

BIEGANIE – ŁÓDŹ NAJGŁOŚNIEJSZY

PÓŁ/MARATON W POLSCE



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: BIEGANIE - ŁÓDŹ.

NAJGŁOŚNIEJSZY PÓŁ/MARATON W POLSCE



Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku, filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN dla edycji ebooka 978-83-939854-9-4

Jeśli macie Państwo pytania, uwagi do publikacji, możecie skontaktować się z autorem pod adresem e-mail: wojciech.biedron@onet.pl

Zdjęcia z okładek: Zawodnicy wraz z wiewiórką przygotowują się do biegu oraz autor w fosie Hali Arena

Wydanie I, Warszawa 2018

Wydano w Polsce

Gdy ktoś mówi, że bieganie to nie sport, weź go ze sobą na trening

Spis treści

Wstęp.....	6
I. 21 km kontra 42 km.....	7
II. Bieg dla melomanów	9
III. Stan powietrza w Polsce.....	15
IV. Kilka porad dla biegaczy.....	17
V. Wykaz publikacji	20



Trofea po biegu: medal i koszulka



Mapa biegu - źródło: facebook organizatora

Wstęp

Turystka maratońska ma to coś w sobie. Jedziemy do innego miasta, aby pobiec po jego głównych ulicach, poznać nowych maratończyków, wymienić doświadczenia i uwagi. Jak to zwykle bywa o wielu moich podróżach decydują przypadki. I tak też było i tym razem. Ulotka zabrana na Stadionie Narodowym w stolicy a potem wizyta na stronie: ww.lodzmaraton.pl A kiedy jeszcze okazało się, że organizator zapewniał specjalny wagon w pociągu jadący do stacji Łódź Fabryczna, nie wahałem się długo. Chciałem poznać, albo bardziej usłyszeć czym jest najgłośniejszy pół/maraton w Polsce. Piszę tak specjalnie, bo w Łodzi biegacze i ci na „dwudziestkę jedynek” i ci na „czterdziestkę dwójkę”, wystartowali razem w tym samym miejscu. Dopiero na 18 – tym kilometrze drogi jednych i drugich się rozeszły. Choć ja z góry zapisałem się na „połówkę” to była taka możliwość, dla tych co chcieli początkowo przebiec królewski dystans, ale z różnych powodów uznali, że tym razem będą biegli krócej, zaliczyć półmaraton i zostać zaklasyfikowanym jako półmaratończyk. Jak to powiedział nam głos organizatora, tuż przed startem, sprzed łódzkiej Hali Arena: „Szkłanka tego dnia, w tym najgłośniejszym biegu w Polsce, jest albo pełna, albo pełna w połowie.

Oprócz wrażeń na trasie, w tej publikacji, poświęcę też miejsce, na to, co myślę niestety stanie się tematem cyklicznym, a tym co leży nam wszystkim bardzo to sercu, czyli fatalny stan powietrza atmosferycznego w Polsce, którym wszyscy oddychamy. Sprawa jest tak istotna, że zajmuje tutaj jeden z rozdziałów i zachęcam Ciebie Czytelniku, abyś tam zajrzał a po przeczytaniu go zrozumiesz, że sprawa Cię dotyczy i to bardzo. Niezależnie od Twojej, płci, wieku i stanu zdrowia. Niezależnie też czy biegasz czy nie. Stąd też poniższe logo u dołu strony wraz z opisem. Życzę Tobie i sobie, abyśmy jak najszybciej nie musieli go oglądać a jedynie skupili się na tym co najpiękniejsze i najważniejsze w sporcie a więc na rywalizacji, pokonywaniu własnych słabości oraz wspólnym biegu do mety.

Dodatkowo w „Bieganiu..” znajdują się też porady, które jak sądzę, mogą być przydatne dla wszystkich, niezależnie od stażu i doświadczenia.

A zatem zapraszam do moich wrażeń z imprezy biegowej w Łodzi.

Wojciech Biedroń



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

I. 21 km kontra 42 km

Dla maratończyków dojeżdżających do Łodzi z Lublina, Warszawy, Kraśnika zorganizowano specjalny wagon, do którego można było wsiąść po okazaniu vouchera zamieszczonego do pobrania na stronie organizatora.



Na jego drzwiach powieszono plakat, który był znakiem rozpoznawczym