

BIEGANIE – WARSZAWA

ORLEN WARSAW MARATHON –

SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie - Warszawa. Orlen Warsaw Marathon
- Szczęśliwa Siódemka



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 **978-83-952393-2-8**

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 - po lewej stronie Stadion Narodowy w Warszawie oraz autor na mecie (z numerem startowym 3788) - w tle ponownie Stadion Narodowy

Wydanie I, Warszawa 2020

Wydano w Polsce

[Kup książkę](#)

*Najgorsza walka, to walka z samym sobą.
Nigdy nie wiesz czego możesz się spodziewać.*

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja i przebieg trasy.....	8
II. Smog – kontynuacja czyli powietrze w Polsce zabija wszystkich nie tylko maratończyków.....	10
III. Kilka porad dla biegaczy & lockdown w Polsce.....	19
IV. Wykaz publikacji.....	24



**TRASA ORLEN WARSAW MARATHON 42,195 km**

*Oznaczenie kilometrów trasy na mapie jest orientacyjne

Kilometry frasy®

Punkt odżywiania

 Limit czasu Toilety

Punkt nawadniania

 Stacja paliw ORLEN

 OI World OSHEE Czekolada

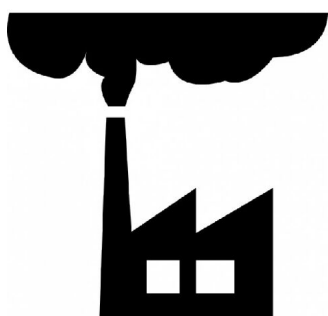
Punkt medyczny

Wstęp

Mogę powiedzieć o sobie, że od kilku lat jestem wierny jesiennym maratonom w Warszawie. Ale odkąd zdefiniowałem sobie, czym jest dla mnie turystyka maratońska i w planach mam starty w biegach na długich dystansach, również w innych miastach Polski i nie tylko, siłą rzeczy zainteresowałem się drugą opcją biegu na królewskim dystansie w stolicy naszego kraju. Dlatego też doszedłem do wniosku, że po ukończeniu kilku biegów w jesiennej edycji PZU Maratonu Warszawskiego przyszedł czas, aby spróbować swoich sił w organizowanym od 2013 roku wiosennym Orlen Warsaw Marathon.

W tytule książki znalazła się „siódemka” a opisywane wydarzenie jak i jej poprzednie edycje wpisały się w obraz Warszawy już jakiś czas po jesiennych maratonach, której edycja to w 2018 roku osiągnęła okrągłą liczbę 40 (maratony jesienne odbywają się nieprzerwanie od 1979 roku). Poświęciłem jej pracę pt. „Bieganie Warszawa. Maraton – 40 lat minęło”).

Tymczasem 14 kwietnia 2019 roku miała miejsce dokładnie siódma edycja Orlen Warsaw Marathon. „Siódemka” uważana jest za liczbę o wyjątkowym znaczeniu (m.in. możemy o niej przeczytać w Biblii) okazała się być szczęśliwa, w ten wiosenny dzień także i dla nas, biegnących w Warszawie. Złożyło się na to kilku powodów. Po pierwsze nie padało, choć jeszcze w sobotę poprzedzającą bieg, widziałem jak w powietrzu unosiły się płatki śniegu. Po drugie pomimo niskiej na początku temperatury, podczas biegu, ustaliła się ona na optymalnym poziomie tj. 6-11 stopni (w zależności od tego czy biegliśmy w słońcu czy w cieniu). Niektórzy w tym nasz rodak, który zajął czwarte miejsce[<https://wiadomosci.onet.pl/warszawa/orlen-warsaw-marathon-zwyciestwo-bejigi-chabowski-mistrzem-polski/kl8bxrd.amp>], narzekali na wiatr, ale przyznam, że momentami, nawet pomimo niskiej temperatury, słońce przygrzewało a nawet zaczęło opalać. Zobaczyłem to na drugi dzień, widząc zmiany na skórze w miejscach, które nie były zasłonięte, a pobiegłem w krótkich spodenkach i koszulce z krótkim rękawem. Po trzecie wiatry wiejące znad Skandynawii oczyściły powietrze ze smogu.



Powietrze w Polsce zabija **wszystkich**, nie tylko maratończyków

W „Bieganiu...” opisuję przebieg trasy wraz z moimi wrażeniami. Tradycyjnie dzielę się też moimi doświadczeniami albo bardziej skutkami długiej przerwy w treningach m.in. z powodu, o którym piszę poniżej.

W drugiej części książki, poruszam kolejną kwestię, która na stałe trafiła do moich opracowań poświęconych biegom a mianowicie zanieczyszczenia powietrza w stolicy i w całym kraju. Gdyż to już jest problem nas wszystkich: mnie, Ciebie, Twoich dzieci. Cierpi też cała przyroda, a końcu my jesteśmy jej częścią. „Smog – kontynuacja...” to jeden z rozdziałów, który poświęcam naszemu polskiemu dramatowi, właśnie rozgrywającemu się na naszych oczach. I choć „Siódemka” tak jak wspomniałem, okazała się pod tym względem szczęśliwa, to nie zmienia to faktu, że sytuacja, jeśli chodzi o problem zanieczyszczenia powietrza w Polsce jest bardzo zła, szczególnie w miesiącach zimowo-wiosennych.

I jakby tego było mało to w grudniu 2019 w prowincji Wuhan w Chinach doszło do epidemii koronawirusa, który pokonał granice krajów i opanował cały glob zmieniając całkowicie życie, które znaliśmy do tej pory. I choć Polska nie została doświadczona tak jak Stany Zjednoczone, Brazylia czy Włochy albo Hiszpania, jednak to odbiło się istotnie na różnych aspektach codziennego życia począwszy od skutków ekonomicznych, poprzez społeczne i kończąc na ekologicznych.

Kwestie dotyczące monitorowania stanu powietrza w kraju (a przede wszystkim w Warszawie) oraz pandemii wirusa doprowadziłem do końca maja 2020 kiedy, zdecydowałem się zamknąć niniejszą książkę.

Wojciech Biedroń