

Poznaniacy na start! W niedzielę znowu pobiegamy po mieście



Z roku na rok w Poznaniu przybywa entuzjastów biegania. Najpopularniejsze zawody to: maraton, półmaraton, Maniacka Dziesiątka czy Grand Prix w biegach przełajowych

/Biegi.

Uczestnicy Maniackiej Dziesiątki przebiegli 10 km zupełnie nową trasą.

Zamiast dwukrotnie okrążyć Jezioro Maltańskie, przemierzili śródmiejskie ulice Poznania. Dopiero samą końcówkę biegu nad Maltańskim. Na tę końcówkę zresztą wielu z nich mocno narzekało - alejki wokół jeziora pokryte były topniejącym śniegiem i wielkimi kałużami, co niestety oznaczało nie tylko dyskomfort, ale i wyraźne zwolnienie tempa.

W ŚWIELE CZŁOŁÓWEK

Zimowa aura towarzyszyła także biegaczom, którzy dzień później pobiegli sprzed Collegium Mathematicum na poznańskim Morasku na Górę Moraską, najwyższy szczyt w mieście. Bieg Pamięci Tomasza Kowalskiego i Macieja Berbeka, zaginionych w Karakoram himalaistów, odbył się wieczorem, w świetle czółówek. Tym razem nikt się nie ścigał - kilkadziesiąt osób niespiesznie truchtało pod górę. Nie tylko z powodu charakteru wydarze-

nia. Pozłodowacielej nawierzchni i przy ograniczonej widoczności trudno było w takim tłumie biec szybko.

Na szczęście według dzisiejszych prognoz w najbliższą niedzielę, kiedy przez Poznań przebiegną uczestnicy półmaratonu, będzie sucho, umiarkowanie słonecznie i w relatywnie ciepło (a w każdym razie plusowo). Jeżeli do tej pory nie zgłosiłeś się do biegu, nie masz już na to szans. Limit 6,5 tys. zawodników został wiele tygodni temu osiągnięty. Więcej - organizatorzy z POSiR-ów podnieśli limit do ponad 7,6 tys. biegaczy, ale to okazało się za mało. W sumie zgłosiło się około 8 tys. chętnych.

Spróbuj zatem szczęścia w Poznaniu za rok, a jeżeli koniecznie chcesz biec w tym roku, wystaw się w którymś z wielu innych półmaratonów na terenie Wielkopolski - np. 26 maja w Tarnowie Podgórnym, 9 czerwca w Grodzisku Wlkp. lub też 15 września w Gnieźnie. Pamiętaj jednak, że w czerwcu w Grodzisku często już bywa gorąco, a trasa z nad Lednicy do Gniezna jest dość malownicza, ale dość mocno pofalowana, zatem bardzo trudno tam o życie!

- Ja się szczęśliwie zdążyłam zapisać - cieszy się Karolina Rzeźnik z klubu biegaczy Vege Runners, która w półmaratonie poznańskim wystartuje już nie po raz pierwszy. - Jako że nie jestem początkującą, nie denerwuję się jakoś szczególnie, ale

LICZBY

5000

NAGRODA Tyle złotych wygra biegacz, który w najbliższą niedzielę jako pierwszy minie linię mety

7650

ZGŁOSZEŃ Tyle osób zapisało się na poznański półmaraton. Ilu z nich pobiegnie przekonamy się niebawem

21,1

DYSTANS Tyle kilometrów musi pokonać biegacz startujący w poznańskich zawodach.

oczywiście bardzo chcę poprawić swój ubiegłoroczny wynik - podkreśla.

Jeśli i ty zdążyłeś się zapisać, a nie jesteś jeszcze biegowym wydajcem, uważaj żeby nie zapomnieć o wydrukowaniu karty uczestnika (otrzymałeś ją od organizatora e-mailem) i jutro (piątek) lub też najpóźniej w sobotę odebrać w hali „Arena” pakiet startowy. W skład pakietu wchodzi m.in. numer, agraftki, chip i koszulka oddychająca. Zarówno w piątek, jak i w sobotę biuro zawodów czynne jest od 9.00 do 20.00.

SZYBK! JAK SUWAK

W najbliższą niedzielę biegacze wystartują z ulicy arcybiskupa Baraniaka o godz. 9.00 rano. Postaraj się być na miejscu odpowiednio wcześniej, żeby bez pośpiechu i stresu odnaleźć miejsce do parkowania lub też dojść z przystanku do depozytu i stamtąd dotrzeć na start.

Z ulicy arcybiskupa Baraniaka biegacze podążą w kierunku centrum handlowego M1, przemierzając blokowską, by następnie ulicami Zamenhofa, Hetmańska, Droga Dębińska, Garbary, Kórnicką i arcybiskupa Baraniaka dotrzeć

nad metę nad Jeziorem Maltańskim. Kto chce pobiec na określony czas, może towarzyszyć pacemakerowi (biegacz z balonikiem, na którym wypisany jest czas, w jakim pokona trasę) lub też skorzystać ze specjalnego „suwaka”, jaki POSiR (organizator półmaratonu) umieścił na internetowej stronie imprezy. Przykładowo, jeżeli zamierzasz dotrzeć do mety w przeciągu 90 minut, o godz. 9.30 powinieneś już skręcać z ulicy marszałka Piłsudskiego w Zamenhofa. Jeśli jednak jesteś na razie początkującym biegaczem, raczej nie zaciągaj wyścigu zbyt szybko, bo może ci nie wystarczyć sił do samej mety! A przecież chodzi o to, żeby zawody przebiec, a nie je przemęczyć...

Jeżeli w dniu zawodów zamierzasz poruszać się po Poznaniu samochodem, pamiętaj, że ruch na ulicach na trasie biegu będzie zamknięty w godz. 8.00-12.00, a na ul. Baraniaka już od godz. 6.00. Trasę biegu będzie można przecinać wyznaczonymi słupkami, na przykład na skrzyżowaniu ul. Królowej Jadwigi i Drogi Dębińskiej czy też skrzyżowaniu ul. Jana Pawła II i arcybiskupa Baraniaka. ●

Krzysztof Ulanowski
redakcja.poznan@naszemiasto.pl

/Jak trenować?

Pomimo opóźniającej się wiosny, sezon biegowy w naszym mieście trwa już w najlepszym. Za nami m.in. Maniacka Dziesiątka. Przed nami 6. Poznań Półmaraton.

Czasu zostało już bardzo niewiele, jeśli więc do tej pory trenowaliśmy za mało, to teraz nie ma żadnego sensu biegać po 20 km dziennie. Nic to nie pomoże, a wręcz zaszkodzi. Jeśli w ogóle planujemy przed zawodami jakiegokolwiek przebieżki, pokonujmy jednorazowo co najwyżej parę kilometrów, nie forsując się przy tym zbyt. Jednym też dużo produktów zawierających węglowodany (na przykład makarony) i starajmy się dobrze wysypiać (w nocy przed zawodami może to jednak nie być łatwe, stres zrobi swoje). Rano w dniu zawodów spożyjmy coś lekkiego jakies 3-4 godz. przed startem.