



BIEGANIE

MARATON

WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie Maraton

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 978-83-939854-6-3

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

Wydanie I, Warszawa 2018

Wydano w Polsce

Spis treści

Wstęp.....	4
21 km kontra 42 km.....	6
Chuck Norris nigdy nie przebiegł maratonu	11
Przygotowanie kondycyjne, rekordziści i „trzecia” strona medalu.....	15
Zakończenie.....	28

Wstęp

Drogi Czytelniku masz przed sobą moje drugie opracowanie poświęcone biegom. Tym razem przekraczamy dystans 20 kilometrów.

BIEGANIE MARATON to z jednej strony poradnik, z drugiej garść użytecznych informacji a z trzeciej moje wspomnienia, które mają być zachętą, abyś i Ty wybrał tę dyscyplinę sportu – biegania na długich trasach.

Skoncentrujemy się tutaj przede wszystkim na opisie królewskiego dystansu - biegu maratońskiego, który liczy sobie 42 km 195 metrów, ale mam zamiar pokazać też w jaki sposób zmierzyć się z półmaratonem.

Ogólnie mówiąc, podzielę się moimi doświadczeniami, czyli w jaki sposób przygotować się do jednego i drugiego, jak bezpiecznie ukończyć półmaraton i maraton i dalej kontynuować bieganie, niezależnie czy mamy w planie wzięcie udziału w kolejnym biegu ulicznym czy też nie.

Z góry informuję, że ta książka to tylko teoria oraz opis różnych sytuacji i wydarzeń, które zaobserwowałem osobiście oraz zaczerpnąłem i wybrałem z innych źródeł. Jako zbiór porad i przydatnych wskazówek książka będzie jednak tylko częściowo spełniać rolę, którą jej wytyczyłem o ile nie doświadczymy ich na żywo. Dlatego zapraszam na treningi z biegania, które prowadzę oraz do biegania z innymi biegaczami: amatorami, zawodowcami i trenerami.

Jeśli dzięki niej zachęcę Cię do udziału w półmaratonach i maratonach to cel zostanie osiągnięty. Ale z drugiej strony, mam też nadzieję, że przekonam Cię do zostania długodystansowcem. Bieganie dystansów dwudziesto kilometrowych czy też dłuższych jest elementem treningu, natomiast start w maratonie ma być tylko przysłowiowym dodatkiem do niego, sprawdzeniem własnych sił i możliwości. Gdyż nie biegamy po to przez cały rok, żeby uczestniczyć w rywalizacji z innymi i przebiec swoją „połówkę” czy cały maraton, ale biegamy dla lepszego snu, zdrowego serca, odporności, lepszego myślenia i wielu wielu innych korzyści, o których na pewno wiesz.

Ale jeśli połkniesz, tak jak ja, bakcyła „maratońskiego” i poczujesz siłę i emocje biegów ulicznych to wtedy być może spotkamy się w Warszawie, Rzeszowie, Krakowie albo innym europejskim mieście i zmierzmy się z długim dystansem, z innymi biegaczami a przede wszystkim z samym sobą.

Tego właśnie Tobie i sobie życzę. A zatem do dzieła!

Chcę jeszcze zaznaczyć, że BIEGANIE MARATON jest przede wszystkim samodzielnym opracowaniem dotyczącym długich biegów, ale jest też kontynuacją „Biegania”, które ukazało się w formie ebooka w 2014 roku. Warto tam zajrzeć. Szczególnie mam na myśli początkujących biegaczy, gdyż przygotowanie do udziału w maratonie nie jest łatwe i zajmuje trochę czasu.

Wojciech Biedroń