

BIEGANIE – GDAŃSK

MARATON W MIEŚCIE NEPTUNA



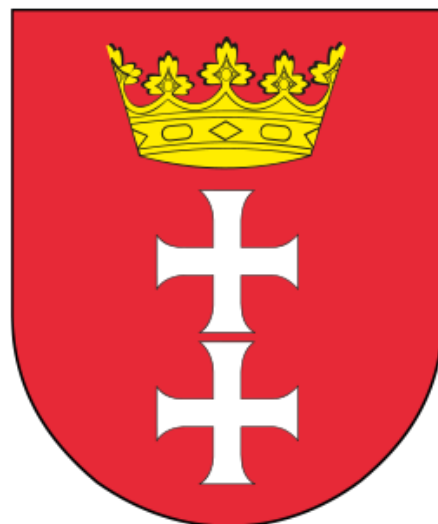
WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń



Tytuł: Bieganie - Gdańsk. Maraton w mieście Neptuna

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 **978-83-967397-1-1**

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

Zdjęcia z okładek: [przednia] pierwsi zawodnicy jeszcze przed rozgrzewką i startem nieopodal naszego Bałtyku w Parku im. Ronalda Regana, [tylna] autor na mecie

Wydanie I, Warszawa 2023

Wydano w Polsce

[Kup książkę](#)

*Twoje nogi wcale się nie poddają.
Robi to twój umysł.*

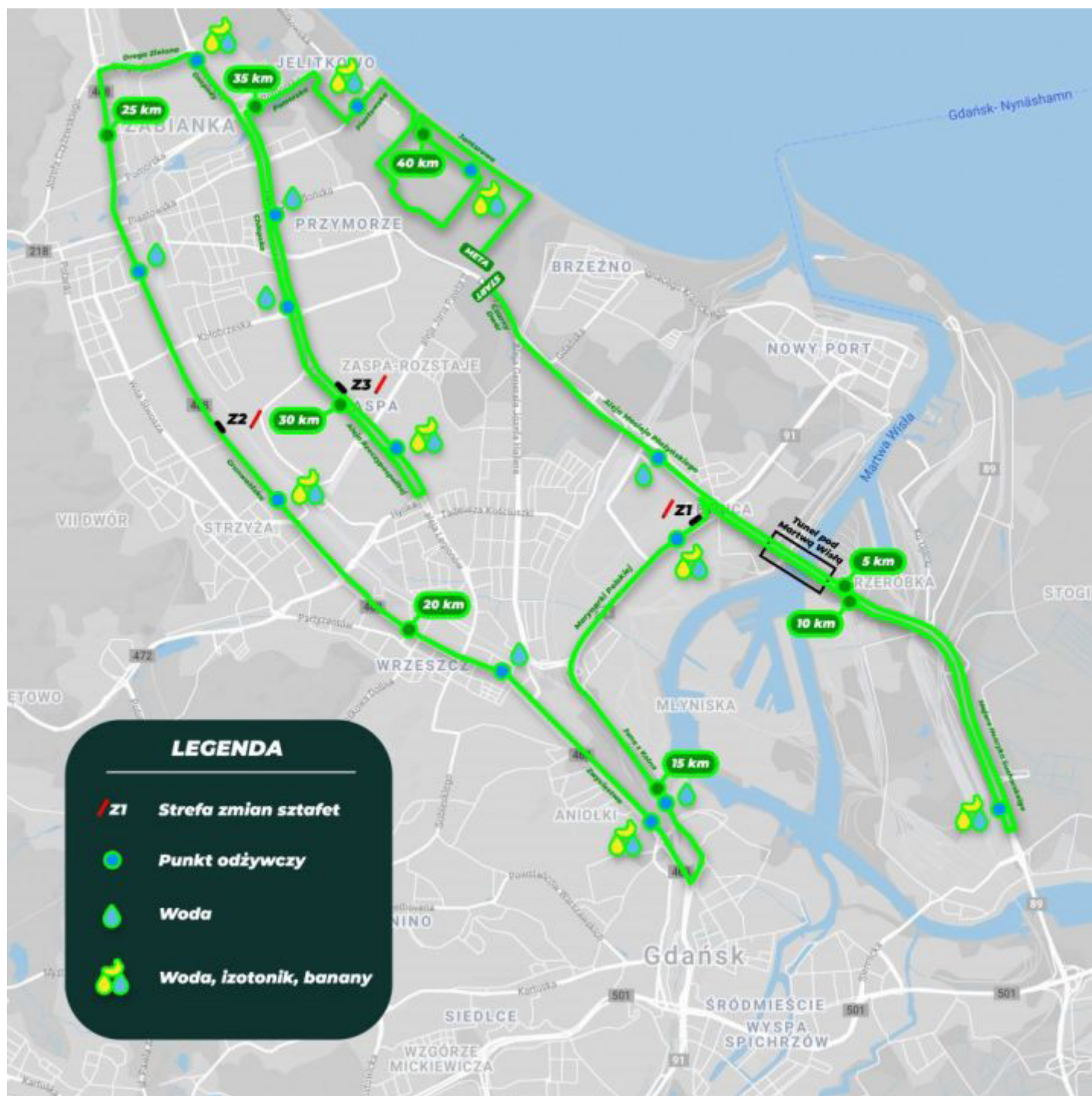
[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	8
II. Gdańsk - miasto Neptuna.....	13
III. Kilka porad dla biegaczy.....	52
IV. Wykaz publikacji.....	57



Fot.1. Trofea po biegu: medal i koszulka (tym razem nie wchodziła w zakres pakietu startowego i trzeba ją było dokupić)



Fot.2. Mapa biegu

Wstęp

Maraton w Gdańsku już długo „chodził” mi po głowie. Jakiś czas temu miałem w planie pobiec też półmaraton w Gdyni, ale po ostatniej wycieczce do Darłowa nie planowałem szybko odwiedzin albo biegu w rejonie polskiego morza.

W końcu jednak okazało się, że przeglądając biegi maratońskie, w okresie wiosennym (generalnie jak wiemy maratony nie tylko w Polsce są zaplanowane na wczesną wiosnę, albo na wczesną jesień, gdyż wtedy panują najbardziej optymalne warunki pogodowe) w kwietniu startuje bieg na „czterdziestkę dwójkę” nad Bałtykiem w Gdańsku właśnie. Nie miałem wtedy pomysłu na inne zawody wiosenne a z drugiej strony też nie było za bardzo wyboru.

Jak przez mgłę przypomniało mi się, że jeszcze przed Silesia Marathon spotkałem Damiana (byłego górnika, który po zakończeniu pracy w kopalni przeszedł do pracy w innej branży i zaczął też biegać długie dystanse). Damian bardzo polecał mi maraton w Gdańsku a ja mając sentyment do tego miasta (kiedyś po przejechaniu 640 kilometrów na rowerach – wyruszyliśmy z Ostrołęki – po dwóch tygodniach dojechaliśmy do Gdańska) planowałem też poznać miasto i zobaczyć jak się zmieniło więc bieg byłby podsumowaniem całego pobytu. Jak zaplanowałem tak też zrobiłem.

Zapraszam więc do relacji z 6 edycji biegu na królewskim dystansie w Gdańsku. Dodatkowo opisuję to miasto, którego jednym z najważniejszych symboli jest Neptun, pod względem turystycznym zachęcając do zwrócenia uwagi na jego atrakcje. Jest w nim wiele miejsc wartych zobaczenia i choć nie wszystkie miałem okazję teraz odwiedzić to ująłem tutaj wszystkie moim zdaniem najważniejsze . Na mnie zrobiło duże wrażenie Europejskie Centrum Solidarności i rejs na Weterplatte, ale nie tylko.

Jeśli chodzi zaś o sam bieg to na pewno będę pamiętał niesamowicie silny wiatr, odcinek trasy prowadzący w tunelu pod Martwą Wisłą i ostateczne kilometry oraz finisz w Parku im. Prezydenta Ronalda Regana.

Aha i podczas biegu, gdzieś na trasie, spotkałem też wspomnianego wcześniej Damiana. „Dopałem” go gdzieś chyba po dwudziestym kilometrze. Zamieniliśmy kilka słów



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

i pobiegłem dalej. Niestety już na mecie nie udało mi się go spotkać powtórnie. Może kiedyś podczas innego biegu będzie jeszcze taka okazja.

Wojciech Biedroń

I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Do Gdańska przyjechałem po południu siódmego kwietnia. Po kilkudniowym zwiedzaniu i aklimatyzacji nadszedł 10 kwietnia 2022. Dzień wcześniej odebrałem pakiet startowy z biura zawodów. Moje (i kilkorga innych biegaczy) miejsce noclegowe przy ulicy Chmielnej w Gdańsku było oddalone od startu i zarazem mety (jedno i drugie znajdowało się bardzo blisko siebie) około pół godziny jazdy tramwajem. Potem trzeba było jeszcze podjechać albo podejść około 2 kilometrów. Przez kilka dni mojego pobytu wiał bardzo silny wiatr a kilka razy padał deszcz.

Tuż przed samym startem koło godziny 9 (w zależności od deklarowanego czasu wbiegnięcia na metę, byliśmy podzieleni na strefy i startowaliśmy falami) pojawiło się nawet trochę drobinek śniegu fruujących nad naszymi głowami, które jednak szybko zniknęły. Wiatr natomiast pozostał z nami już do końca trasy. Przed startem nie rozgrzewałem się ani samodzielnie ani ze startującymi.

Czekałem tylko do końca tak długo jak to tylko możliwe, aby przebrać się ostatecznie do krótkich spodenek i zostawić kurtkę. Podczas biegu miałem koszulkę z długim i z krótkim rękawem a na głowie komin wraz z opaską, którą dostaliśmy w pakiecie startowym. Niektórzy biegacze ubrali się w długie spodnie, inni mieli koszulki z krótkim rękawem. Część osób biegło w rękawiczkach. Na trasie, już później, mijaliśmy również członków sztafet. Nasza fala (najbardziej liczna – uczestnicy deklarowali, że zmieszczą się w czasie nie przekraczającym pierwszego kwadrans piątej godziny rywalizacji) ruszyła do biegu koło godziny 9:06. Wystartowaliśmy z ulicy Czarny Dwór, aby następnie wbiec w Aleję Macieja Płażyńskiego.

Pamiętam jak po prawej stronie mijaliśmy stadion, który wyglądał jak ogromy bursztyn. Od Al. M. Płażyńskiego czekał na nas długi, prosty odcinek o długości niemal 5 kilometrów. Jego najciekawszym a moim zdaniem najtrudniejszym elementem był Tunel im. abp. T. Gocłowskiego pod Martwą Wisłą. Przebiegliśmy nim dwukrotnie (widać to na profilu trasy na 3 i 4 oraz 10 i 11 kilometrze, który zmierzył mój zegarek).

Po tym jak pokonaliśmy ulicę Majora Henryka Sucharskiego i zrobiliśmy nawrót mieliśmy już w „nogach” 10 kilometrów. I właśnie, kiedy za nami była prawie jedna czwarta trasy, trzeba było ponownie zanurzyć się w czeluściach wielkiego tunelu. Na początku wydawało mi się, że to najtrudniejszy odcinek trasy ze względu na różnicę poziomów. Pamiętam jak ktoś powiedział, że zaraz z Wisły wyjmą korek. (Wtedy nie miałem takiego skojarzenia ale teraz przypominam sobie film z S. Stallone pod tytułem właśnie: „Tunel”).

Po pierwszym przebiegnięciu tunelu biegliśmy po dużym spadku. Mniej więcej w jego połowie trasa zaczęła się wznosić stromo w górę. Jak wspomniałem po zrobieniu nawrotu było podobnie – stromo w dół, miejsce największej niwelacji i znowu pod górę.

Jeszcze przed tunelem i za nim mogliśmy się przekonać, że zapowiedzi wiatru wiejącego z prędkością 50 km na godzinę sprawdziły się. Myślę, że na wiadukcie mogło wiać nawet silniej. Napisałem, że wydawało mi się, że tunel był najtrudniejszym odcinkiem trasy, ale przynajmniej w nim nie wiało. Miałem jednak wrażenie, że jest tam duszno. Po niedługim odcinku na rondzie skręciliśmy w ulicę Marynarki Polskiej. Tuż na jej początku był punkt odżywczy (już trzeci na trasie). Kiedy ulica Marynarki Polskiej przeszła w ulicę Jana z Kolna, na piętnastym kilometrze był punkt żywieniowy z wodą. Wbiegliśmy następnie na Wały Piastowskie, skręciliśmy na zachód w Błędnik a następnie w Al. Zwycięstwa, ponownie uzupełniając płyny w postaci wody oraz izotonika i „zagryzając” kawałkiem banana, które łapaliśmy w biegu z wyciągniętych rąk wolontariuszy. Biegliśmy teraz ciągle prosto kierując się na pn-zach przez Gdańsk Wrzeszcz.

Al. Zwycięstwa przeszła płynnie w Al. Grunwaldzką a za nami zostało już 20 kilometrów. Teraz ciągle biegnąc jakby po wielkim łuku, ciągle tą samą Grunwaldzką pokonaliśmy kolejne 5 kilometrów, tak więc jeszcze przed skretem w Drogę Zieloną, pokonany dystans wzrósł do 25 km. Po drodze jak to zwykle bywa na maratonach, można było sprawdzić swój śródczas na dystansie „połówki” czyli 21, 95 km. Następnie od Drogi Zielonej skręciliśmy w ul. Gospody a potem w Chłopską. Kiedy ta przeszła w Aleję Rzeczpospolitej nasze osobiste liczniki oraz te ogólne wyznaczające długość pokonanej trasy, pokazały, że przebiegliśmy już 30 kilometrów.

Następnie czekał nas kolejny zwrot w okolicach ulicy Fr. Hynka i pobiegliśmy znowu ul. Al. Rzeczpospolitej i Chłopską, ale tym razem drugim pasem jezdni. Jeszcze przed 35 kilometrem skręciliśmy w ulicę Pomorską. Bałtyk i meta były coraz bliżej.

Nie pamiętam jak z Jelitkowa przebiegliśmy do ulicy Piastowskiej (i nie udało mi się tego sprawdzić na mapie), w każdym razie przypomina mi się labirynt ostatnich kilku kilometrów.



Fot. 3. W oddali kilka kilometrów przed metą (widać barierki oddzielające) na chwilę pokazał się Bałtyk – resztkami sił udało mi się wyjąć komórkę i zrobić pierwsze i zarazem ostatnie zdjęcie podczas biegu

Przy ulicy Jantarowej był tylko jeden duży prześwit, w którym było widać wyraźnie morze. Choć drzewa nie miały jeszcze liści to na początku trudno było je wypatrzyć, choć wyraźnie było czuć jego oddech na naszych plecach.

Potem biegliśmy to przybliżając się to oddalając od Bałtyku (co widać na dołączonej powyżej mapce), ale cały czas po twardej nawierzchni. Morze i plażę było widać coraz wyraźniej poprzez bezlistne jeszcze drzewa, kiedy zaczęliśmy się zbliżać do mety (pamiętam kiedy dokładnie na 41 kilometrze załapał mnie silny skurcz w prawym udzie – na szczęście po kilkuset metrach minął).

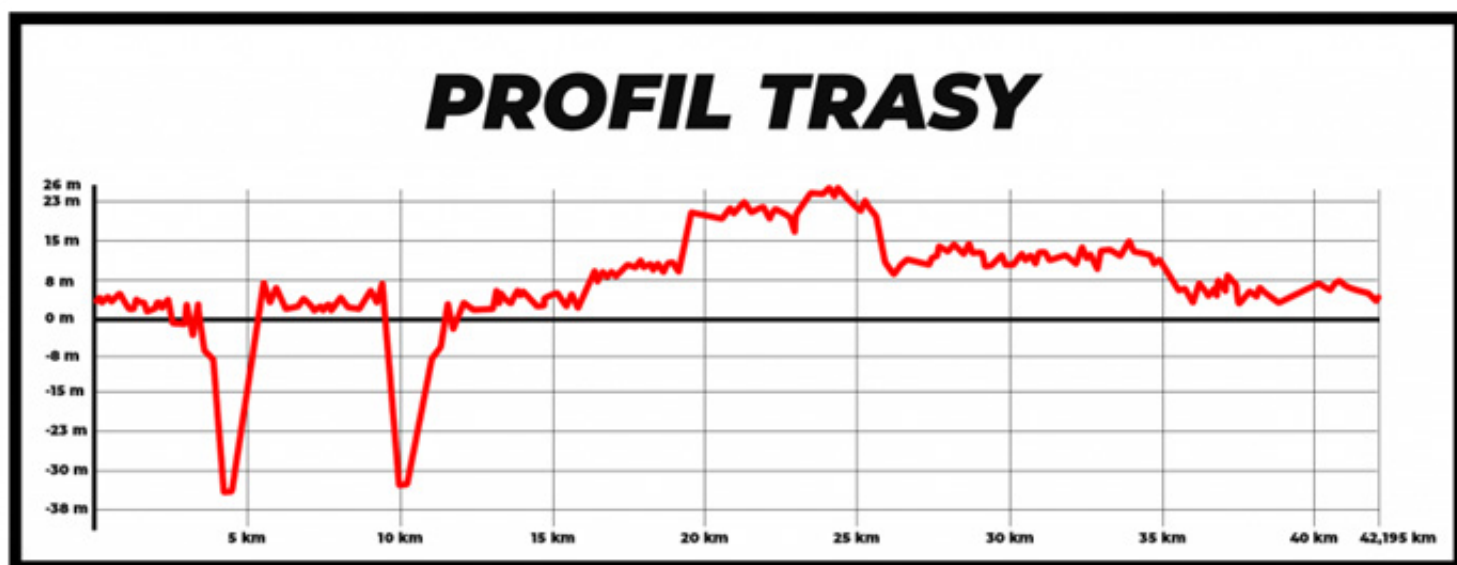
Ostatnia prosta była, kiedy już wybiegaliśmy z Parku Prezydenta Ronalda Reagana. Teraz pozostało pokonać tylko finalny 42 kilometr i ostatnie 195 metrów, gdzie czytnik czasu, po raz ostatni zarejestrował nasz chip, który każdy z biegaczy miał przyklejony do swoich numerów startowych. Na koniec było wręczenie medali, zrobienie miejsca kolejnym nadbiegającym i przekonanie siebie, pomimo niedowierzania, że tak to już meta!

Profil trasy wg zegarka Garmin wraz z aplikacją Strava:

Wysokość/wzniesienie

1.	km	0
2.	km	6
3.	km	-17
4.	km	-25
5.	km	33
6.	km	-1
7.	km	-1
8.	km	0
9.	km	3
10.	km	-15
11.	km	-14
12.	km	22
13.	km	1
14.	km	9
15.	km	-8
16.	km	0
17.	km	2
18.	km	1
19.	km	1
20.	km	10
21.	km	0
22.	km	-1
23.	km	-2
24.	km	5
25.	km	-4
26.	km	-7
27.	km	-5
28.	km	1
29.	km	1
30.	km	-2
31.	km	0
32.	km	0

- 33. km 0
- 34. km 1
- 35. km -2
- 36. km 1
- 37. km -15
- 38. km -1
- 39. km 10
- 40. km -10
- 41. km -5
- 42. km -3
- 43. km -2



Fot. 4. Profil trasy wg danych organizatora

II. Gdańsk - miasto Neptuna

Historia

Dzisiejszy Gdańsk to dynamicznie rozwijające się, europejskie miasto o skomplikowanej historii, które w ostatnim milenium przechodziło wielokrotne transformacje. Gdańsk od początku związany był z Polską pępowiną Wisły, która była najważniejszą arterią handlową. Chętnie odwiedzany przez polskich królów (począwszy od Kazimierza Jagiellończyka – to on w połowie XV wieku nadał tutejszym mieszkańcom liczne przywileje), stał się najludniejszym miastem, a zarazem oknem na świat Rzeczypospolitej, które w tym regionie musiało konkurować z Państwem Krzyżackim (potem niemieckimi Prusami), Szwecją i Rosją.

Archeolodzy natrafili na ślady świadczące, że osada rybacka nad Motławą istniała już w VII w. Później powstał tu gród, włączony do Polski po zwycięskich wyprawach Bolesława Krzywoustego w XII wieku. W 1308 roku miasto opanowali Krzyżacy, którzy zarządzili do 1454 roku, gdy Gdańsk powrócił do Korony Polskiej. W czasie rozbiorów w XVIII wieku przypadł Prusom (a potem zjednoczonym Niemcom).

W dwudziestoleciu międzywojennym Gdańsk, na mocy traktatu wersalskiego stał się tzw. Wolnym Miastem jednak gospodarczo i politycznie był pod wpływem Niemiec. Chęć przyłączenia Gdańska do Niemiec w 1939 roku było jednym z powodów wybuchu II wojny światowej i 1 września na Westerplatte padły pierwsze strzały, rozpoczynając sześć lat wojny, która doprowadziła ostatecznie w marcu 1945 roku do prawie całkowitego zniszczenia Śródmieścia (zburzono wtedy ok 90 % dawnej zabudowy).

Po wojnie Gdańsk został przyłączony do Polski i odbudowany. W 1980 roku tutaj powstała Solidarność – pierwszy niezależny od władz związek zawodowy, co miało wpływ na zmiany, do których doszło w Polsce, Europie, Związku Radzieckim i innych państwach w ciągu następnej dekady.



GDAŃSK sierpień '80

Plakat ze znakiem „Solidarność”, sierpień 1980
autor: Jerzy Janiszewski | Europejskie Centrum Solidarności

Poster with the "Solidarność" logo, August 1980
Author: Jerzy Janiszewski | European Solidarity Centre

Fot. 5. Charakterystyczne logo NSZZ Solidarność (zdjęcie pochodzi z wystawy w Europejskim Centrum Solidarności)

Gdańsk był zawsze miastem wielokulturowym. Kaszubscy rybacy i polska szlachta mieszała się z niemieckimi kupcami i rzemieślnikami z Lubeki. Emigrowali tam również osadnicy ze Szkocji i osiedlali się marynarze ze Skandynawii. W epoce średniowiecza Gdańsk razem z Toruniem należał do Hanzy – stowarzyszenia miast, które łączyła wspólnota gospodarcza. Najlepsze lata rozwoju Gdańska to XVI i XVII wiek.

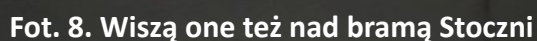
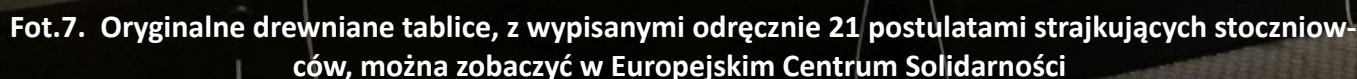
Gdańsk słynie też z tego, jak wspomniano, że tutaj narodził się ruch, który rozpoczął upadek systemu komunistycznego nie tylko w Polsce, ale w całej Europie Wschodniej. Punktem zwrotnym były protesty robotników pod którymi władza musiała się ugiąć.

W grudniu 1970 roku, po podwyżce cen, pracownicy stoczni gdańskiej wyszli na plac przed Bramą nr 2.



Fot.6. Teraz przez bramę wiedzie droga do Europejskiego Centrum Solidarności (po lewej stronie widać fragment ECS a po środku w oddali na tle chmur, dźwigi Stoczni Gdańskiej)

Milicja i wojsko otworzyły ogień. Były pierwsze ofiary śmiertelne i dużo osób zostało rannych. Wydarzenia te doprowadziły do zmian we władzach komunistycznych w Polsce oraz wykreowały przywódców, którzy później w sierpniu 1980 roku dali początek NSZZ „Solidarność”.



Najważniejszym postulatem była zgoda na powstanie we wszystkich zakładach pracy Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego, pod nazwą Solidarność.

Strajki trwały aż do podpisania przez władze porozumienia w ostatni dzień sierpnia 1980 roku. Przywódca strajku w stoczni Gdańskiej, elektryk Lech Wałęsa stał się przywódcą nowego ruchu, do którego przystąpiło wtedy 10 milionów Polaków. Walka o zmiany została zastopowana, kiedy I sekretarz partii komunistycznej gen. Wojciech Jaruzelski wprowadził 13 grudnia 1981 w Polsce stan wojenny. Przywódcy strajków, nie tylko w Gdańsku zostali internowani a NSZZ został zdelegalizowany. Do kolejnych strajków w stoczni Gdańskiej doszło w 1988 roku. Rozpoczęły się rozmowy Okrągłego Stołu, które doprowadziły do pierwszych, częściowo wolnych wyborów w 1989 roku.



Fot. 9. Okrągły Stół znajdujący się w ECS wraz z tabliczkami oznaczającymi osoby, które przy nim zasiadały

[Kup książkę](#)

Jeśli odwiedzisz Czytelniku Europejskie Centrum Solidarności nie oczekuj, że zetkniesz się tam z wyjaśnieniem kwestii spornych czyli tego co stało się po epoce „Solidarności” – mam na myśli kontrowersje dotyczące m.in. Lecha Wałęsy (choćby informacji o nim jako zarejestrowanym tajnym współpracowniku SB), rządu Tadeusza Mazowieckiego, ustaleń, do których doszło podczas spotkania w Magdalence, pomiędzy władzą komunistyczną a opozycją (spośród której wielu było albo stało się współpracownikami Służb Bezpieczeństwa).

Autorzy Centrum postanowili stworzyć wizytówkę Polski nie podejmując tematu tego co zostało zaprzepaszczone po spontanicznym i bezprecedensowym zrywie polskiego społeczeństwa, jako wyrazowi buntu przeciwko komunistom. Temat ten nie pojawia się (przynajmniej ja go nie dostrzegłem) i myślę (co może być kontrowersyjne i możesz się ze mną nie zgodzić) że można było go pominąć.

Powstanie Solidarności i bunt Polaków to symbol, a to że w większości jej idee niestety, zostały wypaczone, władza komunistyczna i reprezentujący ją ludzie nie ponieśli żadnej kary a wręcz przeciwnie – uwłaszczyli się na przejętym później majątku to już inna sprawa.

Natomiast jeśli chodzi o sposób ekspozycji, rozkład pomieszczeń, sposób prezentacji przy pomocy nagrań audio – które oglądamy, zasługuje moim zdaniem na wielką pochwałę. Choćby nowoczesny sposób prezentacji kiedy np. w momencie wejścia do kolejnych sekcji automatycznie aktywuje się głos lektora, włącza się archiwalny film etc. Natomiast jak wspomniałem, to co się stało później to już jest kwestia odrębna, która jest ciągle obiektem badań i niewykluczone, że za jakiś czas w ekspozycji również o tym znajdą się informacje.

Kultura

Gdańsk jest miastem kultury, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. Od 1950 roku przy Al. Zwycięstwa 15 działa Opera Bałtycka. W 1945 uruchomiono Filharmonię Bałtycką, która od 2005 roku ma siedzibę na wyspie Ołowianka prawie naprzeciwko słynnego gdańskiego Żurawia.



Fot. 10. Budynek filharmonii (po lewej) oraz Żuraw (po prawej) a pomiędzy nimi „wciśnięty” znajduje się statek muzeum - Sołdek

Warto wybrać się też do Archikatedry w Oliwie gdzie można posłuchać muzyki organowej. W Gdańsku natomiast warto zwrócić jeszcze uwagę na Teatr Wybrzeże (przy ulicy św. Ducha) czy Gdański Teatr Szekspirowski (ul. Bogusławskiego 1), który jest jednym polskim teatrem zbudowanym w stylu elżbietańskim.

Imprezy muzyczne mają długą tradycję w gdańskich estradach klubowych. Tutaj po raz pierwszy w Polsce zaczęto grać koncerty bigbitowe. Pojawiła się muzyka jazzowa. Obecnie ciekawe koncerty odbywają się m.in. w Klubie Żak, Starym Maneżu. Również są organizowane koncerty na Stadionie Energa Gdańsk i w Ergo Arenie.

W mieście mamy Muzeum Gdańska i Muzeum Narodowe (ul. Toruńska 1) – to tutaj jest prezentowany słynny „Sąd Ostateczny” Hansa Memlinga.



Fot. 11. Zdjęcie Reprodukcję tego dzieła możemy obejrzeć też w Kościele Mariackim

Kopia obrazu „Sąd Ostateczny” (XIX w.) Tempera, olej na desce, wymiary oryginału: partia środkowa 242 x 180 cm; skrzydła 242 x 90 cm.

Tryptyk „Sąd Ostateczny” to dzieło niemieckiego pochodzenia Hansa Memlinga. Namalował je w Brugii w latach 1467-1471 na zamówienie Angelo di Jacopo Tani, kierownika brugijskiej filii banku Medyceuszów. Tryptyk był przeznaczony do opactwa Badii Fiesola koło Florencji. Do Gdańska trafił jako łup wojenny.

W 1473 r. gdański kaper Paul Beneke dowodzący karawelą „Peter von Danzig” zdobył galerę św. Mateusz / św. Andrzej, na której pokładzie transportowany był tryptyk. Postanowiono go przekazać do Kościoła Mariackiego.