

BIEGANIE – BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

W STOLICY PODLASIA



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie - Białystok.
Półmaraton w stolicy Podlasia



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 978-83-952393-3-5

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 startem (przednia); autor tuż przed metą (tylnia)

Wydanie I, Polska 2021

[Kup książkę](#)

*Wszystkie poprzednie zwycięstwa - to już historia.
Sportowiec nie może żyć przeszłością.*

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp.....	6
I. Wrażenia z biegu - trasa.....	7
II. Kilka porad dla biegaczy.....	15
III. Stan powietrza w Polsce w sezonie 2020-2021 (IV rok smogowy)..	17
IV. Wykaz publikacji	29





7. PKO
BIAŁYSTOK
PÓLMARATON

05.05.2019



START/META



KILOMETRY



PUNKT
ODŻYWCZY



PUNKT
MUZYCZNY



TRASA 21 KM

0 500 1000 m



Trasa biegu- źródło: <https://bialystokpolmaraton.pl/>

Wstęp

Stolica Podlasia od jakiegoś czasu gromadzi coraz więcej biegaczy, którzy chcą się zmierzyć na dystansie „dwudziestki jedynek”. 7. PKO Białystok Półmaraton wystartował spod pałacu Branickich i wzięło w nim udział ponad 3000 biegaczy. Dlatego podczas kolejnej edycji warto przyjechać do Białegostoku i przebiec ulicami tego ładnego miasta.

Kiedy zamykałem tę książkę na stronie organizatora przeczytałem, że ósma edycja biegu została przeniesiona na 19 czerwca 2021 (i będzie to bieg nocny) roku z powodu koronawirusa. Poświęciłem początkom pandemii więcej uwagi w opracowaniu pt. „Bieganie -Warszawa. Orlen Warsaw Marathon. Szczęśliwa Siódemka”, które ukazało się w 2020 roku.

Biegowi w Białymstoku – jego siódmej edycji patronowała Diana- rzymska bogini łowów, której atrybutem jest łuk. Jej wizerunek znalazł się na medalu, ale rzeźba, która została przeniesiona na trofeum każdego maratończyka, który dotarł szczęśliwie do mety, znajduje się też na dziedzińcu Pałacu Branickich. Nieopodal tej okazałej i pięknej budowli architektonicznej miał miejsce start i tutaj też finiszowaliśmy. Trasa była ładnie poprowadzona tak, że okrążając miasto minęliśmy m.in. ratusz, potężnych gmach opery, stadion lekkoatletyczny oraz biegnąc na południe, zanurzyliśmy się w lesie, aby zrobić pętlę wokół nowoczesnego budynku Uniwersytetu Białostockiego i wrócić biegnąc przez Las Zwierzyniecki.

Przed Tobą Czytelniku opis 7. PKO Białystok Półmaratonu w stolicy Podlasia. Znajdziesz tutaj również kilka wskazówek jak biegać przed, w czasie i po starcie w zawodach.

Piszę też o tym, co nam biegaczom, leży na sercu najbardziej a więc trosze o ochronę środowiska i poruszam temat złego powietrza, co wyraźnie kontrastuje do półmaratonu w Białymstoku – mieście w którym jest dużo zieleni.

Dopisałem jeszcze kilka faktów związanych z pandemią koronawirusa.

Ze względu na zamknięcie obiektów sportowych, zaprzestanie leczenia poprzez wprowadzenie tzw. teleporad oraz sposobie liczenia zakażeń, albo bardziej zonglowanie danymi (przejawiające się na przykład przy zwiększaniu i zmniejszaniu liczby testów) i podejmowaniu decyzji politycznych (nie tylko w Polsce ponieważ Warszawa bardzo mocno patrzyła na decyzje innych dużych państw UE i zachowywała się podobnie i decyzje dotyczące obostrzeń zapadały w podobnym czasie) bardzo silnie dotknęło to nas biegaczy. Nie tylko w postaci zamkniętych siłowni czy basenów ale też rezygnacji czy przeniesienia na inne terminy zaplanowanych zawodów i nie mam na myśli tylko biegów długodystansowych.

Wojciech Biedroń



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

I. Wrażenia z biegu - trasa.

Zanim przybyłem do Białegostoku musiałem, jak przed każdym biegiem tego typu, wypełnić trochę formalności. Pierwszą było zarejestrowanie się przez stronę www i wniesienie opłaty. Kolejną zgłoszenie noclegu, który był w szkole podstawowej w Białymstoku zlokalizowanej kilkaset metrów od Pałacu Branickich, a więc od miejsca startu. I ostatnia kwestia zakup biletu na pociąg. Wszystkie te rzeczy mogłem zrobić z poziomu domowego komputera. Potem zostało mi jeszcze poczekać na kilka maili i sms-ów potwierdzających oraz wiadomość o przyznaniu mi numeru startowego.

Trzy tygodnie temu biegłem maraton dlatego miałem jeszcze zapas żeli oraz suszonych owoców, więc pozostało tylko kupić coś na śniadanie, przed samym biegiem, wodę i izotonik. Jechałem do Białegostoku pociągiem i już na peronie zauważyłem zwycięzców biegu. Zapytasz Czytelniku jak to możliwe? Dwóch Afrykańczyków w sportowych butach z małymi plecaczkami wsiadło do wagonu i zajęło miejsca przede mną. Gdy wyciągnęli izotoniki i zaczęli ze sobą rozmawiać byłem już pewien. Kiedy już po biegu, wracałem, na peronie w Białymstoku spotkałem ich w podobnych okolicznościach, ale obok nich stał tym razem złoty puchar. Nie rozmawiałem z nimi, ani przed, ani po biegu, ale na pewno byli to zdobywcy pierwszego i drugiego miejsca w 7. PKO Półmaratonie w Białymstoku. My czyli biegacze - „turyści maratońscy” przyjechaliśmy w sobotę, ale oni nie nocowali jak my w szkole. Domyślam się, że wybrali inne miejsce.

Jeszcze w pociągu dostrzegłem kilkoro biegaczy, którzy przyjechali z innych miast a w powrotnym kursie, po biegu, słyszałem jak dwie biegaczki z Poznania wypowiadały się o wyższości ich półmaratonów nad białostockim. Nie mam porównania do biegów w Wielkopolsce, więc nie mogę wyrazić swojej własnej opinii.

Tymczasem wracając do biegu, który dopiero miał się rozpocząć, po pierwsze musiałem dotrzeć do biura zawodów, na tyłach parku Branickich, gdzie odebrałem pakiet startowy. Tym razem nowością dla mnie były chrupki Sonko, którym oczywiście nie mogłem się oprzeć i szybko stały się moim pierwszym posiłkiem. Po podpisaniu karty startowej i zabraniu koszulki podreptałem na nocleg. W dwóch salach (ja spałem skierowany na bramkę na sali do halowej piłki ręcznej i kosza jednocześnie) mogło być nas - biegaczy nawet 50-60 osób. Po zapoznaniu się jeszcze raz z wersją wydrukowaną race booka – czyli informatorem dla biegaczy (wcześniej przyszedł w formie elektronicznej na maila) ze specyfiką trasy zanurzyłem się do śpiwora, aby przygotować na jutrzejszy bieg. Wkrótce zgasło światło i zegar zaczął odliczać ostatnie godziny do startu.

Nazajutrz po śniadaniu składającego się z dwóch bułek i dżemiku (oczywiście od kilku dni piłem też trochę więcej wody niż zazwyczaj), przebrałem się, przypiąłem numer startowy i poszedłem na miejsce startu.

Było chłodno około 8-9 stopni więc dobrym pomysłem okazało się wzięcie folii NCR. Start był zaplanowany na godzinę 10. Wcześniej pobiegli uczestnicy Biegu Śniadaniowego a około 10 przyszła kolej na nas. Jak to zwykle bywa, po rozgrzewce mogliśmy posłuchać włodarzy Białegostoku oraz reprezentantów głównego sponsora biegu czyli PKO Banku Polskiego. Moim założeniem, jak to mam w zwyczaju, była nowa „życiówka”, poznanie miasta z perspektywy wyznaczonej trasy i bezpieczny bieg. Trzy tygodnie, które minęły od ostatnich zawodów były wystarczające na odpoczynek, regenerację i minimalny trening przygotowawczy. Może tylko ze względu na niedawny wyjazd do Puszczy Białowieskiej (piszę o tym w opracowaniu z cyklu: Podróże – Polska Puszcza Białowieska – Ostatni las pierwotny Europy) trening był mniej intensywny niż zaplanowany. Ale tak to już jest, kiedy chce się zbyt dużo rzeczy połączyć, a w tym wypadku mówimy przecież o ruchu i to dosyć intensywnym zarówno w pierwszym jak i drugim przypadku. Przebywając w Puszczy (świadomie wybrałem obie lokalizacje z tego samego województwa) wędrowałem po szlakach wokół Hajnówki i Białowieży. Niestety jak już to dawno zauważyłem trekking nie pomaga w maratonach a maratony mają się nijak do wędrowek z plecakiem nawet jak to było w tym wypadku jeśli teren był płaski.

Wracamy jednak do białostockiego półmaratonu. Na starcie nie udało mi się dostrzec wspomnianych biegaczy z pociągu gdyż ustawili się w strefie czerwonej a ja pomimo tego, że odkąd zaczęła się moja przygoda z długimi dystansami, coraz bardziej zbliżam się do najlepszych biegaczy, to ciągle dzieli mnie od nich długa droga. I powtarzam sobie tylko w myślach, żeby ten dystans za szybko się nie wydłużył co z czasem niechybnie i tak nastąpi :)

Kiedy przyszedł czas na start naszej grupy i naszego „zająca” ruszyliśmy, na początku powoli potem coraz szybciej.

Biegniemy ulicą Legionową na południe, która przechodzi następnie w ul. Prezydenta Kaczorowskiego. Potem odbijamy w lewo wbiegając w ulicę Mikołaja Kopernika. Po ponad czterech kilometrach skręcamy na północ gdzie na ulicy Hetmańskiej czeka pierwszy punkt nawadniania. „Zajac” który prowadzi naszą grupkę już odpowiednio wcześniej informuje o tym punkcie. Daje też również inne pożyteczne rady jak np. utrzymanie tempa, kiedy zbiegamy z góry, czy nie wydłużanie kroku. Dodatkowo podpowiada, aby ręce opuścić wzdłuż tułowia i dać im odpocząć. Tymczasem około 6 kilometra skręcamy w Aleję Solidarności i biegniemy na wschód. Na Alei Piłsudskiego jedna trzecia biegu za nami.

Biegnę po nową „życiówkę” i dlatego, że staram się poprawić czas zwracam uwagę na równe tempo. Moje koleżanki i koledzy z naszej grupy różnie sobie z tym radzą. Jeden regularnie zabiega mi drogę a inny nagle zwalnia i w ostatniej chwili go mijam, aby nie doszło do kolizji. Biegniemy dalej. Jesteśmy na ulicy Branickiego i skręcamy następnie w Czestawa Miłosa. Kolejny punkt nawadniania i jesteśmy po 11 kilometrze - połowa trasy za nami. Jakiś czas temu usłyszałem, że najgorsze jest już za nami, ale czy to było w pierwszej połowie biegu czy drugiej nie pamiętam. Podobnie jak nie mogę sobie przypomnieć, kiedy na trasie pojawił się zraszacz czyli bramka, z której rozpylane są kropelki wody, które dają trochę ulgi.

Pomimo tego, że przez pierwszą część biegu pogoda była idealna, bo nie pada, temperatura powietrza oscyluje w granicach 10-12 stopni Celsjusza, to nagle pojawia się słońce. Nie za dużo go, ale wychodzi w momencie kiedy z ulicy Ojca Pio, biegnąc na skraju lasu, teraz się w niego zagłębiamy. Ulica 11 listopada to najlepsza część trasy. Przebiegniemy teraz ponad trzy kilometry mając po dwóch stronach las. Dobiegniemy do nowoczesnego i ładnego budynku Uniwersytetu w Białymstoku i obiegniemy go. Zanim odbijemy na zachód w kierunku ulicy Zwierzynieckiej będziemy mijać grupki które biegają z drugiej strony. Wcześniej mijaliśmy wolniejszych od nas zawodników, których „pacemaker” ma doprowadzić do mety z czasem 10 minut dłuższym, po tym jak nasza grupka i nasz „zając” będziemy już finiszować. Słońce przebija się przez las, ale nie jest gorąco, pogoda idealna. Pamiętam półmaraton w Rzeszowie, który był w kwietniu w 2018 roku, gdzie już na „dzień dobry” mieliśmy 17 stopni. Tymczasem na trasie białostockiego półmaratonu czeka nas pętla na ulicy Zwierzynieckiej. Dalej jesteśmy „w lesie” ale dosłownie nie w przenośni. Nasz „zając” trzyma tempo i co chwila daje wskazówki a dla potrzebujących ma żele energetyczne. Przed nami ostatnie kilometry. Na siedemnastym kilometrze ze Zwierzynieckiej skręcamy w ulicę 11 listopada i obiegamy kompleks pałacowy Branickich skręcamy w Legionową, mijamy ratusz i jesteśmy na Lipowej – to już ostatnia prosta do mety! Teraz najprzyjemniejsza część biegu, kiedy na naszych szyjach pojawiają się medale. A na nim jak wspomniałem bogini łowów Dina. Teraz możemy się posilić, do wyboru jest kiszka albo babka ziemniaczana czyli regionalne potrawy Podlasia.

Warto wiedzieć, że Półmaraton w Białymstoku jest na liście półmaratonów wchodzących w skład korony polskich półmaratonów a więc znalazł się w gronie następujących zawodów:

1. Gdynia półmaraton
2. Panas Półmaraton Ślęzański (Sobótka)
3. Półmaraton Warszawski
4. PKO Poznań Półmaraton
5. PKO Białystok Półmaraton
6. PKO Nocny Wrocław Półmaraton
7. Toyota Półmaraton Wałbrzych
8. Półmaraton PHILIPS'A (Piła)
9. Bieg Lechitów (Gniezno)
10. PZU Cracovia Półmaraton Królewski (Kraków)

Trzeba mieć świadomość, że warunkiem uzyskania medalu Korony Polskich Półmaratonów jest ukończenie minimum pięciu półmaratonów (z dziesięciu wymienionych) w ciągu roku kalendarzowego, przy czym wśród ukończonych półmaratonów muszą znajdować się:

- co najmniej jeden z czterech półmaratonów: Warszawa, Poznań, Wrocław, Kraków;
- co najmniej jeden z trzech półmaratonów: Białystok, Wałbrzych, Piła;
- co najmniej jeden z trzech półmaratonów: Gdynia, Sobótka, Gniezno

Niewykluczone, że kiedyś pomyślę o tym trofeum. Tymczasem podczas biegów zawsze staram się wspierać fundacje. Tym razem pobiegłem dla Magdy i Julka (www.fundacjapkobp.pl)

W sieci jest dostępna relacja z 7. PKO Białystok Półmaraton:
<https://www.youtube.com/watch?v=wbD6r0ZE13Y>

Dołączam kilka zdjęć z samej imprezy:

