

**SPOTKAJMY SIĘ
W SIECI**



/maratonyzcharakterem

press reader /POLAND/MARATONY-Z-CHARAKTEREM

© issuu /MARATONYZCHARAKTEREM

PRASA.MARATONY.NET/MARATONYZCHARAKTEREM

KRAKÓW

maratony

Z CHARAKTEREM

NR 3 (50) / 2016
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ROZBIEGANA

MAŁOPOLSKA

2 SPORTOWY SEZON W MAŁOPOLSCE WCIĄŻ TRWA!

2 10. PZU BIEG TRZECZ KOPCÓW JUŻ 2 PAŹDZIERNIKA

4 KRÓLEWSKI PÓŁMARATON W STOLICY MAŁOPOLSKI

**SPRAWDŹ PRZEBIEG
TRASY 3. PZU CRACOVIA
PÓŁMARATONU
KRÓLEWSKIEGO**

6 TERMINARZ WYDARZEŃ BIEGOWYCH I ROWEROWYCH

**ZOBACZ LISTĘ WYDARZEŃ
BIEGOWYCH
W WOJEWÓDZTWIE
MAŁOPOLSKIM**

8 PORADY BIEGOWE: WODA WODZIE NIERÓWNA!

10 TAK BYŁO ROK TEMU: REKORDOWE ŚWIĘTO BIEGANIA

FOT: MICHAŁ KLAG

MARATONYZCHARAKTEREM.PL

czytaj maratony z charakterem bezpłatnie

on-line: na telefonie, komórce, laptopie



NA BOGATO Z NISKĄ RATĄ



TRANSIT **COURIER**
od **282** PLN*

TRANSIT **CONNECT**
od **382** PLN*

TRANSIT **CUSTOM**
od **505** PLN*

TRANSIT
od **545** PLN*



ROZKRĘĆ SWÓJ BIZNES Z NOWĄ RODZINĄ BOGATO WYPOSAŻONYCH MODELI FORDA TRANSIT

- klimatyzacja
- radio z Bluetooth®
- przednie światła przeciwmgielne
- elektrycznie sterowane szyby i lusterka
- prawe drzwi przesuwne
- centralny zamek

* Podane miesięczne raty leasingu są kwotami netto. Okres Umowy 36 miesięcy przy całkowitym przebiegu 140 000 km i opłacie wstępnej 40%, WIBOR 1,675%, wartość końcowa 45%. Na zdjęciu samochody z wyposażeniem opcjonalnym. Niniejsza oferta jest ograniczona w czasie, dotyczy przedsiębiorców i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.



FIESTA 366 PLN/mies.*

C-MAX 607 PLN/mies.*

OFERTA FORD MULTIOPCJE **1,99%**



FOCUS 585 PLN/mies.*

KUGA 908 PLN/mies.*

Wyliczenia oferty dla okresu spłaty 48 miesięcy, 20% wpłaty własnej i 20 tys. kilometrów przebiegu rocznie. Przykład reprezentatywny: Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 8,35%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 48 256 zł, całkowita kwota do zapłaty 60 582,47 zł, oprocentowanie zmienne 6,25%, całkowity koszt kredytu 12 326,47 zł, w tym: opłata przygotowawcza 2 412,80 zł, odsetki 9 913,67 zł, 47 miesięcznych równych rat w wysokości 600,06 zł i ostatnia rata 29 966,70 zł. Kalkulacja dokonana na dzień 08.04.2016 r. na reprezentatywnym przykładzie. Wymóg zawarcia umowy ubezpieczenia AC samochodu - koszt nie jest wliczony do RRSO. Zdjęcia przedstawiają modele w wersji opcjonalnej. Oferta ograniczona w czasie i ilości.

Wysokiej jakości serwis dla 4-letnich i starszych samochodów marki Ford



FORD MOTO-CRAFT SERVICE

- sprawdzenie pojazdu
- wymiana oleju silnikowego
- wymiana filtra oleju
- wymiana filtra powietrza

w cenie **279** PLN

Szczegóły na i ford.pl i wikar.pl Olej Ford Motorcraft 5W30 913C + filtry zawarte w cenie przeglądu.

Wikar Kraków ul. Zakopiańska 58, tel. 12 294 94 94, kom. 665 012 012

www.wikar.pl



KRÓLEWSKI PÓLMARATON W STOLICY MAŁOPOLSKI

JUŻ 16 PAŹDZIERNIKA ODBĘDZIE SIĘ 3. PZU CRACOVIA PÓLMARATON KRÓLEWSKI



NA ponad dwa tygodnie do 3. PZU Cracovia Półmaratonu Królewskiego na liście startowej zapisanych jest prawie 8100 osób, z których ponad 6500 ma nadany numer startowy. Również z przypadku tej imprezy można przewidywać, iż padnie rekord osób, które ukończą krakowską „połówkę”.

META BEZ ZMIAN

Podobnie jak w poprzedniej edycji imprezy, meta zlokalizowana będzie w TAURON Arenie Kraków. Dystans, jak na półmaraton przystało, wyniesie 21 km i 97,5 m, a trasa prowadzi tradycyjnie wśród zabytków i malowniczych uliczek Krakowa.

KTO MOŻE WYSTARTOWAĆ

W 3. PZU Cracovia Półmaratonie Królewskim może wystartować

11

Podobnie jak w poprzedniej edycji imprezy, meta zlokalizowana będzie w TAURON Arenie Kraków

wać każdy kto w dniu wydarzenia ukończył 18 lat, zarejestrował się i uiścił opłatę startową do 15 października, a także... zdążył się zarejestrować przed zamknięciem listy, która automatycznie się zamknie po osiągnięciu limitu 10 tys. zarejestrowanych i opłaconych uczestników.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ:

Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie półmaratonu i ukończenie biegu w regulaminowym czasie 3 godzin. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu do godziny 14.00 będą zobowiązani do przerwania biegu. W biegu nie będą mogły uczestniczyć osoby na wózkach inwalidzkich, z wózkami dziecięcymi, czy ze zwierzętami. Zawodnicy będący pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających będą automatycznie

nie zdyskwalifikowani. Warto również pamiętać, że przekazanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

NAGRODY NAGRODY

Dla najszybszych zawodników czekają wysokie nagrody pieniężne. Najszybszy biegacz zdobędzie 10 tys. zł, następny zawodnik 8 tys. zł, a zdobywca trzeciego miejsca 6 tys. zł. Dodatkowo w kategoriach wiekowych przyznane zostaną nagrody rzeczowe, zdobywcy pierwszych sześciu miejsc w klasyfikacji generalnej otrzymają puchary ufundowane przez Miasto Kraków. Dodatkowo oczywiście każdy zawodnik, który ukończy półmaraton otrzyma pamiątkowy wyjątkowy medal.

DLA ZAWODNIKÓW

Zawodnikom zostaną udostęp-

nione szatnie i depozyty w TAURON Arenie Kraków. Będą czynne w dniu 16.10.2016 r. od godz. 9.00 do 16.00. Po biegu uczestnicy będą mogli spożyć posiłek regeneracyjny.

NIE TYLKO PÓLMARATON

Bieganie w podwawelskim grodzie to nie tylko Półmaraton Królewski, ale także odbywający się na wiosnę PZU Cracovia Maraton, podczas którego trzeba zmierzyć się z dystansem 42 195 m czując na plecach oddech historii, czy rozwijający się w bardzo szybkim tempie PZU Bieg Trzech Kopców. Biegając w stolicy Małopolski można też pomagać podopiecznym Fundacji Jaska Meli Poza Horyzonty, dla których ze środków zgromadzonych podczas Kraków Business Run kupowane są nowoczesne protezy. W Krakowie nie brakuje również terenów

sprzyjających bieganiu - Błonia, Las Wolski czy liczne parki miejskie to jedno z wielu miejsc, gdzie można spotkać setki biegaczy.

KRÓLEWSKA TRIADA

Zbliżający się 10. PZU Bieg Trzech Kopców oraz 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski to ostatnie etapy do zdobycia Królewskiej Triady Biegowej. Specjalnymi nagrodami - statuetkami - zostaną uhonorowane wszystkie osoby, które ukończyły trzy krakowskie imprezy organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie (15. PZU Cracovia Maraton, 10. PZU Bieg Trzech Kopców, 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski).

SZCZEGÓŁY

Więcej informacji na temat półmaratonu można przeczytać na: www.zis.krakow.pl

Mobiflex[®] Neo Care

Suplement diety

NOWOŚĆ

PRACUJĄ NAD FORMĄ TWOICH STAWÓW



NIEZDENATUROWANY KOLAGEN TYPU II (UC-II[®])

Niezdenaturowany kolagen typu II (UC-II[®]) indukuje tolerancję w obrębie układu immunologicznego, co prowadzi do hamowania odpowiedzi zapalnej w obrębie stawu, zmniejszenia dolegliwości bólowych oraz towarzyszącej sztywności i obrzęku.¹


RENAULT
 Passion for life

Nowe Renault CLIO i CLIO Grandtour

Uwodzi bez końca

 Już od
39 900 zł
 5 lat gwarancji*

* W tym 2 lata gwarancji producenta i do 3 lat dodatkowej z limitem 80 000 km. Oferta przedłużonej gwarancji Formuła Non Stop na 5 lat lub z limitem 80 000 km w promocyjnej cenie 1 zł jest dostępna tylko z Renault Finansowanie przy zawieraniu umowy kupna nowego pojazdu Renault CLIO. Podana cena dotyczy wersji Renault CLIO Life 1.2 16V 75. Na zdjęciu prezentowana jest wersja Intens z wyposażeniem dodatkowym. Stan oferty na dzień 1.09.2016 r. Szczegóły w salonach Renault. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym w zależności od wersji silnikowej wynosi dla Renault CLIO od 3,3 do 5,9 l/100 km, a emisja CO₂ od 85 do 135 g/km. Dane są określone zgodnie z obowiązującymi wytycznymi. Zużycie paliwa jest uzależnione od umiejętności i zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych i innych okoliczności na drodze. Koncern Renault dba o środowisko, a samochody naszej marki składają się z części nadających się do odzysku i recyklingu. Szczegółowe informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska znajdują się na stronie renault.pl.

 Renault zaleca **elf**

renault.pl

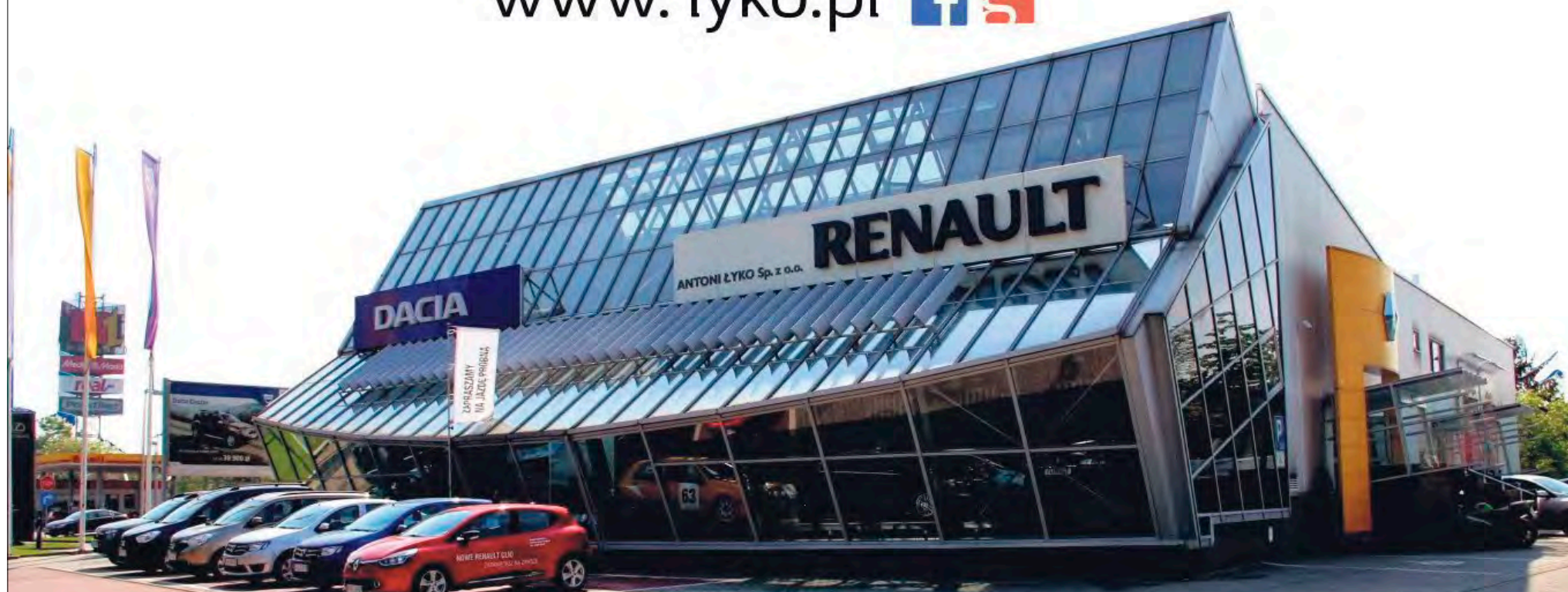
ANTONI ŁYKO SP. Z O.O.

 Aleja Pokoju 63, 31-564 Kraków,
 tel. 12 683 99 00 www.lyko.pl

RENAULT
 Passion for life

ANTONI ŁYKO sp. z o.o.

Aleja Pokoju 63, Tel. (12) 683 99 00

www.lyko.pl




PORADY BIEGOWE: WODA WODZIE NIERÓWNA!

JAKA WODA BĘDZIE DLA NAS IDEALNA? JAK CZYTAĆ ETYKIETY NA BUTELKACH?

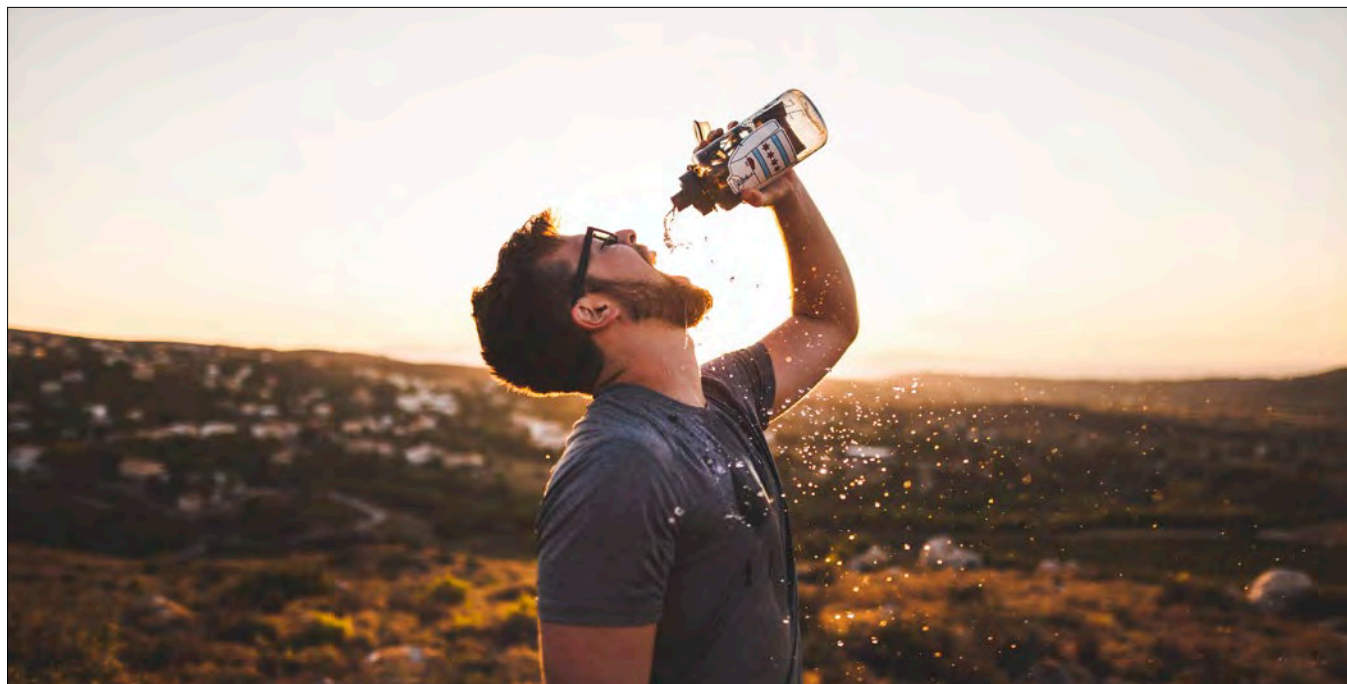
Zawartość wody w organizmie podlega dużym wahaniom i zależy przede wszystkim od spożycia soli kuchennej (chlorku sodu) oraz wielu czynników ustrojowych i pozaustrojowych, jak np. od wieku, budowy ciała, warunków otoczenia itp. W miarę starzenia się ustroju zmniejsza się w nim zawartość wody. Na przykład płód zawiera 74-94% wody, ciało noworodka – 78%, dziecka do 2 lat – 65%, do 7 lat – 63%, od 7 do 16 lat – 53%, a dorosłych – 58-65% wody. W ciągu doby 3-6% wody ustrojowej ulega wymianie, z czego wynika, że w ciągu 10 dni dochodzi do wymiany ok. 50% całkowitej ilości wody w ustroju. Dzięki temu szybko wydalone są produkty metaboliczne i „transportowane” do komórek produkty odżywcze. Z wodą ustrojową usuwane są jednocześnie ważne składniki mineralne, które możemy uzupełniać choćby wodą mineralną, ale tą odpowiednią.

ETYKIETA – CZYLI SKŁAD WODY

Woda mineralna, by uzyskać taką etykietę, powinna zawierać odpowiednią ilość minerałów i pochodzić z udokumentowanych zasobów podziemnych. Powinna być czerpana z ujęć zabezpieczonych przed czynnikami zewnętrznymi, nie może być uzdatniania ani zawierać żadnych dodatków. Skład wód mineralnych bywa różny. Większość dostępnych w sklepach zawiera 200-500 mg mikroelementów na litr wody. W 2011 roku zostało usystematyzowane nazewnictwo i skład w zakresie wód mineralnych. Naturalne wody mineralne zostały podzielone na 4 kategorie: wysokomineralizowane – zawierające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych, średnomineralizowane – 500-1500 mg/l, niskomineralizowane – poniżej 500 mg/l oraz bardzo nisko mineralizowane – zawierające poniżej 50 mg/l minerałów.

JAKA WODA DLA KOGO?

Otóż w przypadku osób aktywnych fizycznie, wskazane będą wody wysokomineralizowane spożywane przed, w trakcie i po treningu, gdyż straty mikro- makro elementów są zdecydowanie większe niż u osób prowadzących siedzący tryb życia. Tutaj największą uwagę należy skupić na zawartości potasu, magnezu i wodorowęglanów, gdyż to one pozwalają zachować równowagę kwasowo-zasadową krwi i uniknąć



bolesnych kurczy mięśni po treningu. Jeśli masz kłopoty z trawieniem, dokuczają ci nadkwasota, refluks, czy zgaga to najlepszym rozwiązaniem będzie woda bogata w wodorowęglany (HCO_3) – powyżej 500 mg/l. Wodorowęglany neutralizują kwasy żołądkowe, dzięki czemu m.in. łagodzą bóle brzucha po posiłkach. Dla osób przetrenowanych, czy przemęczonych pracą zawodową, dodat-



Najpewniej woda np. truskawkowa, nie zawiera żadnych minerałów lub jedynie ich śladowe ilości, a dostarcza puste kalorie, gdyż swój smak zawdzięcza cukrowi (w tym owocowemu), zawiera także regulator kwasowości, aromat, substancje słodzące

kowo spożywających duże ilości kawy przydatna będzie woda ze zwiększoną zawartością magnezu (ponad 50 mg/l). Warto także zwracać uwagę na zawartość sodu (powyżej 200 mg/l), zwłaszcza jeśli charakteryzujesz się dużą potliwością, straty tego minerału z potem są ogromne. Sód wpływa bezpośrednio na gospodarkę wodną organizmu, zapobiegając odwodnieniu. Jednak w przypadku osób z podwyższonym ciśnieniem wręcz przeciwnie, należy wybierać wody niskosodowe, czyli takie, które zawierają poniżej 50 mg/l. Natomiast w czasie diet redukcyjnych wskazane jest spożywanie dużej ilości płynów. Warto wówczas wybierać wody z dużą zawartością wapnia i magnezu, by oczyszczać organizm z toksyn, gdyż zwiększona zawartość tych minerałów potęguje filtrującą funkcję nerek.

WODA ŹRÓDLANA

Naturalna woda źródłana zawiera małe ilości składników mineralnych (poniżej 500 mg/l). Nadaje się ona do codziennego spożycia, w tym dla dzieci i osób starszych. Wodę źródłaną poleca się do przygotowywania napojów oraz jedzenia, gdyż gotowanie nie wpływa na jej jakość i nie zmienia ona smaku potraw. Wiele osób spożywa wodę z kranu, bądź bezpośrednio, bądź po przefiltrowaniu jej, jednak należy pamiętać, że nie zawiera ona minerałów, a spożywanie jej w dużych ilościach może przynieść wręcz odwrotny skutek, czyli wypłukać przyjęte z innych źródeł mikro, makroelementy i doprowadzić do zachwiania równowagi wodno-elektrolitowej.

WODA PODCZAS POSIŁKÓW

Zdania co do spożywania płynów

podczas posiłków są podzielone. Wielu specjalistów radzi, by spożywać wodę na godzinę przed posiłkiem, a nie w trakcie. Jest to wskazane w celu odpowiedniego nawodnienia organizmu, ponieważ substraty energetyczne takie jak węglowodany potrzebują wody, by zostały przetworzone, a po drugie.

KIEDY I JAK PIĆ

Pijąc płyny w trakcie posiłku, rozcieńczamy soki żołądkowe, przez co procesy trawienne ulegają zaburzeniu. To jednak jest zmiennie osobniczo ponieważ każdy z nas ma inne stężenie soków trawienych, więc u osób z dużym stężeniem spożywanie płynów będzie wręcz wskazane, natomiast w odwrotnej sytuacji, raczej zakazane. Ważnym jest, że w różnych porach dnia, życia itd. układ hormonalny funkcjonuje inaczej, przez co także procesy metaboliczne są zmiennie. Być może dany organizm potrzebuje płynów podczas śniadania, ale do kolacji nie są już konieczne itd. Wpływ ma także klimat, otoczenie, dieta, suplementacja, forma i czas poświęcony regeneracji sportowca, czy ilość wydzielanych enzymów trawienych więc trudno jednoznacznie określić czy korzystne jest spożywanie płynów podczas posiłków, czy też nie. Z punktu widzenia medycznego, czy fizjologicznego jedzenie bez popijania jest niewątpliwie korzystne dla naszego organizmu. W trakcie dokładnego gryzienia, rozdrobniony pokarm miesza się ze śliną, do momentu uzyskania postaci, którą możemy swobodnie połknąć. Ślinianki w ciągu doby wytwarzają przeciętnie ok. 1,5 l śliny, natomiast na jeden posiłek powinno wystarczyć ok. 250 ml. Oczywiście ta ilość

śliny uzależniona jest od przyjętych w czasie doby płynów, jeśli było ich za mało, wówczas zasoby śliny, a co za tym idzie odpowiednie trawienie będą zaburzone. Częste popijanie jedzenia może prowadzić do powstawania wzdęć i gazów.

WODA DO POSIŁKÓW?

Jeśli nie możemy powstrzymać się od rozwałnienia posiłków, zrobimy to. Są teorie, które popierają także i tą metodę. Jedząc wolniej i dokładniej, wykorzystamy większą część cennych witamin i minerałów zawartych w pożywieniu oraz zjemy mniejszą porcję, co jest szczególnie istotne w okresie redukcyjnym. Według zwolenników tej teorii dzięki wodzie pokarm lepiej przechodzi przed kolejne odcinki układu trawienego. Także masy kałowe łatwiej się przesuwają i nie powodują choćby zaparć. Poza tym picie wody do posiłków uzależnione jest od wykorzystanych składników pożywczycych. Inaczej będzie odbywało się przyswajanie np. ryżu z mięsem, a surówki warzywnej, czy owocowej. Reasumując pić, czy nie pić podczas jedzenia to sprawa bardzo względna, indywidualna i uzależniona od bardzo licznej grupy czynników. Najlepiej wsłuchać się we własny organizm i sprawdzić, czy pijąc podczas posiłków mamy uczucie wzdęcia, czy odczuwamy inny dyskomfort, czy też jedząc „na sucho” zauważamy klucie w brzuchu i problemy z przemieszczeniem mas kałowych, a w następstwie uciążliwe zaparcia.

Z BĄBELKAMI CZY BEZ?

Ta kwestia także nie jest pozbawiona sporów. Otóż jak wiadomo CO_2 to toksyna dla organizmu,

której pozbywamy się podczas oddychania, więc nie powinniśmy dodatkowo dostarczać jej wraz z płynami. Wody gazowanej na pewno nie powinny spożywać osoby z nadkwasotą i problemami trawiennymi, czy zapaleniem gardła, gdyż wówczas dolegliwości mogą się nasilić. Ponadto zawartość CO_2 powoduje obniżenie pH w granicach 0,05-2,66 w stosunku do wody niegazowanej. Z drugiej zaś strony woda z bąbelkami podrażnia nasze kubki smakowe, a to za sprawą dwutlenku węgla, który nadaje jej lekko kwaskowaty smak. Przez to działa także bardziej orzeźwiająco i jesteśmy w stanie wypić jej nieco więcej. Przewaga gazowanej nad tą bez bąbelków jest jeszcze taka, że w obecności CO_2 nie rozwijają się mikroorganizmy, więc można ją dłużej przechowywać po otwarciu niż tę niegazowaną.

WODY SMAKOWE

Coraz chętniej sięgamy po wody z różnego rodzaju ulepszczeniami smakowymi, gdyż naturalny posmak wody zwyczajnie nam się znudził. Jednak warto pamiętać, że dodawanie aromatów owocowych do wód mineralnych wypacza ich określenie „mineralna”, gdyż przepisy prawne zabraniają aromatyzowania tego typu wód. Zatem najpewniej woda np. truskawkowa, nie zawiera żadnych minerałów lub jedynie ich śladowe ilości, a dostarcza puste kalorie, gdyż swój smak zawdzięcza cukrowi (w tym owocowemu), zawiera także regulator kwasowości, aromat, substancje słodzące: cyklaminian sodu, aspartam, acesulfam K, czy substancję konserwującą. Na dodatek, o czym rzadko informuje producent, taka woda w 100 ml zawiera 20 kcal, czyli 1,5 litrowa butelka daje ich aż 300! Wnioski można bardzo łatwo i szybko wyciągnąć, tego typu woda na pewno nie jest wskazana wśród sportowców, nawet na amatorskim poziomie.

PODSUMOWANIE

Pamiętajmy o systematycznym uzupełnianiu płynów w ciągu doby, tak, by nie dopuścić do pojawienia się uczucia pragnienia. Najlepiej wybierać wody z odpowiednią do zapotrzebowania, czy stanu zdrowia ilością minerałów, które wyregulują gospodarkę wodno-elektrolitową i utrzymają organizm w homeostazie (równowadze biologicznej).

● Mgr Justyna Miżera,
dr Krzysztof Miżera
www.olimpiakos.org.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.



TAK BYŁO ROK TEMU: REKORDOWE ŚWIĘTO BIEGANIA

ZNAKOMITA FREKWENCJA, IDEALNA POGODA, DUŻE ZAINTERESOWANIE KIBICÓW, WYSOKI POZIOM SPORTOWY – TAKI BYŁ UBIEGŁOROCZNY 2. PZU CRACOVIA PÓLMARATON KRÓLEWSKI.

Zanim blisko 7 tysięcy biegaczy wyruszyło w sobotę 24 października tuż po godzinie 11.00 z ulicy Stanisława Lema na trasy półmaratonu oraz Krakowskiej Piątki z PZU, wiele sympatycznych słów zachęających do bicia życiowych rekordów w zdrowej rywalizacji przekazali im organizatorzy wydarzenia.

FAWORYCI NIE ZAWIEDLI

Już po niespełna kwadransie w TAURON Arenie Kraków oglądaliśmy fantastyczny, niezwykle emocjonujący finisz Krakowskiej Piątki z PZU. Ukraińiec Sergii Rybak o centymetry wyprzedził reprezentanta Polski etiopskiego pochodzenia Yareda Shegumo. - Zamierzałem wystartować w półmaratonie, ale jak zobaczyłem listę startową pełną Kenijczyków i moich rodaków, postanowiłem poszukać szansy na zwycięstwo na dystansie 5 km – przyznał Sergii Rybak, triumfator niedawnego 9. PZU Biegu Trzech Kopców. - Yared



Shegumo, wicemistrz Europy w maratonie, nie spodziewał się raczej tak szybkiego tempa. Na ostatnich metrach walczyliśmy jak sprinterzy. Ja chyba pobiłem życiówkę na 100 metrów. Jestem po raz kolejny zachwycony wspa-

niałą atmosferą. Bardzo podoba mi się pomysł zakończenia biegu w tej pięknej hali. Jeszcze bardziej pokochałem Kraków!

CIEKAWA TRASA

Rodaczka Rybaka, dobrze znana

w Polsce i w Krakowie z wielu startów Lilia Fiskowicz wygrała zmagania pań na 5 km: - To była ciekawa trasa, bieглиśmy nie tylko ulicami, ale także przez park. I jeszcze do tego meta w wielkiej arenie.



Na ostatnich metrach walczyliśmy jak sprinterzy. Ja chyba pobiłem życiówkę na 100 metrów. Jestem po raz kolejny zachwycony wspaniałą atmosferą

ZWYCIĘŻYŁA PO RAZ TRZECI

Najlepsza w półmaratonie biegaczka Monika Stefanowicz już po raz trzeci zwyciężyła w imprezie, której metę wyznaczono w hali. - To jest niesamowite wrażenie. Wbiegać przy takim aplauzie widzów. W ubiegłym roku wygrałam półmaraton w Gdańsku, kilka miesięcy temu maraton w Łodzi, a teraz znów półmaraton w Krakowie – dzieliła się wrażeniami zawodniczka Grunwaldu Poznań. - Moim marzeniem i celem na następny jest udział Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro.

ZWYCIĘZCA Z REKORDEM ŻYCIOWYM

Od samego początku sobotniego 2. PZU Cracovia Półmaratonu Królewskiego ostre tempo narzucili Kenijczycy i Ukraińcy. Zwycięzca Elvis Kipkoech ustanowił swój rekord życiowy (1:02.45), jego poprzedni najlepszy wynik to 1:03.05, uzyskany przed rokiem we włoskiej Cremonie.

DLA WYTRWAŁYCH: KORONA PÓLMARATONÓW

BIEGI PÓLMARATONOWE DOCZekały SIĘ SWOJEGO WYJĄTKOWEGO CYKLU: KORONY PÓLMARATONÓW

Pierwszych zdobywców Korony Półmaratonów Polskich wyłoniono w roku 2013. Polskie Stowarzyszenie Biegów we współpracy z Wojskowym Klubem Biegacza „Meta” Lubliniec, opracowało regulamin zdobywania medalu „Korony Polskich Półmaratonów”. W 2016 roku zostało wybranych 10 półmaratonów. Żeby zdobyć „Koronę” trzeba ukończyć 5 półmaratonów w ciągu roku kalendarzowego.

DO WYBORU

W 2016 roku do wyboru były poniższe półmaratony: Półmaraton Ślązański, Półmaraton Warszawski, Poznań Półmaraton, Białystok Półmaraton, PGNiG Półmaraton Słowaka Grodzisk Wlkp., Nocny Półmaraton Wrocław, Toyota Półmaraton Wałbrzych, Półmaraton Philipsa Piła, Bieg Lechitów Gniezno i 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski.

WARUNKI

Jest jednakże kilka warunków do spełnienia. Wśród ukończonych półmaratonów musi znajdować się co najmniej jeden z półma-



» PZU Półmaraton Krakowski w tym roku „zamyka” kalendarz Korony Półmaratonów Polskich.

ratonów: krakowski, warszawski lub poznański, także co najmniej jeden z czterech: Białystok, Białystok, Grodzisk Wlkp., Piła, Wrocław, a także jeden z trzech: Sobótka, Wałbrzych, Gniezno. Wszystkie trasy powyższych półmaratonów oczywiście posiadają atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

PÓLMARATON ŚLĘZAŃSKI

Sobótka leży 35 km od Wrocławia. Sąsiaduje ze Ślązańskim

Parkiem Krajobrazowym, który półmaraton przecina w połowie. Trasa biegnie asfaltem, ale nie brakuje podbiegów. Łączna suma wzniesień to 9,3 km.

PÓLMARATON WARSZAWSKI

To największa polska „połówka”. W ubiegłym roku organizatorzy przygotowali konkurs na najlepsze przebranie. Chętni musieli przebiec od startu do mety w jak najbardziej niezwykłym przebra-

niu. Do wygrania był kompletny strój biegacza (koszulka, spodenki i buty) z kolekcji adidas Supernova.

POZNAŃ PÓLMARATON

Jego wyjątkowość polega na elektronicznej informacji zarówno dla uczestników, jak i dla kibiców. Uczestnicy mogą wprowadzić własny planowany czas i zobaczyć, w którym miejscu będą o określonej godzinie. To ważne dla kibicującej rodziny i przyjaciół!



Żeby zdobyć „Koronę” trzeba ukończyć 5 półmaratonów w ciągu roku kalendarzowego

profilaktyki zdrowotnej. W ramach półmaratonu odbywają się mistrzostwa Polski służby zdrowia, w półmaratonie oczywiście.

PÓLMARATON PHILIPSA

Bardzo szeroka impreza, która „zmieściła” m.in. drużynowe mistrzostwa Polski służb mundurowych, akademicki Puchar Polski, Puchar Komendanta Szkoły Policji, mistrzostwa powiatu pilskiego czy klasyfikację pracowników Philipsa i klasyfikacja pracowników Volkswagen Poznań.

PÓLMARATONU LECHITÓW

Historia tej „połówki” sięga roku 1978, co jest warte odnotowania. Na miejsce pierwszego startu wybrano Ostrów Lednicki, skąd w 1000 roku Otton III pieszo wędrował do grobu św. Wojciecha w pierwszej stolicy Polski - Gnieźnie. Trasa pierwszej edycji liczyła 19 km.

MEDAL DLA ZDOBYWCÓW

Koroną Półmaratonów Polskich jest stosowny medal z takim właśnie napisem przyznany po wysłaniu wniosku i zweryfikowaniu osiągnięć ubiegającego się taki numizmat.

26 LISTOPADA 2016

**Zmierz się z górą. Pokonaj siebie.
Wielki Finał Ligi Biegów Górskich
na zboczach Czantorii.**



USTROŃ
MIASTO UZDROWISKO



WWW.GORSKAMASAKRA.PL



Projekt wspierany jest z budżetu miasta Gliwice.

23.10.2016

PÓŁMARATON GLIWICKI

**BIEG GŁÓWNY NA
DYSTANSIE 21097m**



półmaraton gliwicki

BIEGI DLA DZIECI NORDICWALKING 10 km ATEST PZLA

www.polmaratongliwicki.pl

Z OKAZJI 28 URODZIN



BON 50 zł

ZA KAŻDE WYDANE 100 zł*

*Promocja obowiązuje w dniach 22.09 – 2.10.2016 r. wyłącznie w sklepach stacjonarnych INTERSPORT.
Bon ważny jest 14 dni od daty jego otrzymania na kolejne zakupy o wartości nie mniejszej niż dwukrotność bonu.
Regulamin promocji dostępny jest w kasie sklepu lub na www.intersport.pl

www.intersport.pl

