

(11. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 1 (7) / 2016

CZYTAJ

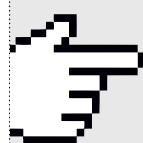
BEZPŁATNIE

ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL

BĄDŹ Z NAMI 3 KWIETNIA

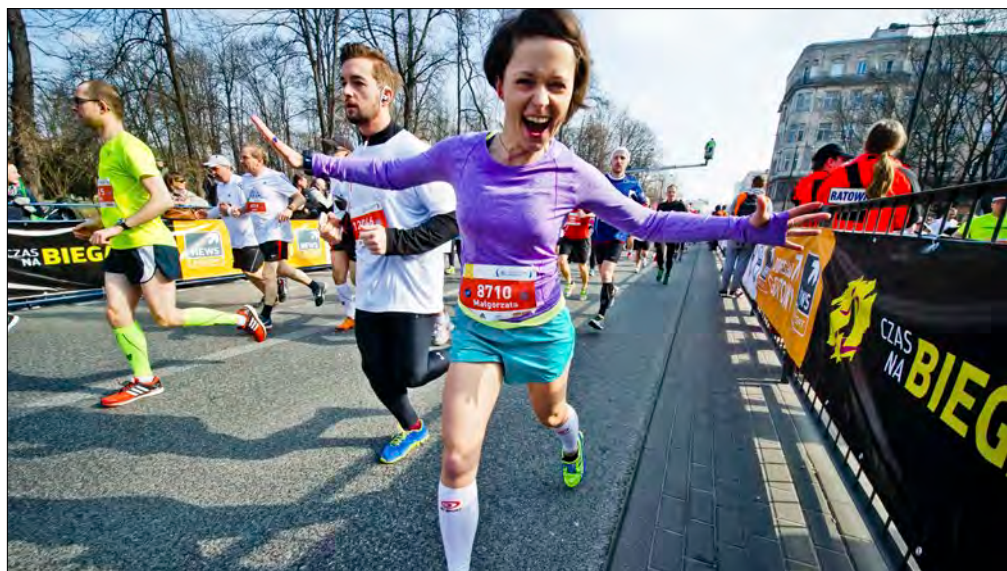
BIEGNIEMY PO NOWY REKORD



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

MW.PRESSPEKT.PL

ROZPOCZYNAMY Z WYSOKIEGO C



Szanowni warszawia-
cy. Przed nami pierwsza
wielka sportowa impreza
roku 2016 w naszym mieście
– 11. PZU Półmaraton Warszaw-
ski. Zaczynamy od razu z wyso-
kiego C, bo to największy bieg
w Polsce i jeden z największych na
Starym Kontynencie.

Jeśli rozejrzycie się wokół siebie
– wśród swoich bliskich i znajo-
mych, to niemal na pewno każdy
z Was będzie w stanie znaleźć choć
jedną osobę, która w niedzielę 3
kwietnia o 10:00 stanie na star-
cie tej imprezy. W tym roku Plac
Trzech Krzyży będzie gościł bie-



**W TYM ROKU
PLAC TRZECH
KRZYŻY BĘDZIE
GOŚCIŁ BIEGA-
CZY Z 45 KRA-
JÓW ŚWIATA**

gaczy z 45 krajów świata, którzy
ruszą w szranki rywalizacji o zwy-
cięstwo. I każdy z nich tym zwy-
cięzcą będzie – o ile tylko pokona
ponad 21-kilometrową trasę i do-
trze do mety. Bądźcie więc z nimi.
Wspierajcie na trasie, a jeśli nie
możecie – to życcie im powo-
dzenia w przeddzień i spytajcie
jak poszło nazajutrz. I niech oni
staną się dla Was inspiracją, byście
i Wy znaleźli swoje miejsce w bie-
gowym tłumie, gdy za rok będzie
ruszała 12. edycja półmaratonu.
Do zobaczenia!

Marek Tronina
Prezes Fundacji
„Maraton Warszawski”

PROGRAM 11. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO

1 KWIETNIA (PIĄTEK)

- 12:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 12:00-20:00 – Expo Sport & Fitness Wiosna 2016

2 KWIETNIA (SOBOTA)

- 10:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 10:00-19:00 – Expo Sport & Fitness Wiosna 2016

- 12:00-18:00 – Seminaria magazynu Bieganie
- 14:00-19:00 – Pasta Party

3 KWIETNIA (NIEDZIELA)

- 9:30 – Rozgrzewka adidas

10:00 – Start 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego

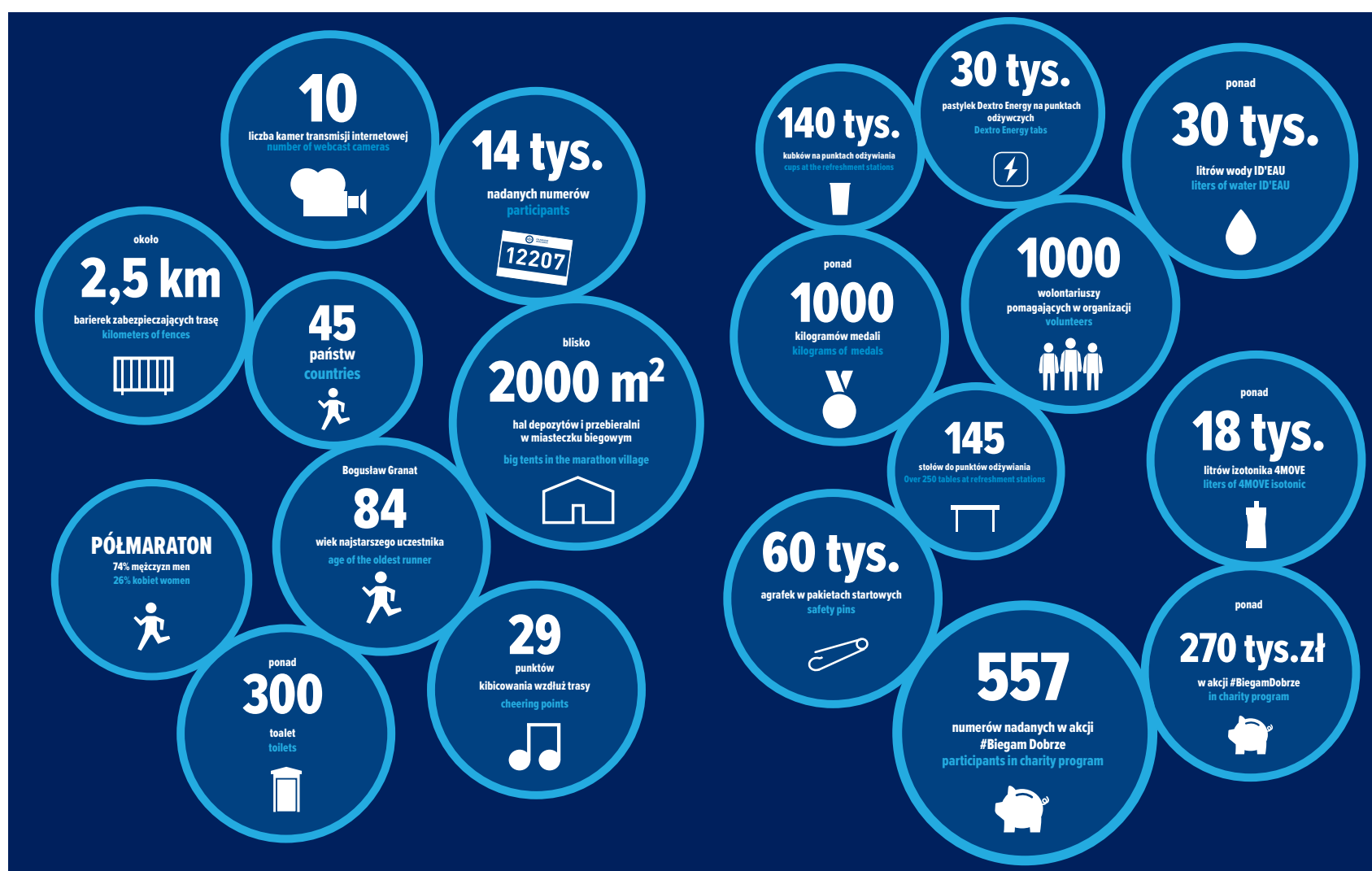
- ok. 11:00 – Finitz pierwszego mężczyzny
- ok. 11:05 – Finitz pierwszej kobiety

- 12:00 – Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna
- 12:30 – Dekoracja zwycięzców – w klasyfikacjach: wiekowych, drużynowych,

- Firma Przyjazna Bieganiu i FMW runners
- 13:30 – Przywitanie ostatniego zawodnika na mecie
- 14:00 – Zakończenie imprezy

Biuro Zawodów, Expo Sport & Fitness i Seminaria odbędą się w COS TORWAR, ul. Łazienkowska 6a, Warszawa

LICZBY 11. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO



BIULETYN WYDAŁO

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

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

NA ZLECENIE

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI

FUNDACJA
"MARATON WARSZAWSKI"
pzumaratonwarszawski.com

REDAKCJA
Fundacja
„Maraton Warszawski”

FOTO
R. Nowakowski, B. Czarnecka

DTP
Leszek Waligóra / PRESSPEKT
dtp.mw@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

(11. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

3 kwietnia 2016

WIOSNA STARTUJE W WARSZAWIE

Patronat Honorowy Prezydent m. st. Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz

Sponsor tytularny:



Sponsor:



Partnerzy:



Accreo



Patroni medialni:



Bieganie

MagazynBieganie.pl



Patronat:



PATRONAT HONOROWY PREZIDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Organizator:



FAWORYCY NIEDZIELNEGO BIEGU

TEGOROCZNA ODSŁONA PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO TO KILKA NIESPODZIANEK ZARÓWNO JEŚLI CHODZI O FAWORYTÓW Z POLSKIEGO PODWÓRKA, JAK I ZAGRANICY.



KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	REKORD
Alice Mogire	Kenia	1:09:57
Perendis Lekapana	Kenia	1:10:53
Svitlana Stanko	Ukraina	1:12:09
Olha Kotovska	Ukraina	1:12:14
Rasa Drazdauskaite	Litwa	1:12:54
Gedamnesh Yayeh	Etiopia	1:14:10
Angelika Mach	Polska	1:17:38
Izabela Parszczyńska	Polska	1:18:30

MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	REKORD
Juan Luis Barrios	Meksyk	1:00:46
Robert Wambua Mbithi	Kenia	1:01:00
Abraraw Misganaw	Etiopia	1:01:17
Justus Kanda	Kenia	1:01:18
Loitarakwai Lengurisi	Kenia	1:01:51
Boniface Kiprop Kongin	Kenia	1:02:02
Daniel Muimbi Muteti	Kenia	1:02:11
Artur Kozłowski	Polska	1:03:36

Największe zainteresowanie z pewnością wzbudza start najlepszego meksykańskiego biegacza, Juana Luisa Barrios, wychowanka Tadeusza Kępki, legendarnego polskiego trenera mającego na koncie m.in. wyszkolenie rekordzisty świata Arturo Barrios (rekord świata na 10 000 m – 1989 r., rekord świata w biegu godzinnym – 1991 r.), a także zwycięzców maratonów w Nowym Yorku (Salvador Garcia – 1991 r., Andres Espinosa – 1993 r.), Londynie (Alejandro Cruz – 1988 r.) i Chicago (trzykrotnie Dionisio Ceron – 1994–1996 r.). Barrios już rok temu był gościem biegów organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski”, w tym roku postanowił dołączyć do elity największego biegu w Polsce. Po piętach Meksykanina będą deptać Abraraw Misganaw z Etiopii i Robert Wambua Mbithi z Kenii – obaj z życiowymi rekordami poniżej 1:02:00.

POLACY

Nie mniejsze zainteresowanie



JUAN LUIS BARRIOS W TYM ROKU POSTANOWIŁ DOŁĄCZYĆ DO ELITY NAJWIĘKSZEGO BIEGU W POLSCE

wywołuje start Artura Kozłowskiego, mistrza Polski w półmaratonie (2008, 2015 r.), drużynowego wicemistrza Europy juniorów w przełajach (2007 r.), czy Szymona Kulki, mistrza Europy juniorów w biegu przełajowym (2012 r.). O poprawienie zeszłorocznego wyniku z pewnością powalczy również Adam Nowicki, najszybszy Polak 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego.

POLKI

Wśród kobiet w elicie gościć będziemy m.in. Izabelę Parszczyńską oraz aktualna brązową medalistkę mistrzostw Polski w biegu na 10 000 m Angelikę Mach.

FAWORYTKI ZE ŚWIATA

Z zagranicy kolejny raz gościć u nas będzie nasza dobra znajoma z Ukrainy, Svitlana Stanko, dwukrotna zwyciężczyni Maratonu Warszawskiego. Poza tym tradycyjnie silna reprezentacja biegaczek z Kenii i Etiopii z Hellen Jepkurgat, Alice Mogire na czele. Obie Panie z życiówkami poniżej 1:10:00.

Z KALENDARIUM PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

ZBIÓR CIEKAWOSTEK DOTYCZĄCYCH PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



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 EURO 2012

Największym, jak dotąd, mistrzem Półmaratonu Warszawskiego jest Kenijczyk Michael Karonei. Zwyciężał 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 peletonu. Było to podyktowane przepisami regulaminu PZLA, który precyzyjnie określa różnicę wysokości między star-

tem i metą, aby wyniki zostały oficjalnie uznane – nie więcej, niż jeden promil dystansu. Obie trasy łączyły 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 odcinek ulicy Sanguszkii 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 warszaw-



W 2015 ROKU PO RAZ PIERWSZY W HISTORII PÓŁMARATONU TRZEBA BYŁO ZMIENIĆ TRASĘ BIEGU. PRZESZKODĄ BYŁ POŻAR MOSTU

skiego półmaratonu rozprawiła się ze starym rekordem.

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 przesuwiał namioty zaplecza technicznego przy Stadionie Narodowym, a nawet na chwilę przewrócił bramę mety.



goggle

pro active eyewear



INTERSPORT



ski team

www.gogglePAE.com

ZMIANY ORGANIZACJI RUCHU

ZMIANY ORGANIZACJI RUCHU W WARSZAWIE W ZWIĄZKU Z ORGANIZACJĄ 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO W DNIACH 2-3 KWIETNIA 2016

Centrum imprezy (start i meta) znajdują się na Placu Trzech Krzyży, w związku z tym Plac będzie wyłączony z ruchu od godziny 18:00 w sobotę 2 kwietnia do godz. 20:00 w niedzielę 3 kwietnia. Od godz. 18:00 w dniu 2 kwietnia do godz. 8:00 w dniu 3 kwietnia pojazdy poruszające się Alejami Ujazdowskimi od strony Placu Na Rozdrożu będą kierowane w ul. Piękna/Myśliwiecką, dalej Rozbrat i Książęcą.

**ULICE NOWY ŚWIAT,
KRAKOWSKIE PRZEDMIE-
ŚCIE, KRÓLEWSKA, PLAC
PIŁSUDSKIEGO (WRAZ
Z ULICZKAMI SĄSIEDNIMI),
WIERZBOWA, PLAC TE-
ATRALNY, MOLIERA, MIO-
DOWA, BONIFRATERSKA,
MIĘDZYPARKOWA**

– zamknięcie czasowe od godziny 9:30 do godz. 11:30 w niedzielę 3 kwietnia. W miarę możliwości poszczególne ulice będą otwierane wcześniej (po zniknięciu kolumny zamykającej bieg)

UWAGA!

Kolumna zawodników biegnie estakadą nad Rondem Starzyńskiego, w związku z czym ruch na skrzyżowaniu ul. Jagiellońska – Starzyńskiego będzie się odbywał bez zakłóceń (z wyjątkiem braku możliwości skrętu z ronda w kierunku Bródna).

Sugerujemy, aby w tym czasie dojazd do rejonu zamkniętego ulicami Jagiellońska, Starzyńskiego, 11 Listopada, Ratuszowa odbywać z wykorzystaniem Mostu Grota-Roweckiego, a następnie Ronda Starzyńskiego.

Wyjazd z tego rejonu powinien odbywać się bezproblemowo przez Rondo Starzyńskiego, przy czym osobom kierującym się w stronę Pragi Południe, Gocławia i Wawra rekomendujemy przejazd na drugą stronę Wisły i wykorzystanie ciągu Wiślostrady, a następnie powrót na prawy brzeg Mostem Poniatowskiego albo Trasą Łazienkową.

**UL. SŁOMIŃSKIEGO,
MOST GDAŃSKI,
UL. STARZYŃSKIEGO**

– zamknięta jezdnia w kierunku Pragi w godz. 9:45-11:45. Ruch od strony Pragi będzie utrzymany bez zakłóceń przez cały czas.

UL. 11 LISTOPADA

(wyłącznie jezdnia w kierunku Pragi; jezdnia w kierunku Bródna będzie otwarta dla ruchu), Ratuszowa – 9:50-12:10.

**UL. DĄBROWSZCZAKÓW,
PL. HALLERA (STRONA OD
RATUSZOWEJ), JAGIELLOŃ-
SKA (ODCINEK MIĘDZY PL.
HALLERA A RATUSZOWĄ)**

– 9:50-12:15

RATUSZOWA

między Jagiellońską a Wybrzeżem
– 10:00-12:20

WYBRZEŻE SZCZECIŃSKIE

– 10:00-12:50 (uwaga – po zniknięciu kolumny biegu Wybrzeże

będzie sukcesywnie otwierane z możliwością wyjazdu w stronę Mostu Gdańskiego z poszczególnych ulic tzn. Ratuszowa i Kłopotowskiego)

OKRZEI, JAGIELLOŃSKA (MIĘDZY OKRZEI A ZAMOYSKIEGO), SOKOŁA, ZAMOŚCIE

– 10:00-12:45

MOST ŚWIĘTOKRZYSKI

(jezdnia południowa – w stronę Pragi) – 10:00 – 12:45

WYBRZEŻE KOŚCIUSZKOWSKIE

– zamknięty przejazd poprzeczny na wysokości Mostu (możliwy skręt w Zajęczą) – zalecamy korzystanie z tunelu

**DOBRA (MIĘDZY
MOSTEM A UL. SOLEC) ,
SOLEC**

– 10:00-13:00

LUDNA

– 10:15-13:15

**ROZBRAT,
GÓRNOŚLĄSKA,
HOENE-WROŃSKIEGO**

- 10:20-13:20

MYŚLIWIECKA

– kolumna biegu przecina ul. Myśliwiecką na wysokości ul. Hoene-Wrońskiego i parku Agrykola. Przejazd poprzeczny będzie wstrzymany w godz. 10:20-13:20. Sugerujemy dojazd od Powiśla przez Trasę Łazienkowską i Wiślostradę.

GAGRINA

– przejezdna w obu kierunkach

**UL. PARKOWA,
SULIGOWSKIEGO**

– wyłączone z ruchu (prosimy zwracać uwagę na zakazy parkowania obowiązujące na tych ulicach 3.04)

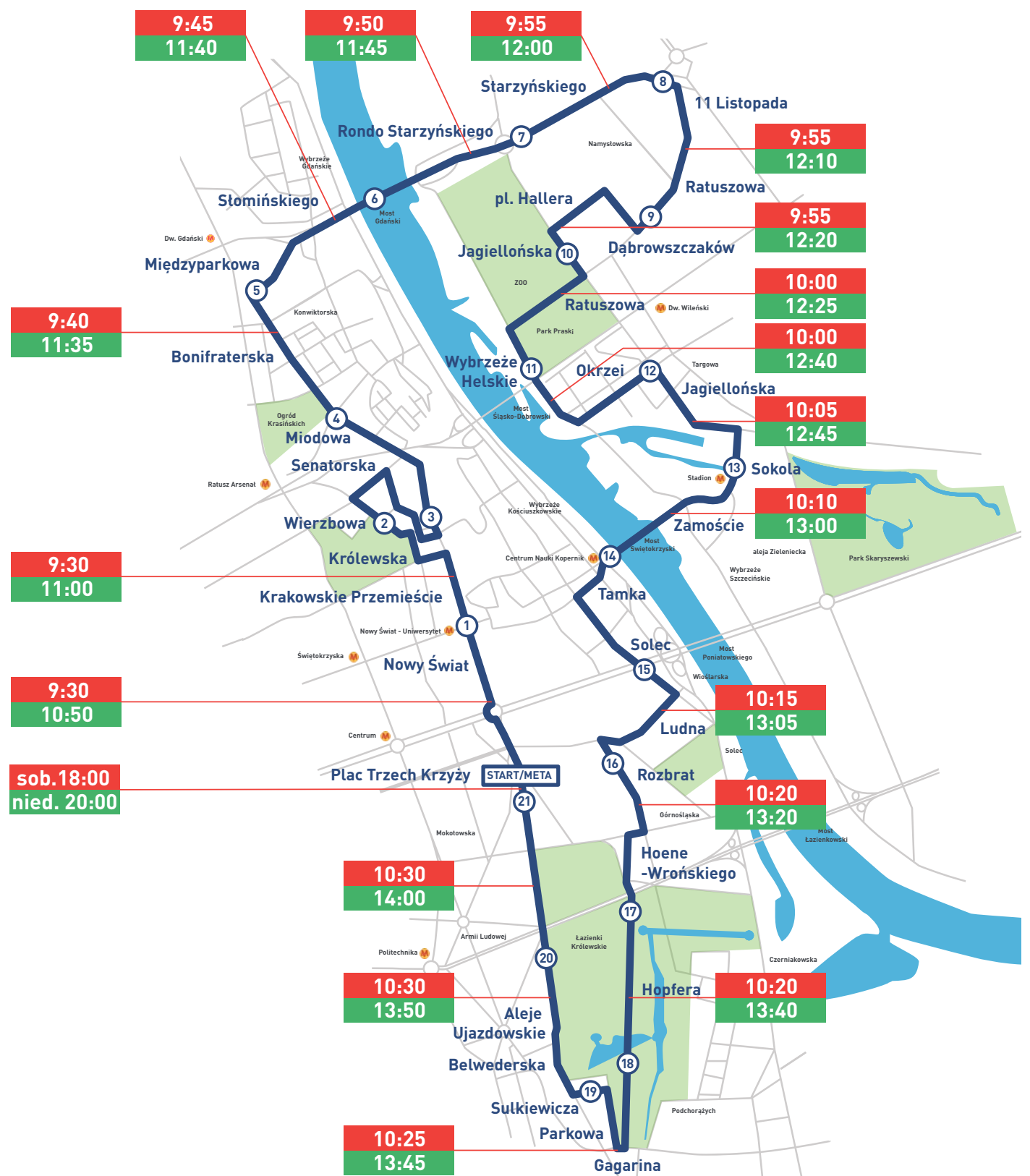
BELWEDERSKA

- 10:30-13:45

AL. UJAZDOWSKIE

- 10:30-14:00

GODZINY ZAMKNIĘCIA ULIC



KRAKÓW

Prezydent Miasta Krakowa
Jacek Majchrowski
zaprasza na



(15. PZU CRACOVIA MARATON)

KRAKOWSKIE SPOTKANIA BIEGOWE

15.05.2016 Niedziela 9:00
RYNEK GŁÓWNY

Z HISTORIA W TLE

13.05 PIĄTEK
Łonia Krakowskie

BIEG NOCNY (10 km)

14.05 SOBOTA
Łonia Krakowskie

MINI CRACOVIA MARATON
o Puchar Prezesa Radia RMF FM (4,2 km)

MARATON NA ROLKACH (42,195 km)

PASTA PARTY

ANIMACJE I ATRAKCJE DLA DZIECI

15.05 NIEDZIELA
Rynek Główny

15. PZU CRACOVIA MARATON (42,195 km)

ZAPISY NA WWW.PZUCRACOVIAMARATON.PL

ORGANIZATOR

SPONSOR TYTULARNY

PARTNERZY

PATRONI MEDIALNI



STARTUJE OPERACJA PÓŁMARATON

BY ZACZAĆ BIEGAĆ, PRZED WSZYSTKIM POTRZEBNA JEST GŁOWA. NIE TYLKO PO TO, BY PODJĄĆ DECYZJĘ O ROZPOCZĘCIU TRENINGU. TAKŻE PO TO, BY

Pierwsze pytanie, którego zresztą wiele osób sobie nie stawia, brzmi: czy mój organizm da sobie radę? Jeśli jesteś wysportowaną, młodą osobą, najprawdopodobniej nie masz się czego obawiać. Palacze, ex palacze, mający problemy z sercem (lub mający w rodzinie osoby chore na serce), a także wszyscy po 35 roku życia powinni sprawę potraktować poważniej. Koniecznie powinny zgłosić się do lekarza osoby czujące bóle, uciski w klatce piersiowej, lewej stronie karku lub ramieniu podczas lub po ćwiczeniu, osoby mdlejące, mające problemy ze stawami lub kośćmi.

Oczywiście mnóstwo ludzi biega (i uprawia inne rodzaje aktywności) bez konsultacji z lekarzem, jeśli jednak macie jakiegokolwiek wątpliwości - poszukajcie odpowiedniego fachowca i traktujcie wizytę u niego jak rodzaj ubezpieczenia.

Dobre badanie powinno być wykonane przez lekarza znającego problematykę sportową i zawierać test wytrzymałościowy i badanie EKG (zachowaj wyniki). W ośrodkach medycyny dostępne są także pełne zestawy badań.

CZEGO POTRZEBUJESZ, CZYLI SPRZĘT DO BIEGANIA

Skoro masz za sobą badania, chcesz zapewne przejść do konkretów. W dzisiejszych czasach uprawianie sportu wiąże się z koniecznością (a dla niektórych główną przyjemnością) posiadania pewnej ilości specjalnego sprzętu. Do biegania nie potrzeba go wiele. Właściwie wystarczy się ubrać.

Oczywiście istnieje mnóstwo gadżetów dla biegaczy, ale tak naprawdę potrzebne Ci są tylko dobre buty. I to nie "całkiem dobre" adidas, które leżą zakurzone w szafie, ale prawdziwe Buty-Do-Biegania. Dobre buty nie tylko nie narobią Ci odcisków, ale i pomogą uniknąć nieprzyjemnych kontuzji, kiedy będziesz biegać więcej. Nie kupuj ich jednak od razu. Pobiegnij tydzień, dwa w tym co masz w domu (byle nie w szpilkach) i dopiero udaj się do sklepu.

WYBIERAJĄC SIĘ NA ZAKUPY PAMIĘTAJ O KILKU RZECZACH:

- Wybierz się do sklepu późnym popołudniem, kiedy Twoje stopy są największe.
- Do przymierzania załóż skarpety takiej grubości jak te, w których będziesz biegać.
- Pamiętaj, że najważniejsze jest aby buty pasowały: przymie-



PODCZAS WYSIŁKU ORGANIZM ZNAJDUJE SIĘ W INNYM STANIE NIŻ W CZASIE SPOCZYNKU CZY LEKKIEJ AKTYWNOŚCI. ABY OSIĄGNĄĆ TAKI STAN CIAŁO POTRZEBUJE CZASU DOCHODZĄCEGO NAWET DO 30 MINUT. PO JEGO OSIĄGNIĘCIU DZIAŁA NA WYSOKICH OBROTACH SPRAWNIEJ I Z MNIEJSZYM WYSIŁKIEM. SKUTKIEM JEST MOŻLIWOŚĆ SZYBSZEGO BIEGU I MNIEJSZA PODATNOŚĆ NA KONTUZJE.



- raz na obie nogi.
- Bardzo ważny jest rozmiar, z reguły o pół numeru większy niż zwykłych butów.
- Wybieraj buty wiarygodnej firmy, która robi modele przeznaczone specjalnie dla biegaczy. Wypróbuj modele o średniej cenie i nie kupuj tych dla zawodowców.
- Zaufaj swoim odczuciom... nawet najlepszy fachowiec nie wie, co czuje Twoja stopa. Staraj się przymierzać jak najdłużej, przejdź się, a nawet przebiegnij po sklepie.

Resztą sprzętu jest Twoje ubranie. Powinno być wygodne, nie za zimne i nie za ciepłe. Większość biegaczy biega w tej samej bieliznie, w której chodzi na co dzień, używa syntetycznych skarpet i spodenek. Na zimniejsze dni przydaje się dres (wygodniejszy jest cienki i lekki z syntetycznej tkaniny) lub obcisłe spodenki (do pół uda albo długie). Kiedy jest naprawdę zimno konieczne zakładaj czapkę - przez głowę ucieka 30% ciepła - i sportową kurtkę z oddychającego materiału. Przydać się też może kamizelka i rękawiczki. Generalnie, zwłaszcza w zimie, lepsze są tkaniny syntetyczne (bielizna, po-

lar, Gore-Tex), ponieważ lepiej odprowadzają wilgoć, a mokra skóra szybciej marznie.

PO PIERWSZE: ROZGRZEWKA

Stopniowe wchodzenie na obroty i spokojne odpuszczanie po wysiłku są dobrym nawykiem. Stosując je mniej przeciążasz organizm, który odwdzięczy Ci się lepszymi osiągnięciami na trasie i rzadszymi urazami.

DLACZEGO ROZGRZEWKA JEST TAKA WAŻNA?

Jak każda uprawiająca sport osoba możesz zauważyć, że podczas wysiłku organizm znajduje się w innym stanie niż w czasie spoczynku czy lekkiej aktywności (jak na przykład spacer). Aby osiągnąć taki stan ciało potrzebuje czasu dochodzącego nawet do 30 minut. Po jego osiągnięciu działa na wysokich obrotach sprawniej i z mniejszym wysiłkiem. Skutkiem jest możliwość szybszego biegu i mniejsza podatność na kontuzje. Dlatego pierwsze kilka, kilkanaście minut każdego biegu warto przeznaczyć na rozgrzewkę, która daje organizmowi czas na przygotowanie się do tego, co po niej nastąpi.

Po ostrym treningu czy po zawodach warto również pomyśleć o delikatnym uspokojeniu rozbuchanego wnętrza czyli o schłodzeniu. Zakończenie biegu na wysokich obrotach spokojnym truchtem lub spacerem pozwoli zmniejszyć ryzyko kontuzji, głównie poprzez przyspieszenie regeneracji po wysiłku. Jeśli chcesz mniej narażać się na kontuzje i szybciej regenerować się po wysiłku - wykonuj zasadniczą część swojego treningu pomiędzy rozgrzewką i schłodzeniem.

JAK NA ROZGRZEWKĘ REAGUJE TWOJE CIAŁO?

Podczas rozgrzewki organizm zmienia się jak silnik samochodu, który po pewnym czasie od uruchomienia nagrzewa się do optymalnej do działania temperatury, a po zaparkowaniu - stygnie. Oto jak na rozgrzewkę reaguje Twoje ciało:

- Serce zwiększa szybkość i wydajność. Podnosi się tętno i ilość krwi przepompowywanej jednym uderzeniem. Podnosi to temperaturę organizmu, przyspiesza dostarczanie do mięśni odpowiednich surowców niezbędnych do ich pracy. Szybciej krążąca krew sprawniej usuwa toksyczne

- produkty pracy mięśni.
- Płuca przyspieszają w podobny sposób. Dzięki temu i dzięki większej ilości dostarczanej przez serce krwi zwiększa się wydajność wymiany tlenowej. Dodatkowy tlen pozwala na lepsze spalanie paliwa przez mięśnie i zapobiega uszkodzeniu intensywnie pracującego mięśnia sercowego.
- Mózg otrzymuje sygnał o uwalnianiu rozmaitych substancji chemicznych przygotowujących organizm do wysiłku. Sygnałem tym jest zwiększenie tempa pracy serca i płuc.
- Mięśnie zwiększają swoją długość i temperaturę. W stanie spoczynku, zwłaszcza po wstaniu z łóżka, mięśnie i tkanki miękkie są ściśnięte. Różnica długości mięśnia po obudzeniu się i po porządnym rozgrzaniu dochodzi do 20%! Ponieważ mięsień dłuższy pracuje efektywniej (mniejszy wysiłek mięśnia dla osiągnięcia tej samej siły) - jest on sprawniejszy i mniej podatny na uszkodzenia po rozgrzaniu.

Wyższa temperatura ma też inny,

, CZYLI BIEGANIE OD PODSTAW

EN TRENING ROZSĄDNIIE ZAPLANOWAĆ. ZANIM ZACZNIECIE, RZUĆCIE OKIEM NA PONIŻSZE WSKAZÓWKI.



ROZGRZEWKA POWINNA BYĆ MOŻLIWIE DELIKATNA, ABY NIE POZBAWIĆ CIĘ ENERGII POTRZEBNEJ PÓŹNIEJ MOŻE ONA SPOWODOWAĆ LEKKIE SPOCENIE NATOMIAST NIGDY ZMĘCZENIE. JEŚLI PODCZAS ROZGRZEWKI CHCESZ SIĘ TROCHĘ ROZCIĄGNĄĆ RÓB TO DOPIERO PO LEKKIM ROZGRZANIU MIĘŚNI. O ODPOWIEDNIĄ ROZGRZEWKĘ ZADBAJ ZAWSZE PRZED ZAWODAMI LUB OSTRZEJSZYM TRENINGIEM.

- Krok 1: zaczynamy od około 5-minutowego spaceru lub truchtu, z wolną obniżając tętno, przy okazji podtrzymując ciągłość wysiłku.
- Krok 2: Głęboko oddychamy. Musimy zapewnić naszemu organizmowi dostatecznie dużo tlenu, który jest niezbędnym składnikiem regeneracji. Głębokie wdechy możemy połączyć z kolejnym krokiem – rozciąganiem.
- Krok 3: Rozciąganie. Rozpoczynamy od mięśni, na których spoczywał główny ciężar wysiłku – ud, łydek, mięśni brzucha i grzbietu. Każde z powtórzeń ćwiczeń rozciągających powinno trwać od 15 do 30 sekund. Rozciągnąć warto też w dalszej kolejności mięśnie ramion, barków i klatki piersiowej.
- Krok 4: Nawodnienie. Dostarczenie organizmowi wody pozwoli na szybsze uzupełnienie płynów utraconych w mięśniach i stawach. Pozwoli też na naturalne schłodzenie organizmu.
- Krok 5: Zapobieganie wychłodzeniu. Zakładamy bluzę od dresu lub spodnie. Ułatwi to wykonywanie ćwiczeń rozciągających i zapobieganie nieprzyjemnym bólom mięśniowym.
- Krok 6: Pozostań w ruchu. Powinno to trwać od 10 do 20 minut – w zależności od długości i intensywności wysiłku. Zmniejszy to ryzyko powstania kontuzji. W tym czasie unikamy siadania czy kładzenia się. Nawet pozostawanie w pozycji stojącej dobrze zrobi całemu procesowi schładzania.

DOBRE RADY

Rozciąganie jest łatwiejsze i skuteczniejsze, gdy mięśnie są rozgrzane. Schłodzenie to nie wszystko – pamiętaj o rozgrzewce przed biegiem. Staraj się unikać jedzenia zaraz po wysiłku. Chodzi o to, by krew najpierw dotarła do mięśni i zaczęła proces regeneracji, a dopiero potem zajęła się dostarczaniem tlenu na potrzeby trawienia pokarmu. Nie siadaj. Pozycja siedząca blokuje przepływ krwi i spowalnia regenerację. Schłodzenie powinno być statyczne – zapobieganie to naderwaniom i naciąganiom.

Materiały dostarczył:

Magazyn Bieganie

www.magazynbieganie.pl

antykontuzyjny, efekt. Otóż dla każdego mięśnia można znaleźć mięsień mu przeciwny. Kiedy dany mięsień zadziała (skurczy się) - mięsień przeciwny się wydłuży i na odwrót. Taka budowa ciała umożliwia ruch w obie strony (na przykład zginanie i prostowanie kolana). Mięsień przeciwny jest wyposażony w mechanizm chroniący przed kontuzjami - w wypadku zbyt mocnego skurczu mięśnia podstawowego kurczy się także i zatrzymuje ruch wywołany przez mięsień podstawowy. Jest to tzw. odruch miotatyczny. Jednakże mechanizm ten jest skuteczny dopiero po rozgrzaniu się - jest wtedy odpowiednio szybki i silny.

Podczas schłodzenia wyżej opisane zmiany ustępują. Według badań statystycznych spokojny powrót do stanu spoczynkowego zmniejsza ryzyko kontuzji. Głównym czynnikiem zmniejszającym to ryzyko jest zapewne lepsza regeneracja organizmu po schłodzeniu. Jest ona wynikiem skuteczniejszego usunięcia z mięśni toksycznych substancji powstających podczas ich pracy (na przykład kwasu mlekowego).

ROZGRZEWKA

Przed wszystkim rozgrzewka

powinna być możliwie delikatna, aby nie pozbawić Cię energii potrzebnej później. Może ona spowodować lekkie spocenie natomiast nigdy zmęczenie. Jeśli podczas rozgrzewki chcesz się trochę rozciągnąć rób to dopiero po lekkim rozgrzaniu mięśni. O odpowiednią rozgrzewkę zadбай zawsze przed zawodami lub ostrzejszym treningiem. Spokojny, treningowy bieg na dłuższy dystans może być sam w sobie rozgrzewką.

Jeśli dystans jest długi (10 km i więcej) i nie należysz do czołówki to rozgrzewaj się w czasie biegu. Po prostu zacznij wolnym tempem (lub nawet marszem) nabierając stopniowo prędkości przez pierwsze 2 - 5km. Po prostu oszczędzisz energię, co zwróci Ci się na trasie. Jeśli nie boisz się o braki energii to rozgrzej się przed startem. Pełen program solidnej rozgrzewki składa się z chodu, truchtu, rozciągania, przyspieszeń, truchtu/chodu i relaksu. Możesz skrócić ten program według swoich potrzeb tak, aby rozgrzewka nie męczyła Cię zbyt - zwłaszcza przed dłuższym dystansem.

Doświadczeni biegacze wyprac

wują sobie z czasem własne rozgrzewkowe rytuały. Oto poszczególne części pełnego programu rozgrzewki. Pamiętaj aby wykonywać je w stanie maksymalnego możliwego rozluźnienia fizycznego i psychicznego:

CHÓD I STOPNIOWE PRZEJŚCIE DO TRUCHTU: CZAS TRWANIA - OKOŁO 10 MINUT.

Rozciąganie: czas trwania - około 10 minut, powinno być bardzo delikatne i powolne. Rozciągaj najbardziej wytrenowane (i ściągnięte) partie mięśni. W usunięciu porannej sztywności mięśni pomaga niektórym biegaczom wcześniejsza gorąca kąpiel.

TRUCHT I 4 - 8 PRZYSPIESZEŃ DO PRĘDKOŚCI TAKIEJ JAKĄ CHCESZ UTRZYMAĆ W ZAWODACH: CZAS TRWANIA - OKOŁO 10 MINUT.

Relaks i 0,2-0,3l płynu: czas trwania - około 5 minut, staraj się rozluźnić umysłowo i fizycznie. Wypity 5 minut przed startem napój nie będzie Ci już przeszkadzał na trasie, a na pewno się przyda zwłaszcza na długim dystansie. Ostatnie chwile przed zawodami to dobry moment na automoty-

wację - przypomnij sobie swój plan, wyobraź sobie że go wypełniasz, powiedz sobie że dasz radę i ustaw się na linii startu.

ROZCIĄGANIE

Po każdym treningu przez kilka minut trzeba się rozciągać. Pozwoli to mięśniom, skurczonym po wysiłku biegowym, odzyskać formę sprzed biegu.

Tych kilka podstawowych zasad dotyczących rozgrzewki sprawi, że pierwsze kilka tygodni przebiegniesz bez niepotrzebnych stresów.

PO DRUGIE: SCHŁODZENIE

Nie samą rozgrzewką człowiek żyje, a po zakończonym treningu potrzebne jest jeszcze schłodzenie. Schłodzenie to czynność niemal tak samo ważna jak rozgrzewka. Kilka do kilkunastu minut po zakończonym biegu to okres, kiedy musimy doprowadzić nasz organizm do stanu równowagi, sprawić, by krew zaczęła krążyć równomiernie i stabilnie, dzięki czemu mięśnie i ścięgna będą w mniejszym stopniu narażone na kontuzje. I nie ma znaczenia, czy zakończyliśmy właśnie 5-kilometrowy trucht czy maraton.

ODWIEDŹ PUNKTY KIBICOWANIA

NIEWAŻNE, CZY BIERZESZ UDZIAŁ, CZY TRZYMASZ KCIUKI ZA INNYCH. BĄDŹ Z NAMI 3 KWIETNIA I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ TEGO RADOSNEGO, SPEKTAKULARNEGO, NAJWIĘKSZEGO W POLSCE WYDARZENIA BIEGOWEGO.

WIOSNA STARTUJE W WARSZAWIE!

W blisko 30 punktach kibicowania dopingować będą organizacje #Biegam-Dobrze, zespoły i orkiestry muzyczne, cheerleaderki, nasi sponsorzy i przyjaciele fundacji.

PRZYJDŹ I TY!

Zróbmy pozytywną energię wspierając, bliskich i rodzinę, znajomych i nieznajomych, tych najszybszych, i tych ostatnich.

1 KILOMETRY

1 PUNKTY KIBICOWANIA



FotoMaraton.pl

1. Kibice z flagami państw
2. Orkiestra Reprezentacyjna Policji
3. Sereia de Varsóvia
4. Punkt kibicowania PZU
5. Drumbastic
6. Double Kick
7. Mix Bass Duo
8. Punkt kibicowania PZU
9. Factory Girls
10. Sereia de Varsóvia
11. The Plants
12. Punkt kibicowania Saturn
13. Punkt kibicowania Fundacji WWF
14. Punkt kibicowania Fundacji Synapsis
15. Punkt kibicowania Fundacji Dzieci Niczyje
16. Punkt kibicowania PZU
17. SKA-Dyktator
18. Punkt kibicowania Amnesty International
19. Pogotowie Energetyczne
20. Funky Szayka
21. Echo
22. Punkt kibicowania Fundacji Wcześniak
23. Punkt kibicowania ID'EAU
24. Punkt kibicowania Fundacji Rak'n'Roll
25. Domofonia
26. Punkt kibicowania adidas
27. Bloco Central
28. Punkt kibicowania PZU
29. Punkt kibicowania FMW runners



FordStore

Ford **Mustang**, Ford **Vignale**, Ford **Focus RS** i Ford **Edge**
dostępne wyłącznie w salonie FordStore.



FordStore
BEMO MOTORS

Warszawa
Al. Krakowska 169

tel. 22 60 999 00
salon.warszawa@bemo-motors.pl
www.bemo-motors.pl

DYREKTOR NA STARCIE PÓŁMARATONU

3 KWIETNIA DYREKTOR FUNDACJI „MARATON WARSZAWSKI” MAREK TRONINA PO RAZ PIERWSZY POBIEGNIĘ WE WŁASNEJ IMPREZIE. HONORY ORGANIZATORA TEGO DNIA BĘDZIE CZYNIŁ JEDEN Z DONATORÓW ZBIÓRKI CHARYTATYWNEJ #BIEGAMDOBRCZE, POPRZECZ KTÓRĄ UCZESTNICY PÓŁMARATONU I INNYCH BIEGÓW FUNDACJI ZBIERAJĄ ŚRODKI NA CELE DOBROCZYNNE.

Marku, jesteś gotowy na 3 kwietnia?

MT: - Zdecydowanie nie. Przynajmniej fizycznie. Natomiast mam doskonałą podbudowę teoretyczną, liczę trochę na pamięć mięśniową, no i na dobrą organizację. To mi powinno pomóc.

Skąd decyzja o starcie w półmaratonie?

MT: - To oczywiście część naszych działań służących promocji akcji #BiegamDobrze. Po sukcesie jej premiery na maratonie uznaliśmy, że półmaraton musi pod tym względem przebić maraton, a żeby tak się stało, to trzeba sięgnąć po środki niestandardowe. Takim było właśnie moje wyzwanie – zbiorę 10 000 zł, to pobiegnę. No i stało się.

Podczas poprzedniego PZU Maratonu Warszawskiego obserwowałeś, jak rozwija się akcja #BiegamDobrze. W jaki sposób biegacze charytatywni nadają jej rozpędu, jak prowadzą swoje zbiórki. Teraz sam wzięłeś w niej udział. Czego się nauczyłeś, co Cię zaskoczyło?

MT: - Spodziewałem się przede wszystkim tego, że będę miał więcej czasu, by zająć się swoją zbiórką. Udało mi się zrealizować może 1/3 pomysłów, które miałem. Co oznacza, że z jednej strony mógłbym pewnie zebrać znacznie więcej, ale też, że każdego, kto podejmuje wysiłek zbierania środków w takiej akcji, należy naprawdę docenić. Bez zaangażowania nie ma efektów finansowych. A zaangażowanie to czas, a często i pieniądze. To nie jest łatwa robota, życzę. Tym większy szacunek dla tych, którzy się na to decydują.



Trudno było zebrać 10 tysięcy złotych?

MT: - Nie aż tak bardzo. Mogę już powiedzieć, że miałem kilka deklaracji, że gdyby mi do tej magicznej granicy trochę brakowało, to chętni dopłacą brakującą kwotę. Na szczęście nie musiałem uruchamiać takich rezerw. Ale co ciekawe – sporo osób było obojętnych na moją zbiórkę. I z odmowami też trzeba umieć sobie radzić, bo one potrafią być deprymujące.

Jesteś osobą rozpoznawalną. Uczestnicy będą oglądać się za Tobą na trasie, po biegu wielu z nich z ciekawością będzie sprawdzać Twój wynik. Czujesz presję?

MT: - Żadnej. Mam zamiar dobrze się bawić, zatrzymywać przy każdym punkcie na trasie, rozmawiać z wolontariuszami i kibicami. Mam zamiar pobiec najwolniejszy, najlepszy półmaraton w życiu.

Twoja życiówka w półmaratonie?

MT: - 1:48.

Podobno Twoim największym dotychczasowym koszmarem związanym z półmaratonem był pierwszy przebieg przez bramę Cytadeli. Nie mogłeś spać, bo bałeś się, czy brama nie jest zbyt wąska dla tak dużej liczby uczestników. Czy teraz coś spędza Ci sen z powiek. Belwederska?

MT: - Belwederska jest szeroka :-). A na poważnie, to nie mogę się doczekać odcinka między stadionem Polonii Warszawa a Stadionem Narodowym. To głównie Praga, prawy brzeg Wisły, czyli dla wielu terra incognita. Ale ja tam bardzo długo mieszkalem i z chęcią tam wrócę.

Jakie zadania stoją przed nowym dyrektorem biegu?

MT: - Rozliczne. Przede wszystkim – nie brać swojej roli na zbyt poważnie. Dyrektor w czasie półmaratonu może w zasadzie nic nie robić poza jakimiś podstawowymi zadaniami, które są przypisane wyłącznie do niego. Zespół, który mu powierzam,



ZOBACZĘ IMPREZĘ OCZAMI BIEGACZA I NA PEWNO UDA MI SIĘ Z TEGO WYCIĄGNĄĆ JAKIEŚ WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ.

jest tak dobrze zorganizowany, że nawet dyrektor nieznający polskiego by sobie poradził.

W tym roku dzień półmaratonu będzie wyglądał dla Ciebie zupełnie inaczej, niż przez ostatnie 10 lat. Czego będzie brakowało Ci najbardziej?

MT: - Walki o zwycięstwo. Oglądałem ją przez lata z odległości kilku metrów i ten widok mi tym razem umknie. I bardzo tego nowemu Dyrektorowi życzę.

Nie boisz się ustąpić ze stanowiska? Nie masz obawy, że będąc na trasie nie będziesz mógł czuć nad wszystkim, tak jak do tej pory?

MT: - Będę miał przy sobie telefon :-). W razie czego można będzie zadzwonić. Wciąż mniej więcej orientuję się we wszystkim.

Będziesz miał okazję zaobserwować rzeczy, których nie widzi się z perspektywy Dyrektora. To ekscytujące.

MT: - Niewątpliwie. A w dodatku nikt mi nie będzie niepotrzebnie zawracał głowy drobiazgami. Ale takie coś możliwe jest tylko raz. Zobaczę imprezę oczami biegacza i na pewno uda mi się z tego wyciągnąć jakieś wnioski na przyszłość. To też cenna wartość dodana do mojego startu.

Czego życzyć Ci przed startem?

MT: - Żeby nikt do mnie nie dzwonił, jak będę na trasie. Bo to będzie zasadniczo znaczyć, że nie byłem nikomu do niczego potrzebny. Innymi słowy – że impreza przebiegła bez zakłóceń.

FMW RUNNERS – TRENUJ Z NAJLEPSZYMI

FUNDACJA „MARATON WARSZAWSKI” ZAPRASZA WSZYSTKICH NA BEZPŁATNE TRENINGI W WARSZAWIE!

Świetni polscy biegacze – Bartosz Olszewski, Łukasz Oskierko, Paweł Olszewski i Julita Kotecka pracują z Wami nad formą do 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego oraz do kolejnych biegów. Możesz brać udział we wszystkich lub tylko w wybranych treningach. Zajęcia z naszymi trenerami są komplementarne. Na trening nie musisz się zapisywać – najważniejsze to się na nim pojawić!

KIEDY TRENUJEMY

PONIEDZIAŁKI

Trenerzy: Paweł Olszewski / Łukasz Oskierko i Julita Kotecka
Gdzie: Stadion Narodowy
Miejsce zbiórki: brama nr 2 od strony Al. Waszyngtona
Godzina: 18:00

ŚRODY

Trenerzy: Bartosz Olszewski i Julita Kotecka
Gdzie: Agrykola
Miejsce zbiórki: Stadion Agrykola
Godzina: 18:00

PIĄTKI

Trener: Paweł Olszewski / Łukasz Oskierko
Gdzie: Ursynów (Kabaty)
Miejsce zbiórki: róg AL. KEN i ul. Wąwozowej (wyjście za stacją Metro Kabaty po stronie Tesco)
Godzina: 18:00



100% personalizowane wkładki do butów

FootBalance

UNIQUE AS YOU.



- prawidłowe, naturalne ustawienie stopy
- poprawa biomechaniki układu kostno-mięśniowego
 - odciążenie kolan, bioder, kręgosłupa
 - lepsze samopoczucie
 - zwiększenie amortyzacji
- poprawa osiągnięć sportowych

**Zapraszamy do współpracy sklepy sportowe, kluby, ortopedów,
fizjoterapeutów, fitness, hotele SPA.**

Wyłączny Dystrybutor na terenie Polski:
F.H.U. Arkadiusz Jędras Al. Popiełuszki 26, 25-394 Kielce
tel +48 (41) 3480438, mobile +48 601408950
mail: arek@ski-expert.pl
www.ski-expert.pl

TARGI EXPO SPORT&FITNESS

PODCZAS 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO W HALI TORWAR ODBĘDĄ SIĘ NAJWIĘKSZE SPORTOWE TARGI EXPO TEJ WIOSNY.

Już za kilka dni, 3 kwietnia, ulicami stolicy pobiegną uczestnicy 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego. Zanim jednak to nastąpi Fundacja „Maraton Warszawski” pragnie serdecznie zaprosić wszystkich zainteresowanych na targi EXPO Sport&Fitness Wiosna 2016 oraz seminaria biegowe, które odbędą się w dniach 1-2 kwietnia w Hali Torwar przy ul. Łazienkowskiej 6A w Warszawie w ramach aktywnego weekendu z Półmaratonem Warszawskim.

PONAD 100 WYSTAWCÓW

W piątek i sobotę (1-2 kwietnia) Hala Torwar wypełni się ponad 100 stoisk wystawców, którzy będą oferowali najwyższej jakości sprzęt sportowy, akcesoria biegowe, odżywki, żywność, odzież sportową, gadżety czy programy treningowe. Wszyscy którzy interesują się sportem i aktywnym trybem życia znajdą na Torwarze coś dla siebie. Na EXPO znajdą się również przedstawiciele specjalistycznych poradni medycznych i centrum odnowy. Na ich stoiskach będzie można wykonać profesjonalne badania wydolnościowe oraz zasięgnąć porady jak skutecznie regenerować siły po wysiłku czy intensywnym treningu biegowym. W Hali Torwar nie zabraknie również stoiska sponsora tytularnego Półmaratonu Warszawskiego – firmy PZU, która będzie zapraszać wszystkich odwiedzających do swojej specjalnej strefy PZU Zdrowie, gdzie wszyscy odwiedzający EXPO będą mieli szansę skorzy-



stać z porad lekarzy specjalistów, przyłączyć się do akcji „Podziel się kilometrem” oraz poćwiczyć w mobilnej strefie zdrowia. Wytrwani biegacze będą mieli również możliwość zapisania się na największe imprezy biegowe w Europie takie jak: maraton w Hamburgu, w Wenecji czy Wilnie oraz na wydarzenia sportowe w polskich miastach takich jak: Wrocław, Łódź, Białystok, Szczecin czy Krynica Zdrój.

SZEREG ATRAKCJI

Adidas, Dextro Energy, Garmin Polska, SklepBiegacza.pl, Saturn, 5150 Warsaw Triathlon, Pro Wellness, Bio Medical Pharma, Polar, Calypso Fitness, Foot Medical czy Tom Tom to nazwy tylko niektórych wystawców, którzy będą mieli swoje stoiska podczas największych targów EXPO Sport&Fitness Wiosna 2016. Na wszystkich odwiedzających 1-2 kwietnia Halę Torwar czeka również szereg konkursów i atrakcji towarzyszących. Chcecie wymienić swoją sportową garderobą, być na bieżąco z najnowszymi trendami biegowymi, sprawdzić swoją formę przed rozpoczęciem sezonu czy po prostu spędzić miło czas w sportowej atmosferze? Przyjdźcie w weekend na Łazienkowską 6A.

POSŁUCHAJ EKSPERTÓW

Targi EXPO Sport&Fitness to nie jedyna atrakcja jaka czeka na uczestników sportowego weekendu z PZU Półmaratonem Warszawskim. W przedstartową



ADIDAS, DEXTRO ENERGY, GARMIN POLSKA, SKLEP-BIEGACZA.PL, SATURN, 5150 WARSAW TRIATHLON, PRO WELLNESS, BIO MEDICAL PHARMA, POLAR, CALYPSO FITNESS, FOOT MEDICAL CZY TOM TOM TO NAZWY TYLKO NIEKTÓRYCH WYSTAWCÓW

sobotę (2 kwietnia) w godzinach 12:00 – 18:00 na warszawskim Torwarze odbędzie się również cykl seminariów biegowych, który poprowadzą eksperci z magazynu Bieganie. Na wykłady, panele dyskusyjne czy spotkania w ramach biegowego weekendu wstęp jest całkowicie bezpłatny. Seminaria są dedykowane zarówno tym osobom, które złapały już biegowego bakcyła i chcą poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie, jak i osobom, które dopiero zaczęły lub planują zacząć swoją przygodę z tym sportem. Spotkania z ekspertami z magazynu Bieganie to możliwość zgromadzenia rzetelnej wiedzy, przydatnej na każdym etapie treningu maratończyka, przed startem, po biegu, a nawet na trasie, gdy coś niepokojącego dzieje się z naszym organizmem.

NIE TYLKO DLA PROFESJONALISTÓW

Program seminariów został rozbudowany z myślą o tych, którzy dopiero lyknęli bakcyła joggingu i są na etapie odkrywania różnorodnych aspektów tej przygody. Ci, którzy jeszcze nie mierzyli się z maratonem, czy nawet półmaratonem, będą mogli dowiedzieć się praktycznych rzeczy przydatnych podczas startów, jak również w dniu powszednim biegacza - amatora. Przykładowe tematy seminariów to np. „Biegaj z głową! Jak sprawić by głowa była naszym sprzymierzeńcem podczas biegu”, „Jak zacząć biegać i... zaraz nie skończyć” czy „Kuchnia długodystansowców, czyli co jeść, aby dobiec”.

PROGRAM SEMINARIÓW BIEGOWYCH

SALA C.

OPERACJA MARATON

- **12.00-12.45** – „Biegaj z głową! Jak sprawić, by głowa była naszym sprzymierzeńcem podczas biegu” – Natalia Koperska, psycholog sportowy i trener rozwoju osobistego
- **13.00-13.45** – „Jak nie nabiegać sobie biedy, czyli kontuzje u biegaczy” – Łu-

kasza Chojecki, lekarz, specjalista ortopeda i traumatolog, Klinika Rehabilitacji Sportowej Ortoreh

- **14.00-14.45** – „Kuchnia długodystansowców, czyli co jeść, aby dobiec” – Dorota Silarska, dietetyk, ekspert adidas Running
- **15.00-15.45** – „Jak pobiec maraton? Szybko!” – Marcin Nagórek, trener, ekspert magazynu Bieganie

- **16.00-16.45** – „Przygotuj się na wysiłek. Rzecz o przygotowaniu do biegów długodystansowych.” – Paweł Szynal, mistrz długich dystansów (biegi ultra/ bieg 24-godzinny)
- **17.00-17.45** – „Trenuj jak amator, startuj jak profesjonalista. Różnica w treningu triathlonowym amatora i profesjonalisty” – Jakub Bielecki, trener

triathlonu, Trinerger

SALA A.

BIEGOWE INSPIRACJE

- **13.00-13.45** – „O bieganiu, które nauczyło mnie wygrywać: z wagą, strachem i przeciwnościami.” – Anna Kamińska, biegaczka, blogerka, inspiratorka dobrej zmiany
- **14.00-14.45** – „Radość z sukcesu to wyznaczyć cel,

zaplanować i wyruszyć – Ty też możesz!” – Andrzej Suwald, biegacz-obieżyświat, uczestnik maratonu po lodzie przez jezioro Bajkał

- **15.00-15.45** – „Jak dbać o sylwetkę i zdrowo jeść, dobierając produkty z tego, co na półkach w osiedlowym sklepiku i supermarkecie?” – Katarzyna Biłous, dietetyczka

Dietovita.pl

- **16.00-16.45** – „Jak zacząć biegać i... zaraz nie skończyć” – Anna Pawłowska-Pojawa, biegaczka, blogerka, dziennikarka, PRowiec, autorka książki „Bieganie. Kobięca strona mocy”
- **17.00-17.45** – „Bieganie to więcej, niż bieganie” – spotkanie z partnerami akcji Biegam Dobrze



BOGATO WYPOSAŻONE
MODELE W SERII

STYLE

DODAJ PAKIET
WYPOSAŻENIA

ZA 50% CENY



WIĘCEJ PEUGEOT

W TWOIM NOWYM PEUGEOT

POL-MOT Auto o. PEUGEOT

Półczyńska 125, 01-303 Warszawa tel: 22 533 61 10

dealer.peugeot.pl/polmotauto

Sponsor tytularny:



Sponsor:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Organizator:



Patronat:



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY