MIESIĘCZNIK Bieganie



MARATON WARSZAWSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY NR 2 / 2013 CZYTAJ BEZPŁATNIE ON-LINE: WWW.MW.PRESSPEKT.PL

FOT. MARIUSZ CIESZEWSKI

35 LAT MARATONU WARSZAWSKIEGO

BĄDŹ Z NAMI 29 WRZEŚNIA

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

MW.PRESSPEKT.PL

35 LAT MARATONU WARSZAWSKIEGO

SŁOWO WSTĘPU NA ROZGRZEWKĘ



Znów jubileusz... Kilka chwil temu, w 2008 roku, przy okazji 30. edycji Maratonu Warszawskiego, udało nam się poprawić mający ponad ćwierć wieku rekord frekwencji naszej imprezy. 2640 biegaczy dotarło wtedy do mety maratonu i liczba ta napawała nas dumą i radością. Czuliśmy, że to ważny etap dla maratonu w Warszawie. I tak było. Dziś mamy wrażenie, że 2640 maratończyków to liczba prehistoryczna i trochę... nierealna. Tak mało?

NA STARCIE STANIE 10 TYSIĘCY BIEGACZY

Przecież w niedzielę na starcie na Moście Poniatowskiego stanie około 10 tysięcy maratończyków z 60 krajów świata! To dopiero jest wynik! To prawda. Bo Maraton Warszawski to już jeden z największych biegów maratońskich w Europie. Dlatego najpierw zapraszamy Cię do kibicowania tym, którzy 29 września będą zmagać się z dystansem ponad 42 kilometrów. A potem - byś sam zapragnął zostać jednym z bohaterów mijających linię mety na Stadionie Narodowym.

PROGRAM 35. PZU MARATONONU WARSZAWSKEGO

27 WRZEŚNIA 2013 (PIĄTEK)

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

28 WRZEŚNIA 2013 (SOBOTA)

- **10:00-20:00** - godziny otwarcia Biura Zawodów i Targów Sport&Fitness
- **10:00-18:00** - Wielobój sportowy- aktywności dla dzieci i rodziców
- **12:00-18:00** - Seminaria biegowe
- **11:15** - Obowiązkowy przejazd trasy uczestników Maratonu na rolkach
- **12:00** - Start Maratonu na rolkach
- **14:00** - Dekoracja zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego
- ok. **14:45** - Dekoracja zwycięzców Maratonu na rolkach
- **15:00** - Zamknięcie trasy Maratonu na rolkach
- **15:15** - Obowiązkowy przejazd trasy uczestników Maratonu Hand-bike
- **16:00** - Start Maratonu Hand-bike
- **18:00** - Dekoracja zwycięzców Maratonu Hand-bike
- **18:00** - Zamknięcie trasy Maratonu Hand-bike

29 WRZEŚNIA 2013 (NIEDZIELA)

- **9:00** - **Start 35. PZU Maratonu Warszawskiego** (Most Poniatowskiego)
- **9:30** - Start Biegu na Piątkę (Most Poniatowskiego)
- **9:30 - 15:30** - Targi Sport&Fitness
- **9:30-15:30** - Aktywności sportowe na płycie boiska
- **9:30-15:30** - Wielobój sportowy- aktywności dla dzieci i rodziców
- ok. **12:00** - Dekoracje zwycięzców Biegu na Piątkę
- **12:30** - Dekoracja zwycięzców 35. PZU Maratonu Warszawskiego
- **13:00** - Mecze pokazowe rugby i koszykówki na wózkach
- **14:00** - Dekoracje zwycięzców w kategoriach wiekowych i Drużynowych Mistrzostw Polski
- **15:30** Zakończenie 35. PZU Maratonu Warszawskiego

35. PZU MARATON WARSZAWSKI W PIGUŁCE

35. PZU Maraton Warszawski zbliża się wielkimi krokami. 29 września na Moście Poniatowskiego stanie zapewne 10 000 osób. Jednak jubileuszowy maraton będzie wyjątkowy pod wieloma względami.

BIEG NA PIĄTKĘ

To świetna okazja dla wszystkich biegaczy, którzy chcą wziąć udział w weekendzie maratońskim, a nie są jeszcze gotowi, aby zmierzyć się z królewskim dystansem. Uczestnicy Biegu na Piątkę wystartują z Mostu Poniatowskiego, dobiegną do ronda de Gaulle'a, obiegną palmę i skierują się na metę zlokalizowaną na Stadionie Narodowym.



MARATON ROLEK I WÓZKÓW

Weekend maratoński rozpocznie się mocnym akcentem już w sobotę. O godzinie 12:00 wystartuje pierwsza z imprez towarzyszących 35. PZU Maratonowi Warszawskiemu - maraton na rolkach. Miłośnicy tego zyskującego coraz większą popularność sportu, pokonają dystans wytyczony na pętlach na i w okolicy Stadionu Narodowego. 4 godziny później na tę samą trasę wyjadą zawodnicy na wózkach (hand-bike). Emocjonującą rywalizację podgrzeje start wielu czołowych zawodników, w tym Rafała Wilka - dwukrotnego mistrza paraolimpijskiego w kategorii handbike.

SEMINARIA BIEGOWE

Z myślą o tych, którzy o bieganiu chcą wiedzieć jeszcze więcej przygotowany został program seminariów. Podczas wykładów będzie można posłuchać wystąpień trenerów, lekarzy, dietetyków oraz znanych sportowców. Udział w seminariach będzie bezpłatny. Start w sobotę, o godz. 12:00, na terenie Biura Zawodów maratonu.

ATRAKCJE DLA DZIECI

Weekend maratoński to nie tylko sportowa rywalizacja dorosłych. Specjalnie z myślą o najmłodszych na zewnętrznej promenadzie Stadionu Narodowego, przez cały weekend 35. PZU Maratonu Warszawskiego, czekać będą specjalnie przygotowane stanowiska Wieloboju sportowego, a na nich wykwalifikowani instruktorzy, którzy zadbają o bezpieczeństwo i dobrą zabawę małych sportowców.

MECZE RUGBY I KOSZYKÓW NA WÓZKACH

W niedzielę kibice zgormadzeni na Stadionie Narodowym będą mieli okazję obejrzeć mecze pokazowe rugby i koszykówki na wózkach. O godz. 13:00 zagrają rugnyści ze Stowarzyszenia „Four Kings". O godz. 14:00 będziemy mogli zobaczyć mecz koszykarzy.

BIULETYN WYDAŁO
PRESSPEKT WYDAWNICTWO
WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul.Łużycka12, 41-902 Bytom, www.presspekt.pl

NA ZLECENIE
FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI
FUNDACJA "MARATON WARSZAWSKI"
www.maratonwarszawski.com

DTP
Leszek Waligóra / PRESSPEKT
dtp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam

RELACJA Z BIEGU W INTERNECIE

Transmisję z Maratonu Warszawskiego będzie można śledzić na żywo w internecie, na stronie www.maratonwarszawski.com . Kibice zgromadzeni w miasteczku przy mecie biegu będą mogli śledzić przebieg rywalizacji na telebimie.

Z MOSTU NA STADION NARODOWY

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

TRASA MARATONU



42 kilometry ulicami Warszawy. Start na historycznym moście Poniatowskiego, meta na płycie najnowocześniejszej areny sportowej w kraju - Stadionu Narodowego. Po drodze ulica Marszałkowska z Pałacem Kultury i Nauki, Aleja Tomasza Hopfera, Łazienki Królewskie oraz dziesiątki zabytków i ważnych stołecznych obiektów. To trasa, którą stolica może pochwalić się przez 10 tysiącami biegaczy z całego świata!

KOMUNIKACJA MIĘDZY DZIELNICAMI

W związku z organizacją 35. PZU Maratonu Warszawskiego w dniu 29 września 2013 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.

MOSTY

Komunikacja między obydwoma brzegami Wisły – wszystkimi mostami oprócz Mostu Poniatowskiego. Most Poniatowskiego będzie wyłączony z ruchu od północny 28/29 września; jezdnia północna (w kierunku Śródmieścia) zostanie uruchomiona ok. godz. 10:30 w niedzielę, zaś jezdnia południowa (w stronę Saskiej Kępy) ok. godz. 16:00. Uwaga – tramwaje jeżdżące mostem Poniatowskiego nie będą kursować w obu kierunkach w niedzielę w godz. 7:00-10:30.

ULICA MARSZAŁKOWSKA

Wyłączona z ruchu w stronę północną na odcinku między Al. Jerozolimskimi a ul. Królewską w godz. 7:30-10:00. Objazd: na rondzie Dmowskiego w lewo w al. Jerozolimskie – al. Jana Pawła II – ul. Grzybowska – dalej ul. Marszałkowską

STARE I NOWE MIASTO

Brak wjazdu w godz. 9:00-10:15 (zamknięty ciąg Miodowa-Plac Krasińskich-Bonifraterska-Konwiktorska) Wyjazd – przez cały czas ul. Sanguszki/ul. Mostową i Boleść do Wybrzeża Gdańskiego i dalej wydzielonym pasem ruchu do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego; od godz. 10:15 – swobodny wyjazd w pozostałych kierunkach

POWIŚLE

Wjazd i wyjazd przez Most Świętokrzyski (konieczny przejazd na praski brzeg Wisły). Z uwagi na remont estakad Trasy Łazienkowskiej sugerujemy aby w godz. 8-11 korzystać z tej przeprawy oraz poruszania się po terenie Powiśla w osi północ-południe ul. Rozbrat, Kruczkowskiego, Ludną, Dobrą i Browarną)

WISŁOSTRADA

Wisłostrada będzie wyłączona z ruchu na odc. Ul. Krasińskiego – Al. Witosa od godz. 8 do 12 w kierunku na Wilanów. Kierunek na Żoliborz – przejezdny przez cały czas.

UL. 29 LISTOPADA

Wyjazd z ul. 29 listopada – Czerniakowska, a następnie skręt w lewo na wys. Ul. Bartyckiej; wjazd w ul. 29 listopada – nawrót na światłach na skrzyżowaniu Czerniakowska/Szwoleżerów

MOKOTÓW W REJONIE UL. GAGARINA, CHEŁMSKA, BELWEDERSKA

Zalecany wjazd i wyjazd poprzez ciąg ulic Trasa Siekierkowska/al. Witosa oraz ul. Sobieskiego przez cały czas trwania biegu

AL. WITOSA

Przejezdna z wyjątkiem łącznika między ul. Sobieskiego a Czerniakowską od strony Sadyby

UL. SOBIESKIEGO

Kierunek na Śródmieście – przejezdny przez cały czas; kierunek na Wilanów – wyłączony z ruchu w godz. 9:00-12:30

AL. RZECZPOSPOLITEJ

Wyłączona z ruchu na odc. Al. Wilanowska – Świątynia Opatrzności w godz. 9:00-13:00

SADYBA, WILANÓW

Wjazd i wyjazd ul. Powsińską i ul. Wiertniczą przez cały czas trwania biegu; uwaga – skręt z al. Witosa w prawo w ciąg ulic Czerniakowska/Powsińska/Wiertnicza będzie wyłączony z ruchu – sugerowany dojazd do ciągu ul. Czerniakowska/Powsińska/Wiertnicza od strony al. Sikorskiego: wjazd na Trasę Siekierkowską (al. Becka) w kierunku Wisły, następnie skręt w pierwszy zjazd w prawo, przejazd pod trasą i powrót w kierunku „Wilanów"

DOLINA SŁUŻEWIECKA

Wjazd i wyjazd od ul. Dolina Służewiecka i al. Sikorskiego przez cały czas trwania biegu

AL. WILANOWSKA

Przejazd ulicą na odcinku między Sobieskiego a Doliną Służewiecką zamknięty w godz. 10-13:00 (objazd ul. Sikorskiego, Powsińską). W godzinach 10:00-14:30 al. Wilanowska na odcinku między ul. Rolną a ul. Puławską będzie nieprzejezdna. W tym czasie proponujemy objazd Doliną Służewiecką oraz ul. Puławską (i odwrotnie).

UL. ARBUZOWA

Wyłączona z ruchu w godz. 9:00-13:00.

URSYNÓW

Ciąg ulic Gandhi-Nugat (przejazd ul. Rosoła) wyłączony w godz. 10-13:30. W tym czasie prosimy o korzystanie z ul. Płaskowickiej, Pileckiego oraz KEN.

AL. KEN

Wyłączona z ruchu na odc. Gandhi-Dol. Służewiecka w godz. 10:00-13:45.

PĘTLA MZK WILANOWSKA

Pętla będzie funkcjonować przez cały czas. Utrudniony będzie jedynie dostęp pieszy do pętli od strony wyjścia ze stacji metra Wilanowska. Osoby chcą dostać się do pętli Wilanowska pieszo powinny przejść pod ulicą Puławską, wyjść na powierzchnię na przystanku tramwajowym „Wilanowska", a następnie przejść wzdłuż ul. Puławskiej i dojść do pętli od strony skrzyżowania z Al. Wilanowską.

UL. PUŁAWSKA

Kierunek południowy (w stronę Piaseczna) będzie przejezdny przez cały czas (maraton biegnie tylko jezdnią wschodnią ul. Puławskiej). Na odcinku między al. Wilanowską a Placem Unii Lubelskiej ulica Puławska będzie wyłączona dla ruchu godzinach 10:00-15:00, jednak na całej długości ul. Puławskiej między ul. Idzikowskiego a Goworka zostanie wydzielony jeden pas ruchu, którym będzie można dojechać od wszystkich poprzecznych ulic przylegających do Puławskiej. Na wysokości skrzyżowania Puławskiej z al. Wilanowską ruch od strony Piaseczna będzie skierowany w al. Niepodległości, którą będzie można dojechać do Trasy Łazienkowskiej oraz Śródmieścia.

AL. SZUCHA, AL. UJAZDOWSKIE, PL. TRZECH KRZYŻY

Przejezdne przez cały czas w kierunku od Al. Jerozolimskich do pl. Unii Lubelskiej.

MARATON JEST DLA KAŻDEGO?

BIEGANIE TO NAJPROSTSZA I NAJBARDZIEJ SPONTANICZNA FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. BIEGAJĄ JUŻ MAŁE DZIECI, ZANIM JESZCZE NAUCZĄ SIĘ WYMAWIAĆ POPRAWNIE SŁOWO „SPORT”.

Biegać może każdy względnie sprawny i zdrowy człowiek, niezależnie od wieku, płci czy bagażu sportowego doświadczenia. I każdy z nich może podjąć wyzwanie maratonu – biegu na 42,195 km. Oczywiście nie wystarczy wstać z kanapy i założyć trampki. Konieczne jest odpowiednie przygotowanie fizyczne, czas poświęcony na bieganie i odpoczynek oraz rozsądna dieta. Warto skorzystać z ogólnie dostępnych w książkach, prasie czy internecie porad treningowych, opartych na praktycznej wiedzy trenerów, zawodników i innych specjalistów od biegania. Niektórym podejście do maratonu zajmie 2 miesiące, innym - rok lub dłużej. Ale duma z pokonania biegiem maratońskiego dystansu i przekroczenia linii mety smakuje znacznie lepiej niż gorycz porażki, gdybyśmy porwali się na maraton bez przygotowania.

JAK BIEGAĆ?

Rozruch mało aktywnego dotąd organizmu od pierwszych 30-minutowych przebieżek do 1,5-godzinnych biegów powinien przebiegać stopniowo, stosownie do indywidualnych możliwości i predyspozycji. Warto też łączyć bieg z innymi rodzajami aktywności, by różne mięśnie miały okazję pracować i odpoczywać na zmianę. Nie odpuszczajmy więc pływania, jazdy na rowerze, fitnessu czy wizyt na siłowni. Po pierwszych biegowych treningach mogą wystąpić obtarcia, kolka, zadyszka, czy tzw. „zakwasy”. W miarę upływu czasu uczucie dyskomfortu ustąpi, a zastąpi je zadowolenie z wykonanego wysiłku czy satysfakcja z pokonania dłuższego dystansu. Nie należy jednak lekceważyć sygnałów własnego organizmu! Uporczywe kłucie w klatce piersiowej, ćmiący bezustannie ból w łydce mogą sugerować, że dzieje się coś poważnego i należy jak najszybciej skontaktować się z odpowiednim specjalistą.



Październikowy numer miesięcznika BIEGANIE.

W CZYM BIEGAĆ?

Nie należy oszczędzać na butach. Zakup powinien być poprzedzony konsultacją ze specjalistą i przymiarką kilku modeli. Spodenki, skarpetki i koszulka powinny zapewniać swobodę ruchu i mieć możliwie mało szwów, które mogą obcierać ciało biegacza podczas biegu. Warto też zaopatrzyć się w kurtkę chroniącą przed wiatrem i deszczem. Jeśli nie zamierzamy porywać się na rekordy czy plan treningowy zawodowca, wystarczy nam zegarek ze stoperem do kontrolowania czasu podczas biegu. Dostępne na rynku bezpłatne aplikacje do telefonów komórkowych pomogą w mierzeniu dystansu i zapisywaniu treningowych rezultatów.

JAK SIĘ ODŻYWIAĆ?

Wystarczy w sposób świadomy stosować się do wskazówek, dotyczących racjonalnego odżywiania: nie jeść zbyt tłusto, nie przesadzać z solą, ograniczyć produkty mleczne i białe pieczywo, nie nadużywać alkoholu oraz napojów gazowanych. Należy też regularne sięgać po owoce i warzywa oraz komponować posiłki na bazie kasz. Warto podczas treningów sprawdzić również smak i działanie dostępnych na rynku batonów i żeli energetycznych. Nie każdy może spożyć każdy produkt każdego producenta. Lepiej wiedzieć, które z nich można bezpiecznie zabrać na trasę maratońskiego wyścigu.

ROZRUCH MAŁO AKTYWNEGO DOTĄD ORGANIZMU POWINIEN PRZEBIEGAĆ STOPNIOWO, STOSOWNIE DO INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI I PREDYSPOZYCJI.

JAK WYSTARTOWAĆ?

Warto sprawdzić prognozę pogody i przygotować dzień wcześniej odpowiedni strój: buty, koszulkę, skarpetki, numer startowy, agrafki, żele i batony oraz zegarek. Nie ma potrzeby objadać się na noc przed startem. Wystarczy lekka kolacja i takie śniadanie na ok. 3 godziny przed startem. Podczas ubierania się, miejsca narażone na otarcie warto posmarować wazeliną lub maścią na odparzenia. Na miejsce startu należy przybyć wcześniej, aby spokojnie się przebrać, rozgrzać się, znaleźć swoją strefę startową i wyciszyć, skupiając na czekającym wyzwaniu. Zacząć należy spokojnie, nie warto dać się ponieść owczemu pędowi tłumu. Rozsądne rozłożenie sił i podejście do dystansu z respektem pomoże w osiągnięciu sukcesu. Podczas biegu trzeba pamiętać o regularnym korzystaniu z punktów nawadniania oraz zjeść zabrane żele lub batony. Doskonała forma podczas pierwszych kilometrów nie gwarantuje, że na ostatnich będzie tak samo. Myśl pozytywnie i nie odpuszczaj. I ciesz się z sukcesu na mecie. Już wiesz, że było warto.

SPECJALNE KOSZULKI DLA UCZESTNIKÓW

Oficjalną koszulkę 35. PZU Maratonu Warszawskiego każdy z maratończyków otrzyma w pakiecie startowym.

Dzięki pomysłowej grafice, każdy z finisherów będzie mógł pochwalić się czasem, w jakim pokonał maraton.

Kreatywny projekt tegorocznej koszulki dla maratończyków, pamiątkowy medal z imprezy oraz motyw przewodni kreacji graficznej zaprojektował nie byle kto, bo znani i docenieni na świecie projektanci z renomowanego Studia Rygalik.

Wzór koszulki powstawał pod czujnym okiem właścicieli studia: Tomka i Gosi Rygalik. Ich niecodzienne projekty można było dotąd podziwiać w Mediolanie, Wiedniu, Monachium, Nowym Jorku, Tokio czy Walencji.



TAK BYŁO 35 LAT TEMU: PIERWSZY MARATON

Ostatniego dnia września 1979 roku po raz pierwszy w naszym kraju odbył się masowy bieg maratoński, otwarty dla zarówno dla zawodowców, jak i dla biegaczy - amatorów.

Podczas pierwszych tego rodzaju imprez w Berlinie i Nowym Jorku startowało około setki biegaczy - w Warszawie trasę premierowego Maratonu Pokoju pokonało aż 1861 osób. Był to największy maraton w Europie anno domini 1979! Taka frekwencja była przede wszystkim zasługą działań Tomasza Hopfera - dziennikarza Telewizji Polskiej i byłego 400-metrowca, który w ramach telewizyjnej akcji "Bieg po zdrowie" propagował bieganie i udział w Maratonie Pokoju.

Osoby, które podjęły się trudu zorganizowania biegu, nie miały łatwego zadania, a najtrudniejszą przeszkodę musiały pokonać już na samym początku. Trzeba było bowiem przekonać władze (podówczas przede wszystkim partyjne), że maraton nie będzie zagrażał porządkowi w socjalistycznej ojczyźnie. Zadaniu temu sprostali Zbigniew Zaremba, pierwszy dyrektor Maratonu Pokoju i Józef Węgrzyn - dziennikarz (który poza tym że był jednym z głównych organizatorów, pokonał trasę biegu w dobrym czasie 3:17:35). Zresztą czasy uzyskane przez zawodników były w 1979 roku znakomite! Zwycięzca, Kazimierz Pawlik, osiągnął linię mety po 2 godzinach 11 minutach i 34 sekundach! Po biegu jednak okazało się, że trasa była nieco (o około półtora kilometra...) krótsza od regulaminowej. A wszystko to mimo wykorzystania do pomiaru trasy dwóch samochodów i pistoletu laserowego.





ORGANIZATORZY

polskie stowarzyszenie rowerowe

TargiKielce
EXHIBITION & CONGRESS CENTRE



KIELCE BIKE-EXPO

Międzynarodowe Targi Rowerowe

3-5 października 2013

Kielce, ul. Zakładowa 1



Imprezy towarzyszące targom:

- Finał MTB CROSS MARATON
- Zawody BMX BIKE EXPO CONTEST
- POKAZY MODY ROWEROWEJ
- Zawody BIKE POLO OPEN
- KONFERENCJE „Zarzadzanie ruchem rowerowym w mieście” oraz „Bezpieczna turystyka rowerowa”
- RAJDY ROWEROWE PTTK z metą na targach Kielce Bike-Expo
- ROWEREM PRZEZ POLSKĘ PTTK - turystyka rowerowa w Polsce
- Szkolenia, spotkania dealerskie
- Pokazy pierwszej pomocy







www.bike-expo.targikielce.pl • www.facebook.com/KielceBikeExpo

WSPÓŁPRACA medano KROSS diamondback PTTK MTBCROSS MARATON

Patronat medialny: bikeBoard bikeaction Podróże Sport & Rekreacja VELOMANIA.RU velonews.pl rowertour Polska na rowery FORUM ROWEROWE Poznaj Świat www.fit pl bikeworld.pl MR Magazyn Rowerowy jestem eco.pl gazeta

MISTRZOWSKA OBSADA IMPREZY

WEEKEND 35. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO JUŻ ZA PARĘ DNI! NA STARCIE BIEGÓW KILKANAŚCIE TYSIĘCY AMATORÓW, ALE I WIELCY MISTRZOWIE.



FOT. JACEK FOMICKI

Trójka najlepszych zawodników zeszłorocznego Maratonu Warszawskiego: Yared Shegumo, James Mbiti Mutua i Marian Błaziński.

Wśród nich – prawdziwe gwiazdy: Felix Limo, Rafał Wilk i Aleksandra Goss. Ich rywalizację będziemy mogli śledzić w biegu maratońskim, maratonie hand-bike i maratonie na rolkach. W ostatni weekend września zanosi się na naprawdę zaciętą rywalizację na najwyższym poziomie. Na starcie zobaczymy między innymi Felixa Limo, byłego rekordzistę świata na dystansie 15 km, wielokrotnego zwycięzcę największych maratonów na świecie (Chicago, Londyn, Berlin, Rotterdam), z rekordem życiowym: 2:06:14.

ZAPOWIADA SIĘ WIELKIE WIDOWISKO SPORTOWE

REKORDZIŚCI

Rywalizować z nim będzie na pewno John Sammy Kibet – rekordzista Maratonu Warszawskiego, a przy tym posiadacz najlepszego wyniku uzyskanego kiedykolwiek w maratonach rozgrywanych w Polsce – 2:08:17. Ale to nie koniec listy z nazwiskami szybkobiegaczy – oprócz nich jeszcze aż trzech innych zawodników legitymuje się życiówką lepszą niż 2:09. Są to Etiopczycy: Eshetu Wondimu Tsige (2:06:46), Solomon Molla Tiumauy (2:08:46) i Chala Lemi (2:08:49). Na starcie staną też niezwykle obiecujący debiutanci: Tebalu Zawude Heyi i Mulu Wasihun Lakew, z rekordami życiowymi w półmaratonie: odpowiednio 1:00:33 i 1:00:35.

RENAULT CAPTUR CUP

Choć czołówkę biegu stanowić będą na pewno mężczyźni, niewykluczone, że nagrodą główną – samochodem Renault Captur – odjedzie kobieta! Jak to możliwe? Tegoroczna rywalizacja w ramach Renault Captur Cup odbędzie się na nowych zasadach: różnica czasowa pomiędzy najlepszym wynikiem maratońskim, osiągniętym kiedykolwiek w Polsce przez mężczyznę i kobietę wynosi 18 minut i 28 sekund na korzyść mężczyzny. Jeśli 29 września najszybszej zawodniczce uda się ukończyć bieg z mniejszą stratą to właśnie ona odjedzie samochodem. Jeśli nie – Renault Captur przypadnie najlepszemu mężczyźnie.

POLSKA CZOŁÓWKA

Z uwagi na przygotowania do wojskowych mistrzostw świata w listopadzie znakomita większość czołowych polskich zawodników została wyłączona z możliwości startu w 35. PZU Maratonie Warszawskim. W związku z tym polska czołówka będzie w tym roku reprezentowana przez Yareda Shegumo – zdobywcę 2. miejsca w 34. Maratonie Warszawskim (życiówka - 2:12:13) oraz Radosława Kłeczka z życiowym wynikiem: 2:16:57.

INNE ATRAKCJE

Maraton to nie wszystko. Weekend maratoński zacznie się już w sobotę w samo południe wyścigiem rolek. Największą gwiazdą rywalizacji będzie Aleksandra Goss – zdobywczyni Pucharu Świata w tej konkurencji. O godz. 16:00 na starcie wyścigu wózków hand-bike zobaczymy też innego wielkiego mistrza: Rafała Wilka, który zdobył tytuł dwa złote medale podczas XIV letnich igrzysk paraolimpijskich w Londynie w 2012 roku. Tytuły wywalczył na dwóch dystansach 16 i 64 km.

WYJĄTKOWE WYDARZENIE

35. PZU Maraton Warszawski będzie wyjątkowym świętem sportu dla zawodowców jak i dla amatorów biegania. Udział światowej klasy sportowców dodaje temu wydarzeniu wyjątkowej rangi i na pewno sprawi, że przyjemność rywalizacji z najlepszymi będzie ogromna.

ELITA: MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO	WIEK	OSIĄGNIĘCIA
Felix Limo (Kenia)	33 lata	b. rekordzista świata na dystansie 15 km, zwycięzca maratonów w Chicago, Londynie, Berlinie i Rotterdamie, Życiówka – 2:06:14
John Sammy Kibet (Kenia)	31 lat	zwycięzca 33. Maratonu Warszawskiego, rekordzista imprezy (2:08:17)
Yared Dagnaw Sharew (Erytrea)	31 lat	życiówka – 2:08:13.
Tebalu Zawude Heyi (Etiopia)	26 lat	debiut w maratonie, życiówka w półmaratonie – 1:00:33 (2013)
Chala Lemi (Etiopia)	26 lat	życiówka – 2:08:49
Mulu Wasihun Lakew (Etiopia)	22 lata	debiut w maratonie, życiówka w półmaratonie – 1:00:35.

ELITA: KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO	WIEK	OSIĄGNIĘCIA
Yeshimebet Tadesse Bifa (Etiopia)	25 lat	życiówka – 2:26:18 (2013)
Biruktait Eshetu Degefa (Etiopia)	32 lata	życiówka – 2:27:34 (2011)
Tetyana Filonyuk (Ukraina)	29 lat	życiówka – 2:26:24 (2010)
Lydia Rutto (Kenia)	29 lat	życiówka – 2:28:22 (2013)
Miriam Wanjiku Muchangi (Kenia)	28 lat	debiut maratonie
Pamela Jemeli Kipchoge (Kenia)	30 lat	3. miejsce w 32. Maratonie Warszawskim


Buff®
FLAT IS BORING®
www.buff.pl
ZAPRASZAMY NA STOISKO NUMER 5
RABATY DO -50%
Buff® is a registered trademark property of Original Buff S.A. (Spain)

HONOROWY PATRONAT
PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ BRONISŁAWA KOMOROWSKIEGO

SPONSOR TYTULARNY:

PZU

ORGANIZATOR:

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

SPONSORZY:

adidas

POWERADE

RENAULT

POMOC MIERZONA KILOMETRAMI

T-Mobile ♥ km

PARTNERZY:

STADION NARODOWY W WARSZAWIE

MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Zakochaj się w Warszawie sportowej

TIMEX

LUXMED

Kropla Beskidu

Accreo

Carolina Medical Center

PARTNER OF PROMOTION ART OF PR

Pure JATOMI FITNESS

Tirol

Compeed

Wobenzym®

PATRONI MEDIALNI:

NEWS POLSAT

Bieganie

ams

wprost

INTERIA.PL

Benefit multimedia

Magazyn o zdrowiu Vita

rozwój zdrowie piękno sens

TRENING BIEGACZA .PL

radio eska

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY I MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI