

MIESIĘCZNIK
Bieganie ➔

TYLKO DLA
WYMAGAJĄCYCH

8. ^{1/2}PÓŁMARATON Warszawski

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR

1

/

2013

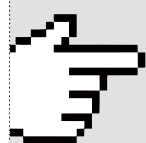
CZYTAJ

BEZPŁATNIE

ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL

BĄDŹ Z NAMI 24 MARCA



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

MW.PRESSPEKT.PL

OD ZERA DO BOHATERA

SŁOWO WSTĘPU NA ROZGRZEWKĘ

Na pewno każdy z was, czytelników tej gazety, zawsze marzył o tym, by być pięknym, zdrowym i wysportowanym. Obiektem zazdrości sąsiadów i rodziny. To oczywiste. Każdy by chciał. Wyobraźcie sobie, że pewnego dnia, kilka lat temu, zebrało się tysiąc osób, które postanowiły właśnie takim kimś zostać. Niepokonanym. Nieugiętym. Wysportowanym. Zwycięskim. Każda z nich wkroczyła na drogę wyrzeczeń, poświęceń i móżołu. Rezygnowali z deserów i telewizji. Ze schabowego i dłuższego wylegiwania się w łóżku. Trochę cierpieli. Aż w końcu przyszedł dzień, w którym ich droga dobiegła końca. Był ostatni weekend 2006 roku. Tysiąc osób stanęło na Placu Zamkowym w Warszawie by pokonać dystans ponad 21 ki-



NA STARCIE STANIE 13 TYSIĘCY BIEGACZY

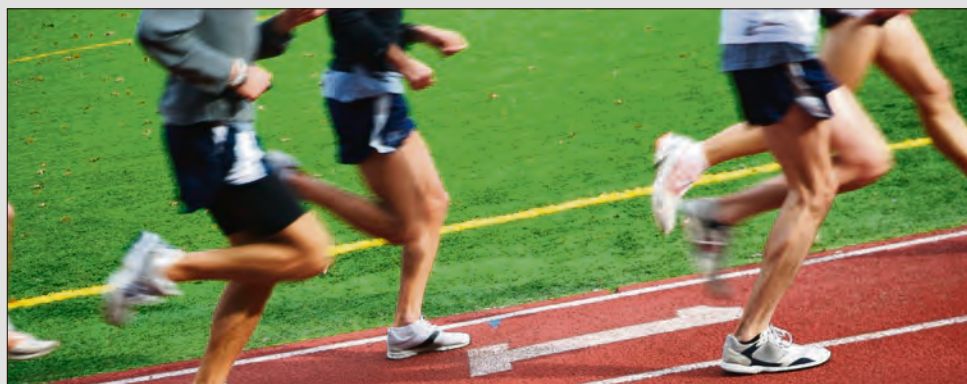
lometrów. I zrobili to. Ukończyli pierwszy Półmaraton Warszawski. W najbliższą niedzielę na starcie 8. Półmaratonu Warszawskiego stanie 13 tysięcy takich bohaterów - kobiet i mężczyzn. Siedem lat temu prawie żadne z nich nie myślało o tym, że tylko tych kilkadziesiąt minut będzie dzielić ich od chwili triumfu. Bo ukończyć półmaraton to wielkie wyzwanie. Jeśli czytasz ten tekst to znaczy, że choć w niewielkim stopniu zainteresowałeś się ich wyczynem. Dlatego najpierw zapraszamy cię do kibicowania tym, którzy 24 marca będą zmagać się z dystansem. A potem - byś sam zapragnął zostać bohaterem. Bo już 29 września tego roku ruszy 35. Maraton Warszawski. Ty też możesz zostać jego bohaterem!

Marek Tronina, Dyrektor
8. Półmaratonu Warszawskiego

8. PÓŁMARATON WARSZAWSKI W PIGUŁCE

Już w najbliższą niedzielę wystartuje jeden z największych półmaratonów w Europie - 8. Półmaraton Warszawski.

24 marca Warszawa będzie gościć 13 000 biegaczy z 55 krajów świata. Liczba numerów nadanych w 8. Półmaratonie Warszawskim jest większa niż suma uczestników dwóch poprzednich edycji imprezy w 2011 i 2012, a



zaznaczyć trzeba, że każda z nich sama w sobie była... także rekordowa! Oznacza to, że Półmaraton Warszawski w tym roku stanie się jedną z największych biegowych imprez na tym dystansie w Europie. Zapisy do udziału w zawodach są już zamknięte.

Bieg tradycyjnie odwiedzi najpiękniejsze rejony miasta. Uczestnicy imprezy wyruszą na

trasę z Mostu Poniatowskiego, by po pokonaniu 21,0975 km dystansu, wbiec na metę zlokalizowaną na błoniach Stadionu Narodowego.

Stwórzmy tego dnia niesamowitą atmosferę, pokazując, że Warszawa zasługuje na miano jednej z najlepszych sportowych europejskich stolic. Bądźcie z nami 24 marca!

PROGRAM IMPREZY

24 MARCA, NIEDZIELA

(MOST PONIATOWSKIEGO I BŁONIA STADIONU NARODOWEGO)

10:00	Start 8. Półmaratonu Warszawskiego (Most Poniatowskiego)
ok. 11:00	Pierwsi zawodnicy na mecie (błonia Stadionu Narodowego)
12:00	Dekoracja zwycięzców
12:30	Dekoracje w klasyfikacjach wiekowych i branżowych
13:30	Zakończenie 8. Półmaratonu Warszawskiego

RELACJA Z BIEGU W INTERNECIE

Transmisję z 8. Półmaratonu Warszawskiego będzie można śledzić na żywo w internecie, na stronie www.polmaratonwarszawski.pl. Kibice zgromadzeni w miasteczku przy mecie biegu będą mogli śledzić przebieg rywalizacji na telebimie.

CIEKAWOSTKI

- 13 000 nadanych numerów startowych
- 55 krajów
- ponad 1000 wolontariuszy

NA UCZESTNIKÓW 8. PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO CZEKAĆ BĘDZIE:

- ponad 18 500 litrów wody Kropla Beskidu
- 18 500 litrów napoju izotonicznego Powerade
- 2,5 km barierek zabezpieczających strefę mety
- 14 km taśmy wygradzającej trasę
- hala w której zawodnicy będą mogli zostawić swoje rzeczy przed biegiem będzie miała ponad 1000 m²

BIULETYN WYDAŁO



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

NA ZLECENIE



FUNDACJA "MARATON WARSZAWSKI"
www.polmaratonwarszawski.pl

DTP LESZEK WALIGÓRA / PRESSPEKT

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. Redakcja nie odpowiada za treść reklam

ZAPISY DO UDZIAŁU W BIEGU SĄ JUŻ ZAMKNIĘTE

MOSTEM NA STADION NARODOWY

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

Szanowni Państwo!
W związku z organizacją 8. Półmaratonu Warszawskiego w dniu 24 marca 2013 część warszawskich ulic będzie niedo-

stępna dla ruchu kołowego. Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do zmian wywołanych imprezą, przedstawiamy opis najistotniejszych utrudnień

w organizacji ruchu na ulicach, którymi pobiegnie półmaraton.

Zwracamy się z prośbą o przekazanie wiadomości 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 24 marca wyjdziecie z domów i będziecie dopingować 13 tysięcy biegaczy z całego świata do walki z dystansem. Bądźcie z nami 24 marca!

TRASA PÓŁMARATONU



INFORMACJE DROGOWE

MOST PONIATOWSKIEGO:

tramwaje nie będą kursować w obu kierunkach w godz. 8:00-11:00; obie jezdnie zostaną zamknięte dla ruchu samochodowego o północy z soboty na niedzielę; jezdnia w kierunku do Śródmieścia (od ronda Waszyngtona do ronda de Gaulle'a) będzie wyłączona z ruchu w godz. 0:00-11:00; jezdnia w kierunku na Saską Kępę będzie zamknięta w godz. 0:00-13:30.

PLAC TEATRALNY:

Parking przed Teatrem Wielkim będzie odcity (brak możliwości wjazdu i wyjazdu) w godz. 10:00-11:00.

STARE I NOWE MIASTO:

wyjazd ze Starego i Nowego Miasta będzie utrudniony w godz. 10:00-11:30 (zawodnicy pobiegą m.in. ulicami Krakowskie Przedmieście, Miodowa, Bonifraterska, Konwiktorska) – w tych godzinach wyjazd z tego rejonu będzie możliwy przez cały czas ul. Sanguskiej w kierunku Wisłostrady, a dalej specjalnie wydzielonym pasem dla ruchu samochodowego między ul. Sanguski a ul. Grodzką. W godzinach 10:00-11:30 wyjazd na teren Starego Miasta nie będzie możliwy.

POWIŚLE (W TYM TORWAR):

wyjazd z rejonu całego Powiśla będzie możliwy przez ślimaki Trasy Łazienkowskiej (wjazd przez ul. Górnośląską w kierunku ul. Czerniakowskiej, skąd będzie można wjechać na Trasę Łazienkowską w obu kierunkach); dojazd do tego rejonu będzie możliwy po zjechaniu z Trasy „Ł” na ul. Czerniakowską, a następnie przez ul. Łazienkowską. Przejazd przez Most Świętokrzyski będzie zamknięty w godz. 10:00-11:45.

ULICE PARKOWA, SULKIEWICZA, ŁĄDOWA, KRĘTA:

wjazd do tego rejonu oraz wyjazd z niego nie będzie możliwy w godz. 10:30-13:00.

WISŁOSTRADA W KIERUNKU POŁUDNIOWYM:

na odcinku ul. Krasińskiego – ul. Gagarina będzie wyłączona z ruchu w godzinach 9:00-12:00.

Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowerach.

WIELKIE BIEGOWE SZALEŃSTWO

BIEGANIE MA W SOBIE COŚ MAGNETYCZNEGO. PRZYCIĄGA I POCIĄGA KOLEJNYCH. TYCH, KTÓRZY JESZCZE NIEDAWNO ZAPIERALI SIĘ MÓWIĄC, ŻE „TO NIE DLA NICH”.

Zapełniły się parki, ścieżki biegowe, lasy. Tegoroczny Półmaraton Warszawski sprawi, że zapełnią się stołeczne ulice. Tyłu biegaczy w jednej chwili nie widziało to miasto jeszcze nigdy. Biegają wszyscy. Bez względu na wiek, profesję, zarobki, czy zainteresowania. Bo bieganie ma w sobie wielką moc. I choć każdy ma inne motywy, to jedna cecha jest wspólna. Każdy z biegaczy zapewnia, że czerpie z tego ogromną przyjemność. Tym razem trzeba ją mnożyć przez wszystkich uczestników. Radość opanuje Warszawę.

PAULINA SYKUT-JEŻYŃA

Półmaraton po maratonie, czy triathlonie, to przyjemny bieg. Poczulałam to w tamtym roku. Już wiem, jaką fajną energię daje udział w takich imprezach. Dobrze jest biec razem z innymi ludźmi, poczuć ich, mieć koło siebie. Tym bardziej, że wtedy włącza się taki nieprawdopodobny sportowy duch rywalizacji. Normalnie biegam dla przyjemności, dla siebie, bez konkretnych planów treningowych. Nie zapisuję czasów, nie patrzę na puls. Nie mam wyznaczonych jakiś konkretnych biegowych celów. Nie zależy mi na osiągnięciu jakiś konkretnych czasów. Ale jak staje się na starcie takiego wspólnego biegu, to odzywa się w człowieku coś takiego, żeby pobiec jak najszybciej, żeby być lepszym od innych, żeby pokonać samego siebie. Mam nadzieję, że w tym roku ta atmosfera pomoże mi przebiec półmaraton w mniej niż dwie godziny.

Samo bieganie nie ma dla mnie na celu bycie ciągle lepszym, ale by ciągle pokonywać jakieś swoje wewnętrzne bariery. Bo gdy się pokonuje tyle kilometrów, to odczuwa się zmęczenie. Trzeba być



■ Kwietniowy numer miesięcznika BIEGANIE.

się z własnymi myślami. Tyle, że w głowie zmienia się coś na lepsze. Dobiegając na metę mam poczucie, że wydarzyło się coś ważnego. Trochę inaczej niż podczas treningów. Ten czas wykorzystuję na kreatywne myślenie, mam czasem takie swoiste olśnienia i wpadam na pomysły, które później wykorzystuje w pracy. Ale są też takie dni, że podczas biegu zwyczajnie się modlę.

MACIEJ DOWBOR

Półmaraton Warszawski jest dla mnie szczególnie ważny, bo to była pierwsza masowa impreza w jakiej wziąłem udział. Poczulałem jak to jest współzawodniczyć, ale co ważniejsze podczas tego biegu

pokochołem Warszawę i warszawiaków za atmosferę, którą stworzyli podczas tego biegu. Pamiętam choćby moment, gdy wbiegaliśmy do tunelu na Wiślostradzie. Zastanawiałem się, co to za huk słyszę. Okazało się, że to śpiewa chór gospel. Nie da się tego wrażenia opisać. Wręcz duchowe przeżycie. Sam układ trasy jest też tak pomyślany, że poznaje się stolicę od najlepszej strony. Lubię biegać po Warszawie, ale z punktu A, do punktu B. Nie bardzo przepadam za bieganiem po pętach, czy to na stadionie, czy parku. Dlatego czasem umawiam się z moimi znajomymi, którzy mieszkają na Młocinach, żeby zabrali moje rzeczy, a ja do nich dobiegnę. Wtedy mam oka-

zję przebiec całe miasto. I jak trafi się ładny dzień, mam dobre samopoczucie, to wtedy bieganie może być przeżyciem niemal euforycznym. Ale to zdarza się co jakiś czas. Na co dzień jest trochę trudniej i zdarza mi się nawet do biegania nieco przymuszać. To mój najslabszy punkt w triathlonie. Dlatego od jakiegoś czasu realizuję bardzo dokładnie określony plan. Wypełniam go niemal w stu procentach tak, jak ma wyglądać. Wiem już, że fachowcom, którzy mi pomagają, trzeba zaufać. Oni wiedzą, co zrobić, żeby optymalnie wykorzystać możliwości mojego organizmu i żeby pożądanego efektu przyszedł w konkretnym momencie. Ale samo wybieganie kilometrów, to za mało. Pracuję teraz mocno nad tym, co w głowie. Bo sporty wytrzymałościowe, to przede wszystkim głowa, a dopiero potem wytrzymałość fizyczna. Mam nadzieję, że to wszystko pozwoli mi zmieścić się w godzinę i czterdzieści minut.

MACIEJ KURZAJEWSKI

Nie jestem oryginalny w bieganiu, widać to po tym ile osób zapisało się od warszawskiego półmaratonu. Nie dziwie mnie ta popularność. Bo jest to sport indywidualny, ale dopiero biegnąc w grupie odczuwa się tę ogromną radość, zwielokrotnianą przez liczbę uczestników biegu. Odkryłem bieganie 10 lat temu i wiem, że jest w tym coś magicznego. Każdy rok mnie tylko w tym umacnia. Bieganie pozwala mi lepiej żyć. Ta możliwość codziennego poruszania się, ta godzina porannego biegu sprawia, że czuję się nie tylko lepiej fizycznie, ale i mentalnie. Odstresowuje mnie to, uspokaja, pozwala poukładać myśli, a nawet porozwijać problemy. Zacząłem biegać, bo chciałem po-



POKOCHAŁEM WARSZAWIAKÓW ZA ATMOSFERĘ, KTÓRĄ STWORZYLI W CZASIE BIEGU

czuć na własnej skórze, to czego doświadczają sportowcy, których obserwuję na co dzień, których zmagania komentuję. Nigdy nie osiągnę takich wyników co oni, ale lepiej rozumiem, co oznacza zwycięstwo, jak się przeżywa porażkę i co to oznacza w praktyce po długim okresie ciężkich przygotowań. Teraz już to rozumiem i wiem, że taka porażka może uskrzydlić i być motywem do dalszych, jeszcze bardziej mocnych treningów. Mam teraz przed sobą ogromne wyzwanie. Chcę zdobyć Koronę maratonów ziemi. A to oznacza, że w jednym sezonie muszę przebiec siedem maratonów na siedmiu kontynentach. Przygotowania rozpocząłem już w tamtym roku. Realizuje skrupulatnie bardzo konkretny plan treningowy, który ma mi w tym pomóc. Półmaraton Warszawski będzie dla mnie takim konkretnym treningiem. Mimo to, podczas biegu, jestem o tym przekonany, będę miał przyjemność poczuć piękno Warszawy w tłumie radosnych ludzi.

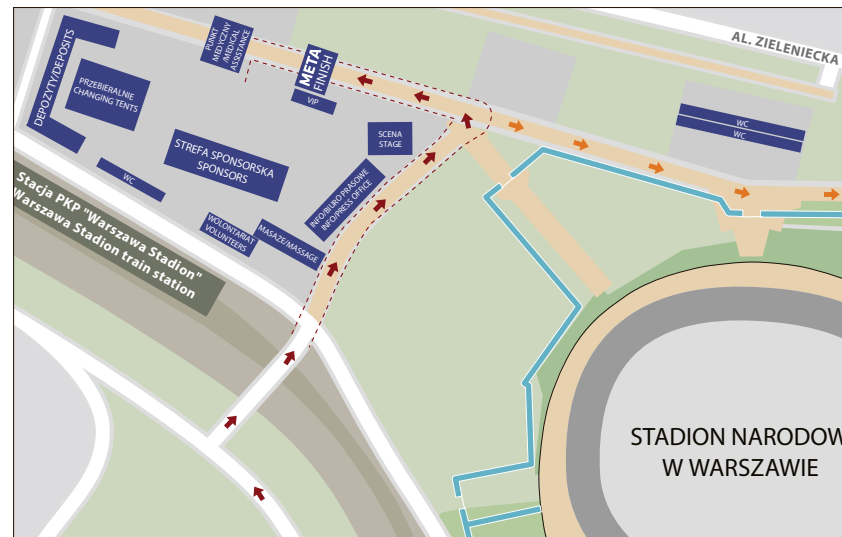
WOJCIECH OLEJNICZAK

To będzie mój drugi Półmaraton Warszawski. Tym razem chcę przebiec poniżej półtorej godziny. Lubię ten bieg, bo to początek sezonu i można się tu trochę sprawdzić, a poza tym w Warszawie jest fajna atmosfera. Dużo ludzi na trasie, niezły doping. No i poza tym, jak już się biega, trenuje, to udział w takich imprezach jest naturalną rzeczą. Trzeba podejmować takie wyzwania, bo dzięki temu można też określić, na jakim się jest etapie, można się ścigać i zobaczyć, nad czym jeszcze trzeba pracować. Choć w moim przypadku, nie jest to jakiś wyznacznik, który zasadniczo zmieniłby moje podejście do biegania.

Biegam w miarę regularnie, ale bez przesadnych reżimów treningowych. Mam jakiś plan, ale nie jest tak, że podchodzę do niego jakoś strasznie dokładnie. Różnie z tym bywa. Robiąc to co robię, czasem trudno utrzymać systematyczność. Mając zazwyczaj wypełniony dzień staram się biegać rano. Wtedy praca, czy nawet obowiązki związane choćby z głosowaniami nie są przeszkodą. Choć zdarza mi się wybierać między treningiem, a pójściem gdzieś na wywiad do stacji radiowej, czy telewizyjnej. I muszę się przyznać, że już zdarzyło mi się odmówić rozmowy, bo wolałem wybrać bieganie. To moment, w którym mogę zostać sam z sobą i odreagować wszystko, co się wokół mnie dzieje, ale też pomyśleć o wszystkim w trudnych warunkach, gdy jestem fizycznie zmęczony. Dzięki temu, jestem też mocniejszy w polityce i w działaniu. Łatwiej jest być stanowczym w swoich postanowieniach, poglądach, które się wykuwa w takich warunkach.

Marek Kacprzak

■ STREFA METY

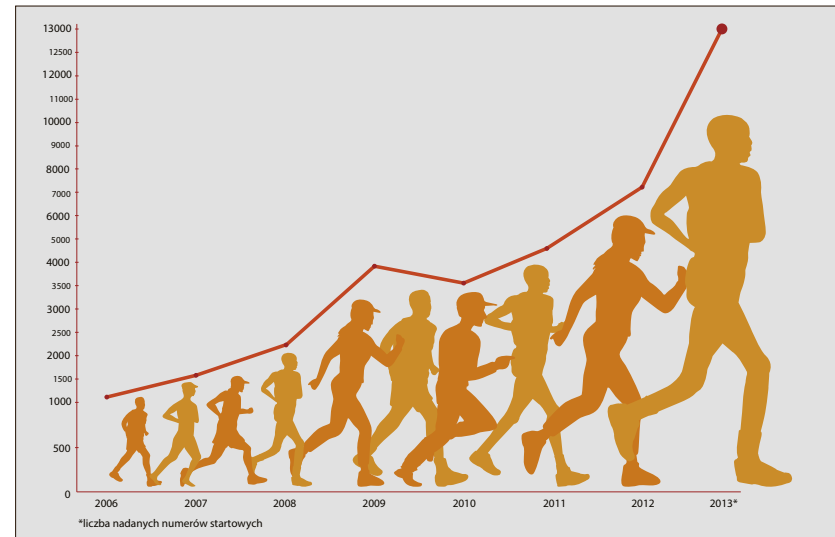


■ MEDAL



■ Medal otrzyma każdy uczestnik, który przekroczy metę 8. Półmaratonu Warszawskiego

■ FREKWENCJA PÓŁMARATONU





FLAT IS
BORING[®]
www.buff.pl

Buff[®] is a registered trademark property of Original Buff S.A. (Spain)

POZNAJMY FAWORYTÓW

CZY W TYM ROKU ZOSTANIE POBITY REKORD PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO? Z PEWNOŚCIĄ NIE BĘDZIE TO ZASKOCZENIEM.

Na starcie wśród sportowej elity pojawią się między innymi czołowi polscy zawodnicy: Marcin Chabowski, największa polska nadzieja na wynik 1:01 w półmaratonie, Michał Kaczmarek, z rekordem półmaratońskim 1:03:25, Agnieszka Gortel-Maciuk – 4-krotna MP w półmaratonie oraz debiutująca w polskich barwach na imprezie rangi mistrzowskiej Olga Kalendarova-Ochal. Na starcie staną także młodzi, rokujący zawodnicy z zagranicy, między innymi debiutujący w półmaratonie młodzieżowy mistrz Etiopii w biegu na 10km - Tsidat Abeje Ayana, podopieczni samego Felixa Limo: Hilda Chepkemol i Emmanuel Kipkorir Kemboi oraz Luca Kimeleli Rotich, który zaledwie kilka dni temu uzyskał znakomity wynik 1:00:14.

REKORDZIŚCI

Liczba zawodników, którzy wezmą udział w 8 edycji Półmaratonu Warszawskiego przekroczyła niewiarygodną liczbę 13.000! To wynik imponujący i niemający precedensu w historii polskich biegów ulicznych.

Czy równie imponujące wyniki uzyskają także faworyci tegorocznego biegu? Na starcie stawia się tak silny skład, że głośno liczymy na pobicie rekordów trasy. Do tej pory najlepsze czasy w Warszawie uzyskali: Etiopka Mara Dibaba, która w 2008 roku przebiegła Półmaraton Warszawski w czasie 1:11:24, a wśród mężczyzn – Kenijczyk Sammy Kigen Korir, który w 2011 roku dotarł do mety z czasem 1:01:18.

Na trasie po raz pierwszy w półmaratonie zobaczymy Tsidat Abeje Ayana, młodzieżowego mistrza Etiopii na dystansie 10 km. Istnieje szansa, że powtórzy on drogę rekordzistki trasy naszej imprezy Mare Dibaby, która kilka lat temu zadebiutowała



■ Marcin Chabowski, największa polska nadzieja na wynik 1:01 w półmaratonie.



■ Olga Kalendarova-Ochal i Paweł Ochal. To będzie pierwszy start Olgi w mistrzostwach Polski na jakimkolwiek dystansie. Paweł to ostatni polski zwycięzca Maratonu Warszawskiego.



■ Yared Shegumo, Polak urodzony w Etiopii, aktualny Mistrz Polski w Maratonie. Będzie bronił drugiego miejsca sprzed roku.



■ Aleksandra Jawor, aktualna Mistrzyni Polski i druga zawodniczka na mecie ubiegłorocznego Półmaratonu Warszawskiego. W tym roku nie wystartuje z powodu kontuzji.



ZAPOWIADA SIĘ WIELKIE WIDOWISKO SPORTOWE

w Warszawie jako nikomu nieznaną biegaczką, a dziś należy do ścisłej światowej czołówki. Na starcie pojawią się także: Richard Rotich (z rekordem życiowym lepszym niż rekord trasy Półmaratonu Warszawskiego), Luka Rotich z Kenii, który biega w tym samym teamie co aktualny rekordzista warszawskiej imprezy Sammy Kigen Korir, a także podopieczny Felixa Limo (zwycięcy maratonów w Londynie, Rotterdamie i Chicago) – Emmanuel Kipkorir Kemboi.

POLACY

Na trasie nie zabraknie również polskich zawodników: Marcina

Chabowskiego z dotychczasowym rekordem w półmaratonie 1:02:26, Pawła Ochala, ostatniego polskiego zwycięzcę Maratonu Warszawskiego, Michała Kaczmarka oraz drugiego przed rokiem Yareda Shegumo – Polaka urodzonego w Etiopii.

Podczas imprezy rozegrane zostaną Mistrzostwa Polski Kobiet. Oznacza to, że na trasie zobaczymy wiele czołowych polskich zawodniczek: Olę Kalendarovę-Ochal z życiowym rekordem w półmaratonie 1:12:47, Agnieszkę Gortel-Maciuk, która przed rokiem zajęła drugie miejsce, a także debiutującą w półmaratonie Dominikę Nowakowską.

Nie zabraknie również światowej sławy biegaczek z Kenii – Jane Muia (wielokrotnej zwyciężczyni półmaratonów m.in. z Bristolu, Hastings, Nag Pur czy Bath), trenującej pod okiem Felixa Limo Hildy Chepkemol czy Susy Charmaniak, która zapowiada, że pobiegnie szybciej od rekordu trasy. Na warszawski start przybędzie także silna reprezentacja z Etiopii: Mahlet Melese (która, jeśli swoją szybkość z biegni przełoży na dystans, to w Warszawie może stanąć na podium), debiutująca w półmaratonie Asmerawork Bekele Workeba oraz najbardziej utytułowana zawodniczka w stawce

– Worknesh Tola Biru, która wygrywała już tak znakomite biegi maratońskie jak Seul czy Lozanna. Nie zabraknie także znakomitych zawodniczek z Litwy (Zaivile Balciunaite, Rasa Drasdauskaite), Rosji (Nadezhda Trilinskaya), Białorusi (Olha Kravtsova) czy Ukrainy (zwyciężczyni 33. Maratonu Warszawskiego Svetlana Stanko).

Zapowiada się wyjątkowe widowisko sportowe i wiele nowych rekordów! 8. Półmaraton Warszawski będzie na pewno niezapomnianym przeżyciem dla samych zawodników, ale też dla wszystkich kibiców!

FAWORYCI: MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	OSIĄGNIĘCIA
Tsidat Abeje Ayana	Etiopia	Młodzieżowy mistrz Etiopii na 10K
Emmanuel Kipkorir Kemboi	Kenia	PB 10 km: 28:00
Richard Rotich	Kenia	PB HM: 1:00:55
Luka Rotich	Kenia	PB HM: 1:00:14
Abrha Milew Asefa	Etiopia	PB HM: 1:02:37
Samuel Kemboi Rutto	Kenia	PB 10K: 28:38
Martin Muia Mukule	Kenia	PB HM: 1:02: 25
Marcin Chabowski	Polska	PB HM: 1:02:26
Yared Shegumo	Polska	Mistrz Polski w Maratonie
Paweł Ochal	Polska	1. miejsce Maraton Warszawski 2007
Michał Kaczmarek	Polska	PB maraton: 2:14:13, HM: 1:03:25
Michail Kulkov	Rosja	PB maraton: 2:12:28

FAWORYCI: KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO	KRAJ	OSIĄGNIĘCIA
Olga Ochal	Polska	PB HM – 1:12:47
Agnieszka Gortel-Maciuk	Polska	PB HM – 1:12:52
Dominika Nowakowska	Polska	PB 10K – 33:51
Jane Muia	Kenia	PB HM – 1:10:26
Worknesh Tola Biru	Etiopia	PB HM 1:11:00
Zaivile Balciunaite	Litwa	PB HM – 1:10:23
Svetlana Stanko	Ukraina	zwyciężczyni 33. Maratonu Warszawskiego
Olha Kravtsova	Białoruś	PB HM – 1:11:33
Mahlet Melese	Etiopia	PB 5000 – 15:33.31, 3000 – 8:56.98
Susy Charmaniak	Kenia	PB HM – 1:13:53
Asmerawork Bekele Workeba	Etiopia	Debiut w półmaratonie
Rasa Drasauskaite	Litwa	PB HM – 1:12:54
Hilda Chepkemol	Kenia	PB 10K – 32:39
Nadezhda Trilinskaya	Rosja	PB HM – 1:12:14

ZWYCIĘZCY

Rok	Zwycięzca	Czas	Zwyciężczyni	Czas	Frekwencja
2012	Arkadiusz Gardzielewski (Pol)	1:03:30	Volha Mazurenok (Blr)	1:14:25	7175
2011	Sammy Kigen Korir (Ken)	1:01:18	Katarzyna Kowalska (Pol)	1:11:27	4700
2010	Boniface Nduva Wambua (Ken)	1:02:54	Karolina Jarzyńska (Pol)	1:11:37	3530
2009	Michael Karonei (Ken)	1:04:21	Małgorzata Sobańska (Pol)	1:13:13	3942
2008	Michael Karonei (Ken)	1:02:49	Mara Dibaba (Eth)	1:11:24	2371
2007	Michael Karonei (Ken)	1:03:25	Justyna Bąk (Pol)	1:12:14	1606
2006	Michael Karonei (Ken)	1:04:12	Małgorzata Jamróz (Pol)	1:14:27	1066

ZOSTAŃ BOHATEREM NARODOWEGO



35. MARATON
Warszawski
29 września 2013

www.maratonwarszawski.com

Sponsorzy:



POWERADE

Partnerzy:



Accreco



TIMEX

LUXMED



Organizator:



8. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Sponsorzy:



Partnerzy:



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



PARTNER
OF PROMOTION
ART OF PR



Firmy wspierające:



Patroni medialni:



Organizator:



Patroni honorowi:



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



WOJEWODA MAZOWIECKI