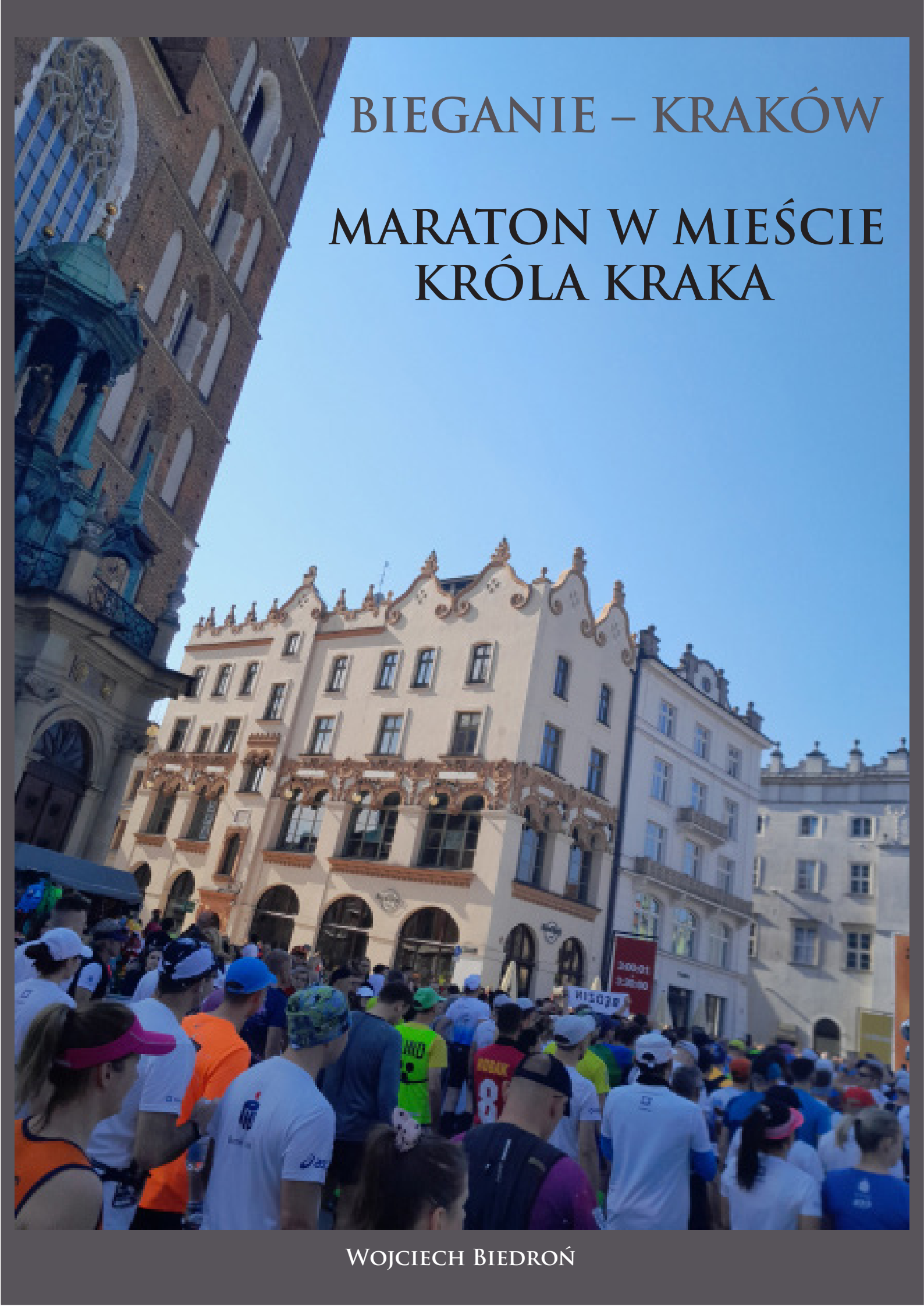


A photograph of a crowded street in Krakow during a marathon. The street is filled with runners in various athletic gear, including white, orange, and blue shirts. In the background, there are historic buildings with ornate facades and arched windows. The sky is clear and blue.

BIEGANIE – KRAKÓW

MARATON W MIEŚCIE KRÓLA KRAKA

WOJCIECH BIEDROŃ

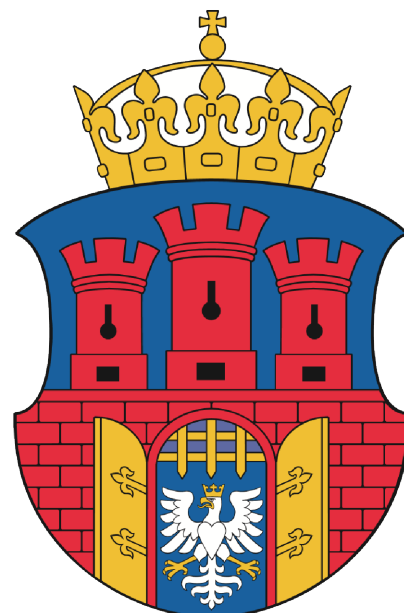
Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie - Kraków. Maraton w mieście króla Kraka



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 978-83-967397-7-3

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

Zdjęcia z okładek: [przednia] start z Rynku – po lewej stronie widoczna jedna z wież Kościoła Mariackiego, [tylna] autor tuż przed wbiegnięciem na metę na wysokości ulicy Siennej

Wydanie I, Warszawa 2024

Wydano w Polsce

[Kup książkę](#)

*Łatwiej powiedzieć NIE na początku,
niż na końcu.*

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	8
II. Kraków - miasto króla Kraka.....	17
III. Kilka porad dla biegaczy.....	51
IV. Wykaz publikacji.....	55

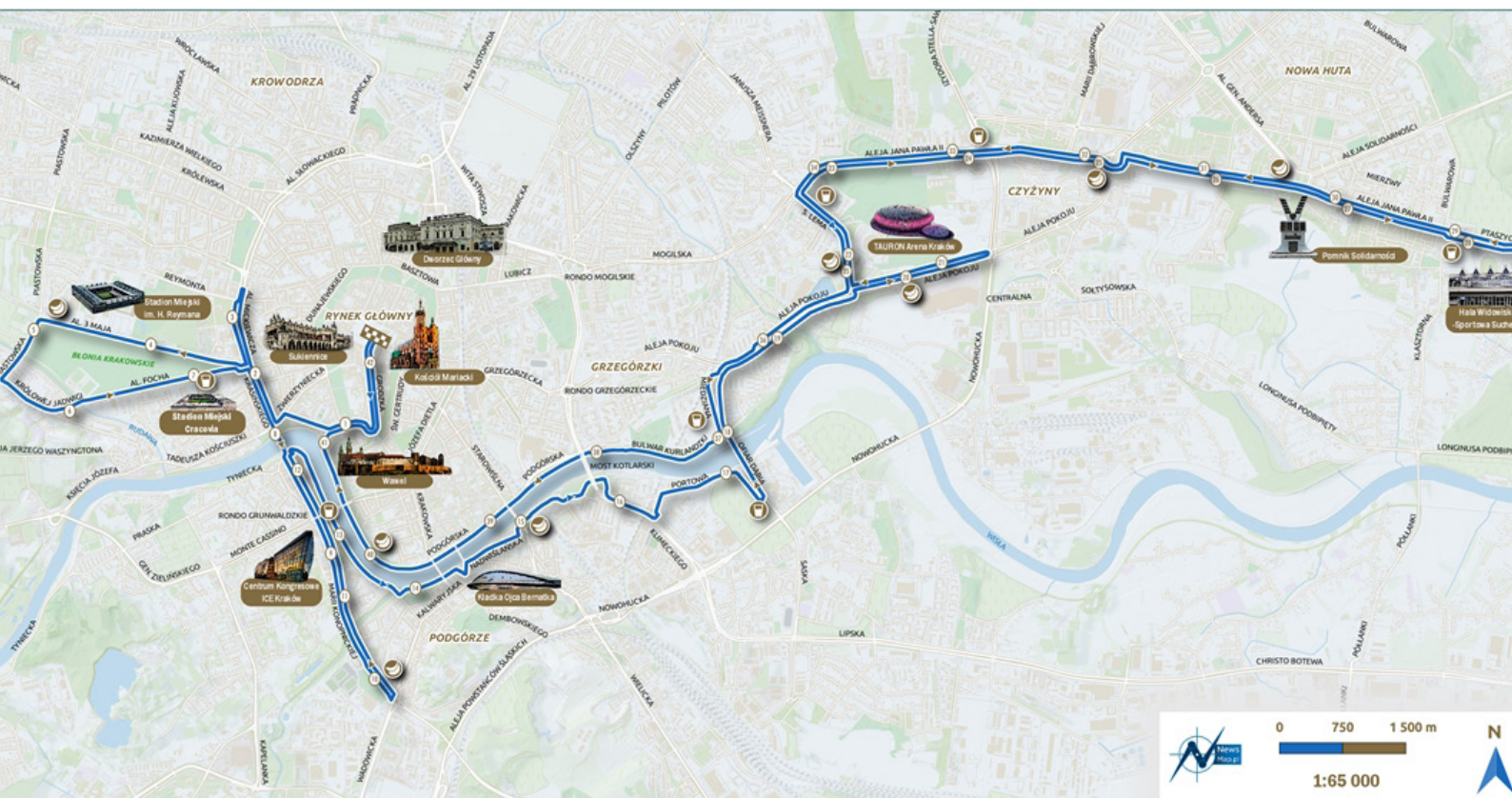


Fot.1. Trofea po biegu: medal i koszulka (tym razem nie wchodziła w zakres pakietu startowego i trzeba ją było dokupić)

[Kup książkę](#)

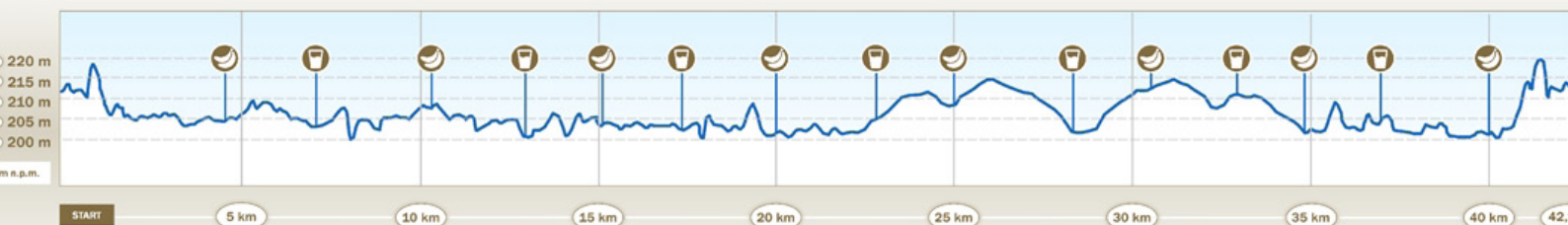
20. CRACOVIA MARATON – 23.04.2023

20TH CRACOVIA MARATHON – 23.04.2023



PROFIL TOPOGRAFICZNY TRASY

THE ROUTE HEIGHT PROFILE



MINIMALNA WYSOKOŚĆ/THE LOWEST ELEVATION: 199 m; ŚREDNIA WYSOKOŚĆ/AVERAGE ELEVATION: 205 m;
MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ/THE HIGHEST ELEVATION: 219 m; ŚREDNIE NACHYLENIE/AVERAGE SLOPE: 0,8%/-0,8%



START/META
START/FINISH



KILOMETRAŻ
MILEAGE



PUNKT ODŚWIEŻENIA
REFRESHMENT POINT



PUNKT ODŻYWCZY
NUTRITION POINT

www.cracoviamaraton.pl

Fot.2. Mapa biegu i profil trasy

Wstęp

Mam sentyment do Krakowa a to dlatego, że kiedyś miałem tutaj nadzieję na karierę naukową. Niestety brak znajomości realnych warunków (wynalazek „studiów doktoranckich” przy jednocześnie istniejącym „procederze” kiedy człowiek zostaje zatrudniony na etacie i ma 8 lat na zrobienie doktoratu) i inne przeszkody uniemożliwiły mi to. Tymczasem podczas studiów doktoranckich czasu jest tylko pięć lat – jeśli wydłużymy je o rok. Do tego trzeba by dodać konieczność zapewnienia sobie warunków mieszkaniowych, pomoc uczelni i promotora, w tym zdobycie źródeł, na których będziemy pracować w bibliotekach zagranicznych, itp. i wtedy mamy obraz całości. No cóż nie udało się wtedy z doktoratem, ale udało się teraz z maratonem. I może Kraków już nie wydawał mi się teraz tak magiczny jak ponad dwie dekady temu, kiedy rozpoczynałem w nim studia doktoranckie, to trzeba przyznać, że nadal jest to wyjątkowe i piękne miasto.

Możesz Czytelniku przyjąć jedną z moich perspektyw czy to biegacza czy turysty, ale myślę, że obie Cię zachęcą, abyś tutaj przyjechał, może pierwszy a może już kolejny raz. Wiedzą o tym cudzoziemcy i wiemy o tym my. Jeśli w niniejszym opracowaniu znalazłeś za mało historii sięgnij proszę po inne publikacje. Zachęcam. Jednak dopiero pisząc zdanie po zdaniu zacząłem sobie zdawać sprawę jak wiele rzeczy jest do zobaczenia i do opisania.

Nawet gdybym się skupił tylko na trasie biegu i próbowałbym ją następnie bardzo szczegółowo odtworzyć, to byłoby co opisywać i zamiast średniej broszurki z kilkanaście dziesiątkami zdjęć powstałoby opasłe tomisko. Tymczasem moim celem było połączenie sportu i zwiedzania. Kraków okazał się wyjątkowy pod względem historycznym i myślę, że podobny dylemat miałem przy opisywaniu i przedstawianiu na przykład Gdańska. Dlatego wybaczyć jeśli po przeczytaniu książki będziesz miał niedosyt.

Na pewno Kraków wyróżnia się trasą biegu, jest po prostu jedną z najładniejszych, którą biegłem. Już sam start z Rynku, potem Wawel i pobiegnięcie na drugą stronę Wisły (kiedy jeszcze mamy dużo sił) robi wrażenie.



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

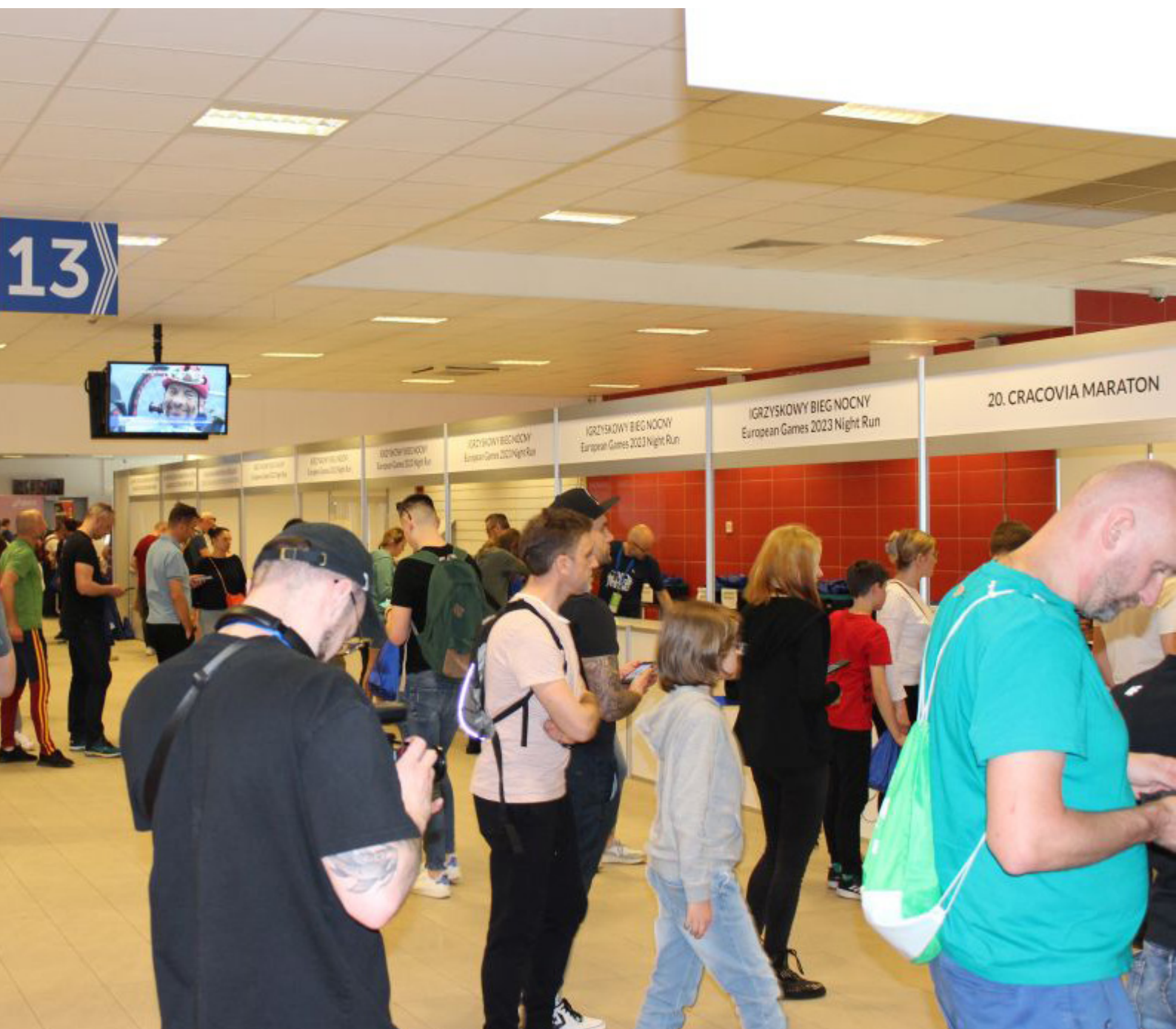
Zapominam teraz o moim sentymencie do Krakowa, bardzo wysokiej temperaturze, ale odtwarzam w myślach trasę biegu i następnie (już po biegu na dzień następny) wolne tempu spaceru, kiedy wędruję po Planach, wzdłuż Wisły i zaglądam do pięknych świątyń. Myślę, że nie muszę więcej przekonywać. Kraków jest łatwo dostępny, choć podobno miasto lubi się korkować. Ale od czego są nasze nogi? Gdyż jak wiemy ściśle centrum jest wyłączone z ruchu kołowego. Jeśli wyjdziemy na zwiedzanie rano to nie będzie tłoku turystów, a może lepiej wybrać się poza ścisłym sezonem?

Maratony odbywają się w kwietniu kiedy jeszcze nie ma największego nasycenia turystów, ale euforia przed, w czasie i po biegu trwa tylko kilka godzin. Nie wiem jak było z usuwaniem barier wytyczających trasę biegu, w każdym razie namioty, przebieralnie, meta i różnego rodzaju konstrukcje tak jak szybko powstały tak szybko zniknęły. Na drugi dzień w poniedziałek nie było śladu po maratonie. Sukiennice, Kościół Mariacki, pomnik Mickiewicza - tylko one zostały. Bieg 20 edycji stał się wspomnieniem. Dlatego zachęcam do zapoznania się z relacją z trasy biegu oraz następnie na zwiedzanie tego wyjątkowego miasta.

Wojciech Biedroń

I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Po doświadczeniach w maratonie w Gdańsku doszedłem do wniosku, że tym razem odwrotnie niż nad Morzem Bałtyckim, najpierw pobiegnę na królewskim dystansie a potem pozwiedzam Kraków. Udało mi się znaleźć i zarezerwować blisko miejsca startu nocleg bo przy ulicy Słowackiego. Po przyjeździe z Warszawy i zakwaterowaniu poszedłem odebrać pakiet startowy.



Fot.3. W hali jak zawsze było pełno ludzi - zawodników z rodzinami oraz wielu wystawców

[Kup książkę](#)

Kupiłem też pamiątkową koszulkę bo ta nie wchodziła w jego zakres. Pamiętam, że liczba biegaczy oscylowała w okolicach 6 tysięcy a potem miano jeszcze dodać kilkaset miejsc extra, aby większość chętnych mogła pobiec w 20 jubileuszowej edycji Cracovia Maraton.



Fot.4. Tak się złożyło, że nie tylko miałem okazję pobiec w 20 edycji maratonu krakowskiego, ale był to dzień 23 kwietnia a więc wtedy kiedy przypadały moje imieniny

Trasa zasługuje na uwagę a szczególnie start i meta, które się znajdowały przed Kościołem Mariackim na Starówce.



Fot.5. Miejsce startu i zarazem meta były zlokalizowane w najbardziej reprezentatywnej lokalizacji miasta króla Kraka (ciekawe czy znasz Czytelniku legendę o dwóch braciach budujących wieże Kościoła Mariackiego?)

Po wysłuchaniu hejnału o godzinie 9.00 najpierw wystartowali zawodnicy na wózkach a potem w kilka falach pozostali biegacze.

Najpierw pobiegliśmy na południe ulicą Grodzką, aby skręcić na zachód w ulicę Krasińskiego. Warunki były bardzo trudne ze względu na wysoką temperaturę. W momencie startu termometr wskazywał temperaturę 22 stopnie a odczuwało się kilka stopni więcej ponieważ często biegliśmy w pełnym słońcu.

Czasem tylko jakaś z nielicznych chmur załoniła nas i to na chwilę, od żaru lejącego się z nieba. Już praktycznie na drugim kilometrze pamiętam, że biegnąc ulicą Krasińskiego zauważyłem biegacza, który leżał a przy nim byli sanitariusze. Kilkakrotnie też słyszałem jadące karetki, aby udzielić pomocy tym, którzy tracili siły i trzeba ich było wesprzeć medycznie. Tymczasem po okrążeniu Wawelu skręciliśmy w Al. A. Mickiewicza i po zrobieniu małej pętli odbiliśmy na zachód biegnąc wzdłuż a następnie okrążając Błonia Krakowskie.



Fot.6. Widok na Wisłę i Wawel – a na niebie ani jednej chmury

[Kup książkę](#)



Fot.7. Jeszcze zanim wybiegliśmy poza ścisłe centrum Krakowa zdarzały się ocienione fragmenty trasy

Pamiętam ogromną połąć trawy, którą obiegliśmy skręcając w ul. Piastowską. Było to już 5 kilometr. Nie miałem jeszcze w moim doświadczeniu biegu przy temperaturze powyżej 20 stopni (dobrze pamiętam półmaratony w Łodzi a potem tydzień później w Rzeszowie, kiedy temperatura wynosiła 17 stopni i już było ciężko). Z ulicy Piastowskiej skręciliśmy w ulicę Królowej Jadwigi a następnie w Al. Focha. Po prawej stronie mignął nam Stadion Miejski Cracovia Cracovia (ten z którego zabieraliśmy pakiety startowe) a teraz

kierowaliśmy się na Most Dębnicki (ten który pamiętam z relacji, kiedy w Krakowie podnosił się poziom Wisły i ludzie z niepokojem stali nad nim i patrzyli w nurty naszej królowej rzek, błagając ją w duchu, aby jednak zatrzymała się – w przeciwieństwie do Warszawy Wisła w Krakowie ma uregulowane oba brzegi, więc w razie powodzi zagrożenie jest większe) nad którym teraz nie było żadnej chmury i wszystko świadczyło o tym, że czeka nas wysoka temperatura przez cały bieg. Po przebiegnięciu Wisły w okolicach ósmego kilometra zaczęliśmy biec wzdłuż rzeki po Bulwarach.

Aż do 10-tego kilometra biegliśmy po ulicy Marii Konopnickiej, aby przy jej skrzyżowaniu z ul. Wadowicką zrobić nawrót i z powrotem wrócić na Bulwary. W okolicach 14-tego kilometra minęliśmy Kładkę Ojca Bernatka, cały czas biegnąc prawie nad samą rzeką. Niestety powietrze wręcz „stało”, czułem tak jak by nie istniał wiatr, chmury czasem zasłaniały słońce, ale było ich tyle co na lekarstwo.

Wydaje mi się, że przed 16-tym kilometrem przecięliśmy Most Kottlarski (ale pozostaliśmy na prawobrzeżnej Wiśle zbliżając się do ulicy Portowej) . Dopiero wbiegając na most nad stopniem wodnym, biegnąc wzdłuż ulicy Ofiar Dąbia przebiegliśmy nad rzeką i teraz znaleźliśmy się na jej lewym brzegu. Teraz czekał nas długi odcinek wzdłuż Alei Pokoju.

Gdzieś w okolicach 20 kilometra a potem 21 kilometra, po nawrocie przebiegliśmy nieopodal Tauron Arena Kraków. Połowa trasy była za nami, jednak o ile pamiętam jeszcze pojedyncze chmury, które nawet na kilkadziesiąt sekund kryły słońce, to potem kiedy dobiegliśmy do Alei Jana Pawła II (to był najdłuższy odcinek praktycznie tam – do 28 km i z powrotem 34 km) już ich nie było.

Po 26 kilometrze minęliśmy Pomnik Solidarności, potem kiedy Aleja Jana Pawła II przeszła w Ptaszyckiego minęliśmy Halę Widowiskowo – Sportową Suche Stawy (a więc zapuściliśmy się aż na Hutę). Ale przed Obwodnicą zrobiliśmy nawrót i ponownie po 28 kilometrze wróciliśmy do Alei Jana Pawła II. 35 kilometr przywitał nas na Alei Pokoju. Potem znowu dobiegliśmy do ulicy Ofiar Dąbia i Bulwarami na Dąbiu tym razem po lewej stronie rzeki kierowaliśmy się na ulicę Podgóorską.

To było w okolicach 37 albo 38 kilometra. Biegliśmy cały czas wzdłuż Wisły.