

(36. PZU MARATON WARSZAWSKI)

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 2 (4) / 2014

CZYTAJ

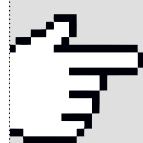
BEZPŁATNIE

ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL

36 LAT MARATONU WARSZAWSKIEGO

BĄDŹ Z NAMI 28 WRZEŚNIA



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

MW.PRESSPEKT.PL

36 LAT MARATONU WARSZAWSKIEGO

SŁOWO WSTĘPU NA ROZGRZEWKĘ

Ostatni weekend września w Warszawie od lat należy do biegaczy. Maratończycy z całego świata zjeżdżają do stolicy Polski by wziąć udział w jednym z ważniejszych biegów na tym dystansie w Europie. Ale 36. PZU Maraton Warszawski to nie tylko bieg na dystansie 42,195 km, to również Bieg na Piątkę (5 km), 2. Maraton Handbike oraz odbywające się po raz pierwszy biegi Mali Bohaterowie Narodowego.

Celem wszystkich sportowców, biorących udział w tym niezwykłym wydarzeniu, będzie meta zlokalizowana na Stadionie Na-



NIE ZABRAKNIĘ SPORTOWCÓW NAJWIĘKSZEGO FORMATU, Z YAREDEM SHEGUMO NA CZELE

rodowym. Po raz kolejny w Warszawie nie zabraknie sportowców największego formatu, z Yaredem Shegumo na czele. Wicemistrz Europy w maratonie z Zurichu i zwycięzca zeszłorocznego PZU Maratonu Warszawskiego tym razem sprawdzi swoją szybkość w Biegu na Piątkę.

Wszystkich pozostałych organizatorzy zapraszają do kibicowania maratończykom na trasie biegu i wspólnej zabawy w miasteczku maratońskim na Stadionie Narodowym, gdzie czekać będzie mnóstwo atrakcji.

Kolejny raz wita nas warszawska jesień...



PROGRAM 36. PZU MARATONU WARSZAWSKEGO

26 WRZEŚNIA (PIĄTEK)

10:00-20:00 – godziny otwarcia biura zawodów i targów Sport&Fitness na Stadionie Narodowym

27 WRZEŚNIA (SOBOTA)

10:00-20:00 - Biuro Zawodów,
10:00-20:00 - Targi Spor-

t&Fitness

10:00 - 18:00 - Wielobój sportowy - zajęcia dla dzieci i rodziców na promenadzie zewnętrznej Stadionu Narodowego

11:00 - Start Maratonu Hand-bike

12:00 - 18:00 - Seminarium biegowe

13:00 - zakończenie Maratonu Hand-bike

13:15 - Dekoracja zwycięzców Maratonu Hand-bike i konkursu Mistrz Kibicowania

13:00 - Mecz koszykówki na wózkach

14:00 - Mecz rugby na wózkach

14:00 - Dekoracje zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego 2014

15:00 - 18:30 - Biegi dla dzieci - Mali Bohaterowie Narodowego

28 WRZEŚNIA 2014 (NIEDZIELA)

9:00 - Start 36. PZU

Maratonu Warszawskiego

9:30 - Start Biegu na Piątkę

10:00 - 15:00 - Wielobój sportowy - zajęcia dla dzieci i rodziców na promenadzie zewnętrznej Stadionu Narodowego

12:00 - Dekoracje zwy-

cięzców Biegu na Piątkę oraz 36. PZU Maratonu Warszawskiego

14:00 - Dekoracje zwycięzców w kategoriach wiekowych i Drużynowych Mistrzostw Polski

15:30 - Zakończenie 36. PZU Maratonu Warszawskiego

KIBICOWANIE NA TRASIE 36 PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

ORGANIZATORZY PRZYGOTOWALI MNÓSTWO ATRAKCJI NIE TYLKO DLA ZAWODNIKÓW, LECZ RÓWNIEŻ DLA KIBICÓW

Kilkugodzinna transmisja biegu na stadionowych telebimach, finisz oglądany na żywo z trybun, możliwość wzięcia udziału w licznych konkurencjach sportowych, a całość przy akompaniamencie muzyki i pod dyktando najlepszych prowadzących w Polsce – tak będzie wyglądał 36. PZU Maraton Warszawski w jego sercu – na Stadionie Narodowym.

NA TRASIE

Dodatkowo na trasie 36. PZU

Maratonu Warszawskiego przez dużą część dystansu każdemu z zawodników będą mogli towarzyszyć jego kibice. Jak to możliwe? W drugiej części maratonu duża część trasy wiedzie wzdłuż linii metra i torów tramwajowych. Aby towarzyszyć swojemu faworytowi, wystarczy dostać się do metra, wysiąść na kolejnej stacji, wyjść na powierzchnię, „przebić piątkę”, a następnie ponownie zejść do metra i przejechać na kolejną stację. Dla ułatwienia – przy samej trasie jest 5 stacji.

MARATON DOPINGU

Organizatorzy 36. PZU Maratonu Warszawskiego postarali się również o moc pozytywnej energii, którą zapewnią artyści na trzydziestu punktach kibicowania, wzdłuż całej trasy biegu. DJ'e, cheerleaderki, zespoły, chóry, bębniarze - to będzie również maraton muzyki. Pokażmy jak kibicuje Warszawa. Bądźcie z nami 28 września.

PS: Na stronie 10 zamieszczona została mapa ze strefami kibica.



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
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.pzumaratonwarszawski.com. Kibice zgromadzeni w miasteczku przy mecie biegu będą mogli śledzić przebieg rywalizacji na telebimie.

(10. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

29 marca 2015



Dekada, która zmieniła
polskie bieganie

www.pzupolomaronwarszawski.com

RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

GARŚĆ PORAD DLA DEBIUTUJĄCYCH W TYM ROKU

Blisko **8 000 biegaczy** ma już numery startowe na 36. PZU Maraton Warszawski. Prawie **3800 zawodników** biorących udział w Biegu na Piątkę. **1200** Młodych Bohaterów Narodowego **50** maratończyków Hand-bike. **85%** biegaczy to mężczyźni, **15%** kobiety. Na starcie reprezentanci **63 krajów**. TOP 5 najliczniej reprezentowanych narodowości (oprócz Polaków): UK, GER, SE, FR, IT. Przeciętny biegacz potrzebuje **34 432 kroków** aby przebiec dystans 42 195 km. Podczas 36. PZU Maratonu Warszawskiego pomagać będzie **2000 wolontariuszy**.

Podczas biegu zostanie wykorzystanych:

- 50 800** agrahek
- 263 000** kubeczków
- 8 000** gąbek
- 10 000** folii izolacyjnych
- 12 300** medali
- 6 000** płotków wygradzających
- 1605** metrów bannerów
- 500** kabin toaletowych

Napoje:

- 60 000** l wody
- 40 250** l izotonika 4MOVE

Zjedzonych zostanie:

- 4320** kg bananów
- 3300** l zupy
- 1800** kg jabłek

■ Liczby tegorocznego maratonu prezentują się imponująco

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Serwis internetowy Polar Flow
Planowanie i dokładna analiza treningów.

Używany przez
Frederika Van Lierde,
Mistrza świata IRONMAN.

V800.
Wybór mistrzów.

Polar V800 z GPS to najlepszy wybór dla zawodowców i ambitnych amatorów. Sumowanie obciążeń treningowych i całodobowej aktywności pozwala określić rzeczywisty poziom regeneracji. Aplikacja Polar Flow umożliwi planowanie, analizę każdego detalu treningu i osiągnięcie szczytu formy w zaplanowanym czasie.

Obciążenie treningowe i czas regeneracji

Stan regeneracji na podstawie całodobowej aktywności

Test ortostatyczny

Dowiedz się więcej na www.sportkonsulting.pl

Ponad 3000 osób zgłoszonych na 36. PZU Maraton Warszawski to debiutanci.

Specjalnie z myślą o początkujących maratończyków i ich najbliższych - prezenujemy garść porad, które pomogą możliwie bezboleśnie zmierzyć się z dystansem 42 km 195 m. To tyle, co ze Stadionu Narodowego do Zakroczymia. Samochodem zaledwie kilkadziesiąt minut, ale pokonywanie trasy na własnych nogach to prawdziwe wyzwanie. Warto się na nie przygotować nie tylko fizycznie, ale też logistycznie.

1. JESTEŚ TYM, CO JESZ

W tygodniu przed startem bacznie zwracaj uwagę na to co jesz. Unikaj przypadkowych jadłodajni, zawieszonych sosów, sałatek podlanych obficie sosem majonезowym. Jakiegokolwiek problemy żołądkowo mogą poważnie osłabić organizm. Ostatnie dwa dni to tzw. ładowanie węglowodanów, kiedy makaron i pizza stanowią podstawę diety biegacza. Ale to nie oznacza objadania się bez umiaru. Zwłaszcza na sobotnim pasta party, czyli makaronowej kolacji. Lepiej czuć lekki niedosyt niż się przejeść. Rano przed startem zjedz lekkie śniadanie. Owsianka, bułka z bananem albo z miodem, kasza na 3 godziny przed startem powinny dać energię na pierwsze kilometry. Na trasę zabierz sprawdzone wcześniej żele energetyczne. Jedz, zanim poczujesz głód.

2. REGENERACJA TO TEŻ TRENING

W ostatnim tygodniu nie nadrobisz już braków treningowych. Pozostały lekkie biegi na podtrzymanie formy i wycucia tempa. Teraz ważna jest regeneracja i wypoczynek. Zwracaj uwagę na to, ile śpisz. Szczególnie w noc poprzedzającą noc przed startem. Bo ostatniej nocy trema może ci utrudnić wypoczynek.

3. NIE SZATA ZDOBI CESARZA?

Akurat ubiór maratończykowi może skutecznie przeszkodzić lub pomóc w uzyskaniu dobrego wyniku. Podstawą jest właściwa ocena temperatury. Zazwyczaj na bieg ubieramy się tak, jakby był 10 stopni więcej niż pokazują termometry. Jeżeli temperatura w dzień ma przekraczać 10 stopni Celsjusza, nie warto zakładać koszulki z długim rękawem czy długich spodni. Przed chłodem przed startem ochroni stara bluza, którą

można wyrzucić po starcie, lub folia termiczna.

4. STARTÓWKI NIE DLA KAŻDEGO

Buty to podstawa stroju maratońskiego. Elita i najszybsi biegacze często biegają maraton w lekkich butach startowych z niewielką amortyzacją. Jeżeli jednak do tej pory nie pokonałeś w swoich startówkach więcej niż 15 km, a twojej wadze daleko do kenijskiego wzorca z Iten – postaw raczej na sprawdzone buty treningowe z amortyzacją.

5. CHIP I NUMER

Oprócz butów – najważniejsze wyposażenie maratończyka. Numer startowy najlepiej przypiąć do koszulki już dzień wcześniej. Osoba bez numeru nie jest pełnoprawnym uczestnikiem biegu, sędziowie mogą ją „zdzjąć” z trasy, czyli nakazać zaprzestanie biegu. Równie ważny jak numer jest chip, który może być albo zintegrowany z numerem startowym (takie paski z tworzywa), albo mieć postać małego białego kółka, które należy przymocować do buta, a po biegu – oddać. Chip gwarantuje znalezienie się na liście wyników i pozwala na rejestrowanie czasu na kolejnych punktach kontrolnych. Dzięki temu wirtualni kibice mogą śledzić swojego zawodnika na trasie. Chip warto przymocować do buta dzień wcześniej.



WAŻNA JEST REGENERACJA I WYPOCZYNEK. ZWRACAJ UWAGĘ NA TO, ILE ŚPISZ. SZCZEGÓLNIE W NOC POPRZEDZAJĄCĄ NOC PRZED STARTEM

6. CZAS ZOBOWIĄZUJE

Na numerach nadrukowane są kolory, które odpowiadają strefom startowym. Strefy związane są z czasami, jakie planują osiągnąć startujący z nich zawodnicy. Na ogół przydział do strefy następuje na podstawie wyniku w innym maratonie albo krótszym biegu lub wedle czasu deklarowanego. Dlatego jeżeli planujesz bieć ok. 4 godzin – nie wypychaj się do strefy czerwonej i nie stawaj w pierwszej linii z elitą. To brak szacunku dla współbiegaczy.

7. OSOBISTA ASYSTA

Jeżeli trener personalny biegnie razem z tobą i ma numer startowy – nic nikomu do tego, dopóki nie tarasujecie drogi innym. Jeżeli nie ma numeru – gorzej, tym bardziej jeżeli korzysta z udogodnień przygotowanych na trasie przez organizatora. Ryzykujecie zdjęcie z trasy. Jeżeli natomiast Twój trener albo partner zamierza jechać obok na rowerze albo na rolkach – odradz mu to. Przy tej liczbie biegaczy i przepustowości warszawskich ulic rowerzysta czy rolkarz między biegaczami jest zagrożeniem zarówno dla samego siebie, jak i dla innych zawodników.

8. SŁUCHAWKI

Nie są potrzebne. Na trasie co kilka kilometrów znajduje się muzyczny punkt kibicowania, więc muzyki i dobrej energii na trasie nie zabraknie. A słuchawki odgradzają cię od świata, powodując że nie słyszysz komunikatów sędziów, które mogą być ważne dla naszego bezpieczeństwa. Ale przede wszystkim nie słyszysz dopingi kibiców i słów wsparcia współbiegaczy – a to jest przecież sól maratonu i to, co sprawia, że ten bieg jest wyjątkowy.

9. KIBICE

Są potrzebni w kluczowych momentach. Najlepiej zaopatrzyć ich w mapkę trasy i rozpiś, o której godzinie planujecie w konkretnych punktach. W Warszawie kibice metrem i tramwajami mogą podążać wzdłuż trasy maratonu. Na Stadionie Narodowym czeka na nich moc atrakcji.

10. START

Zacznij spokojnie. Zbyt szybki start, który zawdzięczamy emocjom, startowej adrenalinie i namowom kolegów, może drogo kosztować w dalszej części dystansu. Jeżeli po drodze robisz życiówkę na 5 czy 10 km – masz powody do obaw.

Anna Pawłowska-Pojawa

Oaza Wilanów

Termin realizacji:
III kwartał 2016 r.

Warszawa, ul. Rzeczypospolitej
www.oazawilanow.pl

trenuj i odpoczywaj!



91 mieszkań
38 m² - 106 m²

ceny
6800-7200 zł/m² brutto



tereny rekreacyjne
boiska sportowe
trasy biegowe



WSPOMNIENIE CZAR. WARSZAWA M

TRZYDZIEŚCI LAT TEMU MARATON W WARSZAWIE NIE MIAŁ ATESTU PZLA, UCZESTNICY NAWET NIE MARZYLI O PACEMAKERACH, PUNKTY ODŻYWCZE PRZY

Jak Maraton Warszawski –niegdyś Maraton Pokoju – zmienił się przez lata?

ROK 1979

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

ROK 1982

Odbycie się IV Maratonu Pokoju Przez długi czas stało pod znakiem zapytania. W końcu w Polsce trwał stan wojenny, bieganie zeszło więc na dalszy plan. Ostatecznie się udało! Upał w końcówce września był ogromny i choć na starcie stanęło ponad 2000 osób, do mety dobiegło 1727 zawodników. Czasy zwycięzców też nie zachwyciły – żaden mężczyzna nie złamał bariery 2:20, a żadna kobieta nie pobięła poniżej 3 godzin!

EDYCJĘ Z 1982 ROKU TAK WSPOMINA „ŻYCIE WARSZAWY”:

[Biegacze] bardzo różnie zachowywali się po minięciu mety. Jedni byli nieobecni myślą i obojętni na to, co się dzieje wokół, inni rozradowani widokiem ludzkich istot gorliwie podawali do pocałowania swoje zalane potem twarze, jeszcze inni wyciskali pocałunki na rączkach 16-letnich panienek. Bardziej dbali o swój wygląd, poprawiali fryzury przed wbiegnięciem na stadion. Większość była zmęczona i nie myślała o tym, żeby zrobić dobre wrażenie na widzach i ładnie wyglądać na zdjęciu fotoreportera. Zachowanie ich dyktował stan zmęczenia. Byli tacy, którzy natychmiast kładli się na murawie. Tych ostatnich ostrzegał doktor Albin Czech, mistrz Polski w maratonie w roku 1961: – Chodzić, panowie, chodzić, nie wolno siadać ani kłaść się, bo za parę lat połamię was korzonki.

ROK 1984

Ta edycja była przełomowa pod względem trasy. Wcześniej Maraton Pokoju biegł z dala od centrum



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



Numer startowy z VI edycji biegu



Pamiątkowy medal z XXIV edycji Maratonu Warszawskiego. Fot. archiwum Fundacji „Maraton Warszawski”



Pamiątkowy medal z XXX edycji Maratonu Warszawskiego.

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

STANISŁAW OSIŃSKI WSPOMINA:

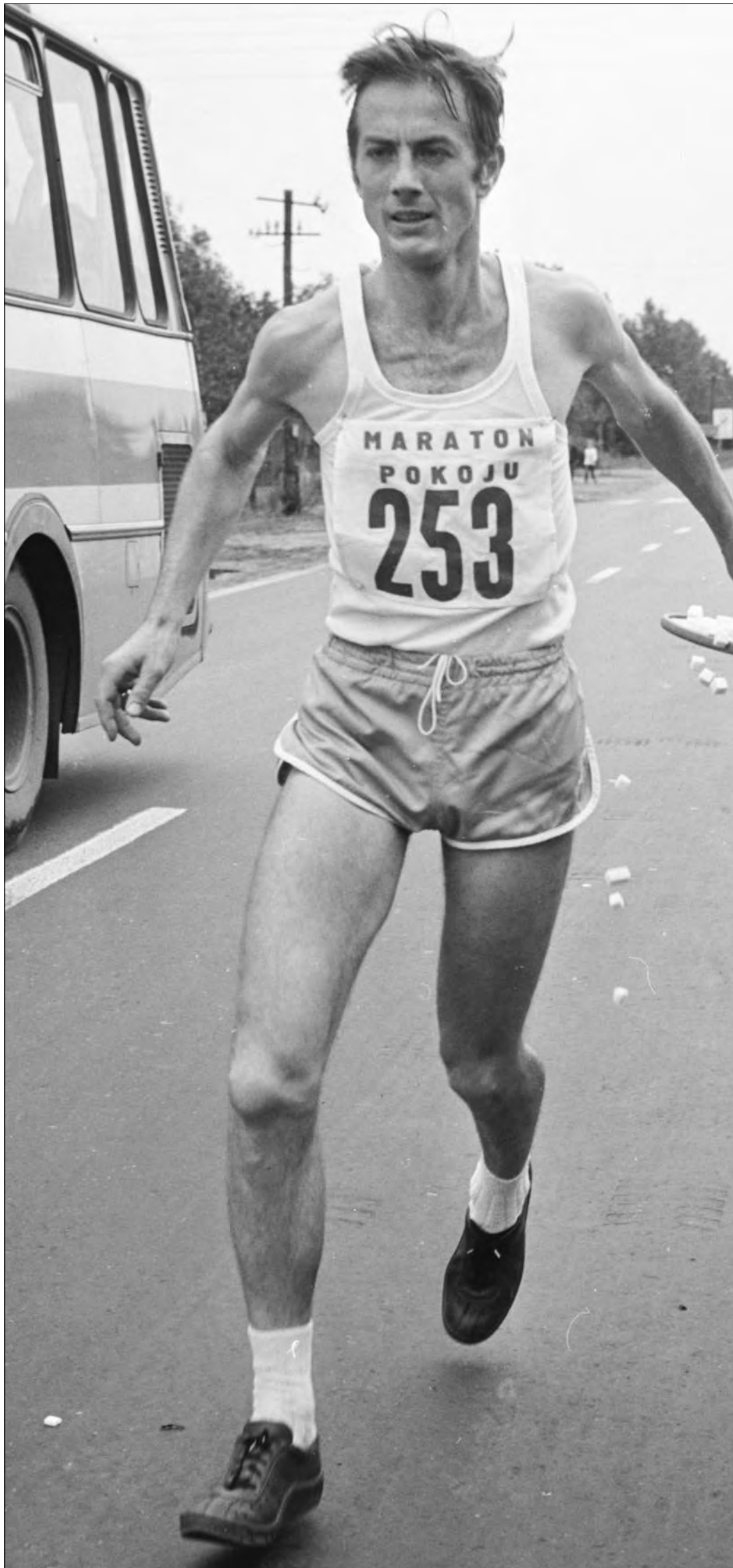
Aż przyszła chwila, kiedy musiałem się napić. I tu przykra niespodzianka – na punkcie były gazowane napoje. Nie pić nie można, maratonu nie da się przebiec w tempie i na sucho. A po kilku łykach zламаło mnie w pól. Stałem, próbowałem iść, kłękałem. Powoli przemieszczałem się Wisłostradą. Z czasem zacząłem truchtem przemieszczać się w kierunku mety. Na mecie czas – 3:03:43, ponad dwanaście minut wolniej niż rok wcześniej.

ROK 1988

Piękna jubileuszowa edycja – Maraton Pokoju odbył się po raz dziesiąty. Idealny moment na zmiany. Warszawski maraton doczekał się mocnego sponsora – japońska firma SEIKO zajęła się pomiarem czasu, rozstawiając punkty pomiarowe co 5 km, tak jak działo się to na maratonach w Nowym Jorku, Tokio czy Londynie. Po raz kolejny zupełnie zmieniła się trasa biegu. Początek tradycyjnie na Stadionie Dziesięciolecia, ale dalej powrót na lewą stronę Wisły przez Dworzec Gdański i na południe – Trakt Królewski, Sobieskiego, aż do Wilanowa. Powrót Wisłostradą do Mostu Syreny (mniej więcej tam gdzie teraz jest Most Świętokrzyski), znowu przez Wisłę i do mety na Stadionie Dziesięciolecia. Trasa Maratonu Pokoju po raz pierwszy zyskała atest PZLA! Warto też wspomnieć o cennych nagrodach. Najszybszy mężczyzna (po raz pierwszy Warszawiak – Paweł Tarasiuk, 2:17:37) dostał Fiata 126p, a najszybsza kobieta (Stefania Kozik, 2:55:34) – kolorowy telewizor. Może to właśnie dzięki takim nagrodom walka na trasie była tak zacięta?

ROK 2000

Wiele się zmieniło w Maratonie Pokoju. Chociażby nazwa – w 1992 roku maraton w stolicy stał się Maratonem Warszawskim, choć na numerach startowych



■ O tonach bananów na trasie uczestnicy pierwszych maratonów nawet nie marzyli. Jedyn

MA SWÓJ MARATON JUŻ OD 36 LAT

POMINAŁY NIEDBAŁE STRAGANY, A ZWYCIĘZCA NIE ODJEŹDZAŁ NOWĄ FURĄ, TYLKO MUSIAŁ DŹWIGAĆ DO DOMU OBRAZ „WIELCE CENIONEGO ARTYSTY”.



e, na co mogli liczyć poza wodą, to kostki cukru.

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

ROK 2002

XXIV edycja Maratonu Warszawskiego była edycją wyjątkową pod każdym względem. A to dlatego, że maraton ten miał się nie odbyć. Organizatorzy wydali oficjalne ogłoszenie, że z powodu braku środków bieg się nie odbędzie. Mieszkańcy stolicy nie chcieli jednak do tego dopuścić – przerwać dwudziestoparoletnią tradycję? Kilkuosobowej grupie zapaleńców udało się zorganizować maraton (łącznie ze znalezieniem sponsorów!) w ciągu niecałych dwóch miesięcy. Nie zabrakło też uczestników – na starcie stanęło kilkaset osób.

Z ARCHIWUM:

Było co wspominać. Bieg rozgrywany był o zmierzchu (to był jeden z pomysłów nowych organizatorów), na jedenastu pętłach (by usprawnić organizację i obniżyć koszty), w dodatku przy zacinającym deszczu i chwilami huraganowym wietrze (tu już udział organizatorów był znikomy). Biegającym przygrywała muzyka, a pętle w Parku Saskim oświetlonym (nie wszędzie) światłem z latarń były niezapomnianym przeżyciem. Nagrody były niemal takie same, jak w roku 1979 – plecaki i torby sportowe. Co najważniejsze – wszyscy bawili się znakomicie niemal do samej północy. O tym, jaki szum udało się wytworzyć wokół „partyzanckiego” (taka nazwę ukuli sami uczestnicy biegu) maratonu świadczy fakt, że wejścia na żywo z trasy robiła radiowa Trójka. Bieg ukończyło 307 zawodników, w tym 11 kobiet, 15 obcokrajowców. Z czasem 2:30:02 wygrał Dimitrijs Slesarionoks z Łotwy, a wśród kobiet triumfowała warszawianka Marlena Żołnowska z czasem 3:36:19.



UCZESTNICY 34. EDYCJI PO RAZ PIERWSZY W HISTORII TEGO BIEGU ZOSTALI BOHATERAMI NARODOWEGO!

ROK 2005

Maraton Warszawski wreszcie się odrodził! To była z wielu względów edycja rekordowa. Wreszcie znacząco wzrosła frekwencja – bieg ukończyło 1689 osób, czyli prawie dwa razy więcej niż rok wcześniej. Wzrósł też odsetek kobiet na mecie – było ich 106, czyli 6,28%. W imprezie wzięło udział aż 127 obcokrajowców, najwięcej z Wielkiej Brytanii i Niemiec (po 30). Widać było rozmach imprezy – metę przeniesiono do parku na Podzamczu, gdzie mogły się zmieścić wszystkie namioty sponsorów, wystawców i partnerów medialnych. XXVIII edycja Maratonu Warszawskiego była też rekordowa pod względem wyników. Zarówno w kategorii mężczyzn, jak i kobiet padły rekordy trasy. Triumfátorem zawodów był Grzegorz Gajdus (który nota bene zadebiutował w maratonie w roku 1980 w Warszawie jako... 13-latek), osiągając czas 2:14:50 i poprawiając rekord trasy sprzed równych 10 lat! Wśród kobiet najszybsza była Rosjanka Nina Kolyasewa, która dotarła na metę z wynikiem 2:34:53. W 2005 roku po raz pierwszy w przeddzień Maratonu Warszawskiego została rozegrana sztafeta maratońska ekiden. W rywalizacji wzięło udział blisko 80 drużyn, choć początkowo organizatorzy nastawiali się na... 20.

ROK 2008

XXX edycja Maratonu Warszawskiego. Piękny jubileusz był okazją do zorganizowania wyjątkowych atrakcji dla zawodników i kibiców. Przygotowano wystawę fotograficzną,

książkę poświęconą kolejnym rocznikom biegu i jej bohaterom („Maraton Warszawski. 30 lat wielkiego biegu”), pojawili się goście specjalni, zorganizowano konkurs dla szkół pod hasłem Bieg historii, a na pamiątkowym medalu umieszczono podobiznę Tomasz Hopfera, twórcy Maratonu Warszawskiego (a właściwie Maratonu Pokoju). Podczas jubileuszowej edycji padł kolejny rekord frekwencji (bieg ukończyło 2640 osób, w tym 206 kobiet), zostały też pobite oba – męski i kobiecy – rekordy trasy. Po raz pierwszy w 30-letniej historii Maratonu Warszawskiego zwycięzca pobiegł w czasie poniżej 2 godz. i 12 min (nie licząc oczywiście pierwszego, niedomierzonego biegu). Z wynikiem 2:11:50 wygrał Etiopczyk Alemayehu Shumye. Wśród kobiet triumfowała Małgorzata Sobańska, która z czasem 2:31:20 nie tylko poprawiła rekord trasy, ale też osiągnęła najlepszy wynik, jaki wśród kobiet padł kiedykolwiek w Polsce na królewskim dystansie! Zaskoczyła też niesamowita frekwencja podczas sztafety maratońskiej w przeddzień maratonu. W imprezie wzięło udział 169 drużyn, czyli ponad 1000 zawodników!

ROK 2012

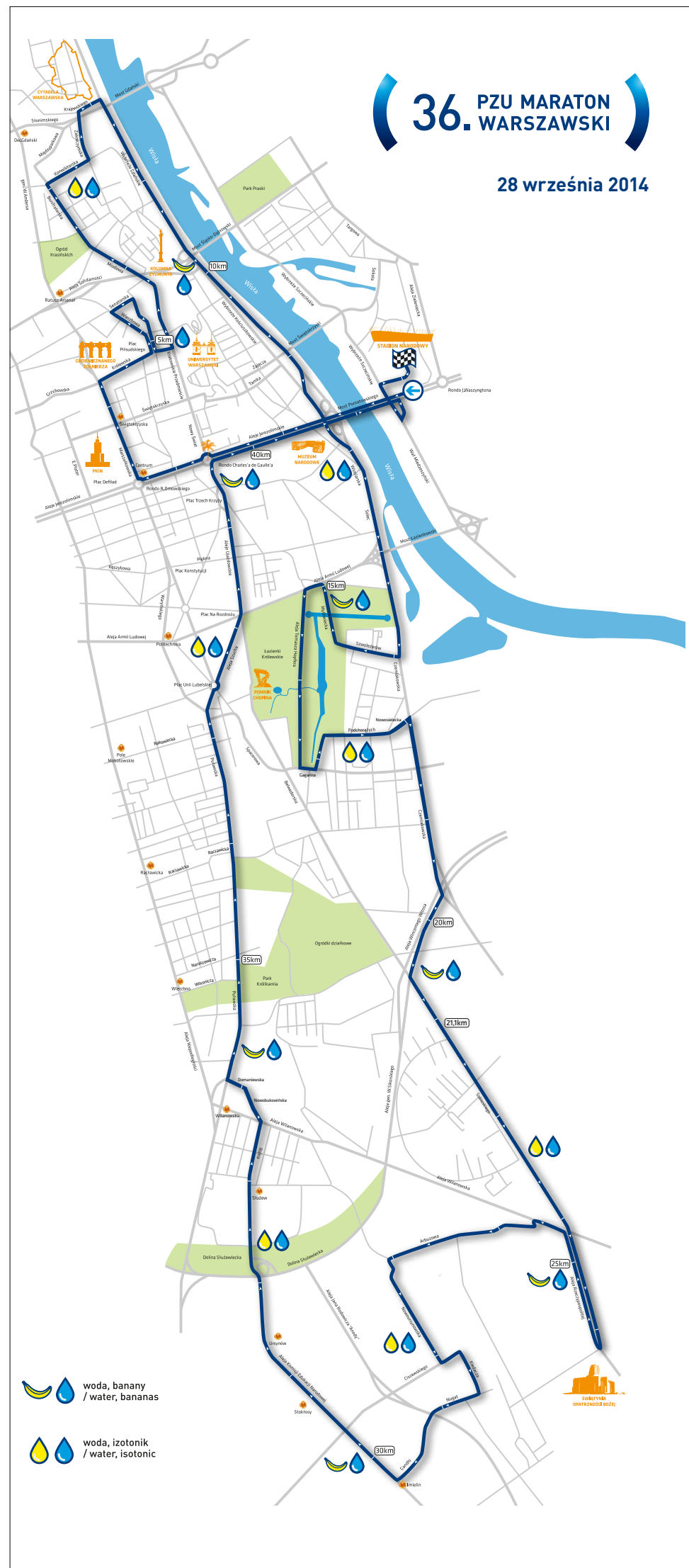
To właśnie uczestnicy 34. edycji Maratonu Warszawskiego po raz pierwszy w historii tego biegu zostali Bohaterami Narodowego! Otwarty z okazji odbywającego się w Polsce i na Ukrainie EURO 2012 Stadion Narodowy stał się nową metą Maratonu Warszawskiego. Choć nie tak do końca nową, bo przecież już pierwsza edycja imprezy finiszowała w tym samym miejscu, choć wtedy zawodnicy kończyli na legendarnym Stadionie Dziesięciolecia. Do imprezy zgłosiło się 9110 zawodników, nadano 7748 numerów startowych, na starcie stanęło 6913 osób, a do mety dobiegło ich 6797, w tym 726 kobiet. Triumfował Kenijczyk, choć daleko my było do pobicia rekordu trasy. James Mbiti Mutua osiągnął czas 2:15:02. Drugi był Polak, Yared Shegumo, któremu do zwycięstwa zabrakło zaledwie 24 sekund. Rok później wrócił po swoje i wygrał 35. PZU Maraton Warszawski z dużo lepszym czasem: 2:10:54. Wśród kobiet w 2012 r. pierwsza była Agnieszka Ciołek, która z wynikiem 2:34:15 została mistrzynią Polski w maratonie. Modyfikacja trasy maratonu umożliwiła start niepełnosprawnym na wózkach. W tej kategorii zwyciężył Tomasz Hamerlak, który złamał 2 godziny w maratonie i na metę – z półgodzinną przewagą nad drugim zawodnikiem – dojechał w czasie 1:52:10.

Marta Tittenbrun

Z MOSTU NA STADION NARODOWY

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU

TRASA MARATONU



Zwracamy się z prośbą o przekazanie tego materiału znajomym i bliskim, aby jak najwięcej osób otrzymało informacje o maratonie i jego trasie. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie. Prawdę mówiąc - najbardziej liczymy na to, że 28 września wyjdziecie z domów i będziecie dopingować tysiące biegaczy z całego świata do walki z dystansem. Bądźcie z nami 28 września!

MOSTY

Komunikacja między obydwo- ma brzegami Wisły – wszystkimi mostami oprócz Mostu Poniatowskiego. Most Poniatowskiego będzie wyłączony z ruchu od północy 27/28 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 od ul. Sanguszkowej/ul. Mostowej i Bolesław do Wybrzeża Gdańskiego i dalej wydzielonym pasem ruchu do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego; od godz. 10:15 – swobodny wyjazd w pozostałych kierunkach.

POWIŚLE

Poruszanie się po terenie Powiśla w osi północ-południe ul. Rozbrat, Kruczkowskiego, Ludną, Dobrą i Browarną. Wjazd i wyjazd przez Most Świętokrzyski. Można też skorzystać z nowo otwartej estakady i wyjechać na Pragę z ul. Górnośląskiej w Solec i zjazdem na Most Łazienkowski

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.

KOMUNIKACJA MIĘDZY DZIELNICAMI

W związku z organizacją 36. PZU Maratonu Warszawskiego w dniu 28 września 2014 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.

w pierwszy zjazd w prawo, przejazd pod trasą i powrót w kierunku „Wilanów”

DOLINA SŁUŻEWIECKA

Wjazd i wyjazd od ul. Dolina Służewska i Al. Sikorskiego przez cały czas trwania biegu

AL. WILANOWSKA

Przejazd ulicą na odcinku między Sobieskiego a Doliną Służewicką zamknięty w godz. 10-13:00 (objazd ul. Sikorskiego, Powsińska). W godzinach 10:00-14:30 Al. Wilanowska na odcinku między ul. Rolną a ul. Puławską będzie nieprzejezdna. W tym czasie proponujemy objazd Doliną Służewicką 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. Służewska w godz. 10:00-13:45.

PĘTLA MZK WILANOWSKA

Pętla będzie funkcjonować przez cały czas.

UL. PUŁAWSKA

Kierunek południowy (w stronę Piaseczna) będzie przejezdny przez cały czas (maraton będzie tylko jezdnią wschodnią ul. Puławskiej). Na odcinku między Al. Wilanowską a Placem Unii Lubelskiej ulica Puławska będzie wyłączona dla ruchu w 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.

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/Szwależerów

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. Powsińskiej 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

LIMITOWANA EDYCJA VOLVO OCEAN RACE



Volvo Ocean Race to najcięższe i najdłuższe regaty dookoła świata.

W hołdzie wszystkim pasjonatom życia przygotowaliśmy luksusową, limitowaną edycję modeli Volvo Ocean Race wyposażonych w detale oddające klimat tego niezwykłego sportowego wydarzenia. Teraz przy zakupie modeli **Volvo XC60, V60, Volvo V40 i V40 Cross Country** oszczędzasz nawet do **12 300 zł!**

PRZEJMIJ STER I UMÓW SIĘ NA JAZDĘ PRÓBNĄ.

W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 4,5 do 10,7 l/100 km, emisja CO₂ od 117 do 249 g/km. Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl

Euroservice Autoryzowany Dealer Volvo

ul. Płowiecka 62, 05-092 Warszawa
tel. 22 590 62 00, salon@euroservice.dealervolvo.pl

WWW.EUROSERVICE.DEALERVOLVO.PL

Al. Jerozolimskie 239, 02-495 Warszawa
tel. 22 455 10 00, salon239@euroservice.dealervolvo.pl



Ekskluzywna skórzana tapicerka
z przeszyciami Volvo Ocean Race



Specjalnie zaprojektowane
felgi Portunus



Cyfrowe zegary Active TFT

BĘDĄ MISTRZOWIE!

PŁASKA, SZYBKA TRASA ORAZ GORĄCY DOPING, KTÓRY Z PEWNOŚCIĄ ZGOTUJĄ MARATOŃCZYKOM MIESZKAŃCY STOLICY, BĘDĄ SPRZYJAĆ BICIU REKORDÓW ŻYCIOWYCH.

Emocjonująca rywalizacja zapowiada się przede wszystkim wśród zawodników biegowej elity. Kto pierwszy 28 września przekroczy metę na Stadionie Narodowym? Czy będzie to Victor Kipchirchir – zwycięzca wiosennego półmaratonu w stolicy? Czy może Svitlana Stanko, która pokazała już, że potrafi szybko biegać i wygrywać na warszawskich ulicach? Wszystko wyjaśni się w najbliższą niedzielę na linii mety na Stadionie Narodowym w Warszawie.

W ostatnią niedzielę września, punktualnie o godz. 8:40 i 21 sekund rozpocznie się rywalizacja o nagrodę specjalną 36. PZU Maratonu Warszawskiego – Volvo V60 T3. Dokładnie o tej porze na warszawskie ulice wyruszą najlepsze zawodniczek uczestniczące w imprezie. 19 minut i 39 sekund później – tyle wynosi różnica między średnią czasów uzyskanych przez trzech najlepszych mężczyzn i trzy najszybsze kobiety podczas 35. PZU Maratonu Warszawskiego – punktualnie o godz. 9:00 – rozpoczną bieg pozostali uczestnicy maratonu. Wśród nich najlepsi zaproszeni do udziału w biegu mężczyźni. Przed nimi cały dystans maratonu – 42 kilometry i 195 metrów na to, by dogonić uciekające przed nimi kobiety. Dynamiczne, bezpieczne i niezwykle komfortowe kombi Volvo V60 T3 zdobędzie ta osoba, która jako pierwsza dotrze do mety.

Najbardziej utytułowanymi pretendentami do zwycięstwa w tegorocznej edycji maratonu są m.in.: zwycięzca maratonu w Koeln (2011) Samson Kiprono Barmao (Kenia, 32 lata, r.ż. 2:08:52), zwycięzca maratonów w Brukseli (2007) i Rzymie (2008) Jonatan



■ **Yared Shegumo - wicemistrz Europy w maratonie z Zurichu 2014 i zwycięzca zeszłorocznego Maratonu Warszawskiego tym razem sprawdzi się w Biegu na Piątkę.**

han Kiptoo Yego (Kenia, 38 lat, r.ż. 2:09:57) oraz Botoru Tsegaye Wolde (Etiopia, 29 lat, r.ż. 2:09:57). Z wielką ciekawością będziemy przyglądać się również rywalizacji pań, wśród których zobaczymy m.in. Alenę Samokhvalovą (Rosja, 34 lata, r.ż. 2:28:43), zwyciężczynię 33. Maratonu Warszawskiego – Svitlanę Stanko (Ukraina, 38 lat, r.ż. 2:31:28) czy zwyciężczynię maratonu w Ottawie, Meseret Kitata Tolwak (Etiopia, 21 lat, r.ż. 2:27:26). Zeszłoroczny rekord trasy ustanowiony przez Goitetom Haftu Teshema (2:29:32) jest niewątpliwie poważnie zagrożony.

Oprócz wymienionych wyżej faworytów zobaczymy kilku młodych, obiecujących biegaczy, którzy dopiero zadebiutują w biegu na dystansie 42.195 metrów, ale rezultaty, którymi legitymują się na krótszych dystansach pozwalają twierdzić, że walka o pierwsze miejsce będzie wyjątkowo wyrównana.

Warto jednak pamiętać, że 36. PZU Maraton Warszawski to nie tylko święto maratończyków. W rywalizacji wózków typu handbike wystartuje ubiegłoroczny triumfator na dystansie 42 km 195 m, dwukrotny złoty medalista paraolimpijski Rafał Wilk, który niedawno zdobył w amerykańskim Greenville tytuł mistrza świata w jeździe indywidualnej na czas, a do kolekcji trofeów dołączył 21 września również Puchar Europy EHC z włoskiego Fossano. Z kolei w Biegu na Piątkę każdy amator będzie mógł się ścigać z Yaredem Shegumo – aktualnym wicemistrzem Europy w maratonie (Zurich 2014), zwycięzcą ubiegłorocznego 35. PZU Maratonu Warszawskiego.

STREFY KIBICOWANIA

(36. PZU MARATON WARSZAWSKI)



Na trasie zagrają (wg kilometrów na trasie)

- 0 Bębniarze start, scena Most Poniatowskiego
- 1 40 Monster 1/40km, Przystanek tramwajowy Most Poniatowskiego
- 2 39 Pogotowie Energetyczne 2/39km, Rondo de Gauella
- 3 Strefa Kibicowania PZU 3km, Rotunda
- 5 Orkiestra Reprezentacyjna Wojska Polskiego 5km, pl. Piłsudskiego
- 7 Dziecięca Orkiestra 7km, Miodowa/Świętojerska
- 8 Zespół Bębniarski MALI 8km, Zakroczymska/Krajewskiego
- 9 Strefa Kibicowania PZU 9km, na wysokości Parku Fontann
- 11 Chór Sound`n`Grace 11km, Tunel pod Wistostradą
- 13 Lenive 13km, ul. Solec pod trasą Łazienkowską
- 15 Skadyktator 15km, rondo Sedlaczka
- 16 Strefa Kibicowania PZU 16km, rondo Agrykola
- 20 Karma Sound 20km, Beethovena/Witosa
- 21 Strefa Kibicowania PZU 21-22km, Jana III Sobieskiego
- 23 BlocoCentral 23km, al.Rzeczypospolitej/Al. Wilanowska
- 24 Wilanowska Strefa Kibicowania 24km, al.Rzeczypospolitej na wysokości Świątyni Opatrzności
- 27 Bębniarze 27km, Nowoursynowska/Arbuzowa
- 29 Mugshots 29km, Ciszewskiego/Kiedacza
- LOVE MARINE DRUMBASTIC START OVER Ursynowska Strefa Kibicowania 30-31,5km, al. KEN od stacji Metro Imielin do stacji Ursynów
- 32 KUBAŃCZYCY 32km, al.KEN pod Doliną Służewiecką
- 33 Gruby Kot 33km, Nowobukowińska/Rolna
- 34 DJ Pudel 34km, Park Królikarnia
- 36 DJ Miguel 36km, Na wysokości Warszawianki
- 38 Strefa Kibicowania PZU 38km, Plac na Rozdrożu
- 39 Strefa Kibicowania PZU 39km, Plac Trzech Krzyży
- 41 Wiewiórka na drzewie 41km, scena Most Poniatowskiego
- 41 Bębniarze 41km, wybrzeże pod Mostem Poniatowskiego
- 41 Harcerze z flagami Most Poniatowskiego

■ ELITA: MĘŻCZYŹNI

IMIĘ NAZWISKO	LAT	REKORDY	OSIĄGNIĘCIA
Victor Kipchirchir (Kenia)	27	M 2:09:13 (2012) HM 59:31 (2012)	zwycięzca PZU Półmaratonu Warszawskiego 2014 i półmaratonu w Goeteborgu (2012)
Samson Kiprono Barmao (Kenia)	32	M. 2:08:52 (2012)	zwycięzca maratonu w Koeln (2011)
Benson Olenakeri Oloisunga (Kenia)	28	HM 1:01:07 (2012)	
Jonatohan Kiptoo Yego (Kenia)	38	M. 2:09:57 (2008)	zwycięzca maratonów w Brukseli (2007) i Rzymie (2008)
Botoru Tsegaye Wolde (Etiopia)	29	M. 2:09:57 (2011)	
Moussab Hadout (Maroko)	26	HM 1:02:04 (2014)	
Taghrafet Abdellah (Maroko)	29	HM 1:01:41 (2010)	10 km - 28:06 (2010)

■ ELITA: KOBIETY

IMIĘ NAZWISKO	LAT	REKORDY	OSIĄGNIĘCIA
Alena Samokhvalova (Rosja)	34	M 2:28:43 (2011) HM 1:10:47 (2008)	
Tetyana Filonyuk (Ukraina)	30	M 2:26:24 (2010) HM 1:12:10 (2010)	
Svitlana Stanko (Ukraina)	38	życiowy maraton 2:31:28 (2011) HM 1:12:09 (2014)	pierwsze miejsce w 33. Maratonie Warszawskim
Meseret Kitata Tolwak (Etiopia)	21	M. 2:27:26 (2014)	zwyciężczyni maratonu w Ottawie
Nancy Koech (Kenia)	28	HM 1:12:42	
Abeba Teklu Gebremeskel (Etiopia)		M 2:30:18	2. miejsce w 35. PZU Maratonie Warszawskim
Hellen Mzembi Musyoka (Kenia)		HM 1:11:56	4. miejsce w 9. PZU Półmaratonie Warszawskim



goggle

pro active eyewear



MODEL E866 FALCON RACE



www.gogglePAE.com

Honorowy Patronat Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego

Sponsor tytularny:



Organizator:



Sponsorzy:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Projekt współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa
oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki