

Travel2Run

**PROGRAM WYJAZDU  
CAPE TOWN MARATHON 2026  
GRUPA TRAVEL2RUN**



**OFICJALNY TOUR OPERATOR**

Travel2Run

# CAPE TOWN MARATHON

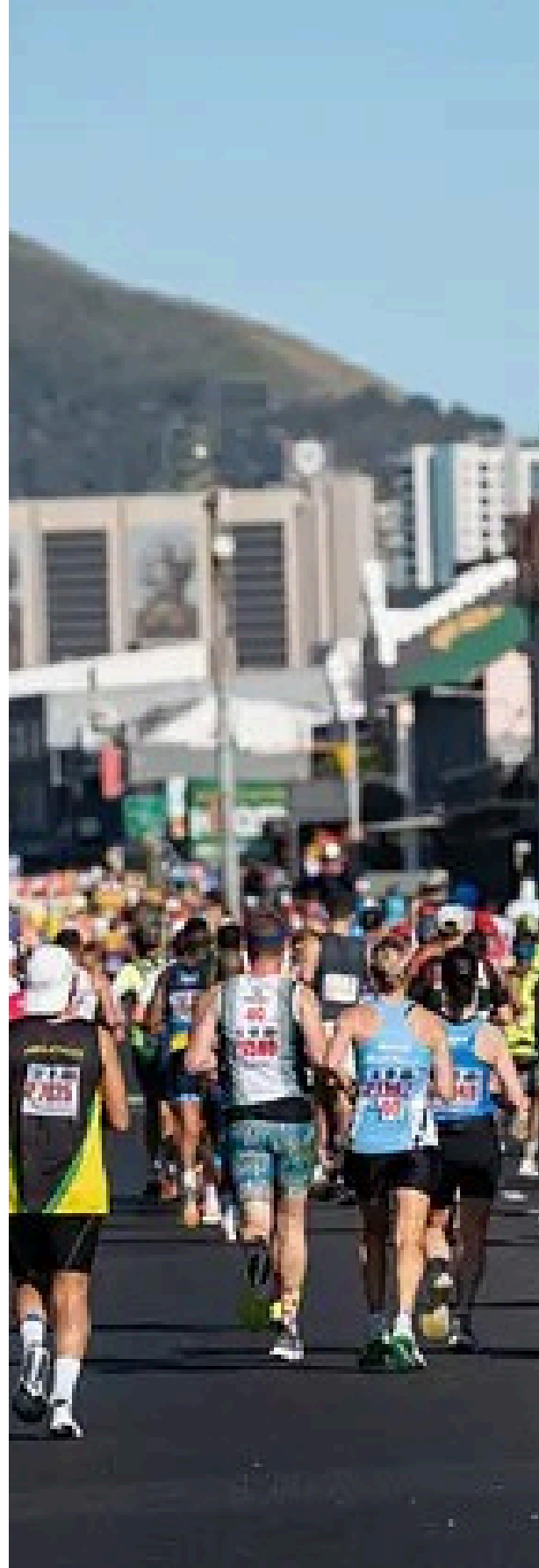
22-25.05 2026

## O BIEGU

**Sanlam Cape Town Marathon** to święto biegania, które przyciąga uczestników z całego świata.

Start i meta zlokalizowane są przy Stadionie w Green Point. Trasa prowadzi wzdłuż wybrzeża Atlantyku, przez takie miejsca jak Clifton czy Camps Bay, a także obok kultowej Latarni Morskiej w Mouille Point. Zwieńczeniem biegu jest meta u stóp majestatycznej Góry Stołowej, będącej wizytówką Kapsztadu.

**Cape Town Marathon** jest obecnie kandydatem do **Abbott World Marathon Majors**. Po spełnieniu wszystkich wymagań w 2026 roku, bieg zostanie ósmym „**Majorsem**”, stając się pierwszym maratonem tego cyklu odbywającym się w Afryce.



**Warto pamiętać**, że miejsca najczęściej odwiedzane przez turystów w Kapsztadzie są zasadniczo bezpieczne, a mieszkańcy miasta są zazwyczaj bardzo otwarci i przyjaźnie nastawieni do przyjezdnych, Republika Południowej Afryki pozostaje krajem o wysokich statystykach przestępczości. **Rekomendujemy zachowanie podstawowych zasad ostrożności**: unikanie samotnych spacerów po zmroku, szczególnie w mniej turystycznych i uboższych częściach miasta, ostrożność w kontaktach z nieznanymi, a także nienoszenie na widoku wartościowej biżuterii oraz niepozostawianie cennych przedmiotów w miejscach widocznych dla osób postronnych.

# PROGRAM WYJAZDU

## 22.05 - PIĄTEK

### Przylot do Cape Town:

dojazd do hotelu we własnym zakresie

Zakwaterowanie: od godziny 15.00.

### EXPO w piątek czynne w godzinach

9:00-18:00

### Adresy hoteli:

#### Hotel 1: Cape Town Lodge Hotel 4\*

101 Buitengracht St, Cape Town City Centre,

Cape Town, 8001, Republika Południowej

Afryki, Tel.:+27 21 422 0030

#### Hotel 2: Sunsquare Cape Town City Bowl 4\*

23 Buitengracht St, Cape Town City Centre, Cape Town, 8000,

Republika Południowej Afryki, Telefon: +27 21 492 9999



## 22.05 - PIĄTEK

### **Wycieczka na Lion's Head**

W piątek o godzinie 15:00 zaplanowana jest piesza wycieczka na słynny szczyt **Lion's Head** - jedno z najbardziej charakterystycznych miejsc w Cape Town, oferujące spektakularne widoki na miasto, ocean oraz Górę Stołową.

**Zbiórka:** 15:00 w recepcji hotelu Cape Town Lodge

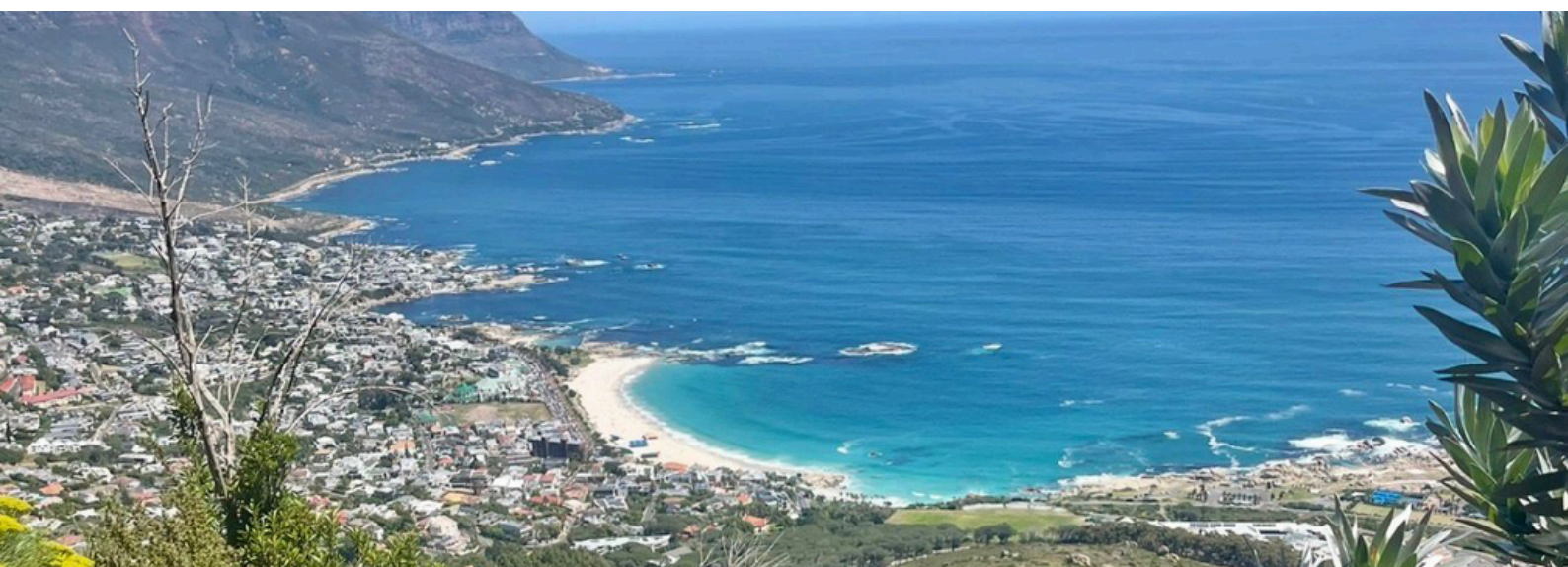
**Czas trwania wycieczki:** około 3 godziny.

**Stopień trudności:** łatwy / umiarkowanie trudny (bardziej wymagająca jest końcowa część podejścia).

### **Zalecane wyposażenie:**

- woda, baton energetyczny lub lekka przekąska,
- nakrycie głowy,
- obuwie trekkingowe lub umożliwiające bezpieczne poruszanie się po kamieniach,
- cieplejsza bluza lub kurtka przeciwdeszczowa,
- latarka.

Wycieczka ma charakter rekreacyjny i jest doskonałą okazją do podziwiania zachodu słońca oraz integracji uczestników wyjazdu.



## **Uroczyste otwarcie wydarzenia – Welcome Function**

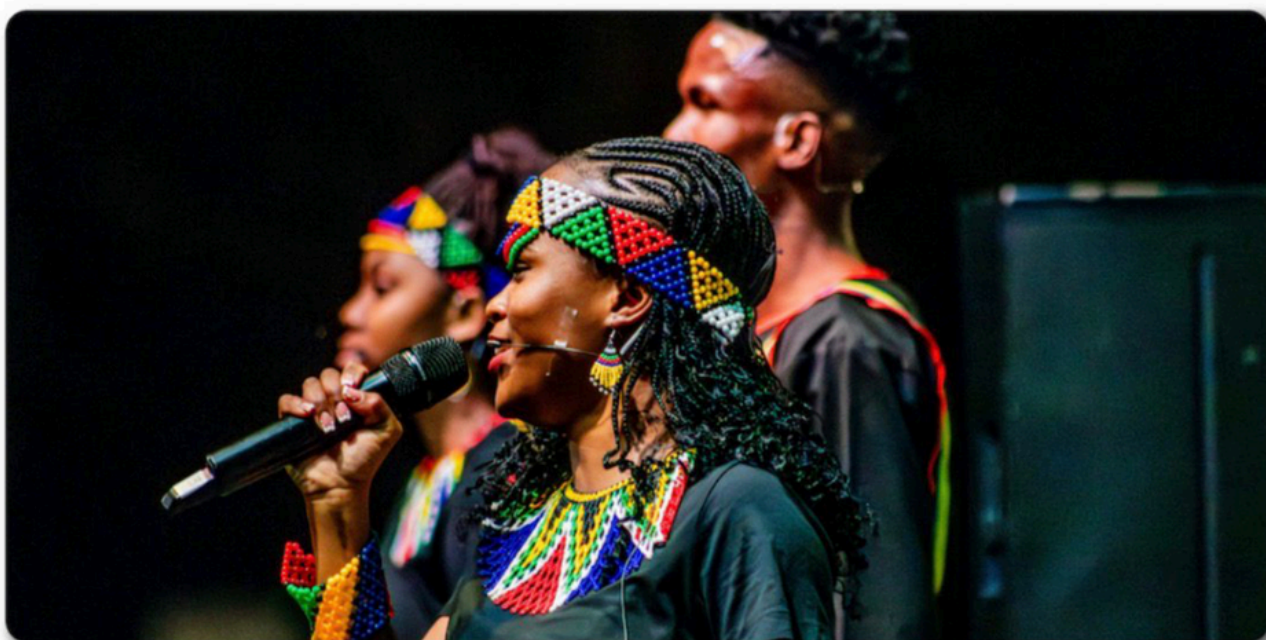
W **piątek w godzinach 18:00–19:00** w ramach oficjalnego otwarcia wydarzenia odbędzie się wyjątkowy koncert międzynarodowo uznanego chóru **Ndlovu Youth Choir** na stadionie **DHL Stadium w Cape Town**.

Wszyscy zawodnicy mają bezpłatny wstęp na wydarzenie na podstawie otrzymanych kodów QR. Istnieje również możliwość dokupienia biletów dla osób towarzyszących bezpośrednio na stronie organizatora maratonu.

Wieczór będzie doskonałą okazją do integracji z biegaczami z całego świata i poczucia atmosfery wydarzenia jeszcze przed dniem startu.

### **Uwaga:**

Ze względu na godzinę rozpoczęcia koncertu, wydarzenie należy traktować jako alternatywę dla planowanej wycieczki na Lion's Head. Wyjście na koncert we własnym zakresie.



## 23.05 - SOBOTA

**Poranny shake-out run** dla chętnych: ok. 5 km w tempie konwersacyjnym.

**Śniadanie:** godziny śniadań w hotelach podamy na grupie WhatsApp

**Wyjście po pakiety na EXPO ok. godziny 12.00**

### **Lokalizacja EXPO - DHL Stadium**

Adres: Fritz Sonnenberg Rd, Green Point, Cape Town, 8051,  
Republika Południowej Afryki

Godziny otwarcia: 10:00 – 17:00

### **Ważne! Do odbioru pakietu niezbędny jest:**

- **Dokument tożsamości**
- **Kod QR** wysłany przez organizatora na adres e-mail podany podczas rejestracji.

Przy odbiorze pakietu każdy uczestnik otrzyma numer startowy oraz gadżety od sponsorów. Prosimy o sprawdzenie na miejscu, czy każdy numer ma dołączony chip do odczytu czasu.

**Numer startowy jest niezbędny do wejścia do strefy startu w dniu biegu.**

Dla osób, które potwierdziły wcześniej w ankiecie na grupie WhatsApp zainteresowanie udziałem we wspólnym **Pasta Party** w restauracji Grand Africa Café & Beach jest zrobiona rezerwacja od godziny 17:00.

**Odprawa przed maratonem** odbędzie się w hotelu w sobotę wieczorem. Dokładną godzinę podamy na miejscu.

# 24.05 - NIEDZIELA - MARATON

**Śniadanie:** dokładną informację podamy w sobotę.

## Wyjście na start maratonu:

Pierwsza grupa ok 6:00, pozostałe grupy odpowiednio później w zależności od przyporządkowania zawodników do strefy startowej, jej godziny i miejsca startu, szczegóły zostaną ustalone na miejscu przez pilotów.

**Start zlokalizowany jest w okolicy DHL Stadium w odległości około 3 km od hoteli (30-40 min pieszo).**

## Miejsce startu / meta:

Bedą dwie oficjalne linie startu:

**1. DHL Stadium Start** – Fritz Sonnenberg Road, DHL Stadium (Green Point) – 3 fale zawodników.

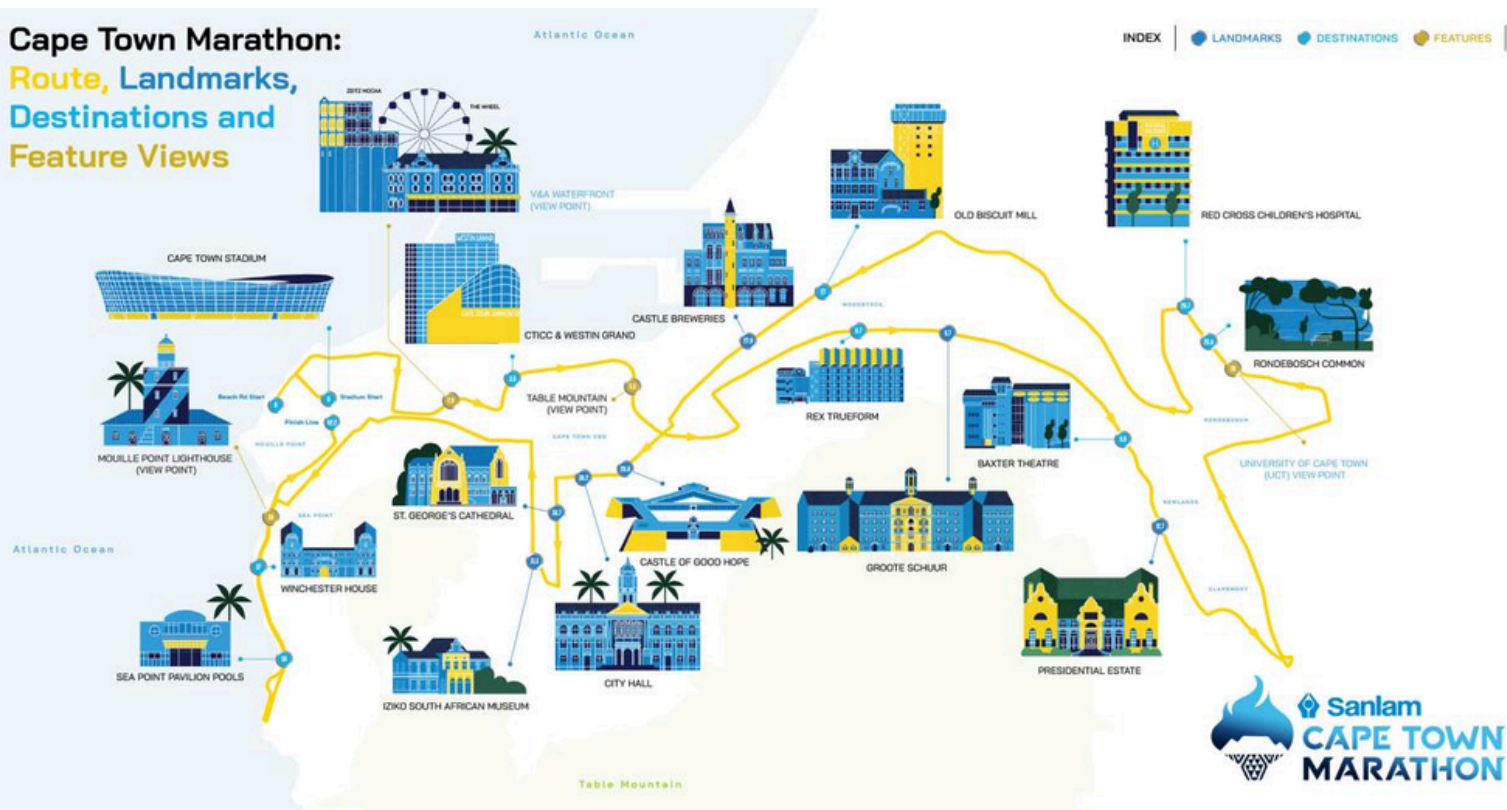
**2. Beach Road Start, Mouille Point**– 2 fale zawodników.

## >>>Trasa biegu



### Cape Town Marathon:

#### Route, Landmarks, Destinations and Feature Views





### Godzina startu maratonu:

Zawodnicy zostali zakwalifikowani do poszczególnych stref startowych na podstawie wcześniej uzyskanych wyników zadeklarowanych podczas rejestracji.

Fala	Godzina startu	Miejsce startu
Fala <b>żółta</b>	8:10	Stadium Start
Fala <b>niebieska</b>	8:27	Beach Road Start
Fala <b>różowa</b>	8:40	Stadium Start
Fala <b>zielona</b>	8:53	Beach Road Start
Fala <b>czerwona</b>	9:06	Stadium Start

Meta zlokalizowana jest także w okolicy tego stadionu na Vlei Road, skąd do hotelu każdy wraca we własnym zakresie.

**Niedzielne popołudnie:** czas wolny, regeneracja.

## 25.05 - PONIEDZIAŁEK - MEDAL MONDAY

### **Wymeldowanie z hotelu do godziny 11.00**

Wspólne pożegnalne zdjęcie grupowe z medalami kończące imprezę.

**Jeśli planujesz przyjechać wcześniej lub zostać dłużej po maratonie, warto skorzystać z wyjątkowych propozycji zwiedzania i odkryć uroki RPA. Poniżej znajdziesz kilka rekomendowanych atrakcji:**

- Góra Stołowa – bilet na kolejkę linową z zapierającymi dech w piersiach widokami  
☞ [Sprawdź szczegóły](#)
- Głowa Lwa – wędrówka o wschodzie lub zachodzie słońca  
☞ [Sprawdź szczegóły](#)
- Wycieczka po winnicach – Franschhoek i Stellenbosch  
☞ [Sprawdź szczegóły](#)
- Robben Island – zwiedzanie historycznego więzienia  
☞ [Sprawdź szczegóły](#)
- Przylądek Dobrej Nadziei i kolonia pingwinów – całodniowa wycieczka  
☞ [Sprawdź szczegóły](#)



# UBEZPIECZENIA:

Uczestnicy wyjazdu Cape Town Marathon objęci są wariantem ubezpieczenia **VIP w TU Europa S.A.** W razie nagłego zdarzenia prosimy o pilny kontakt z pilotem oraz całodobowym centrum pomocy.

## **CAŁODOBOWE CENTRUM POMOCY / HELP LINE 24H**

tel. +48 22 568 98 28

wifi call: <https://tueuropa.dzwonbezkosztow.pl>

## **Pozostałe informacje w linkach poniżej:**

**>>> ZAKRESY UBEZPIECZEŃ**

**>>> UBEZPIECZENIE OD REZYGNACJI**

**>>> OGÓLNE WARUNKI UBEZPIECZEŃ**



## PRZYDATNE LINKI I KONTAKTY:

### Embassy of Poland in Pretoria:

**Adres:** 14 Amos Street, Colbyn, Pretoria 0083, South Africa

**Telefon centrali:** +27 12 430 2631 (konsularny: +27 12 430 2631)

**E-mail konsularny:** pretoria.konsul@msz.gov.pl

**E-mail dyżurny** (nagłe sprawy po godzinach):

pretoria.wk.dyżurny@msz.gov.pl

**Telefon dyżurny w nagłych przypadkach** (śmierć, wypadek, zatrzymanie, kradzież/zgubienie dokumentów):

+27 83 449 3489

Oficjalna strona **polskiej ambasady w RPA** >>>

## PILOCI GRUPY:



**MONIKA SŁOMSKA**

CEO & Co-Founder  
Travel2Run  
+48 501 200 471



**WOJCIECH MACHNIK**

CFO & Co-Founder  
Travel2Run  
+48 512 136 162



**PIOTR GOŁOS**

Tour Leader  
Travel2Run  
+48 507 110 111

