

**maratony.net**

WŁĄCZ SIĘ DO SPORTOWEJ RYWALIZACJI

wejdź i zobacz:  
wideopodsumowania maratonów,  
ciekawostki biegowe i rowerowe,  
bezpłatną prasę sportową

**WROCŁAW**

# maratony

**Z CHARAKTEREM**

NR 2 (49) / 2016  
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

## SPORTOWY DOLNY ŚLĄSK

**2** WITAMINY RÓWNIE WAŻNE CO WĘGLOWODANY

**4** MARATON W CENTRUM STOLICY DOLNEGO ŚLĄSKA

**4** MAPA 34. PKO WROCŁAW MARATONU

**SPRAWDŹ TRASĘ  
BIEGU I UTRUDNIENIA  
DLA MIESZKAŃCÓW  
WROCŁAWIA**

**7** TERMINARZ WYDARZEŃ BIEGOWYCH I ROWEROWYCH

**ZOBACZ LISTĘ WYDARZEŃ  
ROWEROWYCH  
I BIEGOWYCH NA DOLNYM  
ŚLĄSKU DO KOŃCA ROKU!**

**8** RIO 2016: WALKA O OLIMPIJSKIE MEDALE

**10** KORONA MARATONÓW POLSKI DLA WYTRWAŁYCH

FOT.: DOROTA ŚWIDERSKA / WROCŁAW MARATON

**SPOTKAJMY SIĘ  
W SIECI**



/maratonyzcharakterem

press reader /POLAND/MARATONY-Z-CHARAKTEREM

issuu /MARATONYZCHARAKTEREM

PRASA.MARATONY.NET/MARATONYZCHARAKTEREM



# Mobiflex<sup>®</sup> Neo Care

Suplement diety

**NOWOŚĆ**

## PRACUJĄ NAD FORMĄ TWOICH STAWÓW

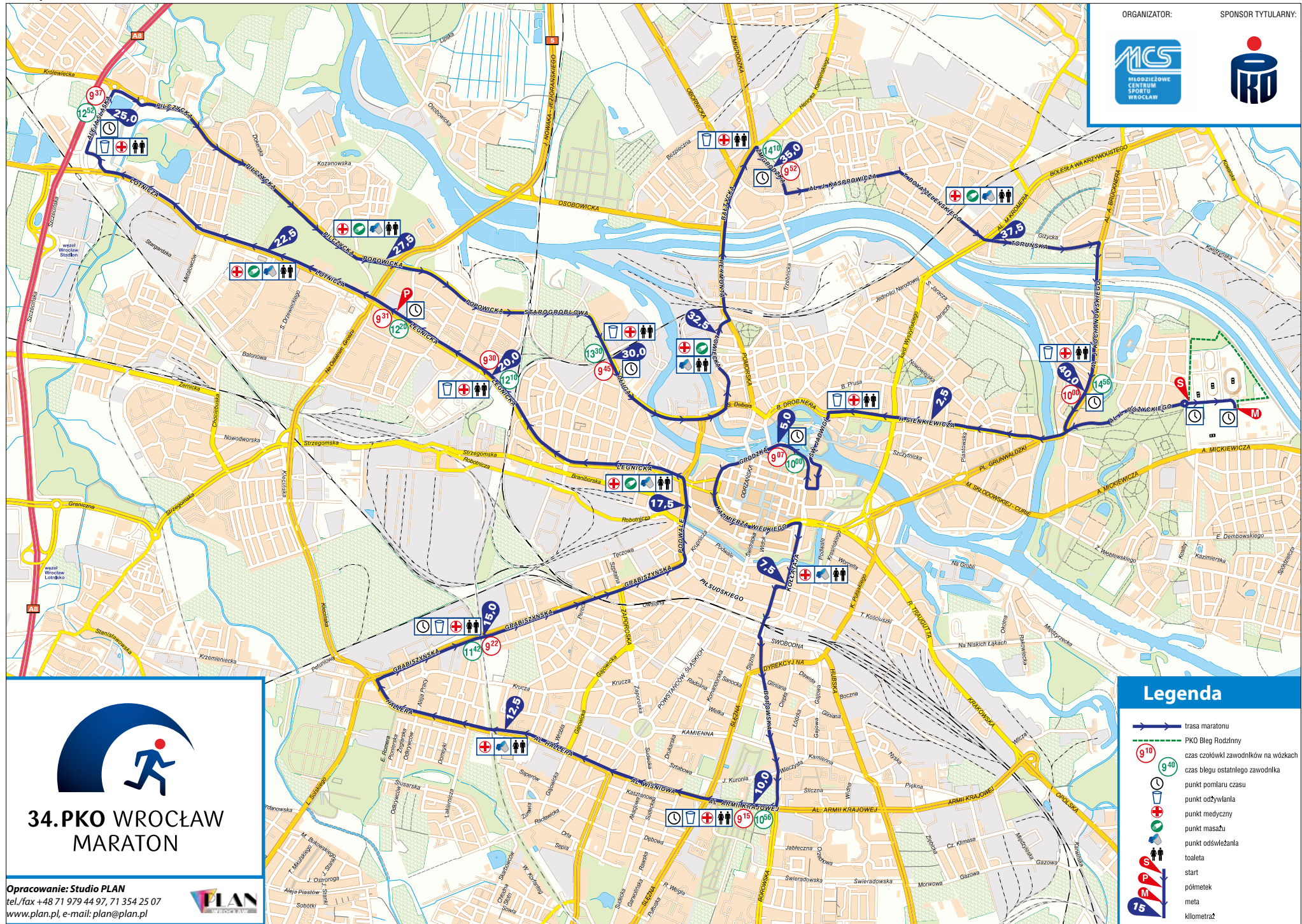


## NIEZDENATUROWANY KOLAGEN TYPU II (UC-II<sup>®</sup>)

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

# MARATON W CENTRUM STOLICY DOLNEGO ŚLĄSKA

ZA PARĘ DNI - 11 WRZEŚNIA - ODBĘDZIE SIĘ 34. PKO WROCŁAW MARATON. SPRAWDŹ, DLACZEGO WARTO SIĘ TAM WYBRAĆ



Bieg na królewskim dystansie ulicami Stolicy Dolnego Śląska wyruszy 11 września 2016r. o 9:00 z bramy kompleksu Stadionu Olimpijskiego.

## DLA „ŚCIGACZY” I „TURYSTÓW”

W tym roku we Wrocławiu znajdą coś dla siebie zarówno biegacze, którzy walczą o uzyskanie jak najlepszego czasu, jak i Ci, którzy kładą nacisk na ukończenie maratonu w nieco wolniejszym tempie. Dla pierwszej grupy przygotowano płaską, szybką trasę obejmującą w większości zacienione odcinki – idealną do bicia rekordów! Uczestnicy, którzy stawiają sobie za cel ukończenie biegu w dłuższym czasie, będą mieli możliwość skorzystania z „grupy turystycznej”, która zadebiutowała we Wrocławiu podczas 4. PKO



**Pacemaker grupy „turystycznej” jest jednocześnie przewodnikiem, opowiadającym o mijanych na trasie atrakcjach, zabytkach i ważnych budowlach**

Nocnego Wrocław Półmaratonu i spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem. Jej pacemaker jest jednocześnie przewodnikiem, opowiadającym o mijanych na trasie atrakcjach, zabytkach i ważnych budowlach – podczas 34. PKO Wrocław Maratonu sportowcy miną zobaczą między innymi Most Grunwaldzki, Ostrów Tumski czy Stadion Miejski.

## TROFEA DLA UCZESTNIKÓW

Podobnie, jak w ubiegłym roku, kiedy medale wrocławskich biegów tworzyły całość: krasnala i jego „domek”, trofea półmaratonu i maratonu są częściami większej kompozycji. Tym razem uczestnicy otrzymują krążki przedstawiające ważne obiekty Wrocławia za ukończenie czterech imprez: 4. i 5. PKO Nocnego Wrocław Półmaratonu oraz 34. i 35. PKO Wrocław

Maratonu. Trofea będzie można umieścić później w specjalnej, pamiątkowej paterze. Na mecie najbliższego, wrześniowego biegu czekać będą medale pokryte galwanicznie warstwą srebra próby 950, patynowane, lakierowane oraz wypełnione półtransparentną emalią jubilerską w kolorze zielonym. Ich awers przedstawia zabytkową Halę Stulecia. Medal został zaprojektowany tak, by jednocześnie dobrze prezentować się „samodzielnie”, jak i wpasować w dwuletni projekt – mówi Mieczysław Szynkarowski, Dyrektor Sportowy Wrocław Maratonu. Hala Stulecia to doskonale rozpoznawalny obiekt, wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Wewnątrz obiektu miało miejsce wiele ważnych meczów i wydarzeń sportowych – nie mogło zabraknąć go na naszych trofeach!

## DODATKÓW NIE ZABRAKNIĘ

Każdy z zawodników i zawodniczek 34. PKO Wrocław Maratonu otrzyma także oficjalną koszulkę techniczną wykonaną z najwyższej jakości materiałów, zapewniających komfort podczas wysiłku fizycznego. T-shirt znajdzie się w każdym pakiecie startowym – z pewnością doskonale sprawdzi się podczas biegu na królewskim dystansie ulicami Stolicy Dolnego Śląska i w kolejnych wyzwaniach!

## ZAPISY

Zapisy do biegu wciąż trwają – na starcie może stanąć nawet ponad pięć tysięcy zawodników! Aby wziąć udział w 34. PKO Wrocław Maratonie wystarczy zgłosić się przez stronę internetową [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl) i uiścić odpowiednią opłatę.

## DOPINGUJ SWOICH!

Wrocławski Maraton już od wielu lat pełni funkcję nie tylko biegu masowego, ale i sportowej wizytówki Stolicy Dolnego Śląska. Rokrocznie przyciąga kilka tysięcy uczestników, którzy doceniają to wydarzenie ze względu na wyjątkowy klimat i możliwość swoistej interakcji z miastem, jego mieszkańcami i instytucjami związanymi z Wrocławiem. Najważniejszym sposobem wzajemnego oddziaływania zawodników i tkanki miejskiej jest oczywiście doping przy trasie. Dzięki niemu, maraton będzie atrakcją nie tylko dla zawodników – w wyznaczonych miejscach przy trasie rozdawane zostaną punkty do dopingu, w których będzie można zagrzewać do boju zawodników przy towarzyszącej muzyce przygotowanej przez DJów.

*kontynuacja, strona 6*



**WE CREATE  
MORE THAN BIKES  
WE CREATE  
MOMENTS OF LIFE**



Wojciech Wiktor, Ambasador Marki B'TWIN. Możesz mnie spotkać w Decathlon Wrocław Korona



**BUTY MTB 700**  
599,99 zł



**KASK 700**  
169,99 zł



**KOSZULKA  
AEROFIT**  
199,99 zł



**SPODENKI  
AEROFIT**  
219,99 zł

PRODUKTY DOSTĘPNE W SKLEPACH

**DECATHLON**

ORAZ NA

[decathlon.pl](https://decathlon.pl)  
KUPUJ ONLINE



# MARATON W CENTRUM STOLICY DOLNEGO ŚLĄSKA

KONTYNUACJA ZE STRONY 4

## » UTRUDNIENIA W RUCHU 11 WRZEŚNIA

**34** PKO Wrocław Maraton odbędzie się 11 września 2016r. Start biegu zaplanowano na godzinę 9:00. Kilka minut wcześniej na trasę wyruszą zawodnicy poruszający się na handbike'ach – rowerach z napędem ręcznym.

Około 5000 biegaczy z prawie 30 krajów wyruszy z terenu Stadionu Olimpijskiego. Licząca dokładnie 42 195 metrów trasa biegnie malowniczymi ulicami Stolicy Dolnego Śląska. W związku z tym we Wrocławiu nastąpią pewne zmiany w kursowaniu pojazdów komunikacji

miejskiej, część ulic zostanie czasowo zamknięta dla ruchu kołowego, pojawią się dodatkowe zakazy zatrzymywania.

Wszystkim mieszkańcom Wrocławia z góry dziękujemy za wyrozumiałość i przypominamy:

- cała trasa maratonu (zaznaczona na mapie) będzie zamknięta dla ruchu kołowego od około godziny 8:00 w dniu biegu, choć miejscowe utrudnienia mogą pojawiać się wcześniej;
- zmiany dotyczące komunikacji miejskiej pojawią się od pierwszych porannych

kursów w niedzielę 11 września i potrwać maksymalnie do godziny 15:00; pojazdy wrócą na swoje stałe trasy po przebiegnięciu ostatnich zawodników; dodatkowe zakazy zatrzymywania się obowiązują w wyznaczonych miejscach przez cały dzień 11 września 2016r. (informacja zawarta na tabliczkach pod znakiem na mapie na s4.).

Orientacyjne godziny, w których na trasie biegu pojawią się pierwsi i ostatni z zawodników są zaznaczone na mapie na stronie 4.

Po raz kolejny przy okazji biegu odbywa się także konkurs na najlepsze dopingowanie – by wziąć w nim udział wystarczy zebrać grupę znajomych wypełnić Kartę Zgłoszeniową (dostępna na stronie [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl) w zakładce „Konkurs na najlepsze dopingowanie”) i wysłać ją pod adresem [konkurs@wroclawmaraton.pl](mailto:konkurs@wroclawmaraton.pl) do 5 września 2016r. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!

### BIEG RODZINNY

Jedną z imprez towarzyszących 34. PKO Wrocław Maratonowi będzie PKO Bieg Rodzinny. Jak co roku, jest to propozycja dla wszystkich – niezależnie od wieku, kondycji czy biegowego doświadczenia: najważniejszy jest bowiem udział w imprezie, a nie osiągnięty wynik! Rodzinne zmagania od lat

cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W ubiegłorocznej imprezie wzięło udział 3,5 tys. osób. Teraz limit uczestników PKO Biegu Rodzinnego ustalono na 4000 osób! Amatorzy biegania, którzy wyruszą na trasę bezpośrednio po starcie 34. PKO Wrocław Maratonu ok. godz. 9.15, będą mieli do pokonania dystans 2 km. Zapisy do biegu zostały uruchomione 1 sierpnia – można ich dokonać drogą internetową lub osobiście (od 2 do 9 września) w punkcie PKO Biegu Olimpijskiego w galerii handlowej Sky Tower we Wrocławiu (1 piętro). Więcej informacji na stronie [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl) w zakładce „PKO Bieg Olimpijski”.

### NOCNY PÓLMARATON W CZERWCU 2017

Kolejną po 34. PKO Wrocław

Maratonie dużą imprezą biegową we Wrocławiu będzie jubileuszowy, 5. PKO Nocny Wrocław Półmaraton. Tegoroczny półmaraton ulicami Stolicy Dolnego Śląska okazał się wielkim sukcesem – limit 9000 miejsc został wyprzedany w nieco ponad 3 miesiące – w tempie ponad 100 pakietów startowych dziennie. Kolejny, dodatkowy tysiąc numerów znalazł nabywców w godzinę! 10 000 uczestników startowało w rytm muzyki klasycznej, na trasie towarzyszyła im muzyka na żywo, którą zapewniały niewielkie, kilkusobowe zespoły. W przyszłym roku organizatorzy również planują dodatkowe atrakcje dla mieszkańców i biegaczy – na razie nie zdradzają jednak szczegółów. Wiadomo jednak, że start odbędzie się 17 czerwca 2017r.

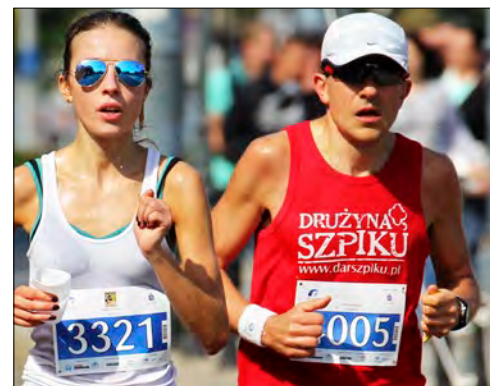
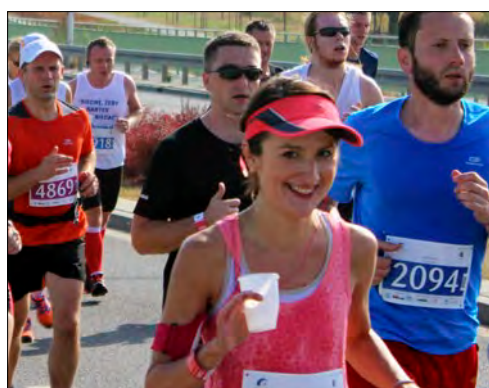
*Marcin Janiszewski*

## NIEMAL 4800 OSÓB W UBIEGŁYM ROKU NA STARCIE

ZESZŁOROCZNY, 33. PKO WROCŁAW MARATON BYŁ DLA MIASTA REKORDOWY POD WZGLĘDEM LICZBY UCZESTNIKÓW

**NA** starcie biegu stanęło niemal 4800 osób, co w porównaniu do wcześniejszej imprezy (w roku 2014) oznaczało przyrost o prawie tysiąc sportowców! W Polsce i na świecie panuje tendencja spadkowa, jeśli chodzi o popularność maratonów. Nasze imprezy – PKO Nocny Wrocław Półmaraton i PKO Wrocław Maraton – rokrocznie notują zwiększenie się liczby startujących – mówi Wojciech Gęstwa, Dyrektor Wrocław Maratonu. Bardzo nas to cieszy – oznacza bowiem, że biegacze darzą nas ogromnym zaufaniem, a my odwzajemniamy się im udanymi wydarzeniami sportowymi!

Dodatkowym atutem biegu na królewskim dystansie ulicami Wrocławia był w 2015 r. ciekawy, dwuczęściowy medal. Za ukończenie półmaratonu uczestnicy otrzymywali trójwymiarowego krasnala, zaś na finiszu pełnego dystansu maratońskiego na biegaczy czekał okrągły „domek” skrzata. Trofea spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem i zostały nagrodzone w prestiżowym plebiscycie. Przypomnijmy – w tym i kolejnym roku pamiątkowe medale wrocławskich biegów tworzą większą, czteroczęściową całość z wizerunkami ważnych budowli miasta.



# TERMINARZ WYDARZEŃ BIEGOWYCH I ROWEROWYCH

SPRAWDŹ W PONIŻSZYM TERMINARZU, GDZIE NA DOLNYM ŚLĄSKU ODBYWAJĄ SIĘ BIEGOWE:  
ULTRAMARATONY, MARATONY, PÓLMARATONY, A TAKŻE ROWEROWE MARATONY

| DYSCIPLINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DATA          | MIASTO               | NAZWA                                       | DYSTANS GŁÓWNY                                         | DYSTANSE INNE                                                  | LIMITY CZASOWE                                                                                        | LINK DO STRONY                           | REGULAMIN                                                                                 | LIMIT STARTUJĄCYCH                                                               | REJESTRACJA DO                                  | UWAGI                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WRZESIEŃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                      |                                             |                                                        |                                                                |                                                                                                       |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3.09.2016     | Opawa k.Lubawki      | VI Bieg WOP-isty półmaraton                 | 22,25 km                                               |                                                                |                                                                                                       | chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=48 | chronotex.pl/upload/1457443089.pdf                                                        | brak ograniczeń                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3.09.2016     | Liczyrzepa           | VII Maraton Liczyrzepy - Karpacz            | 164 km                                                 | 122km, 70km                                                    |                                                                                                       | www.maratonliczyrzepa.eu                 |                                                                                           | brak ograniczeń                                                                  | On-line lub w biurze zawodów                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3.09.2016     | Srebrna Góra         | III Puchar Strefy MTB Sudety 2016 – etap 5. | 31 km                                                  | 15km, 10km, 8km, 7km, 6km,                                     |                                                                                                       | www.strefamtb sudety.pl                  | www.strefamtb sudety.pl/tt/regulamin/                                                     |                                                                                  | on-line                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.09.2016    | Głuszycza            | Waligóra RUN Cross 2016                     | Ultramaratonu – 53km z przewyższeniem +2500m / -2500m; | Półmaratonu górskiego – 25km z przewyższeniem +1095m / -1095m. | - dystans ultra (53km) – 10 godzin (na 30km - 5 godzin);<br>- dystans półmaratonu (25km) – 5 godzin.  | www.waligoraruncross.pl                  | www.waligoraruncross.pl/index.php?akcja=regulamin                                         | Ultra: 300, półmaraton: 300                                                      | do 8 września                                   | cztery punkty żywnościowe dla dystansu ultra i jeden dla półmaratonu                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11.09.2016    | Wrocław              | 34. PKO Wrocław Maraton                     | 42.195 km                                              |                                                                | 6 godzin, 3 godziny na półmetku                                                                       | wroclawmaraton.pl                        | wroclawmaraton.pl/pl/strona/5                                                             | brak ograniczeń                                                                  | tylko on-line do 10.09.2016                     | klasyfikacje M/K, obywateli/obywatelek RP, dziennikarzy, wiekowe, osoby niepełnosprawne na wózkach M/K, Funkcjonariuszy i Pracowników Służby Więziennej, 15. Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Maratonie, 5. Mistrzostwa Polski Solidarności w Maratonie |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11.09.2016    | Jelenia Góra         | Bike Maraton                                | ok 60km                                                | ok 40km, ok. 20Km                                              |                                                                                                       | bikemaraton.com.pl                       | bikemaraton.com.pl/strefa-zawodnika/regulamin-sezon-2016/                                 |                                                                                  | On-line i w biurze zawodów                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 17.09.2016    | Dzierżoniów          | III Puchar Strefy MTB Sudety 2016 – etap 6  | 31km                                                   | 21km                                                           |                                                                                                       | www.strefamtb sudety.pl                  | www.strefamtb sudety.pl/tt/regulamin/                                                     |                                                                                  | On-line                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 17-18.09.2016 | Radków k.Kłodzka     | Garmin Ultra Race                           | 53 km                                                  | 24 km, 9 km                                                    | dystans 53 km: 10 godzin, dystans 24 km: 5 godzin, dystans 9 km: 2 godziny, do tego punkty kontrolne. | ultrarace.pl                             | ultrarace.pl/regulamin/                                                                   | 500 osób na dystans 53 km oraz łączny limit 500 osób na dystansach 24 km i 9 km. | tylko on-line do 16.09.2016                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18.09.2016    | Żmigrod              | DSR Road Maraton                            | 19,5 km                                                |                                                                |                                                                                                       | www.roadmaraton.pl                       | www.roadmaraton.pl/2016/kalendarz_2016/zmigrod_pary/regulamin/                            |                                                                                  | On-line lub w biurze zawodów                    | wyścig parami na czas                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18.09.2016    | Oborniki Śląskie     | II Wyścig MTB im. Zbyszka Strzałkowskiego   | Jazda po pętli 5km lub 2km                             |                                                                | 15-60 minut zależnie od kategorii                                                                     | fb.com/events/1775083669402664/          | timepro.pl/form/2016016/regulamin.doc                                                     |                                                                                  | On-line lub w biurze zawodów                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24.09.2016    | Ludwikowice Kłodzkie | Bike Maraton                                | ok 60km                                                | ok 40km, ok. 20Km                                              |                                                                                                       | bikemaraton.com.pl                       | bikemaraton.com.pl/strefa-zawodnika/regulamin-sezon-2016/                                 |                                                                                  | On-line i w biurze zawodów                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25.09.2016    | Jelcz-Laskowice      | I Crossowy Półmaraton Harcownika            | 21,1 km                                                | 10,5 km, dzieci 50m-2000m                                      |                                                                                                       | www.klub-biegacza.olawa.pl               |                                                                                           | brak ograniczeń                                                                  | On-line do 20.09.2016, później w biurze zawodów |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25.09.2016    | Szklarska Poręba     | Rowerem Przez Karkonosze                    | 60 km                                                  |                                                                |                                                                                                       | www.rotarykarpacz.pl                     |                                                                                           | 350                                                                              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PAŹDZIERNIK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                      |                                             |                                                        |                                                                |                                                                                                       |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.10.2-16     | Sobótka              | Górski Półmaraton Ślęzański                 | 21,8 km                                                |                                                                | 4 godz                                                                                                | www.kbsobotka.pl                         | www.kbsobotka.pl/gorski-polmaraton-slezanski/regulamin-gorskiego-polmaratonu-slezanskigo/ | 400                                                                              | On-line lub w biurze zawodów w dniu biegu       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2.10.2016     | Legnica              | Legnica Półmaraton                          | 21.097 km                                              |                                                                | 3 godz                                                                                                | www.polmaraton.legnica.pl                | www.polmaraton.legnica.pl/images/2016reg.pdf                                              | 1000                                                                             | On-line do 28.09, później w biurze zawodów      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8.10.2016     | Świeradów-Zdrój      | Bike Maraton                                | ok 60km                                                | ok 40km, ok. 20Km                                              |                                                                                                       | bikemaraton.com.pl                       | bikemaraton.com.pl/strefa-zawodnika/regulamin-sezon-2016/                                 |                                                                                  | On-line i w biurze zawodów                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22.10.2016    | Walim                | I Walimski Półmaraton Górski                | 21,5 km                                                |                                                                | 3,5 godz                                                                                              | fb.com/walimskipolmaratongorski          | https://www.facebook.com/notes/walimski-polmaraton-gorski/regulamin/1572586509719987      | 150                                                                              | tylko on-line do 18.09.2016r                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22.10.2016    | Wrocław              | Półmaraton Piastowski                       | ok. 21 km                                              |                                                                |                                                                                                       | wkbpiastr.com                            | wkbpiastr.com/Regulaminybiegow/regulaminy2016/polmaraton.pdf                              |                                                                                  | On-line do 17.10, później w biurze zawodów      | Trasa leśna, podłoże miękkie                                                                                                                                                                                                                            |
| LISTOPAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                      |                                             |                                                        |                                                                |                                                                                                       |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.11.2016     | Świdnica             | 2 RST Półmaraton Świdnicki                  |                                                        |                                                                | 3 godz                                                                                                | polmaraton.swidnica.pl                   | polmaraton.swidnica.pl/wp-content/uploads/2016/03/Regulamin-2RSTPS.pdf                    | 1500                                                                             | On-line                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19.11.2016    | Srebrna Góra         | Silver Run Srebrna Góra                     | 42.195 km                                              | 21km, 12km                                                     | 42km – 6,5 godz; 21km – 3 godz; 12km – 2 godz 20min                                                   | www.silver-run.pl                        | silver-run.pl/REGULAMIN-SILVER-RUN-2016-SREBRNA-GORA-42KM.pdf                             | 500                                                                              | On-line do 6.11 lub w dniu zawodów              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LEGENDA:  - bieg  - półmaraton  - maraton  - ultramaraton                                                                                                       |               |                      |                                             |                                                        |                                                                |                                                                                                       |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| UWAGA TECHNICZNA: redakcja dołożyła wszelkich starań, by w terminarzu nie pojawiły się błędy, jednakże nie odpowiada problemy wynikające z błędów, które mogły zostać zawarte w publikacji.<br>Terminarz nie zawiera informacji o biegach krótszych niż półmaraton, wydarzeniach na które nie można się już zapisać, wydarzeń co do których nie było pełnych informacji organizacyjnych, itp. Przed startem w wydarzeniu zachęcamy do zajrzenia na stronę organizatorów wydarzeń w celu weryfikacji informacji. |               |                      |                                             |                                                        |                                                                |                                                                                                       |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |

# RIO 2016: WALKA O OLIMPIJSKIE MEDALE

ZA NAMI IGRZYSKA OLIMPIJSKIE 2016, ODBYWAJĄCE SIĘ W RIO DE JANEIRO. PRZYPOMNIJMY SOBIE NAJCIEKAWSZE WYDARZENIA BIEGOWE I ROWEROWE

## MAJKA Z BRĄZEM!

**6.08:** Rafał Majka zdobywcą pierwszego medalu dla Polski. Brąz trafił do rąk Rafała w wyścigu kolarskim mężczyzn ze startu wspólnego o długości 237 km. Ostatnie 20 kilometrów przesądziło o wszystkim. Najpierw Rafał wraz z dwójką innych kolarzy (Vincenzo Nibali i Sergio Henao) oderwali się od grupy uciekającej. Na 17 kilometrów obaj zawodnicy przewrócili się na łuku, zostawiając Rafała samego. Od tego momentu rozpoczęła się jego samotna ucieczka po medal przed ścigającymi go zawodnikami. Przez długi czas różnica wynosiła 15 sekund, jednak do wyścigu o złoto przyłączyli się dwaj sprinterzy Jakob Fuglsang i Greg van Avermaet. Na dwa kilometry przed metą Rafał musiał uznać ich wyższość. Wiele Majka zawdzięcza Michałowi Kwiatkowskiemu, który uczestniczył w ucieczce, by później aktywnie uczestniczyć w nadaniu jej ostrego tempa, co miało na celu wymęczenie konkurentów Majki. I tak też się stało. Gratulujemy polskiemu zawodnikowi!

## VAN DER BREGGEN MISTRZYNIĄ, NIEWIADOMA SZÓSTA

**7.08:** Niewiele brakowało Katarzynie Niewiadomej, jak i innym Polkom, by sięgnąć po olimpijski medal w wyścigu kolarskim ze startu wspólnego o długości 136.9km. Najpierw reprezentantka Belgii Lotta Kopecky uciekła peletonowi na 21. kilometrze. Parę km później utworzyła się grupa pościgowa w której znalazła się m.in. Anna Plichta, by po 40 kilometrach dogonić Belgijkę. Na 40 km przed metą ucieczkę zorganizowała grupa zawodniczek wśród których znalazła się druga Polka – Małgorzata Jasińska. Zawodniczki zostały jednak dość szybko „wchłonięte” przez peleton. Na około 12 km przed metą podczas ostrego zjazdu, prowadząca wyścig – van Vleuten – przewróciła się na łuku. Do mety pędziła samotnie reprezentantka USA, Mara Abbott, która tuż przed metą została wyprzedzona przez rywalki: holenderkę Annę van der Breggen (3:51:27), Emmę Johansson ze Szwecji (3:51:27) i Elisę Longo Borghini z Włoch (3:51:27). Katarzyna Niewiadoma minęła metę szóstą, Małgorzata Jasińska dwudziesta czwarta,

a Anna Plichta uplasowała się na 41. pozycji.

## AYANA ZE ZŁOTEM W BIEGU NA 10KM

**12.08:** Reprezentantka Etiopii, Almaz Ayana zdobyła złoty medal w biegu na 10km. Zawodniczka dystans przebiegła z czasem 29:17.45. Za nią uplasowała się reprezentantka Kenii Vivian Cheruiyot z czasem 29:32.53, trzecia metę minęła Etiopka Tirunesh Dibaba z czasem 29:42.56.

## BRITYJKI ZE ZŁOTEM NA 4KM NA DOCHODZENIE

**13.08:** Kolarstwo torowe / W wyścigu drużynowym na 4km na dochodzenie, reprezentacja Wielkiej Brytanii w składzie (Katie Archibald, Laura Trott, Elinor Barker, Joanna Rowsell-Shand) zdobyła złoty medal. Srebro trafiło do drużyny amerykańskiej (Sarah Hammer, Kelly Catlin, Chloe Dygert, Jennifer Valente), brąz do reprezentacji Kanady (Allison Beveridge, Jasmin Glaesser, Kirsti Lay, Georgia Simmerling). Co warto odnotowania, podczas tegorocznych zawodów czterokrotnie poprawiony został rekord świata: w czwartek w eliminacjach przez Brytyjki (4.13.260), w sobotę przez Amerykanki (4.12.282), później ponownie przez Brytyjki (4.12.152), w finale... ponownie przez Brytyjki (4.10.236). W wyścigach również brały udział Polki: Daria Pikulik, Edyta Jasińska, Justyna Kaczowska, Natalia Rutkowska. Te jednak, przez błąd zostały dyskwalifikowane w wyścigu z Nowozelandkami: gdy były dościgane przez konkurentki, dokonały zmiany na prowadzeniu, co jest zabronione. Dyskwalifikacja spowodowała, że nie zostały finalnie sklasyfikowane.

## FARAH ZE ZŁOTEM NA 10KM

**14.08:** Reprezentant Wielkiej Brytanii Mo Farah z czasem 27:05.17 zdobył złoty medal w biegu na 10km. Srebro wywalczył reprezentant Kenii, Paul Kipngetch Tanui, który minął metę ułamki sekundy później (27:05.64), brąz trafił do Etiopczyka Tamirata Toli, który minął metę z czasem 27:06.26. Przegrany może czuć się zdobywca czwartego miejsca, również Kenijczyk, Yigrem Demelash, który na metę wbiegł setną sekundę później (27:06.27).



## ZIELIŃSKI SZÓSTY W KEIRIN PO SKANDALICZNYCH DECYZJACH SĘDZIÓW

**16.08:** kolarstwo torowe / Damian Zieliński zajął szóste miejsce w keirinie. Złoto trafiło do reprezentacji Wielkiej Brytanii Jasona Kenny'ego (10.113). Srebro zdobył Holender, Matthijs Buchli (+0.040). Brąz zdobył Malezyjczyk Azizulhasni Awang (+0.085). Damian Zieliński uzyskał czas +0.594. Sędziowie aż dwukrotnie przerywali rywalizację, ponieważ zawodnicy wyprzedzili rozpędzający ich motorower (dermę), zanim ten opuścił wiodrom. Przepisy jasno nakazują w takiej sytuacji dyskwalifikować zawodników, czego sędziowie nie uczynili aż dwukrotnie: przy pierwszym przejeździe dyskwalifikowani powinni zostać Jason Kenny i reprezentant Malezji Azizulhasni Awanga, przy drugim przejeździe Niemiec Joachim Eilers. Gdyby sędziowie zastosowali przepisy, które w tej kwestii są bezwzględne i jednoznaczne, w finale uczestniczyłoby tylko trzech zawodników. Oznaczałoby to, że reprezentant Polski zdobyłby minimum brązowy medal. Sędziowie jednak uznali, że zawodnicy nie przekroczyli pojazdu na aż tyle, by ich dyskwalifikować.

## BŁOCKI 15. TOTTH ZE ZŁOTEM W CHODZIE NA 50KM

**19.08:** Matej Toth zdobył złoty medal w chodzie na 50km. Reprezentant Słowacji dystans przebył w czasie 3 godzin 40 minut i 58 sekund wyprzedzając na finiszu Jareda Tallenta z Australii, który na mecie pojawił się z czasem 3 godzin 41 minut i 16 sekund. Brązowy medal wywalczył Japończyk Hirooki Arai

(3:41.24). Jednak po proteście Kanadyjczyka Evana Dunfee, który jako czwarty przekroczył metę, zawodnik został początkowo dyskwalifikowany. Wg reprezentanta Kanady, zawodnik Japonii w sposób niedozwolony popchnął go łokciem. Kolejny protest cofnął dyskwalifikację Japończyka. W chodzie uczestniczyło trzech reprezentantów Polski. Adrian Błocki z czasem 3:51.31 pojawił się na mecie jako 15, na 22 pozycji znalazł się Rafał Augustyn z czasem 3:55.01, 24. był Rafał Fedaczyński 3:55.51.

## LIU ZE ZŁOTEM W CHODZIE NA 20KM

**19.08:** Reprezentująca Chiny Hong Liu zdobyła złoty medal w chodzie na 20km. Zawodniczka dystans przebyła w czasie 1:28:35 o dwie sekundy wyprzedzając Meksykankę Marię Guadalupe Gonzalez (1:28:37). Brąz zdobyła również reprezentantka Chin, Xiuzhi Lu (Chiny) z czasem 1:28:42. W rywalizacji nie brakło Polek, Paulina Buziak zajęła 28 pozycję (1:35:01), Agnieszka Szwarnóg była 44 (1:38:01), zaś Agnieszka Dygacz nie ukończyła dystansu.

## MAJA WŁOSZCZOWSKA ZE SREBREM!

**20.08:** Maja Włoszczowska wywalczyła srebrny medal w kolarstwie górskim podczas igrzysk olimpijskich Rio 2016. Złoto zdobyła reprezentantka Szwecji, Jenny Rissveds z czasem 1:30:15. Maja na mecie zjawiała się ze stratą 37 sekund do liderki, brąz zdobyła reprezentantka Kanady, Catharine Pendrel (+1:26). Niestety, na trasie zabrakło drugiej polskiej zawodniczki, Kasi

Solus-Miśkowicz, która podczas treningu pechowo przewróciła się i złamała obojczyk.

## JERZYK 22. JORGENSEN ZE ZŁOTEM W TRIATHLONIE

**20.08:** Reprezentująca Stany Zjednoczone Gwen Jorgensen, zdobyła złoty medal w triathlonie. Amerykanka dystans przebiegła w czasie 1:56:16, wyprzedzając znacznie Szwajcarkę Nicolę Spirig (1:56:56) i reprezentantkę Wielkiej Brytanii Vicky Holland (1:57:01). Zawodniczki podczas triathlonu miały do przeplanienia dystans o długości 1.5 km, przejechania na rowerze 38.48 km i przebiegnięcia 10 km. Reprezentująca Polskę Agnieszka Jerzyk zajęła 22 miejsce z czasem (2:01:27).

## JÓZWIK PIĄTĄ W BIEGU NA 800M

**21.08:** Reprezentantka Polski, Joanna Józwik, zajęła piątą miejsce w biegu na 800m.. Złoto zdobyła reprezentantka RPA, Caster Semenya, która dystans przebiegła z czasem 1:55.28. Srebrny medal zdobyła reprezentująca Burundi Francine Niyonsaba (1:56.49), brąz Margaret Nyairera Wambui z Kenii (1:56.89). Po biegu mocno rozżalona była Joanna Józwik. Rozgoryczenie dotyczyło przede wszystkim zdobywczyń złotego medalu, Caster Semenya, a właściwie ilości testosteronu w jej organizmie. Wg Joanny Józwik, przywrócenie granicy górnego poziomu testosteronu przywróci równowagę w biegach, a takie zawodniczki jak Semenya, czy Wambui, zostaną traktowane jak mężczyźni. „Trzy zawodniczki, które były na podium, wzbudzają bardzo dużo kontrowersji. Nie ukrywam, że dla mnie to też jest trochę dziwne, że władze nic z tym nie robią. Koleżanki mają po prostu bardzo wysoki poziom testosteronu, podobny do męskiego, dlatego wyglądają, jak wyglądają i biegają tak, jak biegają” – po biegu na antenie Eurosportu powiedziała zawodniczka Caster Semenya w 2010 roku została dyskwalifikowana przez federację IAAF, która uznała zawodniczkę męczyzną, jednakże MKOI przywrócił zawodniczkę. Oliwi do ognia w dyskusji dodaje fakt, iż zawodniczka w 2015 wzięła ślub z koleżanką z czasów szkolnych, co dla niektórych jest wystarczającym dowodem, że zawodniczka na co dzień żyje jak mężczyzna.

## FARAH ZE ZŁOTEM W BIEGU NA 5KM

**21.08:** Reprezentujący Wielką Brytanię Mo Farah zdobył złoty medal w biegu na 5000m. Zawodnik dystans 5000m przebiegł w czasie 13:03.30, srebro zdobył Amerykanin Paul Chelimo z czasem 13:03.90, brązowy medal wywalczył reprezentant Etiopii Hagos Gebrhiwet z czasem 13:04.35. Wyścig nie obył się bez kontrowersji, początkowo aż trójka zawodników (Chelimo, Edris, Ahmed) z pierwszej piątki została zdyskwalifikowana po rywalizacji za niesportowe zachowanie, jakim było nieprzepisowe odpychanie rywali, które miało miejsce na ostatnim okrążeniu. Po dyskwalifikacji zawodników srebro przyznano Gebrhiwetowi, a brązowy medal szóstemu na mecie Bernardowi Lagatowi (USA). Do sędziów dotarły kolejne protesty, które wpłynęły finalnie na zmianę decyzji i tak dyskwalifikację cofnięto Chelimowi i Ahmedowi. Ukarany został tylko reprezentant Etiopii, Muktar Edris. W związku z oddaleniem dyskwalifikacji Chelimowi, Bernard Lagat stracił brązowy medal i spadł na 5. pozycję.

## KIPCHOGE ZE ZŁOTEM W MARATONIE

**21.08:** Eliud Kipchoge zdobył złoty medal w biegu maratońskim. Reprezentant Kenii, dystans przebiegł 42,195 km przebiegł w czasie 2:08:44. Srebro zdobył reprezentant Etiopii, Feyisa Lilesa z czasem 2:09:54, brąz zdobył Amerykanin Galen Rupp z czasem 2:10:05. Bitwa o medale rozpoczęła się kilka km przed metą. Już wtedy, uciekająca przed peletonem trójka dokonywała między sobą rozstrzygnięć. Na 6 km przed metą Kipchoge zaatakował po raz pierwszy, co dało mu 10 sekund przewagi nad dwójką zawodników. Do bitwy o złoto wyprzedził Amerykanina. Niestety dla Etiopczyka, nie udało mu się dogonić reprezentanta Kenii, który finalnie uzyskał nad nim przewagę aż 36 sekund. Reprezentujący Polskę, Artur Kozłowski, dobiegł na metę z czasem 2:17:34, co zapewniło mu 39. pozycję. Drugi reprezentant Polski, Yared Shegumo, ukończył dystans z czasem 2:31:54, co zapewniło mu 128. pozycję. Henryk Szost nie został sklasyfikowany (zszedł z trasy).



# ARCHICOM

## Osiedla dla aktywnych z bazą sportową



boiska i fitness  
ścieżki rowerowe  
rekreacja



place zabaw  
pomosty nad Odrą





# KORONA MARATONÓW POLSKI DLA WYTRWAŁYCH

DĘBNO, KRAKÓW, POZNAŃ, WARSZAWA I WROCŁAW - TO MIASTA, W KTÓRYCH ODBYWAJĄ SIĘ NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWE - NA RAZIE - RODZIME BIEGI NA PONAD 42 KILOMETRÓW

**Z**eby zostać posiadaczem Korony Maratonów Polskich trzeba przebiec pięć takich biegów w ciągu dwóch lat.

## ZACZĘŁO SIĘ OD KRAKOWA

Pomysłodawcami Korony Maratonów Polskich byli organizatorzy Cracovia Maratonu. Limit dwóch lat liczy się od momentu rozpoczęcia pierwszego z tych biegów, a zacząć można od dowolnego. Jednak by na koniec założyć Koronę na głowę, trzeba się wcześniej zgłosić, na przykład poprzez stronę internetową [zis.krakow.pl](http://zis.krakow.pl). Ważne jest to, że czas uzyskany na mecie każdego z pięciu maratonów jest sprawą wtórną. Najważniejsze, aby do każdej mety dobiec.

## MARATON DĘBNO

Wszystko rozpoczęło się w 1966 roku, więc Dębno jest najstarszym biegiem maratońskim w Polsce i dodatkowo tym, na którym można uzyskać najlepsze wyniki. W jego ramach rozgrywane są mistrzostwa Polski policjantów, strażaków i nauczycieli, oczywiście osobno dla każdej z tych zawodowych kategorii. Jak łatwo policzyć impreza ta obchodziła w tym roku 50-lecie, a właśnie pół wieku temu odbył się Mały Maraton o „Błękitną Wstęgę Granicy Pokoju”. W tym roku 43. edycja Maratonu Dębno już się odbyła,



FOT.: DOROTA ŚWIDERSKA / WROCŁAW MARATON

na początku kwietnia. Zgłosiło się 2429 uczestników, a na mecie zameldowało się 2100 osób. Zwyciężył Kenijczyk Cosmas Mutuku Kyeva - rekordzista tej trasy z 2014 roku. Drugi był jego rodak David Kiprono Metto - zwycięzca trzydziestego dziewiątego Dębna - a trzeci Ukrainiec Mykoła Juchymczuk, drugi w 2014 r. i trzeci w 2015 r. Wśród pań najlepsza była oczywiście Kenijka, Stellah Jepngetich Barsosio.

## PZU CRACOVIA MARATON

15. edycja PZU Cracovia Maraton, najważniejszej imprezy biegowej w Krakowie, jednej z największych w Polsce, odbyła się 15 maja. Po raz trzeci z rzędu start i meta usytuowane były na Rynku. Wobec hasła imprezy: „Z historią w tle”, uczestnicy przebiegli obok wielu zabytków podwawelskiego grodu. Ten maraton odbywa się corocznie od 2002 roku, a jego

częścią były na przykład mistrzostwa świata parlamentarzystów. Od czwartej edycji trasa prowadzi także przez Nową Hutę. W ubiegłym roku startowało 5094 uczestników, a do mety dotarło 4578. Najlepsi okazali się Ukraińiec Taras Salo i Kenijka Hellen Jemaiyo Kimutai. Organizatorem biegu jest Miasto Kraków, a patronem sportowym czterokrotny złoty medalista olimpijski w chodzie sportowym, Robert Korzeniowski.

## POZNAŃ MARATON

17. PKO Poznań Maraton odbył się 9 października 2016. Jego historia sięga przełomu wieków, bo pierwsza edycja rozegrana została w 2000 roku. Patronem tego wydarzenia jest Maciej Frankiewicz, były wiceprezydent Poznania, który był pomysłodawcą, współtwórcą i stałym uczestnikiem Poznań Maratonu. W ramach maratonu

organizowane są mistrzostwa Polski architektów, mistrzostwa Polski Drużyny Szpiku, mistrzostwa lekarzy, akademickie mistrzostwa Polski, bieg ewangelizacyjny osób duchownych, mistrzostwa Polski informatyków, mistrzostwa Polski osób niewidomych i słabowidzących, bieg o Puchar Wielkopolskiego Komendanta Policji w Poznaniu i mistrzostwa Klubu Biegacza „Maniac”. Ubiegłoroczną edycję wygrali: Polak Emil Dobrowolski i Kenijka Irene Makori Chepkirui, zresztą po raz drugi z rzędu. A na marginesie, 11. Poznań Maraton otrzymał certyfikat Złoty Bieg, przyznawany przez MaratonyPolskie.pl. Portal ten przyznał biegowi także certyfikat Filipidesy 2010 w kategorii Formuła Biegowa Roku 2010.

## MARATON WARSZAWSKI

Pierwsza edycja odbyła się 30 września 1979. Wówczas długość

trasy wynosiła... 41,6 km. Inauguracyjny maraton ukończyło 1861 osób, a większą tego typu imprezą w Europie był w owym roku jedynie maraton paryski, ale tylko dlatego że ukończyło go niespełna 100 biegaczy więcej. Maraton Warszawski z reguły odbywa się w ostatnią niedzielę września. Ubiegłoroczną, 37. edycję ukończyło 6506 biegaczy (bywało więcej - na przykład w 2013 r. 8509 osób), a zdominowali trasę Kenijczycy: Ezekiel Omullo i Ruth Wanjiru, a 38. edycję PZU Maratonu Warszawskiego, która odbędzie się 25 września br., Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych IAAF obdarzyło certyfikatem IAAF Bronze Label doceniając tym samym poziom organizacyjny i sportowy jednej z najstarszych w Europie imprez biegowych. 38. Maraton Warszawski jest trzecią polską imprezą na przestrzeni ostatnich lat wpisaną do oficjalnego kalendarza IAAF World Athletics Club.

## WROCŁAW MARATON

„Królewski” bieg w stolicy Dolnego Śląska organizowany jest co roku (początkowo w maju, obecnie we wrześniu). Pierwszy maraton odbył się 15 maja 1983 i nosił nazwę „Maraton Ślązan”. Z Sobótki do Wrocławia wystartowało 131 zawodników. Pod tą nazwą i tą trasą zorganizowano 10 maratonów. Od jedenastej edycji

bieg odbywał się już tylko ulicami Wrocławia i pod nazwą Maraton Wrocław. Otrzymał certyfikat Złoty Bieg w roku 2008, 2009, 2010 i 2011. Ubiegłoroczną, 33. edycję PKO Wrocław Maraton ukończyła rekordowa liczba uczestników. Do mety dobiegło 4757 osób. Zwycięzcą został Kenijczyk Silas Kiprono Too. Najlepszą zawodniczką okazała się znana już z Dębna Kenijka Stellah Jepngetich Barsosio, która poprawiła rekord trasy. Na ulice Wrocławia wybiegła również sztafeta charytatywna „Bieg po Nadzieję”. Zbierano środki finansowe na leczenie podopiecznych fundacji „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”. Na całej trasie było prawie 100 osób.

## KORONA DLA WYTRWAŁYCH

Oto i pięć pereł w koronie rodzimych maratonów. Każdy z nich ma swoją specyfikę i indywidualny regulamin, z którym chętni do uczestniczenia powinni zapoznać się kilka miesięcy wcześniej. Atrakcji dodają biegi dodatkowe i imprezy towarzyszące, w których organizatorzy się prześcigają. Warto tam być, a zwłaszcza pobiec. Zdobycie Korony Maratonów Polskich skutkuje otrzymaniem stosownego medalu i potwierdzającego dyplomu, ale największą nagrodą jest własna satysfakcja i prestiż w środowisku.

## POZA GRANICE: NAJWIĘKSZE MARATONY ŚWIATA

MOŻE TO SPRAWA WZGLĘDNA, ALE OBECNIE DO NAJWAŻNIEJSZYCH MARATONÓW NA CAŁYM GLOBIE ZALICZA SIĘ „KRÓLEWSKIE” BIEGI W BOSTONIE, LONDYNIE, BERLINIE, CHICAGO, NOWYM JORKU I W TOKIO

**T**ę sześć biegów tworzy powołaną w 2006 roku grupę World Marathon Majors, czego specjalnie tłumaczyć chyba nie trzeba. Bieg w stolicy Japonii dołączył do tego grona stosunkowo niedawno, gdy w edycji z 2012 r. ukończyło go 34,5 tysiąca osób. Do 2011 r., największy na świecie był maraton nowojorski. We wspomnianym roku uczestniczyło w nim prawie 47 tysięcy biegaczy. W 2012 r. został odwołany z powodu... huraganu „Sandy” i największy stał się bieg w Chicago, organizowany dla 40000 biegaczy. Jednak New York szybko wrócił na eksponowane miejsce. Liderem eu-



FOT.: MARIE-LAN NGUYEN / WIKIMEDIA COMMONS / CC BY 3.0

» Uczestnicy paryskiego maratonu (2014 rok)

ropejskich maratonów był Paryż, gdzie liczba uczestników mocno przekraczała 37 tysięcy. Z tą liczbą uczestników stolica Francji przebiła nawet rekordowy i jubileuszowy Berlin, w którym linię mety osiągnęło 36,5 tys. zawodników. Co dwa lata do listy najważniejszych dołącza maraton na mistrzostwach świata w lekkiej atletyce, a co cztery lata „królewski” bieg na igrzyskach olimpijskich.

## TOKIO

Zawody w stolicy Japonii rozgrywane są w lutym i otwierają cały cykl. Maraton w Tokio dołączył do Wielkiej Szóstki jako ostatni, dopiero w 2013 r.

## BOSTON

Ten maraton odbywa się zawsze w kwietniu, w lokalne święto Patriots' Day. W ostatniej edycji zarejestrowało się 36 tysięcy biegaczy i biegaczek z całego świata.

## LONDYN

Prestżowy cykl zjeżdża do Europy też w kwietniu, po biegu w Bostonie. W 2014 roku w Londynie pobiegło 30 tysięcy ludzi, a w tym celebryci i członkowie brytyjskiego parlamentu.

## BERLIN

We wrześniu maratończycy stają na starcie w stolicy Niemiec. To właśnie za naszą zachodnią gra-

nicą rok temu Denis Kimetto pobił rekord świata. Kenijczyk jako pierwszy w historii złamał barierę 2 godzin i 3 minut.

## CHICAGO

W październiku 2015 roku bieg ukończyło ponad 40 tysięcy ludzi. Co ciekawe, prawie połowę uczestników maratonu stanowiły panie.

## NOWY JORK

Ostatni bieg Wielkiej Szóstki odbywa się w listopadzie. Jest największy - przed rokiem ukończyło go ponad 50 tysięcy ludzi, mimo silnie wiejącego o tej porze roku wiatru.



# IV ultraMaraton BIESZCZADZKI

**9 PAŹDZIERNIKA 2016, CISNA, DYSTANS 52 km**

**BIEGI TOWARZYSZĄCE: 26 km, 13 km i bieg dla dzieci**

[www.maratonbieszczadzki.pl](http://www.maratonbieszczadzki.pl)



Projekt wspierany jest z budżetu miasta Gliwice.

# 23.10.2016

# PÓŁMARATON GLIWICKI

**BIEG GŁÓWNY NA  
DYSTANSIE 21097m**

BIEGI DLA DZIECI NORDICWALKING 10 km ATEST PZLA

[www.polmaratongliwicki.pl](http://www.polmaratongliwicki.pl)



**półmaraton gliwicki**



# 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.