

(2. PZU MARATON SZCZECIŃSKI)

PODEJMIJ
WYZWANIE



INFORMATOR



Do przystanku w 17,9 sekundy? Dobry start do **maratonu**

Aktywność masz już w sobie. Każdy mały wysiłek to dobry, pierwszy krok, żeby zacząć uprawiać sport. Zrób krok dalej i na początek przybiegnij **26 czerwca** kibicować uczestnikom **2. PZU Maratonu Szczecińskiego**.



Więcej na **pzuzdrowie.pl**

SZANOWNI PAŃSTWO

Szczecin po raz drugi z wielką radością wita maratończyków. Tym razem spotykamy się u progu lata. Z wielką pompą, królewskim dystansem otwieramy więc letni sezon biegowy. Trasa naszego maratonu – podobnie jak w ubiegłym roku – wiedzie przez najpiękniejsze zakątki miasta i łączy oba jego brzegi.

Czy będzie gorąco? Na pewno. W Szczecinie zawsze atmosfera jest gorąca, i to niezależnie od temperatury powietrza. Aby schłodzić Was nieco, na trasie rozstawiliśmy kurtyny wodne i zorganizowaliśmy strefy lodu. Cieszcie się biegiem i pobytem w Szczecinie.

Mamy nadzieję, że czerwcowy termin pozostanie z nami na dłużej i będziemy mogli co roku wymyślać dla Was inne atrakcje, dzięki którym zapamiętacie Szczecin jako przyjazne biegaczom i otwarte miasto.

W tym roku, tak jak podczas pierwszej edycji, maratonowi towarzyszy bieg na 4,2 km oraz – po raz pierwszy – bieg przedszkolaka Kids Fun Run na dystansie 195 m. Czekają nas więc wielkie rodzinne święta biegowe!

Wszystkim, którzy staną na starcie 2. PZU Maratonu Szczecińskiego oraz biegów towarzyszących, życzymy wspaniałych wrażeń.

ROBERT SZYCH

DYREKTOR 2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO



SZANOWNI PAŃSTWO, DRODZY BIEGACZE

Przed nami kolejna edycja PZU Maratonu Szczecińskiego. Oznacza to, że ubiegłoroczny, 1. maraton zakończył się zarówno sportowym, jak i organizacyjnym sukcesem, a sama impreza została dobrze przyjęta przez jej uczestników oraz mieszkańców Szczecina. W tym roku na starcie spotykamy się ponownie, z czego niezmiernie się cieszę.

Trasa tegorocznego biegu wiedzie przez najpiękniejsze zakątki naszego miasta. Organizatorzy dołożyli wszelkich starań, by była nie tylko dostosowana do Państwa potrzeb, ale również atrakcyjna wizualnie. Między innymi właśnie to stanowi o wyjątkowości maratonu organizowanego w stolicy Pomorza Zachodniego.

Mieszkańcy Szczecina chcą biegać i uprawiać sport. Pokazuje to frekwencja licznych biegów, które odbywają się na terenie całego miasta. Aktywność fizyczna stała się istotnym elementem naszego codziennego życia. To cieszy, ponieważ sport to świetny sposób na spędzanie wolnego czasu, niosący z sobą jednocześnie wiele korzyści.

Mam nadzieję, że tegoroczna impreza, podobnie jak jej pierwsza edycja, spełni Państwa oczekiwania, a udział w niej przyniesie wiele satysfakcji. Szczerze gratuluję podjętego wyzwania. Życzę osiągnięcia zamierzonych celów, wytrwałości, a przede wszystkim udanej zabawy na trasie 2. PZU Maratonu Szczecińskiego.

PIOTR KRZYTEK
PREZYDENT SZCZECINA



SZANOWNI PAŃSTWO

2. PZU Maraton Szczeciński czas zacząć. Spotykamy się w czerwcu, kiedy tradycyjnie królują regaty żeglarskie oraz imprezy biegowe. Setki uczestników pierwszej edycji maratonu utwierdziły nas w przekonaniu, że decyzja o włączeniu samorządu województwa w organizację przedsięwzięcia była strzałem w „10”. Wierzę, że frekwencja ponownie mile nas zaskoczy.

Bieganie to dziś nie tylko dyscyplina sportu. Od kilku lat stało się ono sposobem na aktywne życie, modą na zdrowie i metodą dbania o kondycję fizyczną.

Tłumy miłośników biegów spotykamy na co dzień w parkach, na skwerach i trasach pieszo-rowerowych, których na Pomorzu Zachodnim wciąż przybywa.

Maraton to nie lada wyzwanie, dlatego liczę, że do grona ubiegłorocznych biegaczy dołączyli kolejni. Na debiutantów czeka zarówno wymagająca sportowa rywalizacja, jak i urokliwa trasa prowadząca przez najbardziej reprezentacyjne miejsca Szczecina: Wały Chrobrego, nabrzeża Odry, Jasne Błonia oraz okolice Filharmonii Szczecińskiej i Zamku Książąt Pomorskich. Nie zabraknie również innych atrakcji. To m.in. biegi dla dzieci na 195 m oraz spotkania z mistrzami maratonów: Wandą Panfil, Janem Hurukiem, Grzegorzem Gajdusem i Arturem Kozłowskim.

Wszystkim uczestnikom 2. PZU Maratonu Szczecińskiego życzę sił i pomyślności, a publiczności wielu niezapomnianych wrażeń oraz emocji.

OLGIERD GBLEWICZ
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO



ADAPT



**FRESH FOAM
ZANTE**

NAWET NAJTRUDNIEJSZE DROGI NIE SĄ W STANIE CIĘ SPOWOLNIĆ.

Fresh Foam Zante, najszybszy z całej rodziny Fresh Foam, zaprojektowany w oparciu o doświadczenie biegaczy takich jak ty.



PROGRAM

2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

SOBOTA, 25 CZERWCA

AZOTY ARENA

- GODZ. 10.00–20.00 Biuro zawodów – odbiór pakietów startowych EXPO
- GODZ. 18.00–20.00 Pasta Party
- GODZ. 19.00–20.00 Spotkanie z mistrzami maratonu: Wandą Panfil, Janem Hurukiem, Grzegorzem Gajdusem, Arturem Kozłowskim

NIEDZIELA, 26 CZERWCA

AZOTY ARENA I PLAC WOKÓŁ HALI

- GODZ. 6.00–8.00 Biuro zawodów – odbiór pakietów startowych EXPO
- GODZ. 8.00–8.45 Szatnia
- GODZ. 9.00 START 2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO
- GODZ. 9.10 Bieg „Kids Fun Run” – 195 m
- GODZ. 9.30 Bieg „Fun Run” – 4,2 km
- GODZ. 12.30–15.00 Dekoracja zwycięzców 2. PZU Maratonu Szczecińskiego
- GODZ. 15.15 ZAKOŃCZENIE IMPREZY

26 CZERWCA (NIEDZIELA) WJAZD NA PARKINGI WOKÓŁ AZOTY ARENY BĘDZIE MOŻLIWY TYLKO OD UL. SZAFERA.

INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW

2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

START

26 czerwca, godz. 9.00, Azoty Arena. Linia startu zostanie zamknięta po 10 minutach od strzału startera.

DYSTANS

42, 195 km (jedna pętla). Trasa posiada atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY

6 godzin. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu na trasie może spowodować dyskwalifikację. Punkty kontrolne dodatkowego pomiaru czasu (poza startem i metą) będą się znajdowały na następujących km: 10, 21,097 i 30.

Zgodnie z przepisami PZLA klasyfikacja zawodników w kategorii generalnej odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera). Pozostałe klasyfikacje odbywają się na podstawie czasów netto (liczonych od chwili przekroczenia linii startu przez zawodnika).

W wynikach końcowych biegu każdy zawodnik otrzymuje informację o czasie brutto i netto.

PRZECHOWALNIA

Worek z numerem umożliwiający przechowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu zawodnicy otrzymają w zestawie

startowym. Odbiór worka z rzeczami po biegu będzie możliwy wyłącznie na podstawie numeru startowego.

PRZEBIERALNIE I NATRYSKI

Przebieralnie i natryski znajdujące się w budynku głównym Azoty Areny są do dyspozycji uczestników 2. PZU Maratonu Szczecińskiego przed biegiem i po biegu.

DARMOWA KOMUNIKACJA MIEJSKA DLA MARATOŃCZYKÓW

Na podstawie specjalnej uchwały szczecińskiej Rady Miasta uczestnicy 2. PZU Maratonu Szczecińskiego mogą korzystać z komunikacji miejskiej w Szczecinie za darmo. Warunkiem jest posiadanie numeru startowego (potwierdzenia zgłoszenia otrzymanego drogą elektroniczną), który należy okazać w razie kontroli.

Bezpłatne przejazdy tramwajami i autobusami dla maratończyków obowiązują 25 i 26 czerwca.

NUMER STARTOWY

Podczas biegu każdy zawodnik musi mieć numer startowy z chipem (taśma przyklejona na odwrocie numeru) przymocowany do przedniej części koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja oraz ingerencja w chip są zabronione pod karą dyskwalifikacji. Przebywanie na trasie 2. PZU Maratonu Szczecińskiego bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy.

INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW

2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

ZWIERZĘTA I ROWERY NA TRASIE ZABRONIONE

Niedozwolone jest poruszanie się po trasie biegu na rowerze, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez ważnego zezwolenia wydanego przez organizatora. Regulamin 2. PZU Maratonu Szczecińskiego nie dopuszcza korzystania z kijków typu nordic walking, niedozwolony jest również bieg z psem.

Wszyscy uczestnicy 2. PZU Maratonu Szczecińskiego są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia organizatora.

PUNKTY ODŻYWCZE I NAWADNIANIA

Zaopatrzone w wodę punkty odświeżania na trasie biegu będą rozmieszczone na następujących km: 5, 10, 15, a potem co 2,5 km. Dodatkowo, na: 15, 20, 30, 35 i 40 km oprócz wody w punktach odżywczych będą znajdować się banany i napoje węglowodanowe Vitargo. Na trasie nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodników.

ZDJĘCIA NA TRASIE

Oficjalnym serwisem fotograficznym 2. PZU Maratonu Szczecińskiego jest „Fotografia sportowa – dülny foto”. Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie i mecie maratonu. Pierwsze fotorelacje pojawią się już w dniu biegu, a wszystkie zdjęcia będą do pobrania w internecie następnego dnia.

Wszystkie zdjęcia wykonane przez „Fotografię sportową – dülny foto” będą udostępnione uczestnikom 2. PZU Maratonu Szczecińskiego BEZPŁATNIE.

MEDAL I GRAWEROWANIE

Każdy uczestnik kończący bieg otrzyma pamiątkowy medal 2. PZU Maratonu Szczecińskiego.

Wszyscy chętni będą mieli możliwość uwiecznienia swojego nazwiska oraz wyniku na medalu. Grawerowanie będzie można wykonać podczas Expo na stoisku firmy SYGNAT. Koszt 20 zł.



PAKIET STARTOWY

Zestawy startowe zawodnicy otrzymują w Biurze zawodów. Podstawą do odbioru zestawu wraz z numerem startowym jest okazanie dokumentu tożsamości i podpisanie oświadczenia uczestnika o jego właściwym stanie zdrowia.

Odbiór pakietu startowego w imieniu innej osoby jest możliwy na podstawie podpisanego oświadczenia oraz kserokopii dowodu osobistego tej osoby.

Pakiet startowy zawiera:

- ▶ numer startowy z chipem i agrałkami,
- ▶ koszulkę techniczną New Balance,
- ▶ worek do przechowania,

- ▶ gąbkę (do wzięcia ze sobą na trasę),
- ▶ pamiątkowy magnes na lodówkę,
- ▶ pamiątkową opaskę silikonową na rękę,
- ▶ żel Vitargo,
- ▶ preparat magnezowy Doppelherz aktiv Magnez-B6 400 Ultra Fast (saszetka z mikrogranulkami),
- ▶ Informator dla uczestników 2. PZU Maratonu Szczecińskiego,
- ▶ batoniki 5 ziaren z miodem Bakalland,
- ▶ książeczkę rabatową z kuponami zniżkowymi od partnerów oraz kuponami konkursowymi (nagrodą jest start w tegorocznych edycjach maratonów w Berlinie oraz Nowym Jorku).

ZE SZCZECINA

DO BERLINA I... NOWEGO JORKU



GWARANTOWANE NUMERY STARTOWE WWW.RAZ.SZCZECIN.PL

Wygraj start w dwóch prestiżowych imprezach maratońskich! W konkursie mogą wziąć udział wszyscy uczestnicy 2. PZU Maratonu Szczecińskiego. Do wygrania jest:

- Pakiet startowy 43. BMW Berlin-Marathon 2016 wraz z noclegiem i dojazdem do Berlina
- Gwarantowany numer startowy TCS New York City Marathon 2016 (wartość pakietu: 525 \$)

TERMIN BIEGU: 25 WRZEŚNIA 2016 R.

TERMIN BIEGU: 6 LISTOPADA 2016 R.

**KUPONÓW KONKURSOWYCH SZUKAJ W KSIĄŻECZCE RABATOWEJ
(W PAKIECIE STARTOWYM).**

Szczegółowy regulamin konkursu jest dostępny w internecie: www.PzuMaratonSzczecinski.pl

2. PZU MARATON SZCZECIŃSKI – POZNACIE NAS PO KOLORACH!



ORGANIZATOR



WOLONTARIUSZ



ZAWODNIK



SĘDZIA



PACEMAKER



MASAŻYSTA



WANDA PANFIL AMBASADORKA 2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

Niekwestionowana królowa polskiej lekkiej atletyki w latach 80. i 90. XX w., jedyna Polka w historii, która zdobyła tytuł mistrzyni świata w maratonie, już po raz drugi jest z nami – wspiera i promuje 2. PZU Maraton Szczeciński. Przedmaratońskie Expo w Azotach Arenie będzie najlepszą okazją do spotkania i rozmowy z mistrzynią. Zapraszamy.

Mistrz Polski w maratonie 2016 i pierwszy Polak, który wygrał Orlen Warsaw Marathon. To spektakularne zwycięstwo zapewniło mu wyjazd na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro. Artur Kozłowski będzie gościem specjalnym 2. PZU Maratonu Szczecińskiego i jednym z mistrzów maratonu – obok Wandy Panfil, Jana Huruka i Grzegorza Gajdusa – z którym będzie można się spotkać podczas Expo oraz w dniu zawodów.

ARTUR KOZŁOWSKI GOŚĆ SPECJALNY 2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO



Lato 2016 KALENDARZ IMPREZ

Czerwiec

29 czerwca - 2 lipca



Festiwal Gwiazd, Międzyzdroje



Lipiec

2-3 lipca



Sedina Horse Show, Szczecin

7-10 lipca



Bałtyk Festiwal Media i Sztuka, Darłowo

7-10 lipca



Cavaliada Summer Jumping, Kołobrzeg

23 lipca



Festiwal Kabaretu Koszalin



Sierpień

1-8 sierpnia



Festiwal Grechuta, Świnoujście

5-7 sierpnia



Festiwal Słowian i Wikingów, Wolin

12-15 sierpnia



Złot Pojazdów Militarnych, Borne Sulinowo

12-21 sierpnia



Ińskie Lato Filmowe

13-15 sierpnia

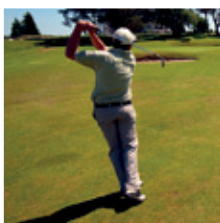


Festiwal Gwiazd Sportu, Dziwnów

25-27 sierpnia



Finał World Amateur Golfers Championship, Binowo



ŻAGLOWCE W PEŁNYM WYMIARZE



Szczecin 5-7.08.2017

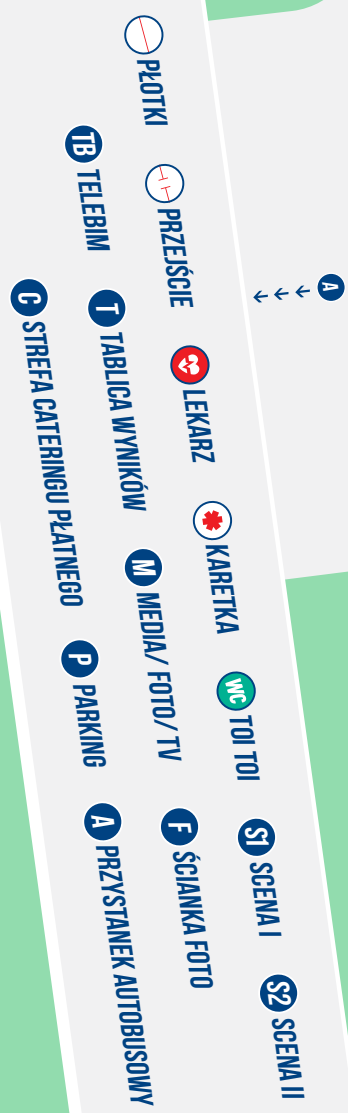
tallships.szczecin.eu


THE TALL SHIPS RACES
Szczecin 2017

zapraszamy!

Źtę'tj in 2050

odkryj Szczecin
na nowo



(2. PZU MARATON SZCZECIŃSKI)



START/ META

PODEJMIJ
WYZWANIE

26.06
START: 9.00

www.PzuMaratonSzczecinski.pl

TRASA
42 km 195 m

WYSOKOŚĆ 32 m n.p.m.

DYSTANS

START 5 km 10 km 15 km 20 km 25 km 30 km 35 km 40 km META

- WODA
- VITARGO
- BANANY
- WC
- LEKARZ
- KARETKA
- KM

- 1 MKS KUSY SZCZECIN
- 2 SZKOLNY KLUB WOŁONTARIUSZA PRZY ZSO NR 1
- 3 GASTRONOMIK (ZS NR 6)
- 4 SUPER DRUŻYNA
- 5 ZS NR 2 SZCZECIN
- 6 KLUB BIEGOWY PUSZCZYK BUKOWY
- 7 EUROAFRICA
- 8 ZS NR 4
- 9 KLUB ORIENTACJI SPORTOWEJ BNO SZCZECIN
- 10 GRUPA PZU MARATON.THROW
- 11 WIECZORNE BIEGANIE W SZCZECINIE
- 12 SZKOLNY KLUB WOŁONTARIUSZA GIMNAZJUM 34
- 13 UKŁ ÓSEMKA POLICE
- 14 STOWARZYSZENIE POLITES



WIEJSIE

WC

TOALETA

A1

A2

B

C

STOISKA PROMOCYJNO-INFORMACYJNE PARTNERÓW

BIURO ZAWODÓW / EXPO

NEW BALANCE

SCENA

STREFA PASTA PARTY

A1

A2

B

C

WEJŚCIE PRZECZ ARENA CAFE

START / META

WYJŚCIE

HELP DESK

BIURO ZAWODÓW
FUN RUN / PRZECZOWALNIA

BIURO MARATONU
/ PRZECZOWALNIA

ŚCIANA
INFORMACYJNA

PACEMAKERZY

2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

3:00

TOMASZ WOLENDER

3:15

TUMEN ULZII

3:30

ADAM PROKOPCZUK
ŁUKASZ ŁOZIŃSKI

3:45

TOMASZ ZINKO
MAREK CZYŻOWSKI

4:00

RYSZARD LEBOWSKI

4:15

WOJCIECH ZIÓŁKOWSKI
ANDRZEJ KOŁKOWSKI

4:30

RADOSŁAW WYPYCH
AREK MISIAK

4:45

OLA LIS
GRZEGORZ KICIŃSKI

5:00

PIOTR „KUCHCIK” KUCHTA
WIKTOR SIERADZKI

6:00

„CISNĘ NA SZEŚĆ GODZIN”

Pacemakerzy będą pomagać zawodnikom utrzymać równe tempo od startu do mety, by mogli ukończyć maraton w zaplanowanym czasie. Aby skorzystać z pomocy prowadzącego, wystarczy ustawić się za nim na starcie. Pacemakerzy będą ubrani w charakterystyczne jaskrawe koszulki i dodatkowo wyposażeni w balony z oznaczeniami czasu, na który prowadzą grupę do mety.

PRZED W SZYSTKIM TAKTYKA!

BARTOSZ JURGIEWICZ

ZWYCIĘZCA 1. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO
CZAS: 2:36.52

Maraton Szczeciński to dla mnie ogromne wyzwanie i impreza sportowa na najwyższym poziomie. Pierwsza edycja pokazała, że Szczecin potrafi zorganizować maraton z ogromnym rozmachem. Nie zdziwię się, jeśli za kilka lat będzie to jeden z najbardziej prestiżowych maratonów w Polsce. Wygranie go było dla mnie zdecydowanie najprzyjemniejszym momentem w czasie trwania mojej przygody ze sportem.

Dlaczego warto tu być? Trasa, oprócz tego, że jest trudna, jest poprowadzona dosłownie przez cały Szczecin i ukazuje jego urok w pełnej krasie. Myślę, że to powinno przyciągnąć nie tylko biegaczy z całej Polski, ale także samych szczecinian. Sam po raz pierwszy miałem okazję znaleźć się na terenie stoczni, mimo że w Szczecinie mieszkam od urodzenia. Poza tym biegi towarzyszące, jak Fun Run i Kids Run, sprawiają, że niezależnie od wieku i kondycji każdy znajdzie coś dla siebie.

Najtrudniejszy moment na trasie? Najbardziej wymagające jest na pewno ostatnie 10 km, i to nie ze względu na „mara-



tońską ścianę”. Na tym odcinku zaczynają się dość strome i długie podbiegi, które trzeba pokonać na zmęczonych nogach. Na szczęście w zeszłym roku organizator zapewnił odpowiednią ilość (i jakość) punktów odżywczych, więc zminimalizował kryzys.

Rady dla tych, którzy w tym roku zmierzają się z królewskim dystansem w Szczecinie: Przede wszystkim taktyka! Nie opłaca się szarżować na pierwszych kilometrach ze względu na specyfikę trasy. Myślę, że najlepszą taktyką byłby tutaj negative split, do 30 km radziłbym biec z lekką rezerwą, później można dać się ponieść fantazji.

PAMIĘTAJCIE O NAWODNIENIU!

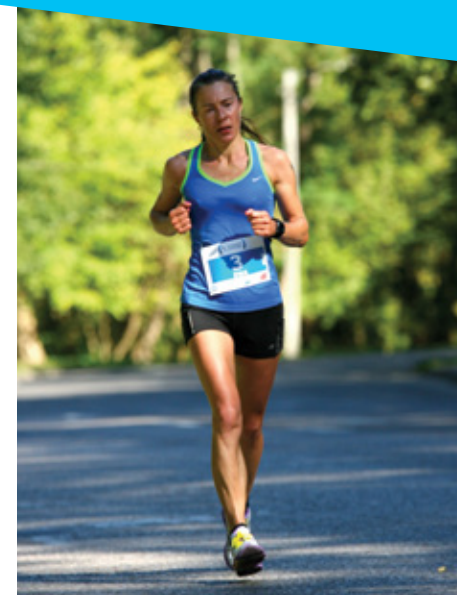
EWA HURYŃ

ZWYCIĘZCZYNI 1. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO
W KATEGORII KOBIET. CZAS: 3:09.18

Maraton Szczeciński to dla mnie fantastyczna impreza i niesamowite przeżycie. Bardzo ekscytujące, ale jednocześnie stresujące. Z jednej bowiem strony szczecińska publiczność wspaniale mnie dopingowała, z drugiej jednak cały czas myślałam o tym, czy dam radę i nie zawiodę.

Warto tu być. Od wielu lat w środowisku szczecińskich biegaczy mówiło się, że Szczecin powinien mieć swój maraton. Wszyscy zgadzali się z tym, jednak nie było chętnego do zrealizowania pomysłu. Zadania podjął się Robert Szych. Udało mu się wraz ze sztabem zaangażowanych w projekt osób stworzyć fantastyczną imprezę, jakiej potrzebował Szczecin i jakiej nie powstydziłoby się żadne miasto.

Najtrudniejszy moment na trasie? Trasa 1. PZU Maratonu Szczecińskiego zaskoczyła wielu zawodników, mnie również. Pierwsza, płaska połowa dystansu minęła bardzo szybko, jednak później zaczęły się górkę, w dosłownym tego słowa znaczeniu. Mocno dał mi się we znaki podbieg około 35. km, jednak najtrudniejszy moment na trasie przypadł dosłownie na 700 m przed metą, już w okolicy Azoty Areny. Tak mocno bolał mnie brzuch, że musiałam po prostu się zatrzymać.



Rady dla tegorocznych uczestników: W tym roku maraton odbędzie się w czerwcu. Będzie więc bardzo ciepło. Pamiętajcie o dobrym nawodnieniu i dostosowaniu tempa biegu do warunków atmosferycznych. Maraton to nie jest bieg na 5 czy 10 km, warto więc zacząć przygotowania do zmierzenia się z tym dystansem dużo wcześniej, aby uniknąć później przykrych niespodzianek.

Czy uda mi się powtórzyć sukces sprzed roku? Na to pytanie nie ma jeszcze odpowiedzi. Maraton jest długim i nieprzewidywalnym dystansem. Wiele zależy od samopoczucia w danym dniu, od warunków atmosferycznych. Wiem jedno: pobegnę najlepiej jak potrafię.

**(2. PZU MARATON
SZCZECIŃSKI)**

Z DUMĄ WSPIERAMY PZU MARATON SZCZECIŃSKI

Wspólnie czuwamy nad zdrowiem uczestników maratonu,
zapewniając im profesjonalną opiekę medyczną na całej trasie.

TRZYMAMY KCIUKI ZA SPORTOWE SUKCESY!

nasz doktor

CENTRUM REHABILITACJI
TERAPIA
Sp. z o.o.

WWW.NASZDOKTOR.PL
WWW.TERAPIA.SZCZECIN.PL

Probiotyki
SANPROBI
Active & Sport

Wspieraj ciało, trzymaj formę!

NOWOŚĆ



Suplement diety *SANPROBI® Active & Sport* zawiera unikalną kompozycję pięciu szczepów bakterii probiotycznych.

www.sanprobi.pl

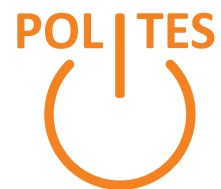
JESTEŚMY PODOBNI DO MARATOŃCZYKÓW

— LUBIMY PODEJMOWAĆ WYZWANIA

KTO CHOĆ RAZ PRZEBIEGŁ MARATON ALBO KIBICOWAŁ MARATOŃCZYKOM NA TRASIE, WIE, ŻE WOLONTARIUSZE TO WAŻNY ELEMENT MARATOŃSKIEJ UKŁADANKI. SĄ WSZĘDZIE: NA TRASIE, W STREFIE STARTU I METY, W BIURZE ZAWODÓW, PRZED MARATONEM I PO, ZAANGAŻOWANI I ZDETERMINOWANI. BEZ ICH WSPARCIA WIELE RZECZY BY SIĘ NIE UDAŁO.

Regionalne Centrum Wolontariatu już po raz drugi wspiera szczecińskich maratończyków. Choć to bardzo doświadczona ekipa, przynajmniej, że maraton jest wydarzeniem niepowtarzalnym. Na czym polega jego specyfika?

Wojciech Spychała, koordynator wolontariatu: Regionalne Centrum Wolontariatu prowadzone przez Stowarzyszenie POLITES od wielu lat zajmuje się pośrednictwem w wolontariacie, kojarząc ze sobą chętnych do bycia wolontariuszami z organizacjami, które do swoich działań wolontariuszy potrzebują. Maraton Szczeciński to przykład wolontariatu akcyjnego na wielką skalę – trzeba zaprosić do współpracy i przeszkolić około 200 osób. To wyzwanie. A my lubimy podejmować wyzwania. Wygląda więc na to, że jesteśmy trochę podobni do tegorocznych maratończyków.



Najprzyjemniejsze w pracy przy maratonie: to, że jest się częścią dużego wydarzenia, razem z maratończykami i uczestnikami biegów towarzyszących przeżywa się emocje, które im towarzyszą. Konkretnie też widzi się efekty swojej pracy – wydane numery startowe, wiszące banery reklamowe czy maratończyk dziękujący za podanie kubka z wodą w punkcie odżywczym – one dają dużo frajdy i satysfakcji.

Najtrudniejsze: aby sprawnie zorganizować maraton, szereg różnych działań trzeba wykonać jeszcze przed biegiem – wiele z nich nie byłoby możliwych bez wolontariuszy. Oni też w głównej mierze odpowiadają za obsługę biegaczy w dniu maratonu. Musimy być dobrze skoordynowani, współpracować i słuchać się nawzajem, by wszystko chodziło jak w szwajcarskim zegarku.

Pozytywna energia. Zdecydowanie działa tu sprzężenie zwrotne – my staramy się pokazać biegaczom, że doceniamy i podziwiamy to, że zdecydowali się podjąć wyzwanie, a oni dziękują nam za to, że dzięki naszemu wsparciu to wyzwanie jest choć trochę łatwiejsze i bardziej przyjemne.

Drodzy biegacze, w imieniu obsługujących bieg wolontariuszy życzę Wam pary w nogach i wiatru w plecy! I pamiętajcie, że możecie na nas liczyć.

KIDS FUN RUN

START: GODZ. 9.10
(TUŻ PO STARCIE MARATONU).
LIMIT ZAWODNIKÓW: 195
DYSTANS: 195 M

Towarzyszący 2. PZU Maratonowi Szczecińskiemu po raz pierwszy bieg przedszkolaka to wyzwanie dla najmłodszych biegaczy, którzy są gotowi pokonać ostatnie 195 metrów maratońskiej trasy i w wielkiej chwale wbiec na metę, by zgarnąć medal.

W biegu mogą wziąć udział dzieci do 6 roku życia (urodzone w 2010 r. i młodsze), w przypadku młodszych roczników wskazana opieka rodzica na trasie. Na wszystkich uczestników Kids Fun Run czekają pamiątkowe koszulki oraz okolicznościowe medale. Niespodzianki i atrakcje dla biegaczy przygotował też partner Kids Fun Run — międzynarodowa szkoła piłkarska SocaTots szkoląca dzieci od 6 miesiąca do 12 roku życia.



FUN RUN

START: GODZ. 9.30
(TUŻ PO ZAKOŃCZENIU
KIDS FUN RUN)
LIMIT ZAWODNIKÓW:
600 OSÓB
DYSTANS: 4,2 KM

Familijny bieg na dystansie 4,2 km towarzyszy szczecińskiemu maratonowi po raz drugi. Uczestniczą w nim zarówno dorośli, jak i dzieci. Rywalizacja jest zacięta, ale przede wszystkim Fun Run to dobra zabawa i okazja, aby zasmakować prawdziwie maratońskiej atmosfery. Na mecie na każdego czeka medal i wielkie gratulacje. Do zobaczenia na starcie!

Trasa Fun Run: start z tego samego miejsca co „duży maraton”, tylko 30 minut później. Pierwsze dwa kilometry biegu pokrywają się z trasą, którą chwilę wcześniej będą biegli maratończycy, następnie zawodnicy obiegają Azoty Arenę, zbiegają w dół ul. Jarzyńskiego, potem skręt w prawo w al. Wojska Polskiego i szybki bieg prosto do Zajezdni Pogodno. Na wysokości zajezdni nawrót i drugą nitką al. Wojska Polskiego powrót w stronę Azotów Areny, jeszcze krótki wypad w prawo w ul. Spacerową i znów al. Wojska Polskiego prosto do ul. Jarzyńskiego. Tu będzie trochę pod górkę, ale warto powalczyć, bo to już ostatnie metry! Emocjonująca końcówka, głośny doping kibiców zgromadzonych przed Azotami Areną... i upragniona META!

Pink Floyd
THE
WALL
LIVE ORCHESTRA
17.09
SZCZECIN
AZOTY ARENA

godzina

19.00

PODZIEL SIĘ KILOMETREM

Organizowana przez PZU akcja zachęca do pomagania innym. Zgodnie z jej hasłem zadaniem każdego, kto odwiedzi strefę „Podziel się kilometrem”, będzie pokonanie przynajmniej jednego kilometra na mechanicznej bieżni, orbitreku, ergometrze lub rowerku. W tym roku PZU uruchomiło dodatkowo strefę dziecięcą z urządzeniami dedykowanymi dla najmłodszych. Dzięki temu w akcji pomagania mogą wziąć udział całe rodziny i wspólnie zbierać środki na charytatywny cel.

Za każdy przebiegnięty kilometr podczas 2. PZU Maratonu Szczecińskiego

PZU przeznaczy 10 złotych na Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdroje” w Szczecinie, który za „wybiegane” środki zakupi sprzęt medyczny dla Oddziału Intensywnej Terapii Noworodków.

Do akcji włączyć się może każdy! Zachęcamy do udziału. I to nie tylko w Szczecinie – w tym roku podzielić się kilometrem będzie można podczas kilkunastu imprez związanych z bieganiem, sportem i ze zdrowym trybem życia w wielu miastach w Polsce.



VITARGO[®]

NOWE
UDOSKONALONE



WĘGLOWODANOWY
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW
**NAJEFEKTYWNIEJ
PRZYSWAJALNY**

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg
w porównaniu do maltodekstryny + cukry.

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,
UL. STAŁOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0048 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL

MIESZKANIA
DOMY
APARTAMENTY



MIEJSCA, W KTÓRYCH CHCESZ MIESZKAĆ



NAGRODA W KATEGORII
USŁUGI DEWELOPERSKIE

Rezydencja Pogodno



Zamieszkaj wygodnie na Pogodnie!



Zapraszamy na dni otwarte
w najbliższą sobotę
w godz. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ do biur firmy.

www.siemaszko.com.pl

Nowe biuro główne:
Al. Powstańców Wlkp. 81 A
tel. 91 422 16 51 - 52
Biuro: ul. Wacławowa 27d/1
tel. 91 423 49 58

**NAJLEPSZY KREDYT
MIESZKANIOWY
TYLKO DLA NASZYCH KLIENTÓW**

Osiedle Nowe Forty



MieszkanieRoku.pl

Os. Polonia - Al. Powstańców Wlkp.



Al. Piastów





Z GÓRY WIDAĆ, W JAKIM PIĘKNYM MIEJSCU ŻYJEMY

W DNIU MARATONU ZAPEWNE BĘDZIE CIEPŁO, TYMCZASEM TO ZDJĘCIE KOJARZY MI SIĘ Z POTWORNYM ZIMNEM I WIATREM – MÓWI CEZARY SKÓRKA, AUTOR FOTOGRAFII SZCZECINA Z LOTU PTAKA, KTÓRA ZAPRASZA NA 2. PZU MARATON SZCZECIŃSKI. – WYKONAŁEM JE Z PARALOTNI NA WYSOKOŚCI OKOŁO TYSIĄCĄ METRÓW. BYŁO TAK MROŻNO, ŻE APARAT ODMAWIAŁ MI POSŁUSZEŃSTWA.

Kinga Konieczny: Od jak dawna fotografujesz Szczecin z góry?

Cezary Skórka: Od 2001 r. Zaczęło się całkiem niewinnie i przez przypadek. Łatałem na paralotni i brałem udział w zawodach sportowych, w których wymagana była dokumentacja przelotu zaliczana na podstawie fotografii charakterystycznych punktów trasy. Oprócz wymaganych regulaminem punktów zacząłem fotografować wszystko dookoła, na dodatek nie tylko w trakcie zawodów, ale podczas wszystkich innych lotów. Któregoś razu pokazałem te fotografie znajomym i okazały się one, ku mojemu zaskoczeniu, wielkim hitem.

Jaki jest Szczecin widziany z tej perspektywy?

— Przede wszystkim nie taki duży, jak oglądany z ziemi i dużo bardziej poukładany. Jedynie z tej perspektywy jesteśmy w stanie podziwiać nasz wyjątkowy, paryski układ placów. Tylko z góry widać, w jakim pięknym miejscu żyjemy. Połączenie miasta, jego terenów zielonych z Odrą, Jeziorem Dąbskim i przystaniami usytuowanymi wzdłuż brzegów jest zupełnie wyjątkowe. Poruszając się po ziemi, ograniczeni ulicami i budynkami nie jesteśmy w stanie tego zobaczyć.

Jaka jest historia zdjęcia, które w tym roku zaprasza do Szczecina maratończyków? Kiedy je zrobiłeś?

— Maraton odbędzie się pod koniec czerwca, więc prawdopodobnie będzie ciepło. Tymczasem zdjęcie, o którym mówimy, kojarzy mi się z potwornym zimnem i wiatrem. Wykonałem je z paralotni na wysokości około 1000 m. Najpierw trudny start na nogach w śniegu po kolana z lotniska w Szczecinie Dąbiu, potem wznoszenie do wysokości tysiąca metrów, gdzie temperatura jest niższa

o 7 stopni w stosunku do tej na ziemi (a tam już było mroźno). Pamiętam, że aparat odmawiał mi posłuszeństwa i tak zacinęła się migawka, że co chwilę musiałem wyciągać i ponownie wkładać baterię. Ale już przed startem wiedziałem, że zdjęcia będą zupełnie wyjątkowe! Gdybym nie miał takiego przekonania, to zostałbym wtedy w domu.

Szczecińskie Śródmieście, kwartały ulic z placami to widok fantastyczny z góry – kwintesencja wielkomiejskości, porządku, którego z perspektywy chodnika nie da się dostrzec. Pejzaż wręcz kosmiczny...

— Rzeczywiście to robi wrażenie. Z jednej strony widać pierwotne, dobrze przemyślane, zaplanowane i wybudowane miasto, ale równie dobrze widoczne są różne „kwiatki” powstałe w wyniku nieudolnego łatania i doklejania nowych elementów architektury. Razi to właśnie szczególnie w tej pierwotnej materii miasta.

Fotografujesz również na zamówienie – czy zdarzyło się zlecenie, które Cię zaskoczyło?

— Przez tych kilkanaście lat fotografowałem już praktycznie wszystko. Jednym z najciekawszych zleceń było wykonanie

fotografii archeologicznych w trakcie budowy nowych dróg. Subtelne, widoczne jedynie z lotu ptaka, zmiany w roślinności na ziemi wskazują na możliwość występowania zabudowań, cmentarzy czy innych elementów interesujących archeologów. Jak widać, sam bardzo dużo się uczę podczas tych lotów – odkrywam świat z całkiem innej perspektywy.

Czy twoje zdjęcia można gdzieś oglądać, np. w formie galerii bądź wystawy?

— Najciekawsze fotografie umieszczam na swojej stronie internetowej oraz na profilu facebookowym. Pojedyncze zdjęcia znajdują się w różnych instytucjach i firmach w naszym mieście. Kilkanaście prac w ramach stoi u mnie w garażu, nieestety wciąż są zapakowane w kartony.

Czy będziesz w górze podczas 2. PZU Maratonu Szczecińskiego?

— Mam nadzieję, że pogoda dopisze i będę mógł zrobić kilka interesujących fotografii oraz nakręcić ciekawy materiał filmowy w trakcie maratonu. Dzisiaj oprócz paralotni mam do dyspozycji również nieduży dwuosobowy samolot oraz drona. Możliwości wykonania zdjęć znacząco się więc zwiększyły. Akurat do tego typu zadania najlepszy będzie dron.

(2. PZU MARATON SZCZECIŃSKI)

DYREKTOR 2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

Robert Szych

ZASTĘPCA DYREKTORA
2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

Michał Piersiński

DYREKTOR HONOROWY
2. PZU MARATONU SZCZECIŃSKIEGO

Paweł Bartnik

DYREKTOR SPORTOWY
Tomasz Kozłowski

DYREKTOR MARKETINGU I EXPO
Magdalena Olesiuk

KOORDYNATORZY BIURA MARATONU

Katarzyna Szych
Ewa Gurlik
Łukasz Rokicki
Rafał Tokarski

WOLONTARIAT

Sławomir Strąkowski
Wojciech Spychała

LOGISTYKA

Tomasz Pietrzykowski

TRASA

Marcin Wnuk
Robert Terczyński

SĘDZIA GŁÓWNY

Ryszard Kamiński

RZECZNIK PRASOWY

Kinga Konieczny

NOWY
SUBARU XV 2.0i

TEL. 887-050-081



825 zł
miesięcznie

Z GWARANCJĄ
NISKICH KOSZTÓW SERWISU
I NISKIEJ UTRATY WARTOŚCI.

 **SUBARU**
Confidence in Motion

GRUPA POLMOTOR™

SPONSOR TYTULARNY



PARTNER TECHNICZNY



PATRONAT HONOROWY



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Szczecina

SPONSOR OFICJALNY



PARTNER

GRUPA POLMOTOR™



ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GIELEWICZA

Patronat Honorowy
Zachodniopomorskiej
Rady Menedżerów
Sportu



FIRMA WSPIERAJĄCA



PARTNER MEDIALNY



plantronics.

