

Od Naczelnego



11 PZU Półmaraton Warszawski zbliża się wielkimi krokami. Z dwóch powodów jest to dla mnie bieg niezwykły: wszystko wskazuje na to, że pierwszy raz wystartuję w imprezie, którą sam organizuję. Do tej pory jako dyrektor zarówno Maratonu Warszawskiego, jak i półmaratonu byłem tak bardzo pochłonięty obowiązkami organizacyjnymi, że na start w którejkolwiek imprezie nie było czasu. Po drugie, mój udział w półmaratonie odbędzie się pod pewnym warunkiem: muszę zebrać co najmniej 10 tys. zł w ramach akcji „Biegam dobrze”. Pieniądze trafią do Fundacji SYNAP-SIS opiekującej się dziećmi z autyzmem. Spośród osób, które wpłacą na moje konto 100 zł i więcej, zostanie wylosowany dyrektor półmaratonu, który będzie za mnie tę funkcję pełnić 3 kwietnia.

Ktoś może zapytać: po co to robię? Bo wierzę, że bieganie to nie tylko pokonywanie kilometrów dla własnej satysfakcji, że bieganie to styl życia i sposób myślenia. W tym wypadku skoncentrowany na pomocy. Chociaż oczywiście kilometry też są ważne. Zatem w tym numerze BIEGANIA nie zabraknie garści porad dla półmaratończyków; piszemy, jak trenować tuż przed startem, co jeść, jak ładować węglowodany, a czego w menu unikać, o co zadbać tuż przed godziną zero. Dla tych, dla których półmaraton to pierwszy krok do maratonu pokonywanego wiosną, przygotowaliśmy poradnik, jak sukces półmaratoński przekuć w maratoński, na jakich akcentach najlepiej się skupić i co zrobić, gdy jesteśmy przetrenowani.

Poza tym poruszamy niezwykle ważną, ale często pomijaną kwestię uzależnienia od sportu, które może mieć równie zgubny wpływ na nas i naszych bliskich, jak inne nałogi. Dołączony test pozwoli sprawdzić, czy ćwiczenia przynoszą wam więcej szkody czy pożytku. Na koniec polecam wywiad z niezwykłym człowiekiem, Brytyjczykiem, który nie tylko biega i biegi organizuje, ale także wspina się i podróżuje po świecie. Efektem jednej z takich podróży był pierwszy maraton zorganizowany w Afganistanie, w którym na dodatek wystartowały kobiety!

Marek Tronina

Bieganie

Miesięcznik
Pismo specjalistyczne, nakład 8500 egzemplarzy
www.magazynbieganie.pl

PKWiU – 58.14.1
Wydawca: Fundacja „Maraton Warszawski”
ul. Brylantowa 15, 05-077 Warszawa

Kontakt: redakcja@magazynbieganie.pl
tel. 784 834 673

Redaktor naczelny: Marek Tronina

Zastępca redaktora naczelnego:
Katarzyna Trębacka

Redaktor prowadzący:
Jakub Wolski – kuba.wolski@magazynbieganie.pl

Redaktor naczelna portalu magazynbieganie.pl:
Magda Ostrowska-Dolegowska

Sekretarz redakcji:

Eliza Czyżewska
redakcja@magazynbieganie.pl

Dział triathlonowy: Maciej Żywek

Design: Sylwia M. Ożdżyńska

DTP i skład: Dorota Piskor

Korekta: Anna Kuziemska

Reklama:

Katarzyna Marczyńska
reklama@magazynbieganie.pl, tel. 601 394 320

Stali współpracownicy i konsultanci:

Krzysztof Dolegowski, Oskar Berezowski, Marta Chmura,
Piotr Dymus, Kamila Gradus, Dariusz Kaczmarski,
Piotr Karolczak, Agata Kołacińska, Agnieszka Korpala,
Tomasz Kowalski, Piotr Mańkowski, Tomasz Mikulski,
Marcin Nagórek, Piotr Rostkowski, Andrzej Skorykow,
Filip Springer, Monika Strojny, Maciej Rakowski,
Wojciech Staszewski, Maciej Tracz, Radek Wieliczko

Layout: Karol Kosznicek, Dorota Piskor, Krzysztof Dolegowski

Druk: db Print Polska Sp. z o.o.

Prenumerata:

prenumerata@magazynbieganie.pl
tel.: +48 22 353 85 24

Prenumerata (10 numerów):

Polska – 88 zł
Prenumerata zagraniczna – 200 zł

Wpłaty należy dokonywać na konto:

Fundacja „Maraton Warszawski”

nr: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092

Prenumerata online: www.magazynbieganie.pl

Strony reklamowe:

2, 7, 11, 13, 14, 15, 17, 35, 77, 83, 97, 109, 110