

Bieganie



TYLKO DLA
WYMAGAJĄCYCH

WWW.MAGAZYNBIEGANIE.PL

9. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 1 (3)

/

2014

CZYTAJ

BEZPŁATNIE

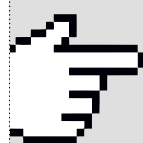
ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL

FOT. P. JOMARATON.PL

BIEGNIESZ,
CZY
KIBICUJESZ?

BĄDŹ Z NAMI 30 MARCA



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

MW.PRESSPEKT.PL

PÓŁ MARATONU, PEŁNA SATYSFAKCJA

SŁOWO WSTĘPU NA ROZGRZEWKĘ

13 tysięcy nadanych numerów startowych, 21 kilometrów, 1200 wolontariuszy i 1 tona medali. Oto liczby 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego, który już za kilka dni odbędzie się w samym sercu Warszawy.

EUROPEJSKI TOP

Już w najbliższy weekend ulicami Warszawy pobiegą uczestnicy jednego z największych półmaratonów w Europie – 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego. W tym roku do udziału w biegu zapisało się już 15 tysięcy zawodników. Przyznanych zostało 13 tysięcy numerów startowych. Z dumą możemy powiedzieć, że Półmaraton Warszawski dołączył



do europejskiej czołówki i to nie tylko ze względu na frekwencję uczestników.

ORGANIZACYJNIE NA PIĄTKĘ

9. PZU Półmaraton Warszawski to impreza zorganizowana z ogromnym rozmachem. Organizatorów z Fundacji „Maraton Warszawski” w tym roku wspierać będzie ponad 1200 wolontariuszy. To m.in. dzięki ich pasji i ciężkiej pracy na trasie zawodów przygotowanych zostanie blisko 20 tysięcy litrów wody, 70 tysięcy kubeczków na punktach odżywiania i 10 km taśmy wygradzającej trasę. Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma jeden sponad tony medali.

CZY PADNIE REKORD?

Czy w tym roku będziemy świadkami ustanowienia nowego rekordu Półmaratonu Warszawskiego? Do tej pory niepokonanym zawodnikiem na warszawskiej trasie pozostaje Kenijczyk Sammy Kigen Korir, który w 2011 roku dotarł do mety w czasie 1:01:18. Nazwiska faworytów tegorocznego biegu oraz ich sportowy potencjał wskazują na to, że czeka nas emocjonujące widowisko i ostra walka o zwycięstwo.

PÓŁMARATON DLA KIBICÓW

9. PZU Półmaraton Warszawski to nie tylko rywalizacja. To również liczne atrakcje dla zawodników i kibiców. Przy trasie biegu



NA TRASIE ZAWODÓW PRZYGOTOWANYCH ZOSTANIE BLISKO 20 TYSIĘCY LITRÓW WODY

zorganizowanych będzie ponad 20 muzycznych punktów kibicowania. Przy Biurze Zawodów odbędzie się targi Sport&Fitness Wiosna 2014 (28-29 marca), a w okolicach mety półmaratonu powstanie specjalna strefa, gdzie zawodnicy, ich rodziny, kibice i spędzający tam czas warszawiaczy będą mogli wziąć udział w licznych zabawach sprawnościowych i pokazach.

DO ZOBACZENIA NA TRASIE!

Wszystko to razem sprawia, że tegoroczny 9. PZU Półmaraton Warszawski będzie prawdziwym wiosennym świętem sportu w myśl hasła: „Wiosna startuje w Warszawie!”.

PÓŁMARATON DLA KIBICÓW

Organizatorzy 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego zadbał o najwyższe standardy organizacyjne biegu, ale nie zapomnieli o kibicach. Wszyscy, którzy 30 marca zdecydują się wyjść na ulice Warszawy i wspierać półmaratończy-



ków będą mogli dołączyć do jednego z 21 punktów kibicowania na trasie. Na kibiców zgromadzonych w miasteczku półmaratońskim (zlokalizowanym na błoniach Stadionu Narodowego) czekać będzie wyjątkowa atrakcja - strefa

zdrowia PZU, gdzie będzie można skorzystać z konsultacji medycznych. W strefie znajdzie się także miejsce na konkursy i zabawy dla dzieci, kino 5D, symulator dachowania oraz pokazy i atrakcje przygotowane przez partnerów PZU: straż

pożarną, policję, WOPR i GOPR. Wszyscy goście strefy będą mogli też wziąć udział w akcji charytatywnej „Podziel się kilometrem”, podczas której za każdy pokonany na bieżni kilometr PZU prześle określoną kwotę na cel charytatywny.

BIEGACZU, NIEWAŻNE JAK ZACZNIESZ, WAŻNE JAK SKOŃCZYSZ

Trener Karol Nowakowski specjalnie dla magazynu Bieganie pisze o tym, jak finiszować z mocą, rozłożyć siły i „zastraszyc” rywali.

Wielu zawodników zadaje pytanie, kiedy powinien zacząć się „dobry finisz”, żeby był skuteczny? Uważam, że nie ma prostej recepty, która da nam jednoznaczną odpowiedź wyrażoną w metrach. Wprawdzie są jakieś utarte, wypracowane przez lata schematy, którymi można się kierować, ale



Kwietniowy numer miesięcznika BIEGANIE.

najważniejsze jest to, że każdy bieg jest inny! I co ważniejsze: ma swój własny scenariusz. Zawodnik powinien więc być skupiony na wszystkim, co dzieje się wokół niego. Dobry finisz to taki, który pozwala nam, po mocnym zerwaniu czołówki lub zawodnika, z którym rywalizujemy, utrzymywać równą walkę do ostatnich metrów. Jeśli my chcemy zaskoczyć rywali skutecznym finiszem, powinniśmy zmianę rytmu wykonać nagle, niespodziewanie, wypracowując natychmiastową prze-

wagę i być pewni zwycięstwa, np. przed ostatnim zakrętem lub na trudniejszym terenie, lub na ostatnim podbiegu. W biegu przełajowym wykorzystujemy utrudnienie związane z ukształtowaniem terenu. Podobnie może być na ulicy. Ostatnie metry finiszu będą skuteczne jeśli nasze ciało nie będzie spięte i będziemy walczyć do ostatnich sił. Na bieżni w biegu na popularną „piątkę” dobry moment na podkręcenie tempa to ostatni kilometr lub osiemset metrów, zwłaszcza dla tzw. tempow-

ców. Jeśli ktoś pragnie wyczekać do końca to idealne jest klasyczne wyjście przed wirażem na 400 m lub 200 m, a dla pewniaków po wirażu na ostatnią prostą. *Cały tekst znajdziesz w najnowszym numerze miesięcznika Bieganie.*

PONADTO POLECAMY:

1. Czemu służy rozruchanie? Dlaczego po treningu warto jeszcze chwilę pobiegać zamiast siadać?
2. Rozciągnij podeszwowe: stany

zapalne w podeszwie może popsuć całą radość biegania, więc spróbuj im zapobiegać.
3. Izabela Zatorska kontra Dominika Wiśniewska: dwie silne kobiety. Dzieli je 25 lat łączą rywalizacją w biegach górskich.
4. Oraz najnowszy numer magazynu Triathlon.

Zajrzyj na naszą stronę: www.magazynbieganie.pl oraz na FB: www.facebook.com/Miesiecznik-Bieganie

ZAPISY ONLINE DO 9. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO SĄ JUŻ ZAMKNIĘTE.

Zapisać się można wyłącznie w Biurze Zawodów, zlokalizowanym w Galerii Stadionu Narodowego. Godziny otwarcia biura: piątek 28.03; 12-20, sobota 29.03; 10-20.

BIULETYN WYDAŁO

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

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

NA ZLECENIE

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI

FUNDACJA "MARATON WARSZAWSKI"
www.maratonwarszawski.com

DTP

Leszek Waligóra / PRESSPEKT
ntp@presspekt.pl

**WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.**

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

RELACJA Z BIEGU W INTERNECIE

Transmisję z 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego będzie można śledzić na żywo w internecie, na stronie www.pzupolmaratonwarszawski.com. Kibice zgromadzeni w miasteczku przy mecie biegu będą mogli śledzić przebieg rywalizacji na telebimie.

DOPING... BĘDZIE JAK W WARSZAWIE!

JUŻ W NIEDZIELĘ ULICAMI WARSZAWY POBIEGNIE KILKANAŚCIE TYSIĘCY BIEGACZY Z CAŁEGO ŚWIATA

W tym roku Warszawa powita biegaczy wyjątkowo gorąco! Przygotowaliśmy aż 21 punktów kibicowania na 21 kilometrach 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego! Ale to nie wszystko! Teraz również Ty masz szansę dołożyć swoją cegiełkę, aby na trasie było jeszcze głośniej. Jak to zrobić? Weź udział w naszym konkursie na zawodnika z najlepszym dopingiem w Warszawie.

CO TO ZNACZY?

Powiadom swoich znajomych, bliskich, krewnych i kolegów o tym, że startujesz w 9. PZU Półmaratonie Warszawskim i zorganizuj ich w grupę dopingującą Ciebie i innych na trasie biegu.

KTO MA SZANSĘ WYGRAĆ?

Każdy, to jasne. Liczyć się będzie wielkość grupy twoich fanów, ich zaangażowanie, głośność i ogólne wrażenie.



WIDOK TYSIĘCY ZAWODNIKÓW BIEGNĄCYCH ULICAMI WARSZAWY JEST HIPNOTYCZNY



KTO I W JAKI SPOSÓB BĘDZIE OCENIAŁ UCZESTNIKÓW KONKURSU?

Podstawą oceny będą fotografie wykonane przez kibiców poszczególnych zawodników na trasie i nadesłane do biura organizatora biegu. Fotografie powinny oczywiście pokazywać kibicującą grupę na trasie Półmaratonu. Na podstawie tych zdjęć 10-osobowa komisja składająca się w całości z biegaczy, którzy po-

konają 30 marca trasę 9. PZU Półmaratonie Warszawskim, wybierze tę grupę, która najbardziej zapadła im w pamięci w czasie biegu.

NO I CO WAŻNE – NAGRODY.

Na trójkę biegaczy, którzy zorganizują dla siebie i innych najlepszy doping na trasie 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego, czekają specjalne nagrody ufundowane przez firmę adidas.

ZMIANY W RUCHU

W związku z organizacją 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego w dniu 30 marca 2014 część warszawskich ulic będzie niedostępna 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 tego materiału 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 30 marca wyjdziecie z domów i będziecie dopingować kilkanaście tysięcy biegaczy z całego świata do walki z dystansem. Bądźcie z nami 30 marca!

8:30-11:00. Objazd: na rondzie Dmowskiego w lewo w al. Jerozolimskie – al. Jana Pawła II – ul. Grzybowska – dalej ul. Marszałkowską.

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. Sanguszkę w kierunku Włostroady, a dalej specjalnie wydzielonym pasem dla ruchu samochodowego między ul. Sanguszką a ul. Grodzką. W godzinach 10:00-11:30 wjazd na teren Starego Miasta nie będzie możliwy.

POWIŚLE (W TYM TORWAR)

Wjazd i wyjazd na obszar całego Powiśla (w tym: Torwar) będzie możliwy przez cały czas trwania biegu przez Most Świętokrzyski (Mostem Gdańskim do Wybrzeża Szczecińskiego albo Trasą Łazienkowską do Wału Miedzeszyńskiego).

WISŁOSTRADA

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

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

Przejezdne przez cały czas w kierunku od Al. Jerozolimskich do Placu Na Rozdrożu. Kierunek przeciwny (Belwederska - Pl. Na Rozdrożu - Al. Ujazdowskie - Pl. Trzech Krzyży) będzie wyłączony z ruchu w godz. 10:00-13:30.

WYBRZEŻE SZCZECIŃSKIE

Przejezdne przez cały czas. Na odcinku Most Poniatowski - ul. Sokola zwężenie do jednego pasa dla pojazdów poruszających się w kierunku Pragi Pn.

MOST PONIATOWSKIEGO

Tramwaje nie będą kursować w obu kierunkach w godz. 7:30-11:15. Pasy ruchu dla samochodów zostaną zamknięte o godz. 0:00 (północ) z soboty na niedzielę. Jezdnia w kierunku do Śródmieścia (od ronda Waszyngtona do ronda de Gaulle'a) będzie wyłączona z ruchu w godz. 0:00-11:15. Jezdnia w kierunku od Ronda de Gaulle'a do Ronda Waszyngtona będzie zamknięta w godz. 0:00-13:30.

ALEJE JEROZOLIMSKIE

Na odcinku Rondo de Gaulle'a w kierunku ul. Marszałkowskiej wyłączona z ruchu w godz. 8:00-11:00. Z Al. Jerozolimskich wymuszony skręt w prawo na rondzie de Gaulle'a i dojazd do Pl. Trzech Krzyży w godz. 8:00-14:00.

ULICA MARSZAŁKOWSKA

Wyłączona z ruchu w stronę północną na odcinku między Al. Jerozolimskimi a ul. Królewską w godz.

TRASA 9. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO



FILM Z TRASY

Zeskanuj kod lub wejdź na [youtube.com/watch?v=RgQBe4H5_ss](https://www.youtube.com/watch?v=RgQBe4H5_ss) i zobacz film z przebiegu trasy 9. PZU Półmaratonu Warszawskiego



KONKURS DLA KIBICÓW

Zeskanuj kod lub wejdź na www.pzupolmaratonwarszawski.com/konkurs_dla_kibicow i weź udział w naszej zabawie.



ZMIANY W RUCHU

Zeskanuj powyższy kod QR lub wejdź na www.pzupolmaratonwarszawski.com/informator_drogowy i pobierz informator drogowy nt. zmian w ruchu.

NIEZBĘDNIK PRZEDSTARTOWY

MASZ ZA SOBĄ MIESIĄCE PRZYGOTOWAŃ, WERTOWANIA KSIĄŻEK, MAGAZYNÓW, SZUKANIA PORAD I ROZPISANYCH PLANÓW, DZIESIĄTKI GODZIN TRENINGU, SETKI PRZEBIEGANYCH KILOMETRÓW, NIEPOŻĄDANE PRODUKTY WYELIMINOWANE Z DIETY, STARANNIE DOBRANE BUTY, PRZEMYŚLANA STRATEGIA, PO PROSTU PEŁNA GOTOWOŚĆ DO STARTU.

A jednak coś ściska w żołądku, świdruje w głowie i uporczywie dusi... przecież to już jutro... Nie daj się zwariować. Poniżej znajdziesz przedstartowy dekalog, który pomoże Ci przetrwać.

1. ODPOCZYWAJ.

Nie wystarczy nie wyjść na trening, musisz poleniuchować. Pamiętaj, że jutro będziesz potrzebować każdego grama energii. Nie daj się namówić cioci na przekopywanie ogródka, przestawianie mebli czy dźwiganie ciężkich zakupów. Cały dzień spędź w luźnych, swobodnych ubraniach i wygodnych butach. A jeśli już naprawdę nie możesz wytrzymać w domu – zrób leciutką przebieżkę. Dwa, lub trzy kilometry truchciku w tempie, pozwalającym na swobodne nucenie piosenek powinno wystarczyć.

2. NAWODNIJ SIĘ.

Przez cały dzień wypij dużą butelkę wody. Nie żałuj też sobie soków owocowych lub napoju izotonicznego. Pamiętaj, żeby to był izotonik, który znasz i lubisz.



Unikaj kawy i mocnej herbaty. Absolutnie wyklucz alkohol.

3. JEDZ NORMALNIE, NIE EKSPERYMENTUJ.

Sięgaj po węglowodany - makaron, ryż, ziemniaki, a także gotowane warzywa. Potrzebujesz dużych zasobów energetycznych, ale nie objadaj się ponad miarę. Szczególnie uważaj na produkty ciężkostrawne, surowe warzywa, ostre przyprawy, czerwone mięso. Nie eksperymentuj.

4. JEŚLI JESZCZE GO NIE MASZ – ODBIERZ NUMER STARTOWY.

Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę, tym bardziej, że zazwyczaj na imprezach biegowych Biuro Zawodów w dniu startu jest zamknięte. Sprawdź chip, czy działa i czy dobrze zakodowano Twoje nazwisko.

5. JESZCZE RAZ PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INFORMACJE OD ORGANIZATORA.

Upewnij się, gdzie znajdują się

szatnie i depozyty, jak rozplanowano strefy startu i mety, jak wygląda godzinowy plan w dniu biegu. Jeśli coś jest dla Ciebie niejasne – zapytaj w punkcie informacyjnym lub sprawdź na internetowej stronie organizatora.

6. JEŚLI MUSISZ DOJECHAĆ W DZIEŃ STARTU Z INNEJ MIEJSCOWOŚCI, NAJLEPIEJ BĘDZIE, JEŚLI ZORGANIZUJESZ SOBIE TRANSPORT.

Poproś o podwiezienie kogoś z rodziny lub przyjaciół. Siedzenie za kółkiem dłużej, niż pół godziny, na pewno odbije się na krążeniu w Twoich nogach i nie pozostanie bez wpływu na wynik biegu.

7. SPRAWDŹ NAJBARDZIEJ AKTUALNE PROGNOZY POGODY I SKOMPLETUJ STRÓJ.

Koszulka startowa, spodenki jakie lubisz, lekka kurteczka na wielki ziąb albo deszcz. Buty, które znasz i wiesz, że nie zmasakrują stóp, oraz sprawdzone skarpetki.



PRZED STARTEM SIĘGAJ PO WĘGŁOWODANY - MAKARON, RYŻ, ZIEMIANKI ORAZ GOTOWANE WARZYWA

8. PRZYPNIJ NUMER.

Jeśli chip ma być mocowany do buta – wpłć go w sznurowadła. Przygotuj wszystkie niezbędne gadżety: zegarek, pulsometr, okulary przeciwsłoneczne, czapkę, rękawiczki.

9. W RAMACH WIECZORNEJ TOALETY ZAFUNDUJ SOBIE CHŁODNY PRYSZNIC.

Żadnych gorących natrysków czy wylegiwania się w wannie. Zadbaj o paznokcie i skórki.

10. POŁÓŻ SIĘ ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE.

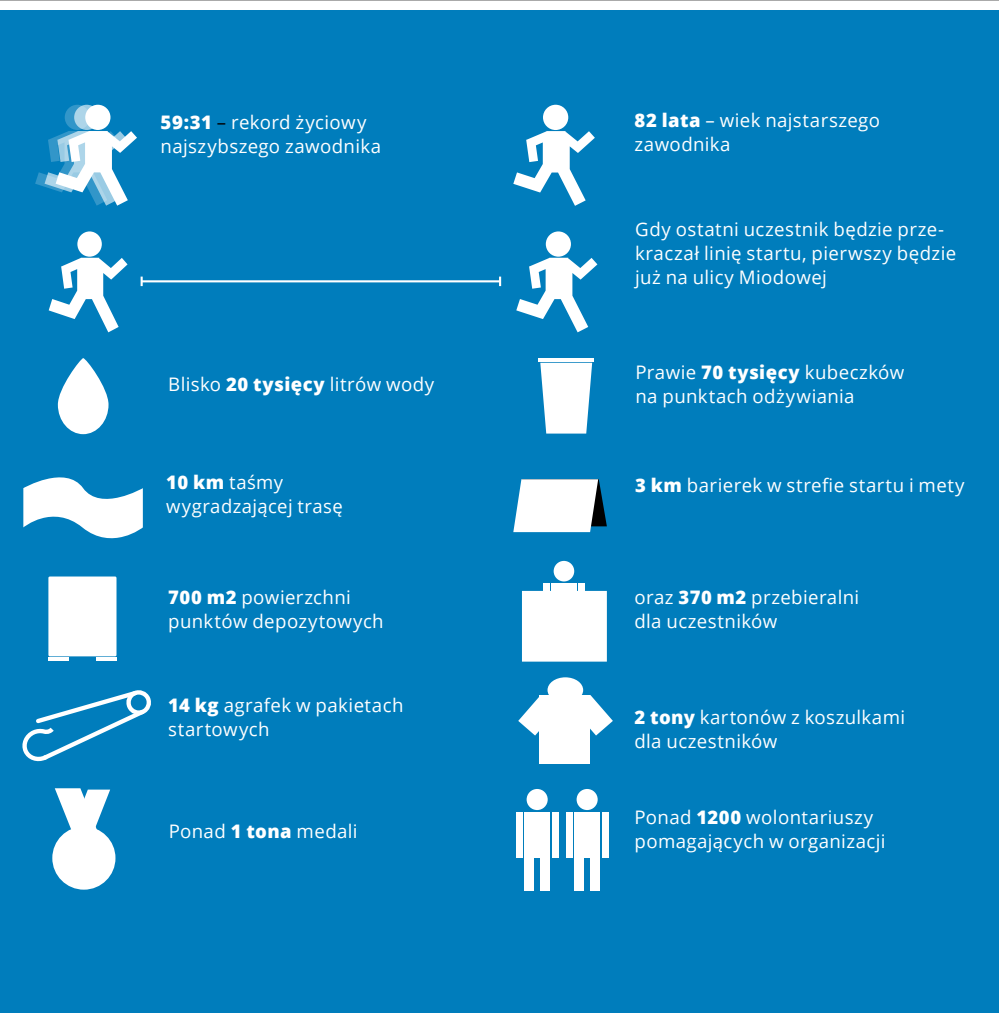
Zaplanuj co najmniej 7 godzin snu. Sprawdź kalendarz! Dwa razy w roku przedstawiamy zegarki, a nie chcesz przecież spóźnić się na start. Nastaw budzik tak, żeby zdążyć zjeść śniadanie najpóźniej 2 godziny przed startem.

DOBRANOC!

Spokojnych snów. Jutro będzie Twój dzień :)

Tomasz Pojawa

PÓLMARATON W LICZBACH



CZOŁÓWKA ZAWODNIKÓW PÓLMARATONU

Czy w tym roku będziemy świadkami ustanowienia nowego rekordu Półmaratonu Warszawskiego? Do tej pory niepokonanym zawodnikiem na warszawskiej trasie pozostaje Kenijczyk Sammy Kigen Korrir, który w 2011 roku dotarł do mety w czasie 1:01:18. Nazwiska faworytów tegorocznego biegu oraz ich sportowy potencjał wskazują na to, że czeka nas emocjonujące widowisko i ostra walka o zwycięstwo.

21KM PONIŻEJ GODZINY

W czołówce tegorocznego biegu zobaczymy: Victor'a Kipchirchir'a z Kenii, który przed dwoma laty wygrał Półmaraton w Goeteborgu, schodząc poniżej godziny



i ustanowił swój rekord życiowy – 59:31min. Swoją obecność w zawodach na pewno będzie chciał zaznaczyć ubiegłoroczny zwycięzca Martin Mukule z Kenii (czas na mecie 01:02:49).

NASZA DOMINIKA

W stawce Pań liczyć się będą: 18-latką z Etiopii Shure Demise Ware, która w tym roku osiągnęła już wynik 1:08:53, Poline Wanjiku Njeru z Kenii (1:10:28) oraz Kenijka Rebecca Nakuwa. Nasze barwy reprezentować będzie Dominika Nowakowska, która wynikiem 01:14:06 wywalczyła srebrny medal Mistrzostw Polski w Półmaratonie Kobiet podczas 8. Półmaratonu Warszawskiego.

NAJLEPSI ZAWODNICY PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO

ROK	ZWYCIĘZCA	CZAS	ZWYCIĘZCZYNI	CZAS
2013	Martin Muia Mukule (KEN)	1:02:49	Olga Kalendarova-Ochal (POL)	1:14:04
2012	Arkadiusz Gardzielewski (POL)	1:03:30	Volha Mazuronok (BLR)	1:14:25
2011	Sammy Kigen Korrir (KEN)	1:01:18	Katarzyna Kowalska (POL)	1:11:27
2010	Boniface Nduva Wambua (KEN)	1:02:54	Karolina Jarzyńska (POL)	1:11:37
2009	Michael Karonei (KEN)	1:04:21	Małgorzata Sobańska (POL)	1:13:13
2008	Michael Karonei (KEN)	1:02:49	Mara Dibaba (ETH)	1:11:24
2007	Michael Karonei (KEN)	1:03:25	Justyna Bąk (POL)	1:12:14
2006	Michael Karonei (KEN)	1:04:12	Małgorzata Jamróz (POL)	1:14:27



Oszczędzanie przez dodawanie 240 zł

oszczędności
na każdej dodanej
usłudze

Polecamy!
Janusz Paweł Miller

plus



Promocja dostępna dla Abonentów posiadających usługę za min. 39,90 zł/mies. i przy zawarciu lub przedłużeniu umowy na kolejną usługę telewizji (za min. 59,90 zł/mies.) albo Internetu LTE (za min. 39,90 zł/mies.) lub przy zawarciu umowy w Plus Abonament (za min. 39,90 zł/mies.), dla maksymalnie 3 usług każdego rodzaju. Kwota oszczędności wynika z rabatu na abonament dodanej usługi 10 zł/mies., przyznawanego w okresie umowy (24 mies.) przy zachowaniu warunków promocji. Szczegóły w regulaminie programu „smartDOM” na www.cyfrowypolsat.pl i www.plus.pl.

CH JANKI | M1 MARKI | SULEJÓWEK ul. Dworcowa 70

WARSZAWA CH KING CROSS PRAGA | WARSZAWA CH WOLA PARK

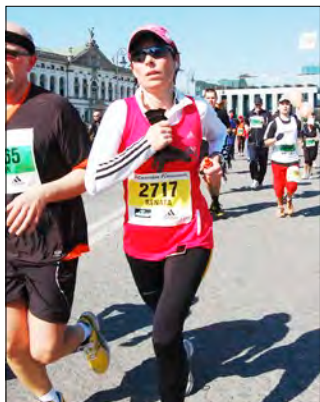
WOŁOMIN ul. Wileńska 52

MOJE WSZYSTKIE PÓŁMARATONY

PRZEBIEGLI KAŻDY PÓŁMARATON WARSZAWSKI, OD PIERWSZEJ EDYCJI W 2006 ROKU.

Swoje życiówki na tym dystansie wszyscy zaliczyli właśnie w stolicy. Przypadek? Wiosenny start w stolicy stał się dla nich obowiązkowym punktem w kalendarzu.

**RENATA GAWĘDA,
ROCZNIK 1961
ŻYCIÓWKA W PÓŁMARATONIE:
1:43:42, 2008 R.,
3. PÓŁMARATON WARSZAWSKI**



Udział w pierwszej edycji Półmaratonu Warszawskiego wynikł z prozaicznej przyczyny, że mieszkam i biegam w Warszawie. Moja biegowa przygoda rozpoczęła się w 2004 roku, zatem niewiele wcześniej, niż wystartował cykl półmaratonów w Warszawie. Wszyscy moi biegowi znajomi startowali w warszawskich biegach, zatem wydawało mi się, że udział w tych prestiżowych imprezach jest po prostu obowiązkowy.

Pierwsza edycja Półmaratonu Warszawskiego, 2006 rok. Oprócz przedstartowego rozczarowania workiem depozytowym (za mały), pamiętam jeszcze, że pogoda nas nie rozpieszczała, było mokro i chłodno. Na ulicach były pustki – liczba uczestników była zupełnie nie taka jak dziś. Na starcie jeszcze jakiś tłumek, ale potem na trasie pusto. W imprezach masowych wcale nie było tak masowo, jak to z nazwy wynikało.

Z perspektywy kilku lat obserwuję ogromny rozwój imprezy. Nie chodzi tu tylko o widoczny w statystykach lawinowy wzrost frekwencji, bo to wynika w ogóle ze wzrostu biegających w Polsce, ale także o zmiany organizacyjne i – co ważne – rozmach imprezy. Dla mnie liczy się to, że mogę biec ulicami, które normalnie nie są dostępne dla biegaczy. Nie biegamy na Półmaratonie opłotkami ani po leśnych czy parkowych alejkach, tylko właśnie głównymi ulicami miasta, tunelem, mostem, które tego dnia są tylko dla nas. Jest podniosłe i sympatycznie.

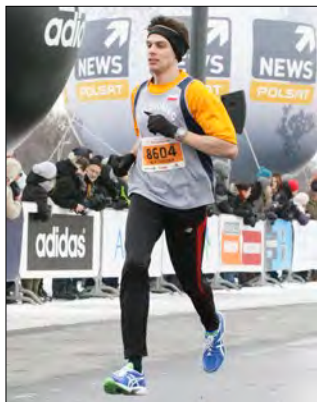
**ALEX CELIŃSKI,
ROCZNIK: 1984
ŻYCIÓWKA W PÓŁMARATONIE:
1:12:45, 2010 R.,
5. PÓŁMARATON WARSZAWSKI**

Pierwsza edycja Półmaratonu Warszawskiego odbyła się w czasie, kiedy w Polsce zaczynał się boom na bieganie. Ja sam biegać zacząłem kilka miesięcy wcześniej,

moim celem na 2006 rok było przebiegnięcie maratonu. Od początku roku startowałem praktycznie w każdym biegu rozgrywanym w Warszawie i okolicach, w kalendarzu moich startów nie mogło zabraknąć zatem pierwszej edycji Półmaratonu Warszawskiego. Był to mój drugi start na tym dystansie. Zająłem 112. miejsce na 1066 biegaczy – obecnie taka frekwencja może nie robi wrażenia, ale wówczas był to wynik kosmiczny.

Przez ostatnie 8 lat w polskich biegach ulicznych sporo się zmieniło. Inaczej wygląda organizacja biegu, w którym startuje 1000 osób, inaczej, gdy uczestników jest 10 razy więcej. Wzrost frekwencji jest imponujący – w 8. edycji biegu wystartowało prawie dziesięć razy więcej osób niż w pierwszej. Na uwagę zasługuje również wzrost udziału kobiet w ogólnej liczbie startujących – w 2006 roku kobiety stanowiły niespełna 10% wszystkich uczestników, przed rokiem udział kobiet zbliżył się do 20%.

W Półmaratonie Warszawskim dobrze kojarzy mi się termin biegu. Zawody przypadają na początek wiosny, w nocy przed biegiem zmieniamy czas na letni. Dla wielu biegaczy Półmaraton zamyka zimowy okres przygotowań do sezonu i otwiera wiosenny okres startowy. Półmaraton Warszawski to jedyna impreza biegowa, w której wszystkich edycjach brałem udział. W tym roku pobiegniemy już po raz dziewiąty. W zeszłym roku byłem zupełnie bez formy – w zimie odpuściłem treningi i nie miałem co liczyć na zbliżenie się do moich najlepszych rezultatów. Z zasady nie startuję w zawodach, jeśli nie mam szans na dobry wynik, ale mimo tego zdecydowałem się na start tylko po to, żeby zachować ciągłość startów w Półmaratonie. I chciałbym zachować ciągłość, dopóki zdrowie mi na to pozwoli, niezależnie od tego, czy będę uzyskiwał



nał wyniki poniżej 1:20, czy kończył bieg w ogonie stawki.

**MARCIN ZARZEKA,
ROCZNIK 1974
ŻYCIÓWKA W PÓŁMARATONIE:
1:24:24, 2013 R.,
8. PÓŁMARATON WARSZAWSKI**

Debiutowałem w imprezach biegowych, startując w Maratonie Warszawskim w 2005 roku, pierwszy Półmaraton Warszawski, przypadający rok później, był moim drugim startem. Jak to się stało, że postanowiłem pobiec? Maraton Warszawski dostarczył mi tylu pozytywnych emocji, że postanowiłem tu powrócić jak najszybciej. To trochę takie kuriozalne: Warszawa postrzegana jest jako miasto, gdzie wszyscy gdzieś się śpieszą, pędzą, by zdążyć na tramwaj, autobus. Panuje ogólna nerwowość. Biegając ulicami Warszawy pośpiech ma zupełnie inny wymiar, inny wymiar ma też miasto. Upaja. Uwielbiam biegać i startować w Warszawie, dlatego przez tyle lat „chciało mi się” pokonywać dystans ok. 160 km z mojego miejsca zamieszkania i tu startować. Jeśli dodać do tego perfekcyjną organizację Półmaratonów Warszawskich, to ta impreza wpisała się na trwałe w mój kalendarz biegowy jako obowiązkowa.

Powalająca różnica między pierwszą edycją a ostatnią to ilość startujących. Nie pamiętam, ile osób biegło w pierwszej edycji, ale ten nagły skok, to jest coś, na co pracuje się przez lata. To jest największa wykładnia dobrej, profesjonalnej pracy organizatorów. Mam nadzieję, że Półmaraton Warszawski w dalszym ciągu będzie się tak dynamicznie rozwijał.

Czemu akurat Półmaraton Warszawski? Termin jest bardzo dobry. Ta impreza jest moim testem przed startem w wiosennym maratonie. Skłamałbym jednak, jeśli bym sprowadził start w tej imprezie tylko do testowania swojej formy. Jest coś nie-



zwykłego w tym biegu i w tym mieście. Coś, co sprawia, że rok w rok tu startuję. „Szybka trasa”, profesjonalna organizacja, atmosfera. Moją życiówkę na dystansie półmaratonu wybiegałem właśnie w Warszawie. Porażek nie pamiętam. Z Półmaratonu Warszawskiego wracam tylko z dobrymi wspomnieniami.

**KRZYSZTOF PROTAS,
ROCZNIK 1977
ŻYCIÓWKA W PÓŁMARATONIE:
1:21:43, 2007 R.,
2. PÓŁMARATON WARSZAWSKI**

Pierwszy Półmaraton Warszaw-



ski to okres, kiedy biegałem dość intensywnie, startowałem często, goniłem za życiówkami. Start w dużym (jak się wtedy wydawało) półmaratonie, w swoim mieście, był więc naturalny. Pamiętam, że cieszyłem się, że w Warszawie zaistniał duży, profesjonalnie zorganizowany półmaraton, w dobrym terminie przed wiosennymi maratonami. Nie bez znaczenia było też to, że można pobiec w I edycji imprezy, która ma szansę na przetrwanie.

Kolejne starty to już inny etap życia, inne priorytety, ale nadal

przywiązanie do biegania. I już świadoma decyzja i wybór, że Półmaraton Warszawski będzie jedynym obowiązkowym startem w roku. Dla zachowania kontaktu z bieganiem, dla mobilizacji do biegania, dla poczucia przynajmniej raz w roku emocji i radości, jakie daje udział w zawodach. „Sen o Warszawie” odtwarzany przed startem – to szczególnie moment. Na to też się czeka.

Są na tej trasie miejsca, których zapomnieć się nie da – tunel na Wisłostradzie i muzyka w nim się rozchodząca, podbieg na Agrykoli, bieg przez Łazienki. Za każdym razem cieszy fakt, że można pobiec np. środkiem Marszałkowskiej, Wisłostrady, czyli zrobić coś dość wyjątkowego i szczególnego.

Półmaraton Warszawski na przestrzeni lat to dodatnie sprzężenie zwrotne – każda edycja jest przeprowadzona w taki sposób, że kolejna przyciąga większą liczbę biegaczy.

Marta Szewczuk



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

TRENUJ INTELIGENTNIE Z WBUDOWANYM GPS

SMART COACHING
since 1977

Wbudowany GPS
Prędkość, dystans, ślad trasy
- wszystko w jednej obudowie

Rezultat treningu
Odczytaj motywujące informacje
zwrotne natychmiast
po zakończeniu treningu

Programy treningowe
Osiągnij swoje cele dzięki
indywidualnie dopasowanym
programom treningowym

➔ Dowiedz się więcej na www.polar.com/pl



ADRENALINE GEL to profesjonalny żel przedtreningowy, zapewniający silne i długotrwałe pobudzenie niezbędne przed intensywnym i wymagającym wysiłkiem. Zawiera unikatowy kompleks substancji aktywnych mobilizujących organizm do intensywnej pracy, które zwiększają ilość niezbędnej do skurczów mięśni energii.

Dextrose	15,00 g	Inosine	500 mg
Beta-Alanine	2,00 g	Anhydrous Caffeine	200 mg
L-Tyrosine	1,00 g	Green Tea Extract	100 mg
Citrulline Malate	1,00 g	Aloe Vera Extract	50 mg
Taurine	1,00 g	Bitter Orange Extract	35 mg

/ POWER & ENERGY BOOSTER
/ MOTIVATION & FOCUS ENHANCER

LONG ENERGY GEL to profesjonalny żel do stosowania w trakcie ciężkich wysiłków, trwających dłużej niż 40 min. Produkt hamuje pierwsze objawy zmęczenia i pozwala utrzymać wysoką intensywność ćwiczeń oraz szybko uzupełnia utracone zapasy energii. Dostarcza nie tylko węglowodanów, ale także składników zaangażowanych w ich metabolizm.

Maltodextrins	12,00 g	Beta-Alanine	1,00 g
Dextrose	10,00 g	L-Carnitine	1,00 g
Isomaltulose	3,00 g	Guarana Extract	750 mg
L-Glycine	1,50 g	Anhydrous Caffeine	75 mg
Taurine	1,50 g	Aloe Vera Extract	500 mg
BCAA	1,00 g		

/ ENERGY & INTENSITY ACCELERATOR
/ PERFORMANCE & ENDURANCE AMPLIFIER



REGENERATE GEL to profesjonalny żel do stosowania po zakończeniu wyczerpujących ćwiczeń fizycznych. Jego formuła wzmacnia możliwości regeneracyjne organizmu, dzięki wykorzystaniu zjawiska nadkompensacji potreningowej. Przyspiesza usuwanie zbędnych metabolitów oraz dostarcza składników potrzebnych do odnowy biologicznej mięśni, ścięgien i stawów.

Dextrose	10,00 g	L-Arginine HCl	300 mg
Maltodextrins	10,00 g	Tri-Creatine Malate	300 mg
BCAA	3,00 g	Magnesium	100 mg
Hydrolyzed Collagen	2,00 g	Aloe Vera Extract	50 mg
L-Glutamine	600 mg		

/ MUSCLE & JOINTS REGENERATOR
/ ANTICATABOLISM & DETOX MAXIMIZER

CARBO FULL GEL to profesjonalny żel energetyczny wspomagający utrzymanie maksymalnej wydolności w czasie intensywnego wysiłku. Zawiera mobilizującą do działania taurynę, glicynę oraz kompleks zróżnicowanych węglowodanów, które stopniowo uwalniają niezbędną do ćwiczeń energię. Preparat uzupełnia także zapas elektrolitów, które tracą się wraz z potem.

Maltodextrins	15,00 g	Calcium	14,50 mg
Dextrose	15,00 g	Magnesium	14,50 mg
Isomaltulose	5,00 g	Potassium	14,50 mg
L-Glycine	1,00 g	Sodium	9,70 mg
Taurine	1,00 g	Chloride	9,70 mg

/ POWER & ENDURANCE OPTIMIZER
/ ENERGY & GLYCOGEN REGENERATOR

Vitamin-shop
C.H. Targówek
Głębocka 15
03-287 Warszawa

Vitamin-shop
Galeria Ursynów
Al. KEN 36 lok.30
02-722 Warszawa

Vitamin-shop
Pasaż Handlowy TESCO
Górczewska 212/226
01-460 Warszawa

Vitamin-shop
CH Promenada
ul. Ostrobramska 7
04-175 Warszawa

Strefa Mocy
Al. Solidarności 129/131
00-898 Warszawa

Strefa Mocy
Al. KEN 52 L. 12U
04-175 Warszawa

Vitamin Shop
ul. Ostrobramska 75c
04-175 Warszawa

Witaminy4you
Al. Jerozolimskie 148
02-326 Warszawa

Strefa Mocy
ul. Marymoncka 55
01-802 Warszawa

Progress
Stacja metra Marymont 1015
01-715 Warszawa

SPRAWDŹ OFERTĘ PROMOCYJNĄ

action-line.eu

Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Organizator:



Patroni Honorowi:



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOLECZNEGO WARSZAWY

**Patronat Honorowy Prezydent m.st. Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz
i Wojewody Mazowieckiego Jacka Kozłowskiego**