

LUKASZ OGRODOWCZYK



Już w niedzielę start wielkiego biegu

Wyjątkowego, bo po raz pierwszy w naszym mieście maratończycy pokonają 42 km i 195 m po jednej dużej pętli. Do startu zgłosiło się ponad 6 tys. zawodników z 30 państw. Dla tych, którzy pobiegną maraton po raz pierwszy, i dla kibiców - nasze specjalne rady na s. 2

TOMASZ KAMIŃSKI



TOMASZ KAMIŃSKI



GAZETA NA MARATON Poznań



TOMASZ KAMINSKI

Dobre rady na maraton

Specjalnie dla debutantów i kibiców przygotowaliśmy po 13 dobrych rad na niedzielny bieg. Bo 13. Poznań Maraton to nie przelewki. Tylko nie myślcie, że nad tym maratonem unosi się choćby cień pecha

Aleksandra Przybylska

Był 2009 rok, gdy w poznańskiej redakcji „Gazety” stał się cud. Dziewięćcioro dziennikarzy wstało z za biurka

i po regularnych treningach (wielkie podziękowania dla trenera Artura Kujawińskiego) pokonało siebie, bo pokonało maraton w Poznaniu. Pokazaliśmy całemu miastu, że chcecie to móc.

Tak zaczęła się historia Drużyny „Gazety”, w której w tym roku wystartuje 12 Czytelników (o ich ostatnich dniach przed maratonem piszemy na stronie obok). Tak też zaczęła się nasza, dziennikarzy, przygoda

z bieganiem i kibicowaniem. Bo jeśli ktoś akurat nie biegnie, to kibicuje. Wszystkie poniższe rady biorą się więc z naszego niedługiego maratońskiego doświadczenia, dzięki któremu pamiętamy jeszcze, co znaczy de-

biut na dystansie 42 km i 195 m. Rady te płyną z głębi głów szczęśliwych na mecie, przepelnionych dumą serc, ale też porządnie bolących mięśni i stawów. Mamy nadzieję, że z nich skorzystacie. ●

13 rad dla debutantów

1 Maraton to krew, pot i lzy. Potu unieść się nie da, ale z krwią i łzami można sobie poradzić.

Nie ma więc mowy o starciu w nowej bieliznie czy skarpetkach, niestosowanych wcześniej podczas długich biegów. Nie chcecie, żeby cokolwiek Was obtarło, nie chcecie krwawych kałuży w butach. Panowie - koniecznie zaklejcie plasterm sutki, jeśli nie chcecie cierpieć dzień po maratonie. To tyle o krwi.

A co ze łzami? - Ja mam zawsze przechłapaną już na starcie - mówi Natalia Mazur z „Gazety”. - Wystarczy, że zaczną się te „Rydwany ognia” Vangelisa, patrzę na tysiące ludzi, którzy powoli startują, i już mam łzy w oczach. No i jak tu biec? - pyta filozoficznie. Ja sama na maratonie popłakałam się raz, gdy zerknęłam na zegarek i już wiedziałam, że zrobię życiówkę. Ale łzy naprawdę nie ułatwiają biegu, więc najlepiej umówić się ze sobą, że na wzruszenia pozwalamy sobie już na mecie.

2 W niedzielny ranek, przed startem, pomyśl jeszcze raz: po co mi ten maraton? Przypomnij sobie po-

czątkową motywację i cel. To powinno Cię ponieść. Są też tacy, którzy każdy kilometr potrafią biec w konkretnej intencji. To świetny motywacyjny pomysł.

3 Zmasakrujcie paznokcie u stóp. Im krótsze i cieńsze będą - tym lepiej, bo przez kilka godzin czeka, że nie lada wysiłek. Jeśli macie zaprzyjaźnioną pedicurzystkę, która dla Was jest w stanie wykonać robotę w 100 proc. niegodną z kanonem swojego zawodu, to świetnie. Jeśli nie i musicie popracować nad stopami sami, najlepiej wykonać zabieg kilka dni przed maratonem (w sobotę najpóźniej).

4 Przygotujcie sobie playlistę. Jeśli biegacie z muzyką, dobieście to, co Wam najbardziej w duszy gra. Pomyślcie też o kilku wolniejszych kawałkach, bo jak wszystko nagrąacie sobie „pod girę”, to może zabraknąć tchu, gdy przyjdzie się zmagać z jakimś wzniesieniem na trasie.

5 Zostawcie błyskotki w domu. Jeśli musicie, niech będą małe kolczyki. Ale łańcuszki są zbędne (mogą się zaplątać w słuchawki z muzyką), podobnie jak obrączka (on/ona i tak

wiedzą, że kochasz) czy pierścionki, które stają się gigantycznym problemem, jeśli podczas maratonu, który naprawdę jest sporym wysiłkiem, zaczną puchnąć Wam palce. Na mecie dostaniecie błyskotkę cenniejszą niż wszystkie diamenty świata - medal!

6 Wyluzujcie na dzień przed startem. Nie biegacie już w sobotę. Idźcie do kina, poczytajcie coś fajnego, podjedźcie (ale nie mięso, bo ono się długo trawi), spotkajcie się ze znajomymi (alkohol niewskazany). Idźcie na pasta party, jeśli chcecie. Idźcie posłuchać, jak biegają inni - na MTP w sobotnie popołudnie szykuje się cykl naprawdę fajnych biegowych spotkań bez biegania.

7 W niedzielę zjedzcie lekkie śniadanie. Lepiej odpuścić sobie musli z jogurtem, pomyślcie raczej o bułce z dżemem - po takim śniadaniu biegnie się łatwiej. Tak, to prawda, są tacy, którzy w niedzielę nie odpuszczają na śniadanie jajecznicę na boczku, ale czy musicie akurat teraz iść w ich ślady?

8 Pamiętajcie tę piosenkę Grzegorza Turnaua, w której śpiewa, że „zwieść Cię może ciągnący ulicami

tłum...”? Otóż Was w niedzielę ten tłum, który wystartuje szybko, absolutnie zwieść nie może. Biegnijcie od początku swoim tempem, pamiętajcie, że przed Wami ponad 42 km. Nie dajcie się syndromowi jaskiniowca: nie gońcie na siłę tych, którzy uciekają (z dużym prawdopodobieństwem spotkacie się ok. 30. km).

9 Jedzcie i pijcie na każdym punkcie żywieniowym. Biercie i banany, i wodę, i płyn izotoniczny. Te płynny, te kalorie naprawdę przydają się po drodze. A skórki po bananach i plastikowe kubki odrzucajcie możliwie najdalej, by nie przeszkadzały innym maratończykom. Uważajcie też w strefie odżywiania - na skórce od banana naprawdę można się nieźle poślizgnąć. Może więc w czasie picia i jedzenia lepiej zwolnić do marszu.

10 Gdy przyjdzie gorszy moment, pamiętajcie: to Wasz pierwszy maraton. Macie go POKONAĆ, nie musicie przebiec. Jeśli trochę przejdziecie, nic złego się nie stanie.

11 Pomagajcie innym i dajcie sobie pomóc. W biegu, w marszu, niejednego podłamanego maratoń-

czyka można wesprzeć dobrym słowem czy uśmiechem. Róbcie to i ciescie się, gdy nieco otuchy dodadzą Wam inni.

12 Cieszcie się na mecie jak dzieci! Udało się! Jesteście maratończykami!

13 Dbajcie o siebie po maratonie i nie ustawajcie w biegu. Zaraz za metą, mimo gigantycznej euforii, porządnie się rozciągnijcie, macie wszak w nogach ponad 42 km. Skorzystajcie z pomocy masażysty, wypijcie piwo (to nie żart! piwo ma fantastyczne właściwości, które pomagają organizmowi dojść do siebie po dużym wysiłku). Nie wstydzcie się chodzić tyłem do przodu. Jeśli mimo rozciągania czy masażu wciąż czujecie mięśnie i/lub stawy, pokonywanie schodów tyłem do przodu okaże się zbawieniem. Uzupelniajcie witaminy, zwłaszcza witaminę C. To ona podnosi odporność, a Wy naprawdę jesteście osłabieni po wielkim maratońskim wyczynie. No i zacznijcie biegać: dwa, trzy dni po maratonie półgodzinna przebieżka będzie świetnym wstępem do kolejnego długiego dystansu. ●

13 rad dla kibiców

1 Kibicujcie tak, jakby ten maraton był najważniejszą imprezą w Waszym życiu i życiu tych, którzy biegają. Dla maratończyków to wsparcie jest niczym wiatr w żagle.

2 Kibicujcie każdemu maratończykowi, a nie tylko rodzinie i znajomym. Bartka Nosala z działu sportu naszej „Gazety” długo niosło kilka lat temu wsparcie pani ze sklepu w bloku, gdzie mieszka. Wystarczyło proste „Dajesz, sąsiad! Dajesz!”.

3 Dopingujcie, ile sił w płucach. A że zredziecie gardło? Nieważne, następny maraton dopiero za rok! Kiedyś nawet pies naszego dziennikarza Lecha Bojarskiego - Teodor - zdarł gardło, tak pięknie szecekał na biegnących maratończyków.

4 Klaszcie, ile sił w rękach. A jeśli szkoda Wam rąk - zaopatrzenie się w specjalne kołatki („Gazeta” będzie takie rozdawać przy naszej bramce na trasie na ul. Zamenhofska niedaleko skrzyżowania z Pilsudskiego) albo - jak od lat robią to mieszkańcy rajtajskiego os. Rusa - weźcie do rąk to, co pod ręką. Pokrywki garnków, chochle i drewniane kopystki fantastycznie sprawdzają się nie tylko w kuchni.



Kibicowanie to prawie tyle samo radości, co pokonanie maratonu

5 Przygotujcie transparenty, by wspierać biegaczy. Jak? Każdy sposób jest dobry, za każdy maratończyk będą Wam wdzięczni.

My w redakcji do dziś pamiętamy kleryków z seminarium. Poznań właśnie ruszył z nową kampanią promocyjną pod hasłem „Miasto know how”, gdy kilkunastu kleryków na wysokości katedry wspierało biegaczy transparentem z hasłem „Jesus know how”. Zebrałi gromkie brawa, bo maratończyki wiedzą, jak dziękować kibicom. Uwielbiamy też prostą szarą fakturę falistą z na-

malowanymi odręcznie ludzikami w biegu i hasłem „Wilda pozdrawia maratonistów”. Wildo! W niedzielę znów maratończyki będą na Twoich ulicach.

A jeśli nie macie czasu czy pomysłu na plakatowe wsparcie, znów możecie skorzystać z tego, co przygotowaliśmy „Gazeta”: przy naszej bramce na ul. Zamenhofska przy Pilsudskiego będą czekać plakaty z hasłem „Biegnij!” i pisaki, dzięki którym szybko uzupełnicie imię tego, kogo chcecie wesprzeć.

6 Przebierzcie się. To zawsze dodaje koloru kibicowaniu i marato-

nowi. Ale pamiętajcie też, by ciepło się ubrać - to oni biegają, nie Wy. I nie rezygnujcie, gdy pogoda pod psem - właśnie w deszcz i zawieruchę jesteście amatorom długodystansowych biegów najbardziej potrzebni.

7 Bądźcie w kilku punktach. Trasa maratonu to ponad 42 km. Możecie wspierać biegaczy nie w jednym miejscu, a w kilku. W tym roku na trasie najłatwiejsze będzie chyba przemieszczenie się między ul. Dolna Wilda i Drogą Dębińską, co wcale nie znaczy, że nie można być rano w okolicach stadionu, potem na rondzie Śródka, a wreszcie - w okolicach mety.

8 Kibicowanie to żaden obciach, ale jeśli czujecie się niekomfortowo stojąc samotnie na ulicy, klaszcząc i wydzierając się wniebogłosy, może dobrze dołączyć do jakiejś grupy. Sporo kibiców jest zawsze na trasie przy zespołach muzycznych, które wspierają maratończyków - podążajcie w tę stronę.

9 Zróbcie niespodziankę. Nigdy, ale to nigdy nie obiecujcie maratończykowi, że będziecie w jakimś konkretnym miejscu na trasie, jeśli potem możecie nie dotrzymać słowa. Bo on biegnie w oczekiwaniu znajomej twarzy, to go niesie, a na miejscu rozczarowanie bywa okrutnie obciążające.

Z dwójga złego - lepiej nie obiecywać i sprawić rodzinie czy znajomym fajną kibicującą niespodziankę.

10 Weźcie dzieci i pokażcie im, jak wielkim można być wsparciem dla innych. Złapią albo bakcyła biegania, albo kibicowania, a może i oba.

11 Nie wkurzajcie się, że przez maratończyków w stoicie w korku. Uwaga! Z samochodu, tramwaju czy przejścia dla pieszych też można kibicować. Wystarczy otworzyć okno, wykrzyknąć kilka dobrych słów (ale tylko tych dobrych!), trochę poklaskać. To naprawdę nic nie kosztuje. Lepiej tak spędzić chwilę niż na niepotrzebnych nerwach.

12 Doholujcie swojego maratończyka do domu, gdy już będzie na mecie. Cierpliwie słuchajcie opowieści o tym, co działo się na trasie. Jeśli mówi o magii, cudach i wszystkim, co nie mieści się Wam w głowie - wiercie mu, bo mówi prawdę.

13 Szykujcie się do następnego maratonu. Z poczuciem dobrze spełnionego kibicowskiego obowiązku zacznijcie już myśleć o kolejnym maratonie. W roli kibica albo... biegacza. To nie żart! W Drużynach „Gazety” nie brak maratończyków, którzy swoją przygodę z bieganiem zaczęli właśnie od kibicowania. ●

GAZETA NA MARATON Poznań

W niedzielę zostaw auto w garażu

Jedni będą narzekać na ból w kolanie i brak powietrza w płucach - to biegacze, drudzy - ci za kółkiem - będą się złościć, że znowu zablokowane jest całe miasto. To znak, że w Poznaniu odbywa się maraton. Utrudnienia obejmą praktycznie wszystkie dzielnice, bo tym razem biegacze pokonują jedną pętlę

Joanna Leśniewska

W niedzielę 14 października odbędzie się 13. Poznań Maraton. W imprezie weźmie udział ponad 6 tys. biegaczy z ponad 30 krajów, jak co roku zapewne na ulice wyjdzie ich wesprzeć całe mnóstwo poznańców.

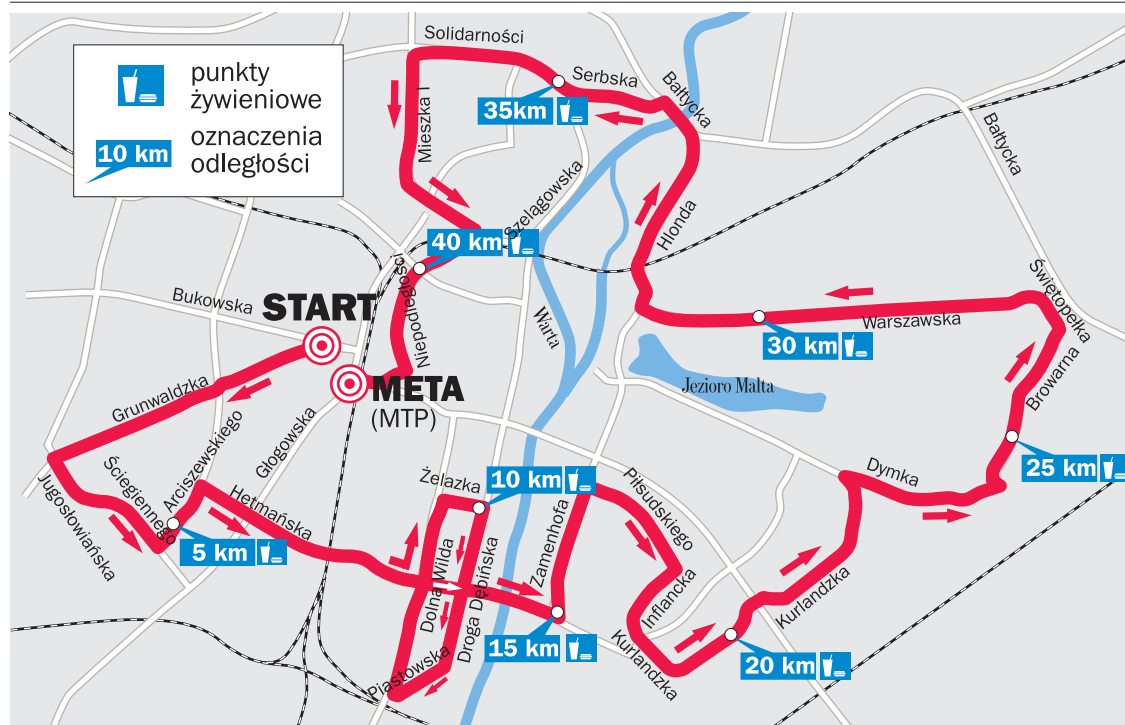
Tę gigantyczną imprezę nie da się jednak zorganizować bez zamykania ulic. W tym roku zawodnicy, po raz pierwszy w historii poznańskiego maratonu, będą biegać jedną pętlę. A to oznacza, że 42 km i 195 m dróg trzeba wyłączyć z ruchu na kilka godzin.

Trasa biegu (patrz mapka) zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w godzinach od 8 do 15. Dodatkowo ul. Grunwaldzka na wysokości ul. Gajowej zamknięta będzie już od godz. 6 w niedzielny poranek. Właśnie stamtąd będą startować biegacze.

Ale - jak wyjaśnia Józef Klimczewski, naczelnik poznańskiej drogowki - nie wszystkie ulice położone na trasie będą zamknięte do godz. 15. - Poszczególne fragmenty trasy będą otwierane wraz z przebiegnięciem ostatniego zawodnika - zapewnia Klimczewski.

Podczas maratonu kierowcy, którzy będą chcieli przejechać w poprzek trasy, mogą skorzystać ze służ. Tych będzie aż 41, a pojawią się na skrzyżowaniach:

- Grunwaldzkiej z Szylinga, z Wojskową, z Grochowską, Bułgarską
- rondzie Jana Nowaka-Jeziorańskiego



- Ściegiennego z Promienistą i Arciszewskiego
- Arciszewskiego z Palacza oraz Hetmańską i Grochowską
- Hetmańskiej z Kasprzaka, z Głogowską, z Dmowskiego, Kolejową, 28 Czerwca 1956 r. i Rolną
- rondzie Starołęka
- Pilsudskiego z Chyżańską
- Inflanckiej z Pilsudskiego
- Kurlandzkiej z ulicami Żegrze, Chartowo i Szwajcarską
- Baraniaka z Dymka
- Dymka ze Szwajcarską
- Warszawskiej z Mogileńską, z Krańcową i Św. Michała
- rondzie Śródka
- ul. Podwale z Bydgoską
- Hlonda z ul. Zawady
- Serbskiej z Lechicką
- al. Solidarności z Wilczakiem i Naramowicką
- Mieszka I ze Słowiańską
- Armii Poznań z Winogradami i Pułaskiego
- ul. Przepadek z al. Niepodległości i Kutrzeby
- al. Niepodległości z Solną i Nowowiejskiego, z Libelta, Fredry, Św. Marcinem, Taylora i Powstańców Wlkp.

• Matyi z Głogowską i Roosevelta. Podróż miejskim autobusem w dniu maratonu też lepiej sobie darować. Dwie linie 50 i 52 zostaną zawieszane - pierwsza do godz. 10, druga do 12.30. I uwaga! Zmieniają się trasy aż 35 linii autobusowych. Są to: 45, 48, 51, 53, 54, 55, 57, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 81, 83, 84, 85, 91, 92, 96, 97 oraz L, T2 i T5.

Jakie poza tym problemy czekają pasażerów MPK? Ci, którzy na co dzień jeżdżą tramwajami, a w niedzielę lubią dłużej pospać, w ogóle ich nie odczują. Do godz. 9.30 z powodu zamknięcia Grunwaldzkiej i Bukowskiej w rejonie MTP tramwaje linii nr 6, 10, 13 i 14 w obu kierunkach będą jeździły objazdem przez Głogowską, Hetmańską i Remonta do ronda Jana Nowaka-Jeziorańskiego, a autobusy linii nr 45, 48, 59 i 77 dojeżdżać będą od strony Ławicy ulicami: Kraszewskiego i Zwierzyniecką.

Trasy pozostałych linii tramwajowych nie ulegną zmianie - w miejscach przecinania się trasy maratonu z trasami linii tramwajowych zorganizowane zostaną „służby”, umożliwiające przejazd pojazdów.

Informacje o zmianie tras linii miejskich i podmiejskich dostępne są na stronie www.ztm.poznan.pl

Co ciekawego zobaczysz podczas biegu?

poznan.gazeta.pl

Jak już wyzdrowieją, to pobiegną maraton

Drużyna „Gazety” nie może doczekać się maratonu. W tych ostatnich dniach biegać mogą już tylko w myślach. Zamiast tego walczą z katarą i uzupełniają węglowodany. A kto teraz trenuje? Ich dzieci.

Most Lecha, Serbska, księcia Mieszka, al. Niepodległości, potem Hetmańska, Dolna Wilda, runda po Ratajach. Wszystko to tylko w głowie. Bo na kilka dni przed maratonem trenować już nie należy. - Dlatego ja teraz biegam trasę maratonu w myślach. Szczególnie te fragmenty, które znam z treningów - mówi Jacek Lipczyński. - A poza tym wszystkim w kółko opowiadam, że będę maratończykiem. Nawet w apetece o tym mówię. I reakcja ludzi jest super: tak? kiedy? trzymamy się! A to już w niedzielę - cieszy się.

Ostatnie dni przed maratonem zwykle są dość nerwowe. - Wszyscy pytają, czy się denerwuję i wtedy właśnie zaczynam - śmieje się Agnieszka Rymowicz. - Najbardziej jednak martwię się tym, że się nie wykuruję na czas. W miniony weekend pojechałam na grzyby, nabierałam ich sporo, ale z lasu przywiozłam katar. Jak z nim sobie poradzę, to z maratonem też.

Złżejszymi i cięższymi przebiegnięciami walczy cała nasza drużyna. Chora jest też Agnieszka Wandel, która czas do piątku spędza na zwolnieniu lekarskim. Michałowi Nowakowi z paskudnego choróbka został już tylko katar. - Na piątek zaplanowałam specjalny masaż dla maratończyków, w sobotę będę jadł już tylko węglowodany - planuje Michał.

Kto inny zrozumie to lepiej?

Może będzie ku temu okazja w czasie pasta party, na którym planują się spotkać nasi przyszli maratończycy. - Spróbujemy się spotkać na Targach, żeby



Drużyna „Gazety” z Arturem Kujawińskim podczas lipcowego treningu

nie tylko zjeść makaron, ale się trochę nawzajem ponakręcać. W końcu kto te nerwy przedmaratońskie zrozumie lepiej niż członkowie naszej drużyny? - pyta Dobrochna Mierzejewska. Dobrochna ma też w planach udział w spotkaniu z Łukaszem Grassem, który w sobotę o godz. 18.15 w Holu Wschodnim MTP będzie opowiadał o swojej przygodzie z bieganiem, triathlonem i książce „Trzy mądre małpy”. Część drużyny planuje też o godz. 19 posłuchać Scotta Jurka - legendy biegów ultra.

W piątek wieczorem z Bielska do Poznania przyjedzie Bartek Gruszeki, który w ostatnich 13 tygodniach przebiegł ok. 750 km - robiąc w tym 115 podbiegów i 95 przebieżek. - Ostatni raz byłem tu 10 lat temu - mówi. - Chcę jak najszybciej odebrać pakiet startowy, wyjść na jedną z ulic, którymi będę biegał, zobaczyć linię mety. Chcę poczuć przestrzeń - tłumaczy Bartek. Jest prawdziwym szczęściarzem: ma już obiecany masaż przedstartowy - jego

dziewczyna jest fizjoterapeutką i doskonale zna się na tym, jak przygotować mięśnie do niedzielnego wysiłku.

Asia Kniat ma wolne już od czwartku. Z ważnych zadań zostało jej już tylko ułożenie playlisty do słuchania w czasie maratonu. - Planuję się totalnie lenić i przede wszystkim wypaść - zapewnia. Ale mimo to Asia w sobotę wybiera się na spotkanie urodzinowe do znajomych. - Oczywiście, popijane wodą mineralną - zaznacza. Biegu nie może się już doczekać. - Im bliżej 14 października, tym więcej obaw. Większa radość, ale i niedowierzanie, że to już. Ogólnie chcę już biec i obojętnie, czy będzie padać deszcz, śnieg, grad, czy będzie plus 30 stopni czy minus 10. Po prostu chcę biec - mówi.

Jeszcze trochę biegu

Karolina Szukalska aż do piątku nie odpuszcza pracy. - Ale zaplanowałam sobie dzień tak, by nie jechać nigdzie daleko - zaznacza. - Kiedy wrócę, zjemy obiad, później zakupy. Chciałabym

jeszcze pojechać do sklepu sportowego, kupić batoniki energetyczne, a wieczorem poćwiczyć jogę.

Sobota będzie sportowa, ale głównie dla jej córki. - Na godz. 9 pojedziemy na trening koszykówki. Później sprzątanie, obiad, spacer z psem. A wieczorem pasta party z sąsiadami. Każdy ma zrobić jakiś makaron ze swoim ulubionym sosem - planuje Karolina.

Lech i Małgorzata Cempura, czyli nasza maratońska para, też w tych ostatnich dniach nie będą się nudzić. - W sobotę z dziećmi wybieramy się na bieg przedmaratoński, bo one też zamarzyły o biegackich medalach - śmieje się Gosia. - A poza tym obiecujemy sobie dużo, dużo spokoju - dodaje.

Ze względu na kontuzję kolana w maratonie nie pobiegnie Joanna Majka, ale na szczęście i ją spotkamy na trasie. Obiecała już drużynie, że będzie ich najwierniejszą kibiczką, i to dwa razy - na 10. i na 27. km. Ten drugi moment może być kluczowy, w końcu nasi biegacze zaczną się zbliżać do słynnej maratońskiej ściany. ●

JUSTYNA SUCHECKA

Drużyna „Gazety” z Poznania

Szukajcie ich po numerach startowych. Jako że zadebiutują w 13. Poznań Maratonie, do którego przygotowywali się 13 tygodni pod hasłem pokonywania pecha, mają też specjalne numery startowe nadane przez organizatora biegu - Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji. Wszystkie numery członków Drużyny „Gazety” zaczynają się od 13 tysięcy. Osób z nimi na trasie będzie 12 i wszystkie trenowały pod czujnym okiem maratończyka i ultramaratończyka Artura Kujawińskiego. ●

Harcerze są na medal!

- Zastanawiałam się, czy wystartować w tym roku w Warszawie, czy w Poznaniu, ale jak zobaczyłam medal, nie było się już nad czym zastanawiać - przyznała jedna z moich koleżanek harcerzek. Bo tegoroczny poznański medal, który na mecie otrzymuje każdy maratończyk, upamiętnia 100 lat harcerstwa w Wielkopolsce.

„Był 17 października 1912 roku. Grupa młodych ludzi miała jeszcze świeżo w pamięci biwak sprzed miesiąca, w trakcie którego po raz pierwszy w Wielkopolsce zapłonęło harcerskie ognisko. Postanowili, że spotkają się ponownie, aby w ten październikowy dzień złożyć uroczyste przyrzeczenie skautowe i stworzyć tym samym pierwszy zastęp harcerski w Wielkopolsce: »Poznań«” - piszą na stronie marathon.poznan.pl organizatorzy biegu.

To oni postanowili, by w tym roku medal przypominał o 100 latach harcerstwa w Wielkopolsce. A rocznicę to znak rozpoznawczy medalu z maratonu w Poznaniu. W 2006 r. medal upamiętniał 50. rocznicę Poznańskiego Czerwca '56, w 2008 r. poświęcony był 90. rocznicy wybuchu powstania wielkopolskiego.

Od tej rocznicowej zasady raz tylko zrobiono wyjątek. W 2009 r. medal poświęcono Maciejowi Frankiewiczowi - tragicznie zmarłemu kilka miesięcy wcześniej wiceprezydentowi Poznania, bez którego maratonu w naszym mieście by nie było. Od tego też roku poznański maraton nosi jego imię. ● OLA



Bank Polski

zaprasza



www.marathon.poznan.pl



*posir

sponsorzy



godz. 9.00

14. 10. 2012

media



partnerzy



www.poznan.pl

POZnan*

*Miasto know-how