

BIEGANIE – WARSZAWA

MARATON –

40 LAT MINĘŁO



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie - Warszawa. Maraton - 40 lat minęło



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 **978-83-952393-1-1**

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

Zdjęcia z okładek: Zawodnicy przed rozgrzewką i biegiem na ulicy Konwiktorskiej w Warszawie oraz autor po biegu nieopodal mety przy Parku Fontann

Wydanie I, Warszawa 2019

Wydano w Polsce

*Nie przestajesz biegać dlatego, że się starzejesz.
Starzejesz się, bo przestajesz biegać !*

Spis treści

Wstęp.....	6
I. 40 lat minęło	7
II. Zoo, dwa namioty i dwa mosty	9
III. Smog - koszmarne sen polskiej stolicy i innych miast w kraju	11
IV. Kilka porad dla biegaczy.....	23
V. Wykaz publikacji	25



40. PZU MARATON WARSZAWSKI

30 września 2018



Wstęp

Czterdziesta - okrągła rocznica Wielkiego Biegu to powód do dumy, że nieprzerwanie w polskiej stolicy odbywają się maratony. To również sięgnięcie do tych historycznych zawodów kiedy ja jeszcze byłem dzieckiem i żadne ptaki nie ćwierkały, że kiedykolwiek pobiegnę na królewskim dystansie i że nie skończy się to tylko na jednym maratonie. Jednak być może Ty Czytelniku już wtedy startowałeś i może przecierałeś szlak dla mnie i nowych biegaczy. Albo może jeszcze do tej pory nie miałeś okazji zapoznać się ze zjawiskiem biegów na długich dystansach. Myślę, że niezależnie od tego czy jesteś zwolennikiem, osobą neutralną czy przeciwnikiem maratonów, po przeczytaniu niniejszego opracowania spojrzysz na biegaczy z nieco innej perspektywy.

Bieganie - Warszawa nie jest typową relacją „turystyki maratońskiej” z mojej strony, ponieważ jakiś czas już mieszkam w stolicy. Ale jest to moja pierwsza relacja z biegu maratońskiego w Warszawie, więc proszę przymknijmy oko na pewne potknięcia czy niedoskonałości, które pojawiają się w tekście. Tym bardziej, że moje „biegania” służą też określonym celom. Po pierwsze promocji sportu a zarazem zachęcie, aby podróżować poprzez bieganie (stąd relacja z biegów, który odbyły się w innych miastach niż w Warszawie). Po drugie sam ciągle się ucząc biegania zamieszczam porady, dzięki którym może unikniesz m.in. tych błędów, które ja popełniłem przed, w trakcie i po półmaratonach i maratonach. Poruszam tutaj też kwestię najbardziej przykrą (która nie ukrywam tego, wręcz mnie skłoniła mnie do pisania o tym w tym „bieganiu” i innych opracowaniach) czyli związaną z degradacją środowiska naturalnego, którego czy nam się to podoba czy nie, jesteśmy częścią. Zwracam też uwagę na niewystarczające działania podejmowane w tym kierunku, a więc przede wszystkim jego ochrony przez nas wszystkich: mnie, Ciebie i innych.

Zapraszam do sięgnięcia po *Bieganie - Warszawa* gdzie przytaczam za Race Bookiem wybrane fragmenty z przeszłości czterech dekad maratonów w Warszawie, opisuję moje wrażenia z kilku godzin spędzonych jako zawodnik, na trasie od początku do końca oraz poruszam bardziej obszernie niż w dotychczas wydanych opracowaniach kwestie zanieczyszczenia powietrza czyli obecnego od kilku lat w naszym kraju smogu.

Wojciech Biedroń



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

I. 40 lat minęło

Jeśli Czytelniku zastanawiasz się dlaczego tysiące ludzi co roku w ostatnią niedzielę września biegną ulicami Warszawy dla siebie, dla innych oraz przede wszystkim dla idei, która została zapoczątkowana cztery dekady temu, zanurz się proszę ze mną w odmętach historii. Wspólnie dowiemy się dlaczego kiedyś ktoś zapoczątkował tę tradycję, która nieprzerwanie trwa od czterdziestu lat. Ja sam występuję jako zwolennik biegów długodystansowych, ale nie mam na myśli tutaj samego startu w maratonach i półmaratonach, ale przede wszystkim czas przygotowania, nieustannego treningu i po prostu utrzymywania formy przez cały rok. Królewski dystans jak często się zwykło nazywać bieg maratoński to podsumowanie, zwieńczenie przygotowań i przysłowiowa kropka postawiona nad „i”. Ale to też dowód, że maraton da się przebiec i jest w tym, wierz mi Czytelniku dużo frajdy. Skoncentrujemy się jednak na wspomnieniach tych niedawnych i tych odległych. Organizatorzy uczcili okrągłą rocznicę przed biegiem a my startujący odbierając pakiety startowe i oglądając czarnobiałe i kolorowe zdjęcia mogliśmy poczuć się trochę jak w Warszawie sprzed lat.

Podczas weekendu 40 PZU Maratonu Warszawskiego można było obejrzeć archiwalne materiały w biurze zawodów w Pałacu Kultury i Nauki oraz posłuchać wspomnień i anegdot związanych z historią biegu.

A jak to wszystko się zaczęło?

30 września 1979 roku dzięki zainicjowanej przez redaktora Tomasza Hopfera imprezie w I Maratonie Pokoju (tak to się wtedy nazywało) była duża frekwencja: 1861 uczestników dobiegło do mety. Wtedy wśród wszystkich osób wystartowało 65 pań i 9 obcokrajowców. Początki biegów maratońskich w Warszawie nie były jednak obiecujące. Zarówno w pierwszej jak i kolejnych edycjach Maratonu Pokoju bieg był dużym wyzwaniem dla zawodników a to z wielu powodów. Moda biegów ulicznych przywieziona ze Stanów Zjednoczonych gdzie ludzie biegali w pepegach (tenisówkach) i krótkich gaciach nie za bardzo chciała się przyjąć w Polsce. Jak wspomina Leszek Fidusiewicz, były lekkoatleta - uznawany za najlepszego polskiego fotografa sportu, w 1981 roku chciał zrobić materiał w czym biegają uczestnicy. *„Chciałem pokazać stopy na starcie, na 35 kilometrze i na mecie. Te buty, które trudno teraz nazwać butami ...To było wstrząsające. Oni biegali w starych pepegach, korkach piłkarskich, dziurawych butach sportowych, z zabandażowanymi stopami. Czasem te kamasze, które uczestnicy mieli na nogach, były tak uciążliwe w biegu, że zdejmowali je i biegli boso. To były takie czasy”*. [Race Book 40 PZU Maraton Warszawski s. 10] .

Okazuje się, że w całej tradycji biegów po przeszło dwóch dekadach organizacja maratonu warszawskiego stanęła pod znakiem zapytania. Było to w 2002 roku. Otóż najpierw w ciągu dwóch miesięcy grupie biegaczy – pasjonatów udało się to, czego nie potrafili zrobić przez kilka lat „profesjonalni” organizatorzy, a potem powołana do życia Fundacja „Maraton Warszawski” uczyniła z imprezy najważniejsze biegowe wydarzenie w kraju.