

BIEGANIE – ŚLĄSK

SILESIA MARATHON - SZCZĘŚLIWA TRZYNASTKA

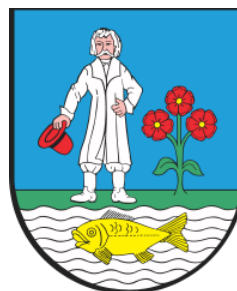


WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna



© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie - Śląsk. Silesia Marathon - Szczęśliwa Trzynastka.

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 **978-83-952393-6-6**

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 nieopodal stadionu w Chorzowie oraz autor po biegu już w środku „kotła czarownic”

Wydanie I, Warszawa 2022

Wydano w Polsce

*Twój bieg.
Twoje zwycięstwo.*

Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	8
II. Województwo Śląskie.....	13
III. Kilka porad dla biegaczy	22
IV. Wykaz publikacji.....	24

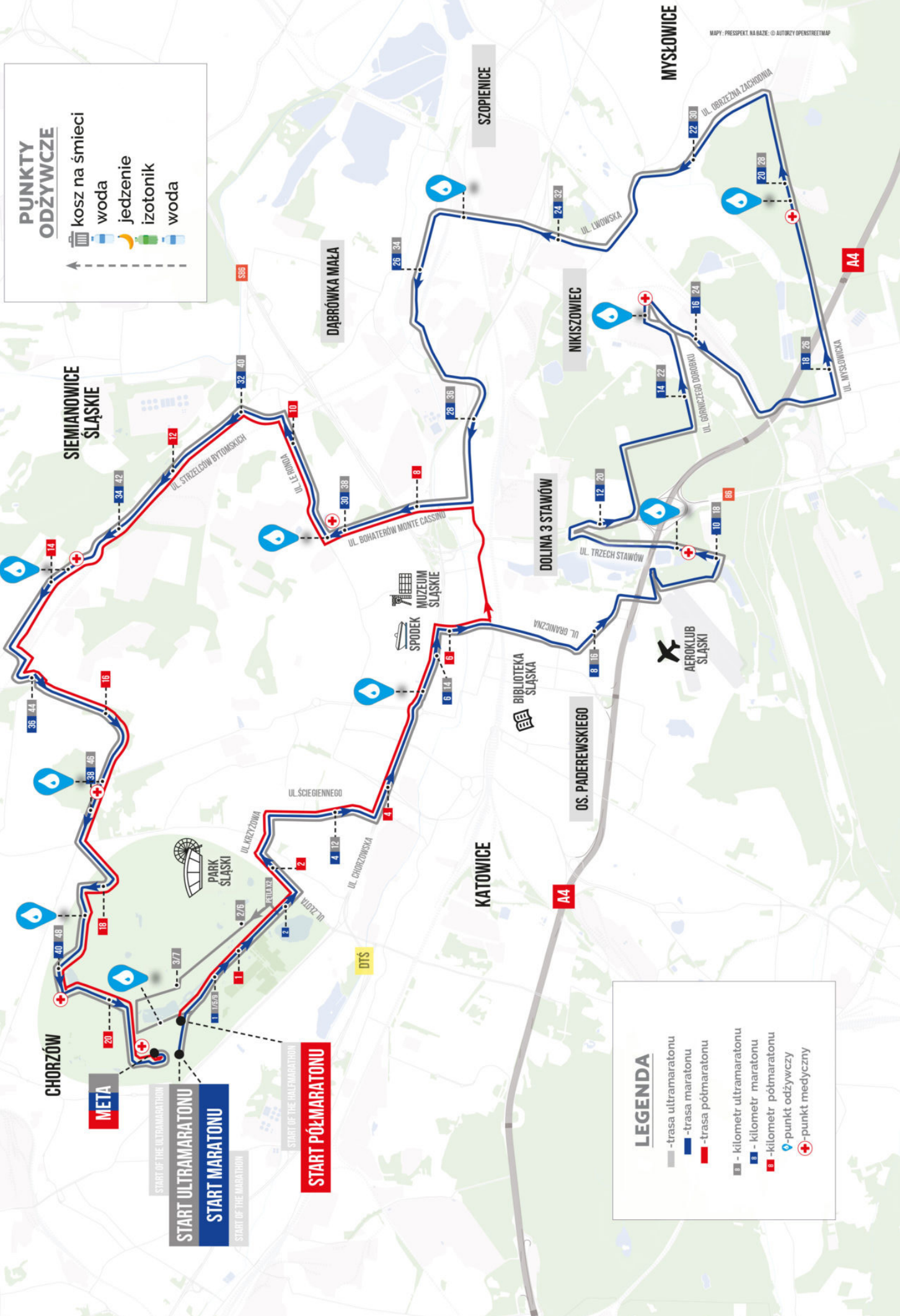


Trofea po biegu: medal i koszulka

PUNKTY ODŻYWCZE

- kosz na śmieci
- woda
- jedzenie
- izotonik
- woda

← ->



CHORZÓW

META

START OF THE ULTRAMARATHON

START ULTRAMARATHONU

START OF THE MARATHON

START OF THE PÓLMARATHONU

START PÓLMARATHONU

LEGENDA

- trasa ultramaratonu
- trasa maratonu
- trasa półmaratonu
- kilometr ultramaratonu
- kilometr maratonu
- kilometr półmaratonu
- punkt odżywczy
- punkt medyczny

Mapa biegu

Wstęp

Jeżeli miałeś Czytelniku w ręku moje opracowania poświęcone biegom na królewskim dystansie w Warszawie, to od momentu ich ukazania się doszło do kilku zmian. I ja osobiście musiałem się do nich dostosować. Chcąc nie chcąc zdecydowałem, że muszę przenieść moje biegi maratońskie do innej lokalizacji. Co prawda w 2021 roku wrócił normalny bieg w ramach PZU Maratonu Warszawskiego i jego 43 edycja, jak się domyślałem (gdyż nie uczestniczyłem w niej) była normalna i 44 tym bardziej. Dlatego warto choć raz pobiec maraton w naszej stolicy.

Po szaleństwie pandemii (kiedy piszę te słowa ona ciągle trwa w różnej formie na świecie jak np. w Chinach gdzie po zarejestrowaniu kilkuset przypadków zamyka się kilkumilionowe miasta w ramach tzw. zasady „zero Covid”) w Polsce zakończyła się ona w ciągu kilku godzin, kiedy 24 lutego 2022 roku wojska Federacji Rosyjskiej zaatakowały Ukrainę. Do Polski zaczęła płynąć fala ludzi – jak się potem okazało, ci których nie było stać na opuszczenie ojczyzny i zostali głównie we wschodniej części kraju (w rejonie Doniecka czy Ługańska) stali się ofiarami działań wojsk rosyjskich.

W czasie rzekomej pandemii (piszę tak, choćby na podstawie tego jak ją zakończono, nawet bez stworzenia pozorów, co powinno dać do myślenia tym, którzy skłonni byli dać jej wiarę) odwołano wiele maratonów (oprócz Warszawy w 2021 roku jeśli się nie mylę, w naszym kraju, odbył się maraton tylko m.in. w Rzeszowie i na Śląsku) dlatego zacząłem od poszukiwań miejsca, gdzie będę mógł wystartować na królewskim dystansie. Wybór nie był duży gdyż po „porzuceniu” Warszawy i decyzji, że jeszcze nie czas na rodzinny Rzeszów, (gdyż w planie była jego 10 edycja w 2022) został 13 Silesia Marathon.

Zapraszam do relacji z biegu, który prowadził przez cztery śląskie miasta: Katowice, Mysłowice, Siemianowice Śląskie i Chorzów. Bieg zaczynał się koło stadionu lekkoatletycznego w Chorzowie a kończył się finiszem w „kotle czarownic” – jak nazywa się również ten piękny, potężny obiekt. W Silesia Marathon przekroczenie w jego wnętrzu linii mety, to jeden z najważniejszych momentów dla każdego maratończyka.



Powietrze w Polsce zabija wszystkich, nie tylko maratończyków

Dlatego polecam start tutaj wszystkim biegaczom długodystansowym. Tytułowa „trzy-nastka” czyli ta właśnie edycja, komponuje się z hasłem maratonu śląskiego: *Twój bieg. Twoje zwycięstwo.*

Tak było dla tysięcy biegaczy, którzy ukończyli bieg i dotarli do mety. Chcę jeszcze dodać, że oprócz biegu na „czterdziestkę dwójkę” wystartowali zawodnicy w półmaratonie oraz w ultramaratonie (na 50 kilometrów). Trasa była tak poprowadzona, że biegacze tych trzech dystansów mijali się na jej różnych odcinkach. Natomiast wszyscy razem wbiegliśmy do „kotła czarownic”. Chciałem jeszcze nadmienić, że pomimo wzmianki na temat pandemii (daleki jestem od skrajnej oceny, jednej czy drugiej) ale na podstawie moich obserwacji stwierdzam z całą pewnością, że posłużyła ona, przez decyzję rządu (w tym naszego kraju) m.in. do ograniczenia wolności obywatelskich, zamknięcia szpitali i przez to doprowadziła do śmierci ludzi, którzy nie mogli skorzystać z opieki medycznej.

Od czasu opracowania pt. „Bieganie – Hajnówka” koncentruję się w relacjach z biegów, teraz wyłącznie na opisie trasy, poradach dla biegaczy oraz walorach geograficznych i historycznych regionu. Kwestie stricte historyczne oraz związane z zanieczyszczeniem powietrza (kluczowe dla nas biegaczy, ale wpływające na stan zdrowia wszystkich nas) będą omawiane w moich kronikach.

Wojciech Biedroń

I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Trzeciego października 2021 noc i poranek były ciepłe w Katowicach.

Z tego względu, że startowałem w biegu na 42 km, maraton rozpoczął się o 8.00, natomiast przed nami, pół godziny wcześniej, wystartowali ultramaratończycy mający do pokonania 50 km. Tuż po starcie biegu na królewskim dystansie, dołączyli do nas półmaratończycy. Pomijając pętle w parku chorzowskim, ultramaraton „biegł” później już cały czas z maratonem (i półmaratonem aż do ulicy Chorzowskiej) i kiedy myśmy mieli „na liczniku” 28 kilometrów a biegacze „ultra” 36 kilometrów, połączyliśmy się z półmaratończykami (w okolicach „Spodka” w Katowicach na szóstym kilometrze maratonu rozdzieliliśmy się z biegaczami, którzy startowali w „połowce”) o czym jeszcze wspomnę opisując trasę biegu.

Start biegu nastąpił przed „kotłem czarownic”. Finisz był wspólny już w jego środku dla wszystkich trzech biegów. Zanim jednak dostąpiliśmy zaszczytu wbiegnięcia do ogromnego, w istocie przypominającego gigantyczny kocioł, pięknego i ogromnego stadionu chorzowskiego, trzeba sobie było na to zasłużyć.

Przeglądałem co prawda profil trasy, ale do tej pory biegałem na królewskim dystansie tylko w naszej stolicy, gdzie podbieg był jeden a może i dwa. Pamiętam jeszcze półmaraton z Białegostoku, gdzie też płasko nie było. Natomiast kiedy wystartowaliśmy na pierwszym kilometrze, pojawił się od razu wręcz duży spadek (-15 - wartości podaję według aplikacji Strava sprzężonej z zegarkiem Garmin). Bieglśmy przez park aż do ulicy Złotej. Mijali nas biegacze „ultra” którzy już mieli „w butach” 9 kilometrów. Ale jak wspominałem dołączyli do nas tuż na początku półmaratończycy. Z ulicy Złotej pobieglśmy Krzyżową a następnie Ściegiennego. I już tutaj, na trzecim kilometrze, czekała na nas pierwsza górką (10). Potem aż do 8 kilometra mieliśmy spadki (poniżej opisu prezentuję cały profil trasy) dzięki czemu można było trzymać równe tempo, nie wysilając się za bardzo. Tak przebieglśmy ulicą Chorzowską, minęliśmy Spodek, Muzeum Śląskie i wbieglśmy w ulicę Graniczną mając po prawej stronie Bibliotekę Śląską. I teraz czekał nas kolejny podbieg (11) na wspomnianym 8 kilometrze. Z kierunku południowego skręciliśmy teraz w pd-wsch i kiedy dobieglśmy do ulicy Trzech Krzyży od 10 do 12 kilometra był podbieg, spadek i znowu podbieg. Trasa była pofałdowana i dopiero teraz wyraźnie poczułem różnicę. Więcej niż przy moich poprzednich biegach pracowały uda. Szybciej też wykorzystałem pierwszy i drugi żel oraz owoce kandyzowane (ananasy, morele i figi). Pamiętam tę część trasy, która biegła poza miastami i nad wiaduktem. Temperatura powietrza oscylowała w okolicach 11 - 12 stopni (w słońcu dwa, trzy stopnie więcej), ale ciągle rosła. (Generalnie muszę powiedzieć, że pierwsza połowa biegu pomimo wzniesień i spadków była łatwiejsza, bo bieglśmy w cieniu.

Druga część biegu już prowadziła przez miasta i miałem wrażenie, że rozgrzany beton i asfalt parzy podeszwy stóp). Wracamy jednak do biegu. Ulica Trzech Stawów biegnie wzdłuż trzech zbiorników wodnych. Próbuje sobie teraz przypomnieć, ale szczerze mówiąc nie pamiętam, abyśmy okrążyli jeziora. Może dlatego, że tym razem ze względu na pofałdowanie terenu udało mi się ustabilizować bieg dopiero po 8 kilometrze a stawy powinny być w okolicach 10-12 i powinienem je minąć po mojej lewej stronie. W każdym razie po 12 kilometrze (9) było kolejne wzniesienie (21) potem spadki aż do 15 kilometra. Po odbiciu na wschód od Doliny 3 Stawów pobiegliśmy ulicą Górniczego Dorobku a będąc na 18 kilometrze, gdzie była kolejna górka (12) wbiegliśmy w ul. Mysłowicką zbliżając się do Mysłowic, do których zawitaliśmy na 22 kilometrze przekraczając po raz czwarty i ostatni trasę A4. (Po wzniesieniu na 20 kilometrze aż do 30 były spadki). W międzyczasie z ulicy Mysłowickiej pobiegliśmy na wschód i skręciliśmy w ul. Obrzeźną Zachodnią, potem dalej kierując się na północ i przebiegając przez Mysłowice, wbiegliśmy w Lwowską (tutaj już po półmetku za nami były 24 kilometry). Przyznam się, że czułem różnicę. Od kilku maratonów zwracam uwagę jaki mam czas na dwudziestym pierwszym kilometrze i już teraz wiedziałem, że nie będzie to mój rekord. Tymczasem co chwila mijali mnie biegacze z wszystkich trzech biegów, niestety też i ci z królewskiego dystansu. Ale były też osoby, które potrzebowały pomocy. O ile dobrze pamiętam właśnie w Mysłowicach jeden z biegaczy albo maratonu albo ultra siedział na trawie okryty folią NCR otoczony grupką sanitariuszy. Wbrew pozorom przebiegnięcie połowy maratonu nie jest ulgą, gdyż wiem, że jeszcze druga połowa trasy przed nami, a pamiętałem z opisu, że czeka nas jeszcze jedna góra przed metą i to wyższa niż wszystkie do tej pory. Tymczasem korzystałem ze wszystkich punktów nawadniania, gdzie można było wypić wodę albo izotonik. Pojawiły się też kawałki bananów oraz pastylki cukru. Po 25 tym kilometrze trasa poprowadziła nas na zachód a po przekroczeniu 28 kilometra dołączyli do nas półmaratończycy. Jak wspominałem wcześniej, to ta część trasy kiedy wbiegamy wspólnie ze wschodu w ulicę Bohaterów Monte Cassino (wraz z biegaczami ultra) a biegacze „połówki” wbiegają z zachodu i razem zmierzamy do mety. Półówka ma na liczniku 8 kilometrów, „ultra” 38 kilometrów a my „królewski dystans” 30. Biegniemy więc wspólnie do mety. Przed nami jeszcze około 12 kilometrów (tych najgorszych, najtrudniejszych jak to niektórzy mówią: „ teraz już nie biegną nogi, biegnie głowa”). Jak wspominałem cienia nie ma dużo, może z wyjątkiem wysokich budynków, asfalt parzy, ale za to coraz więcej ludzi którzy machają, przybijają piątki wystawiają hasła np. w stylu: „Moja babcia biega lepiej od ciebie”. Dlatego coraz większa motywacja, aby dobiec, nie ważne, że bez rekordu, ale aby ukończyć bieg. Ale aby nie było łatwo, jak wspominałem na 30 kilometrze mamy wzniesienie (16). Biegniemy teraz ulicą Le Ronda i następnie skręcamy w ul. Strzelców Bytomskich. Jesteśmy w Siemianowicach Śląskich (znane miasto z odważnych wystąpień jego prezydenta Rafała Piecha przeciwko odbieraniu nam wolności, ale jak wspominałem marginalizuję w tym opracowaniu kwestię pandemii), ale Silesia to ogromna aglomeracja. Do 37 kilometra będzie spokojnie. Zbliżamy się teraz do Chorzowa i do mety.

Najcięższe, ostateczne kilometry przed maratończykami. Jest gorąco, w słońcu ponad dwadzieścia stopni, asfalt gorący, ale gorący też doping. 38 kilometr to największy wysiłek i najwyższe wzniesienie (23). Pamiętam górkę z rodzinnego Rzeszowa którą pokonywałem często na rowerze. Ta w Chorzowie jest dłuższa i wyższa. 39 kilometr to kolejne wzniesienie (9). I wreszcie 40 kilometr i zaczyna się spadek (-22). Jest tak długi, że aż przez to trudny do pokonania jeszcze w biegu (przypomina mi się trasa w Alpach Berneńskich z tego samego roku, ale tam miałem kilkunastokilogramowy plecak na ramionach i kijki, a tutaj lecę siłą bezwładności). Na szczęście po około 39 kilometrze jest cień, gdyż z powrotem jesteśmy w parku w Chorzowie. Jeszcze na koniec przed samym stadionem drzewa się skończą, ale pojawią się ludzie, dużo ich, coraz więcej. Radośnie wspierają wszystkich, machają, wykrzykują imiona, które mamy wydrukowane na numerach startowych. Ostatnie kilkaset metrów to „środek kotła czarownic” vel stadion chorzowski. Czuje się jak składnik wielkiej potrawy, która sama nieustannie spływa do ogromnego garnka, którą zaraz gigantyczne ręce jakiejś wiedzy przyrządzą dla jakiegoś olbrzyma. W sumie i tak jesteśmy żywcem „ugotowani”, z powodu temperatury, adrenaliny, ale kiedy wbiegamy na bieżnię emocje jeszcze bardziej rosą. Musimy obieć całą murawę, aby przebiec przez ostatnią bramkę, która policzy nam czas i wstrzyma licznik.

Powiem, że warto było pobiec dla samego finiszu w tym niesamowitym miejscu, którym jest stadion w Chorzowie. Mijamy bramki, wyhamowujemy, półmaratończycy, maratończycy i „ultra”, teraz wyłączamy zegarki, przechodzimy z biegu do marszu i oglądamy medale, które każdy z nas dostał bo dobiegliśmy szczęśliwie do mety. 13 edycja szczęśliwa. Jak mówi hasło: Twój bieg. Twoje zwycięstwo.

Profil trasy wg zegarka Garmin wraz z aplikacją Strava:

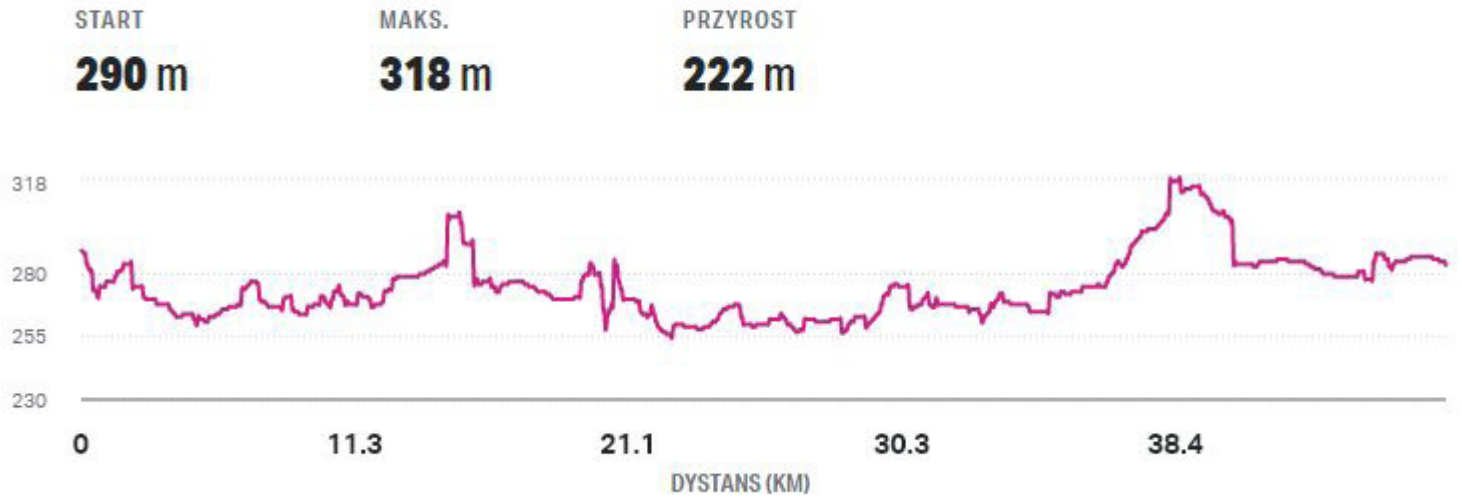
Wysokość/wzniesienie

1.	km	-15
2.	km	-1
3.	km	10
4.	km	-10
5.	km	-5
6.	km	-3
7.	km	-2
8.	km	11
9.	km	-11
10.	km	7

11.	km	-4
12.	km	9
13.	km	21
14.	km	-10
15.	km	-9
16.	km	0
17.	km	-9
18.	km	12
19.	km	-16
20.	km	12
21.	km	-7
22.	km	-3
23.	km	-7
24.	km	7
25.	km	-5
26.	km	1
27.	km	2
28.	km	-3
29.	km	0
30.	km	16
31.	km	2
32.	km	-8
33.	km	0
34.	km	6
35.	km	-4
36.	km	4
37.	km	13
38.	km	23
39.	km	9
40.	km	-22
41.	km	-9
42.	km	1
43.	km	0

Wysokość wg danych organizatora

↗ WYSOKOŚĆ (M)



II. Województwo Śląskie

Województwo śląskie to jeden z najciekawszych regionów nie tylko Polski ale i Środkowej Europy. To tutaj można się wybrać szlakami Beskidu Śląskiego i Żywieckiego (zapraszam też do moich opracowań m.in. z cyklu: Górskich Wędrówek, w których opisuję wrażenie z perspektywy wędrowca z pleckami na ramionach) latem czy zimą, pieszo, rowerem czy na narty kiedy stoki pokryje biały puch.

Północno-wschodnia część województwa to Wyżyna Krakowsko-Częstochowska – cel miłośników rowerów i nordic walkingu, ale także Sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze, które każdego roku przyciąga rzesze pielgrzymów z całego świata.

Korzenie województwa śląskiego sięgają przemysłowej historii regionu, który przez dziesiątki lat był głównym czynnikiem zmian. Przemysłowe tradycje silnie wpisały się w śląską tożsamość, o której przypominają niepowtarzalne zabytki dawnego przemysłu, tworząc unikalny produkt turystyczny – Szlak Zabytków Techniki. Na jego trasie znajduje się m.in. Zabytkowa Kopalnia Srebra w Tarnowskich Górach – obiekt wpisany w 2017 roku na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Szlak to najciekawsza trasa turystyki industrialnej w Polsce i jedna z najciekawszych w Europie.

Śląskie to także kilkadziesiąt zamków i pałaców pełniących niegdyś funkcje obronne i reprezentacyjne. O pogranicznym charakterze regionu świadczy kilkanaście zamków obronnych wzniesionych na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej będących częścią „Szlaku Orlich Gniazd”. Prawdziwą perłą w skali Europy jest wspaniały zespół pałacowo-parkowy książąt pszczyńskich w Pszczynie, w którym siedzibę ma Muzeum Zamkowe.

Województwo Śląskie, mimo silnego zurbanizowania to niebywale zielony region. W sercu aglomeracji znajduje się największy w Europie park – Park Śląski. Ta zielona wyspa w sercu największej w Polsce Metropolii jest miejscem rekreacji i wypoczynku ale i wydarzeń kulturalnych, rozrywkowych i sportowych na legendarnym Stadionie Śląskim.

Więcej informacji o atrakcjach regionu można znaleźć na portalu turystycznym województwa śląskiego <https://www.slaskie.travel/pl-PL>

Wszelkie informacje dot. Województwa Śląskiego znajdują się na stronie <http://slaskie.pl/>

Przy opracowywaniu niniejszego rozdziału posłużyłem się tekstem ze strony: <https://silesiamarathon.pl/>

Jeśli zaś chodzi o historię biegów to warto zaznaczyć, że Silesia Marathon to jedyny w Polsce i Europie bieg maratoński prowadzony ulicami czterech miast: Katowic, Mysłowic, Siemianowic Śląskich i Chorzowa. Silesia Marathon to największa impreza biegowa na Śląsku i jednocześnie jeden z największych maratonów w Polsce.

Pierwszy Silesia Marathon wystartował 3 maja 2009 roku spod bram Stadionu Śląskiego w Chorzowie. Metę maratonu usytuowano wtedy przed katowickim „Spodkiem”. Honorowym starterem pierwszego maratonu ulicznego na Śląsku był prof. Jerzy Buzek. Pomysłodawcą biegu i prowadzącym imprezę do dnia dzisiejszego jest Bohdan Witwicki – biegacz, promotor aktywności fizycznej i sportu, prezes fundacji Silesia Pro Active.

W 2010 roku bieg został ograniczony do jednego miasta i zawody rozegrano wyłącznie na ulicach Katowic. W 2011 roku udało się zorganizować maraton na trasie już trzech miast, z Chorzowa przez Siemianowice Śląskie do Katowic. W kolejnych latach trasa biegu prowadziła w odwrotnym kierunku, z metą w Parku Śląskim w Chorzowie.

Od 2014 do 2016 roku start i meta biegu maratońskiego usytuowane były w jednym miejscu. Trasa prowadziła z Katowic przez Siemianowice Śląskie, Mysłowice i z powrotem do centrum Katowic.

W 2017 roku metą biegu był Stadion Śląski i tym samym historia zatoczyła koło, kiedy to pierwsza edycja startowała sprzed bram stadionu. 1 października 2017 PKO Silesia Marathon był pierwszym wydarzeniem sportowym na oddanym do użytku po modernizacji Stadionie Śląskim, a maratończyków dopingowała rekordowa publiczność – stadion w dniu zawodów odwiedziło ponad 100.000 osób.

Rok 2018 okazał się wyjątkowy, bo jubileuszowy. 10 lat wspaniałych biegowych emocji oraz kolejny wzrost frekwencji biegaczy po raz kolejny można było świętować na największym obiekcie lekkoatletycznym Europy.

W latach 2015 – 2018 zawody rozgrywane były pod nazwą PKO Silesia Marathon, a sponsorem tytularnym był PKO Bank Polski.

W 2019 roku głównym partnerem wydarzenia zostało Województwo Śląskie.

W latach 2019 – 2021 Silesia Marathon uczcił 100-rocznicę wybuchu Powstań Śląskich. Od 2020 roku Silesia Marathon razem z biegami towarzyszącymi (półmaraton, ultramaraton) jest jedną z największych imprez biegowych w Polsce.

Podczas tym razem krótkiego pobytu na Śląsku, bo spędziłem tam tylko dwa dni i jedną noc starałem się udokumentować mój pobyt. W pierwszym dniu po przyjeździe z Warszawy do Katowic od razu pojechałem odebrać pakietu startowy w Chorzowie a potem

po nocy spędzonej w Katowicach powtórnie udałem się do tego miasta, aby przed „kotłem czarownic” stanąć na linii startu wraz z innymi biegaczami. Musiałem przebiec cały królewski dystans, aby ponownie, po raz trzeci wrócić do Chorzowa i tym razem pojawić się tym razem już wewnątrz „kotła” czyli pięknego i nowoczesnego stadionu lekkoatletycznego.

Poniżej prezentuję kilka zdjęć z wydarzenia.



Fot. 1 Pomnik Powstańców Śląskich