REKLAMA

MIESIĘCZNIK Bieganie



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY NR 1 (11) / 2018 CZYTAJ BEZPŁATNIE ON-LINE: WWW.MW.PRESSPEKT.PL

13. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI



WIOSNA STARTUJE W WARSZAWIE

BĄDŹ Z NAMI W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ

REKLAMA

WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
Chorzów Katowice

www.wsb.pl/chorzow

Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Modele biznesu - wyzwania strategiczne

TO BĘDZIE SZCZĘŚLIWA TRZYNASTKA

Co roku witamy wiosnę w Warszawie z nadzieją, że obdaruje nas piękną pogodą, ożywczymi promieniami słońca i świetną sportową formą. Jednak niezależnie od pogody, jaką przywita nas poranek w dniu 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego, wygląda na to, że będzie to szczęśliwa „13".



Chęć udziału zgłosiło już 16 000 biegaczy, a to z pewnością nie jest ostateczna liczba, gdyż zapisy jeszcze trwają. Choć PZU Półmaraton Warszawski to od lat największy bieg na tym dystansie w kraju, nigdy na liście zgłoszeń nie pojawiło się aż tylu chętnych. Organizatorzy nadali już 14 tysięcy numerów startowych.

700 tysięcy złotych – tyle pieniędzy na cele dobroczynne zebrali już uczestnicy akcji #BiegamDobrze towarzyszącej półmaratonowi. Poprzednia edycja biegu była rekordowa, a już wiemy, że tym razem będzie jeszcze lepiej. Uczestnicy biegów Fundacji „Maraton Warszawski" startujący w ramach ścieżki charytatywnej, zebrali do tej pory łącznie 3,5 miliona złotych na rzecz organizacji niosących pomoc osobom chorym na raka, niepełnosprawnym dzieciom czy zwierzętom. To największa i biegowa akcja charytatywna w kraju, w której pomoc niosą sami biegacze.

700 TYS. ZŁ ZEBRAŁA AKCJA CHARYTATYWNA #BIEGAMDOBRZE

Serdecznie zapraszamy wszystkich do dopingowania przy trasie i witania biegaczy na trybunach ustawionych tuż przy samej mecie! 25 marca Wiosna startuje w Warszawie!

PROGRAM 13. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

23 MARCA (PIĄTEK)
PGE NARODOWY
- **12:00-20:00** – Biuro Zawodów
- **12:00-20:00** – Expo Sport&Fitness Wiosna 2018

24 MARCA (SOBOTA)
PGE NARODOWY
- **10:00–20:00** – Biuro Zawodów
- **10:00–20:00** – Expo Sport&Fitness Wiosna 2018
- **12:00–18:00** – Seminaria magazynu „BIEGANIE"

25 MARCA (NIEDZIELA)
UL. KONWIKTORSKA / MULTIMEDIALNY PARK FONTANN
- **9:40** - Rozgrzewka
- **9:57** - Start zawodników na wózkach z napędem ręcznym
- **10:00 START 13. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO**
- **ok. 11:00** - Finisz pierwszego mężczyzny
- **ok. 11:05** - Finisz pierwszej kobiety
- **12:00** - Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna
- **12:30** - Dekoracje zwycięzców w w dodatkowych kategoriach
- **13:30** - Przywitanie ostatniego zawodnika na mecie
- **14:00** - Zakończenie imprezy

BEZPŁATNE WYKŁADY NA PGE NARODOWYM

ZAPRASZAMY WAS NA PGE NARODOWY, W SOBOTĘ ODBĘDZIE SIĘ CIEKAWA SERIA WYKŁADÓW, PRZYGOTOWANA PRZEZ MAGAZYN BIEGANIE. WIZYTA NA EXPO ORAZ UDZIAŁ W TARGACH SĄ BEZPŁATNE

Magazyn „BIEGANIE" zaprasza na wykłady, panele dyskusyjne i spotkania w ramach biegowego weekendu 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego.

ODCZAROWAĆ „40"

Już niedługo przebiegniesz półmaraton i… co dalej? Niektórzy mówią, że prawdziwe bieganie zaczyna się po „40". Po czterdziestym kilometrze trasy, po czterdziestej minucie treningu, po czterdziestym roku życia… Odczarujmy tę czterdziestkę! A skoro „40" jest numerem edycji najbliższego Maratonu Warszawskiego, to dowiedzmy się, jak się do niego najlepiej przygotować. Jak się prawidłowo zregenerować po niedzielnym starcie i poprawnie wejść w nowy cykl przygotowawczy? Jakie wnioski można wyciągnąć z wyniku biegu i jak oprzeć na nich kolejny plan treningowy? Jak zredagować optymalną dietę i na jakie odstępstwa od niej można sobie pozwolić? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można usłyszeć w sobotę, 24 marca, w Sali Kinowej PGE Narodowego. W ramach EXPO przed 13. PZU Półmaratonem Warszawskim, od godz. 12:00 do 18:00, eksperci – goście magazynu „BIEGANIE" podzielą się wiedzą potrzebną przed startem, w trakcie biegu oraz po zakończonych zawodach. Program seminariów został skonstruowany z myślą o biegaczach, którzy chcą się zmierzyć z maratonem po raz pierwszy, ale biegowi rutyniarze też na pewno znajdą dla siebie wiele praktycznych informacji, przydatnych podczas startów, jak również w dniu powszednim biegacza amatora.

PROGRAM SEMINARIÓW MAGAZYNU BIEGANIE

- godz.: 12:00 – 13:00 o diecie biegacza - Łukasz Jaśkiewicz, dietetyk sportowy, były kolarz i biegacz średniodystansowy
- godz.: 13:00 – 14:00 o treningu biegacza - Aleksander Senk, trener, instruktor lekkoatletyki, pływania, kulturystyki, trójboju siłowego
- godz.: 14:00 – 15:00 o zarządzaniu czasem sportowca amatora - Marcin Krasoń, biegacz, orientalista, triathlonista, ultras, bloger, analityk finansowy
- godz.: 15:00 – 16:00 o bieganiu „wczoraj i dziś", czyli od Maratonu do maratonu – Tomasz Pojawa, trener, sędzia lekkoatletyczny, rekonstruktor historyczny
- godz.: 16:00 – 17:00 o zdrowotnych aspektach biegania – Iwona Janus-Matyszkiewicz, fizjoterapeuta
- godz.: 17:00 – 18:00 o kręgosłupie biegacza - dr Łukasz Matusiewicz, były biegacz średniodystansowy chiropraktyk.

TRANSMISJA Z BIEGU

Dziewięć kamer, w tym pięć na trasie biegu. Dron latający nad miasteczkiem półmaratonu, znajdującym się u stóp warszawskiego Starego Miasta. Rozbudowana oprawa graficzna zintegrowana z systemem pomiaru czasu i wizualizacja czołówki kobiet i mężczyzn na animowanej mapie Warszawy. Kamera – nasza reporterka do zadań specjalnych – będzie śledziła kroki uczestników do ostatnich metrów trasy. Relacja z 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego to także interakcja – najciekawsze komentarze i zdjęcia zamieszczone na Facebooku pod hasztagiem #PZUPOLMARATONWARSZAWSKI zostaną pokazane w transmisji internetowej i na dwóch telebimach w miasteczku imprezy. Nie zapomnijcie pozdrowić swoich znajomych na trasie!

Zobacz transmisję na : WWW.PZUPOLMARATONWARSZAWSKI.COM

PUBLIKACJĘ WYDAŁO
PRESSPEKT WYDAWNICTWO

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Reptowska 53A,
41-923 Bytom,
tel. 32 720 97 07

WWW.PRESSPEKT.PL
KONTAKTMW@PRESSPEKT.PL

FOTO
R.Nowakowski,
B.Czarnecka

DTP
Leszek Waligóra
/ PRESSPEKT
dtp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

CZYTAJ BEZPŁATNIE ON-LINE
mw.presspekt.pl

DOSTĘPNY ON-LINE. **BEZPŁATNIE**
CZYTAJ. UDOSTĘPNIAJ. WYGODNIE.

MW.PRESSPEKT.PL

goggle

pro active eyewear







INTERSPORT®

GO SPORT

SKI team®

www.gogglePAE.com

BIEGNIEMY PO REKORD IMPREZY

13. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI TO TRADYCYJNIE GWARANCJA SPORTOWYCH EMOCJI NA BARDZO WYSOKIM POZIOMIE

#	IMIĘ I NAZWISKO	KRAJ	REKORD ŻYCIOWY
3	Ezrah Kiprotich Sang	Kenia	01:00:36
4	Jaouan Tougane	Maroko	01:03:22
5	Zouhair Talbi	Maroko	01:02:00
6	Thomas Toth	Kanada	01:04:26
7	Fernando Cabada Jr	USA	01:02:00
9	Mekashaw Kassa	Etiopia	01:01:16
10	Seutloali Khoarahlan	Lesotho	01:02:04
11	Victor Kipchirchir	Kenia	00:59:31 **(rekordzista imprezy)**
12	Patrick Siele	Kenia	01:03:39
14	Ilie Alexandru Cornesch	Rumunia	01:04:56
17	Yuki Yagi	Japonia	01:01:37
21	Błazej Brzezinski	Polska	01:03:49
22	Hillary Kiptum Maiyo Kimaiyo	Kenia	01:01:05
23	Abel Kibet Rop	Kenia	01:03:38
#	IMIĘ I NAZWISKO	KRAJ	REKORD ŻYCIOWY
30	Lilian Jelagat	Kenia	01:10:43
32	Birhan Mhretu Gebrekidan	Etiopia	01:10:00
33	Maeregu Hayelom Shegae	Etiopia)	01:02:00
34	Polline Wanjiku Njeru	Kenia	01:08:19 **(rekordzista imprezy)**
36	Olga Ochal	Polska	01:12:47
37	Ewa Jagielska	Polska	01:16:12
39	Joyce Kiplimo	Kenia	01:12:34
40	Anna Szyszka	Polska	01:15:36
41	Zsofia Erdelyi	Wegry	01:14:01
42	Christine Moraa Oigo	Kenia	01:11:32
43	Agnes Chebet	Kenia	01:12:09





Rekordy imprezy to 60:48 wśród mężczyzn i 69:07 wśród pań. Wyniki z wysokiej półki. Lista startowa Półmaratonu Warszawskiego zawsze imponowała, ale w tym roku może przyprawić o zawrót głowy. Wśród mężczyzn niewątpliwie zwracają na siebie uwagę dwa nazwiska: Victor Kipchirchir – rekordzista imprezy, zawodnik z życiówką poniżej 60 minut oraz Błażej Brzeziński – sensacyjny zwycięzca ubiegłorocznego Maratonu Warszawskiego, który pokazał, że potrafi wygrywać niezależnie od tego, z kim trzeba walczyć. A to tylko początek, bo na miejsce na podium ma w tym roku chrapkę minimum 15 zawodników, wśród których są reprezentanci Kenii, Etiopii, Japonii, Maroka, Polski czy Lesotho. Niewykluczone, że do zajęcia miejsca w pierwszej dziesiątce potrzebne będzie złamanie na przykład 62 minut. Kosmos. Ale i wśród pań emocji nie zabraknie. Numerem jeden w walce o wygraną jest Polline Wanjiku Njeru, która cztery lata temu ustanowiła rekord imprezy, a przed trzema tygodniami ustanowiła w Paryżu swoją życiówkę. Jej czas – 1:08:19... Jeśli dodać do tego jeszcze 5 innych Kenijek, 2 Etiopki, 1 zawodniczkę z Erytrei, 3 Polki (na czele z trzecią w ostatnim Maratonie Warszawskim Ewą Jagielską) oraz jedną zawodniczkę z Węgier to kto wie w jakim czasie wpadnie na metę zwyciężczyni. Czekacie na emocje? Gwarantujemy, że ta zaczną się w niedzielę 25 marca punktualnie o 10:00. Zapraszamy do przywitania zwycięzców biegu z trybun ustawionych tuż przy bramie mety.

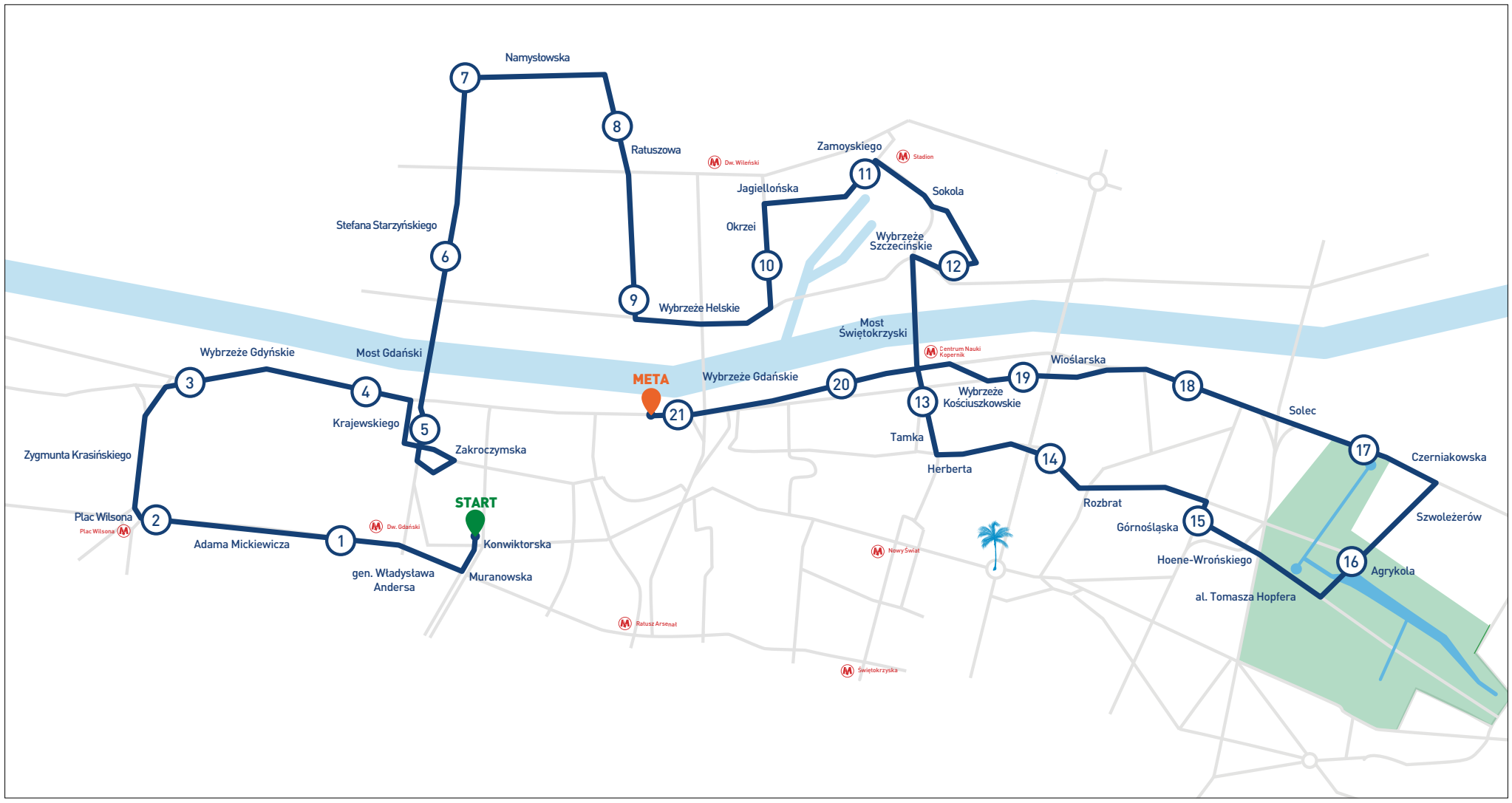
LICZBY 13. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

4 km barierek zabezpieczających trasę	**14 000** żeli DIAMANT	**35 130** butelek 4MOVE	**10** organizacji charytatywnych #BiegamDobrze	**20 000** pastylek Dextro	**5** punktów kontrolnych pomiaru czasu
650 000 złotych zebranych w ramach akcji #BiegamDobrze	**90** ratowników Pokojowego Patrolu	**250 kg** cukru na trasę	**50** ratowników Inspektoratu Ratowniczego Chorągwi Stołecznej ZHP	**20** sędziów	**1250** wolontariuszy
1099 uczestnikow akcji #BiegamDobrze	**720 M** długość wszystkich punktów odżywiania	**370** przenośnych toalet	**3900** litrów zupy dla biegaczy na mecie	**57** zawodników trzynasty raz na starcie	**1500 kg** bananów
120 masażystów	**139 240** kubków na punktach odżywiania	**41** pacemakerów	**43 960** butelek CECHINI MUSZYNA	**26** ciężarówek na depozyty	**100** akredytacji prasowych


MAŚĆ®
NIEDŹWIEDZIA
KAMFORA
MIĘTA PIEPRZOWA
kozłek lekarski
EUKALIPTUS
korzeń żeńszenia
latorośl winna
KWIAT RUMIANKU
MELISA
krwawnik pospolity
JEMIOŁA POSPOLITA
koper włoski
CHMIEL ZWYCZAJNY
olejek z gołterii rozesłanej
NATURALNA
SIŁA
GRZANIE
ULGA
ORYGINALNA
MAŚĆ®
NIEDŹWIEDZIA
100ml
intensywnie
rozgrzewa
NATURALNA SIŁA I GRZANIE
www.masciedzwiedzia.pl
ORYGINALNA
MAŚĆ®
NIEDŹWIEDZIA
NATURALNA
SIŁA
GRZANIE
ULGA
ORYGINALNA
MAŚĆ®
NIEDŹWIEDZIA
BÓL MIĘŚNI
I STAWÓW
100 ML
POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

INFORMATOR DROGOWY



W związku z organizacją 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego. Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do zmian w ruchu drogowym wywołanych imprezą, przedstawiamy opis najistotniejszych zmian w organizacji ruchu na ulicach, którymi pobiegnie półmaraton. Zwracamy się z prośbą o przekazanie tego materiału znajomym i bliskim, aby jak najwięcej osób otrzymało informacje o półmaratonie i jego trasie.

Godziny podane w powyższym materiale są orientacyjne. Dziękujemy za wyrozumiałość i zapraszamy do kibicowania! Zapewniamy Państwa, że dołożymy wszelkich starań aby wznawiać normalną organizację ruchu tak szybko, jak to będzie możliwe.

STARE I NOWE MIASTO ORAZ ŻOLIBORZ

- W związku z zamknięciem Wisłostrady (na odcinku między ul. Krasińskiego i ul. Grodzką) od 22:00 w sobotę 24 marca do 16:00 w niedzielę 25 marca ruch w kierunku południowym powinien odbywać się ulicami położonymi na zachód od rejonu Starego i Nowego Miasta.
- Dojazd do PKOL – wschodnią jezdnią Wybrzeża Gdańskiego (w kierunku Gdańska), innymi drogami poza godzinami 9:36 – 11:12
- Konwiktorska (START 13.PZU Półmaratonu Warszawskiego) - zamknięta w godz. 5:00-11:00;
- Wybrzeże Gdańskie na odcinku między ul. Krasińskiego, a ul. Grodzką (jezdnia zachodnia) – META 13.PZU Półmaratonu Warszawskiego, zamknięte w sobotę od 22:00 do 16:00 w niedzielę
- Sanguszki – przejazd ulicą zamknięty w sobotę od 22:00 do 16:00 w niedzielę
- Muranowska – zamknięcie w godz. 9:30 - 10:50, a tym samym ul. Międzyparkowa
- Andersa - zamknięcie w godz. 9:29 - 10:50 w kierunku północnym, w kierunku południowym utrzymany ruch na odcinku pomiędzy pl. Wilsona, a ul. Zajączka
- Mickiewicza – zamknięcie w godz. 9:33 - 10:50 w kierunku północnym, w kierunku południowym utrzymany ruch na odcinku pomiędzy pl. Wilsona, a ul. Zajączka
- Plac Wilsona – zawężenie ruchu samochodowego do jednego pasa w godz.9:33 – 11:04
- Krasińskiego (jezdnia południowa) – zamknięcie w godz. 9:36 - 11:12
- Wybrzeże Gdyńskie (jezdnia zachodnia) – zamknięcie w sobotę od 22:00 do 16:00 w niedzielę
- Krajewskiego – zamknięcie w godz. 9:43-11:25
- Zakroczymska – zamknięcie w godz. 9:30-11:45
- Szymanowska – zamknięcie w godz. 9:44-11:30
- Słomińskiego – zamknięcie w godz. 9:45-11:33

PRAGA PÓŁNOC

- W rejonie Placu Hallera komunikacja powinna odbywać się w oparciu o przejezdne przez cały czas we wszystkich kierunkach Rondo Starzyńskiego (za wyjątkiem, w kierunku św. Wincentego). W czasie trwania biegu wjazd do tego rejonu powinien odbywać się od strony ul. Modlińskiej z uwagi na zamknięcie wjazdu na Pragę Mostem Gdańskim, zaś wyjazd w kierunku Bródna przez ul. Modlińską i Trasę Toruńską; utrudnienia będą występować w godz. 9:45-12:40
- Most Gdański, Starzyńskiego (jezdnia południowa) – kierunek do Śródmieścia przejezdny przez cały czas; kierunek na Pragę wyłączony z ruchu w godz. 9:47-11:49 – biegacze biegną wiaduktem nad rondem Starzyńskiego
- Namysłowska – zamknięcie w godz. 9:53-11:56
- Ratuszowa – zamknięcie w godz. 9:42 - 12:22
- Wybrzeże Helskie, Wybrzeże Szczecińskie – zamknięcie w godz. 9:58 – 12:37
- Okrzei – zamknięcie w godz. 10:01-12:20
- Jagiellońska – zamknięcie w godz. 10:02-12:24
- Zamoyskiego – zamknięcie w godz. 10:03-12:27
- Sokola – zamknięcie w godz. 10:05-12:34
- Most Świętokrzyski – zamknięcie w godz. 10:08 – 12:44

POWIŚLE

- Na odcinku Tamka - Agrykola (ciągu ulic Tamka – Herberta - Rozbrat- - Górnośląska – Hoene-Wrońskiego) wyłączenie z ruchu w godz. 9:54-13:05; przejazd między wschodnią a zachodnią częścią Powiśla oraz przedostania się na drugą stronę Wisły możliwy mostem Łazienkowskim poprzez wydzielony prawy pas jezdni ul. Solec i Wioślarska na odcinku między Ludną, a Łazienkowską.
- Dojazd na Torwar i Stadion Legii:
mostem Łazienkowskim/Kaczyńskiego ➔ Czerniakowskiej ➔ Łazienkowską
- Wyjazd z Torwaru i Stadionu Legii:
ul. Łazienkowską ➔ Rozbrat ➔ Górnośląską ➔ most Łazienkowski/ Kaczyńskiego

- Tamka (na odcinku od Wybrzeże Kościuszkowskiego do Herberta) – zamknięcie w godz. 9:54 - 13:02
- Herberta – zamknięcie w godz. 10:12-12:55, utrzymanie ruchu w kierunku północnym od ul. Ludnej do ul. Czerwonego Krzyża
- Rozbrat – zamknięcie w godz. 10:14-13:00
- Górnośląska – zamknięcie w godz. 10:15-13:02
- Hoene-Werońskiego – zamknięcie w godz. 10:15 -13:05
- Szwoleżerów – zamknięcie w godz. 10:04-13:33
- Czernikowska na odcinku między ul. Łazienkowską, a ul. Szwoleżerów (jezdnia zachodnia) – kierunek Północny przejezdny przez cały czas; kierunek Południowy zamknięcie w godz. 10:21 – 13:24,
- Solec, Wioślarska (jezdnia zachodnia) – kierunek Północny przejezdny przez cały czas; kierunek Południowy z ograniczeniem z ruchu do jednego (prawego pasa) w godz. 10:25 - 13:39
- Wybrzeże Gdańskie na odcinku między ul. Krasińskiego, a ul. Grodzką (jezdnia zachodnia) – META 13.PZU Półmaratonu Warszawskiego, zamknięte w sobotę od 22:00 do 16:00 w niedzielę.

Godziny podane w powyższym materiale są orientacyjne. Dziękujemy za wyrozumiałość i zapraszamy do kibicowania!

Zachęcamy do pobrania aplikacji Waze i Yanosik. Dzięki aplikacjom można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu.

yanosik.pl
MANDATY NAM NIE PO DRODZE
waze


Zakupy
na start!
Ponad 100 najwyższej
jakości marek do -70%. Zawsze.
DO
-70%
Zapraszamy
od poniedziałku
do soboty:
10.00 – 22.00
W niedzielę
handlową:
10.00 – 21.00
designer
outlet
Warszawa
PIASECZNO | Puławska 42 E
designeroutletwarszawa.pl
adidas
BIG STAR
Lee Cooper
MAMMUT
Absolute alpine.
MUSTANG
SALEWA
salomon

13 LAT WYJĄTKOWEGO BIEGU

JAK WYGLĄDAŁA IMPREZA 13 LAT TEMU? POZNAJ JEJ HISTORIĘ



Od 2006 r., kiedy odbyła się pierwsza edycja Półmaratonu Warszawskiego, impreza przeszła ogromną metamorfozę, stając się jedną z najważniejszych w dorocznym kalendarzu biegowym w Polsce. Aktualnie jest to najszybszy, największy i jeden z najbardziej imponujących półmaratonów w kraju. Na trasie warszawskiej połówki w międzynarodowej rywalizacji debiutowała m.in. była Mistrzyni Świata i brązowa medalistka olimpijska w maratonie Mare Dibaba, w stolicy pojawił się także słynny olimpijczyk i popularyzator biegania Jeff Galloway. Półmaraton Warszawski był świadkiem rekordu Polski kobiet, pasjonującej rywalizacji najlepszych polskich długodystansowców i niezliczonej liczby rekordów życiowych oraz emocji, jakie towarzyszyły uczestnikom poprzednich edycji.

2006

Wszystko zaczęło się 26 marca 2006 r. Do mety dotarło 1066 osób. Niewiele? Pamiętajmy jednak, że 12 lat temu bieganie w Polsce nie było tak popularne i w naszych warunkach była to jedna z większych imprez biegowych w kraju. Uczestnicy wystartowali z Krakowskiego Przedmieścia, a w stawce znalazł się m.in. ówczesny rekordzista Polski w maratonie – Grzegorz Gajdus. Jednak to nie on okazał się najlepszym z Polaków, a ówczesny mistrz Polski na królewskim dystansie – Rafał Wójcik. W klasyfikacji generalnej zajął 3. miejsce z czasem 1:04:21, uznając wyższość Kenijczyka Michaela Karonei (1:04:12). W rywalizacji pań zwyciężyła Małgorzata Jamróz z czasem 1:14:47.

2007

25 marca 2007 r. Tego dnia swoją ostatnią Kryształową Kulę za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w skokach narciarskich w karierze wywalczył Adam Małysz. Była rekordzistka świata w biegu na 3000 m z przeszkodami, Justyna Bąk, stoczyła rywalizację z rekordzistką Polski w maratonie – Małgorzatą Sobańską. Lepsza o 4 sekundy okazała się Bąk, osią- gając czas 1:12:14 – jedynie 29 sekund gorszy od ówczesnego rekordu Polski Kamili Gradus. Wśród męż- czyzn ponownie najszybszy okazał się Michael Karonei, bijąc rekord trasy (1:03:25).

2008

Półmaraton, wówczas jeszcze nieświadomie, gościł wschodzącą gwiazdę biegów długodystansowych – Marę Dibabę. Bieg okazał się bardzo szybki – niespełna 19-letnia Etiopka wygrała z rekordem trasy 1:11:24. Obecnie Mare Dibaba jest byłą mistrzynią świata w maratonie (tytuł wywalczyła w 2015 r. w Pekinie) i aktualną brązową medalistką igrzysk olimpijskich na królewskim dystansie. W 2008 r. w Warszawie za jej plecami uplasowała się Małgorzata Sobańska z czasem 1:11:47 – zaledwie o 2 sekundy słabszym od rekordu Polski Kamili Gradus. W rywalizacji mężczyzn trzeci raz z rzędu bezkonkurencyjny okazał się Kenijczyk Michael Karonei i po raz 3. ustanowił rekord imprezy (1:02:49). Jedynie 10 sekund później linię mety minął Henryk Szost, plasując się na 3. pozycji.

NA TRASIE WARSZAWSKIEJ POŁÓWKI DEBIUTOWAŁA M.IN. BYŁA MISTRZYNI ŚWIATA I BRĄZOWA MEDALISTKA OLIMPIJSKA W MARATONIE MARE DIBABA

2009

Do stolicy zawitał Jeff Galloway – twórca metody pokonywania długich dystansów marszobiegiem. Amerykanin przebył trasę w 2 godziny 36 minut i 33 sekundy. Wśród mężczyzn do samego końca o zwycięstwo walczył Michał Kaczmarek, wysoko stawiając poprzeczkę legendzie warszawskiej połówki – Michaelowi Karonei. Ostatecznie jednak o 4 sekundy szybszy okazał się Kenijczyk (1:04:21) i odniósł swoje 4. zwycięstwo. Wśród pań pierwsze zwycięstwo w Warszawie odniosła Małgorzata Sobańska (1:13:13).

2010

Pod względem sportowym impreza okazała się wówczas najlepszą w historii. Karolina Jarzyńska (obecnie Nadolska) pobiła 15-letni rekord Polski na dystansie 21,097 km z czasem 1:11:37 i triumfowała w rywalizacji kobiet. Wśród mężczyzn murowany faworyt – Michael Karonei – zakończył rywalizację w połowie dystansu, co oznaczało koniec jego dominacji w Warszawie. Ostatecznie jako pierwszy metę minął inny Kenijczyk – Boniface Nduva (1:02:54), za nim znaleźli się Marcin Chabowski (1:03:01), Etiopczyk Alemayehu Shume (1:03:09), a tuż za podium uplasował się Henryk Szost (1:03:14).

2011

Kolejna edycja Półmaratonu Warszawskiego przyniosła debiut na tym dystansie Katarzyny Kowalskiej. Nasza specjalistka od 3000 m z przeszkodami wykręciła czas 1:11:27. Od początku w czołowej grupie razem z Kenijczykami trzymał się Henryk Szost, a w grupie pościgowej podążali m.in. Marcin Chabowski, Michał Kaczmarek i Arkadiusz Gardzielewski. Z czasem stawka nieco się rozciągnęła – samotny atak Sammy'ego Korira rozstrzygnął losy zwycięstwa (Kenijczyk ustanowił rekord trasy – 1:01:18), ale za plecami lidera działo się wiele. Bojowo nastawiony Henryk Szost zaczął odczuwać trudy wysokiego od początku tempa, zaś z tyłu coraz odważ-niej poczynał sobie Marcin Chabowski. Polak mijał kolejnych Kenijczyków, a w końcu na podbiegu dopadł również Szosta. Ostatecznie Chabowski ukończył rywalizację na 3. pozycji z rekordem życiowym 1:02:26.

2012

Po raz pierwszy w historii biegu rozegrano w jego ramach rywalizację w randze Mistrzostw Polski (21. Mistrzostwa Polski Kobiet w Półmaratonie). Złoty medal wywalczyła Aleksandra Jawor (1:14:36) przed Agnieszką Gortel-Maciuk i Izabelą Trzaskalską. Również pierwszy raz (i jak dotąd jedyny) zwycięzcą biegu został Polak – Arkadiusz Gardzielewski z czasem 1:03:30. Zresztą w 2012 r. całe podium w biegu panów należało do polskich zawodników, jako 2. dobiegł bowiem Yared Shegumo, a 3. miejsce wywalczył Mariusz Giżyński. Była to również pierwsza impreza sportowa, w której meta została zlokalizowana w okolicach odnowionego PGE Narodowego.

2013

Rano w dniu startu w Warszawie termometry pokazywały 8 stopni poniżej zera! To jednak nie odstraszyło licznej rzeszy śmiałków. Dzięki temu Półmaraton Warszawski stał się największym biegiem w Polsce i pierwszym, w którym liczba uczestników przekroczyła magiczne 10 tysięcy (10 074)! Ostatecznie zwyciężcą został Kenijczyk Martin Mukule (1:02:49), ale wszyscy 3 zawodnicy z podium wpadli na metę w ciągu 3 sekund. Wśród kobiet triumfowała Olga Kalendarova-Ochal (1:14:04), wyprzedzając debiutującą na tak długim dystansie Dominikę Nowakowską o 2 sekundy i uzyskując tytuł Mistrzyni Polski w Półmaratonie.

2014

Piękna, słoneczna pogoda w połączeniu z szybką trasą przyniosły efekt w postaci rekordów imprezy zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Najszybszym półmaratończykiem na polskiej ziemi został Kenijczyk Victor Kipchirchir, wygrywając z fenomenalnym rezultatem 1:00:48. W rywalizacji pań pierwsze skrzypce grała Poline Wanjiku Njeru, która również została autorką najszybszego półmaratonu na polskiej ziemi w wykonaniu kobiety. Czas 1:09:06 to wynik, który dla wielu ambitnych amatorów pozostaje poza zasięgiem. Nieco gorzej wypadli biało-czerwoni: 10. z czasem 1:05:40 był Artur Kern, a na 8. pozycji wśród kobiet uplasowała się najlepsza Polka – Dominika Nowakowska.

2015

„Dekada, która zmieniła polskie bieganie". O tym, jak ogromne zmiany zaszły w biegach masowych w Polsce, świadczyć może porównanie frekwencji z 2006 r. (1066 osób) z tą z 2015 r. (12 957 osób). 10. PZU Półmaraton Warszawski przeszedł do historii jako największy bieg w Polsce, a do dzisiaj jest to rekordowy pod względem frekwencji półmaraton rozegrany w naszym kraju. Od strony organizacyjnej było to ogromne wyzwanie, ponieważ ze względu na pożar Mostu Łazienkowskiego, konieczna była całkowita zmiana trasy i koncepcji biegu dosłownie w ostatniej chwili. Od sportowej strony duże emocje wzbudzał zapowiadany przez Katarzynę Kowalską atak na rekord Polski. O ile do 15. kilometra wszystko wydawało się możliwe, o tyle wymagająca końcówka dała się we znaki naszej zawodniczce i jej tempo drastycznie spadło. Jednak tego dnia nawet zwycięstwo wśród kobiet nie dałoby rekordu Polski, Etiopka Amane Beriso wykręciła bowiem czas 1:10:54. Katarzyna Kowalska dobiegła jako 2. z wynikiem 1:12:10. Zwycięzca Limo Kiprop pokonał trasę w 1:00:52 i zabrakło mu zaledwie 4 sekund do pobicia rekordu imprezy.

2016

Była to pierwsza edycja Półmaratonu Warszawskiego, do której uczestnicy mogli zgłosić się w ramach akcji Biegam Dobrze. Z tej okazji po raz pierwszy w biegu udział wziął dyrektor imprezy – Marek Tronina, który wystartował jako biegacz charytatywny. Jedną z gwiazd imprezy był Meksykanin Juan Louis Barrios, trenowany przez Tadeusza Kępkę. Pomimo najlepszego rekordu życiowego w stawce, zajął 6. miejsce. Wygrał Kenijczyk Daniel Muimbi Muteti z wynikiem 1:02:14. Spośród polskich zawodników najlepszy czas osiągnął Szymon Kulka – 1:04:18. Najlepsza Polka – Angelika Mach – była 9. z czasem 1:16:22.

2017

Już 3. rok z rzędu w biegu wystartowało ponad 12 tysięcy! Ogromne brawa zebrał zwłaszcza ostatni zawodnik na mecie – Florian Kropidłowski, który pokonał półmaraton w wieku 82 lat. Zawody wygrał Kenijczyk John Kipsang Lotiang, rozstrzygając losy rywalizacji w zasadzie jeszcze przed półmetkiem, kiedy zdecydował się na samotną ucieczkę. Niezagrożony dobiegł z czasem 1:01:12. W gronie pań po raz 3. w historii imprezy na najwyższym stopniu podium stanęła reprezentantka Etiopii. Ayantu Gemechu Abdi uzyskała czas 1:10:26.

NOWE
UDOSKONALONE

VITARGO®



WĘGLOWODANOWY
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW

NAJEFEKTYWNIEJ PRZYSWAJALNY

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg
w porównaniu do maltodekstryny + cukry.

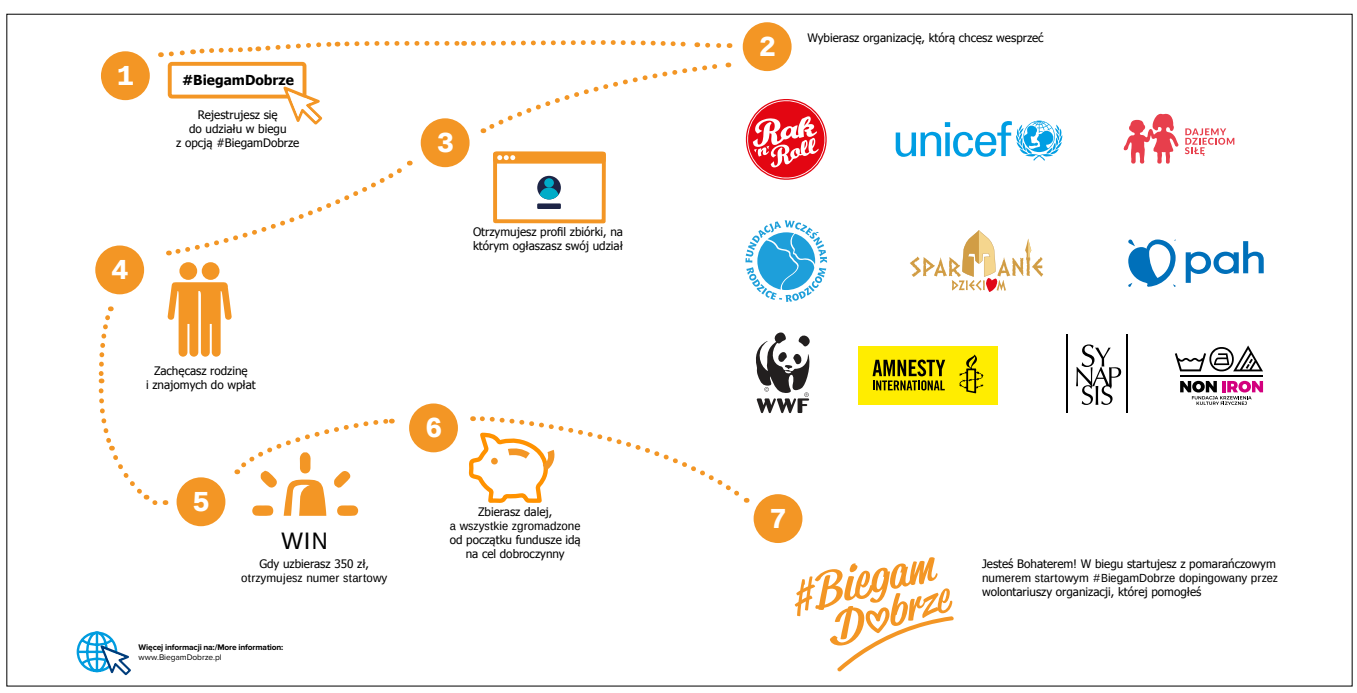
WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,
UL. STALOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0046 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL

WYBIEGALI 700 TYS. ZŁOTYCH

BIEGANIE CHARYTATYWNE JEST BARDZO POPULARNYM SPOSOBEM POMAGANIA, A BIEGACZE ZBIERAJĄCY ŚRODKI FINANSOWE NA WYBRANE CELE DOMINUJĄ LICZEBNIE NA NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWYCH IMPREZACH NA ŚWIECIE



WYSTARTUJ CHARYTATYWNIE W 40. PZU MARATONIE WARSZAWSKIM



Ponad 1000 biegaczy wzięło udział w akcji #BiegamDobrze w ramach 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego. Na rzecz organizacji dobroczynnych uzbierali już 700 tysięcy złotych! Ich zaangażowanie to m.in. pomoc dla potrzebujących dzieci, osób chorych na raka i zwierząt.

JAK BIEGAĆ DOBRZE

Każdy uczestnik biegów organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski" może zapisać się do udziału w zawodach poprzez ścieżkę charytatywną. Zamiast wnosić opłatę startową, może założyć swoją zbiórkę charytatywną na specjalnej internetowej platformie. Każda osoba, która na swojej zbiórce zgromadzi minimum 350 zł. otrzymuje w prezencie od organizacji, którą wsparła, wyjątkowy, pomarańczowy numer startowy.

BIEGANIE CHARYTATYWNE NABIERA TEMPA

Największym biegowym wydarzeniem dobroczynnym jest Maraton Londyński – dzięki jego uczestnikom od 1981 r. zebrano na cele charytatywne ponad 600 mln funtów! W Polsce bieganie charytatywne nabiera tempa, a wszystko dzięki akcji #BiegamDobrze i biegaczom takim jak uczestnicy niedzielnego 13. PZU Półmaratonu Warszawskiego – chcącym nadać swojemu startowi wyjątkowego znaczenia! #BiegamDobrze to pierwszy biegowy projekt w kraju, który oparty jest na modelu aktywnej charytatywności. Początek akcji miał miejsce przy 37. PZU Maratonie Warszawskim w 2015 roku. Uczestnicy akcji zebrali wspólnie już blisko 3,5 mln zł na cele dobroczynne! Dołącz do nich już we wrześniu podczas 40. PZU Maratonu Warszawskiego!



KONTUZJE
SINIAKI I URAZY

100 ML

POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.

SPONSOR TYTULARNY

SPONSOR

ORGANIZATOR

PARTNERZY

PATRONI MEDIALNI

PATRONAT HONOROWY

PATRONAT HONOROWY

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PREZYDENT MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

PROJEKT DOFINANSOWANY Z FUNDUSZU PREWENCYJNEGO PZU