



Bank Polski

zaprasza



14 października 2012

POZnań*
maraton
*Im. Macieja Erkiwicz



POZnań*

*Miasto know-how

Sponsorzy:

- PKO BANK POLSKI – Sponsor Generalny
- Volvo Auto Polska
- Powerade
- Kropla Beskidu
- ASICS

Patroni Medialni:

- Gazeta Wyborcza
- Eska
- Eska Rock
- WTK
- epoznan.pl
- MaratonyPolskie.PL
- Maratończyk.pl
- In Your Pocket
- TVP Poznań

*im. Macieja Frankiewicza

Partnerzy:

- Międzynarodowe Targi Poznańskie
- Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
- Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji
- Związek Harcerstwa Polskiego
- Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej
- Hotel Sheraton Poznań
- Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa
- Centrum Zdrowia ASGO
- Fitness Klub Magiel
- Drużyna Szpiku
- KobietkiBiegają.pl





Szanowni Państwo,

miło mi powitać wszystkich Państwa na kolejnej, 13. edycji Poznań Maratonu im. Macieja Frankiewicza. Cieszy nas fakt, że zainteresowanie startem w tym największym w Polsce maratonie wciąż rośnie, dzięki czemu wspólnie możemy rozwijać naszą pasję, jaką jest bieganie. Jesteśmy dumni, że wielu z was postanowiło po raz kolejny przebiec ten ponad 42-kilometrowy odcinek właśnie w Poznaniu, cieszymy się również, że z każdym kolejnym rokiem nasze grono biegaczy wciąż się powiększa, a nasza impreza zyskuje coraz większy światowy oddźwięk.

Aktywność fizyczna odgrywa dużą rolę w życiu każdego Poznaniaka. Każdego dnia można spotkać stale rosnącą liczbę mieszkańców biegających po parkach, skwerach, ścieżkach biegowych czy po ulicach miasta. Jesteśmy dumni z wysokiej frekwencji notowanej od lat podczas poznańskiego maratonu.

Poznań od wielu lat jest ważnym punktem na sportowej mapie świata, czego dowodem jest fakt, iż to właśnie tutaj odbywają się każdego roku jedne z najważniejszych imprez sportowych. Sprzyjają temu liczne obiekty i tereny rek-

reacyjne, a także bogate tradycje sportowe naszego miasta, które staramy się kontynuować, m.in. przez sportowe wychowanie młodzieży. W tym roku Poznań był jednym z miast-organizatorów UEFA EURO 2012TM, imprezy bardzo wysoko ocenianej zarówno przez kibiców, jak i przez władze światowe.

Wszystkim biegaczom chciałbym życzyć sukcesów i pobicia własnych rekordów, natomiast kibicom udanej zabawy i niezapomnianych sportowych wrażeń. Mam nadzieję, że ten maraton na długo pozostanie w Państwa sercach i sprawi, że w przyszłym roku ponownie razem staniemy na starcie kolejnego biegu.

Życzę Wszystkim wspaniałych sportowych emocji.

Ladies and Gentlemen,

I am happy to welcome you all to this year's 13th Maciej Frankiewicz Poznań Marathon. We are delighted about the fact that the number of people interested in taking part in this largest marathon in Poland has continued to be on the rise, so that we can pursue our passion for running together. We are proud that so many of you have decided to run this over-42-kilometre stretch in Poznań. We are also glad that with each subsequent year the number of runners in our group has been growing and the event has been gaining continuously wider acclaim in the world.

Physical activity plays an important role in the lives of all the residents of Poznań. Each day you can encounter more and more people running across parks, squares, running trails, or city streets. We are proud of the high attendance recorded for many years at the Poznań Marathon.

For years, Poznań has been an important location on the sports map of the world, which is reflected in the fact that it is here that some of the most important sporting events are held. This is facilitated by the abundance of sports facilities and recreation venues, and also the long-standing sporting traditions of the city, we strive to maintain, i.e., by promoting the sports-oriented education of young people. This year, Poznań was a Host City in UEFA EURO 2012TM, the event highly appreciated by both fans and world leaders alike.

To all the runners I would like to wish success and the beating of your own records, while for the fans I hope that this will be great fun and a memorable experience. I believe this marathon will win your hearts and prompt you to come here again next year to have another run with us.

I wish you all a great sporting experience!

Ryszard Grobelny

Prezydent Miasta Poznania
The Mayor of the City of Poznań



13 POZnań*

maraton

*im. Macieja Frankiewicza

W zeszłym roku, kiedy pisałem wstępniaka obejmując stanowisko Dyrektora Maratonu obiecywałem, że będziemy starać się zmieniać na lepsze. Włożyliśmy przez ten czas mnóstwo pracy w to, aby słowa dotrzymać i wierzę, że wspólnym wysiłkiem udało się nam osiągnąć pierwszy sukces. Przed nami trzynasta edycja Poznań Maratonu – pod wieloma względami przełomowa.

Przenosimy nasze wydarzenie bliżej serca Poznania. Po raz pierwszy trasa Poznań Maratonu jest jednopętlowa i koncentruje się wokół centrum miasta, dając okazję do zaprzyjaźnienia się z nowymi dla maratończyków częściami stolicy Wielkopolski. Dotychczasowe Targi Expo zmieniamy w Poznań Sport Fair, wystawę dużo większą i pojemniejszą.

Ale chyba najważniejsze jest to, że Międzynarodowe Targi Poznańskie stają się nową Strefą Mety Poznań Maratonu. Nie bez żalu żegnamy się z ukochaną przez wszystkich Malta, jednak żeby móc ugościć wszystkich chętnych do startu w poznańskim Maratonie, musieliśmy znaleźć odpowiednią do tego przestrzeń. Nie kryję, że wciąż uczymy się nowego - przecież także dla nas - miejsca i mamy lekką treść. Mam mimo to nadzieję, że wszystkim przypadnie ono do gustu i spędzimy w nim czas dobrze się bawiąc.

Życzę wszystkim pobicia życiówek i dużo uśmiechu!

Last year, when I wrote similar lead as a new Director of the Marathon, I promised that we would try hard to make our event better and better. By now we put a lot of work to keep the promise and I believe that by our joint efforts we have achieved the first success. We are about to start the 13. edition of Poznań Marathon – in many way the breakthrough edition.

We are moving the event closer to the heart of Poznań. For the first time, Poznań Marathon's course is only one lap and concentrates around the city centre, giving the opportunity to befriend with these parts of Poznań, which still remains unknown to the runners. We also changed the previous Expo Fair into Poznań Sport Fair, larger and broader exhibition.

But the most important thing is, perhaps, that the Poznań International Fair is a new home for Poznań Marathon. Not without regret we say goodbye to old, beloved Malta, but in order to accommodate everyone to take part in the Poznań Marathon, we had to find a suitable space. Honestly, we still learn this new - also to us after all – place and we have a slight stage fright. I still hope that it will all click and we are all going to spend our time having great fun.

I wish you to beat your life's best! Cheers!

Maciej Mielecki

Dyrektor Maratonu
Poznań Marathon Director

O Macieju Frankiewiczu, który lubił pokonywać własne słabości...

Trudno znaleźć dyscyplinę sportu, w której nie spróbowałby swoich sił – mówi Joanna Frankiewicz o swoim mężu Macieju Frankiewiczu, byłym zastępcy prezydenta miasta Poznania, którego imię nosi poznański maraton. – Mąż uważał, że dzięki aktywności fizycznej może pokonywać swoje słabości – dodaje. Mówił, że trzeba patrzeć wysoko i daleko. Wierzył, że trzeba sobie wyznaczać cele, które chce się osiągnąć i dążyć do ich realizacji. I po prostu mu się to udawało.

Jednak nie zawsze tak było. – W młodości specjalnie nie interesował się sportem – śmieje się pani Joanna. I tak przez całe lata unikał czynnego uprawiania sportu. Do czasu... W latach osiemdziesiątych za swoją działalność opozycyjną trafił do więzienia. Za kratkami spędził piętnaście miesięcy. – Choć był tak zwanym więźniem politycznym, to jednak w celi siedział z kryminalistami – mówi żona patrona maratonu. – Jeden z nich był skazany za zabicie taksówkarki. Maciej wiedział, że z takimi współwięźniami może być ciężko, że trzeba im jakoś zaimponować i postanowił to zrobić – wspomina Joanna Frankiewicz. Z opowieści męża wie, że ten stwierdził, iż należy pokazać jak robi się pompki. A trzeba pamiętać, że wcześniej z ćwiczeniami był na bakier. Jednak zaczął... Zrobił pięć, dziesięć, dwadzieścia pompek i nie przestawał. Ostatecznie doszedł do pięćdziesięciu. Wówczas jeden ze skazanych za przestępstwo kryminalne postanowił być lepszy od Macieja. – Wykonał dziesięć pompek i trzeba było pomóc mu wstać z podłogi – z uśmiechem na ustach wspomina słowa swojego męża Joanna Frankiewicz.

Na początku lat dziewięćdziesiątych patrona maratonu stwierdził, że sport powinien być ważną częścią jego życia. – Mówił, że pozwala się przełamywać i wzmacniać wiarę w samego siebie – wyjaśnia Joanna Frankiewicz. Tak było w przypadku skoków spadochronowych. Frankiewicz zapisał się na kurs, choć miał lęk wysokości... Gdy go zapytano jak zamierza wyskoczyć z lecącego na znacznej wysokości samolotu, skoro ma ten lęk, to odpowiedział, że właśnie w ten sposób chce go przełamać. No i udało się. Maciej Frankiewicz został spadochroniarzem. Później poszedł krok dalej i stwierdził, że teraz kolej na szybowce. – Tak zawsze z nim było. Stawiał przed sobą odległe i często trudne do zrealizowania cele, które dzięki wytrwałości i ciężkiej pracy osiągał – mówi pani Joanna.

Jego ulubionymi dyscyplinami sportu były biegi i jazda konna, a także wspinaczka i nurkowanie. W przypadku tej pierwszej, treningi rozpoczął od biegania na mniejsze odległości. Jednak za każdym razem starał się pokonać dłuższy dystans. Gdy już się to udawało to następnym celem było poprawienie czasu. Później przyszła kolej na półmaratony i ostatecznie na maraton. – Pierwszy, w którym wystartował był warszawski – mówi żona. – Pamiętam, że się na niego spóźniliśmy, gdyż jechaliśmy z małym dzieckiem - wspomina. Po Warszawie przyszedł czas na Wrocław. – Gdy został wiceprezydentem Poznania w 1998 roku stwierdził, że fajnie by było zorganizować taki maraton w Poznaniu. Właściwie może nawet nie taki jak tam, ale większy, największy w kraju – wyjaśnia Joanna Frankiewicz. I jego marzenie się spełniło. Poznań Maraton jest największą taką imprezą w Polsce. Maciej regularnie w nim biegał. Był zaprzeczeniem tezy, że w roku można pokonać tylko dwa maratony. Były okresy w roku, gdy brał udział co miesiąc w maratonach. Jak się rozkręcił to startował w Londynie, Pradze, Warszawie, Wrocławiu i Poznaniu.

Maciej lubił też pobijać rekordy wysokości i głębokości. Po tym, jak zapisał się na kurs nurkowania to już chciał schodzić głębiej i głębiej. – Najpierw na 15 metrów, później 30 – wspomina jego żona. Kolejnym etapem było nurkowanie ze specjalnymi mieszankami do oddychania. – To już były bardzo znaczne głębokości. Takie poniżej 60 metrów. Z tego, co pamiętam doszedł do około 90 metrów – dodaje Joanna Frankiewicz. Z drugiej strony pasjonowało go również wspinanie się coraz wyżej. Przykładem mogą być jego wyprawy na Aconcaguę, najwyższy szczyt Ameryki Południowej, który sięga niemal siedmiu tysięcy metrów nad poziom morza. Był to kolejny etap jego wspinaczek, po zdobyciu Kilimandżaro (5 985 m n.p.m.). Choć za pierwszym razem nie udało się wejść na szczyt w Andach, to jednak już następnym roku (2008) Maciej Frankiewicz wrócił do Ameryki i wszedł na Aconcaguę.

Szczyt ten zdobywa zaledwie co trzeci śmiatek, który się tego podejmuje. Jemu się to udało. Macieja Frankiewicza można było również zobaczyć na Elbrusie oraz w europejskich górach.

Jednak nie tylko sam uprawiał sport. Chciał nim zarażać innych, by czy to biernie, czy aktywnie traktowali to jako dobry sposób na spędzanie wolnego czasu. To właśnie on przekonywał władze miasta do rozbudowy poznańskiego stadionu. – Gdy Lech był w złej sytuacji finansowej, to szukał dla niego pomocy – wspomina żona. Gdy jeszcze nikt nie myślał o piłkarskim Euro w Polsce on już snuł plany, że dzięki temu można wypromować kraj, miasto i dać bodziec do wielu inwestycji. Nadszedł ten dzień, kiedy to można było zobaczyć na telebimach jak Michael Platini mówi, że Euro 2012 odbędzie się w Polsce i na Ukrainie. Na zdjęciach widać radosnego Macieja Frankiewicza, który wiedział, że to, co wydawało się nierealne, znów stało się rzeczywistością. Później przyszły miesiące, gdy już powoli wątpiono, że Poznań stanie się miastem gospodarzem mistrzostw. Ale znów Platini wyciągnął szczęśliwą karteczkę z napisem Poznań. Wówczas Maciej Frankiewicz, który był zastępcą prezydenta Poznania odpowiedzialnym m.in.: za sport, mógł przy pełnej sali sesyjnej Rady Miasta powiedzieć „Panie prezydencie melduję wykonanie zadania”. Niestety nie zobaczył efektów swojej pracy.

– Maciej uwielbiał jazdę konną. Tym zaraził całą naszą rodzinę – mówi Joanna Frankiewicz. – Dzięki temu mogliśmy wspólnie spędzać wolny czas, czuć, że jesteśmy jednością – dodaje. Jednak sam najczęściej wybierał trudne konie. Takie, na które inni jeźdźcy bali się wsiadać. – Ironią losu jest to, że spadł z konia spokojnego, rodzinnego – wspomina Joanna Frankiewicz. Macieja przewieziono do szpitala. Gdy już się wydawało, że za kilka dni z niego wyjdzie, stan Frankiewicza się pogorszył. Zmarł 16 czerwca 2009 roku.

– Po jego śmierci oglądałam program telewizyjny „Żony i mężowie” z 1996 roku, w którym występował jako radny. Powiedział wówczas, że chciałby za kilkanaście, kilkadziesiąt lat obejrzeć się wstecz i stwierdzić, że nie zmarnował tego czasu. Mogę powiedzieć w jego imieniu, że gdyby żył, z pewnością mógłby uznać, że jego słowa się sprawdziły... Na pewno życzyłby sobie, by wielu ludzi podążało jego śladem, pokonując własne słabości – mówi Joanna Frankiewicz.

Rozmawiał: Marcin Idczak
Foto: Ireneusz Szpot



Maciej Frankiewicz na szczycie Aconcagui w 2008 roku

100 - lecie Chorągwi Wielkopolskiej



Dokładnie za trzy dni minie sto lat od pewnej krzątaniny, jaka miała miejsce w mieszkaniu przy ulicy Półwiejskiej 11 w Poznaniu. W dniu 17 października 1912 roku grupa młodych ludzi miała jeszcze świeżo w pamięci biwak sprzed miesiąca, w trakcie którego po raz pierwszy w Wielkopolsce zapłonęło niezwykle, harcerskie ognisko. Postanowili oni, że spotkają się ponownie, aby owego październikowego dnia złożyć uroczyste przyrzeczenie skautowe i stworzyć tym samym pierwszy zastęp harcerski w Wielkopolsce, „POZNAŃ”.

Poznańskiemu i wielkopolskiemu harcerstwu minie lada dzień sto lat, dlatego chcieliśmy na poznańskim maratonie uczcić te okrągłe urodziny, dedykując rewers naszego medalu wiekowej obecności harcerstwa w Wielkopolsce i jej stolicy. Przez te 100 lat wielkopolskie harcerstwo niejednokrotnie udowodniło, że wypracowane niemal na samym początku zasady działania nie straciły na swej aktualności. Jest to fenomen, którym nie może pochwalić się chyba żadna z organizacji czy ruchów społecznych.

Również Poznań Maraton mógł od zawsze liczyć na pomoc, wsparcie i życzliwość harcerzy i harcerek. Z tego powodu cieszymy się, że możemy na swój, skromny sposób włączyć się w tegoroczne obchody i życzymy wszystkim harcerzom kolejnych 100 lat!



1.

Foto: Archiwum ZHP



2.



3.



4.



5.

1. Gen. J. Haller na Zlocie Hufca ZHP Szamotuły we Wronkach w dniach (6-7. 06. 1931 r.)
2. Drużyna Harcerska we Wronkach
3. Przyrzeczenie skautowe Drużyny Skautowej Żeńskiej im. Emilii Plater w Poznaniu (Wiry, 2 czerwca 1915 r.)
4. Festiwal piosenki harcerskiej FERMATA Hufca PIAST (kwiecień 2005 r.)
5. 100 Poznańska Drużyna harcerska na Monte Cassino (2007 r.)

3 dni przed...

Końcowe odliczanie.

Za nami miesiące przygotowań, setki przebiegniętych kilometrów, godziny spędzone na treningach. Do startu zostały nam jeszcze ostatnie dwa dni. Co zrobić z tym czasem, aby na trasie maratonu skorzystać w pełni z wypracowanej formy? Początkującym proponujemy kilka wskazówek, jak stanąć na linii startu wypoczętym, uśmiechniętym i z pełnym bakiem paliwa.

Dwa dni przed – piątek.

Jest kilka elementów układanki przedstartowej, o których warto pamiętać. Są to: trening (ciała i umysłu), dieta, wypoczynek i czas wolny.

Zacznijmy od treningu. A właściwie - od braku treningu.

Powiedzmy to jasno i dobitnie – czas budowania formy już minął. Nie podniesiemy już wytrzymałości. W związku z tym proponuję zrobić sobie dzień wolny. Łapmy głód biegania. Wyjątek niech stanowi sytuacja, kiedy jesteśmy po długiej, męczącej podróży. Warto wówczas przetruchtać te 20–30 min. dla „rozprostowania kości”. Pamiętajmy tylko, że ma to być bardziej masaż mięśni niż trening.

Skoro już jesteśmy przy sprawianiu radości naszym mięśniom, kilka słów o rozciąganiu. Jeśli do tej pory nie wykonywaliśmy takich ćwiczeń, to nie jest dobry moment by zacząć. Ćwiczenia te mają na celu zmniejszenie napięcia mięśni. Wszystkie wykonujemy bardzo luźno i swobodnie. Relaksujemy się i odprężamy, nie bijemy żadnych rekordów.

O ile dla ciała niewiele możemy już zrobić, to w przypadku umysłu mamy jeszcze spore pole do popisu. Proponuję zaprzyjaźnić się z pojęciem wizualizacja. Polega ona na tym, że odtwarzamy w głowie film, na którym pokonujemy maraton. Budujemy w ten sposób pewność siebie i przygotowujemy mózg do czekającego go zadania. Niech się oswoi z tym, co dla niego przygotowujemy. Jeśli powtórzmy mu ten film kilka razy, w końcu ulegnie i uwierzy, że to co widzi zdarzy się naprawdę. Cała sztuczka polega na pokazaniu szarym komórkom siebie w momentach trudnych, kiedy biegnie się ciężko, kiedy zaczyna się kryzys. Pokazanie mózgowicy jak mimo przeciwności radzimy sobie z nimi, sprawi, że tak właśnie zareagujemy na tę sytuację na trasie. Wiem, to brzmi trochę jak reklama samobiegających butów, ale to działa! Metoda testowana na biegaczach w tym na autorze. Żeby nie było jednak za różowo - nie jest to wcale aż tak proste. Po pierwsze, trzeba naprawdę uwierzyć w skuteczność tego procesu. Po drugie, wizualizacja wymaga wprawy i praktyki. Projekcji, na której bez wysiłku pokonujemy 42 km, nie kupi żadna nasza szara komórka. Trzeba pokazać zmęczenie i wysiłek, „poczuć” ten ból w nogach. Później, w trakcie prawdziwego biegu będzie nam znacznie łatwiej.

Skoro niewskazane jest pójście na trening, to zyskujemy sporo wolnego czasu, który powinniśmy przeznaczyć na wypoczynek. W żadnym wypadku nie mam na myśli 20 godzin spędzonych w łóżku. Dobre będą wszelkie formy umiarkowanej aktywności, np. spacer lub basen. Gry zespołowe nie będą dobrym wyborem ze względu na ryzyko kontuzji. Jeśli jesteśmy w Poznaniu już w piątek, warto wybrać się tego dnia na Międzynarodowe Targi Poznańskie, odebrać pakiet startowy i obejrzeć targi. Dzisiaj będzie zdecydowanie mniejszy ruch i dzięki temu możemy liczyć na bardziej indywidualne podejście sprzedawców.

Z biura zawodów udajmy się na wypoczynek. Książka, film, komputer – wszystko co sprawia nam przyjemność i nie wymaga wysiłku będzie w sam raz. Zwiedzanie miasta nocą odpada. Warto położyć się spać trochę wcześniej niż zwykle. Dodatkowa porcja snu wpłynie korzystnie na nasz organizm. Jest to szczególnie ważne jeśli mamy zaległości z tygodnia. Budzika proponuję nie nastawiać, o ile to tylko możliwe. Obudzimy się, kiedy będzie to znaczyło, że się wyspałiśmy.

Zanim się położycie, kilka słów o spożywaniu. Pokarmów oczywiście, bo zakładam, że o spożywaniu napojów wiecie, co wiecie należy (na wszelki wypadek szybkie repetytorium: płyny z % są be). Jeśli najdzie nas nagła ochota na spróbowanie tajskiej kuchni, to pozwólm jej dojrzewać przynajmniej do niedzielnego popołudnia. Dwa dni przed maratonem przepoczwarzamy się ze smakoszy w zwykłych połykaczy węglowodanów. Przyświeca nam jeden, jedyne cel - ładuujemy nasz bak paliwem niezbędnym do biegu. Nie próbujemy żadnych nowych potraw, zostawimy po prostu przy makaronie. Jemy tyle, co zwykle, tylko podstawą niech będą węglowodany.

Dzień przed – sobota.

Budzimy się rześcy i wyspani. Ten dzień powinien wyglądać podobnie do wczorajszego.

Zalecenia gastronomiczne - jak wczoraj. Z tą różnicą, że dziś mamy Pasta Party - warto wziąć udział ze względu na spotkania z całą zgrają maratończyków. No i rozdają makaron, więc nie trzeba go już samemu przygotowywać.

Wypoczynek i czas wolny – jak wczoraj. Z tą różnicą, że jeśli wczoraj spacerowaliśmy po Targach, to dzisiaj możemy pospacerować w innym miejscu. Może ZOO, może Malta, może Stary Rynek? Zapytaj w punkcie informacyjnym Maratonu, na pewno zaproponują Ci coś interesującego. Niech to będzie krótki wypad dla zabicia czasu i rozprostowania nóg.

Trening mentalny – jak wczoraj. Wizualizacja rano, w południe i przed pójściem spać. Starajmy się w miarę możliwości poznać dokładny przebieg trasy. Sprawdźmy, gdzie rozstawione są punkty odżywcze, gdzie czają się na nas podbiegi, a gdzie wiatr może dać się nam we znaki na prostych. Znając trasę jesteśmy w stanie przygotować się na pokonanie wszystkich jej trudności.

Trening – o ile nie czujemy jeszcze głodu biegania, odpoczywamy. Jeśli roznosi nas energia i chcemy się upewnić, że wszystko gra to warto udać się na bieg śniadaniowy. W luźnej i miłej atmosferze spędzimy 30-40 minut na świeżym powietrzu. Bez żadnego ścigania się i rywalizacji, będziemy za to mogli poczuć atmosferę jutrzejszego dnia.

Teraz proszę o skupienie i koncentrację, bo przechodzimy do najważniejszego. Pogoda - ulubiony temat rozmów. Sprawdzamy wszystkie możliwe serwisy pogodowe. Z uwagą słuchamy słów pana Kreta, pana Zubilewicza i pani Omeny Mensah. Z zebranych danych wyciągamy średnią i dla pewności pytamy jeszcze w biurze zawodów. Wszystko to po to, aby przygotować sobie odpowiedni zestaw ubrań startowych na bieg.

Spać kładziemy się o przyzwoitej porze. 22.00, 23.00 będzie w sam raz. Jeśli spodziewamy się kłopotów ze snem, małe piwo może okazać się pomocne. Na wszelki wypadek podkreślę: jedno, małe piwo. Jeśli na co dzień nie pijemy alkoholu, to teraz też sobie odpuśćmy. Jeśli porządnie przespałiśmy dwie, trzy poprzednie nocki to niespokojny sen dzisiaj nie jest powodem do zmartwień.

Przed snem przygotowujemy sobie torbę z rzeczami, które zabierzemy zabrać na start. Jutro od rana, w przedstartowej gorączce możemy już nie mieć do tego głowy.

No, wreszcie, to już dziś! Niedziela.

Choć wiąże się to z pobudką o wschodzie słońca, warto wstać ok. 3 godziny przed strzałem startera, żeby zjeść lekkie śniadanie i pozwolić organizmowi wejść na normalne obroty. Zestaw śniadaniowy wypróbowany przed innymi biegami: banan, kromka lub dwie białego pieczywa z miodem, dżemem czy twarożkiem, jogurt, płatki kukurydziane plus herbata lub mała kawa.

Na start warto przybyć 1 godz. przed rozpoczęciem biegu, żeby bez stresu się przebrać, oddać rzeczy do szatni, skorzystać z toalety, porozmawiać ze znajomymi lub zyskać nowych i ustawić się w odpowiednim miejscu na starcie (pacemakerzy pomogą zorientować się, które miejsce będzie dla nas odpowiednie).

Sprawdzamy chipa, sznurówki, chipa, numer startowy, chipa. Na wszelki wypadek sprawdzimy jeszcze czy chip jest na miejscu.

Teraz już tylko kilka głębokich wdechów, szeroki uśmiech (w końcu to chwila na którą czekaliśmy tyle miesięcy) i 3... 2... 1... strzał i start.

Miłej zabawy, zobaczymy się na mecie !)

**Paweł Wichłacz - maratończyk
Zespół poznańskiego maratonu**



logistycznie da się zaprojektować i wykonać drugi Berlin...

Rozmowa z dyrektorem poznańskiego maratonu - Maciejem Mielęckim



Dyrektor M. Mielęcki na mecie 12 Poznań Maraton

Z Dyrektorem Maratonu rozmawia Michał Walczewski (Maratony Polskie)

Michał Walczewski - Panie Dyektorze, od zeszłego roku kieruje Pan Maratonem Poznańskim. Wcześniej także zajmował się Pan organizacją tej imprezy jako wicedyrektor odpowiedzialny za sprawy techniczne. Który to już Pana maraton?

Maciej Mielęcki – Z Poznań Maraton jestem związany od jego pierwszej edycji. Pamiętam czasy, nie tak zresztą odległe, gdy na starcie mieliśmy kilkuset biegaczy.

M.W. – Spróbujmy ocenić maraton z perspektywy czasu. Jaka jest różnica pomiędzy maratonem na kilkaset, a na kilka tysięcy uczestników?

M.M. – Kiedyś pewne mankamenty można było „prostować” bezpośrednio podczas imprezy. Gdzieś kończyła się woda? Dało się ją dowieźć. Były kolejki w biurze zawodów? Można było o 10 minut przesunąć start. Teraz, gdy startuje kilka tysięcy osób można już tylko w głowie odhaczyć checklistę i czekać, aż ostatni zawodnik dotrze do mety. Nie ma miejsca na improwizację, wszystko musi zostać zorganizowane zanim padnie strzał startera.

Maraton to gigantyczna odpowiedzialność, z której nie zdawałem sobie na początku sprawy. Świadomość, że w każdej chwili na trasę może wyjechać samochód, który może spowodować np. wypadek. Dlatego tak ważne jest grono sprawdzonych ludzi, którzy taką imprezę organizują – nie tylko pracowników POSiR-u, ale i służb miejskich, które już wiedzą „o co w tym wszystkim chodzi”. I tutaj z dumą mogę stwierdzić, że Poznań jako miasto ma takie zespoły ludzi potrafiących ze sobą współpracować.

Wspomniany strzał startera - dla maratończyków początek, dla organizatora jest końcem przygotowań. Już niewiele można zrobić. Pozostaje czekać na mecie i trzymać kciuki. Tak wielki maraton to jak maszyna włączona w ruch – nie można jej naprawiać w trakcie, a musi ona działać sprawnie przez 6 godzin.

M.W. – 13 Poznań Maraton ma w tym roku nową trasę. Do pokonania jest po raz pierwszy w Poznaniu jedna pętla. To jest

nowa koncepcja, czy też realizacja dawnych planów?

M.M. – Plany takiej trasy były zawsze. Chcieliśmy mieć w Poznaniu 1-pętlową trasę, natomiast problem był taki, że jest to wielkie, żyjące miasto i zawsze były jakieś przeszkody techniczne, które nie pozwalały nam tego osiągnąć. Choćby prace drogowe przed Euro.

Jednak nagle po turnieju zapaliło się światelko, że miasto jest przygotowane, że potrafi takie rzeczy robić. Uwierzyliśmy, że możemy wspiąć się o poziom wyżej.

Jedna pętla otwiera nam nowe możliwości – zmienia się praktycznie cały maraton. Miejsce, trasa, i co najtrudniejsze - odcinamy się od własnej infrastruktury. Maltę bardzo dobrze znaleźmy, teraz zdajemy się częściowo na umiejętności nowego partnera, Międzynarodowych Targów Poznańskich. Ale dla biegaczy może to oznaczać tylko jedno – będzie jeszcze lepiej, i jeszcze więcej.

M.W. – Czyli Poznań Maraton wciąż się zmienia?

M.M. – Przede wszystkim zmienia się świat, zmienia się bieganie i zmieniają się standardy. Zobaczmy choćby co się stało ze słynnymi kiedyś własnymi odżywkami zawodników na punktach odżywczych. Kiedyś była to oczywistość, teraz – na żadnych dużym maratonie w Polsce własnych odżywek już nie ma. Przyczyna jest prosta - nie da się rozstawić kilku tysięcy prywatnych buteleczek na punktach. Wszystkie zmiany z czegoś wynikają.

M.W. – Jaki będzie tegoroczny Maraton Poznański. Czy obronicie po raz kolejny tytuł największego maratonu w Polsce?

M.M. – Na pewno będzie wyjątkowy. Zarówno dla nas, organizatorów, ale myślę, że także i dla biegaczy. Czy obronimy tytuł? Przez dwadzieścia lat nam się to udawało, biliśmy własne rekordy i oczywiście wierzymy, że tak też będzie w tym roku.

Choć nie możemy mieć, rzecz jasna, takiej pewności. Zaráżamy się tą rywalizacją z Maratonem Warszawskim od biegaczy – to nie my nakręcaliśmy tę zdrową jakby nie patrzeć konkurencję. To biegacze przyjeżdżając do nas co rok bronią tego honorowego tytułu dla Poznania i z tego bardzo się cieszymy. Z Markiem Troininą, Dyrektorem Warszawskiego Maratonu jesteśmy dobrymi znajomymi i kolegami, i tutaj nie ma żadnych złych emocji. Ta rywalizacja jest jeszcze jednym elementem zabawy.

Ale nie ukrywamy, że chcielibyśmy by tytuł największego maratonu w Polsce pozostał w Poznaniu. Choć Warszawie ten tytuł także się należy, więc nie mamy nic przeciwko temu, by stolica cieszyła się nim przez dwa tygodnie :-)

M.W. – Zmiana miejsca startu i mety. Międzynarodowe Targi Poznańskie to miejsce na pewno bardzo prestiżowe, ale wielu maratończyków będzie tęskniło za Maltą, za jej niepowtarzalnym klimatem. Czy zmiana lokalizacji zawodów to dla biegaczy lepiej czy gorzej? Dla mieszkańców Poznania? Dla kibiców?

M.M. – Nie jesteśmy w stanie wygrać z tym, co było przez lata nad Maltą. To co było, na zawsze musi pozostać w naszej pamięci i sercach. Natomiast ufam, że to co zaproponujemy w tym

roku przypadnie wszystkim do gustu. Tworzymy zupełnie inną jakość Poznań Maratonu. To kolejny, niezbędny punkt ewolucji, który przybliży nas do świata i do Europy.

Przyglądając się największym i najlepszym – Berlinowi czy Londynowi – widzimy, że te wspaniałe wydarzenia odbywają się właśnie przy okazji targów. Te ogromne biegi odbywają się w oparciu o strukturę umożliwiającą obsługę tysięcy ludzi. Trzeba zapewnić wszystkim prysznic, dać możliwość zjedzenia posiłku, odpoczynku, trzeba zabezpieczyć ich przez kaprysmi pogody. W październiku może wiać wiatr, padać deszcz lub śnieg. Nie da się schować kilku tysięcy osób do biura zawodów by się ogrzali. Dla biegaczy na pewno będzie więc i lepiej, i bezpieczniej.

Czy lepiej będzie także dla widzów? Do centrum miasta jest dużo łatwiejszy dojazd, jest też gdzie zostawić samochód – w okolicy mamy parkingi dla 2000 aut. Łatwiej rozjechać się po trasie, a na koniec maratonu – łatwiej z Poznania wyjechać.

Uniwersalność targowych pawilonów umożliwia nam budowę nowej jakości. Niestety, Malta już była za mała, i ograniczała rozwój maratonu. Na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich są miejsca na dodatkowe wydarzenia i co bardzo ważne, wszystko będzie ponownie w jednym miejscu, a nie na Malcie i w Hali Areny.

M.W. – Szacujecie z jaką liczbą uczestników możecie się mierzyć w 2020 roku? Jak długo trend wzrostowy w bieganiu w Polsce może trwać?

M.M. – Organizując maraton na Międzynarodowych Targach Poznańskich otrzymujemy niezwykłą skalowalność. Teraz zajmujemy 2 hale, ale hal jest kilkanaście i będziemy mieli możliwość postawienia 2, 3, 5-razy tyle. Więc logistycznie da się zaprojektować i wykonać drugi Berlin.

Gdy zaczynaliśmy w 2000 roku słyszeliśmy, że w Polsce nie ma więcej niż 1-2 tysiące osób, które są w stanie przebiec maraton. Miała to być wedle wielu dyscyplina, która nie ma szans się rozwinąć. Tymczasem maratony i bieganie rozwinęły się tak dynamicznie, że mamy aktualnie co najmniej 12-15 tysięcy ludzi którzy są w stanie przebiec maraton.

Dlatego twierdzę, że w perspektywie kilku lat, do powiedzmy 2020 roku, ustawienie na starcie któregoś z maratonów w Polsce 15-20 tysięcy osób nie jest niemożliwe. Kiedyś wzrost frekwencji o 20-30 procent skutkowało przyrostem biegaczy o dwieście, trzysta osób. Dziś te 30 procent oznacza o 1500 uczestników więcej niż rok wcześniej. Jesteśmy w stanie pokonać granicę 10 tysięcy osób już wkrótce – jest to realne i nie boimy się tego. Obecnie dla organizatorów problemem jest nie brak biegaczy, ale brak możliwości obsłużenia wielu tysięcy zawodników jednocześnie. My, razem z Targami Poznańskimi, jesteśmy w stanie taką liczbę przyjąć.

M.W. - Rozmawiałem jakiś czas temu z jednym z kluczowych sponsorów Poznań Maraton – firmą Volvo. Firma zdecydowała się na promocję w środowisku biegaczy. Dlaczego? W zamówionych badaniach rynkowych okazało się, że bardzo duża część właścicieli samochodów tej marki uprawia bieganie. A przecież Volvo to marka wyższej klasy. Kiedyś bieganie było sportem dla mas, jacy są biegacze obecnie?

M.M. – Rzeczywiście, przez wiele lat bieganie było postrzegane jako sport dla wszystkich, i - nie chciałbym tutaj nikogo obrazić – głównie dla osób, które nie pływają jachtami, nie grają w golfa, polo czy tenisa.

Po naszym maratonie widzimy, jak szybko uległo to zmianie. W ciągu dziesięciu lat bieganie stało się domeną klasy średniej i wyższej. Biegają prezesi, dyrektorzy, średnia i wyższa kadra zarządzająca. Bankowcy, lekarze, adwokaci, managerowie.

Ale pociąga to za sobą też konieczne zmiany. Organizacja musi być lepsza, szybsza, większa. Kiedyś drzwi do marek kojarzących się z segmentem ekskluzywnym były przed nami zamknięte. Teraz wręcz odwrotnie – marki te bardzo chętnie rozmawiają z nami – i bardzo często okazuje się, że ich właściciele, prezesi, dyrektorzy – biegają, i doskonale Maraton Poznański znają.

M.W. - Zauważyłem, że w korytarzu POSiR-u wiszą wielkie, historyczne plakaty ze wszystkich poprzednich edycji zarówno Maratonu, jak i Półmaraton Poznańskiego. Powoli kończy się miejsce na ścianie, zmieszczą się jeszcze dwa afisze... Moje pytanie – ile jeszcze odbędzie się Maratonów Poznańskich ? :-)

M.M. - Cóż, znaleźliśmy nowe miejsce dla maratonu, więc znajdziemy też miejsce na kolejne plakaty. Nie ma wątpliwości, że Maraton Poznański tak mocno wsiąkł już w świadomość mieszkańców, nie tylko naszego miasta ale i kraju, że odpowiedź na pytanie czy odbędzie się edycja 15-ta, 16-ta lub 20-sta jest jedna. Oczywiście, że się odbędzie!

Na pewno był maratonu jest niezagrożony jak nigdy dotąd. Tylko na początku były głosy „a komu to potrzebne”, „blokują całe miasto” itp. Dziś, mieszkańcy Poznania już czują zbliżający się termin kolejnych edycji, i nie są nimi zaskoczeni. Zbliży się październik – zbliży się maraton. O taką świadomość walczyliśmy przez pierwsze pięć lat. Potem pojawił się Półmaraton, i on też musiał trafić do świadomości. Udało nam się jednak postawić na swoim, bo udowodniliśmy, że miasto zasługuje na dwa biegi – jeden na wiosnę, drugi na jesień.

M.W. – Dziękuję za rozmowę.

M.M. – Także dziękuję, i zapraszam do Poznania. Na tegorocznym maratonie nie może zabraknąć żadnego maratończyka. Naprawdę warto.

Pełny tekst wywiadu Michała Walczewskiego z Maciejem Mielęckim, znajdą Państwo na www.maratonypolskie.pl





Każdego roku 10 tysięcy osób dowiaduje się, że to nowotwór krwi, większość z nich, aby wyzdrowieć – przeżyć potrzebuje przeszczepu szpiku. W 2011 roku w polskich klinikach przeprowadzono tylko 900 takich zabiegów.

Mamy szansę uratować komuś życie, wystarczy chęć, otwartość i gotowość.

Na całym świecie 13 października to Dzień Dawcy Szpiku, w tym dzień później, czyli 14 października w Poznaniu spotkają się wszyscy, którym nie jest obojętne cierpienie chorych. A połączą ich IV Mistrzostwa Polski Drużyny Szpiku w maratonie. Chcielibyśmy te zawody dedykować wszystkim zmagającym się z nowotworami, ale także tym, którzy nie wahali się zostać dawcami życia.

Głównym założeniem Mistrzostw jest promocja aktywnego trybu życia, biegania, jako najlepszego sposobu na zachowanie sił witalnych i zdrowia.

I w końcu zwrócić uwagi na potrzeby ludzi chorych na nowotwory krwi, dawstwo szpiku i transplantologię.

Co 2 minuty w Polsce ktoś słyszy diagnozę **NOWOTWÓR**

Drużyna Szpiku to grupa ludzi, którzy chcą się dzielić z innymi tym, co mają, co potrafią i do czego są gotowi, bo właśnie gotowość jest znakiem rozpoznawczym czerwonego teamu. A zakładając koszulkę, odpowiadają na wołanie chorych „Podziel się życiem”.

To, zatem konkretne zadanie, ale także odpowiedzialność za rozbudzoną nadzieję. A ta dla umierających to niejednokrotnie ostatnia deska ratunku.

Zadaniem Drużyny jest bycie głosem tych walczących.

x W tych zawodach ważne są wyniki, rezultaty i rekordy, ale najważniejsze jest szerzenie idei „Zabiegania o ludzkie życie”.

Jeżeli zatem chcesz pomóc chorym oddaj im swój trud, pot, talent i zwycięstwo, zostań Mistrzem Polski w pomaganiu.

Potrzebujemy właśnie Ciebie!

Spartanie Dzieciom – Biegając Pomagamy

W tegorocznym Maratonie Poznańskim bierze udział charytatywna grupa biegowa Spartanie Dzieciom, zrzeszająca biegaczy reprezentujących różne poziomy sportowe. Spartanie są w różnym wieku, są z różnych miast, wykonują różne zawody. Łączy ich wspólna pasja - pasja biegania i pasja pomagania. 2-3 razy w roku

przebijają się w stroje starożytnych Spartan i biegają, aby zbierać środki na leczenie niepełnosprawnych dzieci. Starożytni Spartanie dzieci niepełnosprawne zabijali - biegowi Spartanie pomagają.

W 13 Poznań Maraton Spartanie pobiegają dla poznańskiego Przedszkola Specjalnego "Orzeszek". Zbiórka środków odbywać się będzie za pomocą wpłat internetowych na portalu www.domore.pl/spartanie Wpłaty będą również możliwe na stoisku Spartan, które mieścić się będzie podczas weekendu maratońskiego na targach Poznań Sport Fair. Za wszystkie wpłaty dziękujemy z głębi spartańskich serc! Zebrane środki zostaną przeznaczone na zakup sprzętu rehabilitacyjnego, w tym przede wszystkim specjalnych pionizatorów, umożliwiających prawidłowe ułożenie chorych dzieci.

Informacje o grupie można znaleźć na stronie internetowej www.spartaniedzieciom.pl, gdzie znajdują się opisy wydarzeń z udziałem Spartan, zdjęcia, wywiady i wypowiedzi. Spartanie posiadają również swój profil na Facebooku.



12 października 2012 (piątek)

- | | |
|---------------|--|
| 09.00 – 21.00 | Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP hala nr. 15) |
| 09.00 – 21.00 | Targi Poznań Sport Fair (MTP hala nr. 15) |

13 października 2012 (sobota)

- | | |
|---------------|---|
| 09.00 – 21.00 | Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP hala nr. 15) |
| 09.00 – 21.00 | Targi Poznań Sport Fair (MTP hala nr. 15) |
| 11.00 – 13.00 | Biegi dla dzieci i młodzieży na dystansie 1,2,3 km
(tereny przy Jeziorze Maltańskim) |
| 14.00 – 20.00 | Pasta Party (MTP hala nr. 1) |
| 16.00 – 18.10 | Prelekcje z ASGO „Co każdy biegacz powinien wiedzieć
dla zachowania optymalnej formy”
oraz spotkanie z Bartoszem Bosackim
(MTP, Hol Wschodni sala niebieska) |
| 18.15 – 18.55 | Spotkanie z Łukaszem Grassem
(MTP, Hol Wschodni sala niebieska) |
| 19.00 – 20.00 | Spotkanie z Jurkiem Scottem (MTP, sala niebieska) |

14 października 2012 (niedziela)

- | | |
|---------------|---|
| 08.30 | Ceremonia otwarcia |
| 08.35 | Rozgrzewka, prowadzenie fitness klub Magiel |
| 09.00 | Start z ul. Grunwaldzkiej |
| ok.11.05 | Finisz pierwszych zawodników i dekoracja zwycięzców |
| 11.30 – 15.00 | Dekoracje w kategoriach wiekowych oraz pozostałych klasyfikacjach |
| 15.15 | Zakończenie biegu maratońskiego |
| 15.20 | Losowanie weekendu w Hotelu Sheraton w Lizbonie |
| 15.25 | Losowanie startu na „Tokyo Maraton 2013” |
| 15.30 | Losowanie samochodu VOLVO V40 |
| 15.35 | Ceremonia zamknięcia |
| 08.00 – 17.00 | Targi Poznań Sport Fair (MTP hala nr. 15) |

13 POZNAŃ

maraton
*im. Macieja Frankiewicza

KOSZALIN

SZCZECIN

START

META

WROCLAW

WARSZAWA
BERLIN

WARSZAWA
BERLIN



punkty żywieniowe / refreshment points



trasa biegu marathon course

30 km

oznaczenia odległości / distance points



fotomaron.pl photo points



punkt warunkowego przekraczania trasy maratonu crossing the marathon route



zespół muzyczny band





WEJŚCIE PÓŁNOCNE

WEJŚCIE PÓŁNOCNE A

GRUNWALDZKA

BUKOWSKA

ŚNIADECKICH

ROOSEVELTA



MATEJKI

WEJŚCIE ZACHODNIE

WEJŚCIE WSCHODNIE

DWORZEC GŁÓWNY PKP

PKP



WJAZD

WEJŚCIE POŁUDNIOWE

- INFORMACJA
- BIURO TARGÓW
- RESTAURACJA
- BANK
- POLICJA
- POSTÓJ TAKSÓWEK
- POCZTA
- BANKOMAT
- BILETY KOLEJOWE

15 BIURO MARATONU
TARGI POZNAŃ SPORT FAIR

1 SZATNIA, PRZEBIERALNIA, MASAŻE,
PRYSZNICE, POSIŁEK PO BIEGU, PASTA PARTY

10 VIP

WC

PARKING ZAWODNIKÓW

PARKING VIP'ÓW

PARKING MEDIÓW

SALA KONFERENCYJNA (NIEBIESKA)

PIWO MARATOŃSKIE

HERBATA MARATOŃSKA

PUNKT GRAWEROWANIA MEDALI

PUNKT MEDYCZNY

STREFA VOLVO
Nagroda Volvo V40

NAMIOT FILMOWY PKO BP
Namiot PKO BP

NAMIOT POSIR

SCENA

PUNKT MEDYCZNY

PUNKT ŻYWNOŚCIOWY

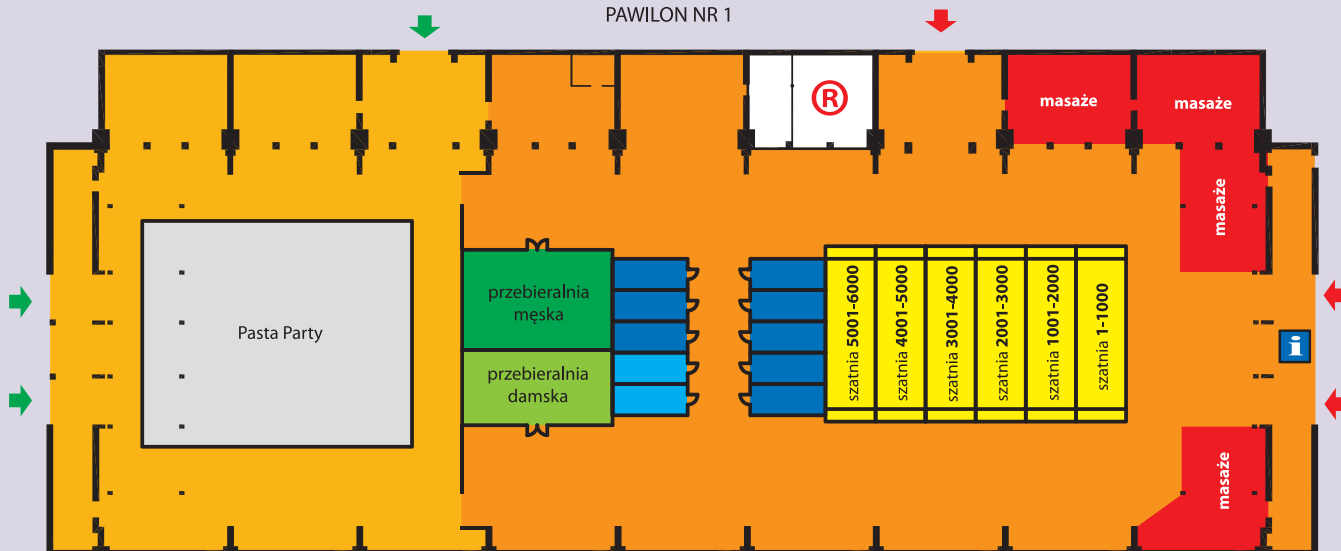
STREFA FOTO














ŚNIADECKICH

GŁOGOWSKA

WROCŁAW

WARSZAWA
BERLIN



- | | | | | | |
|---|----------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|
|  | szatnie |  | masaże |  | wejścia tylko dla zawodników |
|  | natryski męskie |  | Pasta Party |  | wejście dla wszystkich |
|  | natryski damskie |  | punkt informacyjny |  | punkt medyczny |
|  | przebieralnia męska |  | strefa ogólnie dostępna | | |
|  | przebieralnia damska |  | strefa dla zawodników | | |

Wystartuj, ukończ i weź udział w losowaniu
Volvo V40 czeka



Co z tym piwem?

Wśród wielu zawodników różnych dyscyplin sportowych panuje przekonanie o korzystnym wpływie piwa na powysiłkową regenerację organizmu, szczególnie po intensywnym treningu. Takie postępowanie zaleca również część lekarzy oraz trenerów.

Czy rzeczywiście alkohol może stanowić rodzaj suplementu dla sportowców?

Prawdą jest, że umiarkowane spożycie alkoholu (1 litr piwa dziennie w przypadku mężczyzn oraz 0,5 litra piwa dziennie w przypadku kobiet) korzystnie wpływa na stan zdrowia. Alkohol podwyższa bowiem poziom „dobrego” cholesterolu HDL, zmniejsza ryzyko zawału serca i przeciwdziała zakrzepom krwi. Przekonanie o dobroczynnym działaniu piwa na organizm sportowca wynika między innymi z faktu, że piwo cechuje wysoka zawartość antyoksydantów i związków mineralnych (wapń, fosfor, potas, magnez), witamin (B2, B6, niacyna). Obecne są w nim również białka i węglowodany. Ponad 90% składu piwa stanowi woda, dlatego też piwo określa się napojem, który dobrze nawadnia organizm, gasi pragnienie oraz uzupełnia straty związków mineralnych utraconych wraz z potem. Dodatkową zaletą piwa jest jego działanie zwiększające filtrację nerek, co przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu.

Czy jednak na pewno piwo jest odpowiednim produktem dla sportowców?

Po biegu maratońskim organizm zawodnika wymaga szybko uzupełnienia znacznych strat: wody, białek, węglowodanów, tłuszczu i minerałów. Piwo posiada powyższe substancje, jednak w zbyt małej ilości, aby mogło stanowić pełnowartościowy napój regenerujący. Ponadto, ze względu na zawartość alkoholu, piwo działa odwadniająco, tak więc wypicie piwa po wysiłku nie tylko nie uzupełni strat wody, lecz zwiększy jej deficyt w tkankach. Dodatkowo alkohol działa toksycznie na tkankę mięśniową oraz spowalnia jej regenerację. Powoduje również wydłużenie procesu rozpadu białek mięśniowych po wysiłku, a odbudowa zasobów glikogenu, będąca kluczowym procesem umożliwiającym regenerację po długotrwałym wysiłku, ulega spowolnieniu.

Osoby, które jednak nie chcą zrezygnować ze smaku piwa, mogą sięgnąć po piwo bezalkoholowe. Jak donoszą najnowsze badania przeprowadzone na grupie maratończyków, można uznać je za produkt ułatwiający powysiłkową odnowę. Dobrej jakości piwo bezalkoholowe zmniejsza ilość leukocytów, których podwyższony w wyniku wysiłku poziom może prowadzić do wystąpienia stanów zapalnych



Dr Katarzyna Krych-Garszka
dietetyk Centrum Zdrowia ASGO

O czym mówisz, kiedy mówisz o bieganiu?

Właściwie to wolę słuchać, co inni mają do powiedzenia. Bo jak dotąd nie mam specjalnego doświadczenia biegowego. Ostatnio przed Maratonem Gór Stołowych zapytali mnie „a Ty który raz w maratonie?”. No to odpowiedziałam zgodnie z prawdą, że drugi i że biegam od półtora roku i że pierwszy maraton przekużyłam w Poznaniu ze skręconą kostką. Usłyszałam, że co ja mogę wiedzieć o bieganiu. Prawda – nie mogę nic wiedzieć. Dlatego może nie miałam ambitnych założeń jak inni. Chciałam po prostu dotrzeć do mety w regulaminowym czasie. Poszło całkiem przyzwoicie. A dzięki temu, że się nie zraziłam gadaniem wzięłam udział w naprawdę pięknej imprezie biegowej i po ukończeniu biegu dumą rozsadzała mi pierś prawie w takim stopniu jak ból uda przez następne dwa dni. W końcu przybiegłam jako piąta w swojej kategorii!

O czym mówię? Najczęściej tyle, że lubię biegać sama. Jak na kobietę to chyba niecodzienne, ale jestem świeżą amatorką biegania i muszę słuchać swojego ciała. Mówię, że przeżyć, które dostają podczas maratonu nie da się porównać z niczym innym. Nawet seks bywa przy tym przereklamowany, a miłość do biegania jest dużo łatwiejsza niż miłość do faceta. Żeby nie było – nie jestem zgnuśniąłą starą panną, wojującą feministką czy oziębłą porzuconą samotnicą. Żyję normalnym życiem pracującej matki dwójki dzieci i kobiety cudownego faceta, który rozumie i... sam biega. Mówię o tym, że gdy biegnę, to mam czas tylko dla siebie i swoich myśli. Nie ma telefonów, przerywaczy typu „zobacz”, „słuchaj”, „zrób”. Jest po prostu swoboda biegu, który pozwala mi poukładać pewne rzeczy, co się rozeszły i sprawia, że problemy nie przybierają rozmiarów Rowu Mariańskiego. Mówię, że bieganie wcale nie jest nudne, tylko trzeba odkryć frajdę biegania. Nie oczekiwać, nagłych zwrotów akcji ani fajerwerków, tylko rozsmakować się w tym, co daje droga i czas.

I jeszcze mówię o tym, że to jest prawie dla każdego, bo skoro tacy jak ja kończą maraton, to właściwie może to robić większość ludzi.

Wiem jeszcze jedno i o tym mówię najczęściej, że mimo czterech dych na karku dopiero się rozkręcam i zamierzam biegać tak długo jak los mi pozwoli.

Powyższy tekst zwyciężył w konkursie: „O czym mówisz, kiedy mówisz o bieganiu?”.
W nagrodę **Pani Kasia Wiśniewska** otrzymała komputer treningowy Polar RS300X.

We wszystkich edycjach (12 maratonów) wystartowało **30 372** biegaczy z **46** państw.

Do mety dobiegło **27 785** zawodników.

Biegacze pokonali **1 172 388** tysięcy kilometrów,

czyli obiegli kulę ziemską **29** razy!



111 zawodników może się pochwalić ukończeniem wszystkich poznańskich maratonów!

Ilość biegaczy w maratonach

Miasta / Lata	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Poznań	2211	2324	2640	4018	3873	4630
Warszawa	1861	2119	2640	3164	3322	4058
Wrocław	846	1199	1041	1733	1988	2727
Kraków	1024	1217	1360	1798	2417	3192

zużyto:

106 000 tysięcy agrafek potrzebujących do przypięcia numeru startowego

159 000 tysięcy gąbek do zraszania ciał biegaczy

zjedzono:

10 200 kilogramów makaronu na Pasta Party

24 900 kilogramów bananów

8 600 kilogramów jabłek

wypito:

30 000 litrów napoju izotonicznego

86 300 litrów wody mineralnej

Rekordy maratońskie

Mężczyźni	Czas	Zawodnik	Państwo	Data	Miejsce
Świata	02:03:38	Patrick Makau	Kenia	25. 09. 2011	Berlin
Europy	02:06:36	Antonio Pinto	Portugalia	16. 04. 2000	Londyn
Polski	02:07:39	Henryk Szost	Polska	04. 03. 2012	Otsu
POZNAŃ MARATON	02:11:53	Cosmas Mutuku Kyeva	Kenia	16. 10. 2011	Poznań
Kobiety	Czas	Zawodnik	Państwo	Data	Miejsce
Świata	02:15:25	Paula Radcliffe	Wlk. Brytania	13. 04. 2003	Londyn
Europy	02:15:25	Paula Radcliffe	Wlk. Brytania	13. 04. 2003	Londyn
Polski	02:26:08	Małgorzata Sobańska	Polska	07. 10. 2001	Chicago
POZNAŃ MARATON	02:35:28	Wioletta Uryga	Kenia	06. 10. 2002	Poznań

Polska Biega

Największa w kraju akcja promująca bieganie

Biegasz?

Chcesz, żeby biegali inni?



W maju 2013 r.

9. wielki weekend Polska Biega.

W tym roku w 723 biegach wystartowało ok. 121 tysięcy osób.
Nie bądź obojętny, też wkręć innych w bieganie.

Zachęcamy samorzady lokalne, szkoły, kluby sportowe, nieformalne grupy biegaczy, zakłady karne, domy dziecka, parafie i firmy: zorganizujcie bieg.

Szczegóły na www.polskabiega.pl

gazeta
WYBORCZA.PL

SPORT.PL

Maratończycy i kibice,

trzymamy kciuki! Niech Poznań będzie dla Was łaskawy.



BIEGNĘ DLA WSZYSTKICH KTÓRZY WE MNIE WIERZĄ...

ŻYJĘ DLA SPORTU.

asics

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA
ASICS.PL

**Swoje zdjęcia
znajdziesz
na**

FotoMaraton.pl

Twoje sportowe wspomnienia



MARATHON TRAVEL
POLAND



**MARATONY
I PÓLMARATONY
CAŁY ŚWIAT
BIEGANIE I ZWIEDZANIE**



Organizujemy wyjazdy na maratony na całym świecie. W naszej ofercie możecie połączyć pasję biegania z pasją zwiedzania.

Oferujemy dojazd, transfery, zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie oraz zwiedzanie.

Na niektóre maratony mamy zagwarantowane miejsca startowe.

PROPOZYCJE 2012: ATENY, FLORENCJA, LIZBONA, JAMAJKA + HAWAJE,

PROPOZYCJE 2013: DUBAJ, MAROKO, BARCELONA, RZYM, PARYŻ, MADRYT, BOMBAJ, TOKIO, PERU, I INNE...

www.marathon.lh.pl e-mail: ebartkowiak@wp.pl

KONTAKT: 516 167 041 62 736 10 28 EDYTA BARTKOWIAK
RYNEK 30 63-400 OSTRÓW WLKP.

**20 lat z ofertą
dla sportowców**

puchary

medale

statuetki

dypłomy

upominki

nagrody



BILCUP

Szymon Sikora

www.puchary.poznan.pl

60-703 Poznań
ul. Gąsiorowskich 3
tel 61 866-77-88
tel. kom. 501 45-55-77

6 POZnań*
PÓLMARATON



7 kwietnia 2013



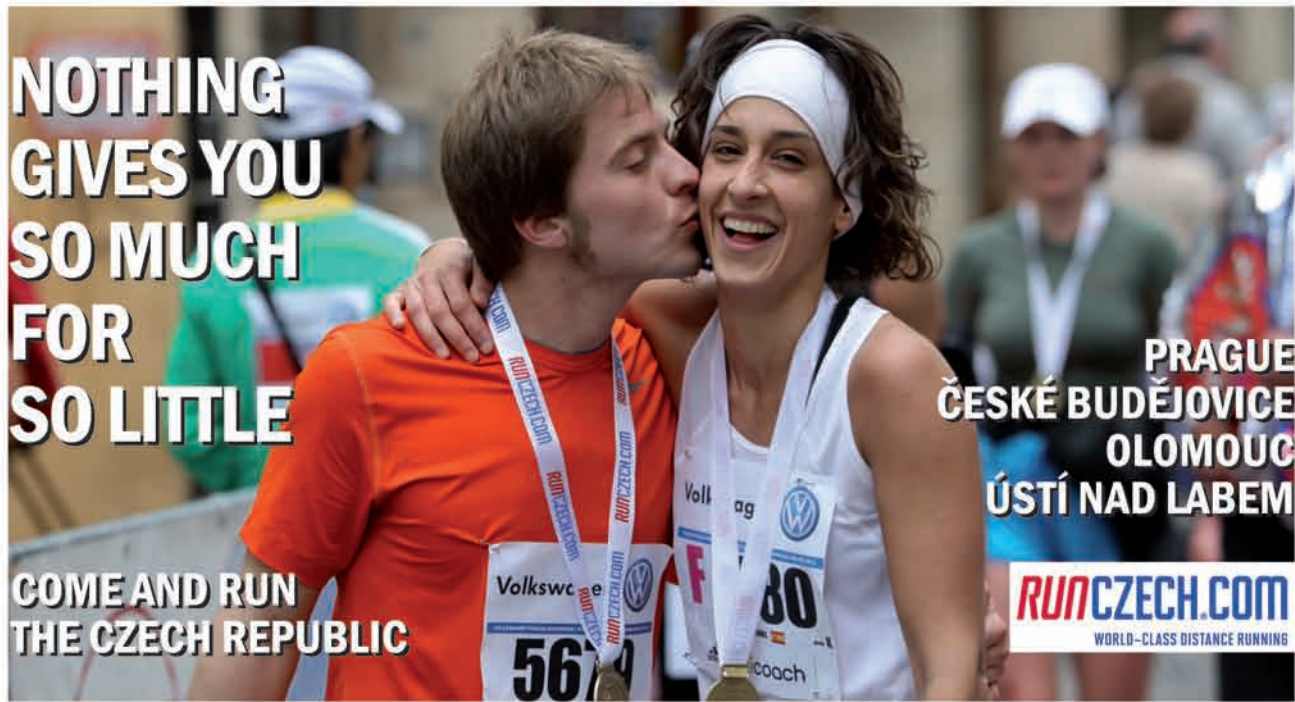
POZOSTAW
SWOJ ŚLAD
W POZNANIU

www.halfmarathon.poznan.pl

*posir

POZnań*

*Miasto know-how



**NOTHING
GIVES YOU
SO MUCH
FOR
SO LITTLE**

**PRAGUE
ČESKÉ BUDĚJOVICE
OLOMOUC
ÚSTÍ NAD LABEM**

**COME AND RUN
THE CZECH REPUBLIC**

RUNCZECH.COM
WORLD-CLASS DISTANCE RUNNING

Main partners



Official Partners



Patrons



14 POZnań* maraton

*im. Macieja Fiedkiewicza



13. 10. 2013

www.poznan.pl

POZnań*
*Miasto know-how

www.marathon.poznan.pl



MINI RATKA NA MAX MARZENIA

Masz wiele pilnych potrzeb i marzeń?
Mini Ratka pozwoli Ci zrealizować wszystkie plany.

- niska rata
- atrakcyjne warunki konsolidacji zadłużenia
 - pożyczkę możesz przeznaczyć na spłatę innych kredytów, zyskać dodatkowe środki i płacić tylko jedną ratę
- nawet do 150 000 zł na co tylko chcesz

Sprawdź też nasz WAKACYJNY PAKIET OSZCZĘDNOŚCIOWY z obniżonym oprocentowaniem pożyczki – szczegóły u doradców!
Oferta dostępna w placówkach Banku.
Warunki specjalne ważne do 31 sierpnia 2012.

Infolinia: 801 302 302, +48 81 535 65 65; opłata zgodna z taryfą operatora
Szczegóły oferty, w tym Taryfa prowizji i opłat bankowych oraz warunki ubezpieczenia, są dostępne w oddziałach i agencjach PKO Banku Polskiego oraz na www.pkobp.pl.

RRSO 32,28%, umowa pożyczki 15 000 zł, 60 rat, zmienne oprocentowanie 16,49%, dla klientów Banku posiadających ROR w PKO Banku Polskim od 6 miesięcy z systematycznymi wpływami i bez niedopuszczalnego salda debetowego w tym okresie, ubezpieczenie w wariantcie podstawowym 2604 zł. Prowizja 620 zł, odsetki 7130 zł, rata 369 zł, całkowita kwota do zapłaty 22 750 zł, całkowita kwota kredytu 15 000 zł, całkowity koszt kredytu 10 354 zł. Warunki oferty według stanu na 1 sierpnia 2012.



Bank Polski
dzień dobry

ODLEWNICTWO EXPORT-IMPORT

Wiestaw Kulej



ul. Korczaka 46
42-100 Kłobuck
tel/fax: (34) 317-40-22

mail: biuro@kulej.pl
www.kulej.pl



**MARATONY
POLSKIE.PL**

www.maratonyplskie.pl

Lider wśród portali o bieganiu