

BIEGANIE – RZESZÓW

MARATON W STOLICY INNOWACJI



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie – Rzeszów. Maraton w stolicy innowacji



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 978-83-967397-4-2

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

Zdjęcia z okładek: [przednia] zawodnicy przed tuż przed startem z Rynku, po lewej stronie Ratusz [tylna] autor na mecie z najważniejszym kibicem

Wydanie I, Warszawa 2023

Wydano w Polsce

[Kup książkę](#)

Porażka nie czyni cię przegranym.

Czyni za to poddawanie się, godzenie się z nią i odmowa ponownego próbowania.

[Kup książkę](#)

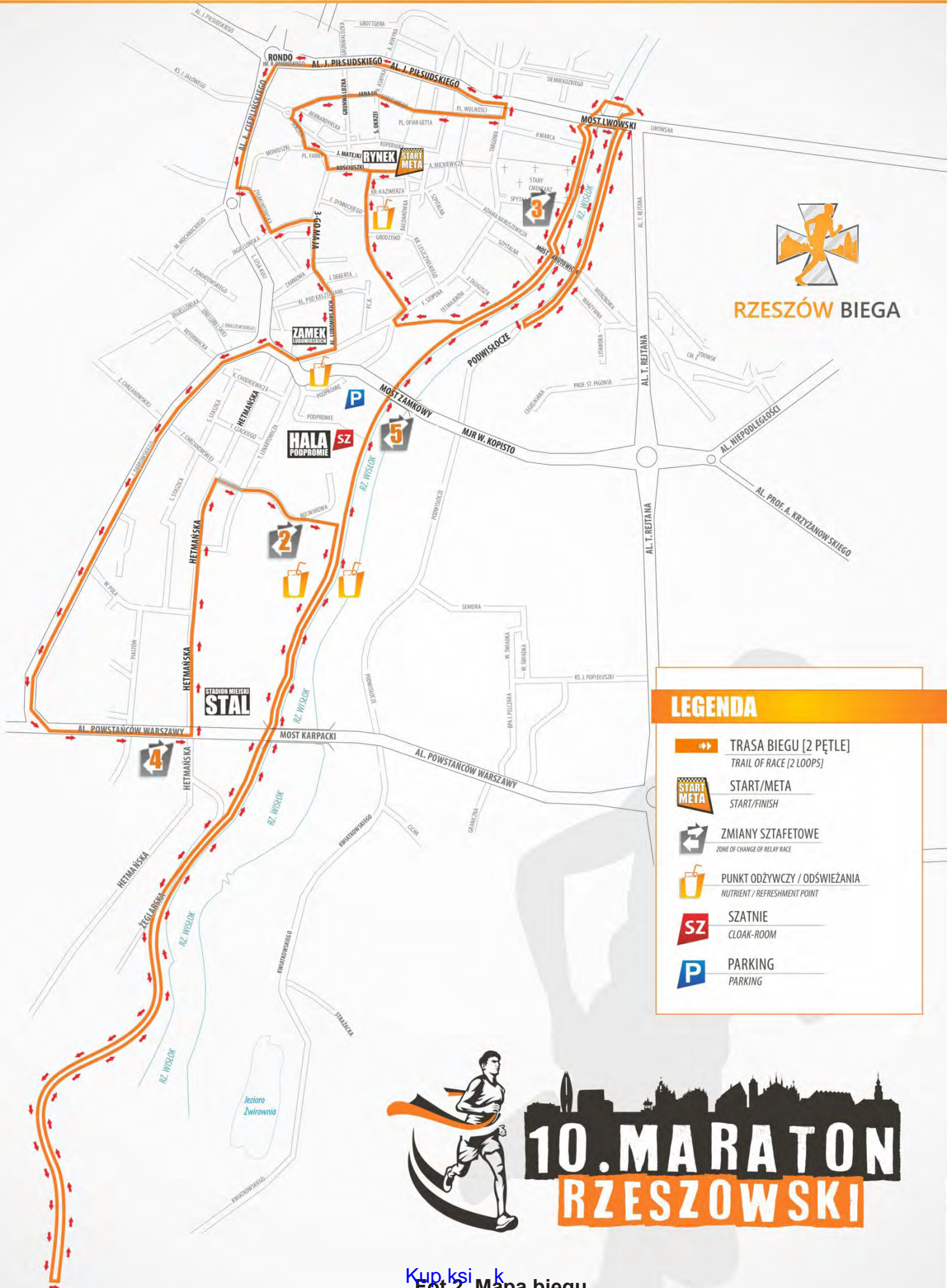
Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	8
II. Rzeszów - miasto innowacji	18
III. Kilka porad dla biegaczy.....	58
IV. Wykaz publikacji.....	63



Fot.1. Trofea po biegu: medal i koszulka

[Kup księzkę](#)



RZESZÓW BIEGA

LEGENDA

 TRASA BIEGU [2 PĘTLE]
TRAIL OF RACE [2 LOOPS]

 START/META
START/FINISH

 ZMIANY SZTAFETOWE
ZONE OF CHANGE OF RELAY RACE

 PUNKT ODŻYWCZY / ODŚWIEŻANIA
NUTRIENT / REFRESHMENT POINT

 SZATNIE
CLOAK-ROOM

 PARKING
PARKING



**10. MARATON
RZESZOWSKI**

Wstęp

Fajnie się ogląda rodzinne miasto po długiej nieobecności i to z perspektywy biegu na królewskim dystansie. Nie mogę powiedzieć, że nie przyjeżdżam do Rzeszowa, bo robię to regularnie kilka razy w roku, a w planie jest zwiększenie tej częstotliwości.

Generalnie w każdym mieście, jeśli wytycza się trasę maratonu, to robi się to tak, aby pokazać miasto od najlepszej strony.

I choć Rzeszów siłą rzeczy, stał się dla mnie miastem innym, niż pamiętam go z czasów dzieciństwa, to jednak to wciąż mój Rzeszów.

Ci z Was, którzy sięgnęli po moje opisy biegów, zauważyli, że od pewnego czasu w moich opracowaniach konsekwentnie opisuję trasę oraz wrażenia z zawodów, dzielę się moim doświadczeniem i opisuję walory miasta a także miejsca w okolicy, które warto zobaczyć, a tym samym, zachęcając nie tylko do udziału w zorganizowanym biegu, ale do zwiedzania.

Tymczasem w niniejszym opracowaniu skupiam się na 10 edycji maratonu rzeszowskiego oraz zaletach stolicy Podkarpacia.

Generalnie moim celem, jest to, aby zachęcić Ciebie Czytelniku, abyś pomyślał o sobie jak o kimś kto chce długo i zdrowo żyć, a jak wiemy sport (pod warunkiem, że uprawiany „z głową”) ma się do tego przyczynić. Pobiegnięcie w maratonie, albo w „połówce” to miesiące, albo nawet lata przygotowań, ale już trening kilka razy w tygodniu nie jest tak wymagający.

Z drugiej strony udział w biegu na 21 km, 42 km czy w innym (zarówno krótszym jak i dłuższym dystansie) dla tych, którzy się na to zdecydują, to tzw. „wisienka na torcie” i to dla każdego, nawet dla tych, którzy nie staną na podium. Ale ukończą bezpiecznie rywalizację i dotrą do mety. Do czego bardzo zachęcam. Bo do startu w maratonie czy „połówce” nie jest trudno zapisać się i wyruszyć na trasę z innymi biegaczami, ale trudno a czasem bardzo trudno (pokazał mi to m.in. maraton rzeszowski, pomimo tego, że mam na swoim koncie już kilka innych biegów na królewskim dystansie), się do niego bądź do niej przygotować.



Szczególnie jeśli chodzi o największą przeszkodę czyli tzw. problemami związanymi z codzienną „prozą życia”.

Wojciech Biedroń

I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Kiedy dopiero za drugim razem wystartowałem i przebiegłem półmaraton w rodzinnym mieście – Rzeszowie (za pierwszym razem przyjechałem tutaj z zapaleniem gardła, odebrałem pakiet startowy i nawet nie pojawiłem się na starcie) powiedziałem sobie, że wystartuję w dziesiątej - jubileuszowej edycji biegu na królewskim dystansie.

Nie spodziewałem się, że ten termin tak szybko nadejdzie. Po odłożeniu zaplanowanych na lato tego roku m.in. biegów górskich (z różnych osobistych powodów) zobaczyłem jak nieubłaganie zaczął zbliżać się październik i zdałem sobie sprawę, obietnica pozostaje w mocy i nawet jeśli będzie porażka to muszę wystartować (vide: cytaty o bieganiu, który użyłem do niniejszego ebooka) a 10-tej edycji maratonu w Rzeszowie nie mogę odpuścić.

Choć miałem kilka zawirowań w życiu (i nie były to kwestie zdrowotne), a nawet musiałem zupełnie przerwać przygotowania a potem ograniczyć je do minimum na kilkanaście tygodni przed biegiem, czyli w momencie kluczowym przed startem (uważam, że jest to co najmniej 3-2 miesiące), to mimo wszystko zapisałem się i przyjechałem 1.10 po odbiór pakietu startowego.



Fot.3. Biuro zawodów mieściło się przy ulicy Podpromie 10

Skierowałem się więc do ogromnej hali nad rzeką Wisłok, którą pamiętam z dzieciństwa z różnego rodzaju imprez takich jak wystawy, giełdy akwarystyczne, koncerty, mecze siatkówki czy występy zespołów polonijnych, kiedy z różnych stron świata, z takich krajów jak np. USA, Kanada, Francja i in. przyjeżdżali reprezentanci Polonii, aby ubrani w regionalne stroje ludowe zatańczyć przed rzeszowską publicznością.

Niewiele miałem czasu od planowanego przyjazdu autobusem z Warszawy do odbioru pakietu startowego. Gdybym nie zdążył musiałbym to zrobić nazajutrz czyli w dniu biegu. To dobre rozwiązanie szczególnie dla tych, którzy nie mogą przybyć wcześniej, dlatego zaliczam to na wielki plus dla organizatorów. Jednak na szczęście (pomimo spóźnienia się autobusu) byłem na czas i po odebraniu pakietu i złożeniu podpisu pojechałem do rodziców. Tym razem, powiem uprzedzając fakty, czekali na mnie na mecie rodzice wraz z bratem a dodam, że rzadko się to zdarza, gdyż przeważnie biorę udział w zawodach poza miejscem mojego zamieszkania.

W dniu startu 2.10 w niedzielę, początkowo plac przed Ratuszem w centrum Rzeszowa święcił pustkami i minęło trochę czasu zanim przybyli pierwsi zawodnicy, kibice i reszta mieszkańców, którzy interesują się takimi imprezami.



Fot.4. Dopiero niedługo, czyli tuż przed startem na Rynku rzeszowskim zrobiło się gwaro i tłumnio, bo zaczęli się nagle pojawiać zawodnicy i kibice

W sumie (według listy startowej) było nas - maratończyków niecałe 400 osób, natomiast wraz z uczestnikami sztafet wszystkich biegaczy, jak podał organizator, było około 700 osób. Pogoda była niepewna, bo choć temperatura wynosiła 11 stopni a więc idealnie jak na maraton, niebo było prawie całkowicie pokryte chmurami. Ostatecznie podczas biegu, nie było deszczu (padało i to sporo w noc poprzedzającą maraton). Po kilku informacjach dotyczących trasy, zawodników (przybyli nawet m.in. biegacze np. ze Śląska – a dokładnie tego samego dnia czyli 2.10 startowała też 14 edycja Silesia Marathon – wśród moich opracowań też można znaleźć opis tego biegu, który prowadził wyjątkową trasą, podczas której biegliśmy przez cztery śląskie miasta) zaczęło się odliczanie i punktualnie o 9.30 wystartowaliśmy sprzed Ratusza.



Fot.5. Jak widać na zdjęciu biegacze reprezentowali wiele różnych klubów (po lewej stronie, tuż przed budynkiem Ratusza, widać nieco przysłoniętą, seledynową koszulkę „zającą” który miał doprowadzić biegaczy z czasem 3:15 do mety)



Fot. 6. Ujęcie z przodu tuż po rozpoczęciu biegu (po lewej stronie widoczna scena, na której udekorowano zwycięzców po zakończeniu biegu) [autor zdjęcia K. Kapica]

Tam była również meta, ale wcześniej półmetek, bo w maratonie 10 edycji musieliśmy pokonać dwie pętle. Po starcie z Rynku pobiegliśmy ulicą Kościuszki następnie przez Plac Farny, ulicę Sokoła a na rondzie wieńczącym ulicę ks. Jałowego, skręciliśmy w Jana III Sobieskiego.

Na zagłębieniach asfaltu stała woda – ślad po wczorajszym deszczu. Starłem się nie zmoczyć butów, co praktycznie było niemożliwe, ale przynajmniej, aby zrobić to tylko w minimalnym stopniu, abym nie miał później zbyt wielu otarć. „Zające” czy „robiące tempa” – jakby to można bardzo swobodnie przetłumaczyć z angielskiego, mieli koszulki i baloniki z oznaczeniem czasu planowanego przybiegnięcia na metę. Jednak już o ile dobrze pamiętam, kiedy z ulicy Jana III skręciliśmy w ulicę J. Piłsudskiego to balonik, chyba z oznaczeniem 3.30 odzepił się i poszybował w górę.

Kojarzę, że później widziałem już tylko „pace maker-ów” w koszulkach z oznaczeniem czasu na plecach, bez baloników, gdyż te chyba ze względu na wiatr (o czym jeszcze wspomnę) musiały się zerwać i zniknąć na niebie.



Fot.7. Po przebiegnięciu ul. Piłsudskiego dobiegliśmy do Ronda im. R. Dmowskiego po czym skręciliśmy w Al. Ł. Ciepelińskiego (autor po lewej z numerem startowym 17) [autor zdjęcia K. Kapica]

Biegliśmy teraz na południe. Odbiliśmy następnie w ulicę Zygmuntofską kierując się w kierunku ulicy 3-go Maja, aby przeciąć następnie Aleję Pod Kasztanami i przebiec koło Zamku Lubomirskich. Pamiętam, że kiedy biegłem w 11 edycji półmaratonu rzeszowskiego (08.04.2018 roku) też mijaliśmy to miejsce, a na niebieskiej koszulce, jednym z głównych elementów graficznych był biegacz na tle zamku właśnie (poświęciłem temu wydarzeniu jedno z moich opracowań opisując półmaraton w Rzeszowie).



Fot.8. Po obiegnięciu murów Zamku Lubomirskich skręciliśmy w ulicę Dąbrowskiego

I wtedy, już bardzo wyraźnie, poczułem wiatr. Przyznam się, że tak trochę z niedowierzaniem słuchałem przed startem informacji o tym, że wieje, gdyż w tym samym roku miałem już na koncie przebiegnięty maraton w Gdańsku (poświęciłem temu wydarzeniu jedno z moich opracowań) w kwietniu i miałem wrażenie, że to tam dopiero wiało od morza. Ale i podkarpacki wiatr też dał się nam we znaki. Odcinek biegnący wzdłuż ulicy Dąbrowskiego (a pokonaliśmy go dwa razy) był jednym z dłuższych i pamiętam, że wiało nam w twarz utrudniając bieg. Potem skręciliśmy na wschód w Al. Powstańców Warszawy, aby po ominięciu Politechniki Rzeszowskiej skierować się teraz na północ i wbiec w ulicę Hetmańską. Teraz wiało, ale w plecy. I to też okazał się być jeden z dłuższych odcinków biegu, który zakończył się skrętem w ulicę Bulwarową.

Kierowaliśmy się na bulwary przy Wisłoku - moim zdaniem był to najlepszy, najdłuższy i zarazem najbardziej malowniczy odcinek trasy.

Przy Wisłoku był punkt odżywczy, jeden a potem drugi, kiedy wracaliśmy. Kierując się na południe przebiegliśmy pod mostem Karpackim przecinając Al. Powstańców Warszawy. Widziałem oznaczenia 14 kilometra jak również 33 km. Jednak na ten kolejny, trzeba było poczekać, kiedy wrócimy na Bulwary i będziemy pokonywać tę drogę po raz drugi. Tymczasem za pierwszym razem biegliśmy aż do ulicy Kwiatkowskiego, na wysokości Jeziora Żwirównia (ostatni raz kąpałem się tutaj będąc jeszcze na studiach). Mając cały czas po lewej stronie Wisłok widziałem już szybszych biegaczy, którzy wracali kończąc pierwszą pętlę.

Kiedy po nawrocie do nich dołączyłem, rzeka pojawiła się teraz po mojej prawej stronie. Od czasu do czasu zrywał się wiatr, ale przecierało się słońce. Momentami było nawet zbyt ciepło, ale ciągle jeszcze nie gorąco.



Fot. 9. Po ponownym dobiegnięciu do Mostu Karpackiego i po przekroczeniu go (trasa biegła pod nim) zbliżyliśmy się do krótkiego odcinka biegnącego po tartanie (zdjęcie pokazuje też „propagandową ławkę” – po lewej – podobno już nie istnieje, bo nie wytrzymała warunków pogodowych)