Warszawa, X sierpnia 2022 r.

**„Bierz życie za rogi” – wielki krokami zbliża się premierowa odsłona Pekao S.A. Warszawskiej Dychy**

**Już 25 września, po raz pierwszy podczas 44. Maratonu Warszawskiego, będzie można wystartować w biegu Pekao S.A. Warszawska Dycha. Począwszy od tego roku, bieg na 10 km będzie odbywać się cyklicznie jesienią, jako wydarzenie towarzyszące głównemu dystansowi. Do tej pory na listę startową zapisało się już ponad 1000 uczestników!**

W tym roku biegacze będą mogli zapisać się na kartach historii, jako pierwsi uczestnicy Pekao S.A. Warszawskiej Dychy. Ten bieg daje szansę by poczuć atmosferę maratonu startując na krótszym dystansie. Na takim wydarzeniu nie może zabraknąć żadnego miłośnika biegania.

**Atrakcyjna trasa**

Pekao S.A. Warszawska Dycha wystartuje 25 września o godz. 9:30, zaraz za uczestnikami Maratonu Warszawskiego. Biegacze wyruszą z ulicy Konwiktorskiej w stronę Żoliborza i Bielan, przez długą prosta prowadzą szeroką Wisłostradą, aż do mety usytuowanej na wysokości Multimedialnego Parku Fontann. Niewielka liczba zakrętów, dużo długich prostych, niezbyt duża liczba wzniesień i wygodne, szerokie arterie sprawiają, że Pekao S.A. Warszawska Dycha to bieg, na którym będzie można powalczyć o dobry wynik, a nawet pokusić się o pobicie własnego rekordu życiowego. Historyczne pomniki miejsc pamięci, ale także charakterystyczne punkty orientacyjne, czy tereny zielone sprawiają, że trasa zyskuje niepowtarzalny charakter. Trasę sprawdzicie na [mapie](https://maratonwarszawski.com/dycha-trasa/).

**Dycha dla każdego**

Dziesięć kilometrów to dystans, który jest w zasięgu każdego biegacza – tego doświadczonego, jaki i początkującego. Do wydarzenia pozostało ponad półtora miesiąca, więc czasu jest wystarczająco dużo, aby przygotować odpowiednią formę. Na liście startowej zapisanych jest już ponad 1000 osób. Każdy kto ukończy bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

- *Hasło premierowej Pekao S.A. Warszawskiej Dychy brzmi „Bierz życie za rogi”. Odwołuje się ono oczywiście do charakterystycznego logo z żubrem Banku Pekao S.A., ale w tym kontekście ma także wymiar motywacyjny. Chcemy poprzez ten bieg zachęcić wszystkich, nie tylko wytrawnych biegaczy, do podejmowania aktywności fizycznej* - **mówi Marek Tronina, prezes Fundacji „Maraton Warszawski”.**

**Trening na Dychę**

W ramach biegu Pekao S.A. Warszawska Dycha organizatorzy stworzyli specjalną akcję treningową. Porady znajdą dla siebie biegacze, którzy startują po raz pierwszy, ale również zaprawieni w boju zawodnicy. W ramach akcji na [stronach Maratonu Warszawskiego](https://maratonwarszawski.com/dycha-trening) zamieszczone są m.in. 8-tygodniowe plany treningowe, przygotowujące do biegu na 10 km tak, by ze szczytem formy trafić na 25 września. Merytorycznej wiedzy i motywacji nie brakuje!

**#BiegamDobrze**

Przy organizacji Pekao S.A. Warszawskiej Dychy nie zabraknie również, charakterystycznej dla biegów organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski”, akcji #BiegamDobrze.

Inicjatywa pozwala połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli bieganie z pomaganiem. Dotychczas uczestnikom poprzednich edycji udało się zebrać blisko 7 milionów zł. W ramach zapisów, każdy kto chce pomóc, może wybrać jedną z organizacji dobroczynnych i założyć swoją wirtualną zbiórkę. Osiągając kwotę minimalną, każdy uczestnik otrzyma w prezencie pakiet startowy oraz wyjątkowy pomarańczowy numer z logo wybranej organizacji. Bieg w szczytnym celu, to jeszcze większa motywacja dla startujących. Więcej informacji na temat akcji charytatywnej znajdziecie [tutaj](https://maratonwarszawski.com/biegamdobrze/).

**Weź życie za rogi!**

Weź życie za rogi i przebiegnij wyjątkowe, premierowe 10 kilometrów! Zapisz się bieg (link: <https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/>). Trasa posiada atest PZLA i World Athletic, a zapisy trwają online trwają do 24 września. Bieg odbędzie się 25 września - w ostatnią niedzielę miesiąca. Na każdego biegacza na mecie czekać będzie pamiątkowy medal.

**\*\*\***

**Fundacja "Maraton Warszawski"** została założona w 2002 roku. Jej główną misją jest popularyzacja biegania   
w Polsce, wsparcie zarówno profesjonalnych zawodników jak i biegaczy-amatorów, a także poprawa standardów organizacyjnych imprez biegowych. Fundacja organizuje między innymi: Maraton Warszawski, Półmaraton Warszawski, Ekiden oraz cykl imprez biegowych „Puchar Maratonu Warszawskiego”.

**Kontakt dla mediów:**

Fundacja „Maraton Warszawski”

Magda Skrocka-Kołodziejska

+48 510 281 438

[magda.skrocka@maratonwarszawski.com](mailto:magda.skrocka@maratonwarszawski.com)

Partner of Promotion

Jarosław Zakrzewski

+ 48 22 858 74 58 wew. 68

[j.zakrzewski@partnersi.com.pl](mailto:j.zakrzewski@partnersi.com.pl)