maratony
Z CHARAKTEREM

NR 1 (48) / 2016
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

FOT.: PÓŁMARATON GLIWICKI

AKTYWNY ŚLĄSK

BIEGAMY!

5 MARATONY, PÓŁMARATONY
5 RADY DLA AKTYWNYCH
6 KALENDARZ BIEGÓW NA ŚLĄSKU

SPRAWDŹ LISTĘ BIEGÓW, KTÓRE ODBĘDĄ SIĘ NA ŚLĄSKU

TOUR DE POLOGNE

8 KATOWICE - ŚWIĄTYNIA SPORTU
10 **MINUTOWY** PLAN PRZEJAZDU

SPRAWDŹ O KTÓREJ GODZINIE PELETON TDP BĘDZIE NA WYBRANEJ ULICY

12 PRZYPOMINAMY JAK BYŁO ROK TEMU

ROWEROWO

6 GDZIE WARTO SIĘ WYBRAĆ

SPRAWDŹ MARATONY ROWEROWE W OKOLICY

6 KALENDARZ MARATONÓW
14 CO JEŚĆ PODCZAS ZAWODÓW

» Zawodnik na trasie Półmaratonu Gliwickiego

ŚLĄSK ZACHĘCA DO AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ!

MARATONY BIEGOWE, ROWEROWE, TRIATHLONY, I JESZCZE DO TEGO WSZYSTKIEGO TOUR DE POLOGNE PRZEBIEGAJĄCE PO RAZ KOLEJNY PRZEZ SERCE ŚLĄSKA. DZIEJE SIĘ I TO DUŻO!

Z każdym kolejnym rokiem ilość imprez sportowych zachęcających do aktywnego uczestnictwa systematycznie wzrasta. Jak jeszcze nie dawno, by móc uczestniczyć w jakimś wydarzeniu z prawdziwego zdarzenia, należało wyjechać poza granice regionu, tak dzisiaj... wydaje się, że wszystko mamy na wyciągnięcie ręki. I bardzo dobrze!

FOT.: PÓŁMARATON GLIWICKI

» Dobrze przyjęty półmaraton gliwicki przed dwoma laty na stałe wpisał się w kalendarz śląskich wydarzeń sportowych

COŚ DLA BIEGACZY

Maratony, półmaratony, ćwierćmaratony, a do tego niesztampowe formuły: jak biegi z przeszkodami, na orientację, nocne maratony, bieg po schodach, czy debiutujący w grudniu zimowy bieg na Czantorię. Jest w czym wybierać. A dodajmy do tego możliwości biegania w miastach, po górach i tych bliższych jak Beskidy i nieco dalszych jak Gorce, czy Tatry, a nawet... bieganie po pustyni. Chyba każdy najbardziej wybredny biegacz o różnym stopniu zaawansowania znajdzie coś dla siebie... pomimo tego, że sezon biegowy jest już na półmetku! Na co się wybrać? Gdzie pobiec? Sporo wydarzeń zamieściliśmy w naszym kalendarzu, który jest dostępny na następnych stronach.

ŚLĄSK ROZKOCHUJE SIĘ W DWÓCH KÓŁKACH

Jednak bieganie, to nie jedyna formuła maratonów w jakiej można uczestniczyć w okolicy. Oczywiście nie możemy tutaj nie wspomnieć o Tour de Pologne, które po raz kolejny zawita na śląską ziemię. Co prawda w samym Tour de Pologne wystartować większość miłośników nie może, ale już rozgrywane równolegle „Tour de Pologne dla amatorów" jest jak najbardziej na wyciągnięcie ręki wielu młodych miłośników dwóch kółek. TdP to nie jedyne wydarzenie rowerowe, jakie odbywać się będzie jeszcze w tym roku na Śląsku i w jego bliskiej okolicy. Więcej szczegółów znajdziecie w kalendarzu rowerowym, a jest w czym wybierać: począwszy od wyścigów, poprzez całe cykle, aż po wybrane etapy imprez rowerowych, które odbywać się będą w pobliżu. *(el)*

Na co się wybrać? Gdzie pobiec? Sporo wydarzeń zamieściliśmy w naszych kalendarzach na następnych stronach.

» SZORTY ZE ŚWIATA SPORTU

WIADOMOŚCI DOSTARCZA: maratony.net

MAJKA MISTRZEM POLSKI W KOLARSTWIE

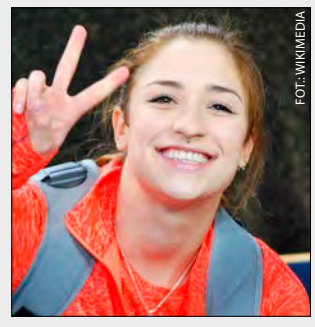
W odbywającym się 26 czerwca w Świdnicy, ostatnim dniu Mistrzostw Polski w kolarstwie, Rafał Majka (Tinkoff) został Mistrzem Polski elity w wyścigu ze startu wspólnego. Po ucieczce z Markiem Rutkiewiczem (Wibatech Fuji), wyprzedził go tuż przed metą. Trzeci metę minął Sylwester Janiszewski (Wibatech Fuji) ze stratą 1.39, czwarty był Łukasz Wiśniowski (Etixx – Quick Step), piąty Maciej Paterski (CCC Sprandi Polkowice). Trasa wyścigu wynosiła 222km.

NIEWIADOMA MISTRZYNIĄ POLSKI W KOLARSTWIE

W odbywających się 25 czerwca Mistrzostwach Polski w Świdnicy Katarzyna Niewiadoma (Rabobank-Liv Woman Cycling Team) nie dała szans konkurencji i po ucieczce z Anną Plichtą pewnie zwyciężyła 111km wyścig. Druga na mecie zjawiła się Anna Plichta (BTC City Ljubljana) ze stratą 44 sekund, trzecia była Małgorzata Jasińska (Alé Cipollini) ze stratą 10.29, z tym samym czasem czwarta na mecie była Maja Włoszczowska ((Kross Racing Team).

BODNAR I NIEWIADOMA NOWYMI MISTRZAMI POLSKI W JEŹDZIE INDYWIDUALNEJ NA CZAS

W 52km wyścigu, Maciej Bodnar (Tinkoff) wyprzedził Marcina Białobłockiego (One Pro Cycling) o 28 sekund. Trzeci minął metę Mateusz Taciak (CCC Sprandi Polkowice), który stracił do zwycięzcy 1:29. W kategorii Open Kobiet równych sobie nie miała Katarzyna Niewiadoma (Rabobank Liv Woman Cycling Team). Ubiegłoroczna mistrzyni Polski U23 w tym roku o 24 sekundy wyprzedziła Agnieszkę Pawłowską (Boels-Dolmans) i mistrzynię Polski ze startu wspólnego Małgorzatę Jasińską (Ale Cipollini). Warto tutaj odnotować, że choć Niewiadoma wciąż rocznikowo jest orliczką, to jednak postanowiono nie wliczać jej do tej kategorii.


FOT.: WIKIMEDIA

» Ewa Swoboda reprezentująca UKS Czwórka Żory została najszybszą Polką na dystansie 100m

SWOBODA NAJSZYBSZĄ POLKĄ NA 100M

Podczas odbywających się 92. Mistrzostw Polski złoty medal zdobyła 19-letnia Ewa Swoboda (UKS Czwórka Żory). Trasę 100 metrów pokonała biegnąc pod wiatr w czasie 11,34. Swoboda w finale wyprzedziła Marikę Popowicz-Drapałę (CWZS Zawisza Bydgoszcz SL), która trasę przebiegła z czasem 11,49 i Annę Kiełbasińską (SKLA Sopot), której czas wyniósł 11,65. Warto również odnotować, że Swoboda jest mistrzynią Europy juniorów z 2015 roku i jest pierwszą od 1981 roku juniorką, która wywalczyła tytuł mistrzyni Polski seniorek na dystansie 100 m.

KWIATKOWSKIEGO NA TOUR DE FRANCE NIE BĘDZIE

Problemy zdrowotne zmieniły dosyć mocno tegoroczne plany Michała Kwiatkowskiego. Początkowo plan zakładał uczestnictwo w Tour de France i olimpiadzie w Rio. Dzisiaj wiemy na pewno, że w TdF 2016 nie wystąpi. Ale wszystko wskazuje na to, że być może zobaczymy go 10 dni później, na Tour de Pologne. Team Sky wczoraj zaprezentował swoją reprezntację na Tour de France.

ZABRAKNIE ROSJAN NA OLIMPIADZIE?

We wtorek 21.06 Komitet Wykonawczy Miedzynarodowego Komitetu Olimpijskiego poparł podjętą przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF) decyzję o niedopuszczeniu lekkoatletów z Rosji do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. Jednakże, czyści lekkoatleci będą mogli wystąpić w Brazylii pod państwową flagą pod warunkiem, że poddadzą się testom antydopingowym w laboratoriach poza Rosją.

50 MEDALI DLA POLAKÓW PODCZAS ME NIEPEŁNOSPRAWNYCH LEKKOATLETÓW!

W czwartek 16 czerwca, zakończyły się Mistrzostwa Europy niepełnosprawnych lekkoatletów w Grosseto (Włochy), podczas których aż 22 złote, 11 srebrnych i 17 brązowych medali trafiło do zawodników reprezentujących Polskę. Wyżej uplasowała się tylko Wielka Brytania (56 medali) i Rosja (131 medali). Polakom gratulujemy.

REKLAMA

PREMIUM QUALITY

EKSTREMALNA MOC!

INKOSPOR X-TREME

MARKA DLA PROFESJONALISTÓW

NR 1 W NIEMCZECH

ENERGIA, WYTRZYMAŁOŚĆ, SZYBKA REGENERACJA...

inkospor

PREMIUM SPORTS NUTRITION

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

WWW.INKOSPOR.PL

ŚLĄSK AKTYWNY: SPRAWDŹ BIEGI W SWOJEJ OKOLICY

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, PRZEGLĄDAJĄC KALENDARZ BIEGÓW?

Sezon biegowy na Śląsku w pełni! A do wyboru aż kilkadziesiąt mniejszych i większych biegów odbywających się na Śląsku, a także w jego bliskiej okolicy.

DYSTANS MA ZNACZENIE

Zamieściliśmy w kalendarzu biegi o przeróżnym stopniu trudności. Wybierając interesujące nas wydarzenie, dopasujmy wydarzenie do naszych możliwości. Zaczynacie biegać? Może warto skupić się na bardziej kameralnych parokilometrowych biegach? Kondycyjnie przebiegasz 10km bez większych problemów? Może warto pomyśleć o półmaratonach, czy maratonach? Tych w tym roku nie będzie brakować, zwłaszcza po wakacjach. Jesteś zawodnikiem „pro" i nie oglądasz się na dystanse krótsze niż 50km? Również w kalendarzu znajdziesz coś dla siebie.

WIĘCEJ NIŻ BIEGANIE

Nudzi was klasyczne bieganie, a może po prostu chcielibyście poszerzyć formułę ścigania? W okolicy będzie odbywało się parę imprez, które cechują się niesztampową formułą. A w tym roku jest w czym wybierać.

4 RAZY POD GÓRĘ, CZASEM W NOCY, CZASEM PRZEZ PUSTYNIĘ...

Ciekawe formułę biegu proponuje pierwsza edycja grudniowego Eliminatora w Ustroniu, w którym na Czantorię wbiega się aż czterokrotnie w ciągu jednego dnia. O ile wcześniej nie zostaniemy wyeliminowani z biegu, gdyż po każdej wspinaczce odpada 1/4 zawodników. Sympatycy biegania po schodach będą mogli się sprawdzić w biegu na 30 piętro, który odbędzie się w listopadzie.

FOT.: PÓŁMARATON GLIWICKI (2)

Warto rzucić okiem również na maratony na orientację, których jest sporo, a najbliższe już odbędą się na początku lipca. Sympatycy biegania po górach, również w tym roku nie powinni się zawieść. Jest w czym wybierać, łącznie z biegami w których przekraczać będziemy granicę, czy wielodniowymi ultramaratonami po szczytach gór. Sympatycy mieszania dyscyplin powinni odnaleźć się w cyklach triathlonów, które odpowiednio zaznaczyliśmy. Nie brakuje również imprez dla miłośników biegów z przeszkodami, coraz popularniejszego biegania w nocy, albo... biegu przez pustynię Błędowską. Pełen wachlarz wyboru.

MARATONY, PÓŁMARATONY

Oczywiście sympatycy „klasycznego" biegania też nie powinni być zawiedzeni. Jest sporo maratonów, półmaratonów, i ćwierćmaratonów, w tym debiutujący w tym roku Silesian Highland Marathon, czy odbywające się od wielu lat PKO Silesia Marathon i Maraton Beskidy. Preferujący mniejsze dystanse mogą wybrać między wieloma półmaratonami, których do końca roku w naszym regionie jest jeszcze trochę, w tym m.in. w Bytomiu, Chorzowie, Gliwicach, Rudzie Śl., Tychach, czy Wadowicach.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ PRZED STARTEM

1. by mieć przygotowaną odpowiednią formę – czyli nie rzucać się na głęboką wodę. Odpowiednie przygotowanie, to nie tylko forma, ale i poznanie swojego ciała.
2. zwrócić uwagę na limity czasowe – różne zawody biegowe ustalają własne ograniczenia w których należy się zmieścić. Sprawdźcie, czy będziecie w stanie dobiec do punktu kontrolnego przed określonym czasem
3. zwrócić uwagę na regulamin imprezy – a wręcz obowiązkowo rozpocząć od tego lekturę nt. biegu! Regulaminy zawierają wszystkie ważne informacje, łącznie z technicznymi, jak: ilość km, punktami żywieniowymi, ceną za bieg, zawartością pakietów
4. sprawdzić, czy są wolne miejsca – w momencie w którym powstawały artykuły i kalendarz, miejsca w wymienionych eventach były, ale czy będą za godzinę lub następnego dnia?
5. terminy - do kiedy należy się zarejestrować, do kiedy opłacić start, kiedy zjawić się na starcie biegu
6. inne - z akcentem na to, jakie dokumenty należy posiadać przy sobie, jakie ograniczenia wiekowe wprowadził organizator

11

Ciekawą formułę biegu proponuje pierwsza edycja grudniowego Eliminatora w Ustroniu, w którym na Czantorię wbiega się aż czterokrotnie w ciągu jednego dnia. O ile wcześniej nie zostaniemy wyeliminowani z biegu, gdyż po każdej wspinaczce odpada 1/4 zawodników.

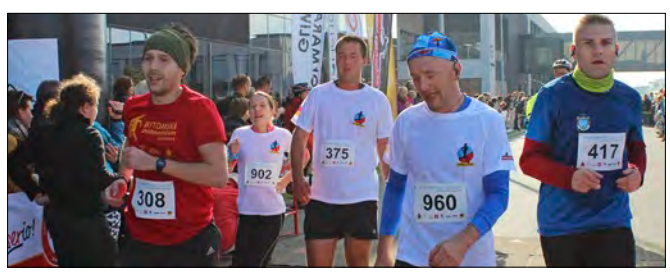
KALENDARZ NIE IDEALNY

Nim zdecydujecie się na udział w wybranym wydarzeniu, zajrzyjcie na stronę organizatora i zorientujcie się, czy nie zmienił się termin wydarzenia, limity, termin zapisywania się, lub inny element (np. trasa). Warto też pamiętać, że ten kalendarz nie zawiera wszystkich imprez biegowych, które będą miały miejsce na Śląsku. Pamiętajcie także, by traktować kalendarz jako wsparcie przy ewentualnych poszukiwaniach.

BIEGAĆ KAŻDY MOŻE - O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

KRÓTKI PORADNIK DLA ROZPOCZYNAJĄCYCH PRZYGODĘ Z BIEGANIEM

Chodniki i ulice pełne biegaczy. Tak samo leśne dukty – to obrazki, o których marzyło większość amatorów tej najbardziej naturalnej formy ruchu przez całe lata. Dzisiaj marzenie się ziszcza. Pięknie, prawda? A wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że będzie coraz lepiej. Co jednak, jeśli dopiero chcecie zacząć, a ciągle w głowie pojawiają się nowe wymówki? Za zimno, za ciepło, poza tym, zawsze przecież jest coś do załatwienia „na mieście" albo w domu. No i przecież najłatwiej zacząć „od jutra". Najważniejsze jednak jest mocne postanowienie. Nawet jeśli słaba wola wygra za pierwszym razem, pojawią się wyrzuty sumienia i w końcu ruszymy. Co jednak robić, aby pierwszy raz nie okazał się ostatnim? Najważniejszy, po postanowieniu oczywiście, jest



cel! Niekoniecznie musi to być od razu przebiegnięcie maratonu, chociaż to akurat fajna perspektywa. A przynajmniej tak twierdzą ci, którzy już tego dokonali.

SAMODYSCYPLINA

Zacznijmy jednak od planu treningowego. Nie chodzi o to, aby od razu zatrudnić profesjonalnego trenera, ale wiedzieć co chcemy robić w najbliższych dniach. Idealnie też wszystko ewidencjonować. Warto mieć to spisane, bo postępy w pierwszym okresie są z reguły ogromne. Dopiero później wzrost parametrów biegacza spowalnia. Warto też zerkać na wagę. Tu wszystko dzieje się odwrotnie niż w przypadku parametrów wydolnościowych. Na początku treningów waga bowiem... rośnie. Wytrwajcie jednak dłużej, a i tu będzie widać efekty. Bo kluczem do wszystkiego jest samodyscyplina. Będziemy to powtarzać do skutku, ale naprawdę nie ma po co szukać wymówek. Kolejny banał – dla chcącego nic trudnego – to też sama prawda.

CZEGO NIE WARTO

Lista błędów, których trzeba się wystrzegać jest dość długa, ale i tu chętnie wam podpowiemy. Przede wszystkim – nie przeceniajcie własnych możliwości. Kiedy będziecie trenować z kimś bardziej doświadczonym albo staniecie na starcie jakiejś imprezy, nie starajcie się za wszelką cenę utrzymać tempa szybszych zawodników, tylko pilnujcie własnego. Jeśli się zagalopujecie skończy się zadyszką co kilka minut, aż wreszcie skończycie (o ile się uda) bieg maszerując. Kolejny błąd amatorów to nadgorliwość. Codzienny trening to nie wyścig, a więcej i mocniej nie znaczy wcale lepiej. Mało porad? Kolejny, bardzo często spotykany, to brak rozgrzewki. Tymczasem dbanie o mięśnie, to kluczowa sprawa. Ważna jest też technika. Niby biegać umie każdy, ale to nieprawda. Nasza gazeta to nie miejsce na dokładną analizę i kurs dla początkujących, ale naprawdę warto poszukać odpowiednich publikacji. A kiedy już będziecie gotowi, aby ruszyć... ubierzcie się. I zacznijcie od butów. Często powtarzający się błąd polega na tym, że biegacze używają rozchodzonego obuwia, a te po krótkim czasie nie nadaje się do niczego. Z drugiej strony, nie warto też trenować w butach wyjętych właśnie z pudełka. Jak wszędzie, trzeba znaleźć złoty środek. Poza tym, inne obuwie jest potrzebne do biegania po asfalcie, a inne do lasu. I tak dalej... Podobnie, choć łatwiej, jest z ubraniem. Dzisiaj w internecie albo w wyrastających jak grzyby po deszczu sklepach znajdziecie szeroki wybór odpowiednich spodni czy lekkich kurtek, w których nie zagrzejecie się, ale też nie odczujecie zimna. Odradzamy za to bawełniane koszulki.

ZBADAJ SIĘ!

Bieganie w półmaratonach, czy maratonach to dla organizmu porządny wysiłek - jeśli ruszacie w bój po wielu latach braku takiej aktywności fizycznej... być może warto wcześniej przejść się do lekarza i zbadać organizm.

WARTO BIEGAĆ!

I na koniec – większości z tych, którzy startują w biegach, nie ma co radzić, bo to zaprawieni zawodnicy, którzy mają w nogach setki jeśli nie tysiące kilometrów. Z kolei amatorzy – traktujcie ten poradnik jako wstęp do przygotowań, bo warto sięgnąć po naprawdę fachową wiedzę. Jedno jest pewne – naprawdę warto biegać!

KALENDARZ BIEGÓW, PÓŁMARATONÓW, MARATONÓW

LIPIEC

II BIEG O PIERŚCIEŃ ŚW. KINGI
2.07, Bochnia (małopolska)
DYSTANSE: 10km, 3km, nw - 3 km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: bieg główny - 500 , bieg rodzinny - 150, nw - 150
WWW: http://www.biegsolny.pl/

BIEG O PUCHAR ZŁOTEGO GRONIA
3.07, Istebna
DYSTANSE: 10km, nw - 7km, dzieci -50 - 1000m
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 500
WWW: www.gorskiebieganie.pl/?modul=artykuly&id=40&bieg=10

PRZYGODOWY RAJD NA ORIENTACJĘ
9-10.07, Miasteczko Śląskie
cykl: Tropiciel
DYSTANSE: 60km, 40km, 20km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT CZASOWY: 20km - 5 godz. pieszo, 40km - 11godz. pieszo, 5 godz. rowerem, 60km -15 godz.pieszo, 7 godz. rowerem
WWW: www.tropiciel.org

ROWEROWY I PIESZY RAJD NA ORIENTACJĘ
16.07, Jaworzno
DYSTANSE: rower - 50km, 25km, pieszo - 25km, 15km
REJESTRACJA DO: do dnia zawodów (biuro zawodów), 13.07 on-line
LIMIT OS.: 150
LIMIT CZASOWY: 50km - rower 5godz., 25km - rower 4 godz., pieszo 5 godz., 15km - pieszo 4 godz.
WWW: www.mckis.jaw.pl/rajd-na-orientacje.html

RUN MOUNT EVEREST
16.07-17.07, Korbielów, Szczawnica
DYSTANSE I LIMITY: 75km -16 godz, 50km - 10 godz., 25km - 6 godz., 20km - 5 godziny, 10km - 2,5 godz.rejestracja do: dnia zawodów (biuro zawodów), do 30 czerwca on-line
LIMIT OS.: 250
WWW: runmounteverest.pl

DOBRODZIEŃSKA DYCHA
16.07, Dobrodzień (opolskie)
DYSTANS: 10 km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów lub on-line)
WWW: www.dobrodzienskadycha.pl

II BIEG PRZEŁAJOWY PO WZGÓRZU RAMŻA
17.07, Bełk
DYSTANSE: bieg przełajowy -10km i 5km, nw - 3,7km, dzieci 200-400m
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów) lub on-line
LIMIT OS.: 300 , dzieci - 40
WWW: www.belk.pl/informacje/zobacz/II-bieg-przelajowy-po-Wzgorzu-Ramza

XII GRUPA AZOTY TRIATHLON RADŁÓW
17.07, Radłów (małopolskie)
DYSTANSE: 950m pływanie + 45km rower + 10,4km bieg, sztafeta, aquatlon dla dzieci
REJESTRACJA DO: 14.07
LIMIT CZASOWY: Pływanie: 45 min, pływanie i rower: 3 godz., ukończenie zawodów: 5 godz.
WWW: triathlonradlow.pl

WADOWICKI PÓŁMARATON GÓRSKI
24.07, Wadowice
DYSTANSE: 21km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów), on-line do 15.07
LIMIT OS.: 300
LIMIT CZASOWY: 4 godz.
WWW: gorski.biegwadowicki.pl

SILESIAN HIGHLAND MARATHON
30.07, Rogoźnik
DYSTANSE: 42km, 10km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: maraton - brak limitów, bieg 10km - 500
LIMIT CZASOWY: maraton - 7 godz., 10km - 2 godz.
WWW: silesianhighland.com

BIEG HEROSA
30.07, Pustynia Błędowska
DYSTANSE: 10km, 5km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: lisy pustyni - 200 , miraże - 300 , nordic - 200 ,
WWW: biegherosa.pl

ELEMENTAL TRI SERIES
31.07, Blachowania koło Częstochowy
DYSTANSE: olimpijski (1,5km pływanie + 40km rower + 10km bieganie), sprinterski (0,75km pływanie + 20km rower + 5km bieganie), supersprinterski (0,2km pływanie + 10km rower + 2,5 bieganie)
REJESTRACJA DO: 31.07 (tylko on-line)
LIMIT OS.: 300 na dystans olimpijskim, 200 na dystans sprinterskim i 100 na dystansie supersprinterskim
LIMIT CZASOWY: 4 godziny na dystansie olimpijskim, 2 godziny na dystansie sprinterskim, 1 godzina na dystansie supersprinterskim.
WWW: triathlonseries.pl/triathlon-blachownia

SIERPIEŃ

RUDZKI PÓŁMARATON INDUSTRIALNY
6.08, Ruda Śląska
DYSTANSE: 21,097km, nw - 7km
REJESTRACJA DO: 20.07, potem w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 2500
LIMIT CZASOWY: 2 godz. 45min.
WWW: http://polmaratonrudzki.pl/

ULTRAMARATON CHUDY WAWRZYNIEC 2016
6.08, Rajcza (Beskid Żywiecki)
DYSTANSE: 50km + , 80km +
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: ok. 950
LIMIT CZASOWY: 16 godzin
WWW: chudywawrzyniec.pl

ULTRA – JANOSIK
12-14.08, Niedzica (małopolskie)
DYSTANSE I LIMITY: ULTRAJANOSIK 50 km SPISKA PĘTLA – 450 uczestników (420 z zapisów + 30 do dyspozycji organizatora); ULTRAJANOSIK 80 km ZBÓJNICKA ŚLEBODA – 350 uczestników (320 z zapisów + 30 do dyspozycji organizatora); ULTRAJANOSIK 110 km POMSTA JANOSIKA – 250 uczestników (220 z zapisów + 30 do dyspozycji organizatora);
REJESTRACJA DO: 31.07
WWW: ultrajanosik.pl

TATRZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY
13-14.08, Zakopane (małopolskie)
DYSTANSE: Tatra Fest Bieg (ok 56km), Tatra Vertical (10km) i Bieg Świstaka
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: Tatra Fest Bieg - 250 , Bieg Świstaka - bez limitów
WWW: www.tatrafestbieg.pl

ETIXX SILESIAMAN TRIATHLON 2016
14.08, Chorzów
DYSTANSE: Silesiaman CrossTriathlon 1 km / 22 km / 5 km
LIMIT OS.: 300
WWW: silesiamantriathlon.pl

GORCE ULTRA TRAIL
13-14.08, Ochotnica (małopolskie)
DYSTANSE: 79,5 km, 43,5km, 20km
REJESTRACJA DO: 10.08 przez www
LIMIT OS.: Gorce Ultra-Trail - 300, Ochotnica Challenge - 100
LIMIT CZASOWY: 80 km i 43 km – 15 godz., 20 km – 5 godz.
WWW: www.gorceultratrail.pl

BREŃSKIE KIERPCE
14.08 Brenna (małopolskie)
DYSTANSE: 15,3km, dzieci 60-200m
REJESTRACJA DO: 24.07 lub w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 400
LIMIT CZASOWY: 3 godziny
WWW: www.brenskiekierpce.pl

TRIATHLON STALOWY SOKÓŁ
20.08, Jaworzno
DYSTANSE: pływanie 400m + rower 10km + bieg 3km
REJESTRACJA DO: 12.08
LIMIT OS.: 260
WWW: www.triathlon.mckis.jaw.pl

GORAL MARATHON
21.08, Istebna
DYSTANSE: 90km, 70km, 50km, 26,6km, 6,8km
WWW: www.goralmarathon.com

MIĘDZYNARODOWY BIEG ULICZNY
27.08, Jaworzno
DYSTANSE: 15km, 5km
REJESTRACJA DO: 20.08
LIMIT OS.: 15km - 1500, 5km - 150
LIMIT CZASOWY:
WWW: www.bieg.mckis.jaw.pl

TATRAMAN
27.08, Niedzica – Kasprowy Wierch (małopolskie)
DYSTANSE: pływanie – ok. 2 km, rower – ok. 90km bieg – ok.21km
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 70
LIMIT CZASOWY: pływanie - 1 godz, rower - 7 godz.
WWW: www.tatraman.eu

GONIACKA BIAŁKA TATRZAŃSKA
26-28.08, Białka Tatrzańska (małopolskie)
DYSTANSE: Rombanica na pół setki – 52km, GONIACKA MARATON – BIEG ZIAJOKA – 42km, półmaraton górski – 21km, Bieg o Puchar Radia/Stacji – 5km FARBOWANE GYMBY – 5km DYCHA CY NIE DYCHA ? - 10km i 1m
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
LIMIT CZASOWY: Rombanica - 7,5 godz., Goniacka Maraton - 6 godz., Goniacka het na grape - 3,5 godz.
WWW: www.goniacka.pl

NOCNY BIEG DO ŹRÓDEŁ
27.08, Szczawnica
DYSTANSE: 15km, 6km, 2km, 800m, 100m
WWW: www.dozrodel.pl

II BIEG PAMIĘCI GÓRNIKÓW
28.08, RUDA ŚLĄSKA
DYSTANSE: 10km, 5km, dzieci: 800m, 400m, nw - 5km
REJESTRACJA DO: 22.08 on-line, w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT CZASOWY: 90 minut
WWW: weglosmyk.pl/index.php/bieg

RETIXX SILESIAMAN TRIATHLON 2016
28.08, Katowice
DYSTANSE: Silesiaman Triathlon ½ IM i ¼ IM
LIMIT OS.: 600
WWW: silesiamantriathlon.pl

IV CROSS ZAPALEŃCÓW
28.08, Mykanów
DYSTANSE: 10 km i 5km (oba z przeszkodami)
REJESTRACJA DO: do 25.08, potem w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 200 - 10km, 100 - 5km
WWW: www.crosszapalencow.pl

WRZESIEŃ

I REGATTA CROSS-MOL
3.09, BYTOM – MIECHOWICE
DYSTANSE: 10km
LIMIT OS.: 250
WWW: www.cross-mol.bytom.pl

V TYSKI PÓŁMARATON
4.09, Tychy
DYSTANSE: 21,0975 km
REJESTRACJA DO: 20.08, potem w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 1000
LIMIT CZASOWY: 3 godz.
WWW: www.tyskipolmaraton.pl

PARKOWY PÓŁMARATON
4.09, Chorzów
DYSTANSE: 21,097 km , 10km
REJESTRACJA DO: 3.09
LIMIT CZASOWY: półmaraton - 165 minut, bieg 10km - 90minut
WWW: parkowypolmaraton.parkslaski.pl

V NOCNY BIEG ULICZNY
10.09, Czerwionka Leszczyny
DYSTANSE: 10km
REJESTRACJA DO: 5.09, w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 450
WWW: www.mosircl.pl/nocny-bieg-uliczny

15TKA Z SOSNOWCA DO KATOWIC
11.09, Sosnowiec
DYSTANSE: 15km,
REJESTRACJA DO: 5.09, w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 1000
LIMIT CZASOWY: 135 minut
WWW: www.biegpietnastka.pl

MORDOWNIK – MARATONY NA ORIENTACJĘ
9-11.09, Pilica (Jura Krakowsko - Częstochowska)
DYSTANSE I LIMITY: pieszo 50km - 12 godz., rower 130 km - 12 godz., pieszo 25km - 10 godz.,
WWW: mordownik.pl

8 BYTOMSKI PÓŁMARATON
18.09, Bytom
DYSTANS: 21,097m
REJESTRACJA DO: 11.09 on-line, 14-17.09 w biurze zawodów
LIMIT CZASOWY: 3 godziny
WWW: www.bytomskipolmaraton.pl

BESKIDY ULTRA TRAIL
29.09, Szczyrk
DYSTANSE I LIMITY: 10km (3godz.), 20km, 60km (12godz.) , 90km (20godz.), 120km (26godz.), 260km (64godz.)
REJESTRACJA DO: 18.09
LIMIT OS.: BUT 10/60/90/120 – 600 łącznie, BUT Challenge – 20
WWW: beskidyultratrail.com

PAŹDZIERNIK

PKO SILESIA MARATHON
2.10, Chorzów
DYSTANSE: 42,195 km
REJESTRACJA DO: 25.09 on-line, w dniach 30.09-1.10 w biurze zawodów 100 numerów
LIMIT CZASOWY: 6 godz., na półmetku 2 godz. 45 min.
WWW: silesiamarathon.pl

BIEG PRZEŁAJOWY „O NÓŻ KOMANDOSA"
7.10, Lubliniec - Kokotek
DYSTANSE: 10km, 5km, dzieci 200-2500m
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów)
WWW: www.wkbmeta.pl/bonk/

IX ŻORSKI BIEG ULICZNY
16.10, Żory
DYSTANSE: 10km
REJESTRACJA DO: 30.09, w dniu zawodów (biuro zawodów)
LIMIT OS.: 900
LIMIT CZASOWY: 1 godz. 30 min.
WWW: bieguliczny.zory.pl

III PÓŁMARATON GLIWICKI
23.10, Gliwice
DYSTANSE: 21097,5m, nw-10km,
REJESTRACJA DO: 16.10 on-line, w dniu zawodów w biurze zawodów
LIMIT CZASOWY: 3 godz.
WWW: www.polmaratongliwicki.pl

LISTOPAD

IX MARATON BESKIDY
5.11, Radziechowy koło Żywca
DYSTANSE: 42,195 km, nw - 17 km
LIMIT OS.: 500
WWW: maratonbeskidy.pl

BIEG NA 30 PIĘTRO
27.11, Katowice,
DYSTANSE: 30 piętro
REJESTRACJA DO: dnia zawodów (biuro zawodów) i on-line
LIMIT OS.: 500
WWW: www.gorskiebieganie.pl/

GRUDZIEŃ

ELIMINATOR - CZANTORIA
3.12, Ustroń
DYSTANSE: 2000m etap, łącznie ok. 10000m
REJESTRACJA DO: 2 grudnia w biurze zawodów i on-line
LIMIT CZASOWY: 45 minut (+ w każdym z czterech biegów następujących po sobie odpada po 25% uczestników)
WWW: gorskamasakra.pl

LEGENDA: - bieg - półmaraton - maraton - ultramaraton -triathon nw - nordic walkign

REDAKCJA DOŁOŻYŁA WSZELKICH STARAŃ, BY W KALENDARZU NIE POJAWIŁY SIĘ BŁĘDY, JEDNAKŻE NIE ODPOWIADA PROBLEMY WYNIKAJĄCE Z BŁĘDÓW, KTÓRE MOGŁY ZOSTAĆ ZAWARTE W PUBLIKACJI.

IMPREZY ROWEROWE TAKŻE W NASZYM REGIONIE

JESTEŚCIE MIŁOŚNIKAMI DWÓCH KÓŁEK? JEŚLI MACIE OCHOTĘ SIĘ POŚCIGAĆ, SPRAWDŹCIE W NASZYM KALENDARZU LISTĘ MARATONÓW I WYŚCIGÓW ROWEROWYCH, KTÓRE BĘDĄ ODBYWAĆ SIĘ W OKOLICY

Gdy wiele lat temu Polacy zaczęli całymi rodzinami wsiadać na rowery, wielu widziało w tym chwilową modę. Dzisiaj wiadomo, że to bzdury! Ta „moda" trwa i ma się coraz lepiej. Polacy pokochali rowery. Mają coraz lepszy sprzęt i coraz chętniej jeżdżą nie tylko rekreacyjnie, ale też biorą udział w zawodach. A tych odbywa się w naszym kraju coraz więcej. Tylko na Śląsku jest ich kilkanaście!

MARATON W SERCU ŚLĄSKA

Rok temu wielkim sukcesem okazał się „Eliminator MTB". Teraz impreza wraca! Będzie się nazywała „SsangYong Eliminator MTB 2016" i 21 sierpnia odbędzie się w Chorzowie. A konkretnie w Parku Śląskim. Trudno o lepsze miejsce do aktywnego spędzania wolnego czasu. Pojawiają się tu dziesiątki tysięcy ludzi, a w drugiej części sierpnia opanują je miłośnicy jazdy na rowerze. A jeśli ktoś chciałby poszukać innych aktywności, ma je na wyciągnięcie ręki. Jest Planetarium Śląskie, modernizowany, legendarny Stadion Śląski oraz słynne Wesołe Miasteczko. Czego chcieć więcej?

KRÓTKA, ALE KRĘTA TRASA

Dla nas najważniejsze będzie oczywiście kolarstwo. „Eliminator" już rok temu wzbudził wielkie zainteresowanie. Nie mogło być inaczej. Krótka, ale bardzo kręta trasa, na której jest sporo schodów do pokonania to właściwie gwarancja emocji i wielkiego widowiska. W ubiegłym roku na starcie stawił się wielu czołowych zawodników, co tylko dodało jakości widowisku. Formuła „eliminacyjna" sprawdziła się po raz kolejny! Jeśli nam nie wierzycie, poczytajcie fora. Zresztą, mówili o tym także sami zawodnicy oraz kibice, którzy obstawili całą trasę. To wszystko przełożyło się na zainteresowanie sponsorów. Już w ubiegłorocznej edycji pojawiło się kilka firm, które chciały się promować przy takiej imprezie. Teraz dołączają kolejne. Głównym partnerem cyklu została marka SSangYong. – Udało nam się pozyskać partnera motoryzacyjnego, będącego równocześnie sponsorem tytularnym imprezy. To dla nas duże wsparcie, a także wyróżnienie, gdyż niewiele imprez kolarskich w Polsce może pochwalić się partnerem z branży samochodowej – mówi Grzegorz Miedziński, główny organizator cyklu.

FOT.: ELIMINATOR-MTB (2)

MARATONY W DĄBROWIE GÓRNICZEJ, PSARACH, GLIWICACH

„SsangYong Eliminator MTB 2016" to oczywiście nie jedyne wydarzenie godne polecenia dla fanów ścigania i aktywnego wypoczynku. Ciekawe jest cykl Bike Atelier Maraton, który również koncentruje się na imprezach na Śląsku. Odwiedzi Żarki (17.7), Dąbrowę Górniczą (13.8), Psary (21.8) i Gliwice (18.09). Do wspomnianej Dąbrowy Górniczej kolarstwo wróci także 17 września, gdy w mieście pojawi się miasteczko Skandia Maratonu LangTeam. Tej imprezy też nikomu specjalnie przedstawiać nie trzeba. Za wszystkim stoi główny organizator Tour de Pologne Czesław Lang, który o tym, jak robić ciekawe wydarzenia sportowe wie wszystko. Teraz też tak będzie, stawiamy w ciemno!

11

Eliminator MTB już rok temu wzbudził wielkie zainteresowanie. Nie mogło być inaczej. Krótka, ale bardzo kręta trasa, na której jest sporo schodów do pokonania to właściwie gwarancja emocji i wielkiego widowiska. W ubiegłym roku na starcie stawił się wielu czołowych zawodników, co tylko dodało jakości widowisku.

ŚCIGANIE PO SĄSIEDZKU

A to oczywiście nie wszystko. Znamy pasjonatów, którzy starają się, w miarę możliwości, nie odpuszczać żadnego wydarzenia. Gdyby więc komuś było mało, polecamy także imprezy, które odbywają się w innych częściach kraju. Do wyboru jest Road Maraton, Uphill MTB Beskidy, Podhale Tour, Puchar Szlaku Solnego, Bike Maraton czy Lutnia Bike Marathon. Zresztą, wszystko znajdziecie w kalendarzu poniżej, bo lista jest naprawdę imponująca. Jedno jest pewne – jeśli ktoś ma ochotę aktywnie spędzić lato i wczesną jesień – możliwości startów i okazji do świetnej zabawy ma bez liku!

KALENDARZ WYŚCIGÓW I MARATONÓW ROWEROWYCH ODBYWAJĄCYCH SIĘ NA ŚLĄSKU I W JEGO SĄSIEDZTWIE

2.07, Wisła
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton - Pętla Beskidzka
WWW: www.roadmaraton.pl

3.07, Rabka Zdrój (małopolskie)
RODZAJ: szosa
CYKL: Podhale Tour
WWW: www.podhaletour.tcorzel.pl

10.07, Skomielna Biała (małopolskie)
RODZAJ: MTB
CYKL: Puchar Szlaku Solnego - PP MTB
WWW: www.pucharszlakusolnego.pl

16.07, Zduńska Wola
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton
WWW: www.roadmaraton.pl

17.07, Żarki, Niegowa, Janów
RODZAJ: MTB
CYKL: Bike Atelier Maraton
WWW: www.bikeateliermaraton.pl

17.07, Piwniczna Zdrój (małopolskie)
RODZAJ: MTB
CYKL: Dare 2b Maraton MTB
WWW: www.2pmg.pl

23.07, Bystrzyca – Ostry
RODZAJ: MTB
CYKL: Uphill MTB Beskidy
WWW: www.uphillmtb.pl

23.07, Koninki (małopolskie)
RODZAJ: MTB
CYKL: Cyklokarpaty
WWW: www.cyklokarpaty.pl

24.07, Rakova - Wielki Połom
RODZAJ: MTB
CYKL: Uphill MTB Beskidy
WWW: www.uphillmtb.pl

24.07, Raba Wyżna
RODZAJ: szosa
CYKL: Podhale Tour
WWW: www.podhaletour.tcorzel.pl

30.07, Wędrynia - Wielka Czantoria
RODZAJ: MTB
CYKL: Uphill MTB Beskidy
WWW: www.uphillmtb.pl

30.07, Miechów (małopolska)
RODZAJ: szosa
CYKL: Randonneur Cycling Maraton
WWW: www.randonneurspolska.pl

31.07, Istebna - Tyniok
RODZAJ: MTB
CYKL: Uphill MTB Beskidy
WWW: www.uphillmtb.pl

6.08, Nowy Sącz
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton
WWW: www.roadmaraton.pl

6.08, Ustroń - Równica
RODZAJ: MTB
CYKL: Uphill MTB Beskidy
WWW: www.uphillmtb.pl

13.08, Istebna
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton - Road Trophy
WWW: www.roadmaraton.pl

13.08, Dąbrowa Górnicza
RODZAJ: XC
CYKL: Bike Atelier Maraton
WWW: www.bikeateliermaraton.pl

20.08, Myślenice (małopolska)
RODZAJ: MTB
CYKL: Bike Maraton
WWW: www.bikemaraton.com.pl

21.08, Chorzów
RODZAJ: XCE (Eliminator)
CYKL: Eliminator MTB
WWW: www.eliminator-mtb.com

21.08, Psary
RODZAJ: MTB
CYKL: Bike Atelier Maraton
WWW: www.bikeateliermaraton.pl

21.08, Zakliczyn (małopolskie)
RODZAJ: MTB
CYKL: Dare 2b Maraton MTB
WWW: www.2pmg.pl

21.08, Orawka - Jabłonka (małopol.)
RODZAJ: MTB
CYKL: Puchar Szlaku Solnego - MP LZS
WWW: www.pucharszlakusolnego.pl

28.08, Spytkowice (małopolskie)
RODZAJ: szosa
CYKL: Podhale Tour
WWW: www.podhaletour.tcorzel.pl

4.09, Suszec
RODZAJ: szosa, kryterium uliczne
CYKL: Road Maraton
WWW: www.roadmaraton.pl

10.09, Bělá (Czechy)
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton
WWW: www.roadmaraton.pl

17.09, Dąbrowa Górnicza
RODZAJ: MTB
CYKL: Skandia Maraton Lang Team
WWW: www.skandiamaraton.pl

18.09, Żmigród
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton
WWW: www.roadmaraton.pl

18.09, Gliwice
RODZAJ: MTB
CYKL: Bike Atelier Maraton
WWW: www.bikeateliermaraton.pl

18.09, Rabka Zdrój (małopolskie)
RODZAJ: MTB
CYKL: Puchar Szlaku Solnego
WWW: www.pucharszlakusolnego.pl

24.09, Ustroń
RODZAJ: szosa
CYKL: Road Maraton - Puchar Równicy
WWW: www.roadmaraton.pl

WIĘCEJ PRZESTRZENI

XLV
eXciting Lifestyle Vehicle

SSANGYONG
MADE IN KOREA

WYRUSZ W NIESAMOWITĄ PODRÓŻ

z nowym
SsangYong Rexton

SSANGYONG
MADE IN KOREA

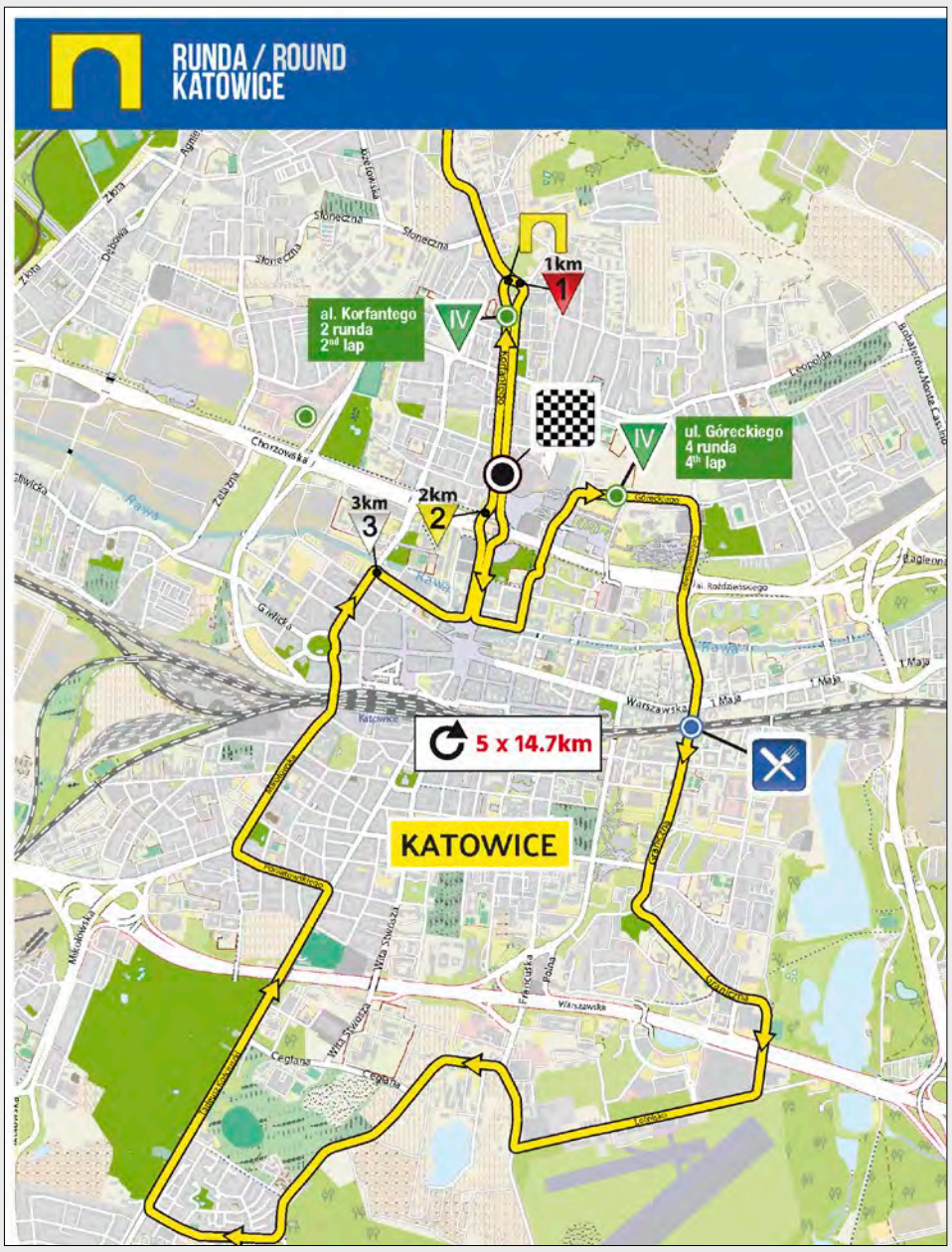
Vitres

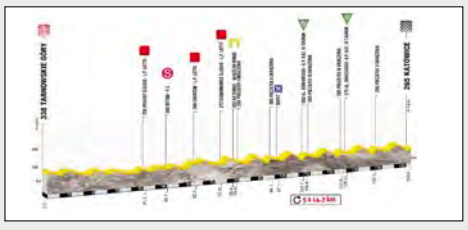
Autoryzowany dealer SsangYong - Katowice
ul. Lubiny 10c, 40-582 Katowice, Tel. 32 609 93 40
www.vitres.pl

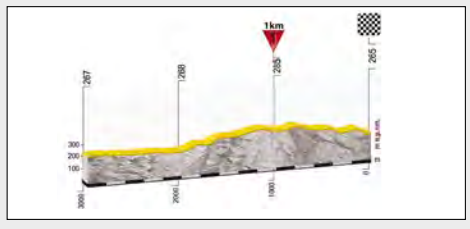
73. TDP: SZALONY FINAŁ W ŚWIĄTYNI SPRINTU

STO PIĘĆDZIESIĄT TRZY KILOMETRY, POCZĄTEK W TARNOWSKICH GÓRACH, META W KATOWICACH. TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ 13 LIPCA DRUGI ETAP TEGOROCZNEGO TOUR DE POLOGNE

MAPA PĘTLI W KATOWICACH







REKLAMA

NA trasie są trzy lotne premie Lotto. W Piekarach Śląskich (41,5 km), Chorzowie (62,2 km) i Siemianowicach Śląskich (72,3 km). Organizatorzy przygotowali też premię specjalną w Bytomiu (50,1 km) oraz dwie premie górskie 3. kategorii na pętli w Katowicach.

SPRINTERZY BĘDĄ PRÓBOWAĆ

Jeszcze zanim kolarze ruszą na trasę jedno będzie pewne – peleton zrobi wszystko, aby na mecie o losach zwycięstwa rozstrzygnęli między sobą sprinterzy. Wcześniej pojawi się kilku, może nawet kilkunastu śmiałków, którzy poszukają szczęścia w ucieczce. Wielkiej szansy na sukces nie mają, bo peleton z reguły działa jak dobrze zaprogramowany komputer i rzadko się myli w obliczeniach. Zdarza się, że dopada uciekinierów kilkadziesiąt metrów przed metą. Czasem jednak się udaje i na to liczą śmiałkowie...

NAJSZYBSZY ETAP

Wydaje się jednak, że to będzie święto kolarskiego sprintu. Zresztą, nie może być inaczej, skoro finisz tuż obok Spodka w Katowicach, nazywa się jednym z najszybszych i często najbardziej zwariowanych w światowym kolarstwie. To tu zawodnicy pędzą szosą wiodącą nieco z górki i wpadają na metę z ogromną prędkością, przekraczającą czasem 80 kilometrów na godzinę! Właśnie dlatego o mecie w Katowicach mówi się „świątynia sprintu". Peleton Tour de Pologne finiszował tam już sześć razy, a miasto będzie gościło wyścig co najmniej do 2019 roku. – Można śmiało stwierdzić, że Tour de Pologne na stałe wpisał się w wydarzenia sportowe w mieście i cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców. 13 lipca, już po raz szósty, ulice Katowic zostaną oddane we władanie kolarzy. Jest to wspaniała okazja, by pokazać jak zmienia się miasto. Pętla po Katowicach zostaje w stosunku do roku ubiegłego bez zmian, stąd wiele rozwiązań mamy już przetestowanych. Oczywiście staramy się je udoskonalić. Pozostawiamy także infolinię, pod którą będzie można uzyskać informację na temat wyścigu w Katowicach, zmianach w organizacji ruchu, a także przygotowanych punktach do kibicowania – opowiadał niedawno prezydent Katowic Marcin Krupa.

W STRONĘ GÓR

Po tym stosunkowo krótkim, ale z pewnością zwariowanym ściganiu z Tarnowskich Gór do Katowic kolarze nie będą mieli wiele czasu na odpoczynek, a dzień później czeka ich prawdziwy maraton na trasie 3. etapu. Start w Zawierciu, meta w Nowym Sączu, a dystans do pokonania to aż 240 kilometrów. Na trasie lotna premia Lotto w Wadowicach (78,3 km), premia specjalna Koral (198,7 km) oraz trzy górskie premie, jedna pierwszej i dwie drugiej kategorii. Zanim peleton wejdzie na najwyższe obroty, przejedzie przez urokliwe okolice Jury Krakowsko-Częstochowskiej, ale później trzeba będzie mocno się skupić i poszukać rezerw sił. Wszystko skończy się na pętlach w Nowym Sączu. Wielu kibiców wciąż dobrze pamięta ten odcinek z ubiegłego roku. To wtedy wygrał Maciej Bodnar. Kolarz Tinkoff startował wtedy w Tour de Pologne po kilkumiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją. W kraju, przed własnymi kibicami, miał spokojnie wracać do formy, ale zaryzykował i postawił wszystko na jedną kartę. Efekty przeszły najśmielsze oczekiwania, bo Bodnar, jeden z najlepszych na świecie pomocników w płaskim terenie, minął metę jako pierwszy! Dla takiego kolarza jak „Body", który na co dzień najczęściej pracuje dla aktualnego mistrza świata Petera Sagana, to była najpiękniejsza nagroda.

11

Finisz tuż obok Spodka w Katowicach, nazywa się jednym z najszybszych i często najbardziej zwariowanych w światowym kolarstwie

Tym razem „Body" na polskich szosach raczej nie będzie się ścigał. Gdy oddajemy ten tekst do druku ekipa Tinkoff nie ogłosiła jeszcze składu na Tour de France, ale wiele wskazuje na to, że Polak będzie z Saganem i Alberto Contadorem na trasie Wielkiej Pętli. Będzie tam też inny kolarz Tinkoff, aktualny mistrz Polski, zwycięzca trzech etapów TdF i triumfator Tour de Pologne sprzed dwóch lat Rafał Majka.

GWIAZD NIE BRAKNIE

Kto więc będzie walczył w tym roku o triumfy? Cóż, impreza organizowana przez Czesława Langa znana jest w świecie przede wszystkim z fantastycznej organizacji i tego, że tu na polskich szosach rodzą się wielkie gwiazdy. Contador wiele lat temu, jako młody chłopak wygrywał w naszym kraju jazdę na czas na Orlinek w Karpaczu. Sagan wygrywał cały wyścig, podobnie jak Moreno Moser i wielu innych, którzy błyszczeli w naszym kraju, a później powtarzali w sukcesy w świecie. Może i teraz objawi się ktoś wyjątkowy? A może jednak błyśnie ktoś, kogo świat już zna?

MOCNA POLSKA EKIPA

Najlepiej, gdyby udało się to któremuś z Polaków. Kiedy piszemy te słowa, nie mamy 100-procentowej pewności, że na starcie stanie Michał Kwiatkowski. Mistrz świata z 2014 roku ostatnio chorował i wciąż dochodzi do siebie. Jego szefowie w ekipie Sky zdecydowali, że będzie lepiej jeśli „Kwiatek" nie weźmie udziału w Tour de France, może więc Polak wystartuje przed własnymi kibicami. TdP może okazać się dla niego idealną drogą przygotowań do występu w igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro. Do boju ruszy też niezwykle ceniony w zawodowym peletonie kolega Kwiatkowskiego ze Sky Michał Gołaś. W peletonie powinniśmy też oglądać innych biało-czerwonych. Grupa Lotto Soudal przyśle Tomasza Marczyńskiego, którego stać na jazdę na wysokim poziomie. Podobnie sytuacja wygląda z Pawłem Poljańskim z Tinkoff. A przecież na starcie będą też dwie polskie ekipy: CCC Sprandi Polkowice i Verva ActiveJet. W obu grupach są kolarze, którzy z całą pewnością będą bardzo aktywni na trasie i można spodziewać się ich w ucieczkach każdego dnia. A kto wie, czy któryś z zawodników nie spróbuje powalczyć o czołówkę klasyfikacji generalnej. Nie można też zapominać o reprezentacji Polski. Ekipa będzie złożona z kolarzy drużyn niższych dywizji oraz utalentowanej młodzieży, ale warto wypatrywać zawodników w biało-czerwonych barwach. Doświadczony Marek Rutkiewicz pokazał niedawno na trasie mistrzostw Polski w Świdnicy, że jest w świetnej formie. A „Rutek" Tour de Pologne lubi wyjątkowo, więc pewnie spróbuje poszaleć na trasie i pokazać, że wciąż ma w nogach wielką moc.

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.

SZCZEGÓŁOWY PRZEJAZD TDP 2016 PRZEZ ŚLĄSK

KIEDY SPODZIEWAĆ SIĘ PĘDZĄCEGO PELETONU? PONIŻEJ PREZENTUJEMY MINUTOWĄ ROZPISKĘ PRZEJAZDU ZAWODNIKÓW PRZEZ WSZYSTKIE MIASTA DRUGIEGO ETAPU

Poniżej przedstawiamy minutowy plan drugiego etapu TdP, który odbędzie się 13 lipca na odcinku Tarnowskie Góry - Katowice

11

TARNOWSKIE GÓRY

O 15.05 startem ostrym na tarnogórskim rynku rozpocznie się etap 2 drugi tegorocznego Tour de Pologne. Następnie zawodnicy ul. Opatowicką skierują się w stronę Obwodnicy (DK11) na którą wjadą o ok. 15.08. Z Obwodnicy zjadą na ul. Wyszyńskiego, by o ok. 15.13 wrócić na Obwodnicę z której zjadą minutę później na ul. Legionów, gdzie wrócą na Rynek. Z rynku o ok 15.18 zjadą na DK 78/DW 908, którędy pojadą ul. Lasowicką. O 15.21 peleton wjedzie do Nowego Chechła, a 4 minuty później do Świerklańca, gdzie o 15.28 wjedzie na DK78, by zaraz później zjechać na ul. Parkową.

PIEKARY ŚL. - BOBROWNIKI - WOJTKOWICE - PIEKARY ŚL.

O ok. 15.29 peleton ul. Tarnogórską pojedzie w stronę ul. Ziętką na którą wjedzie o ok. 15.37. Stamtąd o ok. 15.42 wjedzie na ul. 27 Stycznia. Do Bobrownik peleton wjedzie o godzinie 15.42. 4 minuty później skręci w ul. Polną, by o 15.50 wjechać do Wojtkowic, a o 15.53 wrócić do Piekar Śląski na ul. Sobolewskiego, a 6 minut później wjechać na ul. Bednorza. Około 16.02 planowany jest przejazd peletonu przez Lotną Premię Lotto Piekary Śląskie, na ul. Oświęcimskiej, skąd zawodnicy o ok. 16.05 przejadą przez rondo i skierują się w stronę ul. K. Miarki. O 16.07 wjadą na skrzyżowanie DW911 z ul. Podmiejską.

BYTOM

Na teren Bytomia peleton wjedzie około 16.07. Z ul. Dworskiej pojedzie Powstańców (g. 16.11), a później Witczaka (g. 16.13) i Piłsudskiego. O 16.14 peleton powinien dotrzeć do Premii Specjalnej Bytom na pl. Jana III Sobieskiego, skąd ul. Kolejową skieruje się w stronę ul. Łagiewnickiej (ok 16.16)

CHORZÓW

Na teren Chorzowa zawodnicy wjadą ok. 16.21. Przejadą ul. Łagiewnicką, Krzyżową (o 16.23), Styczyńskiego, by o 16.31 dotrzeć do Lotnej Premii Lotto Chorzów na ul. Krakusa. Później peleton pojedzie ul. Gałeczki, Wojska Polskiego, Parkową, przez rondo Bożogrobców (ok. 16.35), a następnie ul. Maciejkowicką

O 16.50 planowany jest wjazd peletonu do Katowic od strony ul. Telewizyjnej. Następnie zawodnicy pojadą al. Korfantego, by o 16.54 wjechać na rundę WNR Katowice pętla Słoneczna

SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

O około 16.41 peleton wjedzie na ul. Maciejkowicką w Siemianowicach Śl. Następnie przejedzie ul. Michałowicką, by o 16.45 minąć Lotną Premię Lotto na ul. Staszica. o 16.49 zawodnicy skierują się na rondo na ul. Wróblewskiego.

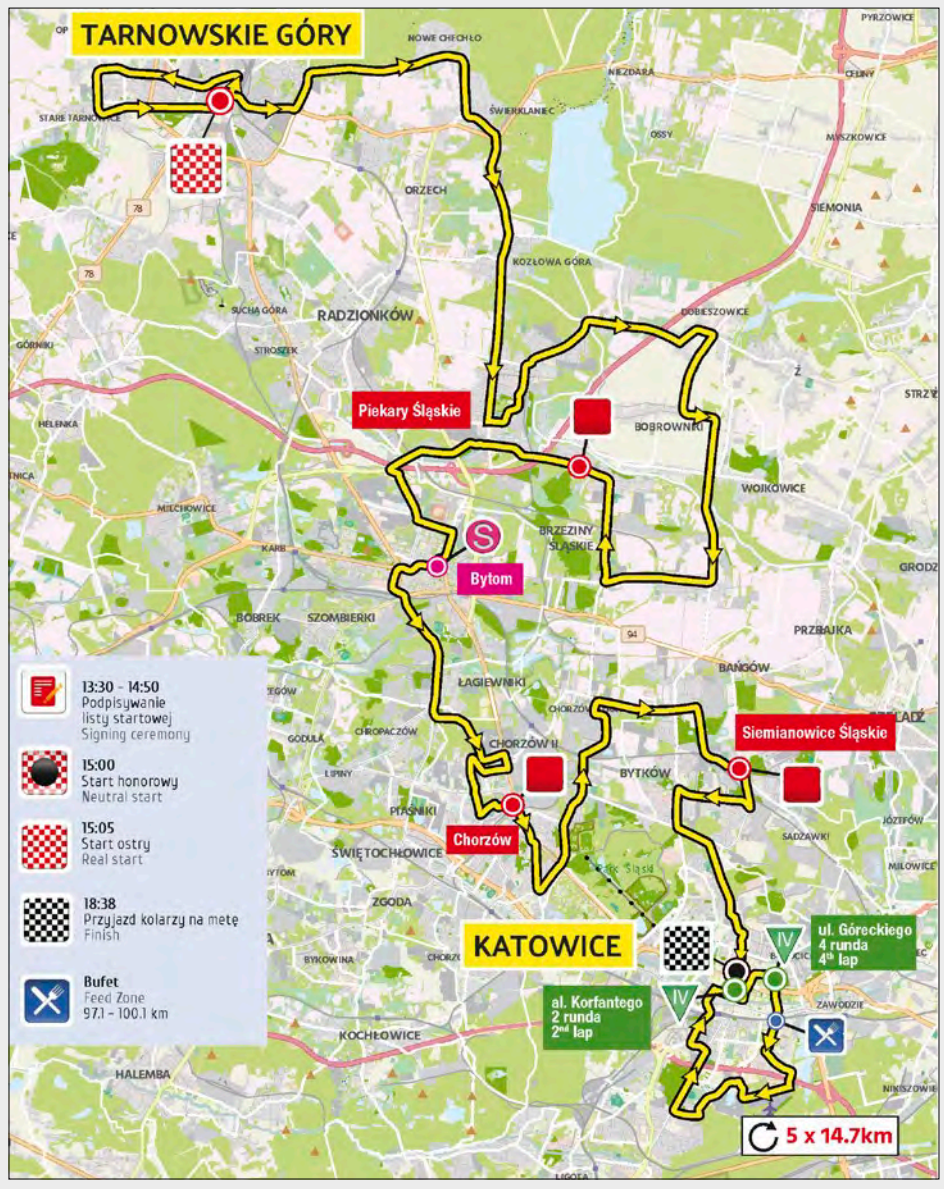
KATOWICE

O 16.50 planowany jest wjazd peletonu do Katowic od strony ul. Telewizyjnej. Następnie zawodnicy pojadą al. Korfantego, by o 16.54 wjechać na rundę WNR Katowice pętla Słoneczna. O 16.55 miną linię mety, która jest początkiem I okrążenia, a stamtąd pojadą ul. Uniwersytecką, Góreckiego, Dudy-Gracza, Graniczną, Lotnisko (ok g. 17.02), Ceglaną, Gawronów, Kościuszki, Poniatowskiego, Mikołowską (17.10), plac Wolności, ul. Skargi (ok. 17.12), rondo Ziętka / al. Korfantego, by o 17.15 minąć linię mety i tym samym rozpocząć drugie okrążenie. O 17.35 zawodnicy miną górską Premię Tauron na ul. Korfantego, o 17.36 rozpoczną trzecie okrążenie, a o 17.57 czwarte. Wjazd na ostatnie 5 okrążenie planowany jest o 18.17. O 18.38 planowany jest wjazd zawodników na metę.

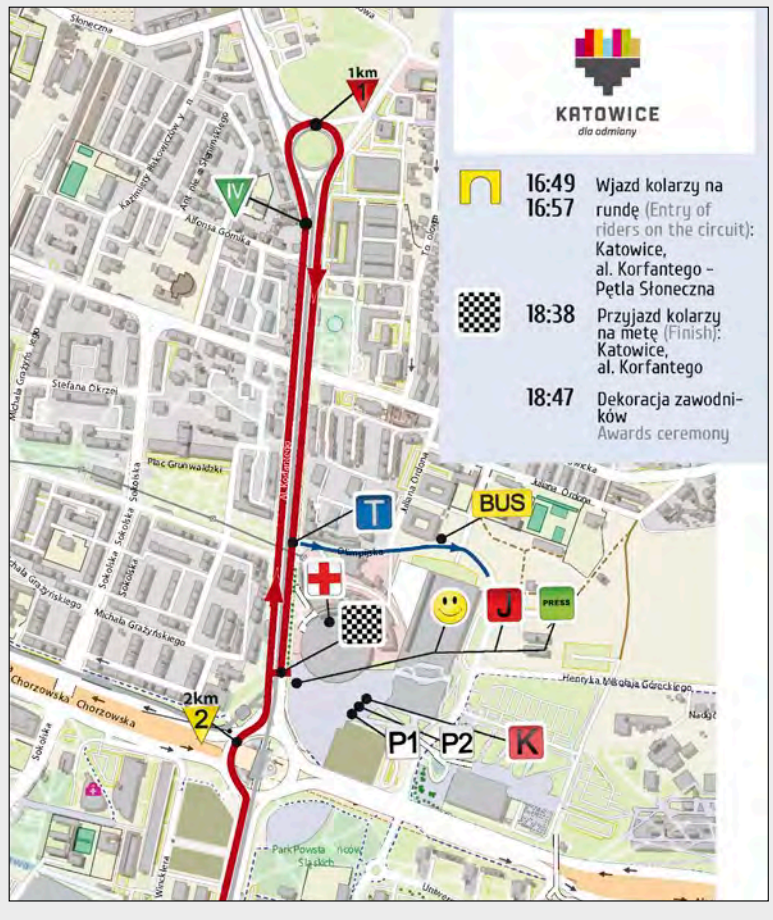
WYLICZENIA

Szacunkowe czasy mijania konkretnych punktów obliczane są dla średniej 43 km/h. Każdy kilometr na godzinę mniej lub więcej zmienia czas dotarcia na metę o 5 minut. Czyli dla średniej 42km/h zawodnicy na mecie zjawią się o 18.43. Dla 44 km/h o 18.33, dla 45km/h o 18.28.

MAPA 2 ETAPU TARNOWSKIE GÓRY - KATOWICE



MAPA DRUGIEGO ETAPU: STARTU (W TARNOWSKICH GÓRACH) I METY (W KATOWICACH)



ASICS CUMULUS
359,99 zł
~~559,99~~ zł

NIKE STRUCTURE
319,99 zł
~~529,99~~ zł

ASICS FUZEX
299,99 zł
~~519,99~~ zł

ASICS GT·1000
289,99 zł
~~479,99~~ zł

NIKE LUNARTEMPO
299,99 zł
~~499,99~~ zł

ASICS GT·2000
359,99 zł
~~559,99~~ zł

POBIEGNIJ PO
MISTRZOWSKIE CENY BUTÓW!

Sprawdź nas na:
www.esklep.intersport.pl

INTERSPORT®

TDP 2015: WYJĄTKOWY UBIEGŁOROCZNY ETAP

W UBIEGŁYM ROKU PO RAZ KOLEJNY TRASA NAJWIĘKSZEGO POLSKIEGO WYŚCIGU ROWEROWEGO WIODŁA DROGAMI ŚLĄSKA. PRZYPOMNIJMY SOBIE UBIEGŁOROCZNE EMOCJE

Tour de Pologne 2015 był absolutnie wyjątkowym wyścigiem. Przy szosach w całym kraju kolarzom kibicowało na żywo ponad 3,5 miliona ludzi. Dziesiątki milionów oglądało walkę najlepszych na świecie przed telewizorami. Nie tylko w naszym kraju.

FOTO: TOUR DE POLOGNE

TO BYŁ FINAŁ

W Krakowie, na mecie całej imprezy, najlepszy był Ion Izagirre, ale wcześniej obserwowaliśmy pamiętne momenty z udziałem innych bohaterów. Wielu do dzisiaj pamięta wydarzenia z 2. etapu, który zaczynał się w Częstochowie, a kończył w Dąbrowie Górniczej. Trzysta metrów przed metą tysiące kibiców z uśmiechem na twarzach głośno dopingowało peleton uderzając dmuchanymi gadżetami reklamowymi o bandy. Nagle wszyscy zmilkli. Caleb Ewan chciał powalczyć o triumf, ale wypiął mu się but i stracił równowagę. Efekt był taki, że kilkudziesięciu kolarzy pędzących ponad 70 kilometrów na godzinę gruchnęło o asfalt. Jeden na drugiego, jak klocki domina. Przed Ewanem było dziewięciu, których się uratowało i ostatecznie najszybszy był Włoch Matteo Pelucchi.

KRAKSA

Oczy wszystkich uciekały jednak za niego, bo nie było wiadomo, co z poszkodowanymi. – Byłem chyba pierwszym, któremu udało się wyhamować i nie upadłem. Ale widziałem innych. Maksym Biełkow z Katiuszy miał połamane żebra, które przebiły skórę. Tak mocno, że było widać jego płuco – opowiadał Tomasz Marczyński. Sporo szczęścia w kraksie miał Michał Kwiatkowski. Bardziej ucierpiał jego rower. – Na kogoś upadłem. Szczerze mówiąc, to widziałem, że może dojść do takiej sytuacji i trzymałem ręce na hamulcach – opowiadał „Kwiatek". Podobne przeczucia mieli inni. – Pędziliśmy 70 kilometrów na godzinę, ale z przodu nie było kolarskiego „pociągu", wszyscy jechaliśmy ławą. Przy tej prędkości i w takim układzie łatwo o kraksę. Wolałem nie ryzykować. Część kolarzy pomyślała podobnie i tam rozmawialiśmy. Co chwilę słyszałem, jak ktoś ostrzegał, że zaraz coś się stanie, a później: „A nie mówiłem?!" – dodawał Maciej Bodnar.

UCIECZKA GRADKA W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

Wcześniej, na dystansie, powalczył Kamil Gradek. Kolarz reprezentacji Polski uciekał z kilkoma innymi kolarzami. Peleton zlikwidował tę akcję na ulicach Dąbrowy Górniczej. – Mieszkam niedaleko, w Myszkowie, więc ten etap był dla mnie bardzo ważny – opowiadał Gradek i zapowiadał, że dalej będzie szukał szans w ucieczkach. Zresztą, w ten sposób zdobywał też punkty do klasyfikacji najaktywniejszych.

ŚWIĄTYNIA SPRINTU

Dzień później, na trasie z Zawiercia do Katowic, znowu najszybszy był Pelucchi. – Tour de Pologne kreuje gwiazdy – cieszył się na mecie w „świątyni sprintu", jak nazywa się etap z metą w Katowicach, Czesław Lang. A Pelucchiemu uśmiech nie schodził z twarzy. – To był ekscytujący finisz! – mówił. Dzień wcześniej zastrzeżenia do końcowej rozgrywki zgłaszał słynny niemiecki sprinter Marcel Kittel. Tym razem nikt nie miał żadnych wątpliwości. – Nie celowałem w walkę z Kittelem, a w zwycięstwo i mi się udało – spokojnie tłumaczył Włoch. – Udowodnił, że jest świetnym sprinterem – komplementował rywala Kittel.

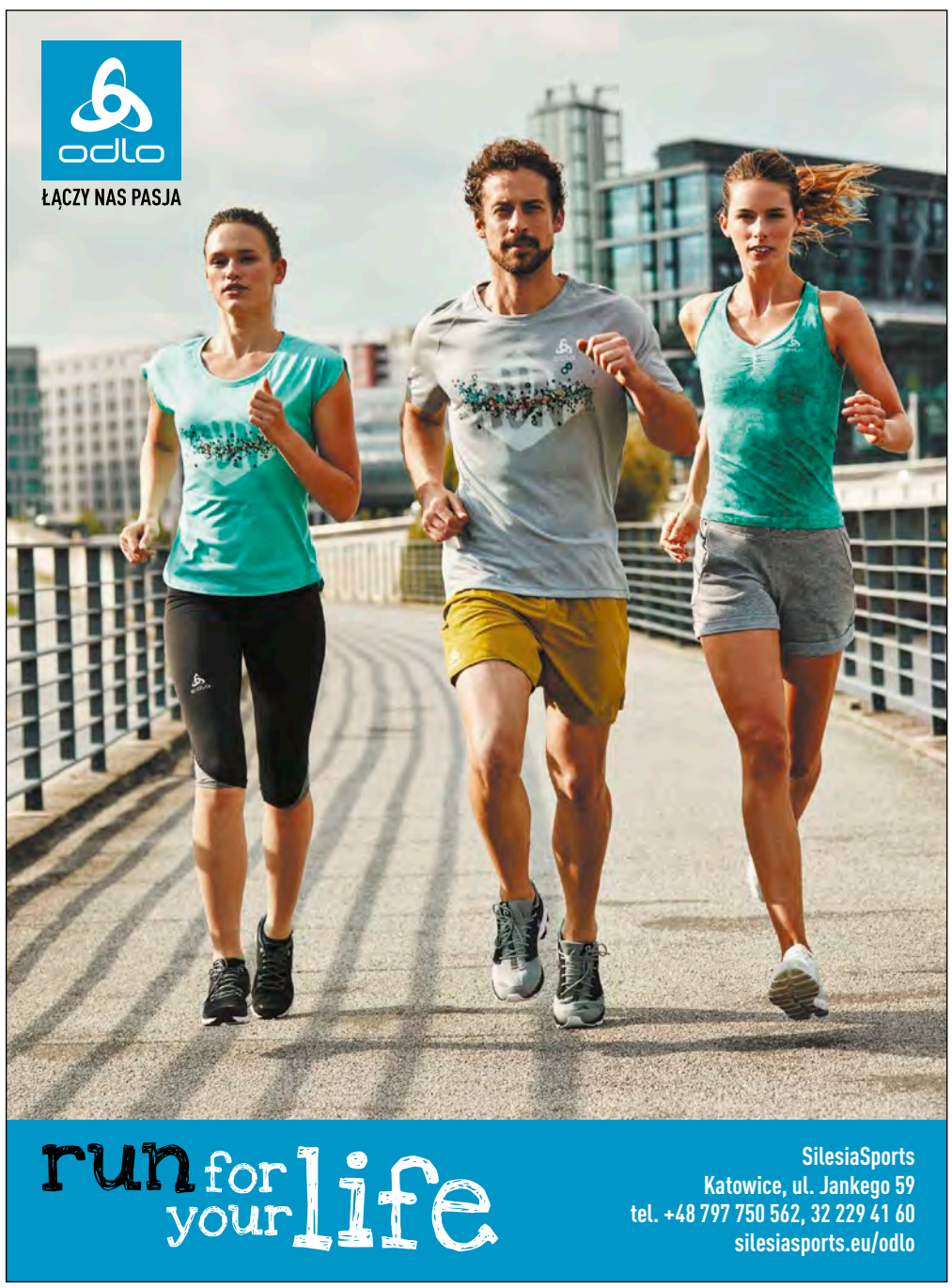
PELETON POCHŁANIA BIAŁOBŁOCKIEGO

Polscy kibice, którzy jak zwykle dopisali i stworzyli fantastyczną atmosferę, też mieli swojego bohatera. Błysnął Marcin Białobłocki. Od początku jechał w ucieczce, a gdy jego towarzysze zrezygnowali z walki, ruszył przed siebie sam. Nie udało się, peleton zabrał mu marzenia 4,3 km przed metą. Zanim rozpędzeni kolarze wchłonęli go do grupy, zdążył jeszcze wysłać całusy do najbliższych. – Wierzyłem w siebie. Czasem się udaje, czasem nie, ale trzeba próbować, bo inaczej nie ma nawet szansy – opowiadał kolarz brytyjskiej ekipy One Pro, który startował w reprezentacji Polski. Białobłocki kilka tygodni wcześniej zdobył mistrzostwo Polski w jeździe na czas, co było dla wielu sensacją. – Nigdy nie czułem się doceniany, ale mam nadzieję, że to się zmieni. Robię, co mogę i mam nadzieję, że coś fajnego z tego wyniknie. Wiedziałem, że muszę zrobić krok, po którym wzniosę się na wyżyny, ale nie miałem szansy. Mam nadzieję, że teraz coś się zmieni. Moja droga, jako kolarza zawodowego, jest bardzo wyboista – opowiadał Marcin. Wtedy jeszcze nie wiedział, że w TdP przeżyje jeszcze wielką chwilę chwały. Wygrał bowiem kończącą wyścig jazdę indywidualną na czas w Krakowie. A jesienią ukończył „czasówkę" mistrzostw świata w pierwszej dziesiątce. A mowa o kolarzu, który zaczął jeździć na rowerze jako 12-latek. Na rowerze górskim za 600 złotych. Kiedy dorósł i okazało się, że nie może się utrzymać za pieniądze z kolarstwa, wyjechał na Wyspy i podjął tam fizyczną pracę. W końcu wrócił do sportu i napisał kolejne rozdziały pięknej historii.

> Dzień później, na trasie z Zawiercia do Katowic, znowu najszybszy był Pelucchi. – **Tour de Pologne kreuje gwiazdy** – cieszył się na mecie w „świątyni sprintu", Czesław Lang.

POLACY NA MECIE

Piękne historie napisali też Polacy kolejnego dnia wyścigu. Na trasie z Jaworzna do Nowego Sącza zaatakowała trójka: Maciej Bodnar z ekipy Tinkoff, Kamil ZIeliński z reprezentacji Polski i Łotysz Gatis Smukulis (Katiusza). Oderwali się od głównej grupy jakiś kilometr po starcie i zostało im... blisko 220 kilometrów do mety w potwornym upale. Wydawało się, że nie mają najmniejszych szans na sukces. Wydawało się, że to wysiłek ponad miarę. Poza tym, peleton nie zwykł odpuszczać takich akcji. A jednak! Na mecie najszybszy był Bodnar, a nowym liderem wyścigu został Zieliński! Co ciekawe, Kamil był jednym z tych, którzy leżeli w kraksie w Dąbrowie Górniczej. Opowiadał później, że nie przespał nocy, ale szybko się pozbierał. – Miałem mocno poobijane żebra, trochę je jeszcze czuję. Najgorzej było dzień po wywrotce. Teraz jest lepiej. Uwierzyliśmy w sukces, gdy na przedostatniej rundzie mieliśmy jeszcze blisko dwie minuty przewagi. Motywowaliśmy się z Maćkiem, żeby dać z siebie jak najwięcej. Gdy dojeżdżaliśmy do mety, myślałem tylko o tym, żeby nie spadł deszcz, bo znów zrobiłoby się niebezpiecznie – opowiadał później Zieliński. – W takim wyścigu jak Tour de Pologne mam szansę startować raz w roku. Nie byłoby sukcesu w Nowym Sączu, gdyby nie koledzy z kadry – dodawał, a wokół gratulowali mu kibice. Dzień później Tour de Pologne pojechał dalej, ale wszyscy, którzy widzieli to, co się wydarzyło na własne oczy, zapamiętają to pewnie do końca życia.

REKLAMA


goggle

pro active eyewear

INTERSPORT

GO SPORT

SKI team

www.gogglePAE.com

SPRAWDŹ, CO WARTO JEŚĆ PODCZAS ZAWODÓW

SPOSÓB ŻYWIENIA SPORTOWCÓW DŁUGODYSTANSOWCÓW WYMAGA DUŻEJ ILOŚCI BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW

Ciężkostrawne produkty spożywcze, ogórki, czy tłuste mięso należy wykluczyć w diety podczas intensywnych treningów oraz w trakcie zawodów. Zdarzające się u sportowców zaburzenia przewodu pokarmowego podczas treningu czy zawodów są spowodowane najczęściej wadliwym pożywieniem: zbyt obfitym, za tłustym lub zjedzonym na krótko przed startem.

PRZED STARTEM

Ostatni większy posiłek należy zjeść na 2-4 godzin przed startem. Ma on na celu zapewnienie właściwego poziomu cukru we krwi podczas wyścigu oraz opóźnienie momentu zmęczenia. Jeśli startujesz w godzinach dopołudniowych, to ostatnim posiłkiem będzie śniadanie, w skład którego mogą wchodzić: płatki śniadaniowe albo owsiane z niskotłuszczowym mlekiem i świeżymi owocami lub kanapki z pełnoziarnistego chleba z niskotłuszczową szynką, bądź miodem, ewentualnie koktajl zastępujący posiłek. Kiedy ostatni posiłek stanowi obiad wówczas można spożyć makaron albo ryż z sosem pomidorowym i do tego świeże owoce, alternatywę stanowią kanapki z pełnoziarnistego chleba z tuńczykiem, twarożkiem czy kurczakiem zaserwowane wraz ze świeżymi owocami. Jeśli moment startu opóźnia się, wówczas na godzinę przed rozpoczęciem rywalizacji można pozwolić sobie na przekąski w postaci suszonych moreli, napoju sportowego, batonu energetycznego, czy koktajlu mlecznego, pamiętając, by ilość węglowodanów nie przekroczyła 100 gram. U niektórych zawodników spożycie wysokowęglowodanowego posiłku lub napoju na 45-60 min. przed zawodami może wywołać tzw. Hipoglikemię z odbicia, czyli zmniejszenie się stężenia glukozy we krwi zaraz po rozpoczęciu zawodów, a co za tym idzie obniżenie wydolności. Zatem przed ważnym startem warto sprawdzić, jak reaguje nasz organizm.

W TRAKCIE

Podczas wyścigu trwającego ponad 60 minut ważne jest uzupełnianie węglowodanów, które dostarczają energii i oszczędzają zapasy glikogenu w wątrobie. Należy jednak pamiętać, że w czasie wysiłku można spożyć ok. 1 grama węglowodanów na minutę, czyli dawka ta nie może przekraczać 60 g/godzinę, gdyż nadmiar nie zostanie przeobrażony na energię, a może obciążyć organizm. W trakcie zawodów bardzo dobrze sprawdzają się napoje węglowodanowo-elektrolitowe o zawartości 4-8 g węglowodanów/100ml o niskiej osmolalności, (osmolalność napoju wpływa na drogę, którą przemieszcza się płyn), czyli takie, które wchłaniają się równie szybko, bądź szybciej niż woda. Należy też wziąć pod uwagę warunki klimatyczne. W czasie treningów w ciepłym klimacie z niską wilgotnością sportowcy muszą spożywać więcej płynów, aby zrównoważyć utratę spowodowaną poceniem się, wówczas napoje mogą być rozcieńczone z wodą. Poleca się spożywanie 2-3 ml/kg masy ciała co 15-20 minut. Warto pamiętać, że długotrwałe wysiłki powodują autodestrukcję mięśni w celu pozyskania energii (pozyskana z białek mięśniowych). Wzrasta wówczas wytwarzanie amoniaku (toksyny zmęczenia) oraz przyspieszającego odwodnienie mocznika. Okazuje się zatem, że oprócz oddziaływania na wytrzymałość, spożycie węglowodanów podczas długotrwałego wysiłku chroni mięśnie przed katabolizmem, hamując wydzielanie amoniaku i mocznika. Coraz więcej badań dowodzi słuszności dodawania protein do napoju węglowodanowego. Białka mają na celu przede wszystkim ograniczenie poziomu serotoniny (neuroprzekaźnika sygnalizującego zmęczenie) w mózgu, a także pozwalają na szybsze odnowienie glikogenu w mięśniach po wysiłku. Przyspieszają także proces syntezy nowych białek.

Mgr Justyna Mizera
Centrum Olimpiakos
www.olimpiakos.org.pl

REKLAMA

LIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU
www.olimpiakos.org.pl
tel. 508 356 718
tel. 516 183 830
Badania wydolnościowe (VO2max, mleczan), - **Indywidualne diety** sportowe (także on-line), - **analiza** składu ciała - **Stały kontakt** z fizjologiem i dietetykiem sportowym, - **Możliwość dojazdu** na terenie całej Polski
Pomagamy w przygotowaniach kadrze narodowej kolarzy torowych, mistrzom świata, Europy i olimpijczykom.

maratony z charakterem
MARATONYZCHARAKTEREM.PL
PUBLIKACJĘ WYDAŁO WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka 12, 41-902 Bytom,
tel. (32) 720 97 07
www.presspekt.pl
PRESSPEKT WYDAWNICTWO
DZIAŁ HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
t.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 459
DZIAŁ DYSTRYBUCJI
Klaudiusz Świerkot
k.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 465
DZIAŁ GRAFICZNY
Leszek Waligóra
waligora@presspekt.pl
tel. kom. 530 57 97 57
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

REKLAMA

3 MIESIĄCE ABONAMENTU ZA DARMO

JA + ABONAMENT

WIELKI FUTBOL ZA DARMO W IPLI

NA MAŁYM I DUŻYM EKRANIE

0 ZŁ NA START
130 zł opłat miesięcznych

Andrzej Wrona

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów ofert. Szczegóły w regulaminach: „Ja + do wszystkich bez końca II – Smartfon RATY (ELASTYCZNA)", „Dodatkowe urządzenie za 0 zł na start (24/36/48 RAT)" i „Bezpłatna transmisja danych do FUTBOL 2016 w IPLA" dostępnych na www.plus.pl

plus

Zapraszmy do Punktu Sprzedaży Plusa i Cyfrowego Polsatu

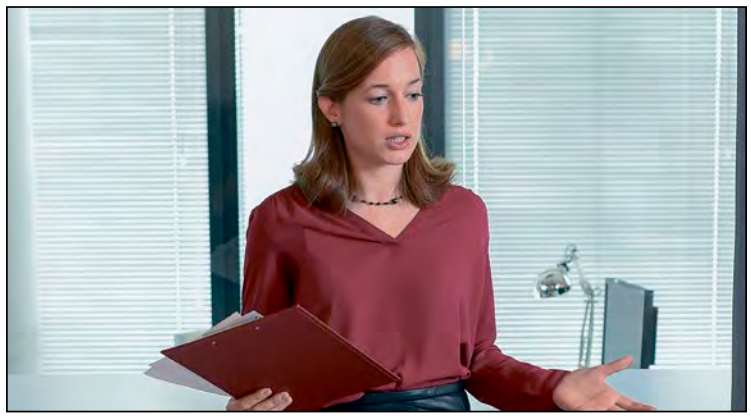
KATOWICE | ul. Warszawska 1

tel. (32) 797 29 20

WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA

POZNAŃ **CHORZÓW** SZCZECIN

DO 15 LIPCA
CZESNE JUŻ OD
205 ZŁ
~~255~~ ZŁ
MIESIĘCZNIE



studiuję, pracuję, zyskuję

DYPLOM LICENCJATA

- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość
- Język angielski w biznesie – w przygotowaniu
- Pedagogika
- Prawo w biznesie
- Psychologia w biznesie
- Turystyka i rekreacja
- Zarządzanie

DYPLOM INŻYNIERA

- Informatyka NOWOŚĆ
- Inżynieria zarządzania
- Logistyka

DO 15 LIPCA WPISOWE 0 ZŁ ~~400~~ ZŁ

www.wsb.pl