



4. CARREFOUR PÓLMARATON WARSZAWSKI

NA START!

Już po raz czwarty, 28 i 29 marca, w Warszawie odbędzie się Carrefour Półmaraton Warszawski – największy i najbardziej prestiżowy półmaraton w Polsce. Do stolicy przyjadą zawodnicy z ponad 40 krajów świata. Wielu z nich powalczy o rekordy, jeszcze więcej zmierzy się z półmaratonem pierwszy raz w życiu. Do przebiegnięcia będą mieli 21 kilometrów i 97 metrów. Wszystko rozegra się na głów-

nych ulicach Warszawy. Chcesz zostać jednym z nich? Wyobraź sobie puste ulice – żadnych samochodów ani autobusów, nikt nie pędzi do pracy. Twoje uszy słyszą tylko tupot Twoich nóg i pozostałych tysięcy biegaczy. 29 marca to jedyna okazja aby znaleźć się w tłumie odliczającym sekundy do startu, poczuć smak biegu ulicą Marszałkowską, najdłuższym tunelem w Polsce i mostem Świętokrzy-

skim, radość na widok zbliżającej się mety. Żeby poczuć się częścią kolorowej rzeki ludzi przepływającej przez centrum Warszawy.

Carrefour Półmaraton Warszawski był w ubiegłym roku największym wydarzeniem na tym dystansie w naszym kraju. Nie inaczej będzie w tym roku. Witamy Cię w gronie uczestników 4. Carrefour Półmaraton Warszawski. ■



Sponsor tytularny:

Carrefour
Ułatwiamy życie



Sponsor pomiaru czasu:

TIMEX

Partnerzy:

SHAPE

BIEGANIE

gazeta
WARSZAWA.PL



metro

onet.pl

Partner fitness:

Sponsorzy oficjalni:



BIEGANIE.pl



Więcej niż bieg

Wielkomijskie biegi długodystansowe to w wielu miastach świata czas niemalże odświęt-ny. Co takiego jest w bieganiu, że największe aglomeracje, światowe centra biznesu i kultury, miasta, które nigdy nie zwalniają tempa potrafią nagle wstrzymać oddech i przez 2 dni eks- cytować się ideą biegania? Czy Warszawa również potrafi docenić magię takich wydarzeń?

Półmaraton w Warszawie

Historia Carrefour Półmaratonu Warszawskiego jest nie- długa. Do roku 2004 półmaraton był biegiem odbywają- cym się w ramach Maratonu Warszawskiego. Wtedy jed- nak wzorem największych imprez (Londyn, Berlin, Nowy Jork, Paryż) został oddzielony i przesunięty na marzec. Tym samym półmaraton stał się najmłodszą imprezą organizo- waną przez Fundację „Maraton Warszawski”, otwierającą sezon biegowy w Polsce.

Niebywały sukces i tempo rozwoju imprezy zaskoczy- ły organizatorów. Już pierw- szy Półmaraton Warszawski w 2006 roku ustanowił rekord frekwencji w półmaratonie w Polsce. Następne lata to dalszy rozwój imprezy. Liczba zawodników przy- rastała co roku o 50%, a re- zultaty sportowe nie pozos- tawiały złudzeń, że najlepsi półmaratończycy wybierają Warszawę. Przypomnijmy tyl- ko, że w ostatnim półmarato- nie Małgorzata Sobańska uzy- skała czas zaledwie o 2 sekun- dy gorszy od rekordu Polski, a Mare Dibaba z Etiopii cza- sem 1 godzina 11 minut i 14 sekund pobiła rekord imprezy i uzyskała najlepszy wynik,

jaki kiedykolwiek padł w pół- maratonie w naszym kraju. Rekord imprezy wśród męż- czyzn ustanowił również Mi- chael Karonei z Kenii.

Wpływ na sukces półmar- tonu wśród zawodników ma również niezwykła trasa im- prezy. W opinii wielu biegaczy i zagranicznych obserwatorów to jeden z najpiękniejszych biegów w Europie. Krakow- skie Przedmieście, Marszał- kowska, Pl. Teatralny, okoli- ce Starego i Nowego Miasta, mosty nad Wisłą, tunel i try- umfalny finisz przy kolumnie Zygmunta – czy jest coś wię- cej, co może zagwarantować taką urodę biegu?

Na czym polega magia półmaratonu?

To proste – półmaraton to przedsmak dania głównego – maratonu, a równocześnie dystans, który leży w zasięgu możliwości napawde każde- go średnio sprawnego śmie- telnika. Nie wierzysz? To po- dziel 4 godziny (czyli 240 mi- nut – taki jest limit czasu na pokonanie trasy w Warszawie) na 21 kilometrów. Co wycho- dzi? Średnio 11 i pół minu- ty na kilometr. A to znaczy, że w praktyce żeby ten bieg ukończyć nie trzeba... bieć! Średnio szybki marsz odby- wa się bowiem przy prędko-

ści ok. 10 min/km. Oczywi- ście, nie o to chodzi aby iść. Ale nikt już nie ma prawa powiedzieć, że nie da rady i nie zdąży. Zdąży każdy!

Ale skoro o marszu mowa - do Polski na 4. Carrefour Półmaraton Warszawski przy- jeżdża Jeff Galloway – legen- darny biegacz i trener, autor najprostszej metody pokony- wania długich dystansów. Me- toda Gallowaya to proste połą- czenie biegu i marszu, w któ- rej naprzemian bieganiemy i idziemy. Rezultaty potrafią być zdumiewające, a pokony- wane w ten sposób dystanse – niewiarygodnie długie.

Miasteczko Maratońskie

Nie było by imprezy biego- wej bez miasteczka mara- tońskiego. W tym roku po- raz pierwszy miasteczko wraz ze startem i metą powstanie w jednym miejscu. Wzdłuż Krakowskiego Przedmieścia, od kolumny Zygmunta w kie- runku pomnika Kopernika przez całą sobotę i niedzielę będą odbywały się imprezy sportowe i wydarzenia roz- rywkowe.

Pamiętaj, że zapisać się do udziału w półmaratonie możesz nawet w dzień biegu! Przyjdź z rodziną, przywitaj wiosnę i przyłącz się do wiel- kiego biegu!



TRASA PÓLMARATONU



4. CARREFOUR PÓLMARATON WARSZAWSKI 28-29 MARCA 2009

PROGRAM SPORTOWY IMPREZY SOBOTA, 28 MARCA

- 10.00** Sztafeta 5 razy 5 -start
- 12.30** Zamknięcie trasy sztafety, dekoracja zwycięskich sztafet.
- 13.00-20.00**

Nieoficjalne Mistrzostwa Warszawy w sportach różnych pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Warszawa-Śródmieście. Dla uczestników atrakcyjne nagrody.

- 13.00 Duety do mety** – wyścigi par z wózkami sklepowymi Carrefour; po drodze przepak.
- 13.30 Bracie, gdzie jesteś?** – rywalizacja dla zespołów dwuosobowych na torze przeszkód; utrudnieniem będą związane oczy jednego z członków zespołu
- 14.00 Mistrz kierownicy ucieka** – wyścig dla dzieci w samochodzikach o napędzie „nożnym”. Jednym z nich może odjechać Twoje dziecko!
- 14.30 Cyfrowa ściana** – walka z własną pamięcią; choć i szybkie nogi się przydadzą. Kto przeniesie w głowie największe cyfr z jednej tablicy na drugą?
- 15.00 Rodzinny rajd** – rodzinna rywalizacja z biegowymi wózkami; zabawa dla rodzin z najmłodszymi pociechami.
- 15.30 Męska sprawa** – tylko dla panów, choć to panie są tutaj najważniejsze. Aby zdobyć serce wybranki trzeba będzie się wykazać prawdziwą męskością, odwagą i iść kobiecą przebiegłością; finał biegu – z różą w zębach.
- 16.00 Trikke'owy zawrót głowy** czyli carvingowy slalom równoległy – rodzinna rywalizacja na trasie slalomu rozgrywanego równoległe na trikke. Wygrywa najlepszy czas w kategorii Mama / Tata / Córka / Syn

- 13.00** Spotkanie i otwarty wykład na scenie z **Jeffem Galloway'em**
- 14.00** Spotkanie z **faworytami** 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego.
- 15.00** Spotkanie z Kobięcym Teamem Biegowym
- 16.00** Drugie spotkanie z **Jeffem Galloway'em**
- 18.00** **Nocne Manewry** – wieczorny bieg na orientację między pomnikami.

Imprezy weekendowe

- **Czasówka** – całowweekendowa rywalizacja na: cykloergometrze, „suchych wioślach” i bieżni stacjonarnej – kto pokona największy dystans w czasie 3-minutowej próby? Przez całą sobotę i niedzielę.
- **Monocykle** – naucz się jeździć na rowerze z jednym kołem i spróbuj swoich sił z najlepszymi zawodnikami; przekonasz się czym może być sport ekstremalny. Przez całą sobotę.
- **Warsztaty bębniarskie** –będziesz mógł zostać adeptem kursu bębniarskiego pod okiem doświadczonych muzyków. Sobota: 12.00-18.00.
- **Profilaktyka zdrowotna** – zbadaj się! Podpowiemy Ci jak o siebie zadbać i trenować dla zdrowia. Spotkasz tam m.in. specjalistów z Fundacji Przeciwko Leukemii czy Stowarzyszenia Europoacolon, pielęgniarki, a także trenerów klubu Holmes Place. Sobota i niedziela.

NIEDZIELA, 29 MARCA

- 10.00 – 4. Carrefour Półmaraton Warszawski – start!**
- ok. 11.00** – Finisz pierwszych zawodników i dekoracje.
- 14.00** – Zakończenie półmaratonu.

Targi Sport & Fitness

To okazja, aby zapoznać się z ofertą kilkunastu wystawców oraz możliwość skorzystania z dużych zniżek na sprzęt biegowy. To również czas na rozmowy z mistrzami i ekspertami a także szansa na wypróbowanie nowoczesnego sprzętu wiodących producentów. W hali znajdzie się oferta kilkunastu producentów sprzętu sportowego.

Sobota, 28 marca 2009: 09.00 – 22.00
Niedziela, 29 marca 2009: 08.00 – 16.00
ADRES TARGÓW: Plac Zamkowy, wstęp wolny!

BIURO ZAWODÓW

4. CARREFOUR PÓLMARATON WARSZAWSKI
Piątek, 27 marca: 16.00 – 22.00
Sobota, 28 marca: 10.00 – 22.00
Niedziela, 29 marca: 07.00 – 09.00
SZTAFETA 5 RAZY 5
Piątek, 27 marca: 16.00 – 22.00
Sobota, 28 marca: 08.00 – 09.30
ADRES:

Centralna Biblioteka Rolnicza, ul. Krakowskie Przedmieście 66, przy Kościele św. Anny.



Półmaraton w Warszawie

Krok po kroku

Półmaraton to bieg na dystansie nieco ponad dwadzieścia jeden kilometrów. Jak na niedzielny spacer trochę przydużo, ale dla w miarę sprawnego, niekoniecznie młodego, człowieka nie jest to dystans ponad siły. Tym bardziej, że na jego pokonanie masz cztery godziny. Co zrobić żeby stać się uczestnikiem 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego?

Zapisać się

Trzeba zgłosić się w Biurze Zawodów, w Centralnej Bibliotece Rolniczej, przy Krakowskim Przedmieściu, obok kościoła św. Anny. Będzie ci niezbędny dowód osobisty i pieniądze żeby opłacić wpisowe. Od ręki odbierzesz numer startowy, pamiątkową koszulkę, trochę miłych drobiazgów. Biuro czynne jest w piątek 27 marca w godzinach 16.00 – 22.00, sobotę 28 marca w godzinach 10.00 – 22.00 i w niedzielę 29 marca 7.00 – 9.00. Wychodząc z biura sprawdź koniecznie, przechodząc przez bramkę, czy twój chip działa.

Rano

Zjedz śniadanie na dwie – trzy godziny przed biegiem, nie eksperymentuj, zjedz to co zwykle, poza poranną kawą czy herbatą wypij także jakieś napoje izotoniczne, na drogę weź jeszcze wodę mineralną. Wyjdziesz wcześniej niż wynika to z czasu potrzebnego na dojazd, w mieście będzie sporo objazdów.

Dojazd

Najbezpieczniej jest dojechać metrem, ono nie będzie grzęzło w korkach w okolicach zamkniętych ulic. Najłatwiej jest dojechać do stacji Ratusz – Arsenał, stamtąd trzeba przejść kilkaset metrów piechotą.

Przed startem

Przyjdź na Plac Zamkowy najpóźniej o dziewiątej, tutaj możesz się przebrać (niektórzy robią to już w domu i na strój biegowy nakładają dres lub „cywilne” ubranie). W okolicy startu będziesz mógł zostawić w depozycie swoje rzeczy, odbierzesz je po biegu, nie rób tego na ostatnią chwilę, ale też postaraj się nie stać długo na chłodzie. Jeśli będziesz chłodno weź ze sobą starą koszulkę lub bluzę i w chwili startu zdejmij ją i zostaw, w ten sposób nie zmarzniesz. Przypnij do koszulki numer startowy – zawiera on chip który zmierzy ci czas brutto i netto.

Na linii startu

Ustaw się w strefie, która wynika z czasów jakie osiągałeś

do tej pory. Do strefy startu wejdź na kilkanaście minut przed godziną dziesiątą, rozgrzej się i poroziągaj.

Bieg

Na trasie przygotowane będą punkty z napojami, warto z nich skorzystać, może nawet przejść kilka kroków, żeby wziąć jeszcze jeden kubek napoju i wypić go. Dobrze jest także biec w grupie. Tak jest efektywniej energetycznie, z jakiegoś powodu biegacze trzymają się grupy, tak jest też sympatyczniej. Organizatorzy zaprosili pacemaków, doświadczonych biegaczy, którzy poprowadzą bieg na czasy od 1:30 do 2:30, co dziesięć minut. Na starcie będą oni oznaczeni koszulkami z czasami na jaki prowadzą bieg przez pierwszy kilometr będą nieśli tabliczki z oznaczeniami.

Meta

Na mecie odbierz medal, pakiet z napojami, postaraj się jak najszybciej opuścić strefę mety, tak żeby zrobić miejsce tym którzy przybiegną po to-

bie. Możesz skorzystać z masażu i posiłku regeneracyjnego. Odbierz depozyt, sprawdź wyniki, które będą na bieżąco wywieszane. Możesz skorzystać z prysznica do którego dowiozą ci autobusy organizatora.

W domu

Wieczorem w internecie będą już wyniki i pierwsze zdjęcia, na forum możesz ponarzekać na różne rzeczy, które zrobili organizatorzy, podzielić się z innymi wrażeniami. Wejdź na stronę Maratonu Polskie i wystaw organizatorom ocenę. Możesz także zgłosić się na 31. Maraton Warszawski.



6 PROSTYCH RAD

1. PAMIĘTAJ O ZMIANIE CZASU!

Zanim pójdziesz spać przestaw zegarek o godzinę do przodu.

2. POSTAW SOBIE CEL

Na podstawie wyników w biegach w których wcześniej brałeś udział spróbuj określić jaki czas możesz osiągnąć. Na wszystkich dobrych stronach poświęconych bieganiu znajdziesz kalkulator biegowy pozwalający przeliczyć wynik uzyskany na przykład na 10 km na czas jaki powinienes uzyskać w półmaratonie. Jeśli nie startowałeś wcześniej w żadnym biegu oszacuj czas na podstawie tempa podczas treningu, albo bardziej asekurancko, nastaw się na ukończenie, uznaj że czas jest nieistotny.

3. SPRAWDŹ W PRZEDDZIENI PROGNOZĘ POGODY

To może ci się wydać śmieszne, ale w zależności od tego jaka jest pogoda powinienes dobrać strój i obuwie. Jeśli pogoda będzie bardzo dobra, albo bardzo zła powinienes zweryfikować czas na jaki planujesz pobiec. Wytrawni biegacze w zależności od temperatury przygotowują nieco inne napoje przed startem i jedzą inne śniadanie. A skoro już o jedzeniu: w ostatnich dniach przed biegiem unikaj tłustego i smażonego jedzenia, powinienes również zrezygnować z alkoholu.

4. NIE RYZYKUJ

Przyjdź na start dostatecznie wcześniej żeby zdążyć ze wszystkim. Pakiet startowy odbierz w przeddzień biegu. Nie eksperymentuj z jedzeniem przed biegiem, takie próby kończą się zazwyczaj w toalecie. Biegaj w butach i stroju sprawdzonym wcześniej podczas treningów. Półmaraton to jednak kawałek drogi! Zadbaj o najmniejsze szczegóły – o to żeby nie spóźnić się na start, nie być odwodnionym i wypróżnić się bo im jesteś lżejszy tym łatwiej się biegnie. Postaraj się wyspać już w piątek.

5. NIE SPIESZ SIĘ

Od początku biegu staraj się biec nieco wolniej niż masz na to ochotę. Obecność wielu biegaczy i przedstartowa adrenalina powodują, że czujesz nadmiar energii. Nie pozwól ponieść się temu entuzjazmowi. Zwalnij, a nawet zatrzymaj się przy punktach odżywczych, wymień uwagi na temat biegu z osobami które biegną z tobą, przybij piątkę dziecku które stoi przy trasie. Ciesz się biegiem.

6. NIE PRZECIĄŻAJ ORGANIZMU

Słuchanie organizmu to jedna z najważniejszych umiejętności biegacza. Kilka lat temu jeden z uczestników Maratonu Warszawskiego, kiedy poczuł się gorzej wszedł na chwilę do szpitala, przyjął kroplówkę i pobiegł dalej. Ryzykował wtedy zdrowie i życie. Jeśli poczujesz się gorzej zwolnij, przejdź kawałek, może nawet usiądź. Jeśli nie przejdzie zrezygnuj z biegu. Przed tobą jeszcze wiele innych startów.



Poczuj siłę zespołu!

Sztafeta 5 razy 5 to nie tylko impreza biegowa rozgrywana przy okazji Carrefour Półmaratonu Warszawskiego. To nie tylko okazja do sprawdzenia swoich możliwości. Biegi sztafetowe to szansa aby przekonać się jak wielka siła tkwi w grupie i jak wielkie możliwości wyzwała w nas świadomość bycia członkiem teamu.



Bardzo często zawodnicy, którzy indywidualnie stanowią tło zaplecza światowej czołówki w biegach sztafetowych osiągają rezultaty zdecydowanie lepsze od najlepszych. Świadomość bycia członkiem zespołu uwalnia niesamowite pokłady energii.

Sztafety, takie jak 5 razy 5 czy odbywająca się jesienią przy okazji maratonu sztafeta Ekiden to także okazja do wspólnego spędzenia czasu. Uczestniczą w nich przedstawiciele firm, szkół, grupy kolegów z jednego podwórka, rodziny. Podczas kiedy jedna osoba walczy z czasem i przeszczerzeniem, pozostali przygotowują się do biegu mają czas żeby spokojnie porozmawiać, pochwalić się nową żoną lub dzieckiem, pokazać zdjęcia z wesela. Jednym słowem panuje radosna, piknikowo – sportowa atmosfera. Przy okazji jesiennego Ekidenu zdarzyło się już nawet jedno wesele, ale o przypadkach klinicznych nie rozmawiamy.

Wielu biegaczy zaczyna uczestniczenie w imprezach biegowych właśnie od sztafet: bo brakowało piątego i ktoś musiał przyjechać, bo to tylko pięć kilometrów, bo na 21 raczej by się nie zdecydował. Zasady są proste: zbiierz pięć osób, każda z Was będzie musiała



pokonać 5 kilometrowy odcinek. Start w sobotę o 10:00. W ubiegłym roku, w pierwszej edycji imprezy wystartowa-

ło 88 zespołów, zwyciężyła sztafeta Foto Art z czasem 1:26,12. Rekord czeka na poprawienie.



Przebierz się i wygraj!

Dla niektórych wielki bieg i 21 kilometrów to po prostu rozciągnięta impreza i okazja do zaprezentowania swych niezwykłych umiejętności – bynajmniej nie biegowych! Wychodzimy Wam na przeciw i zapraszamy do konkursu na najciekawszy przebrany zawodnik 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego. Któż ze stałych bywalców nie pamięta Elvsa, Strażaka, Anioła czy Człowieka-Ryby i Mumii z ostatniego Maratonu? W konkur-

sie może wziąć udział każdy – wystarczy pobiec w oryginalnym stroju, zwrócić na siebie uwagę, a następnie liczyć na to, że nasz strój przypadnie do gustu tym, którzy obejrzą nasze zdjęcia w półmaratońskiej internetowej galerii foto. Rozstrzygnięcie nastąpi w kilka dni po imprezie na stronie półmaratonu – czekają nagrody. Fotografie najlepszych strojów opublikuje magazyn Bieganie. Kto tym razem zdobędzie sympatię kibiców?

Konkurs dla biegających rodziców

Chciałbyś już biegać ze swoim dzieckiem ale wciąż czekasz na zakończenie etapu raczkowania? Ten konkurs jest dla Ciebie! Zgłoś się do konkursu i weź udział w losowaniu flagowego modelu trójkołowego wózka biegowego marki InStep. Wystarczy, że przy stoisku firmy 3KOŁA (hala Expo) udowodnisz, że jesteś rodzicem swojej pociechy – potrzebny będzie akt urodzenia lub książeczka zdrowia. Konkurs tylko dla rodziców dzieci urodzonych po 29 marca 2006. Pozostali rodzice mogą przyłączyć się do sobotniego Rodzinnego Rajdu lub zachęcić dzieci do zabawy Mistrz Kierownicy Ucieka – do wygrania jeden z samochodów InStep.



Zwieńczeniem sobotnich imprez będzie nocny bieg między pomnikami – niezwykła rywalizacja, która będzie połączeniem wyścigu ulicznego, biegu na orientację i gry miejskiej. Chcemy dzięki niej opowiedzieć Wam historię miejsc, które znamy z codzienności,

a o których wiemy często niewiele. Każdy zawodnik otrzyma czytnik impulsów chip oraz niekompletną mapkę Krakowskiego Przedmieścia i Starego Miasta. Jego zadaniem będzie nie tylko odnaleźć wszystkie obiekty ale również zdobyć ukryte w nich ważne informa-

cje. Podpowiadać będą ściany budynków i tablice historyczne. Bieg będzie miał charakter indywidualny ale warto przyjść z rodziną – to doskonała okazja aby przez sport poznać historię Warszawy – tę znaną i pomijaną. Start pierwszego zawodnika – godz. 18:00.

MAKE YOURSELF AT HOME IN WARSAW

Already got your race kit? Welcome to the 4th Carrefour Warsaw Halfmarathon! Before you start read these few simple statements that will help you get through the race smoothly.

1. Pick your commemorative race T-shirt. You can do this in the final zone of the race office. To do this you need a coupon – it's in this race kit.
2. As you are leaving the race office you will activate your chip automatically and your data will pop up on a screen at the gate. Make sure everything is correct.
3. Be at the start at least one hour before the gun. Remember – we change time in the night before the race so you have to move the clock one hour forward. Don't miss the start!
4. At the entry to the race office you will find cloth deposit where you can drop your clothes throughout the race. The race kit contains a special plastic bag with your race number on it. Once you finish the race you can pick your bag by showing your race bib.
5. Attach your race bib properly. There are 4 safety pins in the envelope. The bib must be worn in front of the race singlet or T-shirt. Do not bend the race bib or play with the chip or its antenna. To destroy the device is easy and there is no other way we can time your race and put your name on the finishers' list.

6. For the start find a zone that fits your potential: sub-1:40, 1:40-2:00, over 2:00. We also have a special ladies' zone situated between the 1:40-2:00 and over 2:00 zone. But every lady may choose to start the race in any zone she wants.
7. Mind the time controls along the course. Miss the control gates or make a shortcut during the race and you can be disqualified.
8. When you have crossed the finish line, got the medal and drinks – try to get out of the finish zone as quickly as possible. Stopping for a longer time after the race is no good – the muscles will get stiff. And please make way for other finishers in your wake.
9. Massage after the race? Find a proper tent in Zamkowy Square.
10. Shower? Please use one of our special shuttle vans. They will depart every 15-20 mins.
11. Pick your deposit bag and wait for the award ceremony – it makes sense to see those covering 13 miles in 62 minutes or faster!
12. The first unofficial results will appear on the official web site of the race www.polmaratonwarszawski.pl/en in the afternoon. They will be also displayed successively on special boards in Zamkowy Square.

Friday, 27 March 2009

4-10 p.m. – The opening hours of the race office for the 4th Carrefour Warsaw Halfmarathon and the „5-By-5 Relay” in Centralna Biblioteka Rolnicza (the Central Agricultural Library) at 66 Krakowskie Przedmieście Str., the neighbouring building of the St. Anne's Church at Zamkowy Square

Saturday, 28 March 2009

8 a.m. – The opening of the race office for the „5-By-5 Relay”
10 a.m. – The start of the „5-By-5 Relay” (teams of 5, the distance of a single leg – 5K)

10 a.m.-10 p.m. – The opening hours of the race office of 4th Carrefour Warsaw Halfmarathon in Centralna Biblioteka Rolnicza (the Central Agricultural Library) at 66 Krakowskie Przedmieście Str., the neighbouring building of the St. Anne's Church

12 p.m. – The official commencement of the recreational events at Krakowskie Przedmieście Str. (family competitions, sports games, regional picnic, live entertainment)

6.00 p.m. – The Night Maneuvers - an Evening Run Among Memorials (distance - ca. 3K) – a race with elements of orienteering and a city game

Sunday, 29 March 2009

7.00-9.00 a.m. – The opening hours of the race office for the Carrefour Warsaw Halfmarathon in Centralna Biblioteka Rolnicza (the Central Agricultural Library) at 66 Krakowskie Przedmieście Str., the neighbouring building of the St. Anne's Church

10 a.m. – The start of the 4th Carrefour Warsaw Halfmarathon in Krakowskie Przedmieście Str.

2 p.m. – Closing of the halfmarathon course

Approx. 3 p.m. – The official closing of the 4th Carrefour Warsaw Halfmarathon





Kto wygra?

Kenijczyk Michael Karonei wygrał wszystkie dotychczasowe edycje warszawskiej "półówki". Kiedy w ubiegłym roku stanął trzeci raz z rzędu na najwyższym stopniu podium Carrefour Półmaratonu Warszawskiego – stał się legendą. Nie dziwi więc fakt, że na debiut na dystansie maratońskim wybrał w 2008 roku właśnie Warszawę. Takiego debiutu można tylko pozazdrościć – na metę Michael Karonei przybiegł jako drugi, ustępując jedynie Etiopczykowi Alemayehu Shumye.

Alemayehu Shumye, zapytany w ubiegłym roku o cel na maraton odpowiedział bez wahania: "Mam dwa cele: wygrać maraton i pokonać Kenijczyków". Obydwa zrealizował. Zaledwie 21-letni Etiopczyk chce udowodnić, że również na dystansie półmaratonu jest nie do pokonania. Niewysoki Shumye zapowiada, że 29 marca stanie ramie w ramie z górującym nad nim Karoneiem, aby również w półmaratonie potwierdzić swoją wyższość.

Bez wątpienia będziemy świadkami pasjonującej rywalizacji między zawodnikami z Kenii i Etiopii, która rozegra się nie tylko o wynik, ale i (a może przede wszystkim?) o prestiż!

Nie zapominajmy jednak o tym, że również reprezentanci Polski będą walczyć o podium! **Paweł Ochal** po tym, jak w ubiegłym roku w ostatniej chwili musiał wycofać się ze startu, w tym roku jest podwójnie zmotywowany do walki o zwycięstwo. Ochal to zwycięzca Maratonu Warszawskiego z roku

2007. Zapowiada walkę o każdą sekundę do ostatnich metrów trasy.

Fantastyczna walka zapowiada się również wśród najlepszych kobiet. Gwarancją emocji jest start **Małgorzaty Sobańskiej**, której w ubiegłorocznym 3. Carrefour Półmaratonie Warszawskim zabrakło zaledwie 3 sekund do pobicia rekordu Polski. Wierzymy, że tym roku pani Małgosia ustanowi nowy rekord! Szyki mogą jej pomieścić – Etiopka **Meseret Dugo**, zawodniczka z Południowej Afryki **Tanith Maxwell**, trzecia w roku ubiegłym Ukrainka **Angela Averkova** oraz debiutująca na dystansie półmaratonu, za to doskonale znana ze startów na 1500 metrów, trzykrotna uczestniczka igrzysk olimpijskich **Anna Jakubczak**. Kolorytu rywalizacji kobiet doda próba pobicia rekordu Libanu w półmaratonie, którą podejmie **Maria Pia Nehme**. Pomagać jej w tym będzie znakomity dziennikarz i świetny biegacz Wojtek Staszewski. ■

Oprawa półmaratonu

Nie samym bieganiem człowiek żyje. Jeżeli chcesz odprężyć się przed niedzielnym wyścigiem lub jesteś kibicem, spędź ten wiosenny weekend w samym sercu Warszawy – na Placu Zamkowym. Oto tylko niektóre atrakcje jakie 28 i 29 marca czekają na Ciebie w miasteczku półmaratonu:

■ Koniecznie odwiedź stoisko profilaktyki zdrowotnej. Będziesz miał okazję zbadać zawartość tłuszczu w organizmie, przeprowadzić błyskawiczne EKG czy kupić domowe testy medyczne w bardzo atrakcyjnych cenach. Spotkasz tam m.in. specjalistów z Fundacji Przeciwko Leukemii czy Stowarzyszenia Euro-pacolon, pielęgniarki a także trenerów klubu Holmes Place, którzy pomogą w wyborze od-

powiedniego dla Ciebie planu treningowego.

■ Naucz się jak ratować życie! Na stoisku Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy od godz. 10:00 w sobotę przez cały czas trwania imprezy będziesz miał szansę nauczyć się udzielania pierwszej pomocy pod okiem specjalistów.

■ Masz niepowtarzalną okazję zaważać o tytuł Mistrza Wiosny. Od godz. 10:00 w sobotę aż do zakończenia impre-

zy na stanowisku klubu Holmes Place możesz sprawdzić się w 5-minutowej próbie na rowerku stacjonarnym, bieżni mechanicznej i cykloergometrze. Najlepsi zostaną nagrodzeni podczas niedzielnych dekoracji.

■ Spróbuj swoich sił w... jeździe na monocyklu. Doświadczeni zawodnicy zaprezentują jak utrzymać nadludzką równowagę a sam będziesz miał możliwość sprawdzić co robić

żeby się nie przewrócić. Pamiętaj – uważaj na kontuzje!

■ Jesteś kibicem? – weź udział w warsztatach bębniarskich. Przez całą sobotę będą odbywać się warsztaty gry na bębnach. Przyjdź w godz. 12.00 – 18.00 i dołącz do nas. Adepti kursu w niedzielę dadzą prawdziwy pokaz rytmu kibicując zawodnikom 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego. ■

PÓŁMARATON W WARSZAWIE – HISTORIA

1. Półmaraton Warszawski 26 marca 2006 (1066 zawodników)

MĘŻCZYŹNI:

1. Michael Karonei (Kenia) – 64:12
2. Vitalij Shafar (Ukraina) – 64:16
3. Rafał Wójcik (Polska) – 64:21

KOBIETY:

1. Małgorzata Jamróż (Polska) – 74:47
2. Elena Shubarieva (Rosja) – 75:44
3. Ewa Brych-Pajak (Polska) – 77:30

2. Carrefour Półmaraton Warszawski 25 marca 2007 (1606 zawodników)

MĘŻCZYŹNI:

1. Michael Karonei (Kenia) – 63:25
2. Joel Komen (Kenia) – 63:36
3. Aleksei Reunkow (Rosja) – 63:55

KOBIETY:

1. Justyna Bąk (Polska) – 72:14
2. Małgorzata Sobańska (Polska) – 72:18
3. Grażyna Syrek (Polska) – 75:16

3. Carrefour Półmaraton Warszawski 30 marca 2008 (2371 zawodników)

MĘŻCZYŹNI:

1. Michael Karonei (Kenia) – 62:49
2. Joel Komen (Kenia) – 62:56
3. Henryk Szost (Polska) – 62:59

KOBIETY:

1. Mare Dibaba (Etiopia) – 71:24
2. Małgorzata Sobańska (Polska) – 71:47
3. Anghela Averkova (Ukraina) – 73:05

Plan sytuacyjny miasteczka 4. CARREFOUR PÓŁMARATON WARSZAWSKI

28-29 MARCA 2009



Chcę ludziom dawać radość



Jesteś autorem najśłynniejszej metody biegowej, piszesz książki o bieganiu, masz stałą rubrykę w najśłynniejszym magazynie biegowym, prowadzisz seminaria, wciąż aktywnie uczestniczysz w zawodach i szkoleniach. Czy jest coś co Jeff Galloway robi poza bieganiem?

Jeff Galloway: Czy robie coś poza bieganiem? Zainteresowanie tą aktywnością rośnie gwałtownie, co roku jestem zapraszany do nowych projektów. Aby to wszystko utrzymać muszę pracować co najmniej 12 godzin dziennie, zazwyczaj więcej. Nie mam czasu na inne sprawy, ale moja praca daje mi wielką satysfakcję i przyjemność. Niczego więcej nie potrzebuję. Przez ostatnie 30 lat, już jako trener, rozumiałem, że pomaganie przeciętnym ludziom, poprawianie poziomu ich życia - właśnie przez bieganie daje mi tyle samo przyjemności co moje własne treningi.

Wkrótce wystartujesz w 4. Carrefour Półmaratonie Warszawskim, czy to Twój pierwszy start i wizyta w Polsce?
JG: Chciałem odwiedzić Warszawę od 40 lat, w końcu udało się. Jest to moja pierwsza wizyta i bardzo się na nią cieszę.

Wraz z Tobą pobiegnie całą grupą biegaczy... Jak oceniasz swoje szanse?

JG: Nie będę biegał szybko (uśmiech). Wolę podziwiać scenę i porozmawiać z pozostałymi biegaczami. Przed wszystkim skupię się jednak na pomaganiu innym, posta-

ram się aby bieganie było dla nich przyjemniejsze niż wcześniej i aby z powodzeniem korzystali z moich treningowych i startowych metod.

Z Twoją metodą wszystko wydaje się proste. Łatwość korzystania z punktów odżywczych, rozmowa z innymi biegaczami, szybsza regeneracja, mniejsze zmęczenie i wielka satysfakcja na ostatnich kilometrach kiedy inni zawodnicy odczuwają już dystans a my dopiero rozwijamy skrzydła. Wydaje się jednak, że największym problemem jest odpowiednie zaprogramowanie głowy i konsekwentne trzymanie się metody. Bywa to trudne.

JG: Jeśli będziemy odpowiednio dbać o nasze zasoby od początku to rzeczywiście do samego końca pozostaniemy silni. Tak, trudno jest od początku robić wczesne przerwy na marsz, zwłaszcza kiedy mamy siłę i chcemy biec. Ale pierwsze przerwy są najważniejsze, pozwalają wyeliminować narastające zmęczenie. Dzięki nim utrzymujemy wytrzymałość i siłę mięśni do samego końca. Stosując je możemy zafundować sobie naprawdę szybki finisz, szybko się zregenerować i cieszyć resztą dnia, dlatego co raz więcej biegaczy koncentruje się właśnie na nich od samego początku.

Spodziewamy się dość dużej liczby debutantów, którzy zdecydują się z Tobą pobiec, wśród nich wiele kobiet. Czy masz dla nich jakieś rady?

Wywiad z Jeffem Gallowayem - gościem specjalnym i uczestnikiem 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego. Niegdyś uznany zawodnik teraz autor prekursorskiej i najprostszej metody pokonywania długich dystansów opartej na cyklicznym marszo-biegu.

JG: Od samego startu ustawcie się na tyłach tłumu. Biegnij z jednej strony drogi, tak abyś mogła łatwo przejść do marszu na jej poboczu. Biegnij tak wolno abyś nie musiała ciężko oddychać. Jeśli pojawi się taki oddech zwolnij i przejdź do marszu. Jeśli będziesz przechodziła do marszu tak często jak potrzebujesz ukończysz bieg w dobrej formie.

W ostatnich czasach Twoja żona Barbara stała się wśród biegaczek również niekwestionowanym autorytetem. Czy przygotowywanie kobiety na maraton lub półmaraton wymaga innego, nie-męskiego, podejścia?

JG: Wraz z Barbarą odkryliśmy, że kobiety wykazują więcej cierpliwości i lepiej koncentrują się na wczesnych przerwach. To niezwykle cenna rzecz podczas długich biegów ponieważ wolny start z przerwami na marsz pozwoli cieszyć się każdym biegiem i ukończyć go w pełni sił. Z powodu słabszej budowy kości u kobiet zalecamy też aby kobiety stosowały dzień przerwy w treningu po każdym długim wybieganiu. Kobiety powinny również stosować przerwy na marsz właściwe od początku podczas wszystkich biegów.

Na zachodzie, a zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych procentowy udział kobiet w maratonach niejednokrotnie dorównuje udziałowi męskiej części, zdarza się, że w pewnych kategoriach wiekowych nawet ją przewyższa. Czy nie jesteś tym zaskoczony? U nas w Polsce kobiety na długich biegach to wciąż zdecydowana mniejszość.

JG: Udział kobiet w biegach wzrastał ze znacznie mniejszego „kapitału”. Jest bardzo niewiele kobiet, które zaczęły biegać już w latach 60, tak jak na przykład Barbara. Zdecydowanie jednak udział biegających kobiet zwiększy się w Polsce, tak samo jak miało to miejsce w Ameryce. I to co najmniej z kilku powodów. Według tysięcy kobiet z którymi rozmawiałem bieganie dostarcza im pozytywnych bodźców, których nie otrzymują podczas innych aktywności. Wzmocniona postawa psychiczna, witalność, poczucie wolności, czas dla siebie i wiele innych. Po każdym biegu



Fot. www.ActionSportsImages.com

odczuwają niezwykle mocne uczucie odprężenia i wzmocnienia. Kobiety mówią sobie o tym nawzajem i w ten sposób ich populacja rośnie.

Twoja metoda otworzyła drzwi do biegania setkom tysięcy osób na całym świecie. Maraton przestał być niezdobytą górą a stał się, powiedzmy nieco przystępniejszy. Czy nie sądzisz, że jesteś poniekąd odpowiedzialny za jego odmłodzenie?

JG: Jestem niezwykle zadowolony z obalenia tego mitu, chociaż poniekąd wciąż funkcjonuje on w naszym społeczeństwie: tylko utalentowani atleci mogą trenować do maratonu, pozostali zrobią sobie krzywdę i prawdopodobnie poniosą klęskę. To oczywiście nie prawda.

Według naukowców ludzie pokonywali wielkie dystanse na stopach od milionów lat. Jesteśmy zaprojektowani tak aby pokonywać wielkie odległości, zwłaszcza jeśli będziemy stosować przerwy na marsz. Prawie każdy kto jest w przeciętnej formie i niewytrenowany może ukończyć półmaraton i maraton. W Ameryce program Galloway'a odniósł sukces u 99% osób, które stosowały mój trening. Wśród nich wielka część to debiutanci. Metoda marszo-biegu jest skuteczna nie tylko pośród amatorów. Niektórzy mara-

tończycy są w stanie dzięki niej uzyskać czas nawet poniżej 2 godz. i 40 min. Dla wielu maratończyków to czas z innej bajki!

Znam ponad 100 osób, które nie potrafiły sobie poradzić z granicą 3 godzin biegnąc bez przerwy. Kiedy zastosowali moją metodę - wszyscy poprawili swoje wyniki od 5 do 10 minut i złamali 3 godziny. Znam kilkadziesiąt osób, które tą metodą zeszły poniżej 2:50. Najszybszy „galloway” to 2:28 - młody człowiek poprawił życiówkę co milę marszując przez 15 sekund. Co tu jeszcze udowadniać?

Jesteś byłym członkiem kadry olimpijskiej i byłym rekordzistą USA na 10 mil. Byłeś profesjonalnym i uznanym biegaczem. Czy Twoje metody treningowe i startowe wpłynęły na Twoje dawne środowisko?

JG: Są zawodnicy z czołówki, którzy krótkie przerwy na marsz stosują na punktach odżywiania. To są oczywiście krótkie 5-10 sekundowe przerwy. Jedną ze zwycięzczyń maratonu londyńskiego z początku lat 80 powiedziała mi, że robiła przerwy na marsz po każdej mili - z powodu upału. Czuła, że takie przerwy pozwalają jej chłodzić organizm i wyprzedzić rywalki w końcówce.

Co sądzisz o korzystaniu z Twojej metody podczas na-

prawdę długich biegów. Mam tu na myśli dystanse ultra i biegi górskie. Cześć zawodnikom również w takich warunkach ją stosuje. Wydaje się, że Twoja metoda nie ma ograniczeń, ani odległościowych ani wydolnościowych.

JG: Co roku otrzymuję sygnały od ponad 30 000 biegaczy. Jestem bardzo szczęśliwy słysząc o wzrastającej liczbie sposobów na wykorzystanie mojej metody celem uniknięcia kontuzji, zredukowania zmęczenia, podniesienia wytrzymałości i prędkości podczas biegów, o których wspominałeś. To jest właśnie mój cel, aby pomagać ludziom w ich życiu, dawać radość z biegów wytrzymałościowych a przerwy na chód są najprostszym sposobem jaki znam aby to osiągnąć.

Czy planujesz w przyszłości nowe biegowe lub nie-biegowe wyzwania?

JG: Chciałbym rozszerzyć moje seminaria i zwiększyć ilość usług oferowanych na www.RunInjuryFree.com tak aby dotrzeć do większej ilości biegaczy z informacją o tym jak mogą czerpać więcej przyjemności z biegu i odnosić sukcesy.

Czy wyobrażasz sobie dzień w którym mówisz „w porządku Jeff, starczy już tego biegania, zrobiłeś swoje”?

JG: Nie! ■

Przyłącz się do Galloway Timex Team i startuj z Jeffem Gallowayem!

Taka okazja może się nie powtórzyć. Ten półmaraton możesz pokonać z samym Jeffem Gallowayem - jednym z najwybitniejszych na świecie trenerów. 29 marca punktualnie o 10.00 z Krakowskiego Przedmieścia wyruszymy wraz z Jeffem na podbój Warszawy.

Jak przyłączyć się do drużyny Jeffa?
Do 26 marca napisz na adres: galloway@maratonwarszawski.com lub 27, 28 albo 29 marca zgłoś się do punktu INFO w Biurze Zawodów na

ul. Krakowskie Przedmieście 66 (budynek Centralnej Biblioteki Rolniczej).
Każdy uczestnik Teamu otrzyma czapkę ufundowaną przez firmę Timex.
6 kwietnia wśród wszystkich członków Teamu, któ-

rzy ukończą półmaraton, rozlosujemy 3 zegarki Timex Ironman. Wyniki losowania opublikujemy na stronie internetowej www.polmaratonwarszawski.pl.
W sobotę 28 marca, w przeddzień półmaratonu

Jeff i jego żona Barbara, specjalistka w dziedzinie przygotowania biegowego kobiet, będą z nami w Miasteczku Biegowym. Zapraszamy na seminaria na scenie głównej - o godz. 13:00 i 16:00!

Urwać 2 sekundy

Rozmowa z Małgorzatą Sobańską – rekordzistką Polski w maratonie, zwyciężczynią ubiegłorocznego 30. Flora Maratonu Warszawskiego i drugą zawodniczką półmaratonu w 2007 i 2008 roku.

W zeszłym roku do rekordu Polski zabrakło raptem 2 sekund. Czy na mecie była Pani zła, że się nie udało?

Na mecie nie czułam złości. Jeśli już, to towarzyszył mi żal i to też nie od razu, tylko trochę później, kiedy już uświadomiłam sobie, jak było blisko. Natomiast przyznać muszę, że zaskoczył mnie wynik bo nie czułam się odpowiednio przygotowana. Miałam nawet poczucie, że brak mi szybkości, co było wynikiem wcześniejszej kontuzji kolana.

A czy zeszłoroczny wynik może mieć wpływ na start w tym roku?

Ponieważ w zeszłym roku udało mi się tak bardzo zbliżyć do rekordu to teraz naprawdę wierzę, że ten wynik jest w zasięgu moich możliwości. Przyznam, że kiedy przed

rokiem na odprawie w przeddzień biegu policzyłam sobie, z jaką prędkością powinienam pobeć każdy kilometr aby ustanowić rekord, mina mi zrzęda. Teraz wiem, że to możliwe.

Czy Carrefour Półmaraton Warszawski jest startem docelowym na wiosnę?

Jak co roku celem głównym jest maraton, ale w tym roku postanowiłam pobeć go w maju. Chcę mieć po prostu czas aby odpocząć po połowce.

Gdyby to od Pani zależało to co by Pani wybrała – zwycięstwo bez rekordu Polski czy dalsze miejsce z rekordowym wynikiem?

Najbardziej bym chciała wygrać z rekordowym wynikiem (śmiech). Ale rekord jest dla mnie o wiele ważniejszy niż zajęte miejsce.

Jaka będzie strategia na bieg? Czy planuje Pani pobiec równym tempem od początku czy może znacznie Pani wolniej by w drugiej części przyspieszyć?

Osobiście preferuję równe tempo przez cały dystans. Nie jestem zawodniczką o jakichś szczególnych predyspozycjach szybkościowych i na końcówkę nie mam co liczyć. Moja siła tkwi w równym, solidnym tempie od początku do końca.

W jaki sposób przygotowywała się Pani do tego startu?

W tym roku kilka tygodni w okresie luty-marzec spędziłam w Portugalii. To już sprawdzone miejsce, które gwarantuje odpowiednią pogodę i warunki pobytu. Przebywała tam zresztą większa polska grupa, w tym między innymi Paweł Ochal (zwycięzca maratonu

w roku 2007), którego też będzie można zobaczyć w Warszawie. Ostatnie 2 tygodnie spędziłam już w domu, w Polsce. Wreszcie córki mogły się mną nacieszyć.

Czas płynie, a Pani w praktyce nie masობierównych w naszym kraju. Jak to możliwe?
Mam szczęście, że jakoś omijały mnie poważne kontuzje. Poza tym staram się dbać o zdrowie i prowadzić higieniczny tryb życia. Biegać maratonu w czasie 2:26 pewnie już nie będę, ale wygrać z rywalkami jakoś mi się udaje.

Pani trenerem jest mąż. Jakie są plusy, a jakie minusy takiej sytuacji?

Plusy są oczywiste – przez cały czas mamy ze sobą kontakt i wiemy na bieżąco co się dzieje. Poza tym o wiele łatwiej nawzajem zrozumieć swoje potrzeby, a nawet dopasować plan dnia czy tygodnia do potrzeb domowych. A minusy? Przebywanie ze sobą i w domu i w pracy może być nużące. Nam na szczęście udaje się z tym zagrożeniem skutecznie walczyć, ale znam kilka takich par, którym taka współpraca nie wyszła na dobre.



Fot. www.fotomaratoni.pl

Kobiety na start!



Fot. www.entrec.pl

Minęły 3 miesiące od kiedy Fundacja „Maraton Warszawski” postanowiła poważnie wziąć się za kobiety. W końcu jak długo można biegać w wyłącznie męskim towarzystwie? Postanowiliśmy to zmienić i powołać do życia Kobiety Team Biegowy. Czy projekt zakończy się sukcesem?

Wszystko na to wskazuje. Już na początku marca liczba zapisanych na półmaraton pań wzrosła dwukrotnie i w tej chwili stanowi ponad 15 procent wszystkich uczestników! To wielki skok. Wpływ na zainteresowanie kobiet miał zapewne legendarny trener amatorów – Jeff Galloway – autor rewolucyjnej

metody biegowej run-walk-run pozwalającej niemal każdemu dotrzeć do mety. Bezpiecznie i szczęśliwie. Jak to wszystko się zaczęło?

Jeśli cofnąć się w czasie historia Teamu przypomina upuszczoną raz kulę śniegu. Na początku było pięć dziewczyn: Ania, Iza, Ela, Julia i Michalina rozpoczęły pierwsze treningi, pisały blogi, spotykały się, rozmawiały. Wykonajmy teraz kolejny skok w czasie i zobaczymy jak sprawa wygląda w tej chwili: do Teamu zgłosiło się kilkadziesiąt nowych uczestniczek, projektem zainteresowały się wszelkie media, sieć fitness Holmes Place zatrudniła dwóch specjalistów od przygotowania biegowego, dziewczyny z wła-

snej woli startują w Warszawskim Grand Prix a Jeff Galloway już teraz uśmiecha się na myśl o biegu w tłumie chętnych do nowych wyzwań kobiet.

Jeśli jesteś mężczyzną i czytasz ten tekst, a Twoja partnerka twierdzi, że bieganie jest nudne lub nie dla niej to nie trać wiary. Teraz się nie

wymiga. Kobiety Team Biegowy wciąż jest kwestią otwartą; przyłączyć może się każda z chętnych pań. Na gadzety jest już za późno ale meta jest wciąż bliżej nie kiedykolwiek wcześniej. Na pokonanie tegorocznej trasy są aż 4 godziny a wsparcie współuczestniczek i Jeffa Gallowaya gwarantuje niezapomniany bieg.

Co będzie dalej trudno przewidzieć. Panie już ponoć rozmawiają o maratonie. Nadchodzący cykl Pucharu Maratonu z pewnością skusi część z nich do startu. Dla nas ważne jest, że przekonaliśmy Was do biegu, że jest Was coraz więcej i coraz bardziej kochacie ten sport. Oby tak dalej!

edidas.com/running

Ponieważ nie mam czasu na przeciętność

Po 60-cio godzinnym tygodniu pracy luksus to konieczność. Chcę rzeczy najlepszych i chcę się czuć najlepiej. Dlatego nie wstawiajcie mi gadki sprzedawczej, nie wiskajcie przeciętności. Dajcie mi najlepszą jakość i dajcie mi wybiec na trasę.

adiSTAR Salvation | Bo każdy biegacz jest inny

adidas
IMPOSSIBLE IS NOTHING

STATYSTYKI INACZEJ

■ Wszystkie edycje Carrefour Półmaratonu Warszawskiego ukończyło 5089 osób, jeśli pomnożyć to przez dystans 21 kilometrów i 97 metrów okaże się, że nasi zawodnicy obiegli już dwukrotnie równik i właśnie są w połowie trzeciego okrążenia!

■ Ubiegłoroczny zwycięzca Carrefour Półmaratonu Warszawskiego pokonał trasę w czasie 1 godziny, 2 minut i 49 sekund, biegł więc ze średnią prędkością 20,15 km/h. Autobus linii 180, przy optymalnym tempie na trasie z Wilanowa na Powązki rozwija średnią prędkość 20,1 km/h, zakładając, że nie napotyka po drodze na korki.

■ Uczestnicy 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego w przeddzień zjedzą 800 kilogramów makaronu, a podczas biegu i po nim wypiją 12000 litrów wody mineralnej i napojów izotonicznych.

■ Pojedynczy uczestnik biegu wykona około 12 000 kroków a w czasie biegu straci pomiędzy 1200 a 1800 kalorii, a więc równowartość trzech do pięciu pączków. Tłusty czwartek działa na wyobraźnię?

■ Kiedy zwycięzcy będą kończyli bieg, ostatni zawodnicy i autobus z napisem Koniec Półmaratonu powinien być dopiero w okolicach szóstego kilometra trasy.



Nasi pobiegną w Afganistanie i Libanie

Tysiące kilometrów od domu, z dala od miejskiego zgiełku i kibi-ców, bez bliskich, na piaszczystych i kamienistych drogach. Gdzieś tam biegną nasi. Na afgańskiej i libańskiej ziemi też odbędzie się 4. Carrefour Półmaraton Warszawski.

Afganistan: wystartuje 69 mężczyzn i 3 kobiety z dwóch polskich baz: FOB Sharana i WAZA KHOWA. Rok temu różnica pomiędzy najwyższym a najniższym punktem na trasie wynosiła 90 metrów. Wysokość na jakiej rozegra się bieg to 2250m. n.p.m. Ciśnienie nierzadko schodzi poniżej 800hps. Pałące słońce. Po kilkunastu kilometrach sytuacja stanie się bardzo trudna. Trudne warunki dadzą się wszystkim we znaki, ale nikt nie odpuści.

Rok temu na ostatnich 15 metrach, padł tuż przed metą Artur Bartyga – walczący o drugą pozycję zemdał z wycieńczenia. Wysoka temperatura i nierówny teren pokonały jeszcze kilku zawodników.

Dzięki zaangażowaniu mjr. Mieczysława Bieńka bieg został zorganizowany na wysokim poziomie. W tym roku również każdy z zawodników otrzyma numer i medal, zapewniona zostanie opieka medyczna i punkty żywieniowe, a trasa będzie zabezpieczona.

W Libanie, pod błękitną flagą ONZ, z półmaratonem zmierzy się 47 śmiałków. W miejscowości Naqoura Żołnierze Polskiego Kontyngentu Wojskowego będą mieli do pokonania 5 pętli. Znaczna część trasy przebiega po asfalcie, tylko niewielki odcinek znajduje się na drodze gruntowej, u wybrzeży Morza Śródziemnego. Tak jak rok temu ze względu na wysokie temperatury bieg rozpocznie się wcześniej o godz. 8:00.

Pomimo trudnych warunków zawodnicy dobrze wspominają zeszły bieg, wszyscy byli szczęśliwi z jego ukończenia – dla wielu z nich był to pierwszy tak duży dystans. Zeszłoroczny zwycięzca Mariusz Łysek uzyskał czas 1 godz. 28 min i 15 s – rezultat godny podziwu zwłaszcza w tak nieprzyjanych warunkach. Krzysztof Miedziako z bazy PMC, główny organizator biegu w Libanie, uzyskał czwartą lokatę. ■



Nadchodzi czas na Twój Maraton!

Nie zwracaj w połowie i zapisz się już dziś na 31. Maraton Warszawski. Prawdziwa przygoda z bieganiem rozpoczyna się na półmaratonie, ale na jej finał zapraszamy w wrześniu.

Przygotuj się z nami!

Nie będziemy Cię przekonywać, że 42 km i 195 m to drobnostka. Tak nie jest. Ale możemy zagwarantować, że dostarczymy Ci wszystkich niezbędnych wskazówek i porad:

- Puchar Maratonu – cykl imprez przygotowawczych
- Spotkania ze specjalistami
- Programy treningowe od światowej sławy trenerów
- Nowa, lepsza trasa

Zaplanuj swój kalendarz już teraz!

I Puchar Maratonu	5 km	25 kwietnia
II Puchar Maratonu	10 km	30 maja
III Puchar Maratonu	15 km	27 czerwca
IV Puchar Maratonu	20 km	25 lipca
V Puchar Maratonu	25 km	22 sierpnia

Wkrótce więcej informacji o maratonie.

Wśród nich prezentacja nowej, jeszcze ciekawszej trasy.

31. Maraton Warszawski

27 września 2009, Krakowskie Przedmieście, godzina 9:00.

Carrefour 
półmaraton
warszawski

Carrefour 
Ułatwiamy życie

