

(10. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 1 (5) / 2015

CZYTAJ

BEZPŁATNIE

ON-LINE:

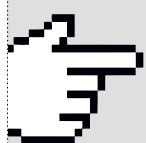
WWW.MW.PRESSPEKT.PL



FOT.: R. NOWAKOWSKI/B. CZARNECKA

**DEKADA, KTÓRA
ZMIENIŁA POLSKIE
BIEGANIE**

BĄDŹ Z NAMI 29 MARCA



BIULETYN DOSTĘPNY ON-LINE.
CZYTAJ. **UDOSTĘPNIJ**. WYGODNIE. BEZPŁATNIE.

MW.PRESSPEKT.PL

PÓLMARATON STARTUJE PO RAZ 10

SŁOWO WSTĘPU NA ROZGRZEWKĘ

W Półmaratonie Warszawskim startujemy już po raz 10!

Podczas dziewięciu dotychczasowych edycji biegaliśmy już w deszczu, na mrozie, w upale i podczas porywistego wiatru, który próbował obalić bramę mety. Nie wiemy jeszcze jaka aura przywita nas na starcie 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego, ale już wiemy, że na pewno będzie to wyjątkowa impreza. Wyjątkowa ze względu na nową trasę biegu i całą jej oprawę, ze względu na imponującą

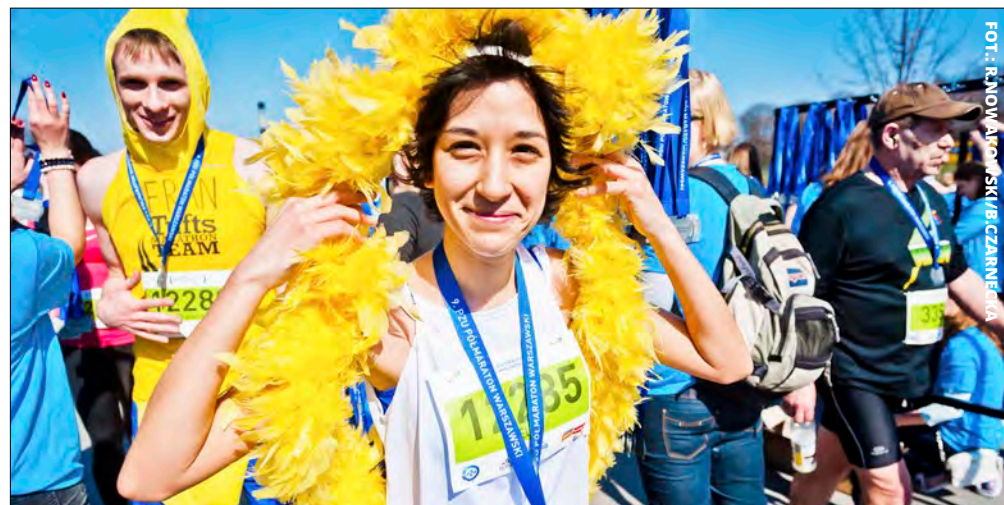


PÓLMARATON PRZYPADŁ W TYM ROKU NA NIEDZIELĘ PALMOWĄ

frekwencję i ze względu na wyniki sportowe, których możemy się spodziewać.

Półmaratońska niedziela przypadła w tym roku na Niedzielę Palmową. W chrześcijańskim kalendarzu jest to początek duchowego przygotowania do świąt Wielkiej Nocy. Niech ten półmaraton będzie dla wielu biegaczy początkiem duchowego przygotowania do kolejnych wielkich startów w tym sezonie.

29 marca Wiosna startuje w Warszawie!



FOT.: R. NOWAKOWSKI / B. CZARNECKA

PROGRAM 10. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO

27 MARCA 2015

(PIĄTEK,

STADION NARODOWY)

■ **12:00-20:00** – godziny otwarcia Biura Zawodów i Targów Sport&Fitness na Stadionie Narodowym

28 MARCA 2015

(SOBOTA,

STADION NARODOWY)

■ **10:00-20:00** - Biuro Zawodów

■ **10:00-20:00** - Targi Sport&Fitness

■ **12:00 - 18:00** - Seminarium magazynu Bieganie

29 MARCA 2015

(NIEDZIELA,

PLAC TEATRALNY)

■ **09:15** - Oficjalna rozgrzewka adidas

■ **10:00** - **Start 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego**

■ ok. **11:00** - Finisz pierwszego zawodnika

■ **12:00** - Dekoracje zwycięzców 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego

■ **12:30** - Dekoracje zwycięzców w kategoriach wiekowych i drużynowych

■ **14:00** - Zakończenie i podsumowanie 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego znajduje się w galerii Stadionu Narodowego w Warszawie (ul. Ks. Poniatowskiego 1). Zalecamy dojazd komunikacją miejską – autobusy ZTM, tramwaje, metro, miejska kolej SKM – do przystanku Stadion Narodowy.

START I META

Start 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego, meta oraz miasteczko biegaczy będzie się mieścić w okolicach Placu Piłsudskiego. Zalecamy dojazd komunikacją miejską – tramwaje i metro.

MAŁE I WIELKIE LICZBY 10. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO

PARĘ CIEKAWOSTEK NA ROZGRZEWKĘ

Podczas dziewięciu dotychczasowych edycji metę Półmaratonu Warszawskiego przekroczyło 45689 biegaczy. Oznacza to, że w jubileuszowym, 10. PZU Półmaratonie Warszawskim liczba finisherów przekroczy 50 000! Stanie się to, kiedy na linii mety zamelduje się 4311 uczestnik półmaratonu.

50 000 razy przebiegnięty półmaraton (21,0975 km) oznacza w su-

mie przebiegnięty dystans ponad 1000000 (słownie: jednego miliona!) kilometrów. To tak, jakby 25 razy obieć Ziemię po równiku dookoła. A to wszystko po naszych warszawskich ulicach.

Masz wyjątkową szansę uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu, które kształtuje obraz polskiego biegania. Startujesz czy kibicujesz – bądź wtedy z nami!



RELACJA Z BIEGU W INTERNECIE

Transmisję z 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego będzie można śledzić na żywo w internecie, na stronie pzu.polmaratonwarszawski.com. Kibice zgromadzeni w miasteczku przy mecie biegu będą mogli śledzić przebieg rywalizacji na telebimie.

BIULETYN WYDAŁO



WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka 12, 41-902 Bytom, www.presspekt.pl

NA ZLECENIE



FUNDACJA "MARATON WARSZAWSKI"
www.maratonwarszawski.com

REDAKCJA

Fundacja Maraton Warszawski

FOTO

R. Nowakowski, B. Czarnecka

DTP

Leszek Waligóra / PRESSPEKT
ntp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Dekada, która zmieniła
polskie bieganie

www.pzupolmaratonwarszawski.com

(10. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

29
marca
2015



Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Partnerzy:



STARTOWY PORADNIK DEBIUTANTA

GARŚĆ PORAD DLA DEBIUTUJĄCYCH W TYM ROKU

Masz za sobą miesiące przygotowań, wertowania książek, magazynów, szukania porad i rozpisaných planów, dziesiątki godzin treningu, setki przebieganych kilometrów, niepożądane produkty wyeliminowane z diety, starannie dobrane buty, przemyślana strategia, po prostu pełna gotowość do startu. A jednak coś ściska w żołądku, świdruje w głowie i uporczywie dusi... przecież to już jutro... Nie daj się zwariować. Poniżej znajdziesz przedstartowy dekalog, który pomoże Ci przeżyć pierwszy start.

1. W SOBOTĘ ODPOCZYWAJ.

Nie wystarczy nie wyjść na trening, musisz poleniuchować. Pamiętaj, że będziesz potrzebować każdego grama energii. Nie daj się namówić na przekopywanie ogródka, przestawianie mebli czy dźwiganie ciężkich zakupów. Cały dzień spędź w luźnych, swobodnych ubraniach i wygodnych butach. A jeśli już naprawdę nie możesz wytrzymać w domu – zrób leciutką przebieżkę. Dwa, lub trzy kilometry truchciku w tempie, pozwalającym na swobodne nucić piosenek powinno wystarczyć.

2. NAWODNIJ SIĘ.

Przez cały dzień wypij dużą butelkę wody. Nie żałuj też sobie soków owocowych lub napoju izotonicznego. Pamiętaj, żeby to był izotonik, który znasz i lubisz.



■ Wszystkich półmaratońskich debutantów na wspólne treningi zapraszają trenerzy FMW runners

Unikaj kawy i mocnej herbaty. Absolutnie wyklucz alkohol.

3. JEDZ NORMALNIE, NIE EKSPERYMENTUJ.

Sięgaj po węglowodany - makaron, ryż, ziemniaki, a także gotowane warzywa. Potrzebujesz dużych zasobów energetycznych, ale nie objadaj się ponad miarę. Szczególnie uważaj na produkty ciężkostrawne, surowe warzywa, ostre przyprawy, czerwone mięso. Nie eksperymentuj.

4. JEŚLI JESZCZE GO NIE MASZ – ODBIERZ NUMER STARTOWY.

Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę, tym bardziej, że coraz częściej na imprezach biegowych Biuro Zawodów w dniu startu jest zamknięte. Sprawdź chip, czy działa i czy dobrze zakodowano Twoje nazwisko.

5. JESZCZE RAZ PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INFORMACJE OD ORGANIZATORA.

Upewnij się, gdzie znajdują się szatnie i depozyty, jak rozplanowano strefy startu i mety, jak wygląda godzinowy plan w dniu biegu. Jeśli coś jest dla Ciebie niejasne – zapytaj w punkcie informacyjnym lub sprawdź na internetowej stronie organizatora.

6. ZORGANIZUJ SOBIE DOPING.

Zaproś rodzinę, przyjaciół, znajomych. Upprzedź ich, w którym



ZAPROŚ RODZINĘ, PRZYJACIÓŁ, ZNAJOMYCH. UPRZEDŹ ICH, W KTÓRYM PUNKCIE TRASY I O KTÓREJ GODZINIE MOGĄ SIĘ CIEBIE SPODZIEWAĆ. WSPARCIE ŻYCZLIWYCH OSÓB NAPRAWDĘ SIĘ PRZYDA

punkcie trasy i o której godzinie mogą się Ciebie spodziewać. Wsparcie życzliwych osób naprawdę przyda się podczas walki z dystansem.

7. SPRAWDŹ NAJBARDZIEJ AKTUALNE PROGNOZY POGODY I SKOMPLETUJ STRÓJ.

Koszulka startowa, spodenki jakie lubisz, lekka kurteczka na wielki ziąb albo deszcz. Buty, które znasz i wiesz, że nie zmasakrują stóp, oraz sprawdzone skarpetki.

8. PRZYPNIJ NUMER.

Jeśli chip ma być mocowany do buta – wpleć go w sznurowadła. Przygotuj wszystkie niezbędne gadżety: zegarek, pulsometr, okulary przeciwsłoneczne, czapkę, rękawiczki.

9. W RAMACH WIECZORNEJ TOALETY ZAFUNDUJ SOBIE CHŁODNY PRYSZNIC.

Żadnych gorących natrysków czy wylegiwania się w wannie. Zadbaj o paznokcie i skórki.

10. POŁÓŻ SIĘ ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE.

Zaplanuj co najmniej 7 godzin snu. Pamiętaj, że w nocy z 28 na 29 marca nastąpi zmiana czasu z zimowego na letni! Ustaw budzik tak, żeby zdążyć zjeść śniadanie najpóźniej 2 godziny przed startem.

DOBRANOC!

Spokojnych snów. Jutro będzie Twój dzień :)

FMW RUNNERS - NIE BÓJ SIĘ DYSTANSU - TRENUJ Z NAMI

12 STYCZNIA ODBYŁ SIĘ PIERWSZY TRENING FMW RUNNERS. BYŁO ZIMNO I CIEMNO, A MIMO TO NA WARSZAWSKIEJ AGRYKOLI POJAWIŁO SIĘ PONAD 80 ODWAŻNYCH OSÓB.

Wdość przygnębiającej aurze, ale z wielką mocą zaczęła się przygoda pierwszej drużyny biegowej Fundacji Maraton Warszawski. Do naszego całorocznego projektu przekonaliśmy dwóch biegaczy

Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI

Bartka Olszewskiego znanego jako „Warszawski Biegacz” i Łukasza Oskierko znanego jako „Oskier the lonely runner”. Zainteresowanie treningami przerosło wszelkie oczekiwania, grupa biegaczy FMW runners stale się



rozrasta. Do grona trenerów dołączyła Julita Kotecka - ekspert adidas running, a dzięki uprzejmości klubu Downtown Fitness ekipa FMW runners realizuje również kompletny trening siłowy.

PIERWSZY SPRAWDZIAN

Już 29 marca podczas 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego pierwszy sprawdzian grup, ćwiczących pod czujnym okiem naszych trenerów.

Podczas wyścigu na stołecznych uklicach powalczą o jak najlepsze czasy indywidualnie i ze-



GRUPA BIEGACZY FMW RUNNERS STALE SIĘ ROZRASTA.

spółowo. W szranki staną dwie warszawskie grupy biegaczy – dowodzona przez Bartosza Olszewskiego ekipa Warszawiaków oraz drużyna Słoików, na której czele stanie Łukasz Oskierko. Kto wypadnie lepiej? Tego dowiemy się już wkrótce!

A PO PÓLMARATONIE?

Julita, Bartosz, i Łukasz nie zwolnią tempa. Już od kwietnia wznowią regularne treningi. Będą przygotowywać swoich podopiecznych do wrześniowego startu w 37. PZU Maratonie Warszawskim.



SPORT TO THE PEOPLE

www.intersport.pl

DYNAMICZNE BADANIE BIOMECHANIKI STÓP BIEGACZA!

Co to oznacza?

Istnieje wiele sposobów na określenie biomechaniki stóp, czyli w największym skrócie sposobu, w jaki nasze stopy przetaczają się po podłożu w trakcie biegu. Powszechnie stosowane są badania statyczne. Najprostszym badaniem statycznym jest sprawdzenie odcisku stopy. Określamy w ten sposób stopień wysklepienia tzw. wzdłużnego łuku stopy, który ma poważny wpływ na odczucie przez nas komfortu w trakcie biegu. Badanie statyczne jednak nie wystarcza. Zdarza się bowiem, że wynik badania statycznego nie odzwierciedla dokładnie sposobu, w jaki porusza się stopa w trakcie biegu. Stąd powstała potrzeba zbudowania specjalnych stanowisk, na których z pomocą naszych ekspertów biegowych, będziesz mógł w profesjonalny sposób zbadać swoje stopy przed wyborem modelu butów do biegania najlepszych dla Ciebie. A dobrze dobrane buty pozwalają cieszyć się bieganiem, jednocześnie zapobiegając kontuzjom.



Zapraszamy do CENTRUM DOBORU BUTÓW INTERSPORT! Lista sklepów www.intersport.pl

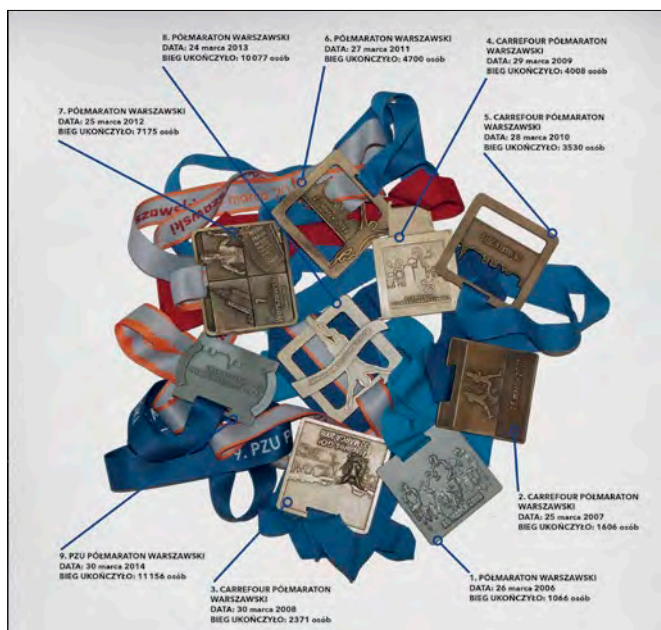
PÓŁMARATONOWE CIEKAWOSTKI

CZY WIESZ ŻE...

Od pierwszej edycji półmaratonu tylko raz - w 2010 roku - podniesiona została opłata startowa i od 5 lat utrzymuje się na tym samym poziomie 80 zł. 2010 - to był jedyny rok, kiedy zanotowaliśmy spadek frekwencji uczestników.

■ 7. Półmaraton Warszawski był pierwszą dużą imprezą, która gościła na terenie Stadionu Narodowego. Uczestnicy naszego biegu stali się Bohaterami Stadionu Narodowego jeszcze zanim zaczęły się mecze EURO2012.

■ Największym, jak dotąd, mistrzem Półmaratonu Warszawskiego jest Kenijczyk Michael Karonei. Zwycięzał w czterech kolejnych edycjach (piątej nie ukończył - musiał zejść z trasy), a Jego najlepszy czas 1:02:49 nadal mieści się w pierwszej trójce najlepszych wyników warszawskiego półmaratonu.



■ W 2008 roku elita biegaczy startowała z innego miejsca, niż reszta pelotonu. Było to podyktowane przepisami regulaminu PZLA, który precyzyjnie określa różnicę wysokości między startem i metą, aby wyniki zostały oficjalnie uznane - nie więcej, niż jeden promil dystansu. Obie trasy łączy-

ły się po kilkuset metrach, ale ponieważ faworyci mieli start lekko pod górkę, pierwsi do punktu połączenia tras przybiegli amatorzy.

■ W 2010 roku po raz pierwszy został złożony oficjalny protest. Dotyczył zawodnika, który odciął ulicy Sanguszkę pokonał



chodnikiem, a nie jak wszyscy zawodnicy - po ulicy.

■ W 2008 roku Małgorzata Sobańska zaatakowała ówczesny rekord Polski kobiet w półmaratonie - 1:11:45, należący od 13 lat do Kamili Gradus. Na mecie okazało się, że zabrakło niespełna 2

sekund. Kolejna próba - w 2009 roku również okazała się nieudana. Dopiero w 2010 roku Karolina Jarzyńska na trasie warszawskiego półmaratonu rozprawiła się ze starym rekordem.

■ Najszybszą Polką na trasie półmaratonu warszawskiego była

- jak dotąd - Katarzyna Kowalska (1:11:27). Podczas 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego zobaczymy Ją ponownie i będziemy kibicować podczas walki o nowy rekord Polski kobiet.

■ Najniższa temperatura powietrza -13 stopni Celsjusza została zanotowana podczas Półmaratonu Warszawskiego w 2013 roku. Wodę w kubeczkach na punktach nawadniania lekką warstwą ścinał lód.

■ W 2015 roku po raz pierwszy w historii półmaratonu trzeba było zmienić trasę biegu. Poważną przeszkodą w rozegraniu zawodów na zaplanowanej trasie był pożar mostu i zmiany w organizacji ruchu całego miasta.

■ Największym utrapieniem podczas półmaratonu w 2012 roku był porywisty wiatr, który przesunął namioty zaplecza technicznego przy Stadionie Narodowym, a nawet na chwilę przewrócił bramę mety.

REKLAMA

Zamów Bieganie z dostawą do domu

JUŻ OD 6,72 zł za egzemplarz!

- NIE PRZEPŁACAJ - z prenumeratą zaoszczędzisz nawet 39% ceny!
- ZAMÓW PRZEZ INTERNET - prenumerata online: www.magazynbieganie.pl

Zamów prenumeratę BIEGANIA na cały rok (10 numerów) i oszczędzaj:

Pakiet brązowy:	10x1 egzemplarz	(prenumerata dla 1 osoby)	88 zł (oszczędzasz 20%)
Pakiet srebrny:	10x5 egzemplarzy	(prenumerata dla 5 osób)	388 zł (oszczędzasz 30%)
Pakiet złoty:	10x10 egzemplarzy	(prenumerata dla 10 osób)	750 zł (oszczędzasz 32%)
Pakiet platynowy:	10x25 egzemplarzy	(prenumerata dla 25 osób)	1680 zł (oszczędzasz 39%)

Przypominamy, że opłat należy dokonywać na konto Fundacji „Maraton Warszawski” w banku BPH Warszawa, rachunek nr: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092, z dopiskiem „Prenumerata BIEGANIA”, podając nazwę miesiąca, od którego powinna zacząć się prenumerata (np. prenumerata BIEGANIA od marca 2015).



Fundacja „Maraton Warszawski”

ul. Brylantowa 15

05-077 Warszawa

nr konta: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092

Cena prenumeraty zagranicznej:

wszystkie kraje - 200 zł

Prenumeratę można zamówić także

przez formularz na stronie internetowej:

www.magazynbieganie.pl

e-mail: prenumerata@magazynbieganie.pl



Z Kartą Prenumeratora Twoje bieganie będzie tańsze!

Karta Prenumeratora Magazynu BIEGANIE pozwala najwierniejszym Czytelnikom naszego pisma cieszyć się zniżkami w sklepach z odzieżą, butami i akcesoriami biegowymi, tańszym wpisowym w biegach oraz innymi przywilejami, które z czasem będą dołączane do programu „Karta BIEGANIA”. Będziemy stale poszerzać grono zaprzyjaźnionych firm.

OTUL SIĘ MAGICZNĄ ATMOSFERĄ BIESZCZAD W ZACISZU I KOMFORCIE HOTELU CARPATIA



Zapraszamy Was do osobliwego miejsca na południowo-wschodnich kresach Polski, do tzw. krainy łagodności, gdzie warto przybywać by z zadumą i refleksją odkrywać piękno Bieszczad i poczuć ich atmosferę.

**HOTEL CARPATIA
Bieszczadzki Gościniec
- UNIKALNY CHARAKTER**
Dla tych wszystkich, którzy pragną zasmakować

bliskości natury i klimatów sprzyjających odpoczynkowi i dobremu myśleniu, stworzyliśmy kameralny obiekt o wyjątkowym charakterze, dotąd niespotykany w Bieszczadach. Jego tradycyjna i naturalna architektura idealnie wkomponowana w otaczający krajobraz, skrywa również unikalne wnętrza wykonane z niezwykłą starannością i dbałością o najmniejsze szczegóły.

KOLOROWE USYPIANIE - BOGACTWO MOŻLIWOŚCI

Dla naszych Gości przygotowaliśmy 27 przytulnych pokoi, każdy w innej, ale zawsze ciepłej i urokliwej aranżacji.

NIESKOŃCZONE KRÓLEWSTWO SMAKÓW I BARW

W hotelowej karczmie doświadczają Państwo smaków potraw kuchni lokalnej, polskiej, sporządzonych z zawsze świe-

żych i naturalnych produktów, z wykorzystaniem ziół i sezonowych owoców runa leśnego.

SANUS PER AQUAM

Zdrowie przez wodę to nasza kolejna propozycja. W salonie SPA ukoisz nerwy, ożywisz ciało, nabierzesz siły i energii. Podczas pobytu w Carpatii zapraszamy do skorzystania z: groty solnej, sauny fińskiej, łaźni parowej, prysznica wrażeń, wanny z hydromasażem.



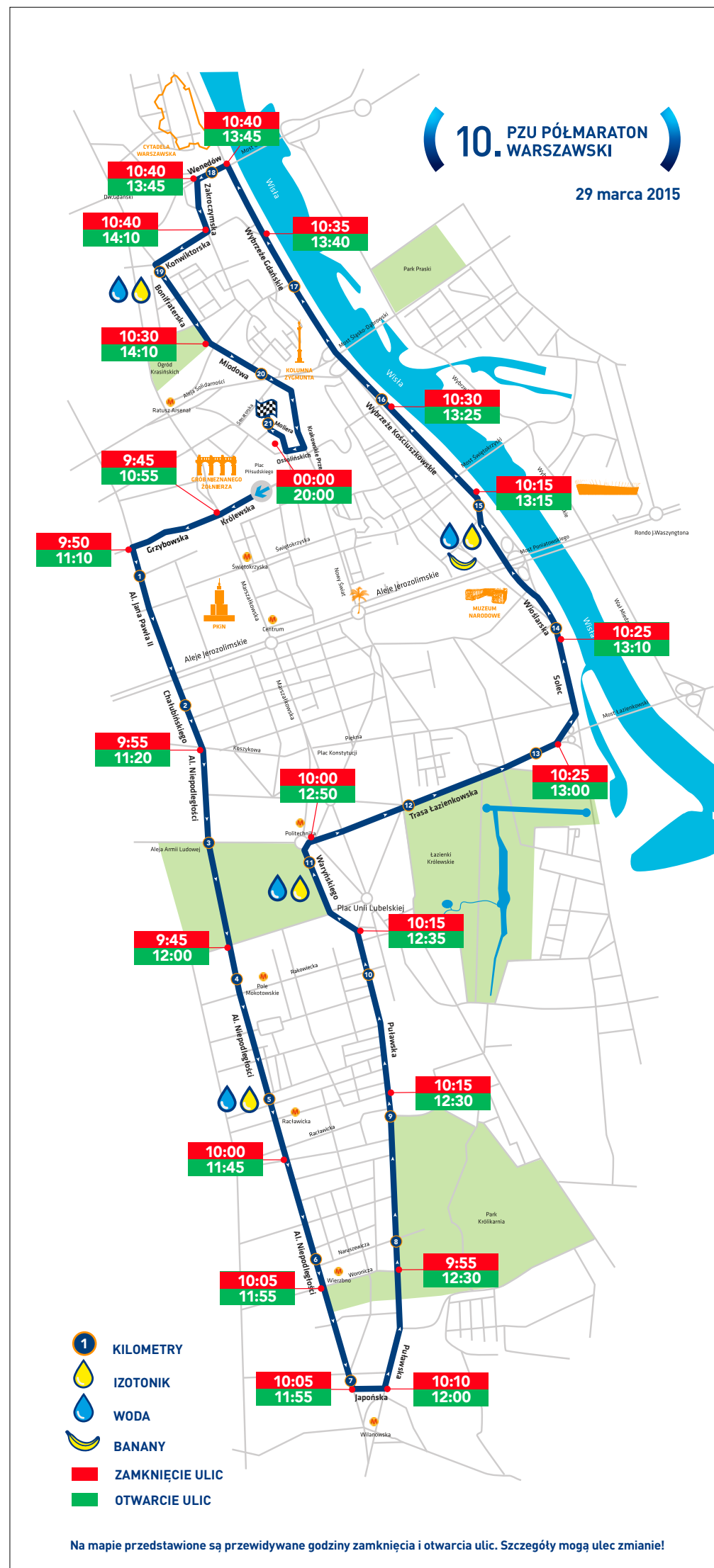
SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO CARPATII
WWW.HOTEL-CARPATIA.PL

Hotel CARPATIA | Bieszczadzki Gościniec | Smerek 71 | 38-607 Cisna
tel. +48 134601380 | tel. kom. +48 609502181

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

NAJISTOTNIEJSZE ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU DROGOWEGO W NIEDZIELĘ

TRASA MARATONU



W związku z organizacją 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego w dniu 29 marca 2015 część warszawskich ulic będzie wyłączona z ruchu kołowego. 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. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie. Prawdę mówiąc - najbardziej liczymy na to, że 29 marca wyjdziecie z domów i będziecie dopingować tysiące biegaczy z całego świata do walki z dystansem.

MOSTY

Komunikacja między obydwo- ma brzegami Wisły z Centrum na Pragę i z Pragi do Centrum możliwa jest wszystkimi mostami – poza tymi, które decyzją władz miasta aktualnie są wyłączone z ruchu np. z powodu prac remontowych. Przypominamy, że na pewno nie będzie przejezdny most Łazienkowski.

ULICA MARSZAŁKOWSKA

Ruch w obu kierunkach będzie chwilowo zamknięty na wysokości ul. Królewskiej na czas startu półmaratonu (godz. 9:55-10:20).

ALEJE JEROZOLIMSKIE

Przejezdne cały czas w obu kierunkach (wschód-zachód). Aleja Jana Pawła II Kierunek południowy (w stronę Centrum) będzie przejezdny cały czas. Kierunek północny (w stronę Żoliborza) na odcinku Al. Jerozolimskie-ul. Grzybowska zamknięty w godz. 9:45- 11:10..

UL. T. CHAŁUBIŃSKIEGO - AL. NIEPODLEGŁOŚCI

Przejezdne cały czas w kierunku południowym (z Centrum w stronę Ursynowa). W kierunku północnym zamknięte w godz. 9:45- 12:00. Aby ułatwić komunikację będzie wydzielony prawy pas jezdni pomiędzy ul. Rakowiecką a Al. Armii Ludowej – ułatwiający wyjazd z górnego Mokotowa. Możliwy będzie też przejazd parkingiem wzdłuż Al. Niepodległości od ul. Dąbrowskiego i skręt w prawo w Madalińskiego, jak również parkingiem od ul. Narbutta do ul. Rakowieckiej. Po terenie samego Mokotowa w kierunkach



ZWRACAMY SIĘ Z PROŚBĄ O PRZEKAZANIE TEGO MATERIAŁU ZNAJOMYM I BLISKIM, ABY JAK NAJWIĘCEJ OSÓB OTRZYMAŁO INFORMACJE O PÓLMARATONIE I JEGO TRASIE. LICZYMY NA PAŃSTWA POMOC I ZROZUMIENIE.

do ul. Puławskiej (w kierunku od Centrum do Puławskiej) ruch będzie wstrzymany w godz. 10:00-12:50. Od ul. Puławskiej do Al. Armii Ludowej będzie przejezdna cały czas.

TRASA ŁAZIENKOWSKA

Aleja Armii Ludowej na odcinku od Ronda Jazdy Polskiej do ul. Solec (w kierunku od Wisły do Centrum) będzie nieprzejezdna w godz. 10:25-13:00.

POWIŚLE

W związku z wyłączeniem z ruchu Wisłostrady (ul. Solec, Wioślarska, Wybrzeże Kościuszkowskie) w godz. 10:10-13:30, poruszanie się po terenie Powiśla w osi północ-południe wskazane jest ulicami Rozbrat, Kruczkowskiego, Ludną, Dobrą i Browarną. Wjazd i wyjazd możliwy cały czas – na Pragę przez Most Świętokrzyski lub Most Poniatowskiego, natomiast do Centrum ul. Książęcą lub ul. Tamka.

WISŁOSTRADA

Wisłostrada w kierunku północnym przejezdna cały czas. W kierunku południowym ulice Wioślarska i Solec na odcinku od Mostu Poniatowskiego do Mostu Łazienkowskiego zamknięte w godz. 10:25-13:00. Wybrzeże Kościuszkowskie w kierunku południowym od Mostu Śląsko-Dąbrowskiego do Mostu Poniatowskiego wyłączone z ruchu w godz. 10:30-13:00. Wybrzeże Gdańskie od ul. Krajewskiego do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego w kierunku południowym wyłączone z ruchu w godz. 10:35-13:35.

STARE I NOWE MIASTO

Brak wjazdu w godz. 10:40-14:10 (zamknięty ciąg Miodowa-Plac Krasińskich-Bonifraterska-Konwiktorska). Wyjazd – przez cały czas od ul. Sanguszkowej/ul. Mostową i Bolesławskiego do Wybrzeża Gdańskiego i wydzielonym pasem ruchu do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego (przejazd na Pragę), do Centrum w prawo ul. Karową lub dalej i Wybrzeżem Kościuszkowskim w prawo przy Bibliotece UW.

PLAC TEATRALNY

Plac Teatralny i okolice (ul. Miodowa, Senatorska, Moliera, Wierzbowa) będą zamknięte dla ruchu od północy z soboty na niedzielę do późnych godzin popołudniowych w niedzielę. Ul. Moliera będzie wyłączona z ruchu od piątku rano do poniedziałku rano.

północ-południe wskazany jest ruch ulicami Krasińskiego i Kazimierzowską.

UL. JAPOŃSKA

Ruch wstrzymany całkowicie w godz. 10:00-11:50.

PĘTLA MZK WILANOWSKA

Pętla będzie funkcjonować przez cały czas.

UL. PUŁAWSKA

Ul. Puławska będzie przejezdna cały czas w kierunku północnym (w stronę Centrum). Ruch na południe (w stronę Piasieczna) będzie wyłączony w godzinach 10:00-12:30.

UL. WARYŃSKIEGO

Na odcinku od Al. Armii Ludowej

ZAPRASZAMY ZATEM WSZYSTKICH SYMPATYKÓW PÓŁMARATONU, RODZINY I ZNAJOMYCH BIEGACZY

**10. PZU PÓŁMARATON
WARSZAWSKI**

29 marca 2015

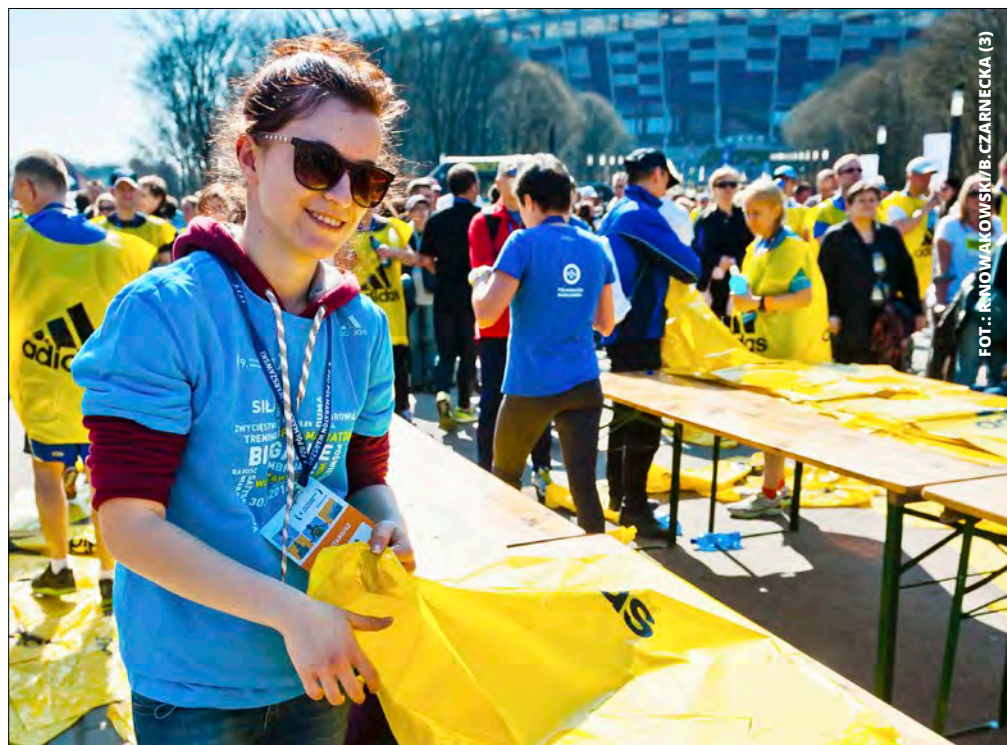
PODRÓŻUJ METREM

Część ulic wyłączonych będzie z ruchu samochodowego, zatem najlepszym sposobem, aby kibicować swojemu biegaczowi dwa lub więcej razy w różnych miejscach trasy jest poruszanie się metrem. Niemal cała pętla warszawskiej połówki jest w zasięgu dwóch linii metra, a duże możliwości przemieszczania się oferują też linie tramwajowe.

- 1.** Kibice z flagami państw
- 2.** Strefa kibicowania PZU
- 3.** Punkt muzyczny PZU
- 4.** Punkt kibicowania-harcerze
- 5.** Funky Szayka
- 6.** Sakuramai Poland
- 7.** Mix Bass Duo
- 8.** Skadyktator
- 9.** Gruby Kot
- 10.** Radio Aktywne
- 11.** Lenive
- 12.** Punkt muzyczny PZU
- 13.** Drumbastic
- 14.** My Mamy Sound
- 15.** Dj K&K
- 16.** Warsaw Elite Cheerleaders
- 17.** Maraton Łódzki
- 18.** ECHO(Pud- L i Parker) Dj Herman i Przyjaciele & Blackout Kolektyw
- 19.** Punkt młodego kibica
- 20.** Orkiestra dziecięca HALS
- 21.** Punkt kibicowania PZU
- 22.** Pogotowie Energetyczne
- 23.** Punkt kibicowania PZU
- 24.** Bloco central

WOLONTARIAT PODCZAS BIEGU

STAŃ PO DRUGIEJ STRONIE



FOT.: RÓWNAŁOWSKI/B. CZARNECKA (3)



Ludzie podczas biegu dzielą się na oklaskiwanych i oklaskujących. Oklaskiwani to zawodnicy. Oklaskujący to kibice, ale też wolontariusze, którzy oprócz bicia brawa mają mnóstwo innych zadań. Wszystko po to, żeby maksymalnie wesprzeć uczestników biegu i organizatorów. Może spróbujesz?

ZACZYNA SIĘ OD CIEKAWOŚCI

– Koleżanka z klasy przyszła po Maratonie Warszawskim w 2010 roku w koszulce wolontariusza. Zaciekało mnie to. Spytałem się jej, jak można zostać wolontariuszem, odezwałem się do Fundacji „Maraton Warszawski” i tak oto poszedłem na swój pierwszy w życiu wolontariat – mówi 19-letni Kuba Krysiak, który pomaga przy organizacji Maratonu Warszawskiego od 2011 roku, wolontariacko wspierał też sztafetę Accreo Ekiden, Herbalife Triathlon Gdynia i Bieg Powstania Warszawskiego. Ciekawość rodzi się, gdy ktoś inny nosi dumnie koszulkę wolontariusza, krząta się w euforii w miasteczku biegaczy, podaje, podpowiada, wskazuje drogę. To uczucie można określić krótko jako „też tak chcę”. Wtedy szuka się kontaktu do organizatora. Inny powód, który kusi młodych ludzi do zostania wolontariuszem podczas biegu, to chęć poznania biegu od kuchni. Ciekawość tego, jak wygląda organizacja zawodów od środka. Tak na Maraton Warszawski trafił na przykład 20-letni Paweł Słomka. – Przed pójściem na wolontariat startowałem w biegach ulicznych. Jednak to mi nie wystarczało. Chciałem zobaczyć, jak to wygląda od drugiej strony, od strony organizatora. Jak działa cały mechanizm wolontariatu biegowego – mówi Paweł. Zaczął od oznaczania i pilnowania trasy, potem stał na punktach odżywczych, ostatnio działał w biurze zawodów.

JAK ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM?

Wiele dużych imprez biegowych ogłasza nabór na wolontariuszy. Informacje podawane są na stronie organizatora, można tam znaleźć terminarz rekrutacji, opis warunków oraz kontakt do osoby odpowiedzialnej za wolontariuszy. Wybranych kandydatów często czeka spotkanie organizacyjne przed biegiem, na którym przechodzą odpowiednie przeszkolenie. Warto przeglądać strony internetowe biegów, żeby



CIEKAWOŚĆ RODZI SIĘ, GDY KTOŚ INNY NOSI DUMNIE KOSZULKĘ „WOLONTARIUSZ”, KRZĄTA SIĘ W EUFORII W MIASTECZKU BIEGACZY, PODAJE, PODPOWIADA, WSKAZUJE DROGĘ. TO UCZUCIE MOŻNA OKREŚLIĆ KRÓTKO JAKO „TEŻ TAK CHCĘ”.

sprawdzić, czy organizatorzy nie poszukują wolontariuszy na swoją imprezę. Można też samemu napisać do organizatora, jeśli nigdzie nie ma informacji o naborze. Być może sztab organizacyjny imprezy jest na tyle duży, że postanowił nie szukać wolontariuszy, ale może się okazać, że każde dodatkowe ręce do pracy się nie zmarnują. Jeśli chciałbyś zupełnie nieodpłatnie pomóc przy organizacji swojego ulubionego biegu – śmiało pisz do organizatora. Co napisać w takim mailu? Przede wszystkim napisz, kim jesteś (ile masz lat, czym zajmujesz się w życiu, jak bardzo dyspozycyjny jesteś), dlaczego chcesz to robić, opisz swoje do-

świadczenie wolontariackie (lub – jeśli takiego nie masz – napisz, dlaczego uważasz, że nadajesz się do takich zadań), a także warunki, których oczekujesz od organizatora (np. zapewnienie noclegu, wyżywienia, zwrot kosztów podróży).

JAKIE ZADANIA NA CIEBIE CZEKAJĄ?

Spektrum zadań jest naprawdę szerokie. Przy większych imprezach, jak np. Maraton Warszawski, organizatorzy dzielą wolontariuszy na specjalne grupy zadaniowe. Wolontariat może zacząć się już na kilka dni przed imprezą – np. przy kompletowaniu pakietów startowych, oznaczaniu trasy, przygotowywaniu oznaczeń różnych punktów na trasie czy w okolicy startu/mety, rozstawianiu miasteczka biegowego. Podczas samej imprezy jedną z ważniejszych ekip jest grupa informacyjna, która będzie umiała udzielić uczestnikom i kibicom wszystkich informacji na temat organizacji biegu. Ci wolontariusze powinni też znać na pamięć regulamin imprezy. Wolontariusze często zamiast organizatorów przejmują dowodzenie nad biurem zawodów. Tam weryfikują uczestników, wręczają pakiety startowe, udzielają informacji, przyjmują i wydają depozyty (lub wskazują do nich drogę). Niemniej ważną grupą zadaniową są wolontariusze znajdujący się na trasie biegu. Ci zajmują się punktami odżywczymi (porządkiem na nich, uzupełnianiem zapasów, podawaniem wody), dbają o porządek na trasie, pilnują, aby na trasie nie pojawiał się nikt niepożądany, a także – co równie ważne – z zaangażowaniem kibicują zawodnikom. W strefie mety wolontariusze są odpowiedzialni za zadbanie o uczestników biegu. Wręczają medale, okrywają folią, podają napoje i ew. posiłek regeneracyjny, wskazują dalszą drogę (do szatni, do pryszniców, do miejsca, w którym można zjeść, do miejsca regeneracji). W nagłych przypadkach mogą wesprzeć kogoś, kto zasłabnie i poinformować o tym fakcie służbę medyczną. Tak różnorodne zadania pozwalają każdemu wolontariuszowi rozwijać się w najbardziej odpowiednim dla niego obszarze. A dla tych osób, które przy jednej imprezie pomagają od lat, jest to szansa na to, żeby co roku spróbować czegoś nowego, sprawdzić się na innych polach.

Marta Tittenbrun



Litrowa butelka?

W to mi graj!

To moja woda!
Małe
Sport



DLA ZDROWIA I SZCZUPŁEJ SYLWETKI



cooking spray

Spray **Berkley&Jensen** to idealny, zdrowy sposób na utrzymanie szczupłej sylwetki i wyeliminowanie z diety szkodliwego nadmiaru tłuszczu bez szkody dla potraw z Twojej kuchni!

Jedna łyżka standardowego oleju zawiera 90kcal - zamień to na jedną porcję BJ Cooking Spray zawierające 0kcal!

Możesz oszczędzić nawet 600kcal na potrawie tylko dzięki zamianie zwykłego oleju na Cooking Spray!

Tłuszcze to pyszny, ale i najbardziej kaloryczny składnik potraw, bo zawierają ponad 2 razy więcej kalorii niż białka i węglowodany. Sięgając po spray Berkley&Jensen możesz przyrządzać ulubione potrawy nie martwiąc się o kalorie.

SPRAY BERKLEY&JENSEN TO NISKOKALORYCZNY PREPARAT DO SMAŻENIA W SPRAYU

Zastosowanie: do smażenia mięs, ryb, jajek, grillowania, pieczenia i przekąsek. Wspaniały smak i możliwość spożywania nawet w najbardziej wymagających dietach.

INSPIRACJI SZUKAJ NA **WWW.COOKINGSPRAY.EU**

PÓLMARATON NA NOWEJ TRASIE

Z MARKIEM TRONINĄ ROZMAWIA MAGDA OSTROWSKA-DOŁĘGOWSKA



FOT.: R. NOWAKOWSKI/B. CZARNECKA (2)

Nie będzie startu na Moście Poniatowskiego, ani mety na błoniach Stadionu Narodowego i kilometrów pokonanych Alejami Jerozolimskimi. Pożar uszkodził nie tylko Most Łazienkowski ale i pochłonął pozwolenia na wiosenne biegi uliczne w Warszawie. Przedstawiamy projekt nowej trasy warszawskiego półmaratonu ze startem na Placu Piłsudskiego. O surowych kryteriach, jakie musiała spełnić opowiada dyrektor imprezy – Marek Tronina.

Magda Ostrowska-Dołęgowska: Dlaczego trasa musiała ulec zmianie? Przecież nie prowadziła Mostem Łazienkowskim.

MT: - Nie, ale przez zamknięcie tego mostu przeorganizowano ruch w Warszawie i trzeba uwzględnić wiele wyśrubowanych kryteriów żeby nie zatkać miasta.

Jakie to kryteria?

MT: - Żadnych mostów, co doskonale rozumiem, bo i tak nie jest ich za dużo. To sprawia, że bieg musi być po jednej stronie Wisły. Praska strona się do tego kompletnie nie nadaje. Strasznie ciężko jest znaleźć miejsce, w którym można zrobić bazę. Oczywiście nie mówię o Stadionie Narodowym i jego okolicy, ale ta odpada z innych względów. Niestety Stadion jest w miejscu, które stało się głównym węzłem komunikacyjnym w mieście. O ile start tam można sobie wyobrazić bo to zajmuje ok. 15 minut, ale ciężiej jest z metą, bo ludzie przybiegają na nią długo. Ciężko jest też zrobić trasę, która ma 21 km.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI MIĘDZY STARTEM A METĄ MUSI MIEĆ DO JEDNEGO PROMILA DYSTANSU. PLUS ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY STARTEM A METĄ TEŻ NIE MOŻE BYĆ WIĘKSZA NIŻ 50 PROCENT DYSTANSU.

Więc zostaje lewa strona Wisły.

MT: - Tak. A tu ograniczeń też jest wiele. Musimy znaleźć miejsce na bazę, na start i metę. Nie chodzi już o zbudowanie wyjątkowego Miasteczka Maratońskiego. Jesteśmy ograniczeni własnymi potrzebami. Nie da się zrobić bazy w byle jakim parku, w którym jest piękna trawa, bo jeśli będzie choć trochę mokro to kilkanaście tysięcy ludzi utonie w błocie.

I zniszczy park. Jakie jeszcze ograniczenia stoją przed Wami?

MT: - Na pewno nie można przeciąć osi Alei Jerozolimskich. Bo to miejsce zebrało cały ruch z zachodu na wschód. Więc należałoby zrobić trasę po jednej stronie tej osi.

A wiadukt?

MT: - No dobrze, ale jeszcze jest powrót. Za chwilę zaczyna się remont na Wołoskiej. Nie będą jeździć tramwaje. Na osi północ-południe, po lewej stronie Wisły będzie funkcjonowała już tylko jedna oś tramwajowa – Puławska-Marszałkowska-Mickiewicza itd. Nie można więc przeciąć torów bo byśmy zablokowali tę jedyną linię. Oczywiście trzeba też poprowadzić trasę tak żeby nie poblokować wyjazdów z osiedli, domostw. To wcale nie jest takie oczywiste. I trasa musi mieć 21 km i wiadomo ile metrów. Przy tylu ograniczeniach, trzeba naprawdę nieźle polawirować żeby taki dystans osiągnąć.

I jak Wam wyszło układanie tych puzzli?

MT: - Myśmy pierwszą koncepcję mieli taką, że wystartujemy na

Placu na Rozdrożu i skończymy gdzieś przy Agrykoli. Ale nie byliśmy w stanie poprowadzić trasy tak żeby dystans się zgodził. Bo jak się wbiega na Ursynów – normalny kierunek w tej sytuacji – to można się stamtąd wydostać na część powsińską właściwie jednym miejscem, czyli rezerwatem w Natolinie. Ale to był dystans prawie 22 km, za nic nie dało się tego skrócić.

A ulica Orszady?

MT: - Znam te uliczki i stwierdziłem, że są tak wąskie, że tam doszłoby do rękoczynów. A zresztą, tam z kolei jest za krótko. Jest jeszcze jedno ograniczenie. Chcielibyśmy powalczyć o jak najlepsze wyniki sportowe. Liczymy na to, że przygotowująca się pod naszą opieką do półmaratonu Kasia Kowalska zaważczy o rekord Polski.

Ona już kiedyś triumfowała w półmaratonie w Warszawie. To było podczas 6. edycji?

MT: - Tak, do dziś ma najlepszy wynik spośród Polek, które startowały u nas w półmaratonie.

Nowa trasa musi więc być szybka.

MT: - Przede wszystkim musi spełniać kryteria regulaminowe. A jednym z takich kryteriów jest na przykład to, że różnica wysokości między startem a metą musi mieć do jednego promila dystansu. Plus odległość między startem a metą też nie może być większa niż 50 procent dystansu. I to też nam parę wariantów wyeliminowało.

Na przykład?

MT: - Startując na Placu na Roz-

drożu i kończąc na dole, na Szwoleżerów mamy jakieś 25 metrów, a musi być maksimum 21. I nie ma tego jak rozwiązać. To naprawdę trudne, nie ma zbyt wielu wariantów. Ten, który przedstawił Inżynierowi Ruchu jest rozsądny, nie jest trudny komunikacyjnie. Zresztą nie demonizujemy, mamy do czynienia z biegiem, który trwa trzy godziny i się prze-suwa.

A kto podejmuje decyzję o zatwierdzeniu nowej trasy?

MT: - To jest dość skomplikowana sprawa. W uproszczeniu, takie decyzje podejmuje Biuro Drogownictwa w porozumieniu z Inżynierem Ruchu, który jest częścią tego biura, tudzież z Zarządem Dróg Miejskich, Transportu Miejskiego itd.

Ilu ludzi pobiegnie przez Warszawę 29 marca podczas jubileuszowej edycji?

MT: - Już teraz zbliżamy się do 12,5 tysiąca nadanych numerów startowych, a jeszcze został miesiąc do biegu.

Czy był taki moment, że obawialiście się, że biegu nie będzie? Jakie globalne konsekwencje miałyby miejsce? Poza tym, że telefony by się urywały bo ludzie chcieliby odzyskać wpisowe.

MT: - Musielibyśmy wymyślić coś alternatywnego. Nie zastanawialiśmy się nad tym, nie było czasu. Trzeba było działać.

Macie praktykę z 2002 roku, gdy Maraton Warszawski odbył się

na pętach w Ogrodzie Saskim.

MT: - Tak, ale na 11 000 tysięcy ludzi to już nie widzę takiego rozwiązania. Chyba że jak The World Run – każdy biegnie u siebie w domu. Pewnie, że niewielkie ryzyko było, wszystko się może zdarzyć. Jeżeli z dnia na dzień odwołano maraton w Nowym Jorku – zdarza się nawet najlepszym.

Z tym, że o huraganie w Nowym Jorku, z którego powodu odwołano bieg wiedział cały świat...

MT: - Dokładnie. U nas nawet nie wszyscy wiedzą co się stało z mostem. To nie jest kataklizm. Dla ludzi z zagranicy, nawet z innych miast, fakt, że miałyby się odwołać tak dużą imprezę z powodu wyłączonego z ruchu mostu byłby niezrozumiały. Abstrakcyjny.

Racja. Kto, zwłaszcza z zagranicy, wróci do Warszawy jeśli dowie się, że zamiast wziąć udział w imprezie, za którą zapłacił, na którą kupił bilet lotniczy i trenował parę miesięcy, może pobiegać sobie po Lesie Kabackim. A jeśli już mówimy o potencjalnych stratach – jaki jest budżet imprezy?

MT: - Jeśli policzyć wszystko wyjdzie między 1,5 a 2 miliony.

Pozostawię to bez komentarza. Powiedz mi na zakończenie – czego biegacz, który się zarejestrował i zapłacił może się spodziewać 29 marca?

MT: - Trasy na życiówkę. I to fajnej trasy. Zaryzykowałbym stwierdzenie, że jest fajniejsza niż poprzednia. Ja bym z chęcią pobiegł.



ULTRA
**MARATON
BIESZCZADZKI**

**JESIENIA BIESZCZADY SĄ NAJPIĘKNIEJSZE
11 PAŹDZIERNIKA 2015**



WWW.MARATONBIESZCZADZKI.PL

ORGANIZATOR: Fundacja Bieg Rzeźnika

KOGO BĘDZIEMY OKŁASKIWAĆ?

PODCZAS JUBILEUSZOWEGO 10. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO MOŻEMY LICZYĆ NA EMOCJONUJĄCE SPORTOWE WIDOWISKO. WŚRÓD FAWORYTÓW NIE BRAKUJE ZAWODNIKÓW Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI

Podczas jubileuszowego 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego możemy liczyć na emocjonujące sportowe widowisko. Taką gwarancję daje obecność najszybszej - jak dotąd - na warszawskich ulicach polskiej półmaratonki – Katarzyny Kowalskiej. Zawodniczka zakończyła właśnie cykl intensywnych przygotowań przedstartowych i chce się zmierzyć zarówno z własnym wynikiem z 2011 roku, jak i rekordem Polski kobiet.

Trudno wytypować głównego faworyta do zwycięstwa. W ostatniej chwili do stawki



TRUDNO WYTYPOWAĆ GŁÓWNEGO FAWORYTA DO ZWYCIĘSTWA

zawodników dołączył Victor Kipchichir, który na pewno będzie chciał powtórzyć swój znakomity występ z ubiegłego roku. Świetnymi wynikami na dystansie półmaratonu może się też pochwalić Jego rodak - Kiprop Limo. O zwycięstwo będą zapewne chcieli walczyć, również pochodzący z Kenii, John Kipsang Lotiang oraz David Kwemboi Kiyeng. Wśród Polaków będziemy na pewno oczekiwać świetnego występu Arkadiusza Gardzielewskiego (zwycięzca Półmaratonu Warszawskiego sprzed dwóch lat) oraz aktualnego mistrza Polski w półmarato-

nie (Piła 2014) Adama Nowickiego.

Stawka kobiet jest nieco mniej wyrównana. Wydaje się, że finisz zostanie rozegrany między Kenijką Sarah Chepchirchir a Etiopką Amane Beriso. Ale bardzo liczymy na polski akcent w tym biegu i trzymamy kciuki za Katarzynę Kowalską. Na pewno będzie Jej deptać po piętach znana naszym kibicom z dwóch zwycięstw w warszawskim maratonie Svitlana Stanko z Ukrainy, jak również Polki: Dominika Nowakowska i Marta Krawczyńska. Nie spodzianką może się okazać występ Diany Lobačevske z Litwy.



FOT.: R. NOWAKOWSKI/B. CZARNECKA

Victor Kipchichir na mecie 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego.

ELITA: MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	URODZINY	REKORDY
Victor Kipchichir Lagat	Kenia	ur. 1987	59:31 (2012)
Kiprop Limo	Kenia	ur. 1993	59:55 (2012)
John Kipsang Lotiang	Kenia	ur. 1991	60:32 (2014)
David Kwemboi Kiyeng	Kenia	ur. 1983	60:44 (2009)
Habtamu Assefa	Etiopia	ur. 1985	61:05 (2013)
Arkadiusz Gardzielewski	Polska	ur. 1986	63:28 (2011)
Adam Nowicki	Polska	ur. 1990	66:17 (2014)

ELITA: KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	URODZINY	REKORDY
Sarah Chepchirchir	Kenia	ur. 1984	1:08:07 (2011)
Amane Beriso	Etiopia		1:08:43 (2014)
Katarzyna Kowalska	Polska	ur. 1985	1:11:27 (2011)
Svitlana Stanko	Ukraina	ur. 1976	1:12:09 (2014)
Dominika Nowakowska	Polska	ur. 1985	1:14:59 (2014)
Marta Krawczyńska	Polska	ur. 1988	1:15:49 (2014)
Diana Lobačevske	Litwa	ur. 1980	maraton 2:29:17

CAŁKIEM NIEZWYKŁA KATARZYNA KOWALSKA

29 MARCA NA STARCIE BIEGU STANIE KATARZYNA KOWALSKA – NAJSZYBSZA, JAK DOTĄD, POLKA NA TRASIE WARSZAWSKIEGO PÓŁMARATONU



FOT.: J. FOMICKI

Podczas Półmaratonu Warszawskiego w 2010 roku Karolina Jarzyńska wygrała rywalizację kobiet rekordowym wynikiem. Pół roku później, startując w Japonii pobięła jeszcze szybciej i 1:10:36 jest odtąd rekordem Polski kobiet w półmaratonie. Nadeszła odpowiednia chwila, żeby ten rekord znów wrócił do Warszawy. 29 marca na starcie biegu stanie Katarzyna Kowalska – najszybsza, jak dotąd, Polka na trasie warszawskiego półmaratonu. To zawodniczka, która od kilku miesięcy intensywnie pracuje nad swoją formą psychiczną i fizyczną, by pokonać 21 km i 97,5 metra w czasie krótszym niż 1:10:36.

Historia lekkoatletki z Włocławka to pasmo sukcesów na średnich



HISTORIA LEKKOATLETKI Z WŁOCŁAWKA TO PASMO SUKCESÓW NA ŚREDNICH I DŁUGICH DYSTANSACH.

i długich dystansach. Dziewięciokrotnie zdobywała mistrzostwo Polski na 3000 metrów, sześć razy wywalczyła tytuł mistrzyni Polski w biegu przełajowym, a w 2009 roku zdobyła złoto na 10 000 m. Kasia była nominowana w plebiscycie o tytuł Europejskiej Wscho- dzącej Gwiazdy Lekkoatletycznej w 2007 roku. Półmaratoński debiut w Warszawie w 2011 roku przypieczętowała wynikiem 1:11.23 i zwycięstwem wśród kobiet. Tego wyniku do dziś nie powtórzyła na warszawskiej trasie żadna polska zawodniczka.

Czeka nas zatem sportowe widowisko na wysokim poziomie i ogrom emocji z nim związanych. Nie żałujmy więc dłoni do klaskania, ani gardel do dopingowania. Pomóżmy Kasi!



TRECWEAR

PRO SERIES

WWW.TRECWEAR.COM

HURTOWNIA F+B SPORT

NAJWIĘKSZA OFERTA W WARSZAWIE

ODŻYWKI
ODZIEŻ
SUPLEMENTY

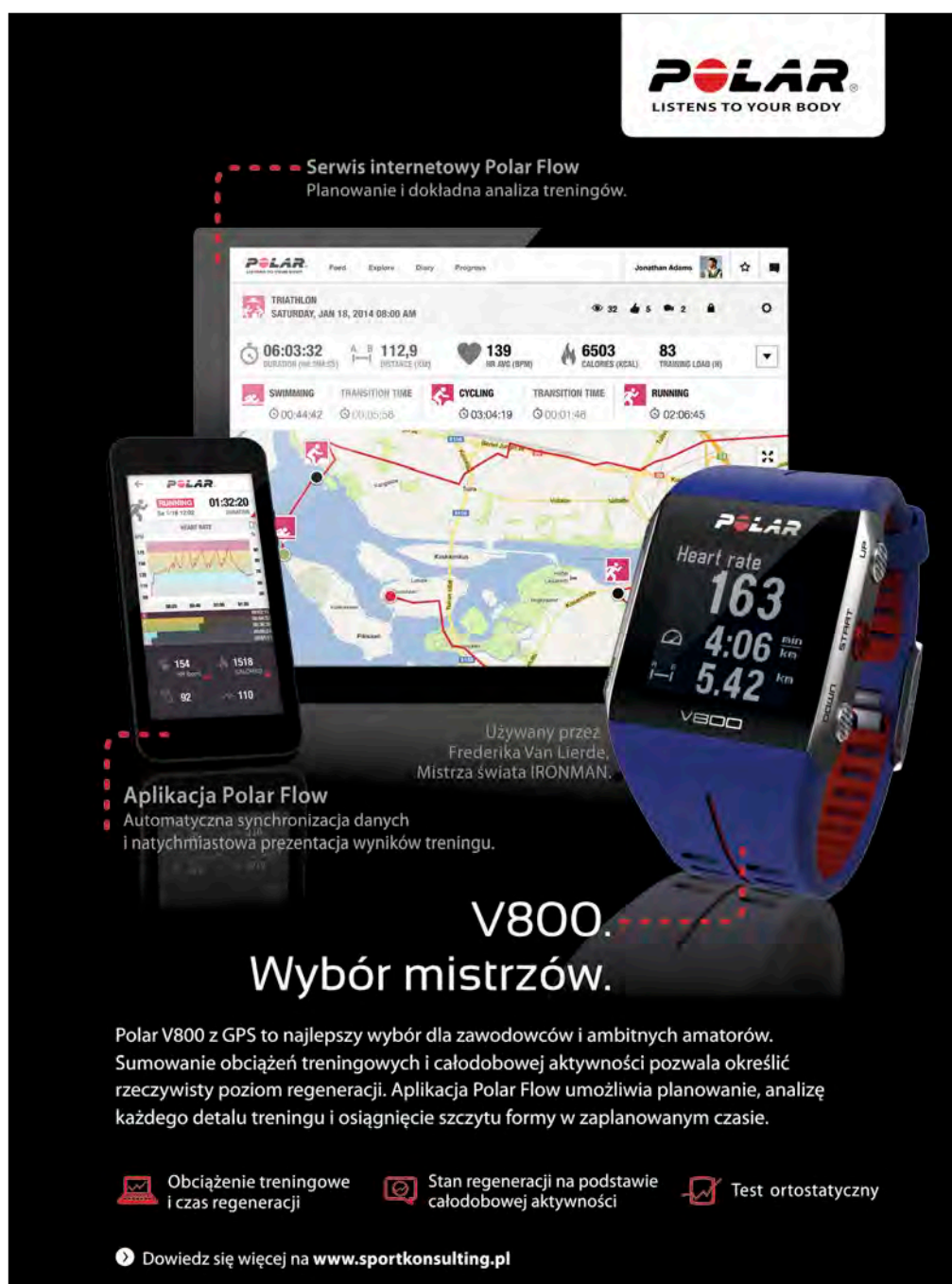
- USTALENIE PROGRAMÓW TENINGOWYCH
- DOBÓR SUPLEMENTÓW
- OPTIMALIZACJA DIETY

DZIAŁ ODŻYWEK: PIOTR@KIF.PL (22) 870 72 01

DZIAŁ ODZIEŻY: MAGDA@KIF.PL (22) 870 78 08

SZUKAJ NAS NA ALLEGRO: UBRANIASPORTOWE

UL. OSTRZYCKA 2/4, 04-035 WARSZAWA



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Serwis internetowy Polar Flow
Planowanie i dokładna analiza treningów.

Używany przez
Frederika Van Lierde,
Mistrza świata IRONMAN.

V800.
Wybór mistrzów.

Polar V800 z GPS to najlepszy wybór dla zawodowców i ambitnych amatorów. Sumowanie obciążeń treningowych i całodobowej aktywności pozwala określić rzeczywisty poziom regeneracji. Aplikacja Polar Flow umożliwia planowanie, analizę każdego detalu treningu i osiągnięcie szczytu formy w zaplanowanym czasie.

Aplikacja Polar Flow
Automatyczna synchronizacja danych
i natychmiastowa prezentacja wyników treningu.

Obciążenie treningowe i czas regeneracji

Stan regeneracji na podstawie całodobowej aktywności

Test ortostatyczny

Dowiedz się więcej na www.sportkonsulting.pl



WTA

MECZ
POKAZOWY
TURNIEJU
WTA
KATOWICE
OPEN

KIA TENNIS SHOW

**MARCIN MATKOWSKI
GUY FORGET
SERGI BRUGUERA
RICHARD KRAJICEK**

KORT CENTRALNY
SPODEK, 6 KWIEŃNIA, 18:00

**KATOWICE
OPEN**

BILETY DO NABYCIA:
EBILET.PL, SALONY SIECI EMPIK, KASY BILETOWE PRZED SPODKIEM PODCZAS TURNIEJU

SPONSOR GŁÓWNY MECZU POKAZOWEGO: KIA MOTORS POLSKA

WSPÓŁORGANIZATOR
TURNIEJU

PARTNER GŁÓWNY

KATOWICE
dla odmiany

KIA

Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Organizator:

