

42. PZU ORLEN MARATON WARSZAWSKI



**POŁĄCZENI
W BIEGU
NIEPRZERWANIE
OD 1979 ROKU**

POBIEGNIJ Z NAMI WIRTUALNIE 26-27 WRZEŚNIA

WWW.MARATONWARSZAWSKI.COM

POŁĄCZENI W BIEGU

DRODZY MIESZKAŃCY! BIEGACZE, KTÓRYCH W OSTATNI WEEKEND WRZEŚNIA BĘDZIECIE MIJAĆ NA TRAKCIE KRÓLEWSKIM, TO UCZESTNICZY 42. PZU ORLEN MARATONU WARSZAWSKIEGO.

To wydarzenie, które odbywa się nieprzerwanie od 1979 roku i od ponad czterech dekad jest sportową wizytówką Warszawy.

Są wśród nich osoby, które od roku 1979 wystartowały we wszystkich jego edycjach! Są biegacze, którzy swoim startem wspierają działalność organizacji dobroczynnych.



Są debiutanci, którzy poświęcili wiele miesięcy, a czasem lat treningu, aby spełnić swoje wielkie marzenie – pokonać maraton.

W tym szczególnym roku Maraton Warszawski wygląda inaczej niż dotąd. Ze względów bezpieczeństwa ograniczono liczbę uczestników biegu do zaledwie tysiąca osób.

Ponad 42-kilometrowa trasa bie-

gu poprowadzona jest na 5-kilometrowej pętli.

Okolice startu i mety są zamknięte dla kibiców. Jest jednak rzecz, która nie zmienia się nigdy. To pasja, która potrafi zmieniać świat na lepsze.

Mijając uczestników 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego życzymy im powodzenia, bo stoi przed nimi prawdziwe wyzwanie.

A my życzymy Wam, abyście nigdy nie zatrzymywali się na drodze do realizacji swoich marzeń.

Jeżeli chcecie do nas dołączyć, serdecznie zapraszamy Was do udziału w biegu wirtualnym! Używając aplikacji biegu możecie wybiec na swoją ulubioną biegową trasę i pokonać jeden z dostępnych dystansów: 5, 10, 21 lub 42 kilometry. Połączmy się w biegu!

PROGRAM 42. PZU ORLEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

BIEG STACJONARNY

SOBOTA 26.09.2020

- 16:00 – start I tury
- 22:30 – zakończenie I tury

NIEDZIELA 27.09.2020

- 00:00 – start II tury

- 6:30 – koniec II tury

- 8:00 – start III tury

- 12:00 – zakończenie III tury

- 13:00 – start IV tury

- 19:00 – koniec IV tury

- Dekoracja trzech najlepszych

zawodniczek i zawodników 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego odbędzie się o godz. 16:00, po dotarciu do mety czołówki IV tury.

W TYM ROKU STREFA STARTU

I METY JEST ZAMKNIĘTA DLA KIBICÓW!

BIEG WIRTUALNY

SOBOTA 26.09.2020

- 00:00 – włączenie możliwości rejestrowania biegu w aplikacji

NIEDZIELA 26.09.2020

- 23:59 – wyłączenie możliwości rejestrowania biegu w aplikacji

DO OSTATNIEJ CHWILI MOŻESZ DOŁĄCZYĆ DO BIEGU WIRTUALNEGO!

PUBLIKACJĘ WYDAŁO

PRESSPEKT™
GRUPA WYDAWNICZA

PRESSPEKT
GRUPA WYDAWNICZA
ul. Gliwicka 35,
42-600 Tarnowskie Góry,
www.presspekt.pl

FOTO

Rafał Nowakowski, Beata Czarnecka, Leszek Fidusiewicz, Piotr Dymus, Maciej Krüger

DTP

Leszek Waligóra / PRESSPEKT
dtp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

CZYTAJ BEZPŁATNIE ONLINE
mw.presspekt.pl

**42. PZU ORLEN
MARATON
WARSZAWSKI**
26-27 września 2020



**PO RAZ PIERWSZY
W HISTORII!
BIEG STACJONARNY
BIEG WIRTUALNY**

OFICJALNA STRONA
42. PZU ORLEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

MARATONWARSZAWSKI.COM

NIE MASZ PLANÓW NA WEEKEND?

POBIEGNIJ Z NAMI W BIEGU WIRTUALNYM. JESZCZE NIE JEST ZA PÓŹNO, ABY WYSTARTOWAĆ W WIRTUALNEJ ODSŁONIE 42. PZU ORLEN MARATONU WARSZAWSKIEGO.



42. PZU ORLEN MARATON WARSZAWSKI
26-27 września 2020

- 26 - 27 WRZEŚNIA POBIEGNIJ Z NAMI WIRTUALNIE!
- ZAPISZ SIĘ NA BIEG
- WYBIERZ SWÓJ DYSTANS: 5KM, 10 KM, 21 KM, 42 KM
- POBIERZ APLIKACJĘ
- PRZEBIEGNIJ WYBRANY DYSTANS Z APLIKACJĄ NA SWOJEJ ULUBIONEJ TRASIE
- ZOSTAŃ CZĘŚCIĄ TEJ HISTORII!

NIE WYOBRAŻAMY SOBIE TEGO BIEGU BEZ CIEBIE!

ZAPISY:
WWW.MARATONWARSZAWSKI.COM

Poza królewskim dystansem, możecie pobiec z nami także na dystansach 21, 10 i 5 km. Maraton Warszawski nie zatrzymał się ani razu w swojej ponad 40-letniej historii. Nie zatrzymujcie się i Wy, a my zrobimy wszystko, abyście czuli się realną częścią tej historii!

W ramach biegu udostępniona będzie dedykowana aplikacja, z którą będziecie mogli wyruszyć na swoją ulubioną trasę. Biegniemy 26 i 27 września, czyli w tym samym terminie, w którym w Warszawie odbywał się będzie bieg stacjonarny. Takie same będą też medale, które otrzymają uczestnicy biegu maratońskiego.

JAK ZAPISAĆ SIĘ NA BIEG?

1. Wejdź na stronę www.rejestracja.maratonwarszawski.com.
2. Wybierz dystans dla siebie:



DO BIEGU WIRTUALNEGO ZGŁOSIŁO SIĘ JUŻ PONAD 3000 OSÓB Z CAŁEGO ŚWIATA, MIĘDZY INNYMI Z INDII, CHINY CZY JAPONII.

- 42 km, 21 km, 10 km lub 5 km.
3. Pobierz aplikację MARATON WARSZAWSKI na telefon (Android i iOS).
4. Pokonaj wybrany dystans w dowolnym miejscu 26 lub 27 września.
5. W aplikacji w momencie startu będzie można odsłuchać nagrany wcześniej podcast, dzięki temu symbolicznie połączymy się z Tobą na starcie.
6. Aplikacja ma wiele funkcjonalności, szczególnie polecamy: selfie z dedykowaną nakładką czy udostępnienie swojego wyniku i udziału w biegu w social mediach.
7. Niezbędne informacje znajdziesz na naszej stronie maratonwarszawski.com.

PONAD 3000 OSÓB

Do biegu wirtualnego zgłosiło się już ponad 3000 osób z całego

świata, między innymi z Indii, Chin czy Japonii. Na udział w 42. PZU ORLEN Maratonie Warszawskim zdecydowała się również cała plejada polskich gwiazd sportu, m.in. biegaczka krótkodystansowa, brązowa medalistka Mistrzostw Europy - Joanna Józwik, mistrzyni świata w biegu 24-godzinny - Patrycja Bereznowska, mistrzyni Europy w biegu na 400 m - Justyna Święty, halowa mistrzyni świata w skoku wzwyż - Kamila Lićwin-ko, maratończyk i olimpijczyk - Henryk Szost czy halowy mistrz świata w sztafecie 4x400 m Rafał Omelko.

- Zdecydowałam się na dystans 5 kilometrów, potraktuję ten bieg treningowo. Jestem przykłądem na to, że pomimo pandemii i tych wszystkich ograniczeń, można osiągać swoje cele. Gratuluję organizatorom, którzy udowodnili, że nic nie jest w sta-

nie stanąć im na przeszkodzie - powiedziała świeżo upieczona Mistrzyni Polski na dystansie 800 metrów, Joanna Józwik.

Wygodne buty na start szykują już także m.in. aktorka Magdalena Socha oraz prezenter telewizyjny Filip Chajzer.

- Te 5 kilometrów w moim wykonaniu będzie raczej w amatorskim wydaniu. Postaram się wykorzystać swoje zasięgi, żeby promować bieganie dla zdrowia, szczęścia i przyjemności, dla samego zejścia z kanapy. Swoją dystans pokonam nad Wisłą, przyjemnie będzie się w sąsiedztwie rzeki - podzielił się swoimi planami na bieg wirtualny Filip Chajzer.

BIEGAJ I POMAGAJ

Szczególnie mocno zachęcamy Was do udziału w akcji #BiegamDobrze. Wybierając ścieżkę cha-

rytatywną możecie założyć swoją wirtualną zbiórkę i wesprzeć działania jednej z 9 organizacji dobroczynnych. W ubiegłym roku zebraliśmy wspólnie blisko 1,5 mln złotych na cele charytatywne. W tym roku bez naszego wspólnego zaangażowania, tej pomocy zwyczajnie brakuje. Swojemu startowi możecie nadać wyjątkowy sens, a na mecie cieszyć się podwójną satysfakcją.

W tym wyjątkowym roku biegniemy razem, niezależnie od tego, w której części świata będziecie to robić. Już wiesz, który dystans wybierzesz?

#POŁĄCZENIW BIEGU

Jeśli zdecydujesz się na udział w biegu, koniecznie prześlij nam zdjęcie lub swoją relację z trasy, oznaczając je tym hasztagiem, dzięki temu będziemy mogli Ci kibicować na odległość.

TRASA 42. PZU ORLEN MAP

W BIEGU STACJONARNYM WEŹMIĘ UDZIAŁ 1000 ZAWODNIKÓW. WSZYSTKIE MIEJSCA W BIEGU SĄ JUŻ ZAJĘTE. ZAWODNICY BĘDĄ STARTOWALI W CZTERECH

Starty zaplanowane są na 16:00 w sobotę oraz 00:00, 8:00 i 13:00 w niedzielę.

Zwycięzca imprezy będzie tylko jeden, poznamy go w niedzielę około godziny 16:00, kiedy najszybszy zawodnik IV tury przekroczy linię mety.

Eksperti oceniają, że jest to najszybsza trasa, jaka została wyznaczona w historii Maratonu Warszawskiego. Maratończycy będą biegać w samym sercu stolicy.

PRZYJRZYJMY SIĘ TRASIE BIEGU - KROK PO KROKU

Trasa na pętli jest bardziej monotonna niż duża miejska pętla, ale ma wiele zalet, szczególnie dla osób biegnących po rekord życiowy.

Start biegu odbędzie się na historycznym Placu Teatralnym, którego historia liczy blisko 200 lat. Stojący tu Teatr Wielki został zburzony w czasie wojny, ale jego fasada od strony placu zachowała się i po odbudowie nadal można podziwiać oryginalną bryłę budynku. Pierwsza pętla biegu jest mniejsza, liczy 2195 metrów. Po strzale startera biegacze zaraz za Teatrem skręcają w lewo, w ulicę Wierzbową. Stojące tu kamienice osłonią przed wiatrem, ale po chwili wybiega się na otwartą przestrzeń. To Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego. W głębi po prawej widoczny jest Grób Nieznanego Żołnierza, a za nim Ogród Saski - miejski park pełen rzeźb i fontann, założony w 1713 roku przez króla Augusta II Mocnego. Kilkanaście lat później udostępniony miesz-



**TRASA NA
PĘTLI JEST
BARDZIEJ
MONOTONNA
NIŻ DUŻA
MIEJSKA
PĘTLA, ALE MA
WIELE ZALET,
SZCZEGÓLNI
DLA OSÓB
BIEGNĄCYCH
PO REKORD
ŻYCIOWY.**

kańcom jako pierwszy publiczny park w Warszawie. Biegając, warto patrzeć cały czas w prawo. Widoczny będzie Pomnik Ofiar Smoleńskich. W tle jeden z najsłynniejszych polskich hoteli - Victoria, znany z wielu filmów, w tym z „Misia”.

Chwilę później widoczny z odległości kilkudziesięciu metrów pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego na koniu. Z Placu wbiega się w wąziutką ulicę Ossoliń-

skich, po prawej Hotel Europejski, po lewej historyczny Pałac Potockich, gdzie siedzibę ma Ministerstwo Kultury. Na końcu ulicy widoczny luksusowy hotel Bristol. My skręcamy w prawo i wbiegamy na Trakt Królewski, ciąg historycznych ulic, pełnych zabytkowych budynków oraz pomników.

Od razu z lewej widoczny skwer księdza Jana Twardowskiego, a w jego centrum pomnik Bolesława Prusa, ulubieńca polskich uczniów. Trasa jest cały czas płaska jak stół, ale jeśli na siłę szukać podbiegu, to tutaj zaczyna się minimalna, praktycznie nieodczuwalna górką.

Dobiegamy do Uniwersytetu Warszawskiego, widocznego z lewej strony, z historyczną Bramą. Po chwili lekki skręt w prawo i nie wiadomo, na czym skupiać wzrok. Całe szczęście, że przebiega się tędy łącznie 18 razy, będzie można swobodnie podziwiać pomnik Mikołaja Kopernika po lewej (na powrocie z prawej), za nim Pałac Staszica, siedzibę Polskiej Akademii Nauk.

Po prawej zabytkowy Kościół Świętego Krzyża, a chwilę później kamienica, w której mieści się Wydział Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Kończyli go najbardziej znani polscy dziennikarze oraz showmeni, m.in. Kuba Wojewódzki czy Krzysztof Ibisz, ale także mniej znani, na przykład autor niniejszego tekstu.

Chwilę później, na skrzyżowaniu z ulicą Świętokrzyską, nawrotka

o 180 stopni, po prawej można jeszcze w przelocie zobaczyć stacje metra.

Wracamy tą samą trasą. Na pierwszej pętli ponownie dobiegamy do ulicy Ossolińskich i skręcamy w nią, okrążamy Teatr Wielki z drugiej strony, ale ta krótka pętla to tylko początek biegu - na pozostałych okrążeniach mijamy ulicę Ossolińskich i biegniemy w stronę Placu Zamkowego. Gdy ponownie dobiegniemy do hotelu Bristol, widocznego tym razem po prawej stronie, zaczynamy zwiedzanie niepoznanej jeszcze części Traktu Królewskiego. Po prawej stronie Pałac Prezydencki, po lewej wejście do Ministerstwa Kultury. Przed Pałacem Prezydenckim pomnik Józefa Poniatowskiego na koniu.

Gdyby ktoś zgłodniał, po lewej ciąg knajpek i kawiarni, jest także sklep spożywczy. Ta informacja może uratować komuś życie bądź wynik, dlatego warto ją zapamiętać. Po prawej kolejna plama zieleni - skwer Adama Mickiewicza, kolejnego ulubieńca polskich uczniów, a także jego wielki pomnik. Warto przy tym zauważyć, że te kilkaset metrów, od pomnika Kopernika do pomnika Mickiewicza, to najszybszy fragment trasy, prowadzący minimalnie w dół. Oby Kopernik z Mickiewiczem prowadzili Was do życiówek!

Rozpędzeni wpadacie w dalszą część Traktu, która niedługo kończy się widokiem Kolumny Zygmunta w oddali. To jeden z symboli Warszawy, stojący przed Zamkiem Królewskim, ale dla



**PRZEBIEGAMY
WIELE RAZY
PRZEZ TE SAME
ULICE, ALE HI-
STORYCZNYCH
ORAZ PIĘK-
NYCH BUDYN-
KÓW I POMNI-
KÓW JEST TAK
WIELE, ŻE NIE
SĄDZĘ, ABY
KTOKOLWIEK
SIĘ NUDZIŁ.**

maratończyków sygnał, że trzeba skręcić w lewo - w ulicę Miodową.

Z prawej strony za kamienicami Stare Miasto, niewidoczne w czasie biegu, ale warto wybrać się tam po zakończeniu rywalizacji. Widoczna za to fasada pięknego budynku Pałacu Szaniawskich. Jeśli w biegu spojrzymy w lewo, ukaże się panorama Alei Solidarności, z widocznym pomnikiem Bohaterów Warszawy „Nike”. Charakterystyczną kobiecą sylwetkę z mie-

czem zna w Polsce chyba każdy. Po chwili po tej samej stronie Kościół Przemienienia Pańskiego i tuż za nim Ministerstwo Zdrowia.

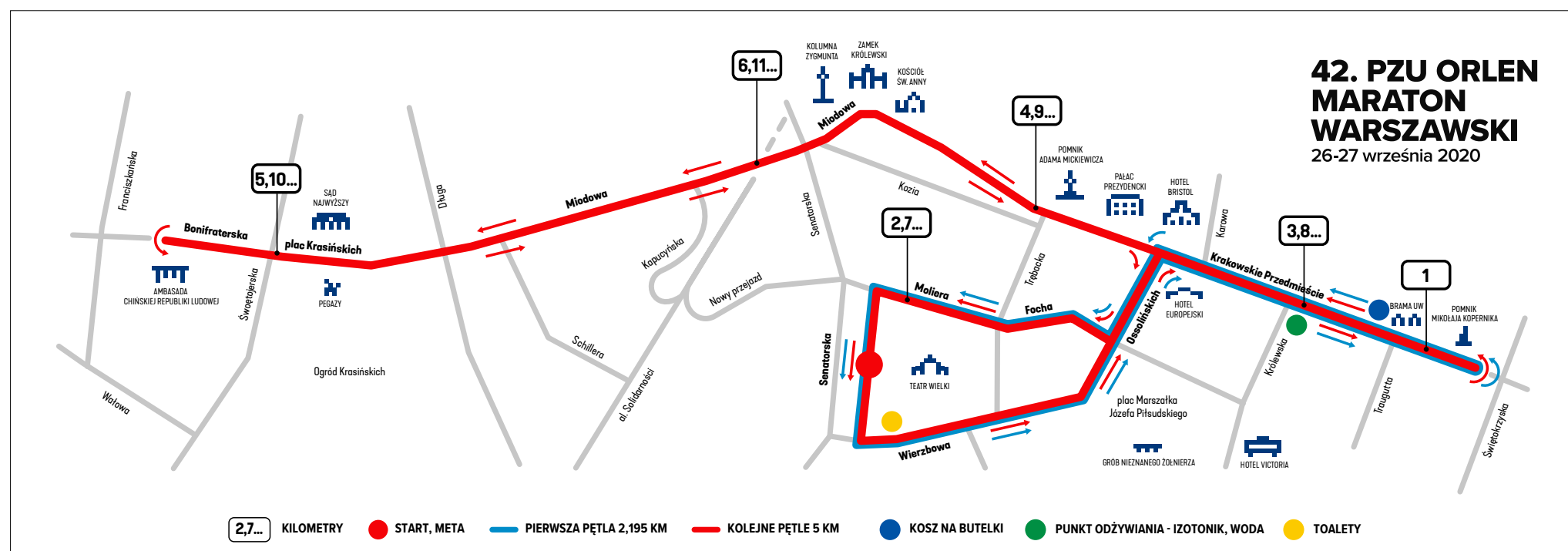
Pędzimy ulicą Miodową, dość wąską, osłoniętą starymi kamienicami, aż dobiegamy do placu, widząc z przodu charakterystyczną zieloną bryłę Sądu Najwyższego. Chwilę wcześniej, tuż przed placem, po prawej stronie Akademii Teatralnej, miejsce kształcenia najlepszych polskich aktorów. Otwarta przestrzeń za nią to plac Krasińskich. Po prawej słynny Pomnik Powstania Warszawskiego, po lewej barokowy Pałac Krasińskich, za nim przepiękny Ogród Krasińskich.

Przebiegamy pod zieloną bramą, która jest częścią Sądu Najwyższego i po chwili, przed widoczną z lewej Ambasadą Chin, robimy nawrotek.

To już część kolejnej ulicy - Bonifraterskiej. Wracamy, tym razem, jeśli szukać na siłę, minimalnie pod górkę, tą samą trasą, aż do ulicy Ossolińskich. W nią skręcamy z Traktu w prawo, dobiegamy do Teatru Wielkiego, okrążamy go z prawej strony... i zaczynamy kolejną szybką pętlę!

Przebiegamy wiele razy przez te same ulice, ale historycznych oraz pięknych budynków i pomników jest tak wiele, że nie sędzę, aby ktokolwiek się nudził. Wręcz przeciwnie, to okazja, aby dokładnie przyjrzeć się centrum kulturalnemu oraz politycznemu Polski.

Marcin Nagórek
MagazynBieganie.pl



MARATONU WARSZAWSKIEGO

W NIEKOLIDUJĄCYCH ZE SOBĄ TURACH.

INFORMATOR DROGOWY - ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

W związku z organizacją 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego pojawiają się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego. Dokładamy wszelkich starań, aby organizacja imprezy w jak najmniejszym stopniu była uciążliwa w zwyczajnym funkcjonowaniu miasta. Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do zmian w ruchu	drogowym wywołanych imprezą, przedstawiamy opis najistotniejszych zmian w organizacji ruchu na ulicach, którymi pobiegnie 42. PZU ORLEN Maraton Warszawski. CZASOWE ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU DROGOWEGO 26 września (sobota) godz. 14:00 – 27 września (niedziela) godz. 20:00	■ Parking przed Teatrem Wielkim – w tym miejscu będą się znajdować start i meta 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego – strefa ta będzie całkowicie wyłączona z ruchu od piątku 25 września do poniedziałku 28 września. ■ Senatorska – tu ruch będzie odbywał się bez zmian, za wyjątkiem wjazdu na ul. Podwale oraz brak będzie możliwości parkowania. Wjazd	na ul. Podwale będzie regulowany przez służby policyjne na skrzyżowaniu Senatorska/Miodowa z uwagi na przecinanie się z trasą maratonu. ■ Wierzbowa – podział jezdni na dwie części – jedna dla ruchu samochodowego (od strony ul. Niecałej i ul. Moliera), druga dla uczestników biegu. ■ Moliera – podział jezdni na dwie części – jedna dla	ruchu samochodowego (pozostawiony wyjazd do ul. Senatorskiej), druga dla uczestników biegu. ■ Ossolińskich – ulica wyłączona z ruchu samochodowego na czas biegu, za wyjątkiem wjazdu/wyjazdu na parking podziemny Hotelu Europejskiego. ■ Krakowskie Przedmieście, Miodowa oraz Plac Krasińskich – ulice wyłączone z ruchu samochodowego od godz. 14:00 w	sobotę 26 września, do 20:00 w niedzielę 27 września. ■ Bonifraterska – ruch samochodowy będzie możliwy po zewnętrznych pasach w obu kierunkach (od skrzyżowania z ul. Świętojską w kierunku ul. Konwiktorskiej) oraz od skrzyżowania z ul. Franciszkańską w kierunku ul. Świętojskiej od strony Ambasady Chin).
--	--	---	---	---	--

BEZPIECZNY BIEG

W TYM ROKU STREFA STARTU I METY BĘDZIE DOSTĘPNA WYŁĄCZNIE DLA UCZESTNIKÓW MARATONU, A NA TRASIE BIEGU NIE BĘDZIE STREF KIBICOWANIA
Gorąco zapraszamy do śledzenia relacji z wydarzenia w social mediach.



START W OSOBNYCH
TURACH PO 250 OSÓB



AKCEPTACJA REGULAMINU
BIEGU Z NAKAZEM
PRZESTRZEGANIA ZASAD
BEZPIECZEŃSTWA



HERMETYCZNIE ZAMKNIĘTE
WODA I ODŻYWKI NA
PUNKTACH ODŻYWIANIA



BRAK TRYBUN I STREF
DLA KIBICÓW PRZY
TRASIE BIEGU



OGRANICZENIE CZASU
PRZEBYWANIA W
STREFIE DO 15 MINUT



MASKA NA TWARZY
DO MOMENTU
PRZEKROCZENIA
LINII STARTU



PRACOWNICY OBSŁUGI
WYDARZENIA WYPOSAŻENI
W MASECZKI I RĘKAWICZKI
JEDNORAZOWE



DEZYNFEKCJA RĄK
PRZED WEJŚCIEM
DO STREFY



OGRANICZENIE OBSŁUGI
WYDARZENIA DO NIEZBĘDNEGO
MINIMUM



POWIĘKSZENIE
STREFY,
ABY ZAPEWNIĆ
ZACHOWANIE
DYSTANSU



JEDNORAZOWE
MASKI DOSTĘPNE
W STREFIE METY



PAKIETY ODŻYWCZE
I MEDALE POBIERANE
SAMODZIELNIE
W PRZYGOTOWANYCH
PACZKACH



OGRANICZENIE
CZASU PRZEBYWANIA
W STREFIE DO
15 MINUT

NADZWYCZAJNA MOC POMAGANIA!

PRZEZ 5 LAT UCZESTNICY AKCJI #BIEGAMDOBRCZE UZBIERALI 5 MLN ZŁ NA CELE CHARYTATYWNE!

Biegam dobrze to projekt, który istnieje od 5 lat dzięki wspaniałym biegaczom. Odpowiedzieli oni licznie na ideę prowadzenia internetowych zbiórek, zbierania środków na cele dobroczynne, łącząc to z bieganiem. Po uzbieraniu wymaganej minimalnej kwoty biegacze dostają pakiet startowy w prezencie od organizacji, którą wsparli! Gromadząc zawrotną sumę 5 milionów złotych! Środki te trafiły do kilkunastu różnych organizacji dobroczynnych.

2019 rok był rekordowym pod względem liczby biegaczy zaangażowanych w akcję i uzbieranej kwoty podczas wszystkich biegów Fundacji „Maraton Warszawski”

Udało się uzbierać 1 400 000 zł!

PIENIĄDZE ZOSTAŁY PRZEZNACZONE NA REALNĄ POMOC

Fundacja „Spartanie Dzieciom” sfinansowała turnusy rehabilitacyjne i sprzęt aktywujący dzieci



z niepełnosprawnościami czy budowę placu zabaw dla dzieci z niepełnosprawnościami w Łazienkach Królewskich.

Akcja #BiegamDobrze pomogła także sfinansować Fundacji Rak'n'Roll organizację „Rolling-

2Zwrotnik” – sztafety rowerowej ludzi po chorobie nowotworowej na geograficzny Zwrotnik Raka na Saharze Zachodniej. 27 uczestników pokonało blisko 7000 km rowerowego szlaku z Warszawy na Zwrotnik Raka. Ideą projektu było przywrócenie wiary i sił oso-

bom chorym na raka poprzez rzucenie sportowego wyzwania.

W ramach projektu Fundacji „Non Iron” zostały sfinansowane treningi oraz warsztaty psychologiczno-pedagogiczne „Biegnij po marzenia” oraz zajęcia akrobatyczno-cyrkowe dla dzieci z odległych osad w gminie Dywity.

Pieniądze zebrane przez „Amnesty International” zasilą budżet Maratonu Pisania Listów, w ramach którego Fundacja mobilizuje społeczeństwo do solidarnego przeciwstawienia się naruszeniom praw człowieka. W 2018 roku zostało wysłanych 309 tys. listów, a dzięki #BiegamDobrze prawdopodobnie ten wynik zostanie poprawiony. Liczenie jednak wciąż trwa.

Kwota 58 tys. złotych przekazana na rzecz Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” pozwoli sfinansować działania na rzecz dzieci – ofiar przemocy i wykorzystywania

oraz dzieci zagrożonych przemocą w postaci bezpłatnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej oraz przeznaczone na działanie bezpłatnego Telefonu Zaufania.

Fundacja „Polskiej Akcji Humanitarnej” zebrane środki przeznaczyła na działania wodne w trzech krajach: Sudanie Południowym, Somalii, Kenii i Jemenie. Zebrane pieniądze wesprą inicjatywę budowy studni i innych ujęć wodnych oraz infrastruktury sanitarnej w szkołach i obozach dla osób wewnętrznie przemieszczonych. Część funduszy zostanie przekazana na działania edukacyjne dla społeczności związane z metodami dbania o higienę i zabezpieczenia przed chorobami.

Fundacja „Wcześniak” przeznaczyła fundusze na wydanie „Niezbędnika rodzica wcześniaka” – kompendium wiedzy dla Rodziców wcześniaków, którzy po raz pierwszy spotkali się z tematem przedwczesnych narodzin dzie-

ka. Rodzice dzieci przedwcześnie narodzonych otrzymują go bezpłatnie. „Niezbędnik...” zawiera podstawy wiedzy o wcześniactwie, porady i informacje pozwalające poradzić sobie z problemem wcześniactwa w pierwszych tygodniach po narodzinach dziecka – wcześniaka.

Zebrane podczas akcji #BiegamDobrze przez Drużynę UNICEF środki zostały przeznaczone na zakup produktów humanitarnych, ratujących życie dzieci w krajach dotkniętych klęskami humanitarnymi lub ogarniętych konfliktami zbrojnymi. Są to podstawowe środki, takie jak żywność terapeutyczna, tabletki uzdatniające wodę, szczepionki oraz sprzęt medyczny.

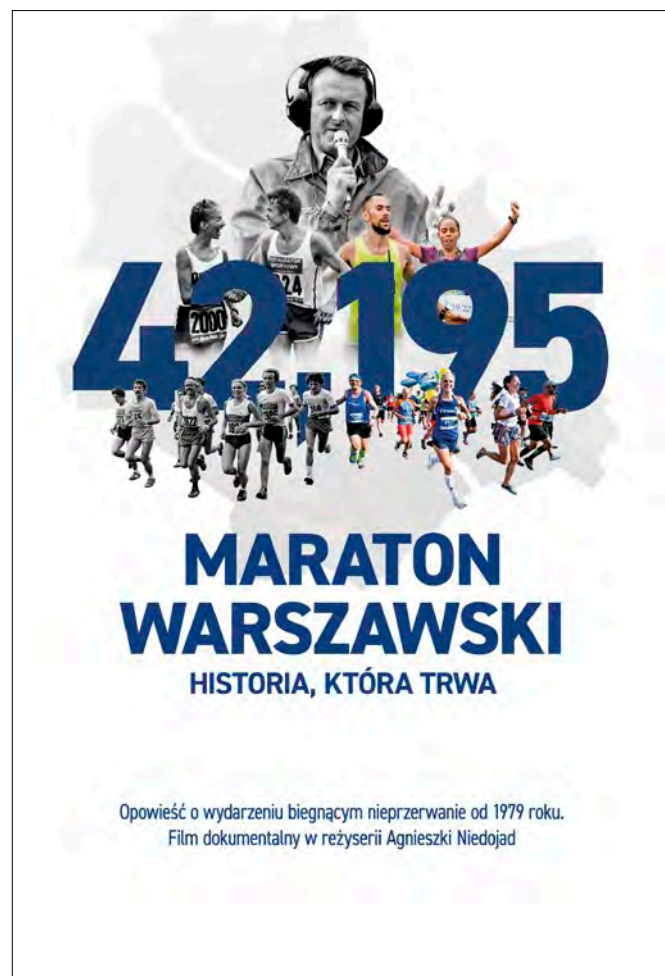
Jeśli myślisz o zrobieniu czegoś dobrego dla innych i połączeniu tego z treningiem - zapraszamy Cię do zostania biegowym bohaterem, uczestnikiem akcji #BiegamDobrze!

HISTORIA MARATONU WARSZAWSKIEGO

FILM DOKUMENTALNY „42,195. MARATON WARSZAWSKI – HISTORIA, KTÓRA TRWA” ILUSTRUJĄCY HISTORIĘ 40 LAT BIEGU

Dzisiaj, za półtorej godziny, rozpoczyna się wielkie święto polskiej lekkoatletyki. Po raz pierwszy w Warszawie ruszy Maraton Pokoju na trasie 42 km 195 m – te słowa wybrzmiały 30 września 1979 r. z płyty Stadionu Dziesięciolecia, co zostało uwiecznione w filmie dokumentalnym, streszczającym ponad 40-letnią historię Maratonu Warszawskiego. Filmie, który wzrusza, inspirowa i przypomina, czym była i jest do dziś, magia królewskiego dystansu.

Dziś wiemy, że trasa pierwszego Maratonu Pokoju wynosiła o ok. 1,5 km mniej niż 42,195 km. Nie ma to jednak żadnego znaczenia, wszak i tak był to jeden z najważniejszych dni w historii polskiego biegania na masową skalę. Najnowszy film dokumentalny „42,195 – historia Maratonu Warszawskiego” w reżyserii Agnieszki Niedojad pokazuje, ile w ciągu tych lat przewinęło się osób zaangażowanych w rozwój tego sportu, jakie trudności napotykały oraz



z jakim poziomem emocji to się wiązało. Wszak jeszcze nie tak dawno bieganie nie było ani popularne, ani nawet pozytywnie postrzegane. - Długie godziny spędzone w archiwum Telewizji Polskiej, z którego korzystałam, selekcionując materiał, to był bardzo inspirujący czas. Przeniosłam się na chwilę do lat 80., 90., żeby poczuć klimat epoki, poobserwować, posłuchać ludzi, zobaczyć, co dla nich wtedy znaczyło bieganie i jak się właściwie rodził ten sport. A rodził się we wstydzie - mówi Agnieszka Niedojad.

- Chcieliśmy, żeby ci, którzy startowali w latach 70. i 80., mogli ze wzruszeniem wrócić do tamtych czasów. Chcieliśmy też pokazać współczesnym biegaczom, że nie zawsze było tak pięknie i kolorowo, a także mieliśmy nadzieję, że wyjdziemy poza ten krąg i pokażemy, na czym tak naprawdę polega piękno maratonu - mówi Magda Skrocka z Fundacji „Maraton Warszawski”. Czy to się



CHCIELIŚMY, ŻEBY CI, KTÓRZY STARTOWALI W LATACH 70. I 80., MOGLI ZE WZRUSZENIEM WRÓCIĆ DO TAMTYCH CZASÓW.

udało? Oglądałam ten dokument trzy razy i za każdym razem musiałam powstrzymać wzruszenie. Film „42,195 – historia Maratonu Warszawskiego” w czasie raptem 25 minut przenosi nas przez kilka dekad, genialnie oddając klimat każdej z nich. Film pokazuje zatem, jak w tym czasie ewoluował nasz świat. Płynnie przechodzimy z czasów butów wałbrzychów, milicjantów, domowych ciast na trasie, upadku imprezy, aż do momentu jej zmartwychwstania m.in. dzięki determinacji obecnego dyrektora Maratonu Warszawskiego – Marka Troniny, pierwszego konkursu na biegowego przebiegacza, charytatywnego wymiaru wydarzenia oraz jubileuszowej, czterdziestej edycji, która ze swoim rozmachem mogła stać w jednym szeregu z największymi europejskimi maratonami. Bez krzty wstydu.

Film miał swoją premierę w TVP Sport, teraz można obejrzeć go na kanale Maratonu Warszawskiego na You Tube. Polecamy!

ZACZNIJ BIEGAĆ! OD ZERA!

PIERWSZY KROK. OD NIEGO WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA, A POTEM NIE SPOSÓB SIĘ ZATRZYMAĆ. PODPOWIADAMY, JAK ZDOBYĆ SIĘ NA WYJŚCIE NA PIERWSZY I KAŻDY KOLEJNY TRENING

Każdy biegacz ma swoje sposoby, które w ten czy inny sposób potrafią przemówić do rozsądku i przekonać słabą „silną wolę” do wyjścia z domu. To właśnie w bieganiu jest najtrudniejsze, ten pierwszy krok – wmówienie sobie, że pięć minut od rozpoczęcia treningu cała niechęć zniknie, jak gdyby nigdy nie istniała.

Rozpoczynając przygodę z bieganiem, na wiele godzin przed treningiem rozmyślałem, co będę dziś biegał. Im więcej o tym myślałem, tym bardziej nie chciałem nadejścia godziny zero. Będę dyszał, będę spała, gdzie w tym wszystkim przyjemność? Takie czarne myśli od razu kiełkowały, rozpleniały się w głowie i chóralnie przemawiały. Z początku nieśmiało, a im bliżej treningu, tym głośniejsze.

– Nie idź, na pewno wymyślisz jakąś wymówkę. Wsłuchaj się we własne ciało i pocuj, że tu ciągnie, tam boli, późno wrócisz z pracy, nie zdążysz zjeść obiadu, a na głodniaka to jeszcze zemdlejesz i kto cię biedaku odnajdzie? Z kolei jak zjesz, to męka spowodowana kolką lub innymi dolegliwościami poobiednimi przemieni trening w gehennę. Zrezygnuj!

No i często rezygnowałem. Na szczęście każdy z nas posiada... wyrzuty sumienia. To one, jeszcze tego samego dnia, z chwilą minięcia godziny wyjścia na trening, zaczynają walić do naszej świadomości i nie dadzą spokoju! Raz po raz zaczniesz obrywać od mocniejszej, stłumionej do tej pory części siebie i wreszcie wyjdiesz. W deszcz, śnieg, mróz czy upał. Wyjdiesz i dopiero wtedy zaznasz spokoju, poczujesz szczęście i odprężenie. Potrzeba do tego jednak całego arsenału sposobów, które pomogą postawić na swoim i zrealizować założony plan.

PODEJŚĆ SAMEGO SIEBIE

Wywieranie wpływu na samego siebie, bo o tym tu mowa, to umiejętne podejście samego siebie, polegające na takim stawianiu sobie niewygórowanych celów – na przykład dotyczących rozpoczęcia biegania lub jego systematycznego kontynuowania – by nie dało się wymyślić wymówki od wykonywania każdego z nich. Niech na początek takim zadaniem będzie krótki spacer dookoła dzielnicy, osiedla czy też parku. W momencie, gdy określisz sobie zbiór takich niewymagających działań i będziesz się tego trzymać, po pewnym czasie



**KONFUCJUSZ
POWIEDZIAŁ:
„DALEKA
PODRÓŻ
ZACZYNA SIĘ
OD JEDNEGO
KROKU”.
NIE MA
LEPSZEGO
SPOSOBU,
JAK ZAPLA-
NOWANIE
NIEDALEKIEJ
PRZYSZŁOŚCI,
OKREŚLENIE
CELU I WDRO-
ŻENIE WSZYST-
KIEGO
W ŻYCIU.**

odkryjesz, że twoje zaangażowanie w sprawę rośnie, pozwalając ci realizować coraz ambitniejsze zadania.

CO ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ CHCIAŁO?

Kluczową kwestią jest cel. Ważne jest, aby go ustalić i zapisać, by wiedzieć dokładnie, do czego się zmierza. Gdy już go osiągniesz, określ i zanotuj następny. Psychologowie udowodnili, że zobowiązanie podjęte w sposób aktywny jest znacznie trwalsze niż zobowiązanie podjęte pasywnie. Zbiór prostych sposobów postępowania z samym sobą może wpłynąć na nasze podejście do życia, co z pewnością odbije się na nim samym.

DOGODNY PLAN TRENINGOWY

To prawdopodobnie najsilniejszy środek oddziaływania na naszą systematyczność. Konfucjusz powiedział: „Daleka podróż zaczyna się od jednego kroku”. Nie ma lepszego sposobu, jak zaplanowanie niedalekiej przyszłości, określenie celu i wdrożenie wszystkiego w życie. Byłby taki plan treningowy jest znacznie lepszy, niż spontaniczne określanie działań z chwilą wyjścia z domu. Narzucenie sobie pewnego reżimu treningowego sprawi, że twoja codzienność zostanie zaprogramowana. Zaczynasz planować wszystkie inne czynności dnia codziennego w taki sposób, aby gdzieś upchać to swoje bieganie.

EWIDENCJONOWANIE TRENINGÓW

Prowadzenie jakichkolwiek notatek treningowych pomaga. Tu nie ma wątpliwości. Na początku jesteś świadkiem niebywałych postępów dostrzeganych z treningu na trening, rosnących obciążeń i czasu trwania biegu. Te początkowe sukcesy są tak duże, że nie sposób ich nie wyczuć. Tym bardziej warto je zapisać, bo w pewnym momencie nadejdzie stagnacja rozwoju lub przyrost poszczególnych parametrów będzie mniej zauważalny – wtedy warto rzucić okiem w dzienniczek treningowy i przeanalizować to, co już się osiągnęło. Ciekawym parametrem do monitorowania oprócz dystansu może być również nasza waga. Początkujący biegacze często w związku z nią przeżywają dotkliwą frustrację. W wyniku podjęcia systematycznych treningów nasza waga zamiast spadać, rośnie. Spowodowane to jest tym,



że nasze mięśnie są znacznie cięższe od tłuszczu, którego ubywa. Dlatego koronna zasada brzmi – dobrze dobierać parametry pomiaru. Lepiej jest mierzyć obwody ciała, aniżeli samą wagę. Ta będzie wreszcie spadać, to mogą zagwarantować, wytrwaj tylko w swym notowaniu dłużej, niż kilka tygodni.

MIERZENIE TRASY

Dziś, w dobie internetu i smartfonów oraz mnogości aplikacji do biegania, nie musisz mieć wypasionego zegarka, aby wiedzieć, ile kilometrów przemierzyłeś, z jaką prędkością i w dodatku ile było pod górę. Każdy swój trening, po jego zakończeniu możesz prześledzić na ekranie telefonu lub zaimportować do komputera, gdzie jeszcze większe bogactwo dodatków statystycznych wzbogaci twoją wiedzę. Świadomość rosnących możliwości stymuluje ambicję, podpowiadając, że idziesz w dobrym kierunku. I nic nie stoi na przeszkodzie, abyś wtedy kupił sobie pulsometr z GPS-em, który oprócz tego, że dokładnie zmierzy przebytą trasę, dodatkowo będzie monitorować twoje aktualne zmęczenie. Mało tego, w czasie samego treningu na bieżąco będziesz informowany o tym, jak szybko biegasz, jak wysokie masz tętno czy też ile kroków stawiasz w ciągu minuty.

KLUCZEM JEST SAMODYSCYPLINA

Zdaję sobie sprawę z tego, jak trudne jest rozpoczęcie biegania, jak trudny jest powrót po kontuzji lub dłuższej przerwie. Od zarania dziejów potrafimy znaleźć pokrętną wymówkę, aby nie zrobić tego, co może na pierwszy rzut oka wydawać się nużące. To jednak są tylko wymówki, które na dłuższą metę świadczą o naszej indolencji. Nie pozwólmy, aby to one kreowały naszą rzeczywistość, bo jedynym odpowiedzialnym za nasze jestestwo jesteśmy my sami, nikt inny. Jeśli dziś pozwolimy sobie na wygraną tej słabszej części siebie, jutro polegniemy z kretesem na innym polu. Bieganie wzmacnia charakter, kształtuje go jak nic innego – odejdź od komputera i zrób pierwszy krok, o którym wspominał Konfucjusz.

Przygotował: Paweł Grzonka
MagazynBieganie.pl

SPONSORZY TYTULARNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE

ORGANIZATOR



PROJEKT DOFINANSOWANY Z FUNDUSZU PREWENCYJNEGO PZU,
ŚRODKÓW MINISTERSTWA SPORTU ORAZ M.ST. WARSZAWY