

BIEGANIE – RZESZÓW

PÓŁMARATON

W STOLICY

PODKARPACIA



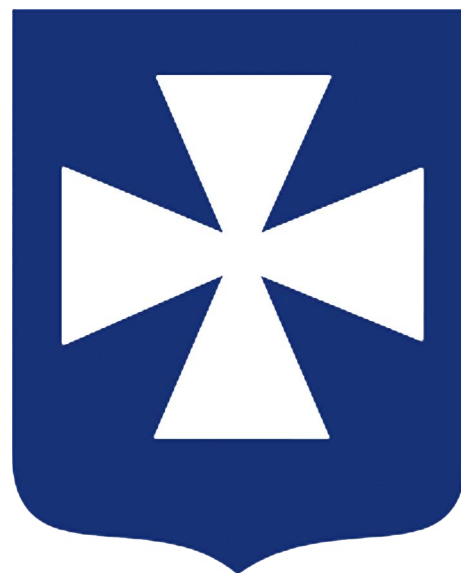
WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń



Tytuł: BIEGANIE – RZESZÓW. PÓŁMARATON W STOLICY PODKARPACIA

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 978-83-939854-8-7

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

Zdjęcia z okładek: Zawodnicy rozgrzewają się do biegu; po lewej stronie niewidoczne Millennium Hall oraz zdjęcie z trasy biegu zaimportowane bezpośrednio na konto FB autora

Wydanie I, Warszawa 2018

Spis treści

Wstęp.....	5
I. I'll be back.....	6
II. Dwie pętle.....	8
III. Kilka porad dla biegaczy.....	10
IV. Wykaz publikacji.....	12



Trofea po biegu: medal i koszulka



11. PKO PÓLMARATON RZESZOWSKI



Mapa biegu - źródło: runrzeszow.pl

Wstęp

Na kolejny bieg - tym razem półmaraton wybrałem się do rodzinnego Rzeszowa. Chciałem sprawdzić jak teraz po latach mojej nieobecności zmieniło się miasto, które znałem tak dobrze z dzieciństwa.

Choć co jakiś czas przyjeżdżam tutaj, co prawda w odwiedziny, ale wiedziałem, że trasa biegu nie objęła swoim zasięgiem ani okolic osiedla Kmity, Sportowej czy Baranówki. Pierwsza różnica, która rzucała mi się w oczy kiedy zapisywałam się przez stronę: runrzeszow.pl była liczba biegaczy. Gdyby porównać liczbę uczestników, do biegów w których uczestniczyłem w Warszawie, w przypadku półmaratonu, w Rzeszowie była ona prawie dziesięciokrotnie mniejsza. Z jednej strony było to nowe doświadczenie a z drugiej chęć zmierzenia się z elitą biegaczy z Podkarpacia. W innych miastach, przy mniejszej liczbie uczestników, którzy w większości pochodzą „stąd”, ma się wrażenie mniejszej anonimowości. Dodatkowo nawet jeśli uzyska się przyzwoity czas to ma się świadomość, że jest on w zasięgu już nie tak dużej ilości osób. Z jednej strony to cieszy i jest motywacją, aby utrzymać formę a z drugiej trzeba docenić fakt, że niezależnie od miasta wszędzie są dobrzy biegacze.

Okazuje się, że inne ośrodki, w których są organizowane biegi, a w których startujemy jako goście, dziwnym trafem, służą biciu rekordów. I tak też było w moim przypadku w Rzeszowie.

Możesz zastanawiać się Czytelniku: Ty który biegasz i Ty który nie startujesz w takich zawodach i jeszcze mieszkasz w innym mieście (niekoniecznie w Polsce) jaki jest cel tej publikacji? Po co chwalić się tym, że gdzieś się przyjechało, pobiegło i wróciło?

Otóż z jednej strony moim celem jest promocja sportu – a konkretnie biegania długodystansowego, dyscypliny ogólnorozwojowej dla wszystkich niezależnie od wieku, płci, przekonań politycznych i przekonanie Ciebie (no chyba, że jesteś biegaczem, albo inna dziedzina sportu jest Ci bliska, to wybacz aluzję), żebyś „odkleił się” od ciepłego fotela przed komputerkiem, podniósł wzrok znad smartfona, a najlepiej żebyś zainstalował na nim aplikację, która zmierzy ile kroków pokonałeś każdego dnia, bądź jaki przebyłeś dystans spacerem, biegiem czy na rowerze. A z drugiej strony, chodzi o problem powietrza w Polsce, który staje się coraz poważniejszy.

Tym razem tylko sygnalizuję problem, ale w kolejnych opracowaniach, dotyczących opisu moich wrażeń z biegów, poświęcę mu więcej miejsca. „Powietrze w Polsce zabija wszystkich nie tylko maratończyków”. Tak, chodzi o problem zanieczyszczonego powietrza w Polsce czyli krótko mówiąc smogu.

Tymczasem zapraszam do relacji z 11 półmaratonu w stolicy Podkarpacia.