

**Konferencja prasowa**

**-SPORTOWA-**

**01.10.2008**

**godz. 14.00**

**ul. Wiankowa 3, Poznań - Malta**

**9 POZNAŃ  
MARATON**  
ECCO SHOES DESIGNED TO MOVE YOU



Organizator:



## NAJWIĘKSZY MARATON W POLSCE



### HONOROWY PATRONAT PREZYDENTA MIASTA POZNANIA Ryszard Grobelny



### ORGANIZATOR



**Dyrektor Maratonu:**

**Z-ca Dyrektora Maratonu:**

**Szef Biura Maratonu:**

**Biuro Prasowe:**

**Janusz Rajewski**

**Maciej Mielęcki**

**Ferdynand Stachowiak**

**Monika Prendke**

## KONTAKT DLA MEDIÓW

Monika Prendke

tel: 061 8 357 923, 512 356 903

e-mail: [m.prendke@posir.poznan.pl](mailto:m.prendke@posir.poznan.pl)

## AKREDYTACJE PRASOWE

Uprzejmie informuje, że o akredytację na 9 POZNAŃ MARATON można ubiegać się wypełniając formularz znajdujący się na stronie [www.maraton.poznan.pl](http://www.maraton.poznan.pl) w menu **centrum prasowe**.

## GODZINY PRACY BIURA PRASOWEGO

(odbiór akredytacji)

Piątek, 10 października 15:00 – 20:00

Sobota, 11 października 09:00 – 20:00

Niedziela, 12 października 07:00 – 09:00

## KONFERENCJE PRASOWE

### Sportowe

środa 1 października, godz 14:00, Centrum Prasowe Malta, Poznań

### Techniczna z udziałem służb mundurowych

czwartek 9 października, godz 14:00, Centrum Prasowe Malta, Poznań

## WAŻNE ADRESY

**BIURO MARATONU** – POSiR, ul. Chwiałkowskiego 34, 61-553 Poznań, tel. 061 835 79 17, fax 061 8 357 920, [www.marathon.poznan.pl](http://www.marathon.poznan.pl), e-mail: [info@marathon.poznan.pl](mailto:info@marathon.poznan.pl)

**BIURO MARATONU od 10.10** – Budynek Multimedialny nad Malta,

ul. Krańcowa 98, tel. 61 87 66 011

**EXPO MARATON 2008 oraz PASTA PARTY** – Namiot naprzeciw Biura Maratonu,

ul. Krańcowa 98

**BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** – Przy jeziorze Malta, 10 m od Biura Maratonu

## PROGRAM IMPREZY

### **10 października 2008r. (piątek)**

- 15.00 – 20.00 **BIURO MARATONU** wydawanie numerów startowych  
15.00 – 20.00 Targi **EXPO MARATON 2008**

### **11 października 2008r. (sobota)**

- 09.00 – 23.00 **BIURO MARATONU** wydawanie numerów startowych  
09.00 – 21.00 Targi **EXPO MARATON 2008**  
10.00 **BIEG ŚNIADANIOWY i POGOŃ ZA REKTOREM** Wyższej Szkoły  
Bankowej w Poznaniu (pozbruk Malta)  
10.00 Bieg „Wyprzedzić Raka – Biegam Więc Jestem” (pozbruk Malta)  
10.00 – 15.00 **GRY I ZABAWY** dla dzieci ( AZS KS SURMA POSiR)  
14.00 – 20.00 **PASTA PARTY**

### **12 października 2008r. (niedziela)**

- 06.00 – 08.00 **BIURO MARATONU** wydawanie numerów startowych  
06.00 – 17.00 Targi **EXPO MARATON 2008**  
10.00 - 15.00 **GRY I ZABAWY** dla dzieci ( AZS KS SURMA POSiR)  
**11.00 – 13.00 BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**  
09.25 START: 10km z ul. abpa Baraniaka  
**09.30 CEREMONIA OTWARCIA 9 POZNAŃ MARATON**  
09.32 wspólna rozgrzewka – prowadzenie Gymnasion  
09.45 START: łyżworolki, wózki  
**10.00 START: 9 POZNAŃ MARATON** z ul. abpa Baraniaka  
ok. 10.40 Finisz: rolki, wózki + dekoracje  
**ok. 12.15 – 13.30 Finisz: MARATON + dekoracje**  
ok. 16.00 Losowanie samochodu Chevrolet Aveo Plus  
ok. 16.30 CEREMONIA ZAMKNIĘCIA

## **Dlaczego warto wystartować w Poznań Maraton?**

Bo sezon nie kończy się na wrześniu. Bo jak można opuścić debiut Roberta Korzeniowskiego na dystansie maratonu? Bo jak można nie pobiec koło pięknej i sympatycznej Kasi Bujakiewicz. Bo taki pakiet startowy to tylko w Poznaniu. Bo to Poznań i tutaj **TRZEBA być**.

**W opinii maratończyków to najlepiej zorganizowany, a także jak widać ze statystyk, najliczniejszy maraton w Polsce.**

Już dziś wszystko wskazuje na to, że powtórzy się sytuacja z zeszłego roku i w Poznaniu znów padnie rekord frekwencji w bieganiu maratonu. Na 11 dni przed imprezą do zapisało się ponad 2600 zawodników. Codziennie wpływa około 100 nowych zgłoszeń. Z bardzo prostego rachunku wynika, że w tym roku na starcie pojawi się ponad trzy tysiące osób.

Nie będzie nudy, bo Poznań Maraton to tak naprawdę, aż trzy dni zabawy dla ludzi aktywnych w każdym wieku. Impreza rusza w piątek (10 października) nad Malta, gdzie Biuro rozpocznie wydawanie pakietów oraz numerów startowych biegaczom.

## **W tym roku każdy uczestnik w pakiecie maratońskim otrzyma**

- profesjonalną koszulkę startową ufundowaną przez tegorocznego partnera strategicznego firmę ECCO
- czapkę od firmy Artresa
- T-shirt od organizatorów
- upominki od organizatora oraz sponsorów i partnerów imprezy
- a wszystko zapakowane w oryginalnym plecaku



## TEGOROCZNE NOWOŚCI I ATRAKCJE DLA BIEGACZY I NIE TYLKO

### Akcja Wielkopolskiego Centrum Onkologii i organizatorów 9 Poznań Maraton

W tym roku po raz pierwszy przyłączyliśmy się do akcji promującej walkę z rakiem w zakresie profilaktyki pierwotnej i wtórnej. Wspólnie z Wielkopolskim Centrum Onkologii postanowiliśmy promować wśród Wielkopolan zdrowy styl życia (dzięki niemu około 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć!) oraz zachęcać do zgłaszania się na badania profilaktyczne. Dlatego 11 października wszyscy chętni będą mogli wykonać podstawowe badania typu pomiar ciśnienia, cukru we krwi, tkanki tłuszczowej, EKG, spirometria itd, a panie w wieku 50-69 lat w dniach 11-12 października na terenie Małty będą mogły wykonywać bezpłatne badania mammograficzne. Spośród wszystkich zawodniczek, które zechcą do biegu przypiąć charakterystyczną różową wstążeczkę (symbol walki z rakiem piersi) wylosowane zostaną 3 rowery miejskie (ufundowane przez Wielkopolskie Centrum Onkologii).

W tak oznaczonym mamobusie będzie można wykonać badania

Wstążeczka dla wszystkich pań startujących w maratonie



Ponadto na trasie maratonu będzie można spotkać poniższe banery reklamowe.

**Ogranicz spożycie alkoholu:**  
 kobiety max 10 g etanolu dziennie,  
 mężczyźni 20 g etanolu dziennie

Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć



**Jedz owoce i warzywa**  
**5x dziennie**



Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć

**Wykonuj szczepienia ochronne i badania profilaktyczne**

Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć



**“Jako kobieta i lekarz zachęcam do zgłaszania się na badania mammograficzne”**

dr. n. med. Mirosława Matecka-Nowak  
 Wielkopolskie Centrum Onkologii



**Nie pal. Jeśli palisz rzuć.**  
 Palenie jest uleczalne.

Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć



Zadzwoń: ☎ 0-801 108 108

**Unikaj nadmiernego opalania się, między godziną 11.00 a 15.00**



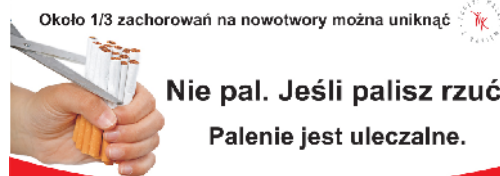
Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć



Bądź codziennie aktywny ruchowo 3 x 30 minut w tygodniu



Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć



**Nie pal. Jeśli palisz rzuć.**  
 Palenie jest uleczalne.

Zadzwoń: ☎ 0-801 108 108

**Jedz owoce i warzywa**  
**5x dziennie**



Okolo 1/3 zachorowań na nowotwory można uniknąć

## DRUŻYNA SZPIKU POBIEGNIĘ W 9 POZNAŃ MARATON

„ To dopiero jeden liść, a został jeszcze cały las”

[cyt „Drużyny Pierścienia”]

Na początku było ich dwóch, Adam i Sławek Wawrzyniak, to oni w Grodzisku Wielkopolskim podczas Półmaratonu Słowaka pobiegli czerwonych koszulkach Drużyny Szpiku. Adam powiedział wtedy 'biegacze to wyjątkowi ludzie, otwarci i wrażliwi”. Nie pomylił się. Nie trzeba było długo czekać, przyłączali się do Nich-Nas następni, starsi, młodszy, ci z wynikami w okolicy 4.30 i ciut ponad 3h. A teraz po 4 miesiącach jesteśmy jedną z najliczniejszych Drużyn Biegowych w Polsce. Nie boję się użyć takich słów, bo **w ramach imprez organizowanych przy 9 POZNAŃ MARATON pobiegnie nas 80 osób**. To sukces prawda? Ale to dopiero ten jeden liść, a został jeszcze cały las.

To początek pracy jaką mamy do wykonania. Biegacze są ambasadorami idei dawstwa szpiku. Nasi maratończycy 12 października przez swój trud, upór, konsekwencję i w końcu zwycięstwo przemówią w imieniu wszystkich chorych, słabych i stąpających po nowotworowym świecie. Oddadzą głos tym, którzy przestali wierzyć, że może im się udać. A pamiętajmy może im się udać, ale tylko pod warunkiem, że nie zostaną sami w tej walce, że zdrowi zechcą podzielić się życiem.

Przeszczep szpiku jest zabiegiem bezbolesnym i bezpiecznym, w większości przypadków polega na „przetoczeniu krwi przez separator, w którym oddzielane są komórki szpikowe. Zazwyczaj to tyle, czasami pobranie szpiku następuje poprzez nakłucia talerza miednicowego.

Nie pobiera się szpiku z kręgosłupa – to nie prawda !!!!!

Dla osób chorych na białaczkę szpiku – to życie, nie ma lekarstwa na tę chorobę tylko drugi człowiek i dar szpiku może być darem życia. 12 października w Poznaniu na starcie maratonu poznańskiego staną biegacze w koszulkach z napisem Drużyna Szpiku, to może być Wasza Drużyna, jej kapitanem jest Wiceprezydent Poznania Maciej Frankiewicz. Dołączyli się do nas strażacy w Mistrzostwach Polski również 12 października 20 osób zamieni strażacki kombinezon na drużynową koszulkę.

A w biegach młodzieżowych „W drodze do maratonu”, aż 35 licealistów z L O nr II w Poznaniu będzie ambasadorami tej szlachetnej idei. **Kibicować będzie cała Drużyna**, swój udział zapowiedziała maratonka z Pekinu Monika Drybulska, mistrz olimpijski w



rzucie młotem Szymon Ziółkowski, kajakarka Izabela Dylewska, kapitan Lecha Poznań Piotr Reiss, będą nasi artyści, aktorzy, politycy.

Wciąż jednak jest nas za mało bądźcie i wy Państwo – **bardzo Was potrzebujemy.**

**Niech 9 POZNAŃ MARATON będzie wielkim świętem nie tylko biegaczy, ich przyjaciół i rodzin, ale wszystkich ludzi, którzy cenią aktywność, zdrowy styl życia, uczciwą walkę i zwykłą ludzką solidarność. Czekamy na Państwa.**

### Konkursy dla kibiców

„Maraton w muzycznym rytmie” organizatorem jest firma Szpot (partner imprezy), konkurs jest skierowany do wszystkich kapel, orkiestr, śpiewaków, chórów i solistów, których serdecznie zapraszamy 12 października na trasę maratonu. Jury z samochodów Oficjalnej Floty 9 POZNAŃ MARATON wyłoni zwycięzców, którzy otrzymają nagrody finansowe w wysokości: za I miejsce 2 000 złotych, za II - 1 000 złotych, a za trzecie 500 złotych plus dwa wyróżnienia po 250 złotych. Sponsorem nagród jest firma Szpot. Zgłoszenia są przyjmowane 30 września pod adresem mailowym [km.projekt.studio@neostrada.pl](mailto:km.projekt.studio@neostrada.pl)

**Konkurs dla kibicujących szkół**, poznański Wydział Oświaty nagrodzi kibicujące szkoły bonami finansowymi na sprzęt sportowy w wysokości: 3000, 2000 i 1000 złotych.

Mamy nadzieję, że w tym roku kibice również dopiszą i będą wspierać maratończyków. Żywiłowe okrzyki, grające orkiestry na trasie, brawa i podziw kibiców rokrocznie pomagają biegaczom w pokonywaniu tego dystansu.

### Zawody w łucznictwie – „Turniej Robin Hood”

AZS KS SURMA POSiR zaprasza na strzelania łucznicze podczas POZNAŃ MARATON. Po raz pierwszy dzieci i młodzież szkolna będą mogły wziąć udział w strzelaniu z łuków a co dwie godziny w turnieju z nagrodami.

**Program:** 11, 12. października br nad Małtą ( Teren po kortach tenisowych obok hangarów) w godz od godz. 10.00 -15.00

**Cel:** Popularyzacja dyscypliny i klubów poznańskich oraz przedstawienie nowej formy rekreacji.

### **Ty biegniesz – my utrwalamy Twoje wspomnienia.**

Specjalnie dla biegaczy 9 Poznań Maratonu, fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Już kilka dni po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na stronie <http://www.fotomaron.pl>, wpisując numer startowy lub nazwisko biegacza. Zdjęcia na papierze fotograficznym, wersje elektroniczne, dyplomy ze zdjęciem oraz inne ciekawe produkty to wspaniałe pamiątki twojego uczestnictwa w maratonie. Za wszystkie produkty można w bezpieczny sposób zapłacić kartą kredytową lub bezpośrednio transferem, za pośrednictwem bankowości internetowej.

Fotografowie FotoMaraton.pl znajdują cię na trasie 9 Poznań Maratonu!

### **TARGI EXPO**

Targi sprzętu sportowego są imprezą organizowaną przy okazji każdego, większego maratonu na świecie. Podobnie jest w Poznaniu, gdzie Targi Expo towarzyszą maratonowi prawie od samego początku jego istnienia. Inicjatywa organizacji Expo powstała ze względu na ogromne zainteresowanie sprzętem sportowym, obuwem, strojami, odżywkami oraz chęcią zaopatrzenia się uczestników imprezy w produkty danych firm. W tym roku na targach wiele stoisk z odzieżą i obuwem sportowym w atrakcyjnych cenach m. in. firmy Ecco tegorocznego partnera strategicznego. Na stoisku Rehasport konsultacje fizjologiczne, dietetyczne, ortopedyczne i rehabilitacyjne, a także badania wydolnościowe. Przez 3 dni, w dniach 12-14 października, podczas ekspozycji targowych będzie można zapoznać się z ofertą producentów i dystrybutorów markowego sprzętu sportowego, odzieży i obuwia. Jest to również doskonała okazja, aby dowiedzieć się jak najlepiej dobierać obuwie sportowe i jakie stosować odżywki.

Hala namiotowa Expo znajduje się w odległości 20 metrów od Biura Maratonu i około 100 metrów od mety maratonu.

**LISTA WYSTAWCÓW**

LP	FIRMA	NUMER STOISKA	BRANŻA	STRONA WWW
1	Termax	1	Odzież termiczna oddychająca	<a href="http://www.sport-termax.pl">www.sport-termax.pl</a>
2	Praga Marton	2	Organizator maratonu	<a href="http://www.pim.cz">www.pim.cz</a>
3	Hamburg Maraton	3	Organizator maratonu	<a href="http://www.marathon-hamburg.de">www.marathon-hamburg.de</a>
4	DiSport	4	Odzież sportowa	<a href="http://www.disport.com.pl">www.disport.com.pl</a>
5	Olimpius	5,6,7,8,9,10	Sprzęt dla biegaczy	<a href="http://www.olimpius.pl">www.olimpius.pl</a>
6	Moose	11	Centrum języków obcych	<a href="http://www.moose.pl">www.moose.pl</a>
7	mojebieganie.pl	12		
8	Sklepbiegacza.pl	13,14	Odzież sportowa, sprzęt, odżywki,	<a href="http://www.sklepbiegacza.pl">www.sklepbiegacza.pl</a>
9	Bednarek sport	15,16,17,18		<a href="http://www.bednarek-sport.pl">www.bednarek-sport.pl</a>
10	Bank Millennium	19	bank	<a href="http://www.millenet.pl">www.millenet.pl</a>
11	FHU Piotr Borchowski	20,21,22	odżywcza	<a href="http://www.mojafigura.pl">www.mojafigura.pl</a>
12	Maraton Warszawa	23	Organizator maratonu	<a href="http://www.maratonwarszawski.com">www.maratonwarszawski.com</a>
13	Brubeck	24,25	Odzież sportowa	<a href="http://www.brubeck.pl">www.brubeck.pl</a>
14	AMOS FHU	26,	Obuwie sportowe	<a href="http://www.biegamos.pl">www.biegamos.pl</a>
15	Speedjogg	27,	Odżywki i suplementy	
16	Mega Sport	28	Książki o bieganiu	
17	Rehasport	29,30,31,32,33	Klinika ortopedyczna	<a href="http://www.rehasport.pl">www.rehasport.pl</a>
18	Serwis maratonympolskie.pl	34,35	Portal internetowy	<a href="http://www.maratonympolskie.pl">www.maratonympolskie.pl</a>
19	X-socks X-bionic	36,37	Bielizna oraz skarpety	<a href="http://www.x-socks.pl">www.x-socks.pl</a>
20	Zico Racing	38,39,40	Odzież oraz rolki	<a href="http://www.zicoracing.com">www.zicoracing.com</a>
21	Zgorzelec maraton	41	Organizator maratonu	
22	Herbalife	42,43,44		
23	Run4Fun.pl	45,46	Odzież i obuwie sportowe	<a href="http://www.run4fun.pl">www.run4fun.pl</a>
24	Nice Lady Fitness	47	Fitness klub dla kobiet	<a href="http://www.fitness.poznan.pl">www.fitness.poznan.pl</a>

25	Gardener Jacek	48,49	Odzież i obuwiu sportowe	<a href="http://www.jacekbiega.republika.pl">www.jacekbiega.republika.pl</a>
26	Saucony	50,51	Odzież i obuwiu sportowe	<a href="http://www.saucony.pl">www.saucony.pl</a>
27	deSport	52,53		
28	Tomm-Pol	54,55		
29	Ecco	56,57,58	Odzież i obuwiu sportowe	<a href="http://www.ecco.com.pl">www.ecco.com.pl</a>
30	Runnersworld	59,60,61		<a href="http://www.runnersworld.pl">www.runnersworld.pl</a>

### Biegi towarzyszące

Tradycyjnie jak w latach ubiegłych w ramach maratonu odbędą się biegi towarzyszące.

1. **VII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Maratonie**

Termin: 12.10.2008 r.

Organizator: Wielkopolska Izba Lekarska

2. **VI Akademickie Mistrzostwa Polski w Maratonie**

Termin: 12.10.2008 r.

3. **Bieg Śniadaniowy – Pogoń za Rektorem Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu**

Dystans: 5 km

Termin: 11.10.2008 r. – start godz. 10:00

Organizator: POSiR i Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu

4. **Bieg "Wyprzedzić raka – Biegam więc jestem"**

Dystans: 5 km

Termin: 11.10.2008 r. – start godz. 10:00

Organizator: Wielkopolskie Centrum Onkologii

5. **Bieg Przemysła**

Dystans 10 km

Termin: 12.10.2008 r. - godz 09.25

Organizator: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

6. **V Bieg Uliczny o Puchar Komendanta Miejskiego w Poznaniu**

7. **"Policyjna 10-tka"**

Dystans: 10 km

Termin 12.10.2008 r.

Organizator: Komendant Miejski Policji w Poznaniu przy współudziale  
Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji – IPA Region Poznań

**8. Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Polski Strażaków w Biegu  
Długodystansowym**

Dystans: 10 km

Termin: 12.10.2008 r.

Organizator: Szkoła Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu

**9. Biegi dla dzieci i młodzieży**

Dystans: 1,2,3 km

Termin: 12.10.2008r, od godz 11:00

Organizator: Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

**Oficjalny sponsor biegów dla dzieci i młodzieży firma Jenox**



**NAGRODY**

**NAGRODY PIENIĘŻNE 9 POZNAŃ MARATON**

**MĘŻCZYŹNI**

**KOBIETY**

<p><b>w kategorii generalnej</b></p> <p>1 miejsce - 10000 zł</p> <p>2 miejsce - 7000 zł</p> <p>3 miejsce - 5000 zł</p> <p>4 miejsce - 3000 zł</p> <p>5 miejsce - 2500 zł</p> <p>6 miejsce - 2000 zł</p> <p>7 miejsce - 1500 zł</p> <p>8 miejsce - 1000 zł</p> <p>9 miejsce - 500 zł</p> <p>10 miejsce - 500 zł</p>	<p><b>w kategorii generalnej</b></p> <p>1 miejsce - 10000 zł</p> <p>2 miejsce - 6000 zł</p> <p>3 miejsce - 4000 zł</p> <p>4 miejsce - 3000 zł</p> <p>5 miejsce - 2000 zł</p> <p>6 miejsce - 1000 zł</p>
<p><b>w kategorii generalnej na łyżworolkach</b></p> <p>1 miejsce - 1300 zł</p> <p>2 miejsce - 1100 zł</p> <p>3 miejsce - 900 zł</p> <p>4 miejsce - 700 zł</p> <p>5 miejsce - 500 zł</p> <p>6 miejsce - 300 zł</p>	<p><b>w kategorii generalnej na łyżworolkach</b></p> <p>1 miejsce – 1100 zł</p> <p>2 miejsce - 900 zł</p> <p>3 miejsce - 700 zł</p> <p>4 miejsce - 500 zł</p> <p>5 miejsce - 300 zł</p> <p>6 miejsce - 200 zł</p>
<p><b>w kategorii generalnej zawodnicy na wózkach - typ I</b></p> <p>1 miejsce - 500 zł</p> <p>2 miejsce - 300 zł</p> <p>3 miejsce - 200 zł</p>	<p><b>w kategorii generalnej zawodniczki na wózkach – typ I</b></p> <p>1 miejsce – 400 zł</p> <p>2 miejsce – 300 zł</p> <p>3 miejsce – 200 zł</p>
<p><b>w kategorii generalnej zawodników na wózkach – typ II</b></p> <p>1 miejsce - 500 zł</p> <p>2 miejsce - 300 zł</p> <p>3 miejsce - 200 zł</p>	<p><b>w kategorii generalnej zawodniczek na wózkach – typ II</b></p> <p>1 miejsce – 400 zł</p> <p>2 miejsce – 300 zł</p> <p>3 miejsce – 200 zł</p>

Bonus za rekord trasy	mężczyzna	kobieta
w PLN	10 000	5 000

### NAGRODY RZECZOWE

Zwycięzca maratonu z czasem poniżej 2:15:00 otrzyma samochód osobowy.

Wśród wszystkich biegaczy, którzy ukończą maraton i którzy odpowiedzą na pytanie konkursowe, zostanie rozlosowany samochód osobowy.

### CHEVROLET AVEO PLUS



**Nagrodą rzeczową 9 POZNAŃ MARATON jest rodzinny samochód marki Chevrolet Aveo Plus.**

Ponadto wszystkie zawodniczki i zawodnicy, którzy ukończą bieg w czasie 6 godzin – maraton i 3 godziny półmaraton, otrzymają medale oraz komunikat końcowy i dyplom. Medal tradycyjnie kolekcjonerski a w tym roku upamiętniający 90-tą rocznicę Wybuchu Powstania Wielkopolskiego.

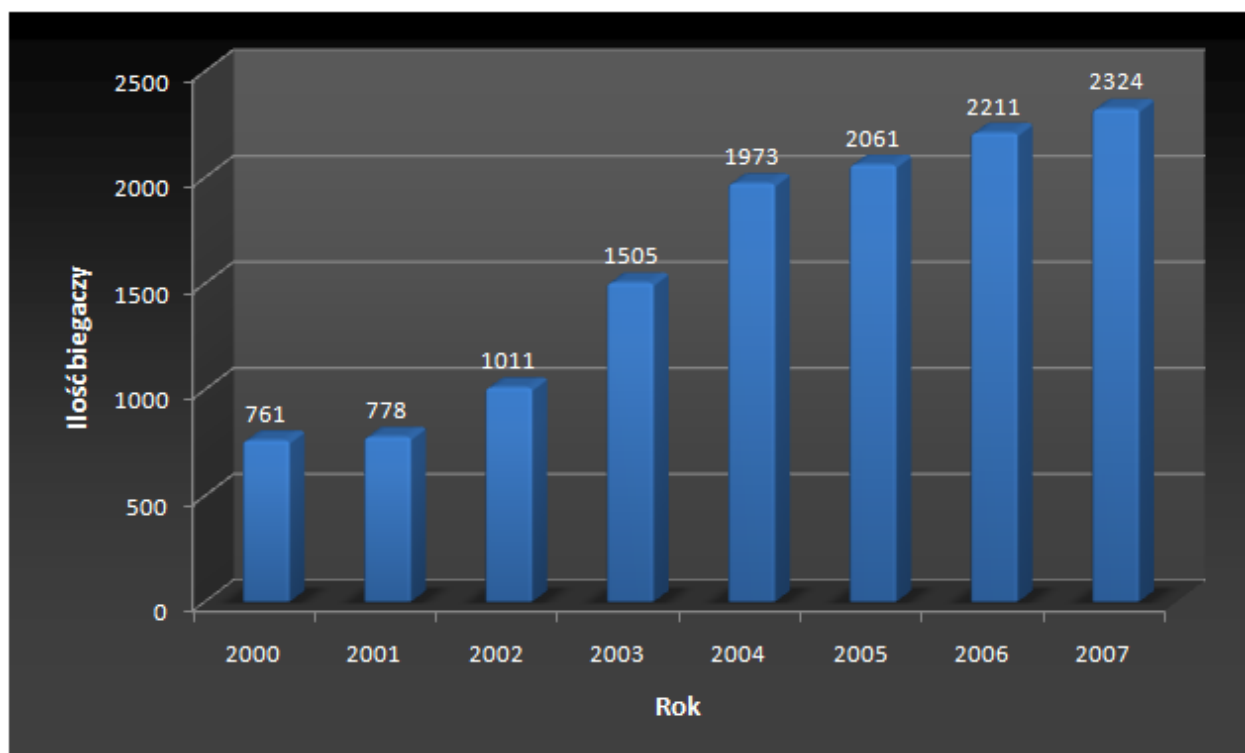


## POZNAŃ MARATON W LICZBACH

### Statystyki

Od pierwszej edycji to NAJWIĘKSZY MARATON W POLSCE.

Miasta/Lata	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Poznań	761	778	1011	1505	1973	2061	2211	2324	?
Warszawa	587	564	307	1063	937	1689	1861	2120	2633
Kraków	-	-	718	740	742	921	1024	1007	1351
Wrocław	464	500	799	680	934	922	846	1199	1042
Dębno	238	359	247	500	401	519	434	450	713



We wszystkich edycjach POZNAŃ MARATON wystartowało 14 678 zawodników z 42 krajów:

### Rekordy Polski w Maratonie

2:09:23 Grzegorz Gajdus (12.10.2003, Eindhoven)  
 2:24:18 Wanda Panfil (15.04.1991, Boston)



**Zwycięzcy POZNAŃ MARATON na przestrzeni lat**

ROK	MĘŻCZYŹNI	CZAS	KOBIETY	CZAS
2000	KrzyŹcin Andrzej	2:17:23	Gruca Dorota	2:37:22
2001	Glinka Waldemar	2:15:38	Nikiel Aniela	2:43:59
2002	Kibor Joseph (Kenia)	2:16:36	Uryga Wioletta	2:35:28
2003	KrzyŹcin Andrzej	2:17:57	Kuta Krystyna	2:38:13
2004	Iveruk Mykhail (Ukraina)	2:17:55	Meloch Arleta	2:41:19
2005	Bebło Leszek	2:17:07	Kulesza Natalia	2:40:47
2006	Białk Jan	2:16:21	Awerkowa Angelika	2:37:07
2007	Tangus Paul (Kenia)	2:16:24	Brych Pająk Ewa	2:39:59

**Rekordy trasy**

KATEGORIA	ZAWODNIK	CZAS	ROK
<b>BIEGACZE</b>	Waldemar Glinka	2:15:38	2001
	Wioletta Uryga	2:35:28	2002
<b>ROLKARZE</b>	Paweł Surowiak	1:18:56	2001
	Stephanie Pipke	1:29:43	2001
<b>WÓZKI I</b> (napęd bezpośredni)	Marcin Królikowski	1:54:12	2005
	Irena Pienio	3:14:33	2003
<b>WÓZKI II</b> (napęd pośredni)	Arkadiusz Skrzypiński	1:21:37	2005
	Monika Pudlis	1:54:24	2005

## ELITA

### ELITA KOBIEC

**Wioletta Uryga** ur. 18.10.1968

**Numer startowy 3**

 **Polska**

Wiek: 40

**Rekord życiowy:** 2.34.44 – Nagoya 2003.

**Najważniejsze osiągnięcia:**

2m – Honkong 2003  
2:47:53 – 1m – Mumbai 2004  
2:56:50 – 1m – Bankog 2006  
2:54:24 – 2m – Bankog 2007

**Startowała w Poznań Maraton:**

3PM w 2002 – 2.35.24 – aktualny rekord trasy .

7PM w 2006 – 2:42:20

Karierę sportową rozpoczęła w 1992r. Do tej pory wzięła udział w 40 maratonach.

**Arleta Meloch** ur. 1979

**Numer startowy 7**

 **Polska**

Wiek: 29

**Rekord życiowy:** 2:39:34 – 3m – Poznań Maraton 2006

**Najważniejsze osiągnięcia**

2:41:46 – 2m – Dębno Maraton 2007  
2:40:21 – 1m – Poznań Maraton 2007  
2:40:06 – 1m – Gdańsk 2008  
Startowała w 5PM, 6MP, 7PM, 8PM

**Ewa Brych – Pająk** ur. 17.01.1975

**Numer startowy 9**

 **Polska**

Wiek 33

**Rekord życiowy:** 2:39:39 – 4m – Poznań Maraton 2006

**Największe osiągnięcia:**

2:43:39 – 4m – Kraków Maraton 2007  
2:39:59 – 1m – Poznań Maraton 2007  
Startowała w: 6PM, 7PM, 8PM

**Tarasova Tatiana** ur 1984

**Numer startowy 10**

 **Rosja**

Wiek 24

**Rekord życiowy:** 1:14:30 Półmaraton 2006

## ELITA MĘŻCZYZN

**Adam Dobrzański** ur. 19.12.1974

**Numer startowy 39**

 **Polska**

**Wiek 34**

**Rekord życiowy:** 2:12:29 – Berlin 2001

**Najważniejsze osiągnięcia:**

2:12:53 – 3m – Koszyce 2003

2:12:35 – 1m – Koszyce 2004

2:13:09 – 6m – Praga 2004

2:16:30 – 1m – Makao 2004

2:15:48 – 6m – Nagano 2005

2:17:33 – 2m – Kraków 2006

2:21:29 – 2M – Gdańsk 2008

2:21:19 – 2m – Łódź 2008

**Kipkemoi Cheruiyot Langat** ur 1978

**Numer startowy 5**

 **Kenia**

**Wiek 30**

**Rekord życiowy:** 2:11:03 – Eldoret Cetel Maraton 2007

1:02:29 – Mombasa Half Marathon 2007

**Julia Kipkorir Kilimo** ur 02.02.1982

**Numer startowy 13**

 **Kenia**

**Wiek 26**

**Sammy Kogo** ur 28.09.1979

**Numer startowy 15**

 **Kenia**

**Wiek 29**

**Rekord życiowy:** 2:20:00 – Maraton

**Najważniejsze osiągnięcia:**

1:03:40 – 21,1 km - 2007

28:50 – 10km – 2008

**Jospath Kiprono Kirui** ur. 24.06.1987

**Numer startowy 16**

 **Kenia**

**Wiek 21**

**Abraham Kipruto** ur 03.01.1986

**Numer startowy 17**

 **Kenia**

**Wiek 22**

**Vasiliy Remshuk** ur.1980

**Numer startowy 12**


 **Ukraina**

**Wiek 28**

**Rekord życiowy** – 2:17:43 – Poznań Maraton 2007

**Yuriy Hychun** ur 1977

**Numer startowy 4**

 **Ukraina**

**Wiek 31**

**Rekord życiowy:** 2:10:59 – 1m – Debno Maraton 2008

**Najważniejsze osiągnięcia:**

2:14:23 – 8 m – Frankfurt Maraton 2003

2:15:03 – 3 m – Lisbon Maraton 2004

1:03:56 – 6 m – Praga Półmaraton 2004

2:14:35 – 12m – Hamburg Maraton 2006

Mistrz Ukrainy w maratonie w 2007 roku

**Shurkhno Yevgen** ur 1976

**Numer startowy 6**

 **Ukraina**

**Wiek 32**

**Rekord życiowy:** 2:20:23 – Maraton 2007

**Najważniejsze osiągnięcia:**

2:20:23 – 8m – Poznań Maraton 2007

2:22:51 – 6m – Kraków Maraton 2007



## ELITA BIEGACZY ECCO TEAM

W tegorocznym maratonie firma ECCO – partner strategiczny 9. Poznań Maratonu – pobiegnie wraz z 4 kenijskimi biegaczami. Do ECCO TEAM należą: zeszłoroczny zwycięzca 8. Poznań Maratonu – Paul Tanguis, Joseph Kimisi, Nicholas Kipkemoi Mutai i Jane Rotich.

**Paul Tanguis**

 **Kenia**

**Rekord życiowy:** 2:12:33 – Maraton Egna (Włochy, 2000)

**Największe osiągnięcia:**

zwyciężył w:

8. Poznań Maraton – czas: 2:16:24,

Marrakech Maraton (Maroko, 2004) – czas:

2:13:14

Nashville Maraton (USA, 2003) – czas: 2:16:27



## Joseph Kimisi

 Kenia

**Rekord życiowy:** 63:44 – uzyskał w BT ½ Maraton (Dania, 2008);

### Największe osiągnięcia:

zwyciężył w:

BT ½ Maraton (Dania, 2008) – czas: 63:44,  
Lidingö loppet (Szwecja, 2007) – czas: 1:40:44,  
Eremitage løbet (Dania, 2007) – czas: 39:19,  
Swedbank loppet (Szwecja, 2007) – czas: 30:31,



## Jane Rotich

 Kenia

**Rekord życiowy:** BT ½ Maraton (Dania, 2007) – czas: 74:02, 10 km Alsterlauf (Niemcy, 2006) – czas: 33:32

### Największe osiągnięcia:

Zwycięzcy w:

BT ½ Maraton (Dania, 2007) – czas: 74:02,  
H.C. Andersen Maraton (Dania, 2006) – czas: 2:40:14,  
BT ½ Maraton (Dania, 2006) – czas: 74:06

zajęła 3 miejsce w Gothenburg ½ Maraton (Szwecja, 2007) – czas: 74:11,



## Nicholas Kipkemoi Muta

 Kenia

Wiek

**Rekord życiowy:** 2:14:38



Podobnie jak w zeszłym roku liderem **ECCO TEAM** jest Paul Tanguis. Paul Tanguis zamierza w tym roku ustanowić nowy rekord trasy o długości 42, 195 km i tym samym pobić rekord Waldemara Glinki sprzed 6 lat, który wówczas pokonał trasę maratonu w 2:15:38. Równie szybko biega Nicholas Kipkemoi Mutai, który ma rekord życiowy poniżej 2 godzin i 15 minut. Obaj Kenijczycy mają ogromne szanse na przecięcie mety w czasie 2:10 / 2:12. W **ECCO TEAM** biegnie również kobieta – **Jane Rotich**, jak mówi jej celem jest pobicie rekordu wśród kobiet.

Ponadto w biegu weźmie udział Jan Białk który pomoże biegaczom z elity osiągnąć jak najlepszy wynik i poprowadzi zawodników do 20 km

**Jan Białk** ur 4.09.1968

**Numer startowy 11**

 Polska

Wiek 40

**Rekord życiowy:** 2:14:01 – Dębno 2002

**Najważniejsze osiągnięcia:**

2:15:47 – La Rochelle 2003

2:16:48 – Koszyce 2005

2:16:21 – 1m – Poznań 2006

2:18:36 – Kraków 2007

2:16:25 – Kraków 2008

## GOŚCIE

### W 9 POZNAŃ MARATON POBIEGNA:

#### **Ryszard Grobelny**

Prezydent Miasta Poznania

Startuje w poznańskim maratonie od 2003 roku

#### **Osiągnięte rezultaty:**

5:16:29 – 2003

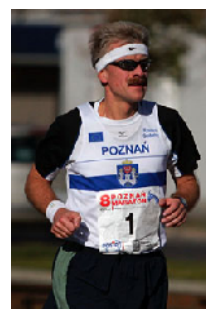
4:59:24 – 2004

4:38:29 – 2005

4:33:34 – 2006

4:33:16 – 2007

#### **Numer startowy 1**



#### **Maciej Frankiewicz**

z-ca Prezydenta Miasta Poznania

Startuje w maratonie poznańskim od 2000 roku

#### **Osiągnięte rezultaty:**

3:40:48 – 2000

3:57:48 – 2001

3:36:36 – 2002

3:51:24 – 2003

3:36:49 – 2004

3:42:27 – 2005

4:26:31 – 2006

3:39:54 – 2007

#### **Numer startowy 2**



#### **Robert Korzeniowski**

Wiek 40

czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie, szef sportu w TVP  
sam mówi: „Chcę biec szybciej niż chodziłem”

#### **Największe osiągnięcia sportowe:**

Igrzyska olimpijskie w Atlancie (1996)

50km – złoty medal

Igrzyska olimpijskie w Sydney (2000)

20km – złoty medal

50km – złoty medal

Igrzyska Olimpijskie w Atenach (2004)

50km – złoty medal

Mistrzostwa Świata

brązowy medal na 50km – Goeteborg (1995)

złoty medal na 50 km – Ateny (1997)

złoty medal na 50 km – Edmonton (2001)

złoty medal na 50 km – Paryż (2003)

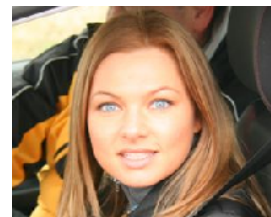
#### **Numer startowy 50**



### **Katarzyna Bujakiewicz**

**Numer startowy 38**

aktorka poznańskiego Teatru Polskiego,  
znana przede wszystkim z ról serialowych: pielęgniarki Marty ze szpitala w Leśnej Górze (serial „Na dobre i na złe” w TVP2) oraz Marioli - asystentki w kancelarii prawniczej (serial „Magda M.” w TVN),  
absolwentka I LO w Poznaniu i Wydziału Aktorskiego PWST we Wrocławiu,  
jej przygoda z aktorstwem zaczęła się, gdy miała 7 lat - wtedy trafiła na plan do Andrzeja Maleszki.



Pojawi się również na starcie 9 POZNAŃ MARATON Marcin Urbaś

### **Marcin Urbaś**

Sprinter, obecnie zawodnik klubu Organizacja Środowiskowa AZS Poznań.

#### **Do jego największych sukcesów należą**

złoty medal – Halowe mistrzostwa w Wiedniu w 2002

brązowy medal – Madryt 2005

srebrny medal w sztafecie sprinterskiej 4x400 – Mistrzostwa Europy w Monachium w 2002

mistrz Polski na 200m – w latach 1998 – 2001, 2004 oraz na 100m w 2002.

Ustanowił rekord Polski na 200 m zarówno na otwartym stadionie (19,98 s na Mistrzostwach Świata w Sewilli w 1999 r., jest drugim w historii białym sprinterem, który złamał barierę 20 sekund), jak i w hali (20,55 s na Halowych Mistrzostwach Europy w Wiedniu 2002).



oraz grupa biegaczy amatorów, która przygotowywała się do startu przez okres 13 tygodni, a ich przygotowania mogliśmy śledzić na łamach Gazety Wyborczej

## **POLSKA BIEGA NAWET MARATON**

### **Aleksandra Przybylska**

**Numer startowy 40**

Wiek 32

dziennikarka działu krajowego Gazety Wyborczej  
twierdzi, że „ukończy maraton, choćby część miała przemaszerować, byle nie na czworakach”

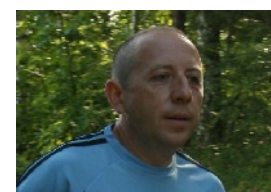


### **Bogdan Dudzik**

**Numer startowy 41**

Wiek 43

pracuje w firmie handlowej,  
twierdzi, że „bieganie to wolność”,  
„potomek jest drzewo posadzone, tylko maratonu do szczęścia mu potrzeba”





**Wojciech Staszewski**

**Numer startowy 42**

dplomowany instruktor lekkiej atletyki  
trener prezentowanej grupy

**Przemysław Poznański**

**Numer startowy 43**

Wiek 38  
poznaniak,  
pracuje w dziale gospodarczym Gazety Wyborczej,  
wierzy, że ukończy maraton a pomoże mu w tym metoda Gallowaya



**Joanna Sadowska**

**Numer startowy 44**

Wiek 40  
poznanianka,  
obecnie zajmuje się wychowywaniem synka,  
maraton ukończy „dla Kuby”



**Piotr Pacewicz**

**Numer startowy 45**

zastępca redaktora naczelnego Gazety Wyborczej



**Andrzej Chrzanowski**

**Numer startowy 46**

Wiek 53  
mieszkaniec Mirosławia k/Płocka,  
hodowca drobiu,  
dla niego maraton to „podróż sentymentalna”



**Alena Shumchyk**

**Numer startowy 47**

Wiek 24  
pochodzi z Białorusi, od 4 lat mieszkanka Wrocławia,  
jej biegackie hasło: „Uwielbiam to”,  
wierzy, że udział w „gazetowej drużynie pomoże jej wrócić do biegania”



**Magdalena Żakowska**

**Numer startowy 48**

Wiek 29  
szefowa „Gazety Telewizyjnej”,  
Chce „biec i przeżyć”,  
Pobiegnie dla siebie i synka Stefanka



**Grzegorz Boguta**

**Numer startowy 49**

Wiek 63

specjalista na rynku wydawniczym

Chce „pobiec po młodość”

swoje szanse na dobiegnięcie do mety ocenia na fifty-fifty

## PACEMAKERZY

Sprawdzonym wzorem lat ubiegłych Klub Biegacza "MANIAC" Poznań przy współpracy z organizatorami poznańskiego maratonu stworzył grupę pacemakerów, którzy pomogą biegaczom w uzyskaniu zamierzonego rezultatu. Ich głównym zadaniem będzie bieg równym tempem od startu do mety. Zachęcamy do bezpośredniego przyłączenia się do wybranej grupy pacemakerów. Oznaczeni będą oni zarówno wyróżniającymi się koszulkami jak i kolorowymi balonikami w zależności od grupy czasowej.

### **Dla debiutantów i nie tylko! Pierwszy raz grupa metodą GALLOWAY`A**

Oprócz biegów na znane już czasy jak: 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15 i 4:30, w tym roku po raz pierwszy w POZNANIU grupa pacemakerów poprowadzi bieg metodą GALLOWAY`A, która polega na tym, że od początku stosuje się naprzemiennie bieg przeplatany marszem – marszobieg.

Pomysłodawczyni pacemakerowania w maratonie Basia Muzyka metodę tę często stosowała biorąc udział w biegach długodystansowych. Jak sama mówi to doskonała metoda dla debiutantów, ale nie tylko i zapewnia „postaram się Wam w tym dopomóc dyktując tempo i czas biegu oraz marszu. Mam także zamiar Was zagadywać, Wami się opiekować, z Wami dowcipkować, świetnie się bawić bieganiem. A przy okazji machniemy sobie maraton w przyzwoitym czasie, ale to będzie z pewnością tylko efekt uboczny mile spędzonych razem chwil”.

#### **O metodzie Galloway'a na podstawie tekstu Lecha Kledzika**

Jeff Gallowayswoją metodę opiera na biegu przeplatany marszem. Długość przerw na marsz zależy od poziomu zaawansowania. U doświadczonego biegacza jest to około minutowy marsz następujący po każdym 1,6 km biegu.

Galloway radzi by maszerować maratony. Dla przykładu gdy biegniemy z celem „łamania” 4 godzin, przerwy co 1,6 km na marsz mają wysokość 40-60 sekund. Maszerować jednak trzeba i to od samego początku! Autor zdaje sobie sprawę, że wielu z nas wstydzić się będzie pokonywać w ten sposób maraton (sam marszobiegał ponad 60 ze swych 122 maratonów) i dlatego radzi biec z pustą butelką i w czasie marszowanych przerw udawać, że się pije lub też na złośliwe uśmieшки odpowiadać głośno „Ten sposób biegu zalecił mi Jeff Galloway”. Taka jest geneza tej metody.

Jak szybko maszerować? Jak nam wygodnie i potrafimy. Może to być równie dobrze chód sportowy jak i spokojny spacer.

#### **Fragment książki Jeffa Galloway'a „Marathon. You can do it”**

Jeden z moich zbliżających się do 50-tki przyjaciół od lat próbował przebiec maraton w 3:30, jednak najwięcej co udało mu się osiągnąć to 3:40. Z jego czasów na 5 i 10 km wynikało, że mógłby biec 3:25.

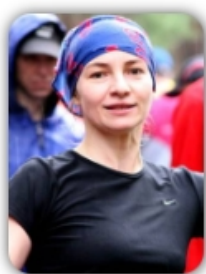
Stosował 3 różne metody przygotowań do maratonu, bardzo intensywnie trenował, zaliczył ogromne ilości kilometrów, dużo pracował nad szybkością, biegał 2 razy dziennie, itp. Zaproponowałem mu układ, że będę go trenować za opłatą, jeżeli nie przebiegnie 42 km szybciej niż 3:30, otrzyma swój czek z powrotem. Zgodził się. Nic mu nie powiedziałem o „przerwach na marsz”, gdyż wiedziałem, że taka dziecinada natychmiast by go zniechęciła. Wiedziałem, że był wyraźnie przetrenowany. Zdecydowałem aby trenował z grupą moich podopiecznych, którzy będą „hamować” jego biegowe tempo.

Po pierwszym treningu przyszedł do mnie wściekły i zażądał zwrotu pieniędzy. „nie zniosę tych przerw na marsz. To dla słabeuszy” Nie dla słabeuszy!” nie chciałem oddawać czeku. Stwierdziłem, że umowa to umowa i musi dalej trenować moim programem. Tak też było. Mój przyjaciel przeklinał każdą przerwę na marsz. Swym współbiegaczom wyznał w tajemnicy, że nie ma zamiaru chodzić podczas maratonu. W dzień maratonu jednak jeden z mych trenerów był przy nim od samego startu i pilnował przerw na marsz co 1,6 kilometra. Dopiero na 29 kilometrze oznajmił: „Dobra! Wygląda na to, że masz dosyć sił w nogach, zasuwasz więc do przodu”. Mój przyjaciel posłuchał. Czas? 3:25. Przebiegł ten maraton o 15 minut szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Początkowo nie chciał wierzyć, że poprawił się aż tak bardzo, mimo przerw na chodzenie co 1,6 km. Gdy jednak przeanalizował poprzednie maratony zdał sobie sprawę, że na ostatnich 10-13 km zawsze zwalniał. W tym maratonie był jednak od 29 kilometra coraz szybszy i na ostatnim odcinku poprawił swój czas o 5 minut. Był zmuszony przyznać, że rozpoczęte zaraz po starcie regularnie prowadzone zmienne obciążenie mięśni nóg poprzez marszo/bieg spowodowało, że jego nogi były silne i posłuszne mu aż do końca.

Nasza grupa Galloway'owców obrała taktykę by co 2,4 km robić 100 metrów marsz. Przypada to akurat na punkty odświeżania bądź odżywiania. Planowany czas osiągnięcia mety to 4 godziny i 20 minut. Życzymy im powodzenia. Oficjalnie grupa liczy już 40 osób. Chętnych by tą metodą ukończyć 9 POZNAŃ MARATON. Na starcie po dołączeniu kolejnych osób grupa ta z pewnością liczyć będzie około 60 osób!

### **Pacemakerzy prowadzący bieg metoda Galloway'a**



#### **Basia Muzyka**

Ukończyła 13 maratonów oraz 5 ultramaratonów.

Rekord życiowy w maratonie - 3:58:16

Rekord na 100 km - 10:26:17

Dwukrotnie najszybsza z kobiet w Biegu Rzeźnika, jako pierwsza z kobiet zaliczyła go także w wersji hard-core.

Miła, ciepła, delikatna, serdeczna, opiekuńcza.

Będzie wielkim wsparciem dla osób chcących ukończyć maraton doskonałą metodą Jeffa Galloway'a (metoda ta opiera się na marszobiegu wg specjalnie dobranych proporcji) Przewidywany czas ukończenia 4:20



#### **Marek Bota**

Rekord w maratonie 3:43:40

Ukończył 7 maratonów i 2 ultramaratony



**Robert Łagoda**

Ultramaratończyk, w biegu "Od Zmierzchu do Świtu" w Kaliszu zajął II m. z wynikiem 80,1km. Uczestnik Mistrzostw Polski w 12 godzinnym biegu sztafetowym. Brał udział w sztafecie z Poznania do Aten. Ukończył 9 maratonów. Rekord życiowy: 3:08:48 metodą Galloway`a !!! Wielka podpora tegorocznej grupy pacemakerów metodą Gallowaya.

**PACEMEKERZY 9 POZNAŃ MARATON**

**3:00**



**Krzysztof Sarapuk**

Rekord życiowy w maratonie: 2:35:16 (London Marathon 2008)

**3:15**



**Mariusz Adamczyk**

Rekord życiowy w maratonie: 2:59:04  
Reprezentant klubu Altom Gniezno



**Marcin Ferlak**

Rekord życiowy w maratonie: 2:47:54

## 3:30



### **Robert Derda**

Ukończył 15 maratonów oraz 5 ultramaratonów  
Rekord życiowy w maratonie - 2:58:09  
Rekord na 100km - 10:10:17  
Rekord w biegu 12-godzinnym - 126,5 km



### **Przemysław Torlop**

Rekord w maratonie - 2:49.30  
11 razy pokonał 3h w maratonie.  
Ukończył ponad 180 maratonów oraz 16 biegów na 100km !!!  
Najlepszy czas na 100 km - 8:33,36  
Rekord w biegu 12-godzinnym - 123,64 km  
Rekord w biegu 24-godzinnym - 184,00 km  
Organizator biegu na 100km w Grańsku  
Były chodziarz, biega maratony również z żoną.

Dla uczczenia 27 lat pontyfikatu JPPII w ciągu jednego roku na przełomie 2005/2006 przebiegł 27 maratonów i jeden bieg na 100km. Pokonał również 3 samotne pielgrzymki do Częstochowy i Lichenia.



### **Tadeusz Sambak**

Ukończył 16 Maratonów .  
Rekord życiowy w maratonie - 2:56:55 Poznań 2007.

## 3:45



### **Michał Łubian**

Ukończył 26 maratonów.  
Rekord życiowy w maratonie - 3:08:59



**Mirosław Wira**  
Ukończył 34 maratony  
Rekord życiowy 3:07:40



**Jarema Dubiecki**  
Ukończył 15 maratonów oraz ultra "Od Zmierzchu do Świtu"  
Był już pacemakerem na maratonach w Poznaniu i w Łodzi  
Rekord życiowy w maratonie: 3:08

**4:00**



**Krzysztof Czerski**  
Rekord w półmaratonie 1:31:57  
Rekord w maratonie 3:30:37  
Ukończył 7 maratonów.



**Łukasz Łoziński**  
Ukończył 4 maratony  
Rekord życiowy w maratonie - 3:14:01



**Jerzy Wawrzyniak**  
Rekord życiowy w maratonie 3:15:01

**4:15**



**Bogdan Jurek**

Rekord w maratonie - 3:37:45

Ukończył 29 maratonów oraz Bieg "Od Zmierzchu do Świtu" - 71 km

**Arek Fabiś**

Ukończył 33 maratony oraz bieg na 100km.

Rekord w maratonie - 2.59.31

Rekord na 100 km - 9.41



**4:30**

**Robert Gudowski**

Ukończył 25 maratonów i 7 biegów ultra w tym 2 biegi 24 godzinne i 2 biegi 12 godzinne.

Rekord życiowy w maratonie - 3:48:26



**Wiesław Pastuszka**

Obdarzony dużym doświadczeniem, ponad 60 ukończonych maratonów.

Pacemakerowanie w Poznań Maraton organizowane jest po raz czwarty.

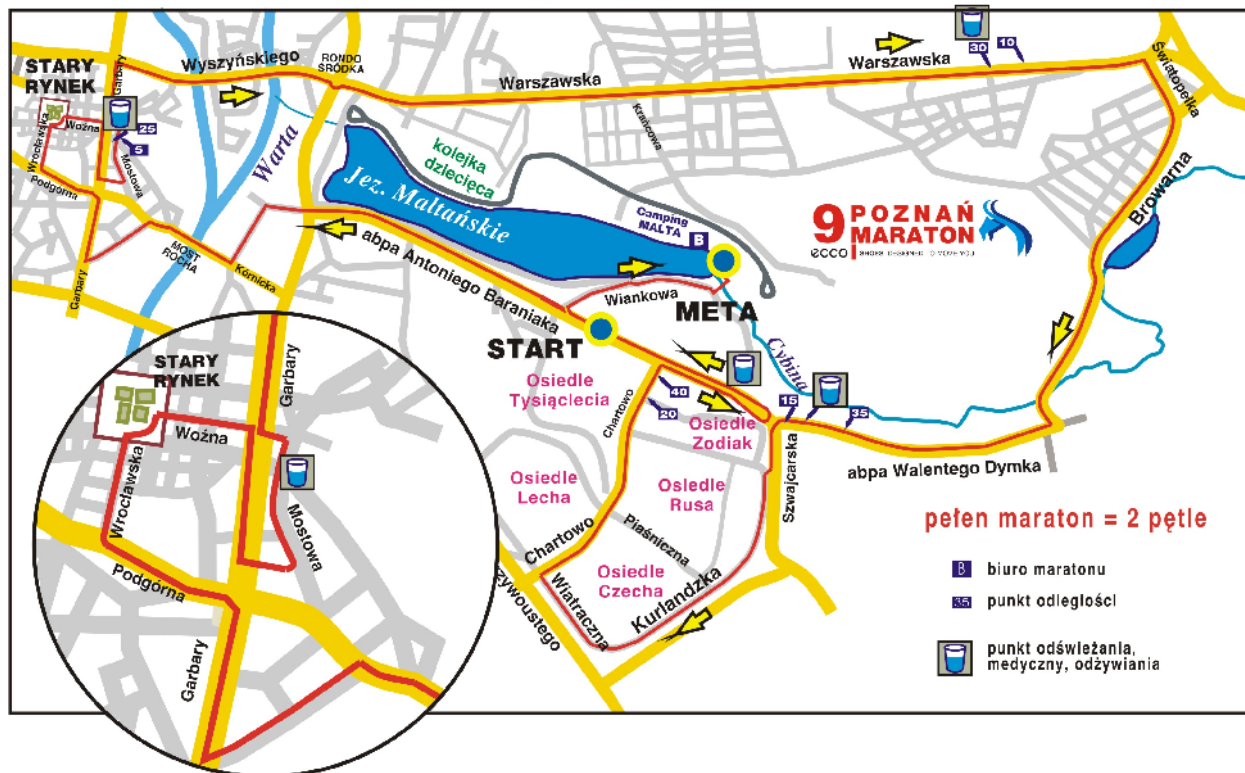
Do drużyny pacemakerów wybierane są osoby, z dużym doświadczeniem, osobowością i chęcią pomocy innym. Są prawdziwymi przyjaciółmi na trasie i poza nią.

To ludzie dla, których biegania i pomoc innym to pasja.





**PLAN TRASY - BIEGACZE**



## SPONSORZY



## PATRONI MEDIALNI



## PARTNERZY



## ECCO PARTNEREM STRATEGICZNYM 9. POZNAŃ MARATONU

Firma ECCO to znany na całym świecie duński producent komfortowego i wysokiej jakości obuwia. Firma ECCO specjalizuje się również w produkcji obuwia z kategorii running. ECCO działa według zasady: chodzi o to, by być najlepszym, a nie największym. W tegorocznym maratonie firma ECCO pobiegnie wraz z czterema kenijskimi biegaczami. Do ECCO TEAM należą: zeszłoroczny zwycięzca 8. Poznań Maratonu - Paul Tangus, Joseph Kimisi, Nicholas Kipkemoi Mutai i Jane Rotich.

## KONCEPCJA RUNNINGOWA ECCO - 9. POZNAŃ MARATON

Nadajemy butom kształt dopasowany do twojej stopy - a nie na odwrót.

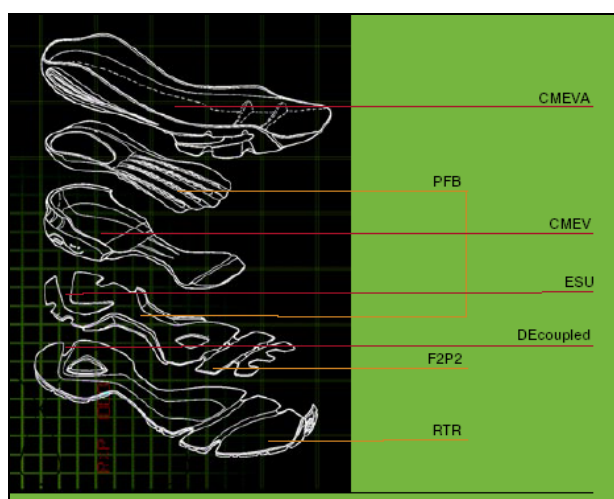
Strategia ECCO w odniesieniu do konstrukcji optymalnego obuwia opiera się na założeniu, że stopa oraz but muszą stanowić jednostkę funkcjonalną. Obuwie powinno zapewniać i wspomagać naturalne funkcje i ruchy stopy, które zostały określone na podstawie szeroko zakrojonych badań. Misją ECCO jest tworzenie obuwia zapewniającego poczucie komfortu i stabilności, poprzez odpowiednią dbałość o zakończenia nerwowe stopy tj. o receptory.

ECCO RXP to niezwykle lekkie i zaawansowane technologicznie buty runningowe. Materiały górnej części butów charakteryzują się wysokim stopniem przepuszczania powietrza, a wkładka podeszwowa z pianką z Poronu zapamiętuje kształt stopy, co czyni RXP 6000 niezwykle wygodnym butem. Podeszwa RXP 6000 składa się z 8 komponentów i z różnej gęstości wytłaczanego tworzywa EVA, połączonego z elementami Dyna Thane i DynaVa. Lecz największym sekretem RXP 6000 jest technologia ECCO RECEPTOR. Kolekcja runningowa ECCO z wykorzystaniem technologii ECCO RECEPTOR, została bowiem stworzona w oparciu o badania naukowe, które miały na celu odtworzenie naturalnych ruchów bosoj stopy ludzkiej. Stworzenie obuwia do ćwiczeń fizycznych i biegania wymaga równowagi pomiędzy wszystkimi składowymi tj. zdolnością obuwia do wytłumiania wstrząsów, wygodą, kontrolą a jego wagą. ECCO stworzył obuwie, które odtwarza, a jednocześnie wspomaga naturalne ruchy stopy (faza uderzenia piętą, faza przeniesienia ciężaru na środek stopy oraz faza odepchnięcia).





Poniższy schemat ilustruje budowę podeszwy obuwia sportowego wykonanego w technologii RECEPTOR™



**CMEVA** – część składowa podeszwy wykonana z wtryskiwanego pod ciśnieniem octanu etylowinyloвого

**PFB** - część składowa podeszwy napinająca się wraz z wiązadłem wielkim w trakcie chodzenia zapewniając tym samym niezrównane wsparcie i komfort.

**ESU** – (Earth Sensing Unit z ang. czujnik podłoża) znajduje się w środkowej części obcasa buta. Zadaniem ESU jest pochłanianie wstrząsów w celu zapewnienia maksymalnej wygody i stabilności.

**F2P2** Wkładka sprężynująca, ukształtowana na wzór palców stopy. Zaawansowany technologicznie polimer wtryskiwany i połączony trwale z przednią częścią podeszwy jest obecny we wszystkich produktach linii Receptor.

**RTR** (Receptor Traction Rubber) – zaawansowane technologicznie tworzywo wykorzystane do produkcji zewnętrznej części podeszwy. Głównym zadaniem RTR jest zapewnienie maksymalnej przyczepności.

## O TECHNOLOGII ECCO RECEPTOR™

### Geneza koncepcji technologii RECEPTOR™

Firma ECCO, znana z innowacyjnych rozwiązań, niemal od zawsze współpracuje z najlepszymi naukowcami w celu dostarczenia swoim klientom najwygodniejszego i najbardziej przyjaznego obuwia. Wynika to z przekonania firmy, że mechanika ruchu ludzkiego stanowi naukę ścisłą (*walking is science*).

Najlepszym przykładem połączenia wiedzy naukowej i technicznej jest kolekcja obuwia sportowego ECCO RECEPTOR oraz obuwia wyczynowego RECEPTOR RXP.

Chodzenie, mimo że tak bardzo dla nas naturalne, jest tak naprawdę bardzo złożonym procesem. Za każdym razem, kiedy stawiamy krok, ludzka stopa przechodzi przez trzy

etapy: uderzenie pięty, przeniesienie ciężaru na środek stopy oraz odepchnięcie.

Technologia *RECEPTOR™* stworzona została w oparciu o zestaw wytycznych opracowanych na zlecenie ECCO przez grupę wiodących specjalistów w dziedzinie biomechaniki z Panum Institute z Kopenhagi. Zespół z prestiżowego wydziału medycznego przeprowadził, wykorzystując najnowocześniejsze technologie, całościowe



badania anatomiczne i biomechaniczne związane z wpływem biegu na cały organizm ludzki. Szczegółowe badania biomechaniczne bosej stopy ludzkiej podczas ruchu wykazały, że:

10. podczas uderzenia pięty, kąt pomiędzy stopą i podłożem wynosi 20 stopni. Pięta zapewnia przyczepność oraz sygnalizuje położenie nawierzchni
11. wyłumienie wstrząsu zachodzi w wyniku mimośrodowego skurczu mięśni napinających stawy nogi
12. energia zmagazynowana w wiązadło wielkim (plantar fascia) stopy podczas fazy pozycji środkowej, wykorzystana zostaje podczas fazy odbicia.

### 3 FAZY BIEGU

#### **Ludzka stopa składa się z:**

##### **26 kości**

108 ścięgien

1 wiązadła wielkiego (plantar fascia)

Każdy z tych 135 elementów musi współpracować z innymi po to, aby stopa funkcjonowała prawidłowo. Mimo że stopa zawiera stosunkowo największą ilość elementów, w praktyce jest najbardziej elastycznym narządem naszego ciała.

Podczas maratonu ciało biegacza doświadcza 25.000 wstrząsów spowodowanych uderzeniem pięty w nawierzchnię. Aby kolana, stawy i kręgosłup były w stanie pochłoniąć takie ilości wstrząsów należy szczególną uwagę poświęcić doborowi właściwego obuwia do biegania.

#### **Faza uderzenia pięty**

Geometria pięty buta opracowana została w taki sposób, aby zapewnić przy uderzeniu o podłoże taką samą oś skrętu kości pięty, co w przypadku uderzenia pięty bosej stopy. Rozwiązanie to zostało wprowadzone w celu uniknięcia nadmiernego angażowania struktur mięśniowych biorących udział w ruchu. Buty wyposażone zostały w boczne wycięcie na obcasie ukazujące Czujnik Podłoża (Earth Sensing Unit). Czujnik

Podłoża ESU pozwala użytkownikowi na błyskawiczny odbiór bodźców z pięty oraz precyzyjną reakcję natychmiast po kontakcie z podłożem. Dodatkowo, podeszwy wyłożono tworzywem o wysokiej gęstości, które pełni rolę jednostki wspomagającej pochłanianie wstrząsów. Użycie materiału o wysokiej gęstości zapewnia zwiększenie twardości, co umożliwi rozłożenie wstrząsu w prawidłowy sposób w przeciwieństwie do zbyt miękkiego materiału wyściełającego, który ulega nadmiernemu odkształceniu przy zwiększonym nacisku. Taka sytuacja może prowadzić do zaburzenia naturalnych funkcji ruchu organizmu.



### **Faza pozycji środkowej**

Podczas fazy przeniesienia ciężaru na środek stopy, obciążenie stopy, na której wspiera się całe ciało zależy od wagi ciała. W celu wykorzystania zgromadzonej energii, technologia Receptor TM obejmuje i wzmacnia tzw. Pomost Ścięgna Wielkiego (PFB) z ang. Plantar Fascia Bridge. Technologia Receptor TM zapewnia wspomaganie śródstopia przez środkową warstwę podeszwy obuwia.

### **Faza odbicia**

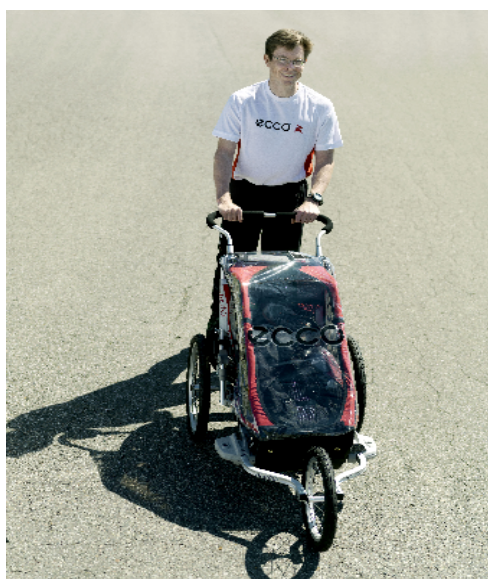
W przedniej części stopy, technologia Receptor TM obejmuje Wkładkę Sprężynującą Systemu tzw. F2P2. Wkładka sprężynująca stanowi złożony z wielu płytek (palców) system, przebiegający w poprzek obu osi zgięć, biorących udział w odbiciu stopy. Osie te, przedstawione w postaci czerwonych kanałów zgięcia, stworzone zostały w celu ułatwienia zginania podeszwy we właściwym punkcie. Energia, która została zmagazynowana w płytkach sprężynujących podczas ich wygięcia, uwalniana jest podczas fazy odbicia, w momencie, kiedy stopa odrywa się od powierzchni.





## INNE PROJEKTY RUNNINOWE I SPONSORINGOWE ECCO

**1 CZŁOWIEK. 4 KONTYNENTY. 40 TYS. KM. 40 PAR BUTÓW ECCO RXP 6000.  
1 REKORD ŚWIATA.**



Jesper Olsen, 36-letni duński doktor nauk politycznych, wraz z ECCO – głównym sponsorem najdłuższego biegu świata - zamierza w 800 dni przebiec dookoła świata. Jest to niezwykle wyzwanie. Przebiegając 40 tys. km przez 4 kontynenty ma zamiar ustanowić nowy rekord świata. Z typową dla długodystansowca szybkością, przebiegł przez Polskę. Podczas biegu w zmiennych warunkach geograficznych Jesper zużyje 40 par butów ECCO RXP 6000.

Jesper Olsen

Więcej informacji na [www.ecco.com.pl](http://www.ecco.com.pl)

Kontakt:



Maciej Wyrwas

[mwy@ecco.com](mailto:mwy@ecco.com)



Kinga Frankiewicz

[kifr@ecco.com](mailto:kifr@ecco.com)

## Chevrolet Szpot – oficjalna flota 9 POZNAŃ MARATON



# Szpot

Oficjalną flotą 8. POZNAŃ MARATON są samochody marki Chevrolet, a partnerem zapewniającym obsługę logistyczną jest firma Szpot Spółka z o.o. autoryzowany dystrybutor i autoryzowany serwis samochodów marek Opel, Chevrolet, Cadillac i Corvette. Firma Szpot już po raz trzeci zapewnia obsługę logistyczną, albowiem w roku 2000, podczas 1 Poznań Maraton pomagały przy jego organizacji samochody marki Opel. Firma Szpot dzisiaj to zarówno jedno z najnowocześniejszych w Polsce Centrów Obsługi Samochodów w Swarzędzu przy ulicy Wrzesińskiej 191 jak i salon wraz z serwisem w Poznaniu przy ulicy Kaliskiej 2. To pierwsza w Polsce firma handlowo-usługowa wyróżniona Godłem Promocyjnym "Teraz Polska", wielokrotny laureat rankingu "Złote Firmy Wielkopolski" oraz konkursu Poznański Lider Przedsiębiorczości. To jedyny w Wielkopolsce i jeden z trzech w kraju autoryzowanych dystrybutorów marek Cadillac i Corvette. To największy dystrybutor samochodów marek Opel i Chevrolet w Wielkopolsce. To wreszcie firma będąca od lat przyjacielem sportu i sportowców.

**9 POZNAŃ MARATON** wspierają dwie marki napojów oferowanych przez Coca-Cola HBC Polska: POWERADE i KROPLA BESKIDU



Powerade to numer jeden wśród napojów izotonicznych w naszym kraju. Dostarcza organizmowi 3 substancje zawierające ważne składniki mineralne – sód, magnez i potas. Ponadto uzupełnia także zapotrzebowanie organizmu na 5 witamin: E, B6, niacynę, biotynę i kwas pantotenowy. Napój zapewnia odpowiednią dawkę energii, skutecznie i szybko gasi pragnienie i orzeźwia, dlatego tak chętnie używany jest przez sportowców. Optymalny dobór składników sprawia, że napój uzupełnia wodę w organizmie, dostarcza odpowiedniej ilości węglowodanów, składników mineralnych oraz witamin. Takie połączenie składników podwyższa wytrzymałość fizyczną organizmu i opóźnia uczucie zmęczenia.





Kropla Beskidu to naturalna woda źródłana z serca polskich gór, nisko zmineralizowana, zawierająca wartościowe pierwiastki naturalne jak wapń, potas i magnez. Ze względu na doskonały zestaw minerałów Kroplę Beskidu mogą pić codziennie i bez żadnych ograniczeń osoby z wszystkich grup wiekowych.

Marki Powerade i Kropla Beskidu aktywnie angażują się w wspieranie różnych dyscyplin sportowych, uczestnicząc tym samym w wielu wydarzeniach i imprezach, zarówno dla zawodowców jak i amatorów. Od lat angażują się w Poznański Maraton.



**Oficjalny sponsor Biegów dla Dzieci i Młodzieży.** Firma Jenox zajmuje się produkcją akumulatorów. W zakładzie produkcyjnym w Chodzieży (Wielkopolska) wytwarza akumulatory do wszystkich typów pojazdów oraz akumulatory specjalne, wyróżniające się bezpieczeństwem podczas eksploatacji, niezawodnością działania w każdych warunkach klimatycznych oraz optymalnymi parametrami użytkowymi.



Ruch dostarcza nam energii, pozwala utrzymać odpowiednią równowagę ciała. Każdego dnia budzimy się radośni, idziemy do pracy, szkoły bez zadyszki, jesteśmy aktywni, dynamiczni w kontaktach towarzyskich, z przyjemnością zasypiamy. Przekroczmy więc próg fitness klubów Gymnasion. To tak niewiele, a tak dużo...

Sieć klubów fitness o nazwie **Gymnasion** została założona w 1999 roku przez mistrza olimpijskiego skoku wzwyż Jacka Wszotę, reprezentanta kraju w skoku wzwyż Ireneusza Wesołowskiego, kanclerza Business Centre Club Stefana Tatarka oraz hokeistę Mariusza Czerkawskiego. Specjalnie dla Was, jesteśmy już w całej Polsce, obecnie mamy już kilkanaście klubów. Misją sieci Gymnasion jest dbanie o stan zdrowia klientów poprzez stworzenie zróżnicowanych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb programów fitness o najwyższym światowym standardzie. Poznańska filia fitness klubów Gymnasion ma swoją siedzibę w Suchym Lesie. To profesjonalne centrum rekreacyjno-sportowe znajduje się w Hali Sportowo-Widowiskowej Gminnego Ośrodka Sportu. Na powierzchni ok. 800m<sup>2</sup> znajduje się nowoczesnie i komfortowo wyposażona sala do ćwiczeń, na której można odnaleźć zarówno ciekawą linię urządzeń siłowych, jak i urządzenia *cardio*. Klub Gymnasion zaprasza również na zajęcia aerobiku, które odbywają się w pięknej i przestronnej sali tanecznej. W szerokim zakresie usług, jakie świadczy Gymnasion, znajdują się także zajęcia dla miłośników jazdy na rowerze – zajęcia power bike. Na każdego klienta Gymnasionu czeka profesjonalny trener, który pomaga dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń.

Wszelkie informacje o promocjach, aktualnościach, planach zajęć aerobiku uzyskasz na stronie internetowej [www.gymnasion.pl](http://www.gymnasion.pl). Serdecznie zapraszamy. Gymnasion życzy dużo energii.

**UWAGA!**

Od października zapraszamy do nowego klubu w Galerii Pestka przy ul. Al Solidarności 47.



# Artresan®

*Swoboda ruchu...*

Artresan®  
glukozamina, witamina C

Artresan 1  
a day  
sól glukozy 1000 mg

OCHRONA STAWÓW

suplement diety

Nasze stawy nie zawsze potwierdzają znaną nam wszystkim tezę - "sport to zdrowie". Przy obciążeniach treningowych są często narażone na różne urazy. Treningi na twardych nawierzchniach, takich jak asfalt czy beton, powodują, że maź stawowa zużywa się znacznie szybciej. Efekt ten można porównać najprościej do braku oleju w silniku samochodowym.

**Są różne sposoby na wsparcie naszych stawów:**

- miękkie podłoże,
- wymiana butów ze zużytym systemem amortyzacji na nowe,
- dieta stymulująca produkcję mazi stawowej w biodrach, kolanach i kostkach.

W planie wsparcia Twoich stawów jest jeszcze jeden niezbędny element. **Artresan** to idealna dawka glukozaminy w treningu maratończyka. **Poczuj swobodę ruchu.**

[www.asa.eu](http://www.asa.eu) 