

(41. PZU MARATON WARSZAWSKI)



WIELKI BIEG JUŻ W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ

BĄDŹ Z NAMI 29 WRZEŚNIA

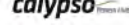
SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



PATRONI MEDIALNI



ORGANIZATOR



PROJEKT DOFINANSOWANY Z FUNDUSZU PREWENCYJNEGO PZU, ŚRODKÓW MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI ORAZ M.ST. WARSZAWY

WIELKIE ŚWIĘTO BIEGACZY W STOLICY

OSTATNI WEEKEND WRZEŚNIA W STOLICY BĘDZIE NALEŻAŁ DO BIEGACZY. W NIEDZIELĘ ODBĘDZIE SIĘ 41. PZU MARATON WARSZAWSKI W RAMACH KTÓREGO UCZESTNICY POBIEGNĄ NA KRÓLEWSKIM DYSTANSIE ORAZ W BIEGACH TOWARZYSZĄCYCH: BRIDGESTONE SZTAFECIE MARATOŃSKIEJ I W BIEGU NA PIĄTKĘ

Najwytrwalsi z nich w niedzielę 29 września pobiegą w 41. PZU Maratonie Warszawskim, największym biegu na tym dystansie w Polsce. Maraton Warszawski pobiegnie ulicami stolicy już po raz 41. Na początku garstkę zapaleńców postrzegano jako ekscentryków, ale dziś biegi miejskie to wielka atrakcja większości dużych miast na świecie. Punktualnie o godzinie 9:00 biegacze wystartują spod stadionu Polonii na ul. Konwiktorskiej, a pół godziny później



wystartują biegacze w 7. Biegu na Piątkę.

META NA WISŁOSTRADZIE

Meta wszystkich dystansów będzie zlokalizowana na Wisłostradzie na wysokości Multimedialnego Parku Fontann. Serdecznie zachęcamy do kibicowania przy trasie oraz powitania zwycięzcy o koło godziny 11:00.

DODATKOWE ATRAKCJE

Organizatorzy zwracają też szcze-



META BĘDZIE ZLOKALIZOWANA NA WISŁOSTRADZIE

gólną uwagę na krzewienie miłości do biegania wśród dzieci i młodzieży. Dlatego właśnie, w przeddzień 41. PZU Maratonu Warszawskiego, odbędzie się na Torze Wyścigów Konnych Służewiec piknik połączony z Expo Sport&Fitness. Dodatkową atrakcją będą odbywające się równolegle wyścigi koni, na które będzie obowiązywał wstęp wolny. Aby ułatwić wszystkim dotarcie zostanie uruchomiona linia specjalna autobusów "300", która kursować będzie od stacji Metro Wilanowska.

PROGRAM 41. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

PIĄTEK 27.09.2019 TOR WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

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

SOBOTA 28.09.2019 TOR WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

- 10:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 10:00-20:00 – Expo Sports&Fitness

- 10:20-17:00 – Mini Maraton i Wielobój Dziecięcy

NIEDZIELA 29.09.2019 UL. KONWIKTORSKA

- 8:57 – Start zawodników na wózkach inwalidzkich

9:00 – Start 41. PZU Maratonu Warszawskiego

- 9:00 – Start Bridgestone Sztafety Maratońskiej
- 9:30 – Start Biegu na Piątkę

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

- ok 9:45 – Finisz zwycięzcy Biegu na Piątkę
- 10:15 – Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę
- 11:00 – Finisz zwycięzcy

41. PZU Maratonu Warszawskiego

- 12:00 – Dekoracja zwycięzców 41. PZU Maratonu Warszawskiego, dekoracje zwycięzców Bridgestone Sztafety Maratońskiej

ATRAKCJE DLA DZIECI



Fundacja Maraton Warszawski poświęca także uwagę na krzewienie miłości do biegania wśród dzieci i młodzieży. Dlatego właśnie, w sobotę, w przeddzień 41. PZU Maratonu Warszawskiego, odbędzie się na Torze Wyścigów Konnych Służewiec piknik połączony z Expo Sport&Fitness. Zaplanowane w ramach imprezy Mini Maraton i Wielobój Dziecięcy zapewnią aktywną rozrywkę wszystkim od trzeciego do szesnastego roku

życia. Oprócz konkurencji sportowych na najmłodszych czekać będzie wiele atrakcji, jak choćby wyścigi konne. Udział w wieloboju jest bezpłatny zaś na Biegi Dziecięce można zapisać się na miejscu.

28 września, Tor wyścigów Konnych Służewiec

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.PzuMaratonWarszawski.com/mini-maraton/

POBIEGNIJ NA PIĄTKĘ!

BIEG NA PIĄTKĘ JEST JEDNYM Z WYDARZEŃ TOWARZYSZĄCYCH 41. PZU MARATONOWI WARSZAWSKIEMU I POZWALA NA STOPNIOWE ZAPOZNANIE SIĘ Z NIEZWYKŁĄ ATMOSFERĄ PANUJĄCĄ PODCZAS MARATOŃSKIEGO WEEKENDU

Tysiące kibiców zebranych wzdłuż trasy maratonu będzie zagrzewać

do jeszcze większego wysiłku także tych, którzy zdecydują się na dystans 5 kilometrów. Dzięki umiejscowieniu startu razem z biegiem maratońskim uczestnicy Biegu na Piątkę będą mogli na własnej skórze poczuć niesamowite emocje przekazywane przez dopingujących

Dystans 5 kilometrów cieszy się niezwykłą popularnością w naszym kraju i rok rocznie przyciąga biegaczy amatorów, którzy rozpoczynają swoją przygodę



z biegiem. Dla uczestników, którzy poszukują spokojnego biegu przy niezapomnianym doping kibiców mamy dobrą wiadomość – limit czasu, który wynosi 45 minut, daje możliwość na pokonanie trasy nawet szybkim marszem, co pozwala cieszyć się tak trasą jak i interakcją z kibicami na trasie.

29 września. Start godzina 9:30, ul. Konwiktorska, Meta: Multimedialny Park Fontann.

Do udziału w biegu można zapisać się w Biurze Zawodów na Torze Wyścigów Konnych Służewiec (ul. Puławska 266)

PUBLIKACJĘ WYDAŁO

PRESSPEKT
GRUPA WYDAWNICZA

**PRESSPEKT
GRUPA WYDAWNICZA**
ul. Gliwicka 35,
42-600 Tarnowskie Góry,

www.presspekt.pl

FOTO

Rafał Nowakowski, Beata Czarnecka, Leszek Fidusiewicz, Piotr Dymus, Maciej Krüger

DTP

Leszek Waligóra / PRESSPEKT
ntp@presspekt.pl

**WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.**

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

**CZYTAJ BEZPŁATNIE
ON-LINE**
mw.presspekt.pl

OFICJALNA STRONA
41. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

PZUMARATONWARSZAWSKI.COM

fiat.pl

POZNAJ TRASĘ NIEDZIELNEGO BIEGU

W ZWIĄZKU Z ORGANIZACJĄ 41. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO W DNIU 29 WRZEŚNIA POJAWIĄ SIĘ CZASOWE ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU DROGOWEGO. ZAPRASZAMY DO ZAPOZNANIA SIĘ Z PLANOWANYMI ZAMKNIĘCIAMI POSZCZEGÓLNYCH ULIC

Szanowni Państwo! W związku z organizacją 41. PZU Maratonu Warszawskiego część warszawskich ulic będzie wyłączona z ruchu drogowego. Pojawiają się również czasowe zmiany w jego organizacji. Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic. Zachęcamy do pobrania aplikacji Waze. Dzięki niej można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do zmian w ruchu drogowym wywołanych imprezą, przedstawiamy opis najistotniejszych zmian w organizacji ruchu na ulicach, którymi pobiegnie 41. PZU Maraton Warszawski oraz towarzyszący mu Bieg na Piątkę. Zwracamy się z prośbą o przesłanie tego materiału znajomym i bliskim, aby do jak największej grupy osób dotarła ta informacja. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie, przepraszając równocześnie za ewentualne niedogodności.

Zapewniamy Państwo, że dołożymy wszelkich starań aby wznawiać normalną organizację ruchu, tak szybko jak będzie to możliwe.

STARE I NOWE MIASTO, ŻOLIBÓRZ ORAZ MARYMONT

W związku z zamknięciem Włostroady (na odcinku między ul. Krasińskiego i ul. Grodzką) od 21:00 w sobotę 28 września do 19:30 w niedzielę 29 września ruch w kierunku południowym powinien odbywać się ulicami położonymi na zachód od rejonu Starego i Nowego Miasta.

- Dojazd do PKOLu – wschodnią jezdnią Wybrzeża Gdańskiego (w kierunku Gdańska)
- Konwiktorska – START 41.PZU Maratonu Warszawskiego, zamknięta od godziny 20:00 w sobotę 28 września do godz. 15:30 w niedzielę 29 września, zakaz parkowania i postoju wzdłuż ulicy oraz w zatokach będzie obowiązującym do godziny 18:00 w niedzielę;
- Wybrzeże Gdańskie na odcinku między ul. Krasińskiego, a ul. Grodzką (jezdnie zachodnia) – META 41.PZU Maratonu Warszawskiego, zamknięcie nastąpi w sobotę 28 września od 21:00 do 19:30 w niedzielę 29 września (całkowite przywrócenie ruchu

odbędzie się ok. 21:00)

- Sanguszkii – przejazd ulicą zamknięty w sobotę od 21:00 do 19:30 w niedzielę
- Muranowska – zamknięcie w godz. 8:30 - 13:30,
- Międzyparkowej – w godzinach

Mapa maratonu z orientacyjnymi godzinami zamknięcia i otwarcia ruchu drogowego

jazd z osiedla będzie niemożliwy

- Od godziny 10:00/10:30, będzie możliwy w następujący sposób: wydzielony pas na ul. Podleśnej (na odcinku Klaudyny – Gwiaździsta) à Gwiaździsta à Krasińskiego à wybrzeże Gdynskie (w kierunku północnym). Dodatkowo na skrzyżowaniu ul. Potockiej i Mickiewicza przez cały czas biegu ruchem będzie kierowała Poli-

dzie możliwy wyjazd na Wybrzeże Gdynskie w kierunku północnym – wyjazd również z osiedla wzdłuż ul. Gwiaździstej

- Wybrzeże Gdynskie (jezdnie zachodnia) – zamknięcie w sobotę od 21:00 do 19:30 w niedzielę
- Krajewskiego, Zakroczymska, Szymanowska, Słomińskiego – zamknięte w godz. 8:30-15:30

PRAGA PÓŁNOC

W rejonie Placu Hallera komunikacja powinna odbywać się w oparciu o przejezdne przez cały czas we wszystkich kierunkach Rondo Starzyńskiego (za wyjątkiem w kierunku św. Wincentego). W czasie trwania biegu wyjazd do tego rejonu po-

nien odbywać się od strony ul. Modlińskiej z uwagi na zamknięcie wyjazdu na Pragę Mostem Gdańskim, zaś wyjazd w kierunku Bródna przez ul. Modlińską i Trasę Toruńską; utrudnienia będą występować w godz. 8:40-15:00

- Most Gdański, Starzyńskiego (jezdnie południowa) – kierunek do Śródmieścia przejezdny przez cały czas; kierunek na Pragę wyłączony z ruchu w godz. 8:30-15:15 – biegacze będą wiać nad rondem Starzyńskiego
- Namysłowska – zamknięcie w godz. 8:30-11:15
- Ratuszowa – zamknięcie w godz. 8:40 – 11:20
- Wybrzeże Helskie, Wybrzeże Szczecińskie – zamknięcie w godz. 9:00 – 15:30
- Okrzei – zamknięcie w godz. 8:30/9:00-12:30
- Jagiellońska – zamknięcie w godz. 9:00-11:30

Zamoyskiego – zamknięcie w godz. 9:00-11:30

- Sokoła – zamknięcie w godz. 8:30-12:00
- Most Świętokrzyski jezdnie pld – zamknięcie w godz. 9:10 – 12:30
- Most Świętokrzyski jezdnie pld – zamknięcie w godz. 8:50– 15:40

POWIŚLE / MOKOTÓW

Na odcinku Zajęcza - Gagarina (ciągu ulic Zajęcza – Kruczkowskiego - Rozbrat - Górnośląska – Hoene-Wrońskiego – Gagarina – Belwederska – Al. Ujazdowskie) wyłączenie z ruchu w godz. 8:40-13:10; przejazd między wschodnią a zachodnią częścią Powiśla. Przedostanie się na drugą stronę Wisły możliwy będzie mostem Łazienkowskim. Ruch samochodowy na ul. Wioślarskiej i Solec, będzie odbywał się bez zmian wyłącznie z wyjazdami/ zjazdami na most Poniatowskiego oraz most Łazienkowski

- Tamka (na odcinku od Wybrzeża Kościuszkowskiego do Herberta) – zamknięcie w godz. 9:00– 12:00
- Kruczkowskiego – zamknięcie w godz. 8:45-12:20, utrzymanie ruchu w kierunku północnym od ul. Ludnej do ul. Czerwonego Krzyża

- Rozbrat, Górnośląska, Hoene-Wrońskiego – zamknięcie w godz. 9:15 -12:15
- Gagarina – ruch utrzymany z wyjątkiem skrętu w ul. Belwederską w godz. 9:20 – 12:30
- Belwederska - zamknięta w godz. 9:00-13:00
- Al. Ujazdowskie, Plac Trzech Krzyży i Nowy Świat (do Ronda de Gaulle'a) – zamknięta jezdnie w wschodnia w godzinach 9:15 – 13:10, na jezdni wschodniej w kierunku Wilanowa ruch utrzymany od Placu Trzech Krzyży do ul. Bagatela.

Podane godziny są orientacyjne.

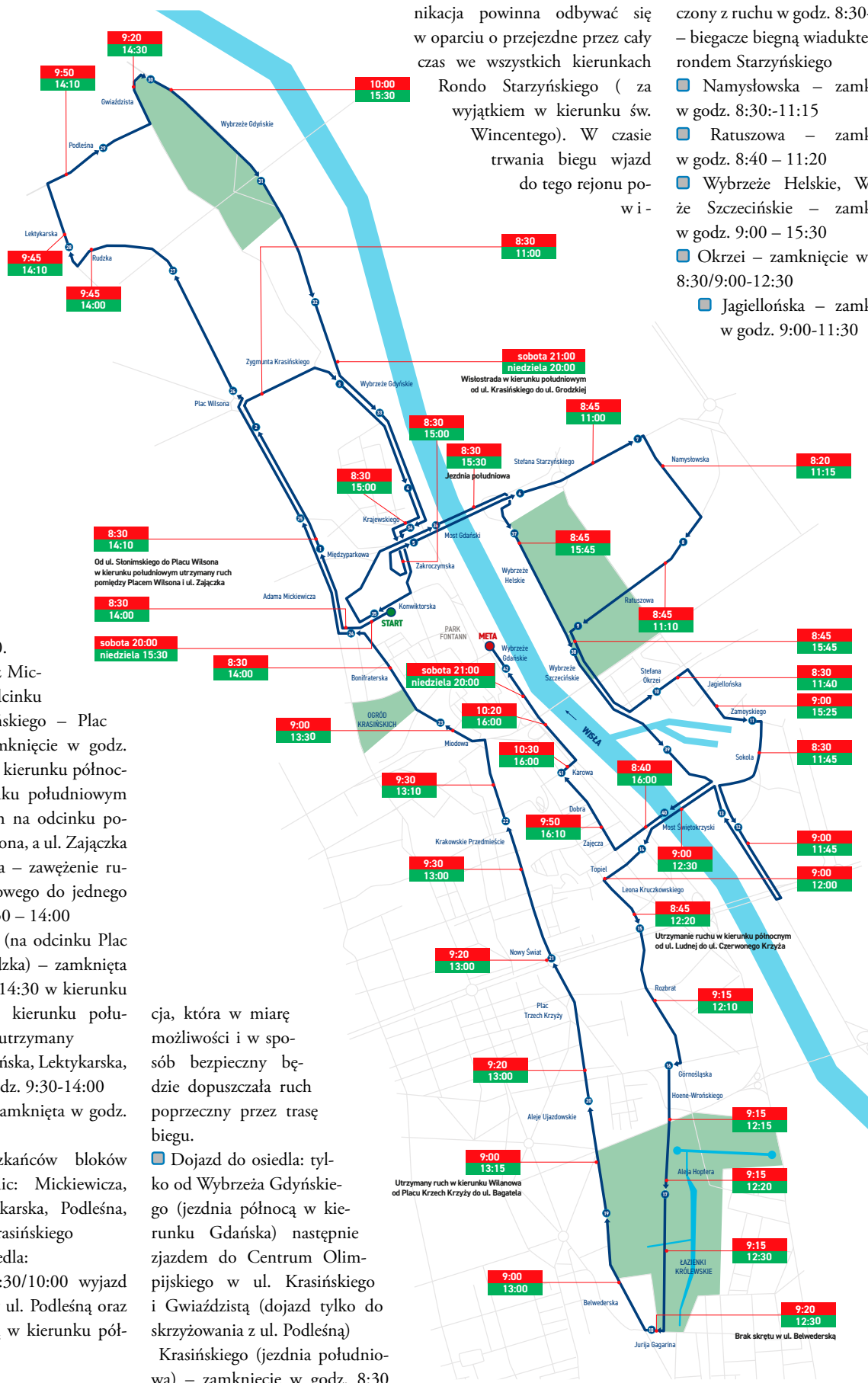
nach 8:30-15:30.

- Andersa oraz Mickiewicza (na odcinku między Słomińskiego – Plac Wilsona) - zamknięcie w godz. 8:30 – 14:30 w kierunku północnym, w kierunku południowym utrzymany ruch na odcinku pomiędzy pl. Wilsona, a ul. Zajęcza
- Plac Wilsona – zawężenie ruchu samochodowego do jednego pasa w godz. 8:30 – 14:00
- Mickiewicza (na odcinku Plac Wilsona – Rudzka) – zamknięta w godz. 9:00– 14:30 w kierunku północnym, w kierunku południowym ruch utrzymany
- Rudzka, Gdańska, Lektykarska, zamknięta w godz. 9:30-14:00
- Podleśna – zamknięta w godz. 9:30– 14:30,
- Dla mieszkańców bloków w obrębie ulic: Mickiewicza, Rudzka, Lektykarska, Podleśna, Gwiaździsta, Krasińskiego
- Wyjazd z osiedla: Do godziny 9:30/10:00 wyjazd będzie możliwy ul. Podleśną oraz ul. Gwiaździstą w kierunku północnym.

W godzinach 9:30 – 10:00 wy-

cja, która w miarę możliwości i w sposób bezpieczny będzie dopuszczała ruch poprzeczny przez trasę biegu.

- Dojazd do osiedla: tylko od Wybrzeża Gdynskiego (jezdnie północną w kierunku Gdańska) następnie zjazdem do Centrum Olimpijskiego w ul. Krasińskiego i Gwiaździstą (dojazd tylko do skrzyżowania z ul. Podleśną)
- Kruczkowskiego (jezdnie południowa) – zamknięcie w godz. 8:30 - 11:00, poza tymi godzinami bę-



Zachęcamy do pobrania nawigacji Waze. Dzięki tej aplikacji można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu. Informacje o zmianach organizacji ruchu znajdziecie również na www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy

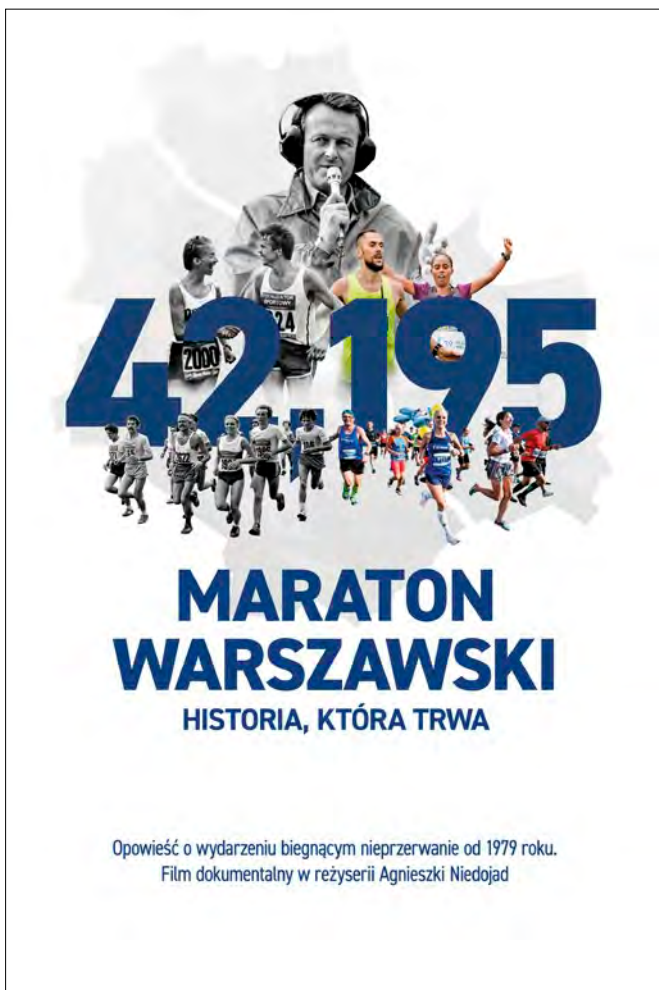


HISTORIA MARATONU WARSZAWSKIEGO

FILM DOKUMENTALNY „42,195. MARATON WARSZAWSKI – HISTORIA, KTÓRA TRWA” ILUSTRUJĄCY HISTORIĘ 40 LAT BIEGU

Dzisiaj, za półtorej godziny, rozpoczyna się wielkie święto polskiej lekkoatletyki. Po raz pierwszy w Warszawie ruszy Maraton Pokoju na trasie 42 km 195 m – te słowa wybrzmiały 30 września 1979 r. z płyty Stadionu Dziesięciolecia, co zostało uwiecznione w filmie dokumentalnym, streszczającym ponad 40-letnią historię Maratonu Warszawskiego. Filmie, który wzrusza, inspiruje i przypomina, czym była i jest do dziś, magia królewskiego dystansu.

Dziś wiemy, że trasa pierwszego Maratonu Pokoju wynosiła o ok. 1,5 km mniej, niż 42,195 km. Nie ma to jednak żadnego znaczenia, wszak i tak był to jeden z najważniejszych dni w historii polskiego biegania na masową skalę. Najnowszy film dokumentalny „42,195 – historia Maratonu Warszawskiego” w reżyserii Agnieszki Niedojad pokazuje, ile w ciągu tych lat przeżyło się osób zaangażowanych w rozwój tego sportu, jakie trudności napotykały oraz



z jakim poziomem emocji to się wiązało. Wszak jeszcze nie tak dawno bieganie nie było ani popularne, ani nawet pozytywnie postrzegane. – Dłgie godziny spędzone w archiwum Telewizji Polskiej, z którego korzystałam selekcionując materiał, to był bardzo inspirujący czas. Przeniosłam się na chwilę do lat 80, 90, żeby poczuć klimat epoki, poobserwować, posłuchać ludzi, zobaczyć co dla nich wtedy znaczyło bieganie i jak się właściwie rodził ten sport. A rodził się we wstydzie. – mówi Agnieszka Niedojad.

– Chcieliśmy, żeby ci, którzy startowali w latach 70-tych i 80-tych, mogli ze wzruszeniem wrócić do tamtych czasów. Chcieliśmy też pokazać współczesnym biegaczom, że nie zawsze było tak pięknie i kolorowo, a także mieliśmy nadzieję, że wyjdziemy poza ten krąg i pokażemy, na czym tak naprawdę polega piękno maratonu – mówi Magda Skrocka z Fundacji „Maraton Warszawski”. Czy to się udało?



CHCIELIŚMY, ŻEBY CI, KTÓRZY STARTOWALI W LATACH 70-TYCH I 80-TYCH, MOGLI ZE WZRUSZENIEM WRÓCIĆ DO TAMTYCH CZASÓW

Oglądałam ten dokument trzy razy i za każdym razem musiałam powstrzymać wzruszenie. Film „42,195 – historia Maratonu Warszawskiego” w czasie raptem 25-minut przenosi nas przez kilka dekad, genialnie oddając klimat każdej z nich. Film pokazuje zatem, jak w tym czasie ewoluował nasz świat. Płynnie przechodzimy z czasów butów Wałbrzychów, milicjantów, domowych ciast na trasie, upadku imprezy, aż do momentu jej zmartwychwstania m. in. dzięki determinacji obecnego dyrektora Maratonu Warszawskiego – Marka Troniny, pierwszego konkursu na biegowego przebiegacza, charytatywnego wymiaru wydarzenia oraz jubileuszowej, czterdziestej edycji, która ze swoim rozmachem, mogła stać w jednym szeregu z największymi, europejskimi maratonami. Bez krzty wstydu.

W minioną niedzielę film został wyświetlony w TVP Sport i wkrótce będzie dostępny do obejrzenia na kanale Maratonu Warszawskiego w serwisie Youtube.com.

NIEZWYKŁE NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW

PODCZAS PIERWSZEGO MARATONU POKOJU W 1979 ROKU, BO TAKĄ NAZWĘ NOSIŁ WÓWCZAS MARATON WARSZAWSKI, NA ZWYCIĘZCÓW CZEKAŁY NIEZWYKŁE NAGRODY – DZIEŁA MŁODYCH POLSKICH ARTYSTÓW

Było to nawiązanie do igrzysk olimpijskich w Londynie w roku 1948, kiedy to rywalizacji sportowej towarzyszyły konkursy sztuki, traktowane na równi z walką o medale. Inicjatywa powstała w głowie barona Pierre de Coubertina, który uważał, że człowiek w swym rozwoju powinien dbać zarówno o sferę fizyczną, jak i duchową.

ODRODZENIE IDEI PO PONAD 30 LATACH

Po roku 1948 ideę łączenia sztuki ze sportem porzucono. Ale nie wszyscy o niej zapomnieli. To właśnie 30 września 1979 roku, na mecie Maratonu Pokoju w Warszawie odrodziła się ta inicjatywa. „Zawodnicy woleli wprowadzić pieniądze – wspominał po latach współtwórca Maratonu Pokoju, Józef Węgrzyn – ale nam chodziło o laur olimpijski, połączenie sportu ze sztuką.” Najlepsi zawodnicy otrzymali obrazy



NAJLEPSI ZAWODNICY OTRZYMALI OBRAZY NAJWYBITNIEJSZYCH POLSKICH TWÓRCÓW – KANTORA, HASIORA, STAŻEWSKIEGO

ców – Kantora, Hasiora, Stażewskiego, Starowiejskiego. Na 10. miejscu uplasował się znany dziś trener Janusz Wąsowski, który w nagrodę otrzymał obraz: – Co do nagrody, to wybrałem obraz na którym coś było widać. Tam były różne bohomy, które jak okazało, są dziś dużo warte – mówi z uśmiechem Janusz Wąsowski, który za swój występ otrzymał obraz Jana Chrzana pt. „Zmierzch”

POWRÓT DO KULTYWOWANIA TRADYCJI

Powrót do tej formuły stanowił szesnastolecny jubileuszowy PZU Maraton Warszawski podczas którego najlepsi zawodnicy otrzymali obrazy młodych artystów. Także i w tym roku będziemy kultywować tę tradycję dzięki której zwycięzcy otrzymają wśród nagród obrazy takich współczesnych artystów, jak: Barbara Zabłocka, Anna Trzupek, czy Romuald Mulk Musiolik.



ZACZNIJ BIEGAĆ! OD ZERA!

PIERWSZY KROK. OD NIEGO WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA, A POTEM NIE SPOSÓB SIĘ ZATRZYMAĆ. PODPOWIADAMY, JAK ZDOBYĆ SIĘ NA WYJŚCIE NA PIERWSZY I KAŻDY KOLEJNY TRENING

Każdy biegacz ma swoje sposoby, które w ten czy inny sposób potrafią przemówić do rozsądku i przekonać słabą „silną wolę” do wyjścia z domu. To właśnie w bieganiu jest najtrudniejsze, ten pierwszy krok – wmówienie sobie, że pięć minut od rozpoczęcia treningu cała niechęć zniknie, jak gdyby nigdy nie istniała.

Rozpoczynając przygodę z bieganiem, na wiele godzin przed treningiem rozmyślałem, co będę dziś biegał. Im więcej o tym myślałem, tym bardziej nie chciałem nadejścia godziny zero. Będę dyszał, będę sapał, gdzie w tym wszystkim przyjemność? Takie czarne myśli od razu kielkowały, rozpleniały się w głowie i chóralnie przemawiały. Z początku nie śmiało, a im bliżej treningu, tym głośniejsze.

– Nie idź, na pewno wymyślisz jakąś wymówkę. Wsłuchaj się we własne ciało i pocuj, że tu ciągnie, tam boli, późno wrócisz z pracy, nie zdążysz zjeść obiadu, a na głodniaka to jeszcze zemdlesz i kto cię biedaku odnajdzie? Z kolei jak zjesz, to męka spowodowana kolką lub innymi dolegliwościami poobiednimi przemieni trening w gehennę. Zrezygnuj! No i często rezygnowałem. Na szczęście każdy z nas posiada... wyrzuty sumienia. To one, jeszcze tego samego dnia, z chwilą minięcia godziny wyjścia na trening, zaczną walić do naszej świadomości i nie dadzą spoko-

ju! Raz po raz zaczniesz obrywać od mocniejszej, stłumionej do tej pory części siebie i wreszcie wyjdiesz. W deszcz, śnieg, mróz czy upał. Wyjdiesz i dopiero wtedy zaznasz spokoju, poczujesz szczęście i odprężenie. Potrzeba do tego jednak całego arsenału sposobów, które pomogą postawić na swoim i zrealizować założony plan.

PODEJŚĆ SAMEGO SIEBIE

Wywieranie wpływu na samego siebie, bo o tym tu mowa, to umiejętne podejście samego siebie, polegające na takim stawianiu sobie niewygórowanych celów – na przykład dotyczących rozpoczęcia biegania lub jego systematycznego kontynuowania – by nie dało się wymyślić wymówek od wykonywania każdego z nich. Niech na początek takim zadaniem będzie krótki spacer dookoła dzielnicy, osiedla czy też parku. W momencie, gdy określisz sobie zbiór **t a k i c h niewymagających działań** i będziesz się tego trzymać, po pewnym czasie odkryjesz, że twoje zaangażowanie w sprawę rośnie, pozwalając ci realizować coraz ambitniejsze zadania.

CO ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ CHCIAŁO?

Kluczową kwestią jest cel. Ważne



KLUCZOWĄ KWESTIĄ JEST CEL. WAŻNE JEST, ABY GO USTALIĆ I ZAPISAĆ

jest, aby go ustalić i zapisać, by wiedzieć dokładnie, do czego się zmierza. Gdy już go osiągniesz, określ i zanotuj następny. Psychologowie udowodnili, że zobowiązanie podjęte w sposób aktywny jest znacznie trwalsze niż zobowiązanie podjęte pasywnie. Zbiór prostych sposobów postępowania z samym sobą, może wpłynąć na nasze podejście do życia, co z pewnością odbije się na nim samym.

DOGODNY PLAN TRENINGOWY

To prawdopodobnie najsilniejszy środek oddziaływania na naszą systematyczność. Konfucjusz powiedział: „Daleka podróż zaczyna się od jednego kroku”. Nie ma lepszego sposobu, jak zaplanowanie niedalekiej przyszłości, określenie celu i wdrożenie wszystkiego w życie. Byle jaki plan treningowy jest znacznie lepszy, niż spontaniczne określanie działań z chwilą wyjścia z domu. Narzucenie sobie pewnego reżimu treningowego sprawi, że twoja codzienność zostanie zaprogramowana. Zaczyniesz planować wszystkie inne czynności dnia codziennego w taki sposób, aby gdzieś upchać to swoje bieganie.

EWIDENCJONOWANIE TRENINGÓW

Prowadzenie jakichkolwiek notatek treningowych pomaga. Tu nie ma wątpliwości. Na początku jesteś świadkiem niebываłych postępów dostrzeganych z treningu na trening, rosnących obciążeń i czasu trwania biegu. Te

warto je zapisać, bo w pewnym momencie nadejdzie stagnacja rozwoju lub przyrost poszczególnych parametrów będzie mniej zauważalny – wtedy warto rzucić okiem w dzienniczek treningowy i przeanalizować to, co już się osiągnęło. Ciekawym parametrem do monitorowania oprócz dystansu może być również nasza waga. Początkujący biegacze często w związku z nią przeżywają dotkliwą frustrację. W wyniku podjęcia systematycznych treningów nasza waga zamiast spadać, rośnie. Spowodowane to jest tym, że nasze mięśnie są znacznie cięższe od tłuszczu, którego ubywa. Dlatego koronna zasada brzmi – dobrze dobieraj parametry pomiaru. Lepiej jest mierzyć obwód ciała, aniżeli samą wagę. Ta będzie wreszcie spadać, to mogą zagwarantować, wytrwaj tylko w swym notowaniu dłużej, niż kilka tygodni.

MIERZENIE TRASY

Dziś, w dobie internetu i smartfonów oraz mnogości aplikacji do biegania, nie musisz mieć wypasionego zegarka, aby wiedzieć, ile kilometrów przemierzyłeś, z jaką prędkością i w dodatku ile było pod górę. Każdy swój trening, po jego zakończeniu możesz prześledzić na ekranie telefonu lub zaimportować do komputera, gdzie jeszcze większe bogactwo dodatków statystycznych wzbogaci twą wiedzę. Świadomość rosnących

możliwości stymuluje ambicję, podpowiadając, że idziesz w dobrym kierunku. I nic nie stoi na przeszkodzie, abyś wtedy kupił sobie pulsometr z GPS-em, który oprócz tego, że dokładnie zmierzy przebytą trasę, dodatkowo będzie monitorować twoje aktualne zmęczenie. Mało tego, w czasie samego treningu na bieżąco będziesz informowany o tym, jak szybko biegniesz, jak wysokie masz tętno czy też ile kroków stawiasz w ciągu minuty.

KLUCZEM JEST SAMODYSCYPLINA

Zdaję sobie sprawę z tego, jak trudne jest rozpoczęcie biegania, jak trudny jest powrót po kontuzji lub dłuższej przerwie. Od zarania dziejów potrafimy znaleźć pokrętną wymówkę, aby nie zrobić tego, co może na pierwszy rzut oka wydawać się nużące. To jednak są tylko wymówki, które na dłuższą metę świadczą o naszej indolencji. Nie pozwólmy, aby to one kreowały naszą rzeczywistość, bo jedynym odpowiedzialnym za nasze jestestwo jesteśmy my sami, nikt inny. Jeśli dziś pozwolimy dać za wygraną tej słabszej części siebie, jutro polegniemy z kretesem na innym polu. Bieganie wzmacnia charakter, kształtuje go jak nic innego – odejść od komputera i zrobić pierwszy krok, o którym wspominał Konfucjusz.

Przygotował: Paweł Grzonka
MagazynBieganie.pl



FAWORYCI MARATONU

JUŻ 29 WRZEŚNIA 2019 R. TYSIĄCE MARATOŃCZYKÓW RUSZY TRASĄ 41. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO. WŚRÓD NICH ANNA ŁAPIŃSKA, DRUGA KOBIETA ZESZŁOROCZNEJ EDYCJI BIEGU ORAZ ARTUR KOZŁOWSKI, MISTRZ POLSKI W MARATONIE I OLIMPIJCZYK. O TYM, JAKIE MAJĄ PLANY NA START, OPOWIEDZIELI REDAKCJI MAGAZYNU BIEGANIE. Z ARTUREM KOZŁOWSKIM ROZMAWIAŁ JAKUB KARASEK

Z ARTUREM KOZŁOWSKIM ROZMAWIAŁ JAKUB KARASEK

Artur, wystartujesz w 41. PZU Maratonie Warszawskim. Co skłoniło Cię do wybrania właśnie tej imprezy jako docelowego jesienno-maratonu?

Artur Kozłowski: Powodów jest kilka. Przede wszystkim bardzo lubię biegać w Polsce, na naszych imprezach. Warszawa też jest dla mnie szczęśliwa, mam z niej bardzo dobre wspomnienia. Na przykład swoją pierwszą poważną maratońską życiówkę, czyli 2:14 osiągnąłem właśnie podczas Maratonu Warszawskiego w 2011 r. W stolicy odniosłem też jedno ze swoich maratońskich zwycięstw, więc, jak mówiłem, jest dla mnie szczęśliwa. Z punktu widzenia zawodnika korzystny jest także termin biegu, bo raczej największe upały powinny być już za nami. Również trasa w Warszawie co roku sprzyja szybkiemu bieganiu. Kolejny czynnik to grupa na określony wynik, do tego dochodzi jeszcze klimat całej imprezy, wsparcie kibiców. To są rzeczy, na które jako zawodnicy nie mamy wpływu, dlatego szukamy po prostu odpowiednich biegów. Liczę, że w tym roku w Warszawie też będzie można osiągnąć fajny wynik.

Wspomniałeś o swoim biegu w Maratonie Warszawskim w 2011 r. Pokonałeś wówczas m.in. Marcina Chabowskiego, Michała Kaczmarka, Błażeja Brzezińskiego i byłeś pierwszym Polakiem na mecie. Czy coś szczególnego z tamtego biegu utkwiło Ci w pamięci?

AK: Przyznam szczerze, że te indywidualne zwycięstwa nad kole-

gami jakoś bardzo mocno się dla mnie nie liczą, bo ważniejszy jest ogólny wynik i miejsce na mecie w klasyfikacji generalnej. Nigdy nie podchodzę do maratonu z myślą, że jest to dla mnie pojedynek z jednym czy drugim zawodnikiem. Chociaż oczywiście jest to powód do dumy i daje to trochę motywacyjnego kopa, kiedy wygrywa się z klasowymi zawodnikami. Wracając do pytania, pamiętam, że była wówczas bardzo fajna trasa i nawet pamiętam jej urywki. Maraton Warszawski ma to do siebie, że, porównując trasę biegu z innymi maratonami w Polsce, nawet pomimo tego, że często się zmieniała, zawsze była korzystna. Pamiętam też, że startowało kilku polskich czołowych maratończyków i byliśmy na bardzo wyrównanym poziomie, co też napędzało do rywalizacji i biegu po wynik.

Czy masz określony konkretny cel do osiągnięcia w 41. PZU Maratonie Warszawskim?

AK: Mamy rok przed olimpijski, więc na pewno po głowie chodzi walka o minimum olimpijskie i po cichu na to liczymy z trenerem Tomaszem Kozłowskim, ale zobaczmy czy wszystkie czynniki się zgrają i czy będzie to możliwe. Jestem pozytywnie nastawiony. Mniej więcej 4 lata temu udało mi się osiągnąć mi-

nimum na ostatniej prostej i liczę na to, że przed Tokio też uda mi się powalczyć o dobry wynik.

2 lata temu w 39. PZU Maratonie Warszawskim zwycięstwo odniósł Błażej Brzeziński. Czas, który wówczas osiągnął, czyli 2:11:27, dawałby mu paszport olimpijski. Myślisz, że mógłbyś pokusić się o podobny wyczyn?

AK: Na taki wynik musi złożyć się wiele czynników, nie zawsze jesteśmy w stanie wszystko przewidzieć. Ja do każdego maratonu podchodzę zawsze z dużą pokorą i już nawet

nauczony doświadczeniem, bo mam na koncie 10 maratonów, wiem, że trzeba go rozgrywać bardzo mądrze. Mam analityczny umysł i jeżeli wiem, że jestem gotowy na określony rezultat, to staram się właśnie mniej więcej na taki bieć. Dlatego, jeśli przygotowania będą przebiegały bez zakłóceń i jeżeli wszystkie czynniki, o których wspominałem zgrają się w dniu zawodów, to 2:11:30 jest bardzo realne.

Na pewno wielu czytelników chciałoby usłyszeć, co poradziłby mistrz Polski w maratonie z 2016 r. amatorowi, który trochę biega i pod wpływem chwili zapisuje się na start na królewskim dystansie. Na czym powinien się skupić?

AK: Zawodnikom przygotowującym się do maratonu zawsze zalecam skupić się na 2 czynnikach. Pierwszy z nich to bieganie długich biegów, nawet do 30 kilometrów, choć nie wszyscy muszą pokonać tak długi dystans w przygotowaniach do maratonów, to już sprawa indywidualna. Jeśli jednak mamy kogoś, kto szykuje się np. do złamania 3 godzin, to te 2, może 3 trzydziestki w ramach całych przygotowań raczej powinien zaliczyć. Może to być np. w formie biegu z narastającą prędkością czy biegu ze zmiennym tempem i najlepiej wykonać taki trening w dzień wolny od pracy, żeby nie nakładać zmęczenia na zmęczenie.

Z ANNA ŁAPIŃSKĄ ROZMAWIAŁ IWONA LUDWINEK-ZARZEKA

Aniu, zeszłoroczny 40. PZU Maraton Warszawski był dla Ciebie szczególny. Zająłś wtedy drugie miejsce wśród kobiet, a także pobiłaś swoją życiówkę, dobiegając z czasem 2:38:41. Jak teraz, z perspektywy czasu, oceniasz ten start? Spodziewałaś się, że staniesz na podium?

Anna Łapińska: Tego, że stanę na podium, się nie spodziewałam. Przez długi czas biegłam na szóstej, czyli ostatniej pozycji jeśli chodzi o elitę kobiet. Dopiero po 30. kilometrze zaczęłam wyprzedzać, więc to drugie miejsce naprawdę było dla mnie zaskoczeniem. Co do wyniku, to nie miałam akurat większych oczekiwań oprócz tego, by bieć w okolicach życiówki. Zaczęłam w miarę równo, później troszkę przyspieszałam. Czułam mniej więcej od 27. kilometra, że jest mi coraz ciężiej, szczególnie, że na ostatniej dziesiątce trochę wiało. Na to jednak już nie ma się wpływu. Na pewno pomogła w miarę płaska trasa. Było kilka podbiegów, jednak nie stanowiły one przeszkody w walce o wynik. Można uznać, że był to bieg idealny.

Weźmiesz udział również w 41. edycji PZU Maratonu Warszawskiego. To będzie Twój pierwszy start na dystansie maratońskim w tym roku?

AL: Tak, wiosną odpuściłam sobie ten dystans z racji na zawodowe zobowiązania. Przez 2 miesiące pracowałam nad ważnym projektem, który pochłoniął mnie tak, że nie miałam ani jednej niedzieli wolnej. To sprawiło, że byłam bardzo zmęczona, odbiło się to na moim zdrowiu. Z doświadczenia wiem, że wtedy start w maratonie nie jest do-

brym pomysłem. Rok temu postanowiłam bieć na tym dystansie na cztery dni przed obroną doktoratu. Stres i zmęczenie sprawiły, że nie ukończyłam rywalizacji. Obecnie jestem wypoczęta i wraz z trenerem mamy nadzieję na dobry wynik.

Trenujesz pod skrzydłami trenera Jakubowskiego. Jak Wam się współpracuje?

AL: Trener jest współautorem wielu sukcesów (trener m.in. Iwona Bernardelli, Izabeli Trzaskalskiej – przyp. red.) Współpraca z nim przebiega bardzo dobrze. Drogę jaką przebyłam razem z nim, można uznać za ogromny sukces. I mój i trenera. Przychodząc na pierwsze treningi, z ręką na sercu, nie wiedziałam nic o rozgrzewce. Gdy trener mówił, że mamy robić jakieś odcinki 10 razy 300, nie wiedziałam o co chodzi. Podpatrywałam dziewczyny, naśladowałam. Zatem z poziomu czysto amatorskiego doszłam do momentu, w którym jestem teraz.

Wracając do 41. PZU Maratonu Warszawskiego... Jak myślisz, będzie podium?

AL: Trudno mi powiedzieć. To jest maraton, a on lubi zaskakiwać. Nie można być nigdy pewnym co się wydarzy. Może być ogromny sukces lub ogromna porażka. Przed każdym innym dystansem mogę się wypowiadać o swoich oczekiwaniach czy planach, natomiast jeśli chodzi o maraton, jestem ostrożna. Tu nawet najmniejszy błąd może kosztować wynik. Wiele zależy od mojej dyspozycji w dniu zawodów, od moich rywalek, jest bardzo dużo zmiennych. Czas pokaże. Moim celem jest wynik poniżej 2:35. A jak będzie, zobaczymy.

Pełną wersję wywiadów znajdziesz na www.magazynbieganie.pl



SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



ORGANIZATOR



PROJEKT DOFINANSOWANY Z FUNDUSZU PREWENCYJNEGO PZU, ŚRODKÓW MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI ORAZ M.ST. WARSZAWY