



69. PZLA
HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI
TORUŃ 2025

TORUŃ
22-23.02.2025



ARENA TORUŃ | ul. Generała Józefa Bema 73/89

OFICJALNY PROGRAM



tworzymy polski sport



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

2 Spis treści

3 List Prezydenta Miasta Torunia

5 List Prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

7 List Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego

9 List Prezesa Kujawsko-Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki

12 Program minutowy - Dzień 1 / Sesja 1

13 Program minutowy - Dzień 1 / Sesja 2

14 Program minutowy - Dzień 2 / Sesja 3

15 Program minutowy - Dzień 2 / Sesja 4

17 Halowe rekordy Polski kobiet

19 Halowe rekordy Polski mężczyzn



Paweł Gulewski

Prezydent Miasta Torunia

Szanowni Państwo!

Z ogromną radością witam uczestników i widzów 69. Halowych Mistrzostw Polski Seniorów w Lekkiej Atletyce. To wyjątkowe wydarzenie w kalendarzu polskiego sportu gromadzi najlepszych zawodników i stanowi doskonałą okazję, by podziwiać najwyższy poziom sportowych zmagień, pełnych pasji, determinacji oraz niezłomnej woli zwycięstwa.

Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów w Lekkiej Atletyce odbywają się w Toruniu już po raz jedenasty. Mam nadzieję, że i w tym roku wszyscy sportowcy odczują toruńską gościnność i wsparcie, co będzie sprzyjać w realizacji zamierzonych celów. Kibice zadbają zaś o stworzenie jak najlepszej atmosfery tego wydarzenia.

Serdecznie zapraszam do śledzenia zmagień zawodników. Niezależnie od wyniku, każdego z nich łączy jedna pasja – lekka atletyka, która w tej hali, Arenie Toruń, nabiera szczególnego charakteru.

Udanych mistrzostw !



MIASTO TORUŃ

Odkryj skarby Torunia, wyjątkowego miasta wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, które od wieków dumnie kulturuje kopernikańskie dziedzictwo. To jedyne miejsce na świecie pachnące piernikami. Poczuj unikalny klimat miasta, które rocznie odwiedza ponad 2 miliony turystów.



Starówka wpisana na Listę UNESCO



Ratusz Staromiejski



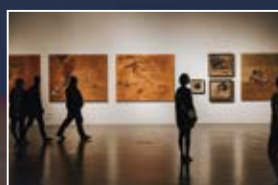
Dom Mikołaja Kopernika



Ogród Zoobotaniczny



Muzeum Toruńskiego Piernika



Centrum Sztuki Współczesnej



Planetarium



Ruiny Zamku Krzyżackiego



Centrum Nowoczesności "Młyn Wiedzy"



Nocna panorama

więcej atrakcji na visittorun.com



Sebastian Chmara

**Prezes Polskiego Związku
Lekkiej Atletyki**

Szanowni Państwo,

po raz jedenasty spotkamy się w Arenie Toruń podczas lekkoatletycznych mistrzostw Polski.

Przed nami dwa dni zmagania blisko pięciuset lekkoatletek i lekkoatletów w ramach 69. edycji halowych mistrzostw Polski. Celem będą oczywiście medale i rekordy, ale sezon halowy 2025 obfituje w wiele wydarzeń międzynarodowych. W Toruniu najlepsi polscy lekkoatleci powalczą także o minima na halowe mistrzostw Europy w Apeldoorn oraz halowe mistrzostwa świata w Nankinie.

W ostatnich tygodniach obserwowaliśmy liczne starty polskich lekkoatletów. Wyniki, jakie osiągnęli Maria Żodzik, Filip Rak, czy Jakub Szymański napawają nas wszystkich optymizmem. Jestem przekonany, że po weekendowych zawodach w Arenie Toruń powodów do zadowolenia i satysfakcji kibice Królowej Sportu będą mieli jeszcze więcej.

Chciałbym bardzo podziękować sprawdzonym lokalnym partnerom, jakimi są samorząd województwa kujawsko-pomorskiego, władze Torunia oraz Kujawsko-Pomorski Związek Lekkiej Atletyki. Wspólnie osiągnęliśmy już nie jeden sukces, a przed nami następne wyzwania z organizacją w kolejnym roku halowych mistrzostw świata Kujawy-Pomorze 26 na czele.

Wszystkim zawodnikom i trenerom przybyłym na 69. PZLA Halowe Mistrzostwa Polski życzę satysfakcji z uzyskiwanych wyników! Kibicom chciałbym życzyć dużo pięknych sportowych emocji.



ORLEN



KULTURA DAJE DOBRĄ ENERGIĘ

Wspieramy kulturę dzieci
i młodzieży w całej Polsce





Piotr Całbecki

**Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego**

Szanowni Państwo, Drodzy Przyjaciele!

Jako gospodarz Województwa Kujawsko-Pomorskiego, a także kibic Królowej Sportu, z przyjemnością witam w województwie kujawsko-pomorskim i w Toruniu zawodników, działaczy i kibiców lekkiej atletyki. 69. Halowe Mistrzostwa Polski Toruń 2025 ponownie będą gościć najlepszych zawodników z całego kraju.

Kujawy i Pomorze mogą pochwalić się najlepszymi imprezami lekkoatletycznymi w kraju i na świecie. Dokładnie tydzień temu odbyła się 11. edycja Orlen Copernicus Cup. Przed nami jeszcze w tym roku m.in. 7. Memoriał Ireny Szewińskiej, 101. Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce oraz 4. Memoriał Wiesława Czapiewskiego.

Już w przyszłym roku Kujawsko-Pomorskie będzie gospodarzem Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 2026. To uhonorowanie wieloletniej współpracy Regionu z władzami Bydgoszczy, Torunia oraz Kujawsko-Pomorskim Związkiem Lekkiej Atletyki i Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki przy organizacji wielkich imprez sportowych. HMŚ będą doskonałą okazją do promocji województwa na niespotykaną dotąd skalę. 26 konkurencji, 140 federacji lekkoatletycznych i ponad 400 dziennikarzy akredytowanych z całego świata – te liczby mówią same za siebie.

Wierzę, że wspaniała atmosfera, nośna bieżnia i doping tysięcy kibiców dodadzą skrzydeł i zmobilizują uczestników dzisiejszych zawodów do rewelacyjnych osiągnięć.

Sportowcom życzę rekordów i zwycięstw, kibicom niezapomnianych emocji. Do zobaczenia na sportowych arenach Kujaw i Pomorza!

KUJAWY
POMORZE

MECENAS SPORTU W REGIONIE



Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego Partnerem
69. PZLA Halowych Mistrzostw Polski Toruń 2025



Krzysztof Wolsztyński

**Prezes Kujawsko-Pomorskiego
Związku Lekkiej Atletyki**

Szanowni Państwo,

witam serdecznie wszystkich uczestników 69. PZLA Halowych Mistrzostw Polski Toruń 2025. Cieszę się, że po raz kolejny w tym roku spotykamy się w najpiękniejszej hali lekkoatletycznej w Polsce, jaką jest Arena Toruń.

Lekkoatletyka na najwyższym poziomie wraca do Torunia. Niespełna tydzień temu gościliśmy w grodzie Kopernika największe gwiazdy światowej lekkiej atletyki podczas ORLEN Copernicus Cup. Tym razem na niebieskiej bieżni zobaczymy najlepszych polskich zawodników, którzy walczyć będą o tytuły halowych mistrzów Polski. Dla niektórych będzie to ostatnia szansa na zdobycie minimum na Halowe Mistrzostwa Europy w holenderskim Apeldoorn, a także na Halowe Mistrzostwa Świata w chińskim Nankin.

Mam nadzieję, że kibice, którzy przybędą do Areny Toruń doświadczą niesamowitych emocji, a lekkoatleci osiągną satysfakcjonujące wyniki. Życzę wszystkim uczestnikom mistrzostw pomyślności, zdrowia i sukcesów.



7. MEMORIAŁ IRENY SZEWIŃSKIEJ

30 MAJA

STADION ZAWISZY



WORLD ATHLETICS
Continental Tour Gold

Bydgoszcz2025

EUROPE



100 lat

KUJAWSKO-POMORSKIEGO
ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
1925-2025



4F

SPORT / TECHNOLOGY / DESIGN

SINCE '95

20 24



4F.COM.PL



4FPOLSKA



4F_OFFICIAL

PROGRAM MINUTOWY

DZIEŃ 1 / SESJA 1

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą
11:00	60 M 7b				
11:35	60p K 5b				
11:40		Skok w dal M 7b			
12:00				Skok o tyczce K	
12:20			Skok wzwyż K 5b		
12:55	400 M el				
13:20					Pchnięcie kulą M 7b
13:25	400 K el				
13:50	800 K el				
14:10	800 M el				
14:30					Pchnięcie kulą K 5b



PROGRAM MINUTOWY

DZIEŃ 1 / SESJA 2

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą
17:45	Uroczyste otwarcie 69. PZLA Halowych Mistrzstw Polski				
18:05	Skok w dal K 5b				
18:10					
18:45	3000ch K				
19:10	5000ch M				
19:40	Skok wzwyż M 7b				
19:25	Trójskok M				
20:05	Pchnięcie kulą K				
20:15	60 M el				
20:35	1500 K F				
20:50	60p K el				
21:15	Trójskok K				
21:20	60 M F				
21:25	Pchnięcie kulą M				
21:30	60 K el				
21:50	60p K F				
22:00	1500 M F				
22:20	800 K 5b				
22:35	60 K F				

PROGRAM MINUTOWY

DZIEŃ 2 / SESJA 1

Godzina	Biegi	Skok o tyczce
11:30	600p M 7b	
11:55	200 K el	
12:20	200 M el	
12:50		Skok o tyczce M 7b



PROGRAM MINUTOWY

DZIEŃ 2 / SESJA 2

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok wzwyż	Skok o tyczce
16:00			Skok wzwyż M	
16:30		Skok w dal M		
16:50	3000 M			
17:20	800 K F			
17:30	800 M F			
17:40				Skok o tyczce M
17:50	400 M F			
18:00	400 K F			
18:05			Skok wzwyż K	
18:10	200 K F			
18:20	200 M F			
18:30		Skok w dal K		
18:35	600 M el			
19:05	3000 K			
19:20	1000 M 7b			
19:30	4x400 MIX			
19:50	60p M F			
20:00	3x200 K			
20:20	4x200 M			

stop.
cafe



ORLEN

DRUGI HOT DOG STANDARD

4zł

Obniżka dotyczy tańszego lub drugiego produktu o tej samej cenie. Promocja trwa od 27.01.2025 do 02.03.2025 lub do wyczerpania zapasów. Oferta nie łączy się z innymi promocjami. Jeśli konsument spełni warunki innej promocji, otrzyma tylko jeden, korzystniejszy rabat. Lista produktów promocyjnych i stacji uczestniczących w promocji w regulaminie na stopcafe.pl/promocje.

HALOWE REKORDY POLSKI Kobiet

Konkurencja	Wynik	Imię i Nazwisko
60 m	6,98	Ewa SWOBODA
200 m	22,69	Ewa KASPRZYK
400 m	50,83	Natalia KACZMAREK
800 m	1:59,29	Natalia KACZMAREK
1500 m	4:03,58	Lidia CHOJECKA
3000 m	8:38,21	Lidia CHOJECKA
60 m przez płotki	7,77	Zofia BIELCZYK
Skok wzwyż	2,02	Kamila LIĆWINKO
Skok o tyczce	4,85	Anna ROGOWSKA
Skok w dal	6,74	Anna WŁODARCZYK
Trójskok	14,16	Małgorzata TRYBAŃSKA
Pchnięcie kulą	19,26	Krystyna ZABAWSKA
Pięciobój	5014 pkt	Adrianna SUŁEK
Chód na 3000 m	12:17,17	Katarzyna RADTKE
sztafeta 4x200 m	1:34,18	reprezentacja POLSKI
sztafeta 4x400 m	3:26,09	reprezentacja POLSKI



NNW odNOWA

Mistrzowskie ubezpieczenie
nie tylko dla mistrzów



odNOWA to więcej niż Ubezpieczenie Następstw Niez szczęśliwych Wypadków



Asystent zdrowotny po wypadku komunikacyjnym pomoże Ci wrócić do formy dzięki opiece wykwalifikowanego personelu w trakcie leczenia.



E-rehabilitacja, czyli program ćwiczeń, który zapewni nieocenione wsparcie w walce z urazem.



Niedościgniona ochrona w zakresie pakietu ONKO i Pakietu Medycznego, która ułatwi walkę z kontuzjami i poważnymi chorobami.



Unikatowe świadczenia: refundacja kosztów zużycia prądu i gazu, pokrycie spłaty rat kredytu konsumenckiego, zasiłek na edukację dzieci.



InterRisk Kontakt
22 575 25 25

Adresy i telefony Oddziałów InterRisk
dostępne są na stronie internetowej
www.interrisk.pl

HALOWE REKORDY POLSKI MĘŻCZYZN

Konkurencja	Wynik	Imię i Nazwisko
60 m	6,51	Marian WORONIN
200 m	20,55	Marcin URBAŚ
400 m	45,39	Marek PLAWGO
800 m	1:44.57	Adam KSZCZOT
1500 m	3:35.71	Marcin LEWANDOWSKI
3000 m	7:49.26	Łukasz PARSZCZYŃSKI
60 m przez płotki	7,39	Jakub SZYMAŃSKI
Skok wzwyż	2,37	Artur PARTYKA
Skok o tyczce	6,00	Piotr LISEK
Skok w dal		Adrian STRZAŁKOWSKI / Marcin STARZAK
Trójskok	17,03	Michał JOACHIMOWSKI
Pchnięcie kulą	22,00	Konrad BUKOWIECKI
Siedmiobój	6415 pkt	Sebastian CHMARA
Chód na 5000 m	18:31,09	Robert KORZENIOWSKI
sztafeta 4x200 m	1:26,08	reprezentacja POLSKI
sztafeta 4x400 m	3:01,77	reprezentacja POLSKI



polanik[®]

pomagamy zwyciężać



Polanik Oficjalnym / Preferowanym Dostawcą

Kompleksowo wyposażamy obiekty lekkoatletyczne



Polanik
partnerem i dostawcą sprzętu
dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

TRYUMF

Oficjalny dostawca medali
w sezonie 2025

Tryumf od ponad 30 lat
troszczy się o to, by każdemu
zwycięstwu towarzyszyły
wyjątkowe nagrody!

W tym roku producent nagród
po raz kolejny udowadnia swoją
niezawodność, przygotowując
medale, które stały się doskonałym
uhonorowaniem sukcesów
najlepszych lekkoatletów podczas
wydarzenia w Toruniu.



Zeskanuj kod QR
i skorzystaj z darmowej wyceny!

www.medal.tryumf.com



Tryumf partnerem i dostawcą medali
dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



MIASTO
TORUŃ



TVP SPORT

