



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

MW.PRESSPEKT.PL

(12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI)

EGZEMPLARZ

BEZPŁATNY

NR 1 (9) / 2017

CZYTAJ

BEZPŁATNIE

ON-LINE:

WWW.MW.PRESSPEKT.PL



REKLAMA

SPONSOR TYTULARNY



SPONSOR



PROJEKT WSPIERA



PATRONAT HONOROWY



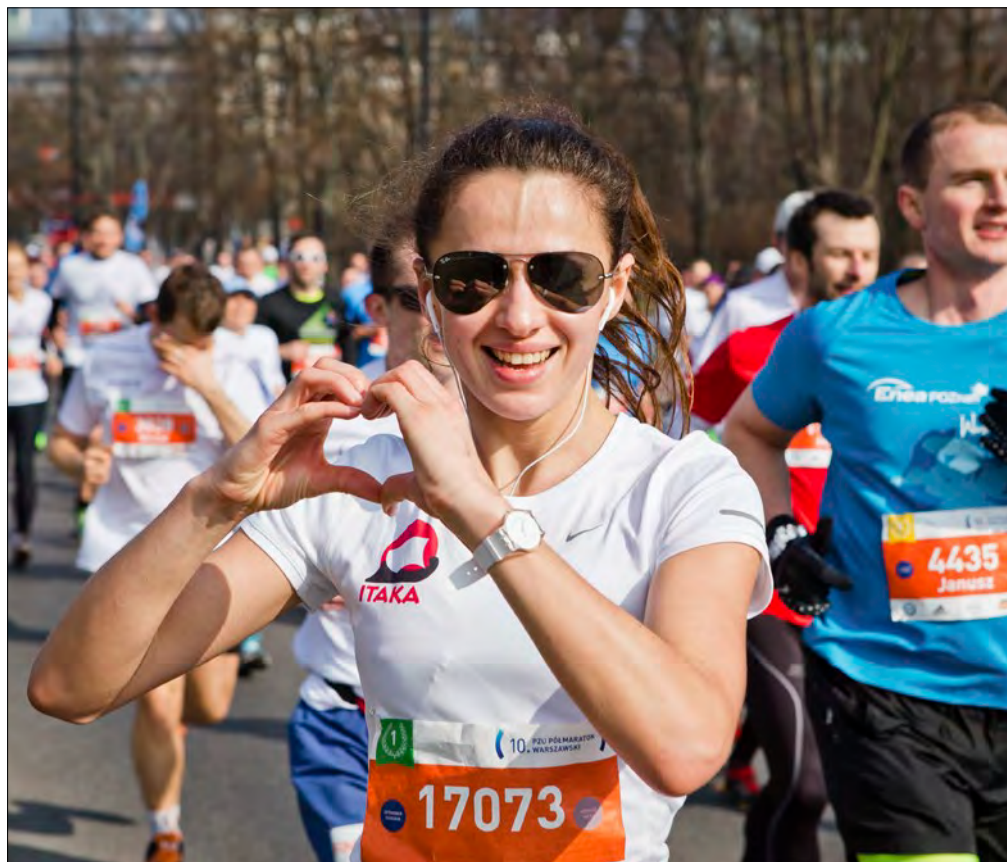
PATRONAT HONOROWY PREZIDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

PARTNERZY



Projekt dofinansowany z Funduszu Prewencyjnego PZU

BIEGNIESZ, CZY KIBICUJESZ?



Przygotowania do 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego są już na ostatniej prostej. Miesiące planowania, wysiłku i ciężkiej pracy. I przyszedł moment, w którym odliczamy ostatnie godziny do startu. Chęć uczestnictwa w imprezie zgłosiło ponad 15 tysięcy zawodników (w tym ponad 4 tysiące kobiet!) z różnych stron świata. Bliższe trzy tysiące zawodników zadeklarowało, że to będzie ich debiut na dystansie półmaratonu, który liczy 21 kilometrów i 97,5 metra.

POCZĄTEK BIEGOWEGO WEEKENDU

24 marca otworzymy drzwi Biura Zawodów i Targów Sport&Fitness Wiosna 2017, które zlokalizowane będą na PGE Narodowym. To tu przez dwa dni (piątek i sobotę) biegacze będą mogli odebrać swój pakiet startowy, porozmawiać ze specjalistami i zrobić ostatnie przed startem zakupy. Na targi zapraszamy wszystkich zain-



START BIEGU ODBĘDZIE SIĘ PUNKTUALNIE O GODZINIE 10:00 Z ULICY SENATORSKIEJ, NA WYSOKOŚCI PLACU TEATRALNEGO

teresowanych aktywnością fizyczną, wejście jest bezpłatne.

START BIEGU

Start biegu odbędzie się punktualnie o godzinie 10:00 z ulicy Senatorskiej, na wysokości Placu Teatralnego. Po strzale startera biegacze wyruszą na trasę, zwycięzca wróci na Plac Teatralny, gdzie zlokalizowana będzie również meta biegu kilka minut po 11:00.

NIEZASTĄPIENI KIBICE

Wyjątkową atmosferę tysiącom biegaczy zapewnią kibice, których każdego roku przy trasie jest coraz więcej. Zachęcamy do zapoznania się z trasą biegu i spędzenia niedzielного poranka wspierając uczestników gorącym dopingiem.

JUŻ ZA TRZY DNI...

W najbliższą niedzielę Warszawa będzie należała do biegaczy, bo przecież Wiosna startuje w Warszawie!

PROGRAM 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

PIĄTEK, 24.03

(PGE NARODOWY)

- 12:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 12:00-20:00 – Expo Sport&Fitness Wiosna 2017

SOBOTA, 25.03

(PGE NARODOWY)

- 10:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 10:00-20:00 – Expo Sport&Fitness Wiosna 2017

- 12:00-18:00 – Seminaria magazynu „BIEGANIE”

NIEDZIELA, 26.03

(PLAC TEATRALNY)

- 9:35 – Rozgrzewka

10:00 – Start

12. PZU Półmaratonu Warszawskiego

- ok. 11:00 Finisz pierwszego mężczyzny
- ok. 11:05 Finisz pierwszej kobiety

12:00 – Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna

- 12:00 Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna
- 12:30 Dekoracje zwycięzców w klasyfikacjach:

wiekowych, drużynowych, Firma Przyjazna Bieganiu, FMW runners i wózków

- 13:30 Przywitanie ostatniego zawodnika na mecie
- 14:00 Zakończenie

12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI 26 MARCA, 2017

ZAPISZ SIĘ ON-LINE DO 25 MARCA!
www.pzupolmaratonwarszawski.com

LUB 24 I 25 MARCA
w Biurze Zawodów na PGE Narodowym*

*liczba pakietów dostępna w Biurze Zawodów to 200



PUBLIKACJĘ WYDAŁO



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

REDAKCJA
Fundacja
„Maraton Warszawski”

FOTO
R. Nowakowski, B. Czarnecka

DTP
Leszek Waligóra / PRESSPEKT
dtp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

CZYTAJ BEZPŁATNIE ON-LINE
mw.presspekt.pl

★ ★ ★ ★ ★
P R E M I U M Q U A L I T Y

EKSTREMALNA MOC!

INKOSPOR X-TREME
MARKA DLA PROFESJONALISTÓW



NR1
W NIEMCZECH

**ENERGIA, WYTRZYMAŁOŚĆ,
SZYBKĄ REGENERACJĄ...**



WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL W POLSCE:
CENTRUM SPRZEDAŻY ODŻYWEK SP. J.,
BRONISZE, UL. POZNAŃSKA 106 A, 05-850 OŻARÓW MAZOWIECKI
TEL.: 0 22 886 48 48, E-MAIL: INFO@INKOSPOR.PL, WWW.INKOSPOR.PL

WWW.INKOSPOR.PL

PREMIUM SPORTS NUTRITION

DOBROCZYNNI BOHATEROWIE

BIEGAJĄ I POMAGAJĄ. DOBROCZYNNI BOHATEROWIE 12. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO



Ty dobiegasz do mety - dobro biegnie dalej

W 12. PZU Półmaratonie Warszawskim blisko 800 osób pobiegnie z wyjątkowymi, pomarańczowymi numerami startowymi. Dlaczego? To uczestnicy akcji #BiegamDobrze, dobroczynni bohaterowie, którzy przygotowując się do startu w 12. PZU Półmaratonie Warszawskim, prowadzili zbiórki na rzecz jednej z siedmiu partnerskich organizacji.

BIEGAJĄ I POMAGAJĄ
Zrozumieli ideę udziału w biegu



**NA KONCIE
AKCJI JEST JUŻ
PONAD
1 400 000 ZŁ!**

ulicznym połączoną z aktywnym zbieraniem środków finansowych na cele społeczne, mieli ochotę i poświęcili swój czas na zaangażowanie się w projekt.

ORGANIZACJE DOBROCZYNNNE

Wśród beneficjentów akcji są: Fundacja SYNAPSIS, Fundacja Wcześniak, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Fundacja Sparatanie Dzieciom, Fundacja Ra-n'n'Roll, WWF, Amnesty International.

WALKA NA DOBRO

Każda kolejna edycja akcji #BiegamDobrze pokazuje, że bieganie charytatywne zyskuje na popularności. W tegorocznej edycji półmaratonu tę formę udziału w biegu zadeklarowało ponad tysiąc osób, które łącznie zgromadziły na kontach swoich zbiórek ponad 600 tysięcy złotych. Na koncie akcji od 2015 roku jest już ponad 1 400 000 zł!

W ramach akcji przy 12. PZU Półmaratonie Warszawskim ma-

gazynBieganie.pl rzucił wyzwanie udziału w akcji #BiegamDobrze biegającym blogerom. Do rywalizacji zgłosiło się 20 blogerów używając różnych argumentów, ale przede wszystkim poświęcając swój czas wolny i okazując wielkie serce uzbierali wspólnie ponad 35 tysięcy złotych.

TOP 3.

Dotychczas największą kwotę wśród blogerów zebrała dla Fundacji Sparatanie Dzieciom Ania Stegner (Bieganie pisane wier-

szem) z kwotą 6050 zł. Tuż za nią jest Krzysztof Wiatrowski (Tri-Wiatraki) – 5347 zł, uzbierane dla Fundacji SYNAPSIS. Czołową stawkę zamykają Asia i Edyta (Action Twins), które uzbierały 4707 zł, również dla Fundacji SYNAPSIS.

NIESAMOWITY WYNIK!

Rekordzistką całej akcji #BiegamDobrze jest Aleksandra Rzeszutko - na koncie jej zbiórki jest już ponad 16 tysięcy złotych!

AKCJA #BIEGAMDOBRZE KROK PO KROKU!

JUŻ DZIŚ MOŻESZ ZAPISAĆ SIĘ NA 39. PZU MARATON WARSZAWSKI I BIEGAĆ DOBRZE

**KROK
1**

Zarejestruj się do udziału w maratonie wybierając ścieżkę charytatywną i wybierz jedną z 9 partnerskich organizacji dobroczynnych, której chcesz pomóc. Podczas rejestracji założysz profil swojej zbiórki, za pośrednictwem którego Twoi znajomi, rodzina, sąsiedzi czy inni biegacze będą mogli wpłacać środki i wspierać Twój udział w maratonie.

**KROK
2**

Powiedz wszystkim, że bierzesz udział w akcji #BiegamDobrze. Porozmawiaj, wyślij e-mail, wrzuć post na FB i zachęć do wpłaty pieniędzy na Twój cel. Możesz też postawić przed sobą wyzwanie, które podejmiesz, jeżeli licznik Twojej zbiórki przekroczy określoną przez Ciebie kwotę. Wprowadź do swojej akcji element zabawy i wciągnij w nią znajomych.

**KROK
3**

Kiedy licznik na Twojej stronie przekroczy 300 zł - fundusze zasila konto wybranej organizacji, a Ty otrzymasz od niej numer startowy. Na zebranie środków i zagwarantowanie sobie startu w maratonie masz czas do 31 sierpnia, jednak swoją zbiórkę możesz prowadzić dalej — aż do 2 października.

Jesteś bohaterem! W 39. PZU Maratonie Warszawskim startujesz z wyjątkowym, pomarańczowym numerem dopingowany przez wolontariuszy organizacji, której pomogłeś!



WIDZISZ JAKIE TO PROSTE? WWW.BIEGAMDOBRZE.PL

-25%



ADIDAS SUPERNOVA 9

499 zł ~~599 zł~~

OSZCZĘDZASZ 100 zł!

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

INTERSPORT®

NOWY 5-DRZWIOWY FIAT TIPO.
TAK NIEWIELE TRZEBA, BY MIEĆ TAK WIELE.



- radio z USB • klimatyzacja • 6 poduszek powietrznych
- bagażnik 440 litrów • największa przestrzeń w swojej klasie • system wspomagający ruszanie pod górę

od **49 900 zł**



fiat.pl

Fiat Tipo: emisja CO₂ od 89 do 146 g/km, zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 3,4 do 6,3 l/100 km. Informacje o recyklingu pojazdów, ich konstrukcji zgodnej z przepisami o recyklingu i lista punktów zbierania pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie <http://fiat.mopar.eu/fiat/pl/pl/recykling>. **FCA BANK**

Carserwis: Warszawa, Polczyńska 33, tel. 501 864 056, www.carserwis.pl

 **CARSERWIS**

KULISY 12. PZU PÓŁMARATONU

26 MARCA ROZPOCZNIE SIĘ NAJWIĘKSZY BIEG ULICZNY W POLSCE, CZYLI 12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI. PRAWIE 14 TYSIĘCY BIEGACZY WYSTARTUJE Z PLACU TEATRALNEGO, ABY ZMIERZYĆ SIĘ Z POŁÓWKĄ KRÓLEWSKIEGO DYSTANSU



■ **MUIMBI MUTETI DANIEL** - zwycięzca 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego z czasem 1:02:14

Półmaraton Warszawski to nie tylko bieg. To również największa biegowa impreza charytatywna w naszym kraju, a także 1500 osób zaangażowanych w organizację wydarzenia. W niedzielny poranek bez wątpienia czeka nas gorące i sportowe przywitanie wiosny!

SPORTOWE EMOCJE

Półmaraton Warszawski jest największym biegiem ulicznym w Polsce. W tym roku pakiet startowy wykupiło prawie 14 tysięcy osób. Organizatorzy Półmaratonu wraz ze swoimi partnerami mają ambicję, aby stać się jednym z trzech największych półmaratonów w Europie. W elicie tegorocznego biegu wystartuje wiele znanych nazwisk, dlatego bardzo trudno wytypować faworytki i faworytów biegu. Spośród wszystkich zaproszonych zawodników i zawodniczek na pewno wyróżnia się Volha Mazuronok – Białorusinka, która nie tylko wygrała Półmaraton Warszawski w roku 2012, ale też zajęła 5. miejsce w olimpijskim maratonie w Rio latem ubiegłego roku. Barw Polki w Elicie będą bronić Olga Ochal oraz Yared Shegumo.



SPOTKAJMY SIĘ WSZYSCY W NIEDZIELNY PORANEK NA PLACU TEATRALNYM ORAZ WZDŁUŻ TRASY BIEGU.

PRZYGOTOWANIA DO 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

Organizacja 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego to dwanaście miesięcy pracy całego zespołu Fundacji „Maraton Warszawski”. Godziny spędzone na planowaniu trasy, logistyki biegu i promocji imprezy, które zaowocują niedzielnym wydarzeniem. Organizatorzy z największą dokładnością zaplanowali każdy element półmaratonu po to, aby jego uczestnicy mogli bezpiecznie i komfortowo pokonać preludium do maratońskiego biegu. Impreza to również 1200 wolontariuszy, bez których jej sprawne przeprowadzenie byłoby niemożliwe. Wolontariusze to ludzie, którzy z miłości do biegania postanowili zaangażować się w działanie biura zawodów, punktu info i punktów żywieniowych, czy też w pomoc biegaczom na starcie i mecie.

START I META NA ZABYTKOWYM PLACU TEATRALNYM

Trasa 12. Półmaratonu Warszawskiego prowadzi przez najpiękniejsze zakątki Warszawy. Na start i metę biegu wyznaczono urokliwy Plac Teatralny. Tam też uczest-

nicy otrzymają wyjątkowy medal pamiątkowy. - Medal 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego stylem wykonania podtrzymuje naszą tradycję. W związku z tym, że w tym roku świętujemy rok królowej polskich rzek, nawiązaliśmy do Wisły, umieszczając na środku medalu błękitną wstęgę symbolizującą rzekę. Pojedynczy medal waży około 130 gramów, a wszystkie medale dla uczestników ważą aż 1,5 tony! – komentuje Marek Tronina z Fundacji „Maraton Warszawski”. Nie tylko medal odwołuje się do roku Wisły, ale również trasa. Biegacze przebiegną nad rzeką aż dwukrotnie, jako że trasa prowadzi przez most Świętokrzyski i most Gdański. Na trasie zlokalizowane będą 4 punkty odżywiania zaopatrzone w banany, izotoniki, wodę i pastylki energetyczne.

PÓŁMARATOŃCZYCY LUBIĄ BIEGAĆ DOBRZE

Już po raz drugi uczestnicy Półmaratonu mieli okazję wystartować w biegu w ramach programu #BiegamDobrze i wesprzeć jedną z siedmiu fundacji. Zbiórka opiewa na ponad 600 tysięcy złotych – jest to rekord w akcji, która do tej pory zbierała łącznie ponad 1,4

MILIONA złotych. Zebrana kwota świadczy o ogromnej chęci pomagania i zaangażowaniu uczestników biegu. Do udziału w akcji, czyli do założenia własnej zbiórki, przystąpiło ponad 1000 osób.

DOPINGUJĄCE STREFY KIBICA I PRZEBRANI BIEGACZE

Wszystkich, którzy nie są jeszcze gotowi na pokonanie połowy organizatorzy zapraszają do stref kibica. W specjalnie przygotowanych punktach kibicowania dopingować będą organizacje #BiegamDobrze, zespoły i orkiestry muzyczne, cheerleaderki, sponsorzy i przyjaciele fundacji. Warto być w strefie kibica chociażby po to, aby zobaczyć m.in. biegających superbohaterów lub zwierzątka. Niektórzy zdecydowali się przebrać również za obiekty budowlane. Wynika to z tego, że część biegaczy postanowiła przede wszystkim wystartować w efektywnym i wzbudzającym uśmiech stroju, który doda imprezie kolorów. Najbardziej zakręcone pomysły przebiegających nagrodzone zostaną prezentami od firmy adidas.

PZU, ADIDAS, LOT I FIAT –SPONSORZY BIEGU

W tym roku PZU po raz czwar-

ty jest sponsorem tytularnym półmaratonu. Fundacja „Maraton Warszawski” wraz z PZU wypracowali wspólną kulturę biegania oraz zmotywowali warszawiaków do gorącego dopingowania biegaczy w strefach kibiców. Od początku funkcjonowania Fundacji „Maraton Warszawski” biegacze, organizatorów i wolontariuszy ubiera firma adidas. W tym roku 12. PZU Półmaraton Warszawski pozyskał również jako sponsora koncern Fiat, który dostarczył oficjalny samochód imprezy 5-drzwiowego Fiata Tipo. Natomiast uczestnicy półmaratonu, którzy zdecydują się na start w maratonie mają możliwość wygrania podwójnego biletu do Los Angeles wraz z pakietem startowym na maraton w Mieście Aniołów – sponsorem nagrody są Polskie Linie Lotnicze.

POCZUJ DUCHA SPORTOWEJ RYWALIZACJI

Spotkajmy się wszyscy w niedzielny poranek na Placu Teatralnym oraz wzdłuż trasy biegu. Organizatorzy 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego serdecznie wszystkich zachęcają do włączenia się w marcowe święto biegania.



FASHION HOUSE

OUTLET CENTRE

UL. PUŁAWSKA PIASECZNO

ZNANE MARKI

DO -70% TANIEJ

CODZIENNIE

PANDORA



FURLA Kazai®



Adam Feliks
PROCHNIK



VISTULA

adidas

W.KRUK
1840

PINKO



FASHION HOUSE OUTLET CENTRE | ul. Puławska 42E, 05-500 Piaseczno, tel. 22 737 31 15

www.fashionhouse.pl



/fashionhousepiaseczno

POZNAJ TRASĘ NIEDZIELNEGO BIEGU

INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego część warszawskich ulic będzie czasowo wyłączona z ruchu kołowego. Prosimy o zapoznanie się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic.

CENTRUM IMPREZY (start i meta) znajdują się na Placu Teatralnym, w związku z tym Plac będzie wyłączony z ruchu od godziny 00:01 w piątek 24 marca do godziny 23:59 w niedzielę 26 marca. Od godz. 12:00 w dniu 25 marca do godz. 18:00 w niedzielę zamknięte będą uli-

ce Senatorska (na odcinku od ul. Moliera do Wierzbowej) i Wierzbowa.

ULICE NOWY ŚWIAT, KRAKOWSKIE PRZEMIEŚCIE, PLAC TRZECH KRZYŻY (JEZDNIA WSCHODNIA) – zamknięcie czasowe od godziny 9:30 do godz. 11:00 w niedzielę 26 marca. W miarę możliwości poszczególne ulice będą otwierane wcześniej (po zniknięciu kolumny zamykającej bieg).

AL. UJAZDOWSKIE (od Placu Trzech Krzyży do ul. Bagatela) – utrzymamy będzie ruch samocho-

dowy w kierunku południowym (Wilanowa – jezdnia wschodnia)

BELWEDERSKA – 9:45- 11:30

GAGRINA – przejezdna w obu kierunkach

MYŚLIWIECKA (od ul. Szwolężerów do ul. Łazienkowskiej) – 9:50-12:00

LUDNA – 10:00-12:15

SOLEC (między ul. Ludną a ul. Dobrą) – 10:00-12:20

TAMKA (od ul. Solec do Mostu Świętokrzyskiego) – 10:00- 12:20

MOST ŚWIĘTOKRZYSKI (jezdnia południowa – w stronę Pragi) – 10:00 – 12:30

WYBRZEŻE KOŚCIUSZKOWSKIE – zamknięty przejazd poprzeczny na wysokości Mostu (możliwy skręt w Zajączką) – zalecamy korzystanie z tunelu

MOST ŚWIĘTOKRZYSKI (jezdnia południowa – w stronę Pragi) – 10:00 – 12:30

SOKOŁA, JAGIELLOŃSKA (od Okrzej do Zamoyskiego), Okrzej – 10:00-12:45

WYBRZEŻE SZCZECIŃSKIE – 10:00-12:50 (uwaga – po zniknięciu kolumny biegu Wybrzeże będzie sukcesywnie otwierane z możliwością wyjazdu w stronę Mostu Gdańskiego z poszczególnych ulic tzn. Ratuszowa i Kłopotowskiego)

WYBRZEŻE KOŚCIUSZKOWSKIE – zamknięty przejazd poprzeczny na wysokości Mostu (możliwy skręt

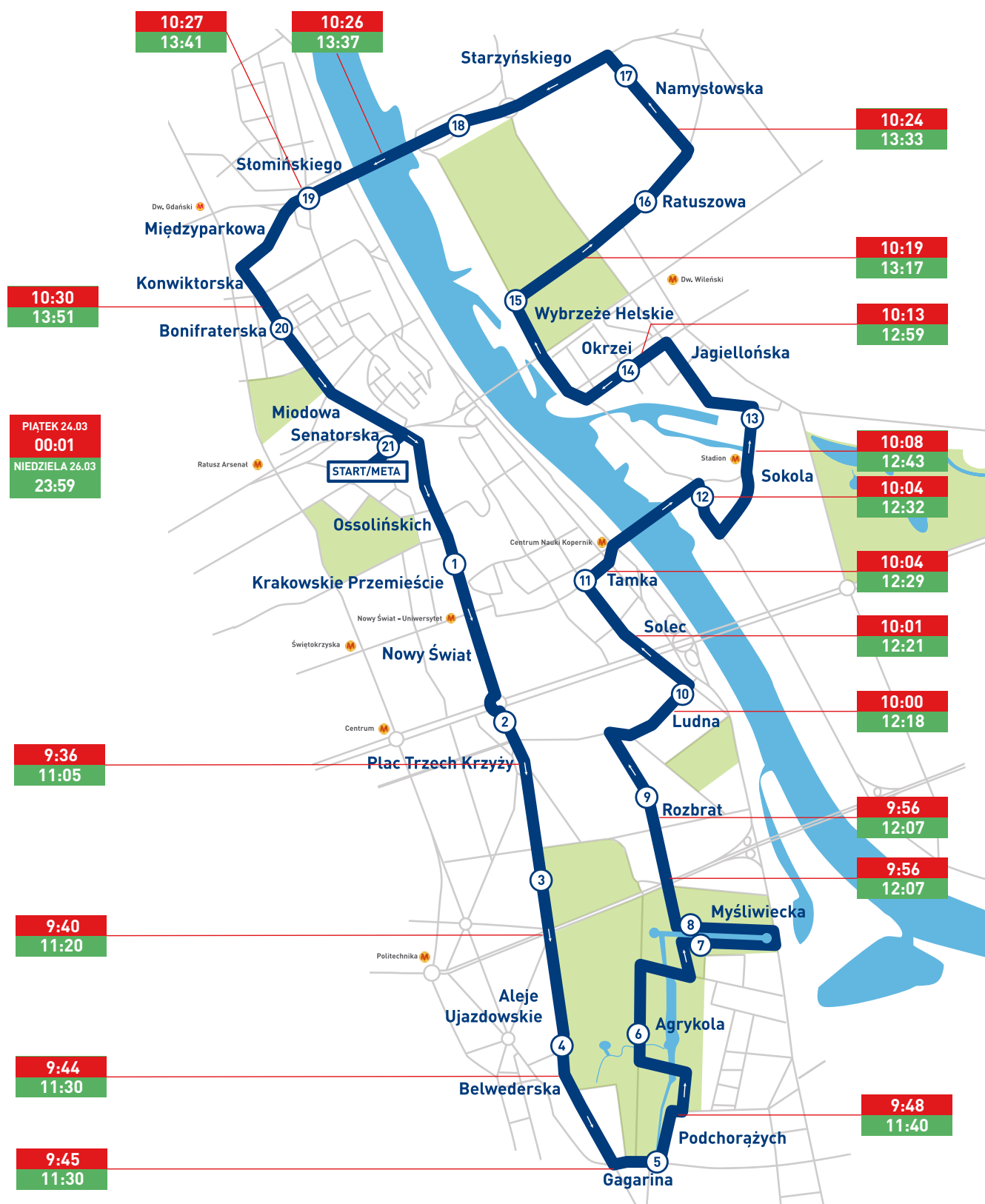
w Zajączką) – zalecamy korzystanie z tunelu

WYBRZEŻE HELSKIE, WYBRZEŻE SZCZECIŃSKIE (od ul. Siwca do Wybrzeża Helskiego) -10:00-13:30

RATUSZOWA – (od Wybrzeża do Jagiellońskiej) – 10:00 -13:30

UL. SŁOMIŃSKIEGO, MOST GDAŃSKI, UL. STARZYŃSKIEGO – zamknięta jezdnia w kierunku Pragi w godz. 10:20-13:40. Ruch od strony Pragi będzie utrzymany bez zakłóceń przez cały czas.

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU



UWAGA

Kolumna zawodników biegnie estakadą nad Rondem Starzyńskiego, w związku z czym ruch na skrzyżowaniu ul. Jagiellońska – Starzyńskiego będzie się odbywał bez zakłóceń (z wyjątkiem braku możliwości skrętu z ronda w kierunku Bródna).

Sugerujemy, aby w tym czasie dojazd do rejonu zamkniętego ulicami Jagiellońska, Starzyńskiego, Ratuszowa odbywać z wykorzystaniem Mostu Grota-Roweckiego, a następnie Ronda Starzyńskiego.

Wyjazd z tego rejonu powinien odbywać się bezproblemowo przez Rondo Starzyńskiego, przy czym osobom kierującym się w stronę Pragi Południe, Górczewska i Wawra rekomendujemy przejazd na drugą stronę Wisły i wykorzystanie ciągu Wisłostrady, a następnie powrót na prawy brzeg Mostem Poniatowskiego albo Trasą Łazienkowską.

Czasowe zmiany organizacji ruchu związane z organizacją 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego będą widoczne na bieżąco w aplikacji WAZE. Aplikacja podpowie, jak dojechać do celu omijając trasę biegu. Aplikację WAZE można pobrać ze strony: www.waze.com.





MIĘDZYNARODOWA SZKOŁA PODSTAWOWA

(REKRUTACJA DO KLASY STARTOWEJ ORAZ KLAS I-VII)

WARSZAWA, UL. GŁADKA 31 | TEL.: 663-000-500



Dwa języki obce

W naszej szkole dzieci uczą się dwóch języków obcych. Język angielski 8 godzin w tygodniu oraz drugi język obcy do wyboru (francuski, niemiecki lub hiszpański). Dodatkowo język angielski jest wprowadzany na zajęciach z pozostałymi przedmiotami.



Profesjonalna kadra

Wszyscy nauczyciele TE Vizja legitymują się wykształceniem kierunkowym, często poszerzonym o liczne szkolenia specjalistyczne. Są także ekspertami w dziedzinie nowoczesnych metod dydaktycznych.



Codzienna matematyka

Bardzo dużą wagę przykładamy do nauczania matematyki. Dzięki nowoczesnym metodom dydaktycznym oraz indywidualnemu podejściu nasi uczniowie uzyskują bardzo dobre wyniki w sprawdzianach zewnętrznych oraz na konkursach i olimpiadach.



System 12 wartości

W naszej szkole realizowany jest program wychowawczy oparty na metodzie 12 wartości, który umożliwia szkole i rodzicom realizację spójnej ścieżki wychowawczej i doskonale wspiera obustronną komunikację.



Rozszerzony program

Program zajęć jest rozszerzony w stosunku do podstawy programowej MEN o ponad 1000 dodatkowych godzin rocznie. Obejmuje on między innymi ponadprogramowe zajęcia z języka polskiego i matematyki oraz liczne zajęcia dodatkowe i koła zainteresowań.



Rodzinna atmosfera

Zapewniamy naszym dzieciom komfortowe warunki do nauki. Kameralny charakter szkoły oraz atmosfera zaufania i wzajemnego szacunku sprzyja zdobywaniu wiedzy oraz umożliwia indywidualne podejście do każdego ucznia.

ZAPRASZAMY NA DNI OTWARTE

24.03.2017

piątek

07.04.2017

piątek

w godzinach
8.30-16.00



www.tevizja.pl

KONTAKT

Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego Vizja
Warszawa, ul. Gładka 31 | tel.: 663-000-500



zwiększa wytrzymałość



odpowiednio natleniona



znakomicie nawadnia



wspiera utrzymanie
równowagi
kwasowo-zasadowej



WODA MOŻE WIĘCEJ!

Picie ID'EAU, odpowiednio natlenionej, mineralnej wody alkalicznej przed, podczas i po intensywnym wysiłku pomaga uzyskać większą wytrzymałość organizmu na obciążenia, szybszą jego regenerację i lepsze nawodnienie.



OFICJALNA WODA 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



www.ideaupl

WYMARZONE MIEJSCE



NA KAŻDE PRZYJĘCIE

STYLOWY PAŁAC
PIĘKNIE POŁOŻONY W SOSNOWYM LESIE

PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE:
WESELA, KOMUNIE, CHRZCINY, JUBILEUSZE

ZNAKOMITA RESTAURACJA
ORAZ ELEGANCKIE SALE BANKIETOWE

KLUB SOSNOWY, Warszawa, Trakt Lubelski 40 a
tel.: 22 379 31 00, 502 707 711, repcja@klubsosnowy.pl

www.klubsosnowy.pl

PRZEBIEGŁEŚ. PRZED TOBĄ MARATON

POPÓŁMARATOŃSKI BÓL GŁOWY, CZYLI CO DALEJ

Miesiące przygotowań, treningów, wyrzeczeń i walki z własnymi słabościami. Narastające emocje, niepewność, stres, aż w końcu nadchodzi ten długo wyczekiwany dzień. Dzień, w którym półmaraton staje się rzeczywistością i 21,0975 km pęka z hukiem! I chociaż nogi boją, płuca palą i całe ciało woła o wygodny materac, głowa jest w euforii.

UDAŁO SIĘ!

Tak, drogi półmaratończyku, masz powody do dumy i zasłużyłeś na szczere gratulacje. Ale już pewnie w Twojej głowie zdążyła zakiełkować myśl, co dalej? Cel, do którego dążyłeś, został osiągnięty i powstała pewna luka, którą jakoś trzeba zagospodarować. Zaprzestanie biegania nie wchodzi w grę, bo przecież nie po to przelane zostało tyle potu, żeby teraz to wszystko znieweczyć. Zresztą, kto raz złapał biegowego bakcyła, ten na ogół stara się go potem w sobie pielęg-



■ Start 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego na placu Trzech Krzyży, 2016 rok.

nować. Pozostaje w takim razie druga opcja, budząca respekt, czasami wywołująca strach, ale na pewno niezwykle emocjonująca: MARATON.

CO DALEJ

Zanim pomyślisz: „To nie dla mnie”, „Nie dam rady”, „To ponad moje siły”, przypomnij sobie, jak nierealny kiedyś wydawał się dla Ciebie dystans o połowę krótszy. Przecież jakiś czas temu pokonanie tych 21 kilometrów sprawiało wrażenie wysiłku niemal nadludzkiego. A dziś? To nadludzkie osiągnięcie masz na koncie! Skoro półmaraton był dla Ciebie, to dlaczego maraton miałby nie być? Tak, pokonanie 42 kilometrów i 195 metrów w pierwszej chwili może wydawać się karkołomne, ale przecież pierwszy i największy krok w tym kierunku masz już za sobą.

WYZNACZ SOBIE CEL

Dlaczego nie przekuć swojej



CEL, DO KTÓREGO DĄŻYŁEŚ, ZOSTAŁ OSIĄGNIĘTY I POWSTAŁA PEWNA LUKA, KTÓRĄ JAKOŚ TRZEBA ZAGOSPODAROWAĆ

dotychczasowej pracy w kolejne osiągnięcie? Wszak królewski dystans to marzenie i cel milionów biegaczy na całym świecie. Pokonanie maratonu naprawdę potrafi odmienić życie. Dla wielu osób walka na trasie jest przeżyciem niemal mistycznym, pozwalającym odkryć siłę charakteru i poznać drżące w sobie możliwości. Czujesz strach, respekt, masz wątpliwości? To bardzo dobrze – właśnie za sprawą tych uczuć dystans 42,195 km jest tak magiczny.

TRENING CZYNI MISTRZA

Jednak nie wątp w siebie i z odwagą sięgaj po swoje marzenia. Jeśli maraton nie jest dla Ciebie, to dla kogo jest? Nie zwlekaj zatem z decyzją i zapisz się na 39. PZU Maraton Warszawski. Przekonaj się na własnej skórze, do czego jesteś zdolny i zostań maratończykiem!

JAKUB KARASEK
www.magazynbieganie.pl

SEMINARIA MAGAZYNU „BIEGANIE”

PO RAZ KOLEJNY ZAPRASZAMY NA PREZENTACJE, WYKŁADY I PANELE DYSKUSYJNE W RAMACH WEEKENDU Z 12. PZU PÓŁMARATONEM WARSZAWSKIM

Dzień przed startem półmaratonu, w sobotę, 25 marca, od godz. 12:00 do 18:00, w Sali Kinowej warszawskiego stadionu PGE Narodowy zaprzyjaźnieni eksperci podpowiedzą, jak trenować, odżywiać się i dbać o swój organizm, aby jak najdłużej cieszyć się bieganiem. Solidna porcja wiedzy pomoże przygotować się do biegu, wystartować w zawodach, a po ich ukończeniu zregenerować



się z myślą o kolejnych startach. Program seminariów został zredagowany z myślą o początkujących biegaczach, ale również tych zaawansowanych, którzy często zapominają, że bieganie to „zdrowa radość”. Zaplanowaliśmy również specjalny wykład dla tych, dla których bieganie to za mało i trenują trzy dyscypliny w jednej. Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy!

SEMINARIA MAGAZYNU

- **12:00–12:45** O urazach stopy i stawu skokowego u biegaczy – dr Wojciech Ceran, Klinika Rehabilitacji Sportowej ORTOREH
- **13:00–13:45** O trenowaniu na wynik i na zdrowie – trenerzy Agnieszka Kruszewska-Senk i Aleksander Senk, ObozyBiegowe.pl
- **14:00–14:45** O procesie regeneracji potreningowej – mgr Michał Dachowski, Fizjo4life

- **15:00–15:45** O tym, co robić, żeby być szybszym triathlonistą – trener Jakub Bielecki, NeON
- **16:00–16:45** O tym, co jeść, by cieszyć się zdrowiem nie tylko podczas biegania – dietetyk Łukasz Jaśkiewicz, Akademia Dietetyki Sportowej
- **17:00–17:45** O tym, jak troszczyć się o swój kręgosłup – dr Łukasz Matusiewicz, Centrum ZdrowieKregoslupa.pl

ZAPRASZAMY NA 39. PZU MARATON WARSZAWSKI!

39. EDYCJA MARATONU WARSZAWSKIEGO ODBĘDZIE SIĘ W TYM ROKU 24 WRZEŚNIA



24 września 2017

Wszystkich biegaczy zachęcamy do podjęcia decyzji o udziale w pierwszych miesiącach zapisów.

Poza tradycyjną formą zapisów istnieje możliwość wybrania ścieżki charytatywnej w ramach akcji #BiegamDobrze. Polega ona na zbiorze pieniędzy na rzecz jednej z dziewięciu fundacji poprzez specjalny profil na stronie

zapisów. W momencie, w którym zbiórka uczestnika przekroczy próg 300 zł, numer startowy zostaje nadany automatycznie. #BiegamDobrze to program promujący zarówno biegaczy, jak i szczytne inicjatywy społeczne. Każdy uczestnik prowadzi własny profil, który umożliwia komunikowanie się ze znajomymi oraz fanami.
www.PZUMaratonWarszawski.pl



BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

**100
ML**

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY TYLKO W APTECE
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
NIE ZAWIERA PARABENÓW

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA™ silne grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz silne grzanie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Maść zaleca się stosować w okolicy mięśni, stawów oraz pleców.

SPONSOR TYTULARNY



SPONSOR



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



PROJEKT WSPIERA



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

ORGANIZATOR



Projekt dofinansowany z Funduszu Prewencyjnego PZU