

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

MW.PRESSPEKT.PL

(38. PZU MARATON WARSZAWSKI)

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 2 (8) / 2016

CZYTAJ

BEZPŁATNIE

ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL



WIELKI BIEG

JUŻ W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ

BĄDŹ Z NAMI 25 WRZEŚNIA

Honorowy Patronat Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Projekt współfinansuje:



Partnerzy:



Partner honorowy:



Organizator:



Patroni medialni:



Projekt dofinansowany z funduszu prewencyjnego PZU oraz ze środków miasta stołecznego Warszawy

WIELKI BIEG W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ



Ostatni weekend września w Warszawie od lat należy do biegaczy. W najbliższą niedzielę maratończycy z 57 różnych krajów wezmą udział w jednym z najstarszych biegów na królewskim dystansie organizowanym na naszym kontynencie. Punktualnie o 9:00 biegacze wystartują z Krakowskiego Przedmieścia spod bramy Uniwersytetu Warszawskiego, pół godziny później wystartują uczestnicy Biegu na Piątkę.

META NA WISŁOSTRADZIE
Meta wszystkich dystansów będzie zlokalizowana na Wisłostradzie na wysokości Multimedialnego Parku Fontann. Serdecznie zachęcamy Was do kibicowania



**ZACHĘCAMY
DO POWITANIA
ZWYCIĘZCY NA MECIE
OKOŁO
GODZINY
11:00**

przy trasie, oraz powitania zwycięzcy 38. PZU Maratonu Warszawskiego na mecie około godziny 11:00.

DODATKOWE ATRAKcje

Zanim jednak padnie strzał startera czeka nas dwudniowa rozgrzewka na Expo 38. PZU Maratonu Warszawskiego na Torze Wyścigów Konnych Służewiec. W piątek i sobotę zlokalizowane będzie tam Biuro Zawodów, dodatkowo odbędą się SeminaRIA biegowe, a dla najmłodszych Wielobój Dziecięcy i Mini Maraton.

To będzie weekend pełen sportowych wrażeń!

PROGRAM 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

PIĄTEK, 23.09 (TOR WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC)

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

SOBOTA, 24.09 (TOR WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC)

- 10:00-20:00 - Biuro Zawodów

- 10:00-20:00 -Expo Sport&Fitness
- 11:00-18:00 -SeminaRIA biegowe
- 10:00-18:00 -Wielobój dziecięcy
- 11:00-18:00 - Mini Maraton
- 14:00-19:00 - Pasta Party
- 14:00 - Dekoracja zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego

NIEDZIELA, 24.09 (KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE)

- 8:20 - Rozgrzewka adidas
- 8:45 - Zamknięcie depozytów
- 9:00 - **START 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO**
- 9:00 - Start Sztafety Maratońskiej
- 9:30 - Start Biegu na Piątkę

(MULTIMEDIALNY PARK FONTANN)

- ok. 9:45 - Finisz zwycięzcy Biegu na Piątkę
- 10:30 - Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę, Wręczenie Pucharów 200-lecia UW
- ok. 11:00 - Finisz zwycięzcy 38. PZU Maratonu Warszawskiego
- 12:00 - Dekoracja zwycięzców 38. PZU Maratonu

Warszawskiego, Finał akcji "Pomoc Mierzona Kilometrami"

- 13:15 - Dekoracje zwycięzców Sztafety Maratońskiej, Dekoracje zwycięzców Drużynowych Mistrzostw Polski w Maratonie, Dekoracje zwycięzców II Mistrzostw Polski Blogerów w Maratonie, Dekoracje FMW runners, Dekoracje w ra-

mach akcji Firma Przyjazna Bieganiu, Dekoracja zawodników na wózkach

- 14:00 - Dekoracje w kategoriach wiekowych 38. PZU Maratonu Warszawskiego, Wręczenie Pucharów 200-lecia UW
- 14:45 - Dekoracje PZU Sport Team
- 15:30 - Zakończenie imprezy

BIEGNIJ NA PIĄTKĘ!

Zapisz się i poczuj atmosferę Wielkiego Biegu!

**25 września,
godzina 9:30,**

START: Krakowskie
Przedmieście

META: Multimedialny
Park Fontann

Do udziału w biegu można zapisać się jeszcze w Biurze Zawodów na Torze Wyścigów Konnych

Służewiec (ul. Puławska 266)

23.09 (piątek):
12:00-20:00

24.09 (sobota):
10:00-20:00

Pula numerów startowych jest ograniczona!



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@presspekt.pl

**WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.**

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

PEUGEOT 208

UWOLNIJ ENERGIĘ, KTÓRA
DRZEMIE W TOBIE



OD 417 ZŁ NETTO/MIES.
0% WPŁATY WŁASNEJ

PEUGEOT
PERFECT DRIVE

PEUGEOT REKOMENDUJE TOTAL Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla modelu 208: od 3,5 do 4,5 l/100 km, emisja CO₂: od 90 do 104 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl. Podana kwota to wysokość miesięcznej raty leasingowej netto płaconej przy uwzględnieniu następujących parametrów: okres leasingu – 48 miesięcy, wpłata własna – 0%. W racie jest zawarta składka na ubezpieczenie Assistance. Niniejsza propozycja nie stanowi oferty w rozumieniu artykułu 66 Kodeksu cywilnego.

PEUGEOT 208

MOTION & EMOTION

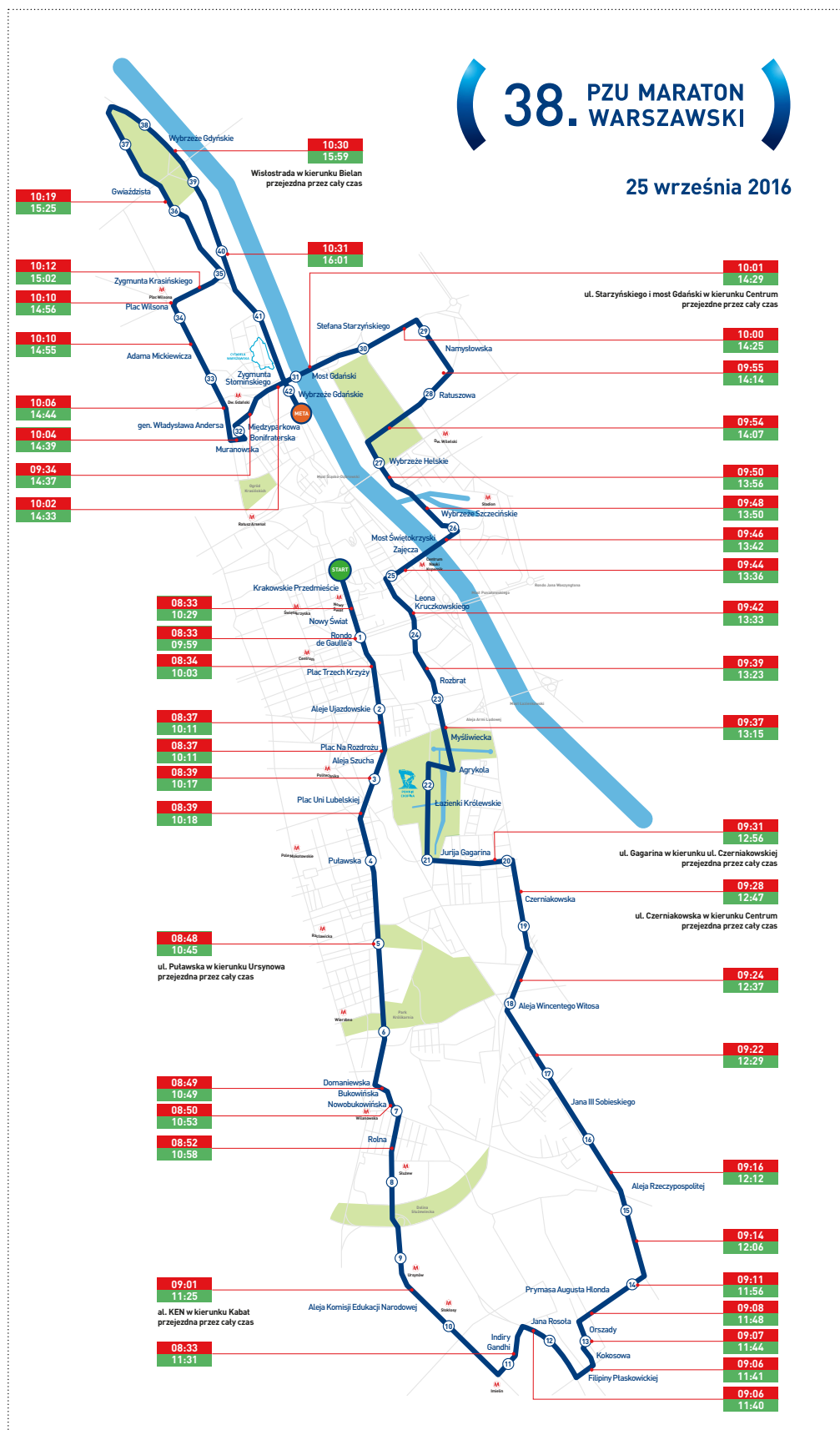


PEUGEOT

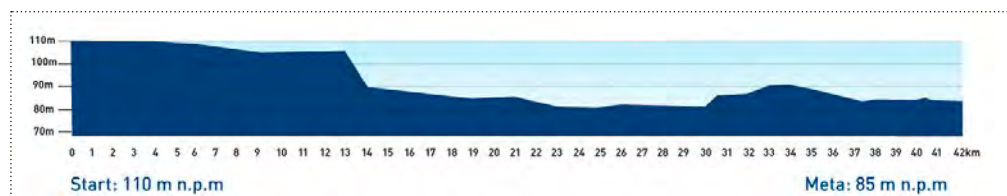
TRASA MARATONU WARSZAWSKIEGO

INFORMATOR DROGOWY

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU



PRZEWYŻSZENIA



waze

Zachęcamy do pobrania nawigacji Waze. Dzięki tej aplikacji można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu. Informacje o zmianach w organizacji ruchu znajdziesz również na www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy.

Szanowni Państwo! W związku z organizacją 38. PZU Maratonu Warszawskiego w dniu 25 września 2016 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 maraton. Zwracamy się z prośbą o przekazanie informacji znajomym i bliskim, aby jak najwięcej osób dowiedziało się o maratonie i jego trasie. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie, przepraszając równocześnie za ewentualne niedogodności.

UL. ŚWIĘTOKRZYSKA
– na skrzyżowaniu z ul. Nowy Świat – zamknięcie w godz. 8:30-10:30

RONDO DE GAULLE'A
– zamknięcie w godz. 8:30-10:00

PLAC TRZECH KRZYŻY
– ruch kołowy utrzymany w kierunku Bracka-Mokotowska; ruch w stronę Nowego Świata zamknięty w godz. 8:35-10:00

AL. UJAZDOWSKIE
– zamknięcie w godz. 8:30-10:10

AL. SZUCHA
– zamknięcie w godz. 8:40-10:15

PL. UNII LUBELSKIEJ
– 8:40-10:20

UL. PUŁAWSKA
– w kierunku południowym ruch utrzymany przez cały czas; w kierunku północnym na odcinku Idzikowskiego-Goworka utrzymany jeden pas ruchu dla pojazdów samochodowych; zamknięcie ulicy w godz. 8:50-10:45

BUKOWIŃSKA, ROLNA
– zamknięcie w godz. 8:50-10:55

PRZEJAZD ALEJĄ WILANOWSKĄ
– przez skrzyżowanie z Rolną/Bukowińską – 8:55-10:55

URSYNÓW
– osoby poruszające się w obszarze na południe od linii al. Ken

– ul. Gandhi proszone są o korzystanie z przejazdu ulicami Pileckiego i Płaskowickiej

AL. KEN
– kierunek na południe (w stronę Kabat) czynny przez cały czas; kierunek na północ wyłączony z ruchu na odcinku od ul. Gandhi do Dolinki Służewieckiej w godz. 9:00-11:30

UL. GANDHI, ROSOŁA
– na odcinku Gandhi-Płaskowickiej, Kokosowa – wyłączone z ruchu w godz. 9:00-11:40

AL. RZECZPOSPOLITEJ
– wyjazd w kierunku Al. Wilanowskiej bez zakłóceń; wjazd od strony Al. Wilanowskiej wyłączony z ruchu w godz. 9:15-12:10

UL. SOBIESKIEGO
– na odcinku Al. Wilanowska – ul. Nałęczowska wyłączony z ruchu kierunek na południe; na odcinku ul. Nałęczowska – Al. Witosa wyłączony z ruchu odcinek na północ; wyłączenia w godzinach 9:20-12:30

AL. WITOSA I CIĄG TRASY SIEKIERKOWSKIEJ
– z ruchu będzie wyłączony dojazd od ul. Sobieskiego do Czerniakowskiej; w celu przejechania z Al. Witosa na ul. Czerniakowską (lub odwrotnie) należy wjechać na Trasę Siekierską, a następnie zjechać po około kilometrze pierwszym zjazdem w prawo i wykonać nawrót pod trasą Siekierską i wrócić w wybranym kierunku (Wilanów albo Mokotów). Fragment Witosa będzie nieprzejezdny w godz. 9:25-12:35

CZERNIAKOWSKA
– wyłączona z ruchu w kierunku południowym na odc. Gagarina – Witosa w godz. 9:30-12:45

GAGARINA
– w kierunku Belwederskiej – 9:30-13:00

POWIŚLE
– na odcinku Agrykola-Zajęcza (ciągu ulic Myśliwiecka-Rozbrat-Kruczkowskiego) wyłączenie z ruchu w godz. 9:30-13:15; przejazd między wschodnią a zachodnią częścią Powiśla możliwy mostami: Poniatowski i Łazienkowski

MOST ŚWIĘTOKRZYSKI
– jezdnia północna (w stronę

Śródmieścia) wyłączony z ruchu w godz. 9:45-13:40

PRAGA PÓŁNOC
– w rejonie Placu Hallera komunikacja powinna odbywać się w oparciu o przejezdne przez cały czas we wszystkich kierunkach Rondo Starzyńskiego. 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. 9:30-14:15

WYBRZEŻE HELSKIE
– wyłączone z ruchu w godz. 9:50-13:50

RATUSZOWA I NAMYSŁOWSKA
– na całej długości wyłączony z ruchu w godz. 10:00-14:15

MOST GDAŃSKI, UL. STARZYŃSKIEGO
– kierunek do Śródmieścia przejezdny przez cały czas; kierunek na Pragę wyłączony z ruchu w godz. 10:00-14:30

STARE I NOWE MIASTO
W związku z zamknięciem Włostwy od soboty 24 września w nocy ruch w kierunku południowym powinien odbywać się ulicami położonymi na zachód od rejonu Starego i Nowego Miasta.

WISŁOSTRADA
– (tylko kierunek na południe). Na odcinku między Mostem Gdańskim a Mostem Śląsko-Dąbrowskim ruch w kierunku południowym zostanie wstrzymany o godz. 21:00 w sobotę 24 września i przywrócony ok. godz. 16 w niedzielę 25 września. Na odcinku między Kępą Potocką a Mostem Śląsko-Dąbrowskim ruch zostanie wstrzymany całkowicie w godz. 10:30-16:00.

ANDERSA OD STAWKI, MICKIEWICZA
– do Pl. Wilsona – zamknięcie w godz. 10:00-15:00

PL. WILSONA
– zachowany ruch z wyjątkiem zjazdu na ul. Krasińskiego w godz. 10:10-15:00

UL. GWIAZDZISTA
– wyłączona z ruchu w godz. 10:20-15:30

★ ★ ★ ★ ★
P R E M I U M Q U A L I T Y

EKSTREMALNA MOC!

INKOSPOR X-TREME
MARKA DLA PROFESJONALISTÓW



NR1
W NIEMCZECH

**ENERGIA, WYTRZYMAŁOŚĆ,
SZYBKA REGENERACJA...**



WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL W POLSCE:
CENTRUM SPRZEDAŻY ODŻYWEK SP. J.,
BRONISZE, UL. POZNAŃSKA 106 A, 05-850 OŻARÓW MAZOWIECKI
TEL.: 0 22 886 48 48, E-MAIL: INFO@INKOSPOR.PL, WWW.INKOSPOR.PL

WWW.INKOSPOR.PL

PREMIUM SPORTS NUTRITION

WARSZAWA MA SWÓJ MARATON

JAK MARATON WARSZAWSKI – NIEGDYŚ MARATON POKOJU – ZMIENIAŁ SIĘ PRZESZŁOŚCIĄ?

Trzydzieści lat temu maraton w Warszawie nie miał atestu PZLA, uczestnicy nawet nie marzyli o pacemakerach, punkty odżywcze przypominały niedbałe stragany, a zwycięzca nie odjeżdżał nową furą, tylko musiał dźwigać do domu obraz „wielce cenionego artysty”.

ROK 1979

30 września 1979 r. odbył się w Warszawie I Maraton Pokoju. Na etapie planowania nikt nie spodziewał się oszałamiającej frekwencji – pierwszy masowy maraton w Polsce – chociaż otwarty zarówno dla zawodowców, jak i amatorów – nie mógł zgromadzić tłumów. A jednak! Bieg ukończyło aż 1861 zawodników, w tym 59 kobiet. Czas zwycięzcy też był zaskakująco dobry – Kazimierz Pawlik osiągnął linię mety po 2 godzinach, 11 minutach i 34 sekundach! Radość z sukcesu nie trwała jednak długo, bo wkrótce po biegu okazało się, że trasa maratonu była... o jakieś 1,5 kilometra za krótka! Nagrodami w biegu nie były – jak dziś – samochody, a obrazy wybitnych polskich malarzy.

ROK 1982

Odbycie się IV Maratonu Pokoju Przez długi czas stało pod znakiem zapytania. W końcu w Polsce trwał stan wojenny, bieganie zeszło więc na dalszy plan. Ostatecznie się udało! Upał w końcówce września był ogromny i choć na starcie stanęło ponad 2000 osób, do mety dobiegło 1727 zawodników. Czasy zwycięzców też nie zachwyciły – żaden mężczyzna nie złamał bariery 2:20, a żadna kobieta nie pobiła poniżej 3 godzin! Edycję z 1982 roku tak wspomina „Życie Warszawy”: [Biegacze] bardzo różnie zachowywali się po minięciu mety. Jedni byli nieobecni myślą i obojętni na to, co się dzieje wokół, inni rozradowani widokiem ludzkich istot gorliwie podstawiali do pocałowania swoje zalane potem twarze, jeszcze inni wyciskali pocałunki na rączkach 16-letnich panienek. Bardziej dbali o swój wygląd, poprawiali fryzury przed wbiegnięciem na stadion. Większość była zmęczona i nie myślała o tym, żeby zrobić dobre wrażenie na widzach i ładnie wyglądać na zdjęciu fotoreportera. Zachowanie ich dyktował stan zmęczenia. Byli tacy, którzy natychmiast kładli się na mu-



■ Plakat I edycji Maratonu Pokoju z 1979 roku. Archiwum Fundacji „Maraton Warszawski”



■ Numer startowy z VI edycji biegu



■ Pamiątkowy medal z XXX edycji Maratonu Warszawskiego.

rawie. Tych ostatnich ostrzegał doktor Albin Czech, mistrz Polski w maratonie w roku 1961: – Chodzić, panowie, chodzić, nie wolno siadać ani kłaść się, bo za parę lat połamię was korzonki.

ROK 1984

Ta edycja była przełomowa pod względem trasy. Wcześniej Maraton Pokoju biegł z dala od centrum stolicy, na wschodzie. Tym razem trasa została poprowadzona w sercu miasta, pierwszy raz na terenie lewobrzeżnej Warszawy. Ta zmiana budziła wiele niepewności – szczególnie trudne były dwa fragmenty: podbieg ulicą Karową (legendarny do dziś) oraz kostka brukowa na ul. Freta. Taki wariant pozwalał za to na zachęcenie większej liczby mieszkańców stolicy do kibicowania przy trasie, choć – pechowo – akurat końcówka września w 1984 r. była wyjątkowo chłodna i mocno jesienna.

STANISŁAW OSIŃSKI WSPOMINA:

Aż przyszła chwila, kiedy musiałem się napić. I tu przykra niespodzianka – na punkcie były gazowane napoje. Nie pić nie można, maratonu nie da się przebiec w tempie i na sucho. A po kilku łykach złamało mnie w pół. Stałem, próbowałem iść, klękałem. Powoli przemieszczałem się Wisłostradą. Z czasem zacząłem truchtem przemieszczać się w kierunku mety. Na mecie czas – 3:03:43, ponad dwanaście minut wolniej niż rok wcześniej. W efekcie tylko czterem zawodnikom udało się pobiec w czasie poniżej 2:30, a żadna spośród kobiet nie złamała 3 godzin. Rok później trasa Maratonu Pokoju wróciła na prawy brzeg Wisły.

ROK 1988

Piękna jubileuszowa edycja – Maraton Pokoju odbył się po raz dziesiąty. Idealny moment na zmiany. Warszawski maraton doczekał się mocnego sponsora – japońska firma SEIKO zajęła się pomiarem czasu, roztawiając punkty pomiarowe co 5 km, tak jak działało się to na maratonach w Nowym Jorku, Tokio czy Londynie. Po raz kolejny zupełnie zmieniła się trasa biegu. Początek tradycyjnie na Stadionie Dziesięciolecia, ale dalej powrót na lewą stronę Wisły przez Dworzec Gdański i na południe – Trakt Królewski, Sobieskiego, aż do Wilanowa. Powrót Wisłostradą do Mostu Syreny (mniej więcej tam gdzie teraz jest Most Święto-



BYLI TACY, KTÓRZY NATYCHMIAST KŁADLI SIĘ NA MURAWIE. TYCH OSTATNICH OSTRZEGAŁ DOKTOR ALBIN CZECH, MISTRZ POLSKI W MARATONIE W ROKU 1961: – CHODZIĆ, PANOWIE, CHODZIĆ, NIE WOLNO SIADAĆ ANI KŁAŚĆ SIĘ, BO ZA PARĘ LAT POŁAMIĄ WAS KORZONKI

krzyski), znowu przez Wisłę i do mety na Stadionie Dziesięciolecia. Trasa Maratonu Pokoju po raz pierwszy zyskała atest PZLA! Warto też wspomnieć o cennych nagrodach. Najszybszy mężczyzna (po raz pierwszy Warszawiak – Paweł Tarasiuk, 2:17:37) dostał Fiat 126p, a najszybsza kobieta (Stefania Kozik, 2:55:34) – kolorowy telewizor. Może to właśnie dzięki takim nagrodom walka na trasie była tak zacięta?

ROK 2000

Wiele się zmieniło w Maratonie Pokoju. Chociażby nazwa – w 1992 roku maraton w stolicy stał się Maratonem Warszawskim, choć na numerach startowych zmiany jeszcze nie wprowadzono. W roku 2000 impreza odbyła się wyjątkowo nie na początku jesieni, a w maju – dokładnie siódmego. Zmiana wprowadzona po to, aby ułatwić maratończykom zdobycie minimów olimpijskich PZLA. Zawodnicy walczyli o tytuł mistrza i mistrzyni Polski w upale. Część elity nie wytrzymała temperatury i zeszła z trasy. Zwycięzca maratonu – Mirosław Pławgo – osiągnął czas 2:15:57, który nie wystarczył do kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie. Niemiała niespodzianka czekała na biegaczy na mecie. Organizatorzy na jakiś czas stracili czujność i doszło do... kradzieży medali. Zniknęła większość z nich, przez co nagrodzonych pamiątkowym krążkiem mogło być tylko 300 pierwszych zawodników. W 2000 roku po raz pierwszy rozegrano w Warszawie półmaraton.

ROK 2002

XXIV edycja Maratonu Warszawskiego była edycją wyjątkową pod każdym względem. A to dlatego, że maraton ten miał się nie odbyć. Organizatorzy wydali oficjalne ogłoszenie, że z powodu braku środków bieg się nie odbędzie. Mieszkańcy stolicy nie chcieli jednak do tego dopuścić – przerwać dwudziestoparoletnią tradycję? Kilkuosobowej grupie zapaleńców udało się zorganizować maraton (łącznie ze znalezieniem sponsorów!) w ciągu niecałych dwóch miesięcy. Nie zabrakło też uczestników – na starcie stanęło kilkaset osób. Bieg ukończyło 307 zawodników, w tym 11 kobiet, 15 obcokrajowców. Z czasem 2:30:02 wygrał Dimitrijs Slesarionoks z Łotwy, a wśród kobiet triumfowała Warszawianka Marlena Żołnowska z czasem 3:36:19.

kontynuacja, strona 8.

 **Dantex**

WOLSKA²

Zadbaj dziś
o finansową przyszłość!

Zarabiaj
7%
rocznie!

INWESTUJ
W NIERUCHOMOŚCI
Z GWARANCJĄ ZYSKU!

- Możliwość zwrotu 23% VAT (również dla osób prywatnych)
 - 10-letnia umowa najmu
- Darmowy pobyt właścicielski - 14 dni w roku
 - Inwestuj już od 140 000 zł + VAT
 - Otwarcie apartotelu - wiosna 2017r.

wolskakwadrat.pl | **tel. 22 211 33 04**

Warszawa-Wola, ul. Jana Kazimierza 11

WARSZAWA MA SWÓJ MARATON

KONTYNUACJA ZE STRONY 6



FOT. LESZEK FIDUSIEWICZ

Z ARCHIWUM:

Było co wspominać. Bieg rozgrywany był o zmierzchu (to był jeden z pomysłów nowych organizatorów), na jedenastu pętach (by usprawnić organizację i obniżyć koszty), w dodatku przy zacinającym deszczu i chwilami huraganowym wietrze (tu już udział organizatorów był znikomy). Biegnącym przygrywała muzyka, a pętle w Parku Saskim oświetlonym (nie wszędzie) światłem z latarni były niezapomnianym przeżyciem. Nagrody były niemal takie same, jak w roku 1979 – plecaki i torby sportowe. Co najważniejsze – wszyscy bawili się znakomicie niemal do samej północy. O tym, jaki szum udało się wytworzyć wokół „partyzanckiego” (taka nazwę ukuli sami uczestnicy biegu) maratonu świadczy fakt, że wejścia na żywo z trasy robiła radiowa Trójka.

ROK 2005

Maraton Warszawski wreszcie się odrodził! To była z wielu względów edycja rekordowa. Wreszcie znacząco wzrosła frekwencja – bieg ukończyło 1689 osób, czyli prawie dwa razy więcej niż rok wcześniej. Wzrósł też odsetek ko-



**ROK 2005:
MARATON
WARSZAWSKI
WRESZCIE SIĘ
ODRODZIŁ! TO
BYŁA Z WIELU
WZGLĘDÓW
EDYCJA
REKORDOWA.
WRESZCIE
ZNACZĄCO
WZROSŁA
FREKWENCJA**

biet na mecie – było ich 106, czyli 6,28%. W imprezie wzięło udział aż 127 obcokrajowców, najwięcej z Wielkiej Brytanii i Niemiec (po 30). Widać było rozmach imprezy – metę przeniesiono do parku na Podzamczu, gdzie mogły się zmieścić wszystkie namioty sponsorów, wystawców i partnerów medialnych. XXVIII edycja Maratonu Warszawskiego była też rekordowa pod względem wyników. Zarówno w kategorii mężczyzn, jak i kobiet padły rekordy trasy. Triumfátorem zawodów był Grzegorz Gajdus (który nota bene zadebiutował w maratonie w roku 1980 w Warszawie jako... 13-latek), osiągając czas 2:14:50 i poprawiając rekord trasy sprzed równych 10 lat! Wśród kobiet najszybsza była Rosjanka Nina Kolyasewa, która dotarła na metę z wynikiem 2:34:53. W 2005 roku po raz pierwszy w przeddzień Maratonu Warszawskiego została rozegrana sztafeta maratońska ekiden. W rywalizacji wzięło udział blisko 80 drużyn, choć początkowo organizatorzy stawiali się na... 20.

ROK 2008

30. edycja Maratonu Warszaw-

skiego. Piękny jubileusz był okazją do zorganizowania wyjątkowych atrakcji dla zawodników i kibiców. Przygotowano wystawę fotograficzną, książkę poświęconą kolejnym rocznikom biegu i jej bohaterom („Maraton Warszawski. 30 lat wielkiego biegu”), pojawili się goście specjaliści, zorganizowano konkurs dla szkół pod hasłem Bieg historii, a na pamiątkowym medalu umieszczono podobiznę Tomasz Hopfera, twórcy Maratonu Warszawskiego (a właściwie Maratonu Pokoju). Podczas jubileuszowej edycji padł kolejny rekord frekwencji (bieg ukończyło 2640 osób, w tym 206 kobiet), zostały też pobite oba – męski i kobiecy – rekordy trasy. Po raz pierwszy w 30-letniej historii Maratonu Warszawskiego zwycięzca pobiegł w czasie poniżej 2 godz. i 12 min (nie licząc oczywiście pierwszego, niedomierzonego biegu). Z wynikiem 2:11:50 wygrał Etiopczyk Alemayehu Shumye. Wśród kobiet triumfowała Małgorzata Sobańska, która z czasem 2:31:20 nie tylko poprawiła rekord trasy, ale też osiągnęła najlepszy wynik, jaki wśród kobiet padł kiedykolwiek w Polsce na

królewskim dystansie! Zaskoczyła też niesamowita frekwencja podczas sztafety maratońskiej w przeddzień maratonu. W imprezie wzięło udział 169 drużyn, czyli ponad 1000 zawodników!

ROK 2012

To właśnie uczestnicy 34. edycji Maratonu Warszawskiego po raz pierwszy w historii tego biegu zostali Bohaterami Narodowego! Otwarty z okazji odbywającego się w Polsce i na Ukrainie EURO 2012 Stadion Narodowy stał się nową metą Maratonu Warszawskiego. Choć nie tak do końca nową, bo przecież już pierwsza edycja imprezy finiszowała w tym samym miejscu, choć wtedy zawodnicy kończyli na legendarnym Stadionie Dziesięciolecia. Do imprezy zgłosiło się 9110 zawodników, nadano 7748 numerów startowych, na starcie stanęło 6913 osób, a do mety dobiegło ich 6797, w tym 726 kobiet. Triumfował Kenijczyk, choć daleko my było do pobicia rekordu trasy. James Mbiti Mutua osiągnął czas 2:15:02. Drugi był Polak, Yared Shegumo, któremu do zwycięstwa zabrakło zaledwie

24 sekund. Rok później wrócił po swoje i wygrał 35. PZU Maraton Warszawski z dużo lepszym czasem: 2:10:54. Wśród kobiet w 2012 r. pierwsza była Agnieszka Ciołek, która z wynikiem 2:34:15 została mistrzynią Polski w maratonie. Modyfikacja trasy maratonu umożliwiła start niepełnosprawnym na wózkach. W tej kategorii zwyciężył Tomasz Hamerlak, który złamał 2 godziny w maratonie i na metę – z półgodziną przewagą nad drugim zawodnikiem – dojechał w czasie 1:52:10.

ROK 2013

Z linii startu na moście Poniatowskiego wyruszyło łącznie 11 184 biegaczy – uczestników maratonu i Biegu na Piątkę. Maraton ukończyło 8506 zawodników, do dnia dzisiejszego 35. PZU Maraton Warszawski pozostaje rekordowym pod względem frekwencji biegiem w Polsce. Najszybszy był Yared Shegumo reprezentant Polski, który pojawił się na mecie na płycie Stadionu Narodowego dokładnie po 2 godzinach 10 minutach i 34 sekundach.

Marta Tittenbrun



**FABRYKA
FORMY**
centrum fitness



kameralny klimat

rytuały saunowe

*najserdeczniejsza
atmosfera
w mieście!*

WARSZAWA WOW!

*kawa zawsze
w najlepszym towarzystwie*

*zajęcia grupowe
(TRX, FF CROSS, JUMPING FITNESS,
BODY PUMP, GRIT, CXWORX ETC.)*

*świeże, pyszne
soki*

wielkie otwarcie już 26 Września 2016 !!

*czekamy na Was
na pierwszym piętrze w:*

Rondo 1
Rondo ONZ 1
00-124 Warszawa

*akceptujemy
karty Multisport!*

*facebook.com
/FFWarszawa*

www.fabryka-formy.pl

facebook.com/fabrykaformy

NAMAWIAMY BLISKICH DO BIEGANIA

JAK TO ZROBIĆ - 6 SPOSOBÓW



Często rozkochanie bliskich w sporcie wymaga czasu. Jednak opłaca się być cierpliwym. Wspólna pasja daje korzyści obu stronom. Jak sprawić, by przyciągnąć, a nie zrazić?

BĄDŹ WZOREM

Jeśli nie kryjesz się ze swoją biegową pasją, już stajesz się motywacją dla drugiej osoby. Nie trzeba wiele. Uśmiech po treningu, czy opublikowane zdjęcie z zawodów, może wzbudzić u przyjaciół lekką nutkę zazdrości i tym samym otworzyć ich na możliwość wyjścia na pierwszy trening. Nie zamęczaj jednak swoich znajomych ciągłymi rozmowami o bieganiu. Nie epatuj swoją pasją, nie chwal się zanadto życiówkami, gdyż możesz osiągnąć efekt odwrotny od zamierzonego. Ludzie zwyczajnie zaczną cię unikać.

ZASTOSUJ METODĘ MAŁYCH KROKÓW

Osoba, która do tej pory miała niewiele wspólnego ze sportem, ma obawy, że nie będzie w stanie przebiec nawet kilkuset metrów. Co więcej, prawdopodobnie wydaje jej się również, że bieganie jest niezwykle męczące i nudne. Twoim zadaniem jest pokazać, że jest inaczej. Jednak nie przedstawiaj wizji, że przebiegnięcie 10 km jest jak bułka z masłem. Dla tej drugiej osoby – nie jest, a przynajmniej nie w tym mo-



OSOBA, KTÓRA DO TEJ PORY MIAŁA NIEWIELE WSPÓLNEGO ZE SPORTEM, MA OBAWY, ŻE NIE BĘDZIE W STANIE PRZEBIEC NAWET KILKUSIECIU METRÓW. TWOIM ZADANIEM JEST POKAZAĆ, ŻE JEST INACZEJ

ment. Co zatem możesz zrobić? Zachęcaj bliskie osoby do kibicowania ci podczas biegów. Gdy zobaczą, ile pozytywnej energii unosi się na takich imprezach, być może sami poczują chęć uczestniczenia w nich. Inicjuj wspólne treningi polegające na marszo-biegach. Jeśli trzeba, zacznijcie od marszu, z czasem wprowadzajcie bardzo lekki trucht. Pamiętaj, na pierwszych treningach nie ma czegoś takiego jak „zbyt wolne bieganie”. Otóż taki pierwszy trucht ma wielką moc. Osoba, która pierwszy raz go wdraża, odkrywa, że jest w stanie przebiec więcej niż 100 m. Ponadto zaczyna, zdawać sobie sprawę, ile to potrafi przynieść satysfakcji. A to już duży krok do rozkochania się w bieganiu.

ZOSTAŃ DORADCĄ

Nie, nie wszechwiedzącym mentorem, ale doradcą, który podpowie jak się rozgrzewać, jak rozciągać, co kupić, gdzie biegać. Informacji w internecie jest mnóstwo, jednak osoba początkująca może się w nich zagubić. Podesłaj zatem sensowny artykuł, pożycz książkę. Stań się kimś, na kim można polegać i kto przeprowadzi przez pierwsze szczeble biegowej „kariery”.

MOTYWUJ

Ktoś, kto nie do końca jest przekonany do biegania, a mimo

wszystko próbuje, potrzebuje dużej dawki motywacji. Tym bardziej, że kryzys prędkiej czy później przyjdzie. A to waga nie spada tak szybko, a to forma jest słabsza niż można było się spodziewać. Bądź gotów zatem w początkowym stadium wesprzeć dobrym słowem, a także swoją obecnością. Jeśli umawiasz się na wspólne bieganie, staraj się nie odwoływać treningu bez powodu. Przekonuj tę drugą osobę, że idzie jej świetnie, a gdy widzisz, że jest taka możliwość, podwyższaj lekko poprzeczkę. Przekonuj, żebyście dobiegli do „tamtego drzewa”, konkretnej latarni, bloku. Pokazuj, w co się ubierać w zależności od pogody, pójście wspólnie do sklepu z odzieżą do biegania. To ważne, szczególnie na początku.

PRZYTEMPERUJ SVOJE EGO

Odpuść na tym etapie rywalizację. Wiadomo, że na ten moment jesteś szybszy i wytrzymalszy, jednak nie ma powodu, żeby w jakikolwiek sposób tę kwestię wyciągać na wierzch. Jeśli masz do wykonania trening szybkościowy, powiedz o tym swojemu nowemu kompanowi wcześniej. Na wspólne bieganie umów się wtedy, gdy masz w planie spokojne wybieganie. Ewentualnie jeśli jest taka możliwość, szybki akcent wykonaj po treningu we dwoje.



NA POCZĄTEK IDEALNE BĘDĄ ZAWODY NA 5 LUB 10 KM. TAKI DYSTANS NIE PRZERAŻA, ANI TEŻ NIE POWINIEN SPOWODOWAĆ KONTUZJI, KTÓRA NA DOBRE ZNIECHĘCI DEBIUTANTA DO DALSZYCH STARTÓW

ZAPISZCIE SIĘ WSPÓLNIE NA ZAWODY BIEGOWE

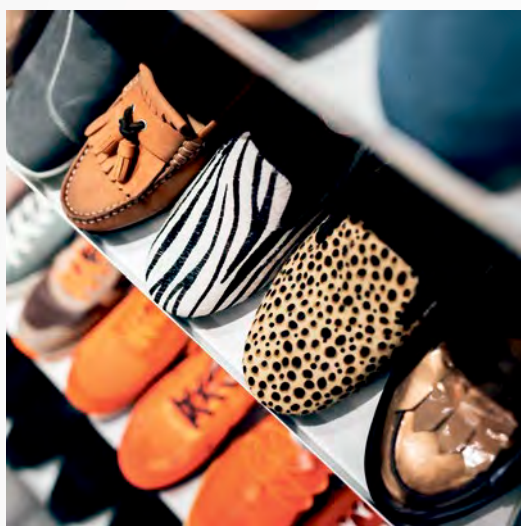
Chyba nie ma nic tak ekscytującego w bieganiu, jak pierwsze zawody. Nadają celowości, motywują do treningów, pozwalają wytrwać w trudnych momentach. Debiut musi stanowić wyzwanie, ale nie może przy tym być powyżej możliwości początkującego biegacza. Na początek idealne będą zawody na 5 lub 10 km. Taki dystans nie przeraża, ani też nie powinien spowodować kontuzji, która na dobre zniechęci debiutanta do dalszych startów. Idealem byłoby, gdybyście wystartowali w nich razem, nawet jeśli ty biegłbyś swoim własnym tempem, ewentualnie wybrałbyś zawody na innym dystansie. Wiele półmaratonów i maratonów ma w programie biegu towarzyszące. To również jest opcja. Już sama świadomość wspólnego przyjazdu i obecności za metą motywuje i zachęca do wysiłku. Jeśli to możliwe, na pierwszy start wybierajcie imprezy duże, masowe. Na małych jest ryzyko, że debiutant przybiegnie na metę... ostatni. Dobrą opcją są biegi towarzyszące półmaratonom i maratonom. Tego typu eventy zamieniają się wręcz w biegowe święta, dzięki którym początkujący ma szansę poczuć tę specyficzną atmosferę przed startem biegów długodystansowych.

*Iwona Ludwinek
Magazyn Bieganie*

SZAFA PEŁNA BUTÓW



ZNANYCH MAREK W OUTLETOWYCH CENACH



23-25 WRZEŚNIA



Kazar[®]
SKECHERS

SALAMANDER[®]
VENEZIA[®]

hōgl

FASHION HOUSE OUTLET CENTRE
Ul. Puławska 42E, 05-500 Piaseczno
Tel. 22 737 31 15

www.fashionhouse.pl
f /fashionhousepiaseczno

WIELKIE WYDARZENIE SPOŁECZNE!

MARATON WARSZAWSKI TO NIE TYLKO IMPREZA SPORTOWA, TO WIELKIE WYDARZENIE SPOŁECZNE!



Kilkanaście lat temu, kiedy organizowaliśmy swoje pierwsze biegi, niewiele osób wiedziało kim jest wolontariusz. Sprawy nie ułatwiał fakt, że niewiele osób wiedziało też czym jest maraton. Ogłoszenie „Poszukujemy wolontariuszy do organizacji maratonu” budziło głód wiedzy, który zazwyczaj wyrażany był pytaniem „Czyli o co chodzi?”.

TRUDNE POCZĄTKI

Struktury wolontariatu opierały się więc na naszych znajomych, znajomych znajomych i kilku przypadkowych osobach, które dały się przekonać nieśmiertelnym argumentem: „Chodź, będzie fajnie.”

Początki były trudne i jak to z początkami bywa – zbudowane z połączenia wielkich chęci i nie mniejszej naiwności. Wyobraźcie sobie taką sytuację. Dzień przed maratonem zabieramy się za ustawienie strefy mety. Na miejsce przyjeżdża ciężarówka z kilkudziesięcioma metalowymi płotami, które mamy ustawić wzdłuż ostatniej prostej. Stawia się też umówiona do pomocy grupa harcerzy-wolontariuszy.



POCZĄTKI BYŁY TRUDNE I JAK TO Z POCZĄTKAMI BYWA – ZBUDOWANE Z POŁĄCZENIA WIELKICH CHĘCI I NIE MNIEJSZEJ NAIWNOŚCI

20 dziewczynek w wieku ok. 10 lat. No cóż, chłopaki nie mogli...

2 TYS. WOLONTARIUSZY

Dzisiaj społeczność maratońskich wolontariuszy to blisko 2 tysiące osób. Gdybyśmy chcieli zaprosić Was wszystkich do biura, w którym pracujemy na co dzień w kilkanaście osób, to... to by się nie dało. Niniejszy tekst miał mieć tytuł „Co by było, gdyby nie było wolontariuszy”. Fakty są takie, że nie byłoby niczego. Jesteśmy dumni, że chcecie tworzyć z nami tę imprezę. Niezależnie od tego, jaka jest Twoja motywacja – czy pomagasz nam dzisiaj, bo wolontariat i sport to Twoja pasja, bo to szansa na lepszą ocenę z zachowania, czy robisz to od tak dawna, że zapomnieliście już, jak tego nie robić. Dziękujemy!

„CHODŹ, BĘDZIE FAJNIE”

Gdybyście w przyszłości chcieli zachęcić swoich znajomych do udziału w wolontariacie - polecamy sprawdzoną metodę: „Chodź, będzie fajnie.” Podobno da się na niej zbudować wielkie rzeczy.

WYKŁADY, PANELE DYSKUSYJNE I SPOTKANIA

MAGAZYN BIEGANIE ZAPRASZA NA WYKŁADY, PANELE DYSKUSYJNE I SPOTKANIA W RAMACH BIEGOWEGO WEEKENDU 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

Maraton przebiegnięty i... co dalej? Jak się prawidłowo regenerować, żeby bieganie nadal sprawowało przyjemność? Jak się odżywiać, żeby uniknąć efektu jojo? Jakie wnioski można wyciągnąć z wyniku biegu i jak zbudować kolejny plan treningowy? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można usłyszeć w sobotę, 24 września w budynku



Warszawskich Wyścigów Konnych na Służewcu. W ramach EXPO przed 38. PZU Maratonem 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.

DLA KAŻDEGO

Program seminariów został skon-

struowany z myślą o biegaczach zaawansowanych, ale również tych z nas, którzy dopiero łknęli bakcyła biegania i są na etapie odkrywania różnorodnych aspektów tej przygody. Ci, którzy jeszcze nie mierzyli się z maratonem, będą mogli dowiedzieć się praktycznych rzeczy przydatnych podczas startów, jak również w dniu po-

wszednim biegacza - amatora. Specjalnie z myślą o nich przygotowaliśmy spotkania inspirowane, na których dowiedzą się jak bieganie może pomóc w odzyskaniu zdrowia i sylwetki, czy spełnianiu marzeń o dalekich podróżach.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy!

PROGRAM

- **12.00-12.45** – O treningu mentalnym biegacza od zapisu do startu - Natalia Koperska, psycholog sportowy i trener rozwoju osobistego
- **13.00-13.45** – O ekstre-

malnej przygodzie na krawędzi możliwości ludzkiego organizmu i przełamywaniu własnych słabości w obliczu pustynnych warunków – Daniel Lewczuk, ultramaratończyk, inwestor i Anioł

- biznesu
- **14.00-14.45** – O bieganiu od kuchni, diecie, mikro- i makroelementach oraz smakach - Katarzyna Biłous, dietetyczka Dietovita.pl
- **15.00-15.45** – O trud-

nej sztuce prawidłowej regeneracji zmęczonego organizmu - Mateusz Dziegielewski, fizjoterapeuta z Kliniki Rehabilitacji Sportowej Ortoresh- **16.00-16.45** – O rozsąd-

nym trenowaniu, planowaniu i efektywnym wdrażaniu planów - Marcin Nagórek, trener, ekspert magazynu Bieganie- **17.00-17.45** – O życiu w rytmie słów, japońskim

sposobie na bieganie i zdrowie - profesor Hiroaki Tanaka z Uniwersytetu w Fukuoce, twórca Slow Joggingu, treningu sportowego o niskiej intensywności Niko Niko („z uśmiechem”)



NA BOGATO Z NISKĄ RATĄ

TRANSIT **COURIER**
od **282** PLN*

TRANSIT **CONNECT**
od **382** PLN*

TRANSIT **CUSTOM**
od **505** PLN*

TRANSIT
od **545** PLN*



ROZKRĘĆ SWÓJ BIZNES Z NOWĄ RODZINĄ BOGATO WYPOSAŻONYCH MODELI FORDA TRANSIT

- klimatyzacja
- radio z Bluetooth®
- prawe drzwi przesuwne
- przednie światła przeciwmgielne
- elektrycznie sterowane szyby i lusterka
- centralny zamek

*Podane miesięczne raty leasingu są kwotami netto. Okres Umowy 36 miesięcy przy całkowitym przebiegu 140 000 km i opłacie wstępnej 40%, WIBOR 1,675%, wartość końcowa 45%. Na zdjęciu samochody z wyposażeniem opcjonalnym. Niniejsza oferta jest ograniczona w czasie, dotyczy przedsiębiorców i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. **Ford OneCall: 22 522 27 27** (opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora).

Bemo Motors Warszawa
Al. Krakowska 169, tel. 22 60 999 00
www.bemo-motors.pl

YARED SHEGUMO NA STARCIE

FAWORYCI DO ZWYCIĘSTWA

P przed rokiem rywalizacja o zwycięstwo w 37. PZU Maratonie Warszawskim stała na bardzo wysokim poziomie. Zwycięzcy – Ezekial Omullo i Ruth Wanjiru uzyskali drugie w historii naszej imprezy wyniki. Jaki to ma wpływ na poziom tegorocznej rywalizacji? Olbrzymi! Ezekial ponownie stanie na starcie Maratonu Warszawskiego! Czy wygra ponownie? Przekonamy się.



EZEKIAL STANIE PONOWNIE NA STARCIE!

GROŹNI RYWALE

Obrońca tytułu nie będzie miał łatwo, bo ma bardzo groźnych rywali. Najgroźniejszy z nich – Albert Matibor – legitymuje się życiówką lepszą niż wszyscy inni rywale (2:05:45), a przed rokiem wygrał maraton w Łodzi. Na pewno przygotowuje się do walki o kolejną wygraną.

WIELKI PECHOWIEC

No i dla nas najważniejsza po-

stać – Yared Shegumo. Wielki pechowiec, który wskutek problemów komunikacyjnych niemal spóźnił się na start olimpijskiego maratonu w Rio, co niestety pozbawiło go szansy na dobry wynik, postanowił udowodnić, że był do sezonu przygotowany doskonale. Czy znów – podobnie jak w 2013 roku – przetrnie linię mety jako pierwszy? Przekonamy się już w niedzielę.



ELITA - MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO		REKORD
Yared Shegumo	POL	02:10:34
Tilahun Ayele Tariku	ETH	02:14:52
Akiyuki Iwanaga	JAP	02:12:24
Dominic Kangor Kimwetich	KEN	02:09:36
Sammy Dismas Nyokaye	KEN	02:14:35

IMIĘ NAZWISKO		REKORD
Douglas Kipsanai Chebii	KEN	02:14:32
Albert Matebor	KEN	02:05:25
Ezekial Omullo	KEN	02:09:19
Nicolas Kipkorir Chelimo	KEN	02:07:38
Hosea Kikemoi Kiplagat	KEN	02:12:12

ELITA - KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO		REKORD
Jane Mwikali Muia	KEN	1:10:26 (HM)
Anna Szyszka	POL	02:37:34

IMIĘ NAZWISKO		REKORD
Gladys Kibiwott	BAH	02:34:23
Tizita Niguse Wubishet	ETH	02:25:30

LICZBY 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

4,5 km barierok zabezpieczających trasę kilometers of fences 	48 godzin pakowania pakietów startowych hours of race kits packing 	28 830 litrów 4Move liters of 4Move 	300 rolek taśmy wygradzeniowej rolls of barrier tape 	25 000 pastylek Dextro Dextro tablets 	53 pojazdy na depozyty deposit vehicles
Tadeusz Baranowski 79 lat wiek najstarszego uczestnika the oldest runner's age age of the oldest runner 	88 statuetek statuettes 	50 000 kostek cukru sugar cubes 	Najpopularniejsze imiona biegaczek: Anna, Katarzyna, Małgorzata Most common female names among participants: Anna, Katarzyna, Małgorzata 	180 000 zł zebraliśmy na cele dobroczynne thousand złoty collected for charity BIEGAM DĄBRZE 	4320 kg bananów na trasie i mecie weigh of bananas
15 000 liczba żeli Diamant na punktach odżywiania i w pakietach Diamant energy gels 	300 000 kubków na punktach odżywiania cups at the refreshment stations 	1122 kilogramy medali kilograms of medals 	56 200 litrów wody ID'EAU liters of ID'EAU water 	2000 wolontariuszy pomagających w organizacji volunteers 	57 państw countries



Mobiflex[®] Neo Care

Suplement diety

NOWOŚĆ

PRACUJĄ NAD FORMĄ TWOICH STAWÓW



NIEZDENATUROWANY KOLAGEN TYPU II (UC-II[®])

Niezdenaturowany kolagen typu II (UC-II[®]) indukuje tolerancję w obrębie układu immunologicznego, co prowadzi do hamowania odpowiedzi zapalnej w obrębie stawu, zmniejszenia dolegliwości bólowych oraz towarzyszącej sztywności i obrzęku.¹

UNIwersYTET NA STARCIE MARATONU

W 2016 ROKU UNIwersYTET WARSZAWSKI OBCHODZI JUBILEUSZ 200-LECIA ISTNIENIA



Uniwersytet Warszawski, w ramach celebracji 200. rocznicy swojego powstania, został Partnerem Honorowym 38. PZU Maratonu Warszawskiego.

Nasza współpraca obejmie szereg działań nawiązujących do tradycji i naszych warszawskich korzeni. Ukoronowaniem współpracy, a jednocześnie wyrazem szacunku dla historii Uniwersytetu, będzie start tegorocznego wielkiego biegu spod bramy głównej UW na Krakowskim Przedmieściu.

Maraton Warszawski z Uni-



UKORONOWANIEM WSPÓŁPRACY BĘDZIE START SPOD BRAMY GŁÓWNEJ UW

wersytetem łączą wspólne wartości, tradycja oraz silne więzi z Warszawą. Dlatego 38. PZU Maraton Warszawski i biegu towarzyszące zostały wpisane w kalendarium obchodów 200-lecia uczelni. Specjalna klasyfikacja dla studentów, absolwentów i wykładowców UW, rywalizacja o puchar 200lecia UW, wyjątkowa wystawa zorganizowana na Krakowskim Przedmieściu, występ Chóru uczelni na trasie biegu w Łazienkach Królewskich oraz medal nawiązujący do wielkiego jubileuszu – to tylko niektóre ze wspólnych działań.

38. RAZ NA MECIE MARATONU WARSZAWSKIEGO

JEDENASTU WSPANIAŁYCH

W 1979 r., kiedy odbywał się pierwszy w historii Maraton Pokoju, większości uczestników tegorocznego PZU Maratonu Warszawskiego nie było jeszcze na świecie! Przedstawiamy Wam prawdziwe legendy 38. PZU Maratonu Warszawskiego, najbardziej wytrwałą i waleczną jedynastkę. 11 mężczyzn, którzy znają tę imprezę najlepiej – za kilka dni zmierzą się z jej trasą po raz trzydziesty ósmy.

JERZY GŁOWACKI

Bieganie teraz i w latach 80. dzielił przeogromne różnice, zarówno jakościowe, jak i ilościowe. Zmiany ilościowe dotyczą rosnącej z roku na rok liczby biegaczy i imprez biegowych. Bieganie stało się „trendy” i „cool”. Ubóstwo sprzętowe lat osiemdziesiątych jest niewyobrażalne w porównaniu z dzisiejszą ofertą. Powszechny jest dziś dostęp do informacji, literatury i prasy fachowej, odżywek, odzieży funkcyjnej czy zaawansowanego technologicznie obuwia. To jakby porównać dzień do nocy.

STANISŁAW OSIŃSKI

Biegam przez całe życie, a systematycznie od czerwca 1970 r. Były w przeszłości mniejsze i większe sukcesy (nagrody), ale nie miałem „papieru” (dyplomu) potwierdzającego, że biegalem. Mieszkam w Warszawie, więc gdy dowiedziałem się, że odbędzie się tutaj maraton, a uczestnicy otrzymają dyplomy, bez najmniejszego wahania zgłosiłem



się. I tak się zgłaszam przez 38 lat! W 1984 r. (start spod stadionu Legii) chciałem przebiec maraton po 3:30 min/km, co daje na mecie 2:27 (chciałem zejść poniżej 2:30). Plan był realizowany przez kilkanaście kilometrów, do momentu, kiedy nie napiłem się na punkcie odżywiania. Woda podawana wówczas zawodnikom była gazowana i... było po biegu. Bieg ukończyłem w około 3 godziny.

ZDZISŁAW KARPIŃSKI

Oczywiście był to debiut imprezy. Była: spontaniczność, radość uczestników, trema, dużo niewiadomych, jak biec, trochę improwizacji i amatorstwa ze strony organizacji. Wystartowałem mocno. Zero doświadczenia. Do 15. km przeliczałem, że biegnąc w tym tempie uzyskam czas 2:40–2:50. Te mrzonki skończyły się już ok. 20. km. Na punkcie odżywczym po 20. km siedziałem ok. 15 min i niewiele mnie interesowało oprócz jedzenia. Były oczywiście kielbaski, pa-

rówki, bułeczki – wszystko gęsto popijane herbatą. Skończyło się wynikiem ok. 3:25.

FRANCISZEK SOJKA

O organizowanym Maratonie Pokoju – tak początkowo nazywała się warszawska impreza, dowiedziałem się z pisma studenckiego „ITD” na siedem miesięcy przed datą zawodów (30 września 1979 r.). To była nowość dla mnie, gdyż do tej pory w Polsce nie było wspólnych startów zawodowców i amatorów. Wśród organizatorów byli: dr Zbigniew Zaremba, który działał na rzecz lekkoatletyki, oraz znany propagator sportu Tomasz Hopfer. Do obu tych osób miałem ogromny szacunek. Do startu przekonał mnie jeden ze współpracowników, Tadeusz Szpilewski. Do momentu startu w dzienniczku treningów miałem odnotowanych wówczas tylko 735 kilometrów treningowych. W debiucie zająłem 258. miejsce z czasem 3:03:23. Starterem pierwszego maratonu była córka Tomasza Hopfera – Monika.

IMIĘ I NAZWISKO	ROCZNIK	MIASTO
Zdzisław Karpiński	1942	Kraków
Franciszek Sojka	1942	Władysławowo
Krzysztof Kicek	1944	Radom
Michał Strzałkowski	1949	Siedlce
Stanisław Mróz	1950	Łabowa
Jerzy Głowacki	1951	Poznań
Stanisław Osiński	1951	Warszawa
Andrzej Szałowski	1953	Warszawa
Stanisław Orlicki	1959	Rudze
Wojciech Pasek	1959	Końskie
Jacek Gnysiński	1960	Sieradz



goggle
p r o a c t i v e e y e w e a r



INTERSPORT



ski team

www.gogglePAE.com

DOKŁADNIE STO LAT TEMU

PIERWSZE WARSZAWSKIE ZAWODY NA DYSTANSIE MARATONU



Do lata 1915 r. w Warszawie działały tylko dwie państwowe wyższe uczelnie: Uniwersytet i Politechnika. Włodarze uczelni, z reguły ściągani z Moskwy czy Petersburga z podejrzliwością spoglądali na jakiegokolwiek próby organizowania się studentów. Rzecz zmieniła się po wyparciu Rosjan z Warszawy i po wkroczeniu w sierpniu 1915 r. do miasta nowych okupantów – Niemców. Niemcy, chcąc pokazać społeczeństwu polskiemu nową, przyjazną polskości postawę zgodzili się na reaktywowanie polskich uczelni, a także, po długich negocjacjach, powołanie do życia akademickich związków sportowych.

GWÓZDZ PROGRAMU

W sierpniu 1916 roku działały dwa pierwsze kluby, z Uniwersytetu Warszawskiego i Politechniki Warszawskiej, rozpoczęli przygotowania do szeroko reklamowanego mitingu lekkoatletycznego między studentami-sportowcami z UW i PW. „Gwoździem programu” miały być zawody maratońskie



ORGANIZATORZY MIELI POWAŻNĄ OBAWĘ, ŻE NIKT ZE STUDENTÓW NIE PRZEBIEGNIE 42 KM. BIEG MARATOŃSKI PRZEKSZTAŁCONO W CHÓD MARATOŃSKI

na trasie: Grójec –Tarczyn-Raszyn- warszawska Agrykola.

CHÓD ZAMIAST BIEGU

Pomysłodawca meczu lekkoatletycznego, student Kazimierz Biernacki, zaproponował, by bieg maratoński przekształcić w ... chód maratoński. On i inni organizatorzy mieli poważną obawę, że nikt ze studentów nie przebiegnie 42 km. Każdy, kto zdecydował się uczestniczyć w pierwszym warszawskim chodzie maratońskim musiał wykazać się sportową formą, dać gwarancję, że trenuje od co najmniej 6 tygodni i być, rzecz jasna studentem PW lub UW. Do końca sierpnia zgłosiło się ośmiu chętnych (3 z UW, 5 z PW) i organizatorzy listę zamknęli. Zawody zaplanowano na niedzielę 24 września 1916 r. Zwycięzcą pierwszych w Warszawie zawodów na dystansie maratońskim został Kazimierz Biernacki (1892-1976), drugi był Jerzy Grabowski (1896-1981), a trzeci Zygmunt Prasalek (1896-1972). Tego dnia na trybunach zasiadło 3 tysiące widzów.

W SŁUSZNEJ SPRAWIE BIEGNIE SIĘ LŹEJ!

POBIEGNĄ Z POMARAŃCZOWYMI NUMERAMI



Bieganie charytatywne jest bardzo popularnym sposobem pomagania, a biegacze zbierający środki finansowe na wybrane cele dominują liczebnie na najbardziej prestiżowych imprezach na świecie. Największym wydarzeniem dobroczynnym tego rodzaju jest Maraton Londyński – dzięki jego uczestnikom od 1981 r. zebrano na cele charytatywne ponad 600 mln funtów!

#BIEGAMDOBRCZE

W Polsce bieganie charytatywne nabiera tempa, a wszystko dzięki akcji #BiegamDobrze i biegaczom chcącym nadać swojemu startowi wyjątkowego znaczenia! #BiegamDobrze to pierwszy biegowy projekt w kraju, który oparty jest na modelu aktywnej charytatywności. Do tej pory akcja towarzyszyła: 37. PZU Maratonowi Warszawskiemu, 11. PZU Półmaratonowi Warszawskiemu,



UCZESTNICY AKCJI ZEBRALI WSPÓLNIE BLISKO 1 MLN ZŁ NA CELE DOBRODROBYNNE!

12. Ekidenowi i odbywającemu się w najbliższą niedzielę 38. PZU Maratonowi Warszawskiemu.

KOMU POMAGAMY

W momencie rejestracji każdy zawodnik mógł wybrać charytatywną ścieżkę zapisów. Po uzbieraniu 300 pln na profilu swojej zbiórki dla jednej z organizacji dobroczynnych (WWF Polska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Fundacja Wcześniak, Amnesty International, Fundacja Synapsis lub Rak'n'Roll) otrzymywał pakiet startowy na 38. PZU Maraton Warszawski. Wszystkie uzbierane przez zawodnika środki zasilają konto wybranej organizacji. Biegacze charytatywnych na trasie można łatwo odnaleźć, mają oni wyjątkowe numery startowe koloru pomarańczowego.

Więcej o akcji dowiedzieć się ze strony www.biegamdobrze.pl



BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

**100
ML**

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY TYLKO W APTECE
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
NIE ZAWIERA PARABENÓW

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA™ silne grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz silne grzanie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Maść zaleca się stosować w okolicy mięśni, stawów oraz pleców.

Z OKAZJI 28 URODZIN



BON 50 zł

ZA KAŻDE WYDANE 100 zł*

*Promocja obowiązuje w dniach 22.09 – 2.10.2016 r. wyłącznie w sklepach stacjonarnych INTERSPORT.
Bon ważny jest 14 dni od daty jego otrzymania na kolejne zakupy o wartości nie mniejszej niż dwukrotność bonu.
Regulamin promocji dostępny jest w kasie sklepu lub na www.intersport.pl

www.intersport.pl

