



Bank Polski

PKO Sopot
Półmaraton



25 PAŹDZIERNIKA 2026

Partnererzy:

Partner tytularny:



Miasto gospodarz:

Sopot



HERBELIN



BREATHE



SPIIS TREŚCI

3	Magdalena Czarzyńska-Jachim	21	Pacemakerzy
4	Krzysztof Dresler	22	Informacje dla sztafet
6	Grażyna Dobrzyńska	24	Czaniecka Piątka – bieg na 5 km
8	Adam Greczyło	25	Sopot Challenge 2026
10	Informacje ogólne	27	PKO Sopot Półmaraton Junior!
12	Mapa terenu imprezy	28	Trasy PKO Sopot Półmaraton Junior!
13	Plan sytuacyjny, biuro zawodów	30	Ceremonia dekoracji
14	Program imprezy	32	Po biegu
16	Odbiór pakietu startowego	33	Usługi dodatkowe
17	Trasa maratonu	35	Dojazd i parkowanie
18	Punkty odświeżania	37	FAQ – czyli najczęściej zadawane pytania
20	Organizacja startu		



Szanowni Państwo, Zawodniczki i Zawodnicy

Zwielką radością witam Was, uczestników sopockiego półmaratonu, wyjątkowego biegu, który – mam nadzieję – stanie się cyklicznym jesiennym wydarzeniem sportowym w kurorcie.

Sopot jest miastem otwartym na ludzi aktywnych, którzy licznie uczestniczą w organizowanych w mieście wydarzeniach sportowych i rekreacyjnych. Biegi plenerowe to jedna z popularnych form aktywności i bardzo się cieszę, że również miłośnicy biegania na dłuższych dystansach mają możliwość sprawdzenia się w Sopocie.

Na starcie, przed ERGO ARENĄ, stanie około pięciu tysięcy uczestników, którzy pobiegną na dystansie półmaratonu, tysiąc biegaczy na 5 km

oraz setki najmłodszych adeptów biegania. Hasło, które przyświeca tegorocznemu wydarzeniu to „Biegnij w rytmie miasta”. Jestem przekonana, że trasa biegu, poprowadzona przez malownicze zakątki kurortu, dostarczy uczestnikom niezapomnianych wrażeń i będzie inspiracją do ponownego odwiedzenia i jeszcze lepszego poznania Sopotu.

Życzę Wam udanych startów i satysfakcji z osiągniętych celów, a przede wszystkim wspaniałej sportowej walki. Dziękuję, że jesteście z nami i że możemy wspólnie tworzyć historię biegów długodystansowych w Sopocie.

Magdalena Czarzyńska-Jachim
Prezydentka Sopotu



Biegacze

Zwielką radością witam Was na starcie PKO Sopot Półmaratonu - wyjątkowego wydarzenia, które łączy sportową pasję, aktywny styl życia i niepowtarzalną atmosferę jednego z najpiękniejszych polskich kurortów.

Sopot od lat przyciąga ludzi aktywnych i otwartych na wyzwania. Cieszę się, że właśnie tutaj miłośnicy biegania mogą sprawdzić swoje możliwości na dystansie półmaratonu i wspólnie przeżywać biegowe emocje.

Hasło tegorocznego PKO Sopot Półmaratonu: „Biegnij w rytmie miasta” doskonale oddaje charakter tego biegu. Malownicza trasa prowadząca przez piękne zakątki Sopotu pozwoli Wam odkryć miasto, które inspiruje przez cały rok.

PKO Bank Polski od wielu lat wspiera bieganie i wydarzenia

sportowe w całej Polsce. Wierzymy, że sport buduje wspólnotę, uczy wytrwałości i pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki determinacji oraz konsekwencji w realizacji marzeń. Dlatego z dumą – jako sponsor tytularny – wspieramy wydarzenia, które inspirują do podejmowania wyzwań i dbania o aktywność fizyczną.

Życzę Wam udanego startu, satysfakcji oraz niezapomnianych wrażeń na trasie. Niezależnie od czasu na mecie, każdy z Was jest już zwycięzcą. Do zobaczenia na trasie i mecie PKO Sopot Półmaratonu!

Z wyrazami szacunku,

Krzysztof Dresler

wiceprezes zarządu PKO Banku
Polskiego



Bank Polski

Płyn, podziwiaj, nie przeliczaj

Z kartą kredytową **PKO Mastercard Platinum**
płacisz w walucie obcej bez opłat
za przewalutowanie

RRSO 16,96%

RRSO - Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla przykładu reprezentatywnego, stan na 5.03.2026 r. Przyznanie karty i wysokość limitu kredytowego zależą od pozytywnej oceny zdolności kredytowej, którą oceniamy po złożeniu wniosku. Informacje o karcie, w tym szczegóły dot. opłat znajdziesz na naszej stronie. Zasady przewalutowania transakcji znajdziesz w Regulaminie wydawania i używania karty kredytowej PKO BP SA.



Drogie biegaczki, drodzy biegacze.

Jako organizator wydarzeń sportowych w naszym mieście, z dumą i energią zaangażowaliśmy się w pomysł organizacji w Sopocie dużego biegu, który przyciąga na starcie tysiące osób, nie tylko z Polski. Tak duża liczba chętnych, by pobiec w wyjątkowej nadmorskiej scenerii po wielu latach przerwy, pokazuje jak wiele może zaoferować Sopot wszystkim aktywnym sympatykom biegania.

Organizując szerokie spektrum kameralnych biegów dla mieszkańców Sopotu i metropolii, skupiamy się na wykorzystaniu wyjątkowego położenia Kurortu. Dziś te atuty przekładamy na kształt trasy na dystansie półmaratonu. Pokonując ją, zobaczycie Państwo najpiękniejsze miejsca i zakątki na mapie Sopotu. W myśl hasła „Biegnij w rytmie miasta” będziecie mogli doświadczyć tego, jak na co dzień aktywni Sopotianie realizują swoje pasje i czerpią energię z otaczającej nas natury.

Bez względu na to czy PKO Sopot Półmaraton 2026 jest Waszym pierwszym startem na tym dystansie, czy kolekcjonujecie kolejną „połówkę” do swojej biegowej historii wyrażam przekonanie, że wyniesiecie stąd wyjątkowe, niezapomniane przeżycia, którymi będziecie dzielić się z bliskimi oraz przyjaciółmi. Chcemy, by to wydarzenie stało się naszym wspólnym świętem. Cieszę się również, że tak dużo dzieci i młodzieży będzie w nim rywalizować i realizować swoje pasje. Ta edukacja i promocja zdrowych nawyków z pewnością zaprocentuje w przyszłości.

Życzę Wam wytrwałości, sukcesów, rekordów życiowym i przede wszystkim dobrej zabawy w wyjątkowym mieście – Sopocie. Do zobaczenia na mecie!

Grażyna Dobrzyńska
Dyrektor MOSiR w Sopocie



Aktywny Sopot



Miejski Ośrodek
Sportu i Rekreacji
Sopot

  @aktywnysopot
 aktywnysopot.pl



Drodzy Biegacze

Witajcie w Sopocie! Przed Wami trochę ponad 21 kilometrów, które w tym mieście zdecydowanie mają swój niepowtarzalny rytm. Rytm jesiennego Sopotu, nadmorskich fal i tysięcy kroków stawianych wspólnie na trasie.

PKO Sopot Półmaraton stanowi nie tylko sportowe wyzwanie. Dobrze wiemy, że to finał wielu tygodni treningów, planów, wyrzeczeń i małych decyzji, które doprowadziły Was właśnie tutaj – na linię startu naszego półmaratonu. Dla jednych będzie to walka o życiówkę, dla innych pierwszy półmaraton, powrót do startów po przerwie albo po prostu dobrze spędzony poranek w biegowym towarzystwie. Każdy ma swój cel, każdy biegnie po coś, a my cieszymy się, że możemy być częścią Waszej biegowej przygody.

Składam podziękowania dla Miasta Sopot i Pani Prezydent Magdaleny Czarzyńskiej-Jachim za okazane zaufanie i możliwość zorganizowania PKO Półmaratonu Sopot. Wierzymy, że od teraz będzie on stanowił istotny

punkt na sportowej mapie Sopotu i całego Trójmiasta. Podziękowania należą się również Sponsorowi Tytułarnemu PKO Bankowi Polskiemu, który wspiera nas w dostarczaniu Wam sportowych emocji.

25 października spotykamy się w ERGO Arenie, aby wspólnie pobiec przez Sopot i poczuć atmosferę wydarzenia, które łączy sport, energię miasta i niepowtarzalny nadmorski klimat. Przed startem przeczytajcie koniecznie ten przewodnik. Znajdziecie w nim najważniejsze informacje dotyczące m.in. odbioru pakietu, organizacji startu, trasy, punktów odświeżania oraz tego, co czeka na Was po przekroczeniu mety.

A potem pozostaje już tylko jedno: biegnijcie w rytmie miasta. Powodzenia!

Do zobaczenia na starcie i mecie Sopot Półmaratonu!

Adam Greczyło
Dyrektor

PKO Sopot Półmaratonu 2026

ENERGA
GDAŃSK
MARATON

Biegnij w mieście
wolności!

GDAŃSK
MARATON



24-25
04.2027



Informacje ogólne

	Dystans	Start	Start i meta	Limit	Atest PZLA
PKO Sopot Półmaraton 2026	21,0975 km	25.10.2026 godzina 9:30	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot	3:00 h	✓
Czaniecka Piątka – bieg na 5 km	5 km	25.10.2026 godzina 8:30	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot	50 min	✓
PKO Sopot Półmaraton Junior	200 – 1000 m	25.10.2026, godzina 13:00	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot	Brak	✗

Biuro zawodów

Lokalizacja: mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
(wejście od strony parkingu P0)

Godziny otwarcia:

24 października (sobota): 12:00 – 21:00 – (wszystkie biegi i dystanse)

25 października (niedziela): 7:00 – 8:00 – wydawanie pakietów startowych (bieg na 5 km)

7:00 – 8:45 – wydawanie pakietów startowych (półmaraton, sztafeta)

7:00 – 11:45 – wydawanie pakietów startowych dla biegów dziecięcych

! Nie zostawiaj odbioru pakietu na ostatnią chwilę. Jeśli możesz, odbierz go w sobotę – w niedzielę przed startem
● oszczędzisz sobie czasu i dodatkowego stresu.



EXPO

Lokalizacja: mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
(wejście od strony parkingu P0)

Godziny otwarcia:

24 października (sobota): 12:00 – 21:00

25 października (niedziela): 7:00 – 14:00



DEPOZYT

Lokalizacja: ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot

Godziny otwarcia:

25 października (niedziela): 7:30 – 14:00



Rzeczy do depozytu należy pozostawić w worku oznaczonym naklejką z numerem startowym. Worki i naklejki zapewnia organizator w pakiecie startowym.



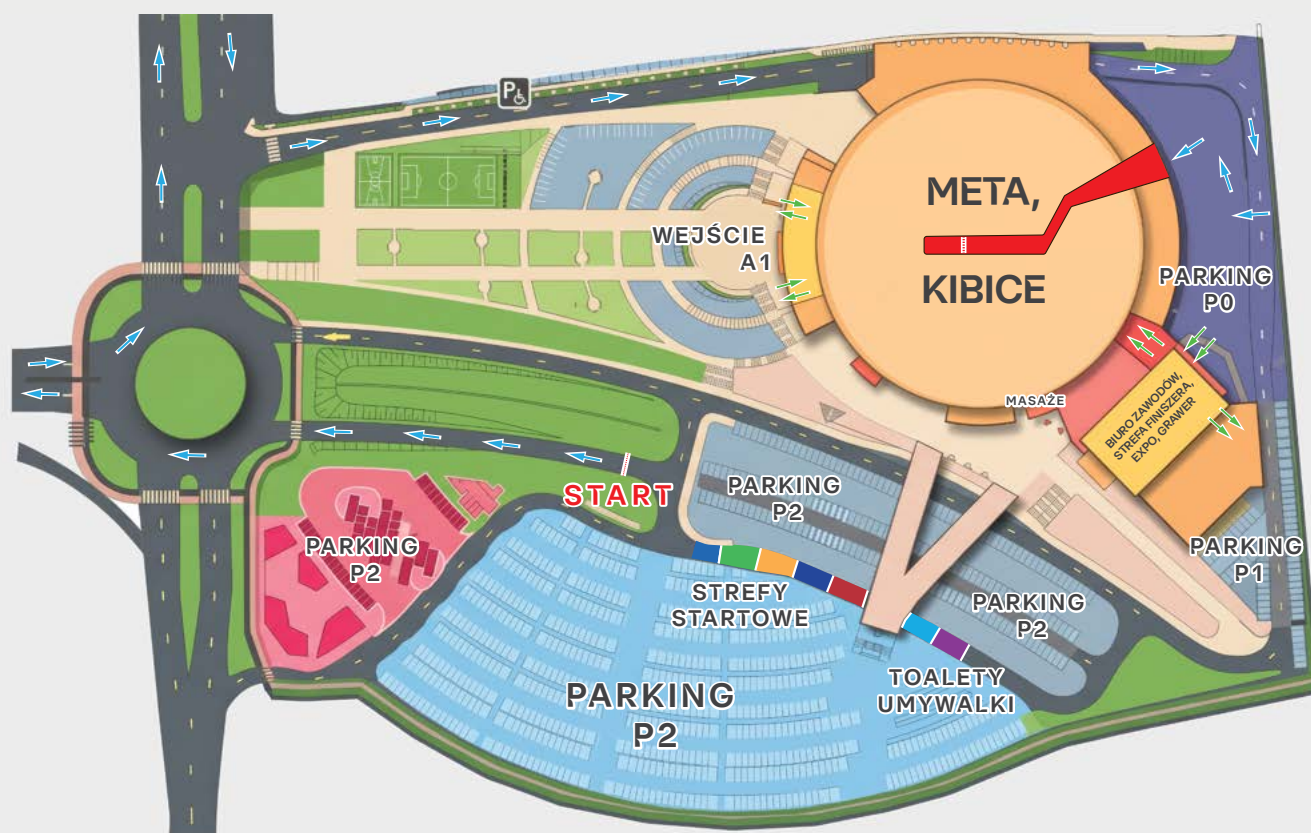
So French.
Newport Collection



HERBELIN

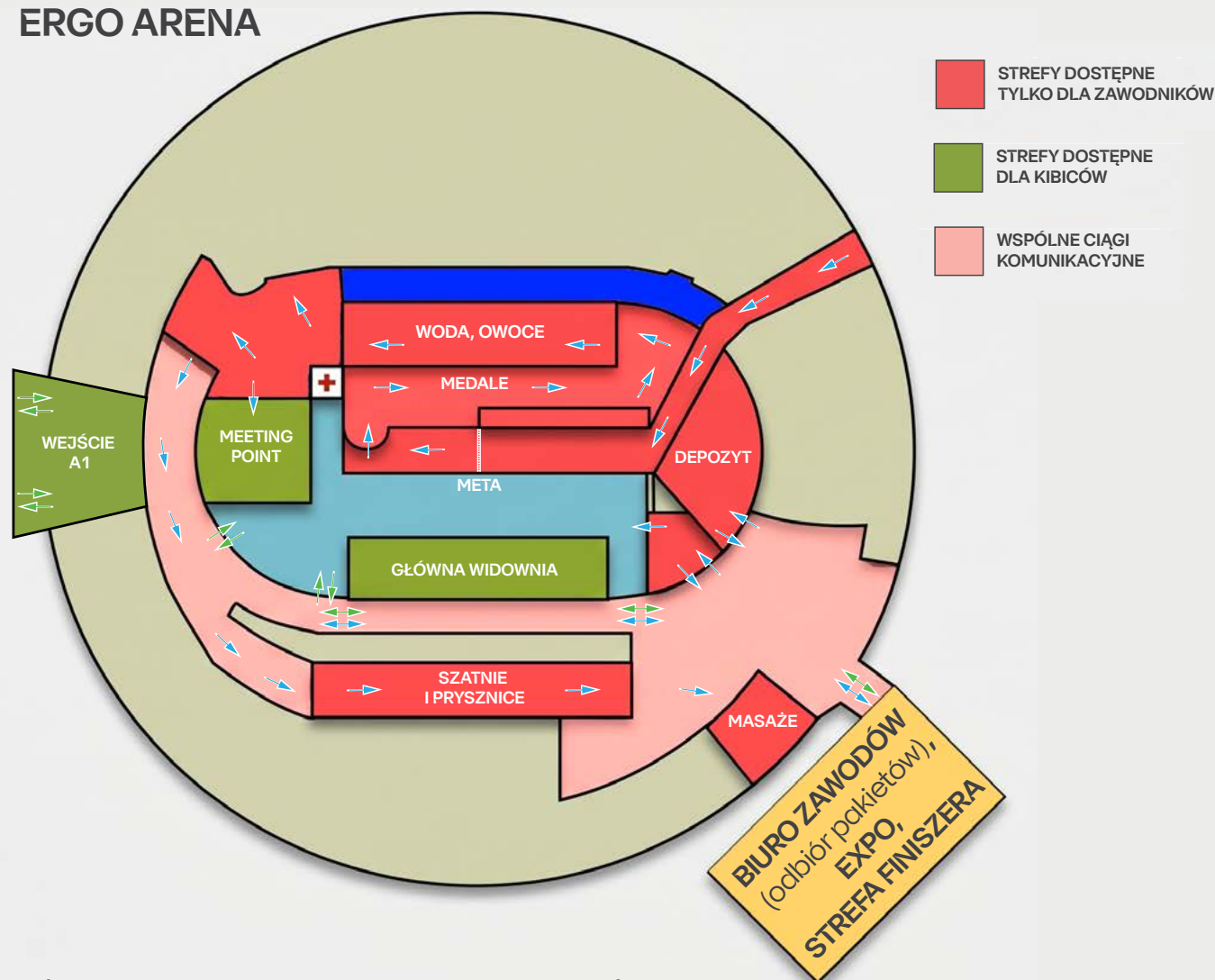
HORLOGER CONTEMPORAIN DEPUIS 1947

Mapa terenu imprezy

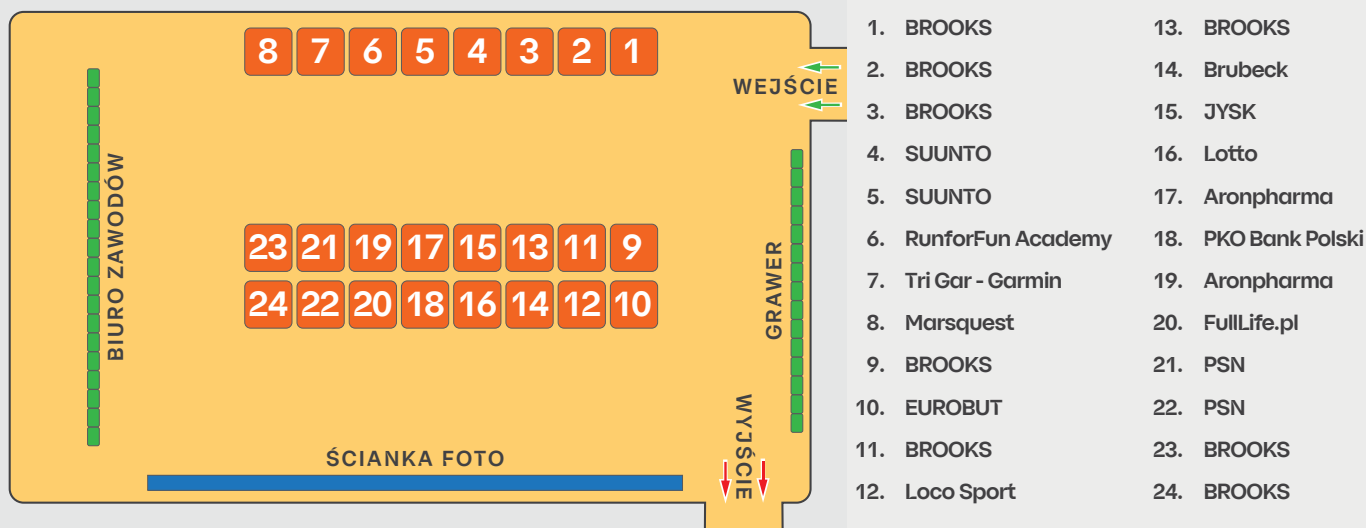


Plan sytuacyjny, biuro zawodów

ERGO ARENA



Biuro zawodów, EXPO, strefa finiszera





Program imprezy

24.10.2026 (sobota)

Godz.	Opis	Miejsce
12:00 – 21:00	Wydawanie pakietów startowych dla wszystkich dystansów w biurze zawodów	mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
12:00 – 21:00	Strefa EXPO	mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot

25.10.2026 (niedziela)

Godz.	Opis	Miejsce
7:00 – 8:30	wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów (mała ERGO Arena)	mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
7:00 – 11:45	wydawanie pakietów startowych dla biegów dziecięcych w biurze zawodów (mała ERGO Arena)	mała ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
07:30	otwarcie depozytów przed startem	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
8:00	otwarcie stref startowych	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
8:00–8:20	rozgrzewka przed startem Czaniecka Piątka – biegu na 5 km	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
8:25	oficjalne otwarcie Sopot Półmaraton	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
8:30	START – Czaniecka Piątka – bieg towarzyszący na 5 km	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
8:45	spodziewany finisz zwycięzcy Czanieckiej Piątki	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
9:00–9:20	rozgrzewka przed startem Sopot Półmaraton	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
09:20	limit czasu dla uczestników Biegu na 5 km	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
09:30	START Sopot Półmaraton (indywidualnie i sztafety półmaratońskie)	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
10:35	spodziewany finisz zwycięzcy Sopot Półmaraton	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
12:50	limit czasu dla uczestników Sopot Półmaraton	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
13:00	START Biegu na 1000 m (dzieci w wieku 12 – 15 lat)	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
13:15	START Biegu na 500 m (dzieci w wieku 7 – 11 lat)	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
13:30	START Biegu na 200 m (dzieci w wieku 1 – 6 lat)	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot
13:50	ceremonia dekoracji Sopot Półmaraton, Biegu na 5 km oraz biegów dzieci (ERGO Arena)	ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot

GOTOWI NA START?



HYPERION ELITE 6



RĘKAWKI DASH



HYPERION MAX 4



HYPERION ELITE SINGLET



GHOST AMP



DASH CROP TANK

BROOKS

Odbiór pakietu startowego



Start indywidualny – PKO Sopot Półmaraton i Czaniecka Piątka

Odbiór osobisty

Należy okazać otrzymany drogą mailową lub SMS-ową kod QR oraz dokument tożsamości (paszport, dowód osobisty, prawo jazdy lub legitymacja studencka).
Wysyłka kodów QR nastąpi w dniach 20–23 października 2026.



Odbiór dla innej osoby

Pakiet odbierany dla innej osoby zostanie wydany na podstawie kserokopii/zdjęcia (może być pokazane na telefonie komórkowym) dokumentu tożsamości (paszport, dowód osobisty, prawo jazdy lub legitymacja studencka) oraz przekazanego kodu QR lub upoważnienia, które należy pobrać z naszej strony i wypełnić. Jeżeli przekazał kod QR to upoważnienie nie jest konieczne.

Wysyłka kodów QR nastąpi w dniach 20–23 października 2026.

 **UPOWAŻNIENIE POBIERZESZ TUTAJ**

Sztafeta

Kod QR do odbioru pakietu startowego dla sztafety zostanie przesłany drogą mailową i SMS-ową do kapitana sztafety wskazanego podczas rejestracji. Kapitan może samodzielnie odebrać pakiet startowy poprzez okazanie w biurze kodu



QR oraz dokumentu tożsamości. Może również upoważnić dowolną osobę do odbioru pakietu startowego – osoba odbierająca pakiet startowy sztafety musi okazać w biurze zawodów kod QR oraz kserokopię/zdjęcie dokumentu tożsamości (paszport, dowód osobisty, prawo jazdy lub legitymacja studencka) kapitana sztafety (może być pokazane na telefonie komórkowym). Kapitan sztafety może też wypełnić upoważnienie dostępne na naszej stronie w regulaminie, ale jeżeli przekazał kod QR to upoważnienie nie jest konieczne.

Przypominamy, że zmiany w składzie sztafet należy bezwzględnie zgłosić na stanowisku Zmiany w sztafetach w biurze zawodów. Niezgłoszenie zmiany w biurze zawodów może skutkować dyskwalifikacją sztafety. Koszt zmiany jednego zawodnika to 30 zł.

Wysyłka kodów QR nastąpi w dniach 20–23 października 2026.

PKO Sopot Półmaraton Junior



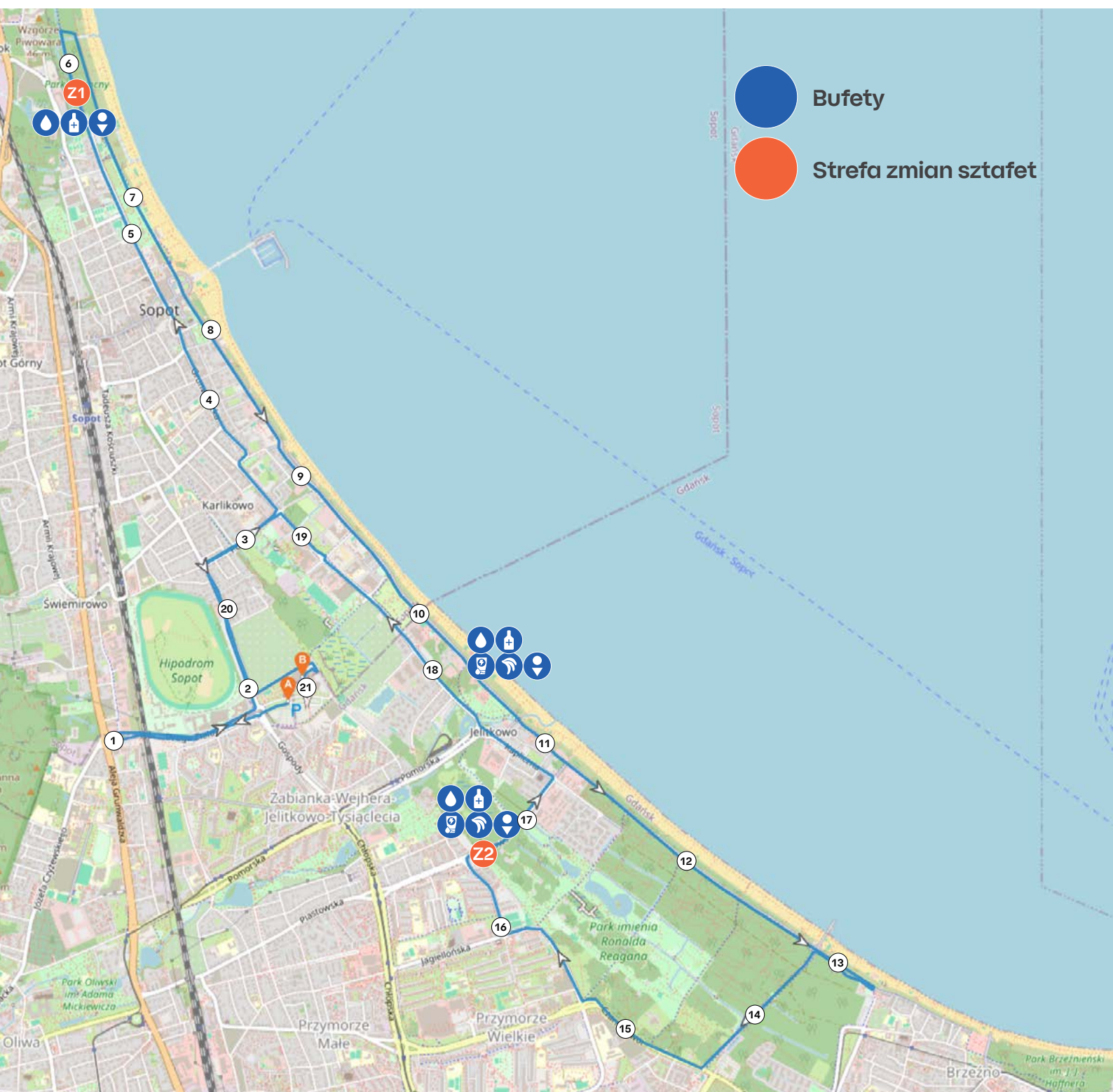
Pakiet odbierają rodzice / opiekunowie prawni / trenerzy. Należy okazać otrzymany drogą mailową lub SMS-ową kod QR oraz dokument tożsamości rodzica / opiekuna prawnego / trenera (paszport, dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja studencka).

Wysyłka kodów QR nastąpi w dniach 20–23 października 2026.

Dodatkowo konieczne jest dostarczenie podpisanej zgody rodziców / opiekunów prawnych na druk organizatora.

 **ZGODĘ POBIERZESZ TUTAJ**

Trasa półmaratonu



Punkty odświeżania

	WODA	IZOTONIK	ŻELE	BANANY	WC	STREFA ZRZUTU
5,5 km						
11,0 km						
16,5 km						

Bufety są elementem zabezpieczenia trasy, możesz śmiało z nich korzystać w trakcie biegu. Jeśli masz przygotowaną własną strategię żywienia i picia – trzymaj się jej, a punkty na trasie potraktuj jako wsparcie. Izotoniki oraz żele energetyczne dostarcza dla Was B-PAC by AronPharma.



B-PAC[®]

by ARONPHARMA

ENERGIA

NA KAŻDY KILOMETR.
NA KAŻDY MOMENT.

WSPARCIE, KTÓRE
DOTRZYMUJE CI KROKU



PRZED STARTEM



NAWODNIENIE



NA TRASIE



ENERGIA



PO MECIE



REGENERACJA



SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ NA:

WWW.B-PAC.PL ➔

SOPOT
POLMARATON

ARONPHARMA | NUTRACEUTICALS
OF TOMORROW

Organizacja startu



Uczestnicy PKO Sopot Półmaraton startują w 7 falach startowych. Na numerze zawodnika znajduje się informacja o strefie startowej, do której został przydzielony.

Start

Półmaraton odbędzie się o godz. 9:30 i będzie miał charakter falowy.

Strefy startowe

Strefy startowe zostaną otwarte o godz. 9:00. Poszczególne strefy będą startowały na oddzielny sygnał dźwiękowy startera.

Rozgrzewka

Przed startem zaplanowano oficjalną rozgrzewkę w godzinach 9:00–9:20.

Zawodnik może zmienić strefę startową tylko na wolniejszą. Przechodzenie ze strefy wolniejszej do szybszej jest zabronione. Taka zmiana karana będzie doliczeniem 5 minut do końcowego wyniku.

Każdy zawodnik został przydzielony do strefy startowej na podstawie deklarowanego czasu ukończenia biegu podanego w formularzu rejestracyjnym. Osoby, które zapisały się po 6 października 2026 r. zostały przydzielone do ostatniej strefy startowej.

Wejścia do stref startowych zostaną otwarte od godziny 9:00, następnie rozpocznie się rozgrzewka.

Zanim wejdiesz do strefy startowej przygotuj:

- numer startowy (przypięty w widocznym miejscu na koszulce z przodu),
- wszystko, czego będziesz potrzebować w trakcie biegu,
- rzeczy do depozytu (oddaj je zanim wejdiesz to strefy startowej).

Im mniej organizacyjnego chaosu przed startem, tym więcej uwagi możesz poświęcić temu, po co przyjechałeś do Sopotu – bieganiu!

Strefy startowe

STREFA	CZAS	PLANOWANY START:
Strefa A	Poniżej 1:30:00	9:30
Strefa B	od 1:30:00 do 1:39:59	9:32
Strefa C	od 1:40:00 do 1:49:59	9:36
Strefa D	od 1:50:00 do 1:59:59	9:41
Strefa E	od 2:00:00 do 2:14:59	9:46
Strefa F	od 2:15:00 do 2:29:59	9:51
Strefa G	powyżej 2:30:00	9:55

Oznaczenie zakupionego graweru medalu



Oznaczenie strefy startu na numerze startowym

Oznaczenie kategorii

Uczestnicy PKO Sopot Półmaraton – Czaniecka Piątka – startują z jednej strefy startowej.

Pacemakerzy

Chcesz pobiec półmaraton w konkretnym czasie? Na trasie PKO Sopot Półmaratonu pomogą Ci w tym pacemakerzy – doświadczeni biegacze, których zadaniem jest utrzymywanie możliwie równego tempa i doprowadzenie grupy do mety w założonym czasie.

Jak korzystać z pomocy pacemakera?

- wybierz grupę z pacemakerem, odpowiadającą Twojemu planowanemu czasowi na mecie,

- ustaw się w swojej strefie startowej,
- podczas biegu trzymaj się w pobliżu pacemakera i kontroluj swoje odczucia,
- pamiętaj, że pacemaker pomaga utrzymać założone tempo, ale warunki na trasie mogą wpływać na jego realizację.

Wskazówka: Nie musisz przez cały bieg biec dokładnie przy pacemakerze. Traktuj go jako punkt odniesienia dla tempa i czasu, a przede wszystkim biegaj zgodnie ze swoimi założeniami i możliwościami danego dnia.

	01:25:00 Tomasz Szczukutowicz	01:25:00 Piotr Szymański	01:29:59 Robert Sławiński	01:29:59 Piotr Maksymiuk
	01:29:59 Jerzy Kolosowski	01:39:59 Marcin Kulczyk	01:39:59 Adam Szymborski	01:39:59 Mateusz Antkowiak
	01:49:59 Ewa Kulczyk	01:49:59 Daniel Penk	01:49:59 Beata Bogdanowicz	01:59:59 Tomasz Golec
	01:59:59 Sławek Hoffman	01:59:59 Tomasz Orłowski	02:09:59 Paweł Szwed	02:09:59 Zbigniew Kordula
	02:09:59 Krzysztof Kozioł	02:19:59 Mirek Jasiński	02:19:59 Paweł Szulwach	02:19:59 Michał Kozłara

Kolory odpowiadają oznaczeniom stref startowych



Informacje dla sztafet

Każdy uczestnik sztafety samodzielnie do-ciera do swojej strefy zmian sztafet.

Wszystkie sztafety ustawiają się i startują z drugiej strefy startowej - Strefa B - 1:30:00 - 1:39:59

Zawodnik pierwszej zmiany rozpoczyna bieg z pałeczką i przekazuje ją kolejnemu uczestnikowi.

Sprawdź przed startem gdzie znajduje się Twoja strefa zmian.

Zabierz swój numer startowy - jest on podstawą do wejścia do strefy zmian i udziału w biegu.

Najważniejsze zasady rywalizacji sztafet

1. Każda sztafeta składa się z 3 osób.
2. Każdy uczestnik może wystartować tylko na jednej zmianie w swojej sztafecie. Zabronione jest pokonywanie dwóch odcinków trasy przez tą samą osobę.
3. Zmiana uczestnika sztafety niezgłoszona organizatorowi i nie zatwierdzona



WAŻNE! Sztafety nie posiadają chipów na swoich numerach startowych. Chip sztafety ukryty jest w pałeczce sztafetowej. Dlatego nie zapomnijcie pałeczki na start!

przez organizatora w biurze zawodów oznacza dyskwalifikację sztafety.

4. Zmiana kończy się w momencie przekazania pałeczki kolejnemu zawodnikowi w wyznaczonej strefie zmian. Przekazanie pałeczki w strefie zmian musi się odbyć pomiędzy linią początku i końca strefy, przekazanie pałeczki poza strefą zmian oznacza dyskwalifikację sztafety.
5. Każda sztafeta musi dobiec do mety z pałeczką sztafetową, którą otrzymał kapitan podczas odbioru pakietu startowego. Dobiegnięcie sztafety bez pałeczki oznacza dyskwalifikację sztafety.
6. Jeżeli podczas przekazywania pałeczki w strefie zmian, pałeczka upadnie na ziemię (również poza strefę zmian), osoba przekazująca (kończąca zmianę) musi ją podnieść (wrócić do strefy zmian, jeśli wypadła poza nią) i przekazać osobie rozpoczynającej kolejną zmianę.
7. Pilnuj limitów, sztafetę obowiązuje łączny limit 3 godzin, a także limity dla poszczególnych zmian. I strefa zmian zostanie zamknięta o 10:45, a II o 11:20.
8. Strefa zmian jest wydzielona i należy bezwzględnie stosować się do poleceń sędziów. W strefie może znajdować się wyłącznie jeden uczestnik danej sztafety.

CZANIECKI

SIŁA PROSTO Z TALERZA



czaniecki.pl



Czaniecka Piątka – bieg na 5 km

Imprezą towarzyszącą zmaganiom PKO Sopot Półmaraton jest bieg na dystansie 5 km. Zawodnicy Czanieckiej Piątki wystartują z jednej strefy

startowej. W biegu na 5 km dekorowane są wyłącznie trzy najszybsze kobiety i trzech najszybszych mężczyzn.

Czaniecka Piątka

Dystans: 5 km

Data: 25 października 2026

Start: 8:30

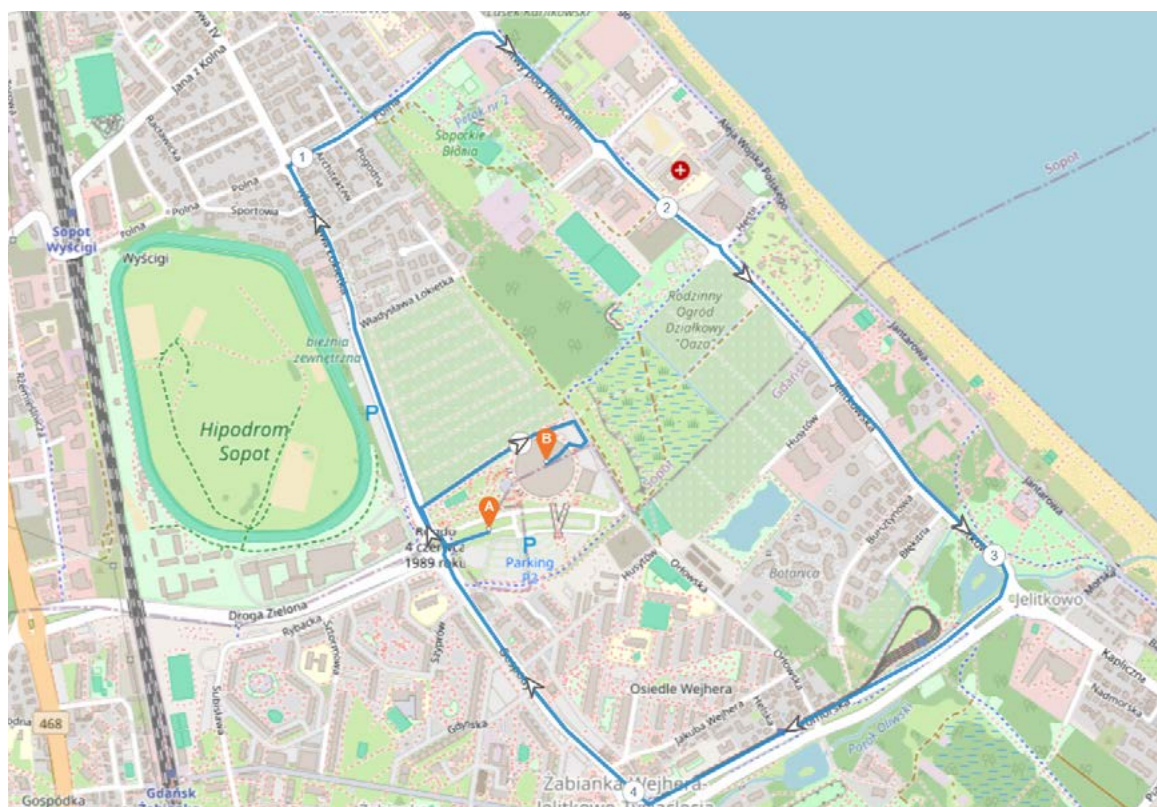
Limit czasu: 50 min

Atest PZLA: tak

Start i meta: ERGO Arena, Plac Dwóch Miast 1, Sopot

Start: Start i meta znajdują się na terenie ERGO Areny. Bieg rozpoczyna się o 8:30, czyli godzinę przed startem półmaratonu.

Rozgrzewka: Przed startem zaplanowano rozgrzewkę w godzinach 8:00–8:20.



12 m

1 m

Sopot Challenge czyli 5+21

Sopot Challenge to rywalizacja dla osób, które chcą jednego dnia pokonać oba biegi rozgrywane w ramach PKO Sopot Półmaraton.

Jeżeli podczas rejestracji na oba biegi podałeś ten sam adres e-mail i pokonasz samodzielnie oba dystanse zostaniesz ujęty w klasyfikacji Sopot Challenge 2026.

O miejscu w końcowej klasyfikacji decyduje suma czasów z obu biegów, a w przypadku równej sumy czasów decyduje lepszy czas na dystansie PKO Sopot Półmaraton.

W klasyfikacji Sopot Challenge na-

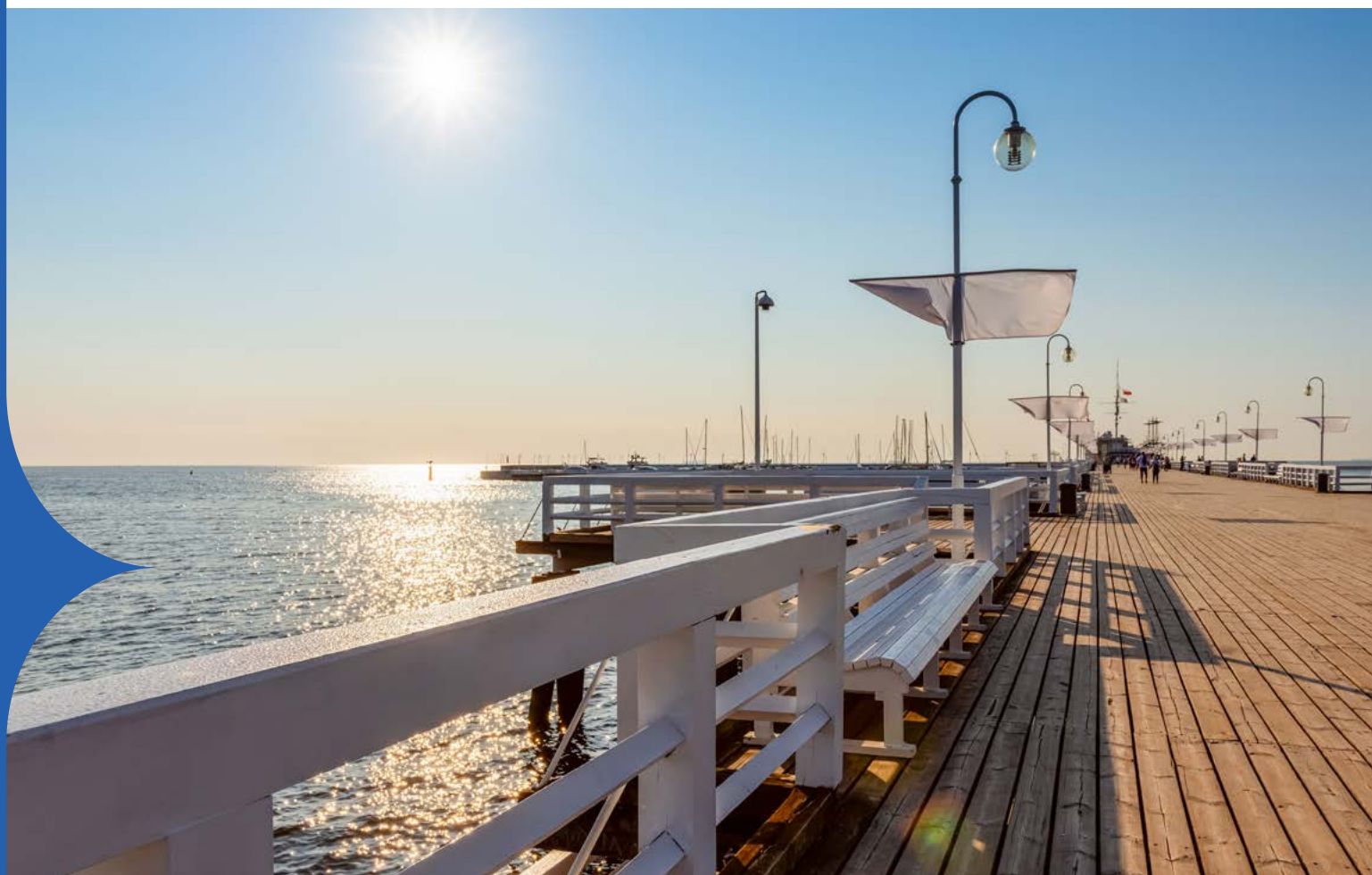
grodzimy 3 najlepsze kobiety i 3 najlepszych mężczyzn.

Dekoracja odbędzie się podczas ceremonii dekoracji o godzinie 14:00 na hali ERGO Arena.



WAŻNE!

Pamiętaj, że otrzymasz dwa numery startowe w dwóch pakietach! Na każdy bieg musisz założyć odpowiedni numer startowy. Nie jest dozwolony bieg z dwoma numerami startowymi na żadnym z dystansów.





CityMotors - Twój dealer Volkswagena. Dzielmy pasję razem.

Jesteśmy z Wami na starcie, trasie i mecie.

W CityMotors Gdańsk cenimy energię, ruch i ludzi, którzy nie stoją w miejscu. Dlatego chętnie wspieramy wydarzenia sportowe i inicjatywy, które budują dobrą atmosferę oraz aktywnie angażują lokalną społeczność.

— **CityMotors** —
Gdańsk

CityMotors Gdańsk
ul. Uczniowska 36, 80-530 Gdańsk
tel: +48 58 511 90 00, bdc@citymotors.pl
www.volkswagengdansk.pl



PKO Sopot Półmaraton Junior!



Bieganie zawsze zaczyna się od pierwszych kroków! W **niedzielę 25 października 2026 r. o godz. 13:00** na najmłodszych czeka PKO Sopot Półmaraton Junior. W biegu biorą udział dzieci i młodzież w wieku 1–15 lat.

Dystanse zostały dopasowane do wieku: 1–7 lat – 200 m, 8–11 lat – 500 m oraz 12–15 lat – 1000 m. Starty odbywają się o godz.: 13:00 – 1000 m, 13:15 – 500 m, 13:30 – 200 m.

Zależnie od finalnej ilości zgłoszonych dzieci do biegów na poszczególnych dystansach organizator w porozumieniu z sędzią głównym zawodów zastrzega możliwość zmiany harmonogramu czasowego biegów towarzyszących oraz możliwość podziału poszczególnych biegów ze względów bezpieczeństwa uczestników np. osobny bieg dziewczynek i chłop-

Kategorie Junior

Rok urodzenia	Kategoria wiekowa	Dystans
2023 – 2025	1–3 lat	200 m
2020 – 2022	4–6 lat	200 m
2018 – 2019	7–8 lat	500 m
2015 – 2017	9–11 lat	500 m
2013 – 2014	12 – 13 lat	1000 m
2011 – 2012	14 – 15 lat	1000 m

ców, itp. Szczegółowe informacje będą podawane przez spikerów wydarzenia oraz sędziów zawodów. Prosimy opiekunów dzieci o uważne śledzenie podawanych komunikatów.

Najmłodsi zawodnicy finiszują na tej samej mecie, na której wcześniej kończyć będą uczestnicy PKO Sopot Półmaratonu.



Program

24.10.2026 (sobota)

12:00 – 21:00 Wydawanie pakietów startowych dla biegów dziecięcych w biurze zawodów

25.10.2026 (niedziela)

7:00 – 11:45 Wydawanie pakietów startowych dla biegów dziecięcych w biurze zawodów

13:00 **START Biegu na 1000 m (dzieci w wieku 12 – 15 lat)**

13:15 **START Biegu na 500 m (dzieci w wieku 7 – 11 lat)**

13:30 **START Biegu na 200 m (dzieci w wieku 1 – 6 lat)**

13:50 Ceremonia dekoracji PKO Sopot Półmaraton Junior!

Trasy PKO Sopot Półmaraton Junior!

Dystanse PKO Sopot Półmaraton Junior:

1–7 lat – 200 m

8–11 lat – 500 m

12–15 lat – 1000 m.

WEJŚCIE
A1

START
500, 1000 M

META
200, 500
I 1000 M

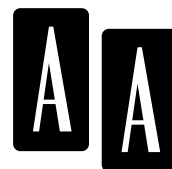
START
200 M

PARKING
P0

BIURO ZAWODÓW,
STREFA FINISZERA,
EXPO, GRANIER

PARKING
P2





SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS

SWEAT. OR DON'T.

POCZUJ SIĘ PEWNIE!
SKUTECZNA OCHRONA PRZED POCENIEM,
BEZ PODRAŻNIEŃ.





Ceremonia dekoracji

Ceremonia dekoracji PKO Sopot Półmaratonu, Czanieckiej Piątki, wyzwania Sopot Challenge oraz biegów dla dzieci Sopot Półmaraton Junior odbędzie się 25 października o godz. 13:50 w ERGO Arenie.

Klasyfikacje Sopot Półmaratonu

W ramach półmaratonu prowadzone są klasyfikacje:

- OPEN kobiet,
- OPEN mężczyzn,
- klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn,
- osoby z niepełnosprawnościami,

- osoby na wózkach aktywnych o napędzie bezpośrednim.

W ramach każdej klasyfikacji dekorowane są trzy osoby, zgodnie z regulaminem zawodów. Zawodnik, który zajmie miejsce w klasyfikacji OPEN, nie jest jednocześnie klasyfikowany w kategorii wiekowej.



WAŻNE! Odbiór nagród i statuetek możliwy jest wyłącznie podczas ceremonii dekoracji. Organizator nie przesyła nagród i statuetek drogą pocztową czy kurierem.



 SUUNTO

See the run ahead



NOWY SUUNTO RUN 2



1,32" wyświetlacz AMOLED
doskonała czytelność w słońcu



Darmowe mapy offline



Odtwarzanie muzyki offline



Waga 35g (watch body)

Clayton Young

www.suunto.com

Po biegu

Gdy bieg już za Tobą, czas złapać oddech i odebrać swoją pamiątkę.

Półmaraton i sztafeta

Po przekroczeniu linii mety każdy zawodnik otrzyma medal, a osoba z ostatniej zmiany sztafety oddając pałeczkę sztafetową otrzyma trzy medale (po jednym dla każdego uczestnika sztafety). Pamiętaj, że po opuszczeniu strefy mety nie ma już możliwości powrotu. Udaj się do strefy finiszera gdzie otrzymasz posiłek. Dodatkowo na terenie ERGO Areny możesz skorzystać z prysznica (nie zapomnij ręcznika) oraz masażu.

Stanowisko z grawerem znajduje się na małej ERGO Arenie. Grawer zostanie wykonany na podstawie Twojego numeru startowego. Możesz również zakupić grawer na miejscu - koszt 30 pln.

Bieg na 5 km

Po przekroczeniu linii mety każdy zawodnik otrzyma medal. Pamiętaj,

że po opuszczeniu strefy mety nie ma już możliwości powrotu. Dodatkowo po biegu na terenie ERGO Areny możesz skorzystać z prysznica (nie zapomnij tylko ręcznika!).

Stanowisko z grawerem znajduje się na małej ERGO Arenie. Grawer zostanie wykonany na podstawie Twojego numeru startowego. Istnieje możliwość zakupu graweru w dniu biegu – koszt 30 pln.

Depozyt

Depozyt będzie czynny do ceremonii dekoracji, czyli do godz. 14:00. Odbiór rzeczy z depozytu odbywa się za okazaniem numeru startowego. W przypadku jego zagubienia worek może zostać wydany po okazaniu dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Nie zostawiaj w depozycie rzeczy wartościowych. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione w depozycie, przebieralni czy na terenie hali.





SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

POMORSKA KOLEJ



Nowy tabor
w latach 2022-2029

Dzięki temu
będzie

2,1 mld zł — **45 nowych**
elektrycznych Impulsów

Rekordowy 2025 r. na Pomorzu
z kolei skorzystało

76,5 mln pasażerów

**Pakt Kolejowy – wkrótce nowe linie,
nowoczesna podróż:**

- pociągi pojadą m.in. z Kartuz do Łęborka, ①
z Wejherowa do Łeby, ② z Lipusza do Bytowa ③
- elektryfikacja linii do Kościerzyny ④
to szybsza i bezpieczniejsza podróż

Projekt PKM Południe ⑤

drugi etap kolejowej
rewolucji w Gdańsku:

- z nowego połączenia
do południowych dzielnic
skorzysta nawet
kilkadziesiąt tysięcy
mieszkańców

szacowany koszt to

2,3 mld zł

Lepszy dojazd do portu:

- 9 km nowego toru
między
Pruszczem
Gdańskim
a Pszczółkami
do 2030 r. ⑥
- to więcej pociągów
osobowych



Kolej jest szybka, komfortowa i ekologiczna. I to właśnie doceniają Pomorzanie. Wybierają pociągi w codziennych dojazdach do pracy czy szkoły, ale i w dalszych podróżach. A my chcemy zapewnić wszystkim pasażerom jak najlepszy transport. Dlatego kupujemy nowe pociągi i wspólnie z rządem i Polskimi Liniami Kolejowymi modernizujemy żelazne szlaki. Chcemy, aby w ciągu najbliższych lat do każdego powiatu można było dojechać pociągiem. Pomorska kolej to coś, czego inni nam zazdroszczą. Kolej to nasza pomorska duma.

Leszek Bonna

Wicemarszałek Województwa Pomorskiego



Usługi dodatkowe

Do pakietu startowego można było dokupić dodatkowe świadczenia:

- oficjalna koszulka PKO Sopot Półmaraton 2026 dostępna jako dodatkowy element pakietu,
- long sleeve Sopot Półmaraton
- opaskę na głowę (dla zawodników biegu na 5 km),
- grawerowanie medalu.

Koszulkę, long sleeve oraz opaskę odbierasz wraz z pakietem startowym w Biurze Zawodów.

Grawerowanie medalu oznaczone jest ikonką na Twoim numerze startowym. Po ukończeniu biegu zgłoś się ze swoim numerem startowym do punktu grawerowania medalu w małej ERGO Arenie (tam gdzie odbierałeś pakiet) i na tej podstawie obsługa wygraweruje Twoje imię i czas na medalu.



**Sen, który pracuje
na twój kolejny kilometr**



Dojazd i parkowanie

Dojazd do ERGO Areny w dniu imprezy będzie możliwy do godziny 8:00. Po godzinie 8:00 zamknięte zostaną ulice Łokietka, i Gospody.

Do godziny 9:00 dojazd będzie możliwy wyłącznie od strony Alei Niepodległości / Grunwaldzkiej – Droga Zieloną w kierunku ulicy Gospody.

Warto zapoznać się z mapą utrudnień w ruchu drogowym w związku z imprezą – informacja znajduje się

na stronie www.sopotpolmaraton.com/ utrudnienia

Dojazd komunikacją miejską – prosimy o sprawdzenie zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej na stronach ZTM Gdańsk (<https://ztm.gda.pl/>) i ZKM Gdynia (<https://zkmgdynia.pl/>)

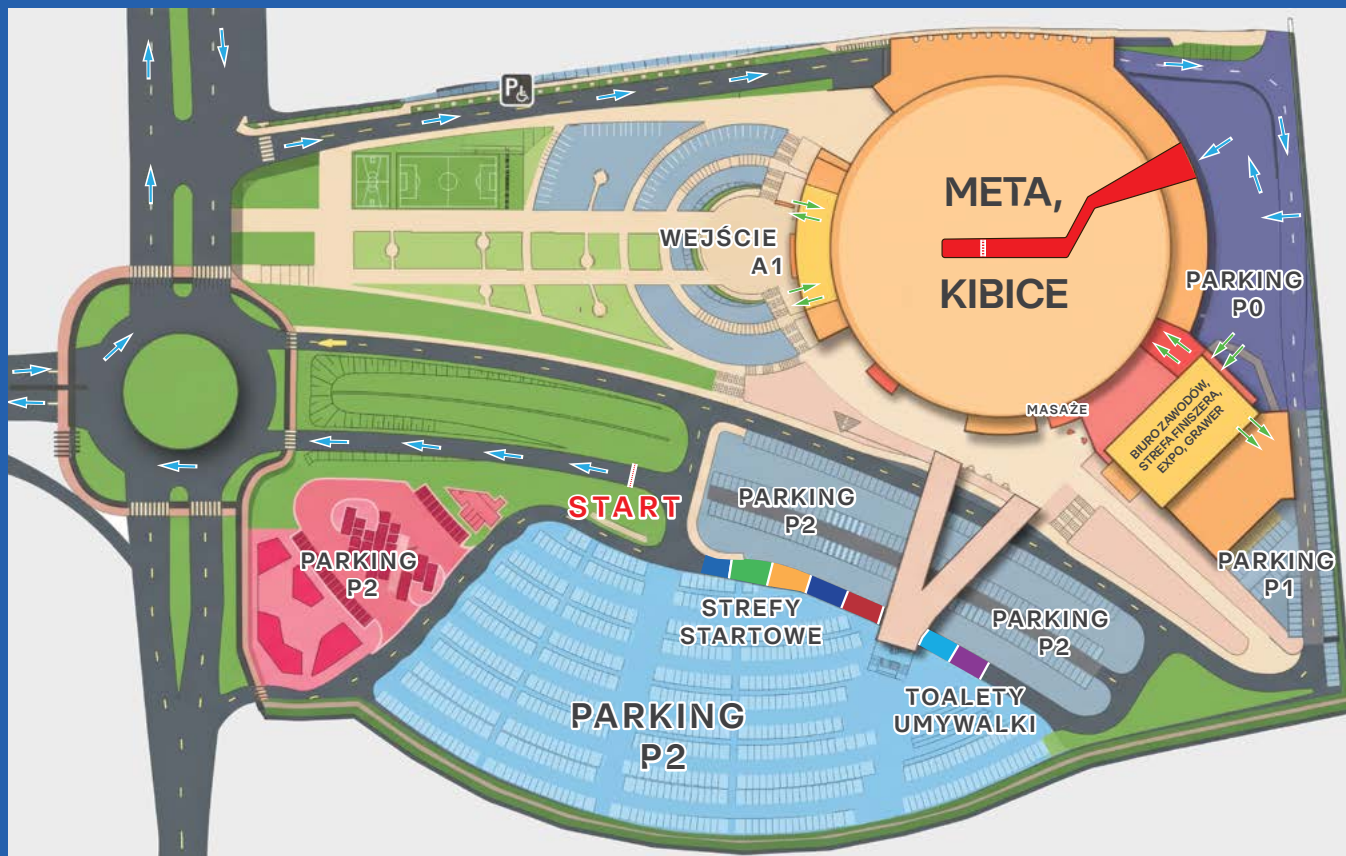
Parkingi

Pod ERGO Areną dla uczestników dostępny będzie parking P2. Dojazd na parking do godziny 8:00. Wjazd od strony ulicy Gospody. Wyjazd z parkingu – ulicą Gospody w kierunku Gdańska będzie możliwy po godzinie 10:00.

Dodatkowo możliwe jest parkowanie pojazdów na parkingu przy ulicy Łokietka od strony Hipodromu Sopot. Dojazd do parkingu możliwy będzie do godziny 8:00. Wyjazd z parkingu po godzinie 12:00 w kierunku Drogi Zielonej i ulicy Gospody.



WAŻNE! Parkując samochód na parkingach nie zapomnij o uiszczeniu opłaty parkingowej. Parkingi obsługiwane są przez zewnętrznych operatorów i to oni ustalają taryfy parkingowe i pobierają opłaty.





dołącz
do GRACZY
DRAPACZY



SZCZEGÓLNIC
POLECAMY

18+

GRAJ W PUNKTACH



FAQ

– czyli najczęściej zadawane pytania

O której startuje PKO Sopot Półmaraton?

Start półmaratonu zaplanowano na 9:30, w niedzielę 25 października 2026 r.

Gdzie znajduje się start i meta?

Na terenie ERGO Areny, Plac Dwóch Miast 1 w Sopocie.

Jaki jest limit czasu?

3 godziny. Dodatkowo obowiązują limity kontrolne na 5., 10., 15. i 20. kilometrze.

Czy trasa ma atest PZLA?

Tak. Trasa w dniu zawodów będzie posiadała atest PZLA.

Czy na trasie będą punkty odżywiania?

Tak. Punkty znajdują się na 5,5, 11 i 16,5 km. Dostępne będą woda, izotonik, banany i żele energetyczne od B-PAC by AronPharma.

Czy będą toalety na trasie?

Tak, przy każdym bufecie oraz na każdej strefie zmian sztafet dostępne będą toalety dla biegaczy.

Czy będzie depozyt?

Tak. Depozyt znajduje się na terenie ERGO Areny i zostanie otwarty o godz. 7:30 w niedzielę 25 października 2026 r.

Czy będą prysznice?

Tak. Przebieralnie, prysznice i depozyt będą znajdowały się na terenie ERGO Areny.

Czy ktoś może odebrać za mnie pakiet?

Tak, możesz upoważnić dowolną osobę do odbioru swojego pakietu startowego. Jeżeli przekazesz tej osobie otrzymany kod QR to nie musisz już wypełniać upoważnienia. Jeżeli nie przekazesz tej osobie kodu QR to musisz wypełnić upoważnienie [[LINK](#)].

Co muszę mieć ze sobą, by odebrać pakiet?

Wystarczy, że będziesz miał ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, np. dowód osobisty (może być mObywatel) oraz kod QR, który organizator wyśle do Ciebie SMS-em i mailem na kilka dni przed biegiem.

Czy mogę się jeszcze zapisać na miejscu?

Tak, o ile w dniu biegu zostaną wolne pakiety startowe.

Czy mogę przepisać pakiet na inną osobę?

Zgodnie z regulaminem przeniesienie opłaty startowej na inną osobę należy zgłosić organizatorowi wyłącznie do 6 października 2026 r. do godz. 23:59. Po tym terminie nie ma już możliwości przepisania pakietu startowego na inną osobę.

Jak mierzony jest czas?

Elektronicznie, za pomocą chipa znajdującego się w numerze startowym.

FAQ

– czyli najczęściej zadawane pytania

Jaki czas jest oficjalnym czasem zawodnika?

Dla większości zawodników jest to czas netto. Pierwsze trzy kobiety i pierwszych trzech mężczyzn w klasyfikacji OPEN są klasyfikowani według czasu brutto.

Czy każdy, kto ukończy bieg, otrzyma medal?

Tak. Pamiątkowy medal otrzymuje każdy zawodnik, który ukończy bieg główny lub bieg towarzyszący.

Czy mogę wystartować w Sopot Challenge?

Tak, jeśli zapisałeś się już wcześniej zarówno na Czaniecką Piątkę, jak i PKO Sopot Półmaraton, używając

tego samego adresu e-mail. Do klasyfikacji liczy się suma czasów z obu biegów.

Czy mogę wystartować na wózku?

Organizator dopuszcza osoby z udokumentowanym stopniem niepełnosprawności poruszające się na wózkach aktywnych o napędzie bezpośrednim. Wózki typu Rim-push oraz handbike nie są dopuszczone.

Gdzie znajdę oficjalne wyniki?

Wyniki będą dostępne w dniu zawodów w systemie wyników wskazanym przez organizatora. Ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej 6 listopada 2026 r. do godz. 15:00.



Partnerzy:

Partner tytularny:



Miasto gospodarz:



Partner główny:



Official Time Keeper:



Partner:



Sponsor:



Sponsor:



Sponsor:



Partner motoryzacyjny:



Partner główny:



Partner główny:



Partner główny:



Partner:



Partner:



Partner:



Partner współfinansujący:



Partner medialny:



Partner medialny:



Partner medialny:



Partner społeczny:



Partner:



Partner naukowy:



Partner:



Partner:

