

Tytuł: Maraton to przyjemność dla zmysłów

Autor: ALEKSANDRA PRZYBYLSKA

Zródło: Gazeta Wyborcza

Mediatyp: prasa

Data wydania: 25.8.2016

Specyfikacja: PL - Dzienniki ogólnopolskie

Cz stotliwo : dziennik

Strona: 4

Tematyka: publicystyka i opinie

Nakład: 262443

Link:

Rubryka: Poznań

Rozpowszechniono:

Ocena:

Temat: POSiR

AVE: 39 132 PLN

Maraton to przyjemność dla zmysłów

Wiemy już, jakie koszulki do biegania dostaną w pakiecie startowym uczestnicy 17. PKO Poznań Maratonu.

Ale zanim to się stanie, już jutro mogą wraz z innymi chętnymi biegaczami dowiedzieć się sporo o sprzyjającej wysiłkowi diecie.

ALEKSANDRA PRZYBYLSKA

Jakiś tydzień temu cała Polska dowiedziała się, kim jest Oktawia Nowacka. Bo Oktawia Nowacka zdobyła dla Polski brązowy medal w pięcioboju nowoczesnym na igrzyskach olimpijskich w Rio. Nie minęło nawet kilka dni od jej sukcesu, gdy w wirtualnej przestrzeni rozlały się informacje o tym, że zawodniczka jest weganą. No i że da się. Bez mięsa. Podobnie jest w długodystansowym bieganiu, czego najlepszym przykładem Scott Jurek - ultramaratończyk, weganin, autor książki „Jedz i biegaj”.

Właśnie diecie i bieganiu poświęcone będzie piątkowe spotkanie „Biegaj, gotuj i kibicuj RAZEM z nami”, jakie dla biegaczy w Poznaniu organizują wspólnie POSiR, Lech Poznań i Kobiety Biegają. - Coś takiego jak Master Lech robimy po raz pierwszy - mówi Monika Prendke z Poznańskich Ośrodków Sportu



Uczestnicy poznańskiego maratonu dostaną koszulki z akwarelowym wzorem i hasłem „Siła Odwaga Szybkość”

3370

**- już tylu uczestników
zapisalo się na 17. PKO
Poznań Maraton**

i Rekreacji, organizatora 17. PKO Poznań Maratonu. - Chcemy pokazać, że choć uprawiamy różne dyscypliny sportu, to wiele nas nie dzieli. Dieta piłkarzy i biegaczy jest zbliżona - dodaje.

Spotkanie „Biegaj, gotuj i kibicuj” odbędzie się w piątek nad Małą. Zbiórka przy amfiteatrze o godz. 16. Potem lekka rozgrzewka, okrążenie wokół jeziora (ok. 5 km) i wreszcie - smakołyki. Impreza potrwa do godz.

19, otwarta jest dla wszystkich chętnych - wystarczy się zapisać na wydarzenie na Facebooku poznańskiego maratonu.

Niektórzy będą biegać, inni gotować. A co będzie do jedzenia? To ściśle strzeżona tajemnica, jednak udało nam się dowiedzieć, że jedną z potraw, które pojawią się w menu, będzie makaron świderki z sosem pomidorowym, kurczakiem kukurydzianym i warzywami. Na deser coś

prawie jak z menu Nowackiej czy Jurka - np. przysmak z nasionami chia, mlekiem roślinnym i owocami wege. - W menu będą oczywiście potrawy wegetariańskie - zapewnia Prendke. W sprawie menu organizatorzy piątkowego spotkania „Biegaj, gotuj i kibicuj” zdali się na kucharza Lecha Poznań Artura Dzierzbickiego, a sprawę konsultowały członkinie grupy Kobiety Biegają.

Gdyby komuś piątkowej uczyły było mało, zmysły może dopieścić już dzisiaj, gdy POSiR pokaże nową koszulkę techniczną dla uczestników 17. PKO Poznań Maratonu (prezentujemy ją na zdjęciu). I tu znów piękna kłamra z igrzyskami olimpijskimi w Rio. Maratończyków w Poznaniu ubiera bowiem - tak jak naszą reprezentację narodową - firma 4F. Koszulka jest biała, z akwarelowym wzorem i hasłem poznańskiego biegu „Siła Odwaga Szybkość”.

17. PKO Poznań Maraton odbędzie się w niedzielę 9 października. Limit zawodników na starcie wynosi 8 tys., a już w tej chwili na liście startowej jest prawie 3370 uczestników. Dla tych, którzy zapiszą się i zapłacą do 15 września, opłata startowa wynosi 100 zł. Potem wzrasta do 150 zł (między 16 a 30 września), wreszcie - do 200 zł (od 1 do 8 października). ●