



➔ Zimowy Runmageddon Rekrut & Hardcore

23–24 stycznia 2016 r., Warszawa

Zwycięzcy Runmageddon Rekrut (6 km):

Grzegorz Szczechla – 00:42:16, Małgorzata Szaruga – 00:53:38

Bieg ukończyło: 1511 osób

Zwycięzcy Runmageddon Hardcore (21 km):

Michał Jagieło – 2:45:57, Magdalena Szulc – 3:20:04

Jeśli komuś wydawało się, że zgłoszenie się do najbardziej przeszkodowego biegu w Polsce i w najbardziej (jak dotąd) ekstremalnej temperaturze to wystarczające wyzwanie... to w weekend na terenach Akademii Obrony Narodowej w warszawskim Rembertowie musiał zrewidować swoje przekonania. Mógł bowiem zobaczyć całe stado szaleńców, którzy jeszcze przed startem podejmowali Ice Bucket Challenge i w ramach „rozgrzewki” oblewali się lodowatą wodą. Sobotni start na 6 km zgromadził 1300 zawodników, z których... 120 nie ukończyło biegu. „Polegli” na jednej z 30 przeszkód po drodze. Wspinanie się na ścianki, huśtanie na linach, przełożenie przez rury ciepłownicze, wielkie szpule od kabli komunikacyjnych oraz kombinacje drabinek i siatek wymagały niemałej zręczności, a przy tym wszystkim należało zachować siły na dźwiganie cięż-

arów, czołganie się czy przebijanie przez „żywy mur” wojskowej żandarmerii. Nie mniej ważne było zachowanie świeżego umysłu, bo na trasie zadawano związane z koszarowym życiem zagadki. Niewiedza, czym jest „BGS” lub „Dzień słonia”, skutkowałą dodatkowym zadaniem karnym. Niedzielny Hardcore to dodatkowe 15 km po rembertowskim poligonie i w sumie 70 przeszkód. 370 najbardziej zagorzałych amatorów ekstremalnych wyzwań pokonywało rowy, płoty i ścianki, wyskakiwało przez okna, czołgało się pod czołgiem, nurkowało w kontenerze z lodowatą wodą i wciągało pod górę betonowe kostki. Biorąc pod uwagę długość dystansu, zagęszczenie przeszkód na trasie i warunki atmosferyczne (śnieg, lód, bardzo niska temperatura), warszawski bieg zapisał się jako jedna z najbardziej wymagających imprez ekstremalnych w Europie. ●



247

kobiet ukończyło Runmageddon Rekrut,
co stanowi ponad 20% uczestników.
To znacznie wyższa frekwencja niż
w niejednym biegu ulicznym!

Fot.: Andżelika Hass Photography



Ach, te medale...

Niektórzy zapisują się na bieg głównie po to, aby otrzymać go na mecie, podczas gdy inni wzdrygają się na samą myśl o kolejnym niepotrzebnym żelastwie w szufladzie. Rzućcie okiem na felieton Krzyszka Dołęgowskiego na ten temat na www.magazynbieganie.pl. A jakie jest wasze zdanie?

Piotr Jeżółkowski: Każda metoda zachęcenia ludzi do biegania jest dobra. Medale są ważnym elementem takiego zachęcania. Znudzeni i zniesmaczeni nagrodami niech ich po prostu nie biorą, ale niech nie pozbawiają innych przyjemności poczucia się jak zwycięzca. Medal za uczestnictwo w biegu to swego rodzaju pamiątka, a nie świadectwo wyjątkowych umiejętności biegowych. Kompletnie nie zgadzam się z autorem felietonu. Lubię swoje medale i lubię wspomnienia, jakie za nimi stoją. Cieszę się, że za chwilę rusza kolejny sezon i będę miał nowe. Nawet, jeśli to będą medale, jakie inni wrzucają do pudełka po butach w szafie.

Andrzej Nowicki: MEDAL powinien być wyróżnieniem. Powinni go otrzymywać tylko zwycięzcy (pierwsza trójka) i co najwyżej w kategoriach wiekowych. To powinno stanowić regułę. I to ma sens. A to rozdawanie medali za uczestnictwo to już powoli robi się śmieszne.

Mateusz Kałuża: Bolesna i zarazem bardzo celna uwaga niestety. Bardzo dobry artykuł, warto się zastanowić czasami, czy to już aby nie przesada. Kategorie wiekowe nie są złe, w końcu na poziomie amatorskim warto zachęcać ludzi do aktywnego trybu życia i łamania kolejnych barier, ale medale powinny być według mnie właśnie dla trójki najlepszych kobiet i mężczyzn w danym przedziale wiekowym. Wtedy pojawia się motywacja do rywalizacji z rówieśnikami, nawet jeżeli czołowe miejsca w open są daleko poza zasięgiem starszych osób.

Dionizy Szczydło: Interesujące przemyślenia, z pewnością im dłużej biegamy, tym bardziej wartość tych powszednich medali spada. Mimo to te pierwsze, kiedy pokonuje się swoje ograniczenia, po raz pierwszy kończy się połówkę czy maraton, na zawsze będą mieć wyjątkowy status.

Marek Mleczko: Medal za udział to pamiątka. Ja cenię te za maratony i trudne biegi górskie. Pewno, że to próżność i gromadzenie „śmieci”, ale jak przyjdzie ten moment, że z tego wyrosnę (jak ze zbierania puszek po piwie, komiksów, poroczyków itp.), to już będę innym człowiekiem, niezdolnym do tego typu emocji. I trochę mi tego będzie szkoda.



V BIEG TYGRYSA

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji: www.biegytygrysa.pl

126 uczestników nie dotarło do mety, a 12 skończyło w karetce pogotowia. Morderczy wyścig przetrwali najlepsi z najlepszych. Mowa o V Biegu Tygrysa w Orzyszu, który w swojej kategorii uchodzi za najcięższy i najbardziej elitarny w Polsce. Bieg Tygrysa nawiązuje do morderczych kilkudziesięciokilometrowych marszów żołnierzy Wojska Polskiego z JW 1370, zwanej potocznie Jednostką Karną. Żołnierze odbywający tam służbę byli nazywani „Harcierzami”, a po 40 dniach spędzonych w oddziale – „Tygrysami”. Nie było pośredniej drogi: wychodziłeś Tygrysem albo nikim. Z każdą kolejną edycją Biegu Tygrysa przybywa przeszkód. Coraz większy stopień trudności potwierdzili żołnierze 7. Brygady Obrony Wybrzeża – tegoroczni zwycięzcy, którzy 30-kilometrową trasę pokonali w czasie 3 h 17 min. Konkurencja odbywa się w dwóch kategoriach: Duża Beczka – bieg w drużynach dwuosobowych z przeszkodami i obowiązkowym obciążeniem oraz Mała Beczka – bieg indywidualny bez przeszkód. Na uczestników pierwszej w historii zimowej edycji Biegu Tygrysa jak zwykle czekały ekstremalne warunki. Już na starcie wszyscy mieli wskoczyć do lodowatej rzeki. Całą trasę musieli przebiec w mokrym ubraniu. Wydawać by się mogło, że brak śniegu i dodatnia temperatura zmniejszą stopień trudności. Nic bardziej mylnego. Odwilż spowodowała potężne błoto, w którym uczestnicy Biegu grzęźli na wielu odcinkach orzyskiego poligonu. W V Biegu Tygrysa wystartowało 309 osób, w tym ok. 30 kobiet. Najstarszy uczestnik miał 62 lata, a najmłodszy – 17. Kolejną, VI edycję Biegu Tygrysa zaplanowano na 20 sierpnia 2016 roku. ●

Tekst: Łukasz Grzella



II ZIMOWY PÓLMARATON GÓR STOŁOWYCH

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji:

www.maratongoristolowych.pl

Zimowy Półmaraton Gór Stołowych to impreza bez długiej tradycji, choć już ubiegłoroczna pierwsza edycja zebrała mnóstwo pozytywnych opinii i pochlebnych relacji.

Tym razem pogoda postanowiła splotać wszystkim figla i w ciągu raptem trzech dni cały śnieg zgromadzony na trasie biegu stopniał bezpowrotnie. Był więc to bieg pełen kontrastów, z jednej strony koniec stycznia, środek zimy i szczyt ferii międzysemestralnych, a z drugiej, pełne słońce, pojedyncze chmury na niebie i łąki pełne złotych traw. Wiosenna świeżość przenikała się z jesienną wilgocią. Warunki do biegania były wprost idealne, co przełożyło się na poprawienie rekordu trasy aż o 22 minuty. A dokonał tego Wojciech Kowalski (Śląsk Wrocław), który zwyciężył podobnie jak przed rokiem. Na drugim miejscu uplasował się Piotr Holly (sportfuel.pl), a tuż za nim Jan Wąsowicz. Wśród pań najlepsza okazała się Agnieszka Łęcka (Pasterka Running Team), która wyprzedziła Justynę Grzywaczewską (City Trail Team) oraz Paulinę Szelerewicz-Gładysz (Niepołomice Biegają). ●

Tekst: Hubert Multana



II ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji:

www.maratonbieszczadzki.pl

Jeszcze trzy dni przed biegiem leśnicy na profilu społecznościowym pokazywali zdjęcia zaśnieżonych ścieżek. Jeszcze dwa dni przed biegiem ekipa znakująca trasę w kilku miejscach ulepiła ochotników – średnich rozmiarów bałwanki, które miały wskazywać drogę biegającym. Jeszcze dzień przed biegiem sami biegacze nerwowo sprawdzali pogodę i wymieniali się wiadomościami. A jednak odwilż przyszła.

Chwilę po starcie II Zimowego Maratonu Bieszczadzkiego i II Bieszczadzkiej Dychy na 915 biegaczy ostro lunął zimny styczniowy deszcz. Złodowacia – le stokówki, którymi poprowadzono trasę biegu, wypełniły się wodą. I mimo że wszyscy radośnie finiszowali w niezapowiedzianym styczniowym słońcu, był to bieg niebezpieczny i trudny. Jak mówił na mecie jeden z biegających, „w tym maratonie każdy biegacz dostał w pakiecie dwie wywrotki”.

– W tym roku wystartowało o połowę więcej osób niż w roku poprzednim. Ten wzrost bardzo cieszy. Podobnie jak fakt, że w II Zimowej Bieszczadzkiej Dysze blisko 45% startujących stanowiły kobiety – podsumowuje Mirosław Bieniecki, dyrektor biegu. ●

Tekst: Anna Dąbrowska

KARTA PRENUMERATORA

Zostań Prenumeratorem magazynu BIEGANIE!

Z Kartą BIEGANIA możesz korzystać ze zniżek od naszych Partnerów.

Regulamin znajdziesz na: www.magazynbieganie.pl

W sprawach dotyczących korzystania z Karty BIEGANIA

oraz prenumeraty prosimy o kontakt mailowy: prenumerata@magazynbieganie.pl



SPORT GURU
SPORT-GURU.PL

-10%
na sprzęt biegowy*
teraz też w sklepie ONLINE

* oferta na dotyczy produktów przeznaczonych i elektronicznych

sklepbiegacza.pl

RABAT 10%

NA ZAKUPY W NASZYCH SKLEPACH W:
BIELSKU-BIAŁEJ, BYDGOSZCZY, GLIWICACH,
KATOWICACH, KRAKOWIE, LUBLINIE,
POZNANIU, WARSZAWIE, WROCŁAWIU

Rabat dotyczy tylko produktów nieprzeznaczonych.

1861
30-09-1979
45-195

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI

15% rabatu

NA START
W PZU MARATONIE WARSZAWSKIM
I PZU PÓŁMARATONIE WARSZAWSKIM

TRIATHLON COACH WARSZAWA

5% RABATU

facebook.com/triathloncoachwarsaw

strefa mocy

suplementy diety
żele energetyczne
napoje izotoniczne
zegarki sportowe

Rabat **10%** STREFAMOCY.PL
kod kuponu: **BIEGANIE**

-10% Rabat dla prenumeratorki magazynu Bieganie

BOOT CAMP
TRAINING - ENERGY - FUN

ZAPRASZAMY NA TRENINGI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU!
WIĘCEJ NA WWW.BOOTCAMP.POLSKA.PL

15% rabatu na produkty: POLAR
LEADING TO A NEW BODY

Obowiązuje przy zakupie w firmie Sport Consulting
ul. św. Gertrudy 8/2, 31-046 Kraków
www.sportconsulting.pl

-15%

www.tricarbon.pl

tel.: +48 883 444 408
sklep@tricarbon.pl
Szczecin, C.H. Nowy Turzynie
Bohaterów Warszawy 40

tricarbon.pl
triathlon sklep

Specjalistyczny Sklep Sportowy
ul. Okaryny 7
02-787 Warszawa

JACEK BIEGA

RUNNING EXPERT

10 %
na wszystkie nieprzeznaczone produkty

0-601 058 715
0-509 162 966
www.jacekbiega.pl

NATURAL BORN RUNNERS

RABAT 10% KOD: BIEGANIE

www.natural-born-runners.pl

RUN EXPERT
sport doskonały

RABAT 10%

BIEGANIE & TRIATHLON

Szczecin, Plac Lotników
ul. Małopolska 61
tel. +48 91 818-10-11

Buty Odzież Akcesoria Pianki

www.runexpert.pl

* nie dotyczy asortymentu przeznaczonych

Specjaliści od sprzętu terenowego
ul. Stryjeńskich 19 lok. 1B U 02-781 Warszawa

10% RABATU

napieraj.pl



Zeskanuj kod i zobacz wszystkich Partnerów Karty Prenumeratora.

POLSKA W BIEGU ZA GRANICĄ



Maraton w Stambule

Dlaczego akurat Stambuł?

Zaczął się od pewnej marcowej szalonej środy LOT-u. Kolega rzucił spontanicznie: lećmy na maraton do Turcji. Padło na Stambuł. Tamtejszy maraton jest wyjątkowy, startuje się z Azji (azjatyckiej części miasta), biegnie mostem nad cieśniną Bosfor i wbiega się do Europy (europejskiej części). To jeden z największych europejskich maratonów odbywający się pod koniec jesieni, więc to idealny test na koniec sezonu. Stambuł to fantastyczne miasto, z niezwykłą atmosferą. Mimo że jest tam wiele wzgórz i stromizn, trasa maratonu jest dość płaska. Obok maratonu odbywają się także biegi na 15, 10 i 8 km. Ja biegłam na 15 km, start odbywał się wspólnie z maratończykami, byłam tak podekscytowana, jakbym również miała przed sobą prawie 5 godzin walki na trasie.

Najbardziej zaskoczyło mnie?

Sprzedawcy herbaty, kawy i bajgli wśród osób czekających na start. Sprzedawcy wody, herbaty, czy soku pomarańczowego stali również na trasie. Zmęczony maratończyk mógł wysuplać kilka lir i napić się, jeśli nie mógł doczekać się kolejnego punktu odżywiania. Nie zapomnę też radosnego bałaganu ludzkiego na pierwszych dwóch kilometrach. Według harmonogramu po 15 minutach od startu maratonu i biegu na 15 km, na trasę ruszają biegacze na 10 km. Do tego wszystkiego dołączyli posiadacze pomarańczowych numerów oznaczających biego-spacer, którzy mogli robić, co chcieli, startować z kim i kiedy chcą. I naprawdę robili, co chcieli. Ruszyłam, patrzę: ludzie z pomarańczowymi numerami idą prosto na nas, pełny luz i swoboda. Były ich całe tłumy. Dla mieszkańców Stambułu dzień maratonu to jedyna

PRZYDATNE INFORMACJE

Co warto wiedzieć?

Data: 13 listopada 2016 r.

Strona biegu: www.istanbulmarathon.org

Wpisowe: maraton od 80 do 160 TRY (w zależności od terminu zapisu)

Uczestnicy: w maratonie poniżej 4 tys.

Dystanse: maraton, 15 km, 10 km, 8 km

Do Turcji należy mieć wize: najlepiej wykupić ją przed wylotem z Polski: Evisa.gov.tr/pl, koszt 20 USD

Przełot LOT-em z Warszawy (w obie strony, w promocji): 650 zł

w roku okazją, by pospacerować po Moście Bosforskim. Na co dzień przeprawa dostępna jest tylko i wyłącznie dla samochodów. Z mostu rozpościerają się piękne widoki na zatokę, na Stambuł europejski i azjatycki. Wszystko odbywa się jednak w radosnej atmosferze, nikt na nikogo nie mruczy z niezadowolenia.

Na pewno zapamiętam?

To był mój pierwszy bieg w egzotycznym kraju. Biegając, mijałam meczety, palmy, to było ekscytujące. Nie zapomnę fragmentu biegu po moście z widokiem na cieśninę Bosfor, w oddali morze i jakby „cały” świat. Z kibicami było różnie: czasami panowała totalna cisza, ale im bliżej mety, tym więcej osób spotykaliśmy na trasie. Generalnie wszyscy reagowali na biegaczy bardzo pozytywnie. Raz na jakiś czas mijałam ustawiony przy trasie stolik, przy którym częstowano biegaczy kostkami cukru. Nie można zapomnieć, że tamtoroczny maraton odbył się zaledwie półtorej doby od ataków terrorystycznych w Paryżu. Na trybunie honorowej przy starcie zawodów zawisła czarna wstążka.

Komu nie poleciłabys tego biegu?

Na pewno nie poleciłabym go osobom, które na 10 km chcą zrobić życiówkę. Najszybsi 10-kilometrowcy musieli przebiegać się przez „końcówkę” maratonu i lawirować między niezdecydowanymi co do kierunku marszu spacerowiczami. Nie będą się tam czuli dobrze również ci, którzy mają alergię na herbatę – tego w Stambule i całej Turcji po prostu nie da się uniknąć. ●

Tekst: Małgorzata Smolińska



WKB META LUBLINIEC

Na początku panował chaos. Każdy biegał jak, gdzie i ile chciał, bez żadnego ładu i składu. Dzięki lokalizacji właśnie tutaj, w Lublińcu, specjalnej jednostki wojskowej, tzw. „Czerwonych Beretów”, w której tężyzna fizyczna była tak samo ważna jak sprawność sprzętu, postanowiono to bieganie ująć w karby organizacyjne. 2 stycznia 1995 r. odbyło się zebranie założycielskie, a pół roku później byliśmy już zarejestrowanym klubem. Grupę inicjatywną tworzyli Zbigniew Rosiński, Krzysztof Koselski, Piotr Matusiak i Sylwester Syguła. Dlaczego właśnie „META”? Otóż debatując nad nazwą, zauważyliśmy, że najczęściej klubów używa w nazwie słowa „START”, a nikt nie pamięta o równie ważnym – „META”, a to przecież cel każdego biegacza. Wszak powszechnie wiadomo, że każdy, „kto staje na Starcie jest Bohaterem, lecz tylko ten, kto dotrze do METY, jest Zwycięzcą!”. Przez pierwsze dwa lata członkami klubu byli wyłącznie żołnierze. Wkrótce do biegaczy w czerwonych beretach przyłączyli się żołnierze z JW 2464, a następnie klub został otwarty dla wszystkich chętnych. Pierwszy cywil szybko przestał



nim być, gdyż wybiegał sobie pracę w jednostce, zostając cenionym instruktorem WF-u. Rok pierwszy był rokiem, w którym biegająca Polska zaczęła zauważać biegaczy z „METY”. Kolejne lata przynosiły kolejne rekordy frekwencji. W 1997 roku podczas Maratonu Warszawskiego w barwach „METY” startowało już 29 zawodników, 7 z nich pokonało dystans 42 km w pełnym umundurowaniu. Obecnie Klub liczy 114 członków, 3 członków honorowych oraz 15 kandydatów. Do tej pory „META” była organizatorem 357 imprez sportowych, w tym 29 za granicą, łącznie w 7 krajach. W organizowa-

nych przez nas zawodach do mety dobiegło 53 806 osób, pokonując łącznie 451 822 kilometry. Organizowaliśmy biegi w takich krajach jak: Irak, Afganistan, Kongo, Liban, Francja, Kirgistan i Kosowo. WKB META Lubliniec słynie m.in. z organizacji „Lublinieckiego Wielkiego Szlema”, w którego skład wchodzi: Bieg Katorżnika, Bieg o Nóż Komandosa oraz Maraton Komandosa. „Katuje, upadła i miesza z błotem” – tak w skrócie określić można Bieg Katorżnika. Bieg o Nóż Komandosa to bieg przełajowy rozgrywany na dystansie 10 km dla mężczyzn oraz 5 km dla kobiet. Jest adresowany do mundu-

rowych w służbie czynnej lub rezerwie. Maraton Komandosa to ostatnia i najcięższa ze sztafetowych imprez. Liczącą ponad 42 kilometry trasę zawodnicy muszą pokonać w pełnym umundurowaniu i z 10-kilogramowym plecakiem. Starania komandosów z Lublińca zostały docenione w świecie biegaczy, czego dowodem jest już dwukrotne wyróżnienie nadane przez portal MaratonyPolskie.pl oraz Polskie Stowarzyszenie Biegów. Lubliniecki Wielki Szlem został laureatem wyróżnienia FILIPIDES za rok 2007 i 2008 w kategorii Najlepsze Grand Prix. ●

Tekst: Krzysztof Szwed

REKLAMA

nowy przelicznik punktowy
limit jednego biegu dziennie
dodaj bieg do kalendarza
zobacz pełną historię biegową
nowy sezon Ligi Biegowej

Zapraszamy do udziału w nowym sezonie! Zaliczymy Ci starty od początku roku.

zaliczanie biegów zagranicznych
automatyczne potwierdzanie biegów
utwórz własną ligę biegową



LIGABIEGOWA.PL
 Czas na bieganie