metro

METRO PATRONAT emetro.pl

9 POZNAŃ MARATON

ECCO SHOES DESIGNED TO MOVE YOU

NAJWIĘKSZY
MARATON W POLSCE
12.10.2008
start godzina 10^{00}

Zapisy: www.marathon.poznan.pl

ZAPRASZAMY:

- BIEGACZY
- WÓZKARZY
- ROLKARZY

Organizator: POSiR

9 POZNAŃ MARATON TO 3 DNI SPORTOWYCH WRAŻEŃ I NIE TYLKO!!!

Podczas tegorocznego poznańskiego maratonu czeka Cię garść atrakcji przygotowanych przez organizatorów. Przyjedź i przekonaj się sam.

Poznański Maraton od ośmiu lat to największy bieg uliczny na dystansie 42,195 km w Polsce. Wszystko wskazuje na to, że podczas tegorocznej edycji ponownie padnie rekord frekwencji. Na piętnaście dni przed startem udział zapowiedziało ponad 2000 zawodników.

TEGOROCZNE ATRAKCJE I NOWOŚCI

Zapowiada się naprawdę interesujący weekend, bowiem festyn maratoński rozpoczyna się już 10 października, kiedy biuro maratonu rozpoczyna wydawanie pakietów startowych zawodnikom. W tym dniu rozpoczynają się TARGI EXPO, gdzie przez 3 dni będzie można zapoznać się z ofertą producentów i dystrybutorów markowego sprzętu sportowego, odzieży i obuwia, a na stoisku Rehesport m.in. konsultacje fizjologiczne, dietetyczne, ortopedyczne i rehabilitacyjne.

Tradycją poznańskiego maratonu stało się, że każdy zawodnik kończący maraton otrzymuje medal, który nawiązuje do wydarzenia historycznego Wielkopolski, w tym roku medal – upamiętniający 90. rocznicę Wybuchu Powstania Wielkopolskiego.

Ważne: medal otrzymują biegacze, rolkarze i wózkarze!!!

Wiele atrakcji dla biegaczy i nie tylko. Dla dzieci i młodzieży wiele konkursów z nagrodami, m.in. turniej w łucznictwie, konkursy dla solistów i zespołów muzycznych najbardziej dopingujących biegaczy na trasie. W tym roku po raz pierwszy przyłączyliśmy się do akcji promującej walkę z rakiem. Wspólnie z Wielkopolskim Centrum Onkologii postanowiliśmy promować zdrowy styl życia oraz zachęcać do zgłaszania się na badania profilaktyczne. Dlatego 11 października wszyscy chętni będą mogli wykonać podstawowe badania typu pomiar ciśnienia, cukru we krwi, tkanki tłuszczowej, EKG, spirometria itd, a panie w wieku 50-69 lat w dniach 11-12 października na terenie Malty będą mogły wykonywać bezpłatne badania mammograficzne. Spośród wszystkich zawodniczek, które zechcą do biegu przypiąć z charakterystyczną różową wstążeczką (symbol walki z rakiem piersi) wylosowane zostaną 3 rowery miejskie ufundowane przez Wielkopolskie Centrum Onkologii.

WYSOKIE NAGRODY

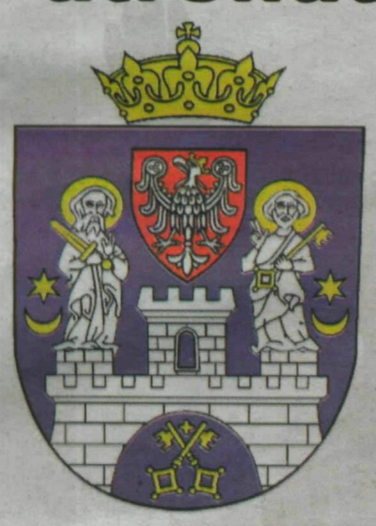
Swój start zapowiedzieli m.in. aktualna rekordzistka trasy z 2002 r. Wioletta Uryga, zeszłoroczny zwycięzca Paul Tangus z Kenii, a również sławni polscy sportowcy jak czterokrotny medalista olimpijski w chodzie Robert Korzeniowski oraz aktorka teatralna i filmowa Katarzyna Bujakiewicz.

Tegoroczny zwycięzca otrzyma 10 tys. zł, dodatkowo bijąc rekord trasy wzbogaci się o drugie tyle, a gdy pobiegnie poniżej 2:15:00 otrzyma jeszcze samochód osobowy marki Chevrolet Aveo Plus. Identyczny samochód zostanie rozlosowany wśród wszystkich biegaczy, którzy zmieszczą się w limicie 6 godzin.

.... wiele innych atrakcji czeka na zawodników 9 POZNAŃ MARATON.

Serdecznie zapraszamy Organizatorzy.

Patronat:



Prezydent Miasta Poznania
Ryszard Grobelny

serdecznie zapraszam na bieg

ATRAKCYJNY PAKIET STARTOWY

W tym roku każdy zawodnik otrzyma:

- **profesjonalną koszulkę startową** ufundowaną przez tegorocznego partnera strategicznego firmę ECCO
- **czapkę** od firmy Artresan
- **T-shirt** od organizatorów
- **upominki** od organizatora oraz sponsorów i partnerów imprezy
- a wszystko zapakowane w oryginalnym **plecaku**

REKORDY I STATYSTYKI

Liczba zawodników kończących maraton
rok 2000 – 761
rok 2001 – 778
rok 2002 – 1011
rok 2003 – 1505
rok 2004 – 1973
rok 2005 – 2061
rok 2006 – 2211
rok 2007 – 2324

Rekordy trasy wśród biegaczy:
Waldemar Glinka 2:15:38 (2001)
Wioletta Uryga 2:35:28 (2002)

We wszystkich edycjach **POZNAŃ MARATON** wystartowało 14 678 zawodników z 42 krajów.

Wszyscy zawodnicy kończący maraton otrzymują medal, dyplom w raz z komunikatem końcowym.

CZY DADZĄ RADĘ ?

Z Katarzyną Bujakiewicz i Marcinem Urbasiem rozmawia Aleksandra Przybylska startująca w **9 Poznań Maraton.**

foto: Monika Mężyńska

Bujakiewicz: Biegać na obcasach? To nie dla mnie!
Szkoda że u nas koledzy aktorzy w wieku 25 lat zapominają, że trzeba o siebie dbać i hodują sobie brzuszki. Aktor po prostu powinien mieć kondycję - mówi poznańska aktorka Katarzyna Bujakiewicz

Aleksandra Przybylska: To będzie Pani pierwszy maraton?
Katarzyna Bujakiewicz*: - Pierwszy w życiu.
Mój też. Boję się deszczu, wiatru...
- Oj, mnie na razie nic szczególnie nie przeraża. Biegam od dawna. I gdy się teraz sprawdzam na treningach, nie jest źle. Maraton to dla mnie uwieńczenie wielu lat ćwiczeń. Jeśli czegoś się boję, to jakiegoś skurczu. Tego, że będą mnie bolały kolana, że ciało odmówi posłuszeństwa.
Moje kolana buntują się po ok. dwóch godzinach wolnego biegu.
- Właśnie. Zwłaszcza że na co dzień nie biegamy raczej więcej niż dwie godziny. Ja dla przyjemności biegam tak po 10 km. Teraz to przygotowanie do maratonu jest nieco męczące. Najpierw nie chce się wyjść z domu, a jak już człowiek zacznie biec, to jest prawdziwa przyjemność. Mam nadzieję, że te kolejne dwie godziny jakoś przebiegnę, bo maraton chciałabym pokonać w pięć.
Tylko bieganie w chłodzie i deszczu to jednak nic przyjemnego.
- Ja to uwielbiam! Wiatr jest jakąś przeszkodą, ale lubię biegać, gdy jest zimno. Konserwuje mnie to, nie czuję wtedy zmęczenia. Gorzej, gdy temperatura przekracza 20 st. C.
Ale w październiku nie będzie już chyba tak ciepło.
- Pewnie nie. Zresztą dwa tygodnie przed maratonem w Poznaniu biegnę ten berliński. I liczę na to, że już wtedy nie będzie zbyt ciepło.
Czyli maraton poznański nie będzie jednak pierwszy.
- Bo boję się debiutu w Poznaniu.
Dlaczego? Przecież to Pani miasto.
- Trasa nie jest łatwa. W Poznaniu są poważne podbiegi, *górki do pokonania. W Berlinie - z tego, co opowiadają biegacze* - jest płasko. Tam maratończycy biją swoje rekordy.
A skąd w ogóle pomysł, by biec maraton?
- Namawiała mnie koleżanka, namawiali organizatorzy. Wcześniej biegałam tylko tak dla siebie, po lesie. Ostatnio wystartowałam w jednym z organizowanych biegów i po raz pierwszy posmakowałam biegania w tłumie. To jest zupełnie inaczej. Dochodzi stres, biegnie się po asfalcie, a nie po miękkim podłożu w lesie.
Długo już Pani biega?
- Chyba od zawsze. Bieganie i jazda na rowerze Zenit - to pamiętam z dzieciństwa. Potem trochę zarzuciłam bieganie, ale rok temu do niego wróciłam. I to tak gorliwie, że mam cały zestaw gadżetów do biegania i biorę udział w zorganizowanych imprezach. Te gadżety dużo dają: wiem, jak poprawia mi się wydolność od lutego, gdy wyszłam z sali treningowej w teren; wiem, że biegam coraz szybciej.
Przygotowuje się Pani jakoś szczególnie do maratonu?
- Chodzę do kriokomory. Takie zamrażanie organizmu jest świetne na bóle stawów. Spotykam w kriokomorze sporo innych biegaczy. Tu się odnawiamy. Poza tym chodzę na masaże.
A nie nudzi Pani długie bieganie?
- Trener się ze mnie śmieje, że cały czas biegam z muzyką i się do niej dostosowuję. Jak słyszę szybszy kawałek, to zaczynam wyprzedzać. Jak wolniejszy - biegnę wolniej i przez to nieraz mam problemy z utrzymaniem stałego tempa. Ale muzyka daje mi energię do biegania, fajnie mnie nakręca. Poza tym, gdy biegam, mam czas, by spokojnie pomyśleć o wielu rzeczach, by odpocząć, gdy jestem psychicznie zmęczona. Pewnie gdybym nie została aktorką, uprawiałabym zawodowo jakiś sport.
Aktorowi bieganie się przydaje?
- Jasne! Mam nieporównywalnie lepszą kondycję niż wiele koleżanek i kolegów po fachu. W „Magdzie M."...
... co chwilę chodzi Pani z kolegami z pracy na ścianę wspinaczkową.
- I pewnie dlatego, że reżyser wiedział, jak jestem wysportowana, w ogóle mnie do tej roli wziął.
Bez przesady.
- Poważnie. Ileś dubli przy wchodzeniu na tę ścianę dla kogoś, kto nie jest wysportowany, byłoby zadaniem niewykonalnym.
Czyli dobra kondycja nieraz pomaga nawet zdobyć rolę?
- Może i tak. Trochę teraz żartuję, bo jednak mam nadzieję, że aktorski talent i osobowość też się liczą. Ale proszę spojrzeć na USA - tam większość aktorów, ludzi show-biznesu, uprawia jakieś sporty.
Ma Pani sportowego idola wśród tych osób?
- Chciałabym wyglądać jak Madonna, gdy będę już w jej wieku. Oczywiście nie chodzi o operacje plastyczne, ale o tę fantastyczną kondycję, którą widać na każdym jej koncercie. To ciężka praca, a Madonna ma gigantyczną wytrzymałość. Szkoda że u nas koledzy aktorzy w wieku 25 lat zapominają, że trzeba o siebie dbać i hodują sobie brzuszki. Aktor po prostu powinien mieć kondycję. Zwłaszcza że sport jest fajny i daje pozytywną energię życiową. Super jest się spotkać z ludźmi, którzy biegają. Fantastyczne jest to, że niektórzy biegają całymi rodzinami. Nawet z małymi dziećmi w wózkach.
Są też i takie biegi, w których panie mogą startować na wysokich obcasach.
- To nie dla mnie. Może bieganie na obcasach jest babskie, ale ja rzadko chodzę w takich butach, a co dopiero mówić o bieganiu. Jestem jak ta babka w starej reklamie Menthosa, która oderwała złamany obcas i poszła dalej w płaskich butach.

*Katarzyna Bujakiewicz - aktorka poznańskiego Teatru Polskiego, szerszej publiczności znana przede wszystkim z ról serialowych: pielęgniarki Marty ze szpitala w Leśnej Górze (serial „Na dobre i na złe" w TVP2) oraz Marioli - asystentki w kancelarii prawniczej (serial „Magda M." w TVN). Jest absolwentką I LO w Poznaniu i Wydziału Aktorskiego PWST we Wrocławiu. Po ukończeniu studiów grała w Teatrze Współczesnym w Szczecinie. Jej przygoda z aktorstwem zaczęła się, gdy miała 7 lat - wtedy trafiła na plan do Andrzeja Maleszki.

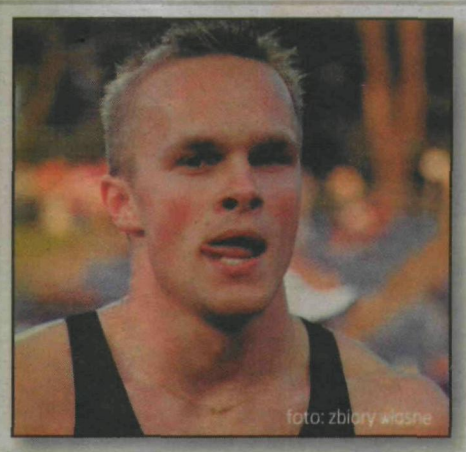


foto: zbiory własne

Urbaś: Pojawię się na starcie, ale...
Nie jest tak, że mogę sobie nagle wyskoczyć, pobiec maraton i spokojnie to przetrzymam - mówi jeden z najlepszych polskich sprinterów

Aleksandra Przybylska: Myślałam, że Pana ulubiony dystans to 200 m, a nie 42 km. Różnica jest kolosalna!
Marcin Urbaś*: (śmiech) Swoim startem bardziej chcę wyrazić podziw dla tych, którzy potrafią pokonać 42 km. Wysiłek maratończyków jest dla mnie zbyt duży. Jak zaczynałem trenować sprinty, wyobrażałem sobie, że one mnie nie wykończą, bo nie będę musiał biegać długich odcinków.
Naprawdę?! Dla mnie te krótkie dystanse są najgorsze. Jeszcze się człowiek dobrze nie rozpędzi, a już jest na mecie.
- To cała zagwozdka sprintu: trzeba się szybko rozpędzić i tę dużą prędkość utrzymać.
Ale treningi sprinterskie do lekkich chyba nie należą.
- Okazały się zupełnie inne niż mi się wcześniej wydawało. Trening sprintera jest bardziej ogólnorozwojowy, a maratończyka monotonny - polega przede wszystkim na bieganiu. W sprincie mamy: trening siłowy, trening skoczności, trening rzutowy, trening szybkości, wytrzymałości...
A jak się Pan teraz przygotowuje do maratonu? Trenuje Pan czy nie ma takiej potrzeby?
- Szczerze mówiąc, nie przygotowuję się. Bo nie planuję ukończyć maratonu w Poznaniu.
Jak to?!
- Nie jest tak, że mogę sobie nagle wyskoczyć, pobiec maraton i spokojnie to przetrzymam. Wiadomo, że bez przygotowań nikt nie jest w stanie maratonu przebiec. Może by się i udało, ale to nieraz niebezpieczne dla zdrowia. Oczywiście pojawię się na starcie, ale maratonu nie ukończę.
Dlaczego?
- Powód jest prosty: kontuzja. Nie jest bardzo poważna, ale muszę odpocząć. Przez najbliższe trzy tygodnie zero biegania.
Czyli nie zobaczymy Pana na mecie.
- Ale na pewno się pojawię na starcie. Żeby wspierać ideę maratonu. To dla mnie bardzo fajna rzecz. Bo każdy człowiek „z ulicy" jest w stanie pokonać ten dystans. Nawet jeśli nie biegiem, można to przejść.
Byle nie na czworakach. To moja najgorsza wizja przed maratonem.
- Mam koleżankę, która nigdy w życiu nie biegała dłuższych dystansów. Uprawiała lekkoatletykę jeszcze w podstawówce, z czasem trochę przybrała na wadze. Aż tu nagle postanowiła, że przebiegnie maraton. Przygotowywała się przez miesiąc, ale niezbyt intensywnie. I pokonała ten dystans. Dlatego myślę, że to cel, który każdy człowiek może osiągnąć. Oczywiście trzeba mieć odpowiednie obuwie, trzeba uzupełniać płyny, dobrze zabrać ze sobą na trasę energetyczne batoniki, bo 42 km to nie przelewki.
Co by Pan jeszcze doradzał biegaczom? Muzyka?
- Zdecydowanie! W długie bieganie wkrada się nuda, a ciężko bezustannie bić się z własnymi myślami. Muzyka to dobry pomysł.
Poleca Pan metal?
- A właśnie że nie. Każdy musi sam dobrać sobie ulubioną muzykę. Ja też „się starzeję" i z wiekiem...
... gusta muzyczne się zmieniają?
- Może nie aż tak, ale szala przechyla się na nieco inną stronę. Kiedyś mogłem słuchać heavy metalu cały dzień, teraz wytrzymuję jedną płytę dziennie i zmieniam rodzaj muzyki.
Czyli każdy słucha tego, co lubi. A może z kimś pogadać? W końcu to 42 km.
- Rozmowa to też dobry pomysł. Zwłaszcza że jeśli ktoś chce przebiec maraton (a nie trenuje wyczynowo), robi to po prostu dla przyjemności, chęci sprawdzenia się. I nie chodzi tu o takie tempo, żeby bić rekordy świata. Amator nie pokona też maratońskiego dystansu w czasie poniżej trzech godzin.
Ja się pocieszam, że skoro startuję pierwszy raz, to - jeśli dobiegnę do mety - i tak zrobię „życiówkę".
- Bardzo dobre podejście.
A atmosfera, kibice na trasie? Biegacze w ogóle zwracają na to uwagę?
- Dla ludzi, którzy chcą przebiec maraton dla siebie, to bardzo ważne. Wiele osób startuje dlatego, że wie, że ktoś będzie stał na trasie i je wspierał. Maraton to nie jest głównie rywalizacja z innymi biegaczami, ale ze swoimi słabościami. To takie przełamywanie się. Gdy patrzymy na maratończyków w telewizji, wydaje nam się nieprawdopodobne pokonanie takiego dystansu. Tymczasem to jest możliwe. Wzmacnia organizm nie tylko fizycznie, ale też psychicznie. I zapobiega biernemu uprawianiu sportu w fotelu przed telewizorem czy komputerem. A brak ruchu to wielki problem naszego społeczeństwa.
Tylko czy jeden maraton wystarczy? Sama najbardziej się boję, co będzie potem. Bo teraz jest cel, dąży się do niego. A co dalej?
- Jak już ktoś złapie bakcyla biegania, będzie dobrze! Mam znajomych, którzy najpierw biegali tak sobie dookoła bloku. Potem trochę dłużej, dłużej, a teraz jeżdżą na zawody, są wyznawcami biegania.

*Marcin Urbaś jest sprinterem, od tego roku zawodnikiem klubu Organizacja Środowiskowa AZS Poznań. Karierę rozpoczynał w Krakowie, potem biegał też w Kielcach. Do jego największych sukcesów należą medale Halowych Mistrzostw Europy – w Wiedniu w 2002 r. zdobył złoty medal, w Madrycie w 2005 r. - brązowy. Był finalistą Mistrzostw Świata w 1999 r. (5. miejsce). W składzie sztafety sprinterskiej 4x100 m zdobył srebrny medal Mistrzostw Europy w Monachium w 2002 r. Był *mistrzem Polski na 200 m w latach 1998-2001 i w 2004 oraz* na 100 m w 2002. Ustanowił rekord Polski na 200 m zarówno na otwartym stadionie (19,98 s na Mistrzostwach Świata w Sewilli w 1999 r., jest drugim w historii białym sprinterem, który złamał barierę 20 sekund), jak i w hali (20,55 s na Halowych Mistrzostwach Europy w Wiedniu 2002). Niezależnie od sukcesów lekkoatletycznych zajmował się muzyką jako wokalista deathmetalowego zespołu Sceptic.

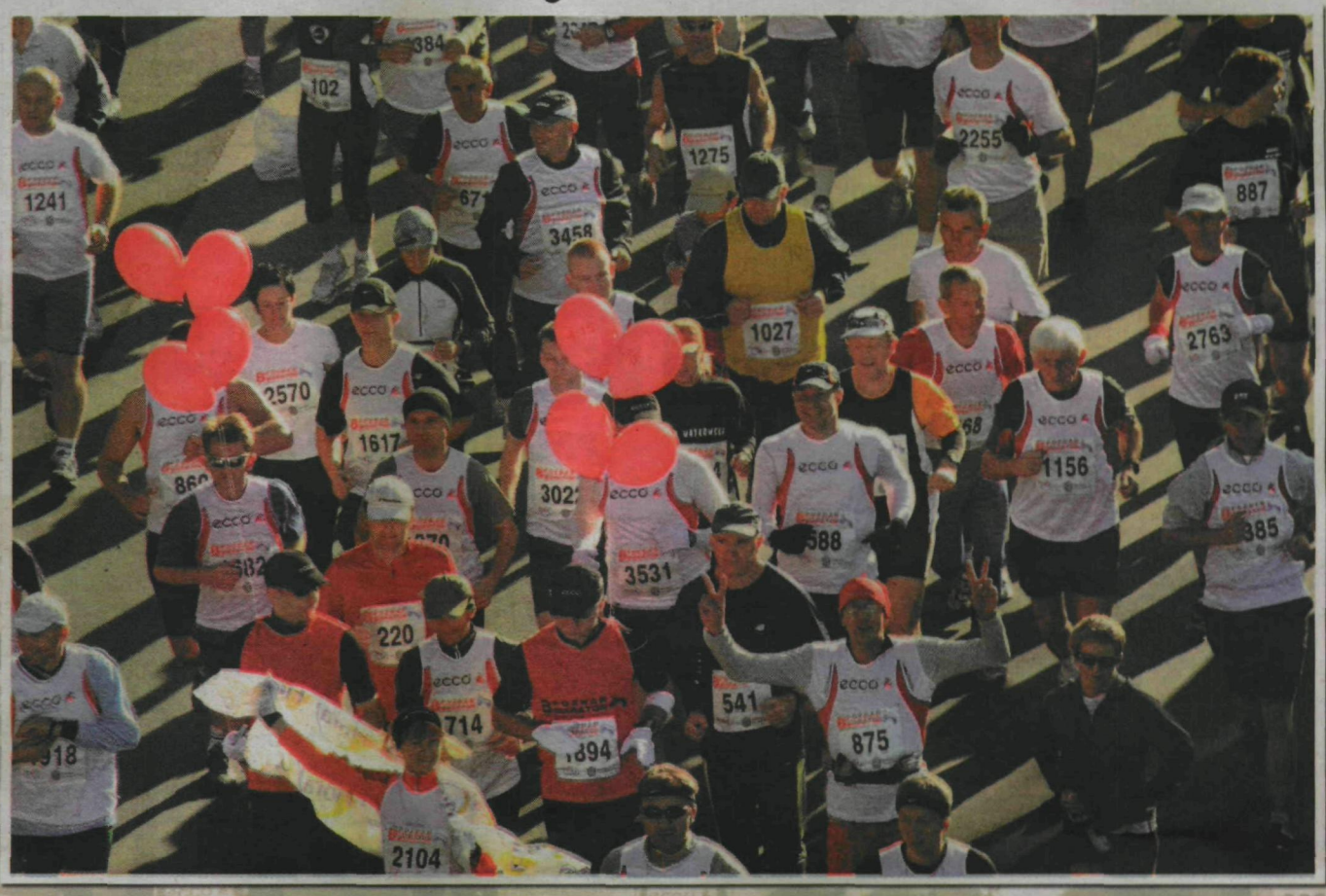
DLA DEBIUTANTÓW I NIE TYLKO

PIERWSZY RAZ GRUPA METODĄ GALLOWAYA

Sprawdzonym wzorem lat ubiegłych **Klub Biegacza "MANIAC"** Poznań przy współpracy z organizatorami poznańskiego maratonu stworzył grupę pacemakerów, którzy pomogą biegaczom w uzyskaniu zamierzonego rezultatu. Ich głównym zadaniem będzie bieg równym tempem od startu do mety. Dzięki temu zawsze będziecie mogli się kontrolować i szacować swoje siły. Zachęcamy do bezpośredniego przyłączenia się do wybranej grupy pacemakerów, bez problemu ich znajdziecie, gdyż oznaczeni będą zarówno wyróżniającymi się koszulkami, jak i kolorowymi balonikami, w zależności od grupy czasowej.

Oprócz biegów na znane już czasy jak: 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15 i 4:30, w tym roku po raz pierwszy w Poznaniu grupa pacemakerów poprowadzi bieg metodą GALLOWAYA, która polega na tym, że od początku stosuje się naprzemiennie bieg przeplatany marszem – marszobieg.

Pomysłodawczyni pacemakerowania w maratonie Basia Muzyka metodę tę często stosowała, biorąc udział w biegach długodystansowych. Jak sama mówi, to doskonała metoda dla debiutantów, ale nie tylko, i zapewnia: „Postaram się Wam w tym dopomóc, dyktując tempo i czas biegu oraz marszu. Mam także zamiar Was zagadywać, Wami się opiekować, z Wami dowcipkować, świetnie się bawić bieganiem. A przy okazji machniemy sobie maraton w przyzwoitym czasie, ale to będzie z pewnością tylko efekt uboczny mile spędzonych razem chwil".
Szacowany czas ukończenia to 4 godziny 20 minut a proporcje marszu i biegu zostały przedstawione na forum **biegajznam.pl**



Nie zabraknie kibiców na trasie, którzy tłumnie gromadzą się, by swoim żywiołowym dopingiem wspierać zawodników

PROGRAM IMPREZY

10 października 2008 r.
(piątek)
15.00-20.00 BIURO MARATON
wydawanie numerów startowych
15.00-20.00 Targi
EXPO MARATON 2008

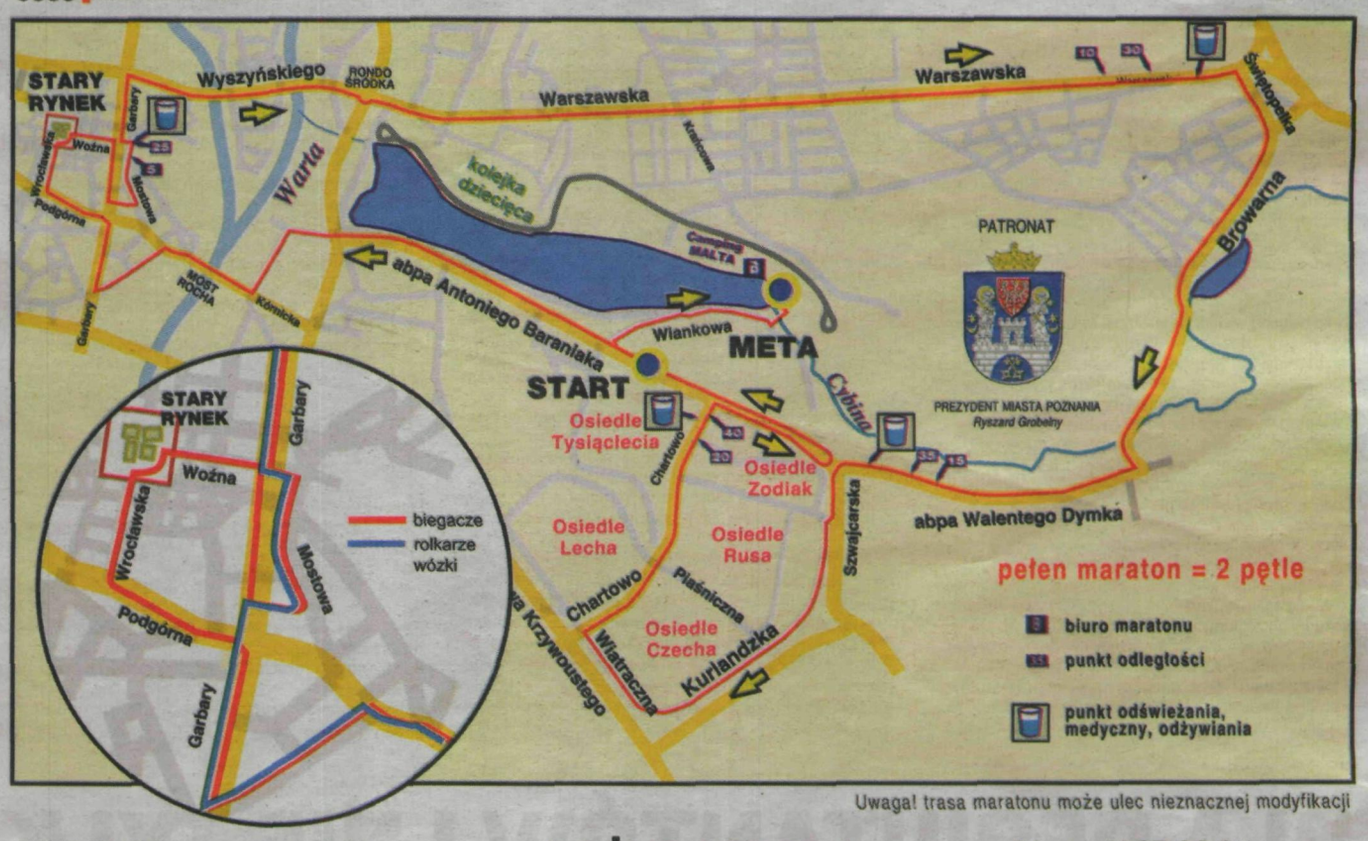
11 października 2008 r.
(sobota)
09.00-23.00 BIURO MARATONU
wydawanie numerów startowych
09.00-21.00 Targi
EXPO MARATON 2008
10.00 BIEG ŚNIADANIOWY i POGOŃ ZA REKTOREM Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu (pozbruk Malta)
10.00 Bieg „Wyprzedzić Raka – Biegam Więc Jestem" (pozbruk Malta)
14.00-20.00 PASTA PARTY

12 października 2008 r.
(niedziela)
06.00-08.00 BIURO MARATONU
wydawanie numerów startowych
06.00-17.00 Targi
EXPO MARATON 2008
10.00-15.00 GRY I ZABAWY
dla dzieci (Organizator: SURMA)
11.00-13.00 BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
09.25 START: 10 km
z ul. abpa Baraniaka
09.30 CEREMONIA OTWARCIA 9 POZNAŃ MARATON
09.32 wspólna rozgrzewka
– prowadzenie Gymnasion

9 POZNAŃ MARATON
ecco SHOES DESIGNED TO MOVE YOU

PLAN TRASY

POSIR



Uwaga! trasa maratonu może ulec nieznacznej modyfikacji

09.45 START: łyżworolki, wózki
10.00 START: 9 POZNAŃ MARATON
z ul. abpa Baraniaka
ok. 10.40 Finisz: rolki, wózki + dekoracje
ok. 12.15-13.30 Finisz: MARATON + dekoracje
ok. 16.00 Losowanie samochodu Chevrolet Aveo Plus
ok. 16.30 CEREMONIA ZAMKNIĘCIA

WAŻNE ADRESY

BIURO MARATONU - Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji, ul. Chwiałkowskiego 34, 61-553 Poznań, tel. 061 835 79 17, fax 061 835 79 20, www.marathon.poznan.pl, e-mail: info@marathon.poznan.pl
BIURO MARATONU od 10.10 - Budynek Multimedialny nad Maltą, ul. Krańcowa 98, tel. 61 87 66 011
EXPO MARATON 2008 - Namiot naprzeciw Biura Maratonu, ul. Krańcowa 98
PASTA PARTY - Namiot naprzeciw Biura Maratonu, ul. Krańcowa 98
BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - Przy jeziorze Malta, 10 m od Biura Maratonu

SPONSORZY:

Szpot, ecco, POWERADE, Kropla Beskidu, Millennium bank, JENOX AKUMULATORY, GARMIN

PATRONI MEDIALNI:

metro, gazeta WYBORCZA.PL, TVP POZNAŃ, radio eska, RUNNER'S WORLD, maratonczyk.pl, MaratonyPolskie.PL PATRON MEDIALNY, LAUFZEIT NIEMIECKIE CZASOPISMO DLA WSZYSTKICH PRZYJACIÓŁ BIEGANIA, inyourpocket.com ESSENTIAL CITY GUIDES, WP.PL

PARTNERZY:

KB MANIAC POZNAŃ, FITNESS KLUB GYMNASION, wielkopolskie centrum onkologii