CZYTAJ ON-LINE
BEZPŁATNIE
PRASĘ SPORTOWĄ
www.prasa.maratony.net

BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
NR 1 / 2016, POZNAŃ, EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
WWW.BIEGNIEPODLEGLOSCI.EU

PO RAZ PIERWSZY W POZNANIU

11 listopada wszyscy wspólnie ustawimy się przed linią startu, tworząc olbrzymią, biało-czerwoną, żywą, dziesięciotysięczną flagę biegaczy, aby przez pasję dla sportu, życia i wolności uczcić rocznicę odzyskania przez nasz kraj niepodległości. W tym uroczystym dniu, sportowym wysiłkiem oddamy również cześć ludziom, którzy nierzadko poświęcili życie, abyśmy współcześnie cieszyli się wolnością, którą bieg, jako najbardziej naturalna forma ruchu człowieka, doskonale wyraża. Metaforyczne hasło przewodnie i uniwersalne przesłanie naszego biegu to Let your freedom run! - pozwólmy naszej wolności biec i trwać! Spotkajmy się tego dnia na starcie tworząc jedną, wielką sportową rodzinę!

Wszystkim biegaczom startującym w Poznańskim Biegu Niepodległości życzymy niesamowitych wrażeń, realizacji celów i mnóstwa endorfin na mecie! Powodzenia i do zobaczenia na trasie!

Organizatorzy

4 TRASA PIĄTKOWEGO BIEGU / PMAPA
6 TELEFON PRZYDATNY ZIMĄ / PORADY
8 ŻYWIENIE OKOŁOTRENINGOWE / PORADY
10 123 LATA DO NIEPODLEGŁOŚCI / HISTORIA

CZYTAJ ON-LINE FREE

1 Poznański Bieg Niepodległości
Poznań, 11.11.2016
Poznań, 11 listopada,
10 km, start: 10.00
szczegóły na stronie organizatora:
www.poznanskibiegniepodleglosci.pl

PIERWSZY BIEG PRZED NAMI

JUŻ W NAJBLIŻSZY PIĄTEK, 11 LISTOPADA, POBIEGNIE PIERWSZY POZNAŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

Poznański Bieg Niepodległości z limitem 10 000 uczestników aspiruje do największego biegu niepodległości w Polsce zaliczanym do Narodowego Biegu 100-lecia. Meta biegu zaplanowana została na alei Niepodległości, a dekoracja zwycięzców, w porozumieniu z Centrum Kultury Zamek, na scenie koncertowej obchodów Imienin ul. Święty Marcin przy Zamku Cesarskim. Dzięki temu uczestnicy Poznańskiego Biegu Niepodległości wraz z rodzinami i kibicami będą mogli wziąć również udział w festynie, koncertach, kiermaszu artykułów regionalnych oraz podziwiać niezwykle widowiskowy barwny korowód przebierańców pod przewodnictwem konnego jeźdźca odgrywającego postać Świętego Marcina.

IDEA BIEGU

Prace nad stworzeniem wyjątkowego w skali kraju Biegu Niepodległości, który byłby godny tak dużego i rozbieganego miasta, jakim niewątpliwie jest Poznań, rozpoczęły się już w 2014 roku. Uczczenie doniosłym wydarzeniem sportowym rocznicy jednego z najważniejszych wydarzeń w historii Polski, wymagało dużych nakładów pracy i zaangażowania organizatorów, pozyskanych sponsorów oraz szeregu instytucji i osób współpracujących. Wartym podkreślenia jest fakt, że od samego początku nowa inicjatywa była bardzo doceniana przez Władze Miasta, czego zwieńczeniem było objęcie honorowym patronatem Poznańskiego Biegu Niepodległości przez Prezydenta Poznania - Jacka Jaśkowiaka - w lutym 2015 roku. Po niespełna dwóch latach przygotowań, projekt zainicjowany przez dwóch organizatorów i biegaczy w postaciach Andrzeja Krzyścina (dwukrotny zwycięzca Poznań Maraton z rekordem życiowym 2:11'42") oraz Artura Kujawińskiego wreszcie ujrzał światło dzienne. Obowiązki służbowe nie pozwoliły Andrzejowi Krzyścinowi na kontynuację prac przy dalszym rozwoju projektu.

RUSZAMY!

Tym samym, jesteśmy niezwykle usatysfakcjonowani mogąc przekazać biegaczom i biegaczkom imprezę biegową wielkiego formatu, a społeczności całego miasta wydarzenie o potencjale stania się wizytówką Poznania, promującą jego markę również poza granicami Wielkopolski. Pokładamy głęboką nadzieję, a wręcz jesteśmy o tym przekonani, że Poznański Bieg Niepodległości uświetni należycie coroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości oraz wzbogaci uroczystości Imienin ulicy Święty Marcin, niwelując niechlubną lukę wydarzenia sportowego, jaka istniała w naszym mieście na tle całego kraju.
Do zobaczenia na starcie 1 Poznańskiego Biegu Niepodległości 11 listopada 2016 roku!

Ze sportowymi pozdrowieniami w imieniu organizatorów

Artur Kujawiński
Dyrektor Sportowy

Damian Kaczmarek
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego

CZAPIEWSKI POBIEGNIE

MEDALISTA MISTRZOSTW ŚWIATA I HALOWY MISTRZ EUROPY RÓWNIEŻ WEŹMIE UDZIAŁ W BIEGU

Mieliśmy zaszczyt zaprosić na nasze wydarzenie Pawła Czapiewskiego. Jego postaci chyba nie trzeba przedstawiać.

MEDALISTA MŚ

W historii polskiej lekkoatletyki i sportu w ogóle jest osobowością, która niewątpliwie wyróżnia się niezwykłą charyzmą i pozytywną aurą sportowca, dla którego nie istnieją rzeczy niemożliwe. To On zdobywając brązowy medal Mistrzostw Świata w Edmonton, pokazał naszym 800-metrowcom, że wygrać można z każdym, na imprezie każdej rangi.

REKORDZISTA

Pokonując, wydawać by się mogło, nieosiągalne bariery, wyśrubował rekord Polski dwóch okrążeń do niebotycznego wówczas i obecnie rezultatu 1'43,22"! Aby zdać sobie sprawę, jak niewiarygodny jest to wyczyn, spróbujcie przebiec 100 metrów poniżej 13 sekund. Paweł ustanawiając ten wciąż aktualny rekord kraju na 800 metrów, przebiegł jako pierwszy Polak 8 razy z rzędu 100 metrów poniżej 13 sekund - to jest bieganie w innej galaktyce.

PROPAGATOR BIEGANIA

Jako jeden z niewielu, dla miłości do sportowej pasji potrafił podporządkować oraz poświęcić całe życie - osoby, które znają Pawła osobiście, wiedzą o tym najlepiej. Po zakończeniu zawodowej kariery nie spoczął na laurach i stawia sobie nowe cele, będąc jednym z największych propagatorów biegania i aktywnego trybu życia. Zaszczytem będzie stanąć z nim razem na starcie.

MEDAL BIEGU

UCZESTNIKOM ORGANIZATORZY PRZYGOTOWALI NIE LADA GRATKĘ

Oto pierwszy, historyczny medal, który otrzymacie na mecie największego biegu niepodległości w Wielkopolsce.

Jak wiemy, biegacz to nie ten, kto szybko biega - ale ten, kto nie ustaje w walce. Walczący ze swoimi słabościami na biegowych trasach, jaki i z przeciwnościami losu w życiu codziennym. Niech ten wyjątkowy medal, który odbierzecie na mecie, będący Waszym symbolicznym orężem, doda Wam jeszcze więcej uporu, odwagi i wytrwałości!

Niech przywoła on także pamięć o ludziach, którzy nierzadko poświęcili życie, abyśmy współcześnie cieszyli się wolnością!

REKLAMA
LIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU
www.olimpiakos.org.pl
tel. 508 356 718
tel. 516 183 830
Badania wydolnościowe (VO2max, mleczan), - **Indywidualne diety** sportowe (także on-line), - **analiza** składu ciała - **Stały kontakt** z fizjologiem i dietetykiem sportowym, - **Możliwość dojazdu** na terenie całej Polski
Pomagamy w przygotowaniach kadrze narodowej kolarzy torowych, mistrzom świata, Europy i olimpijczykom.

BIEG NIEPODLEGŁOŚCI
NR 1 / 2016, POZNAŃ, EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
WWW.BIEGNIEPODLEGLOSCI.EU

PUBLIKACJĘ WYDAŁO
PRESSPEKT WYDAWNICTWO

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka12,
41-902 Bytom,
www.presspekt.pl

DTP
Leszek Waligóra
dtp@presspekt.pl
REKLAMA
Tomasz Kokoszka
t.kokoszka@presspekt.pl
DYSTRYBUCJA
Klaudiusz Świerkot
k.swierkot@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam

czytaj on-line
www.biegniepodleglosci.eu

REKLAMA

AGROBEX

www.agrobex.pl

61 84 64 060

Święta u siebie?

TAK! KUP GOTOWE MIESZKANIE!

WILCZAK 20

POBIEGNIEMY 11 LISTOPADA

11 LISTOPADA O GODZINIE 10.00, 10 TYS. UCZESTNIKÓW PRZEBIEGNIE DYSTANS 10 KILOMETRÓW!

Po wielu latach przygotowań udało się! Już w najbliższy piątek wyruszy pierwsz Poznański Bieg Niepodległości. Punktualnie o 10.00 aż 10 tys. zawodników wyruszy, by pokonać 10 kilometrową trasę, jaką przygotowali organizatorzy.

PRZEBIEG TRASY

START, szeroki, dostosowany dla dużej liczby uczestników, usytuowany został na alei Niepodległości, na wysokości Uniwersytetu Ekonomicznego. Dalej trasa prowadzi przez Aleje Armii Poznań, ul. Księcia Mieszka I, Aleje Solidarności, ul. Murawa, Winogrady, Za Cytadelą, ponownie przez Aleje Armii Poznań, aleję Niepodległości i ul. Święty Marcin - gdzie na wysokości Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza znajduje się META. Trasa posiada atest PZLA, jest w 100% asfaltowa, będzie oznaczona co 1 km.

ZAPISY

Zapisy niestety w tym roku są już zamknięte: możliwe były on-line do osiągnięcia limitu 10 tys. uczestników. Jednakże nic nie stoi na przeszkodzie, by dopingować zawodników na trasie. Zawodnicy wystartują o godzinie 10.00 i przez ok. 90 minut (tyle mają czasu na przebiegnięcie) będą zmagać się z trasą.

WAŻNE DLA UCZESTNIKÓW

Limit czasu na pokonanie dystansu 10 km, to 90 minut. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę (wyjątek stanowią warunki pogodowe zagrażające życiu uczestników). Uczestnicy mają obowiązek startować z przyznanej im podczas weryfikacji strefy startowej oraz w przekazanej koszulce. Osoby, które pobiegną z numerem innej osoby bez wcześniejszego przepisania zostaną zdyskwalifikowane oraz nie zostaną dopuszczone do kolejnych edycji (zarówno osoba przekazująca numer jak i biegnąca nieuczciwie). Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów umieszczonych w numerze startowym. Numeru startowego nie należy zginać, składać / zgniatać – spowoduje to uszkodzenie chipa i brak możliwości ujęcia w klasyfikacji. Numer startowy należy umieścić na klatce piersiowej umożliwiając sędziom odczyt numeru. Nie dopuszcza się udziału uczestników bez numeru startowego. W klasyfikacji generalnej miejsca 1-50 przyznawane będą wg czasu brutto, od miejsca 51 wg czasu netto. Miejsca w klasyfikacjach wiekowych przyznawane będą wg czasu netto. Depozyty dla uczestników znajdować się będą w hali 3A Międzynarodowych Targów Poznańskich przy ul. Głogowskiej 14 (biuro zwodów) i otwarty będzie w dniu biegu w godzinach 7:00-14:00. Organizatorzy zapewniają opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy biegowej. Organizatorzy nie będą odpowiadali za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów biegu uczestnika bez numeru startowego zamieszczonego na przodzie stroju uczestnik zostanie zdyskwalifikowany. Z uwagi na bezpieczeństwo uczestników biegu zabrania się udziału biegacza/biegaczki wraz z psem bez kagańca. Osoby te zostaną zdyskwalifikowane lub zdjęte w czasie biegu z trasy.

Szczegóły nt. biegu na stronie organizatora:
www.poznanskibiegniepodleglosci.pl

KLASYFIKACJA SPECJALNA

Osoby, które ukończą 12 Bieg Lotto Maniacką Dziesiątkę oraz 1 Poznański Bieg Niepodległości zostaną sklasyfikowani w dodatkowej kategorii DUO jako suma czasów netto z dwóch biegów zarówno w kat. generalnej (3 mężczyzn i 3 kobiety), która określona będzie odrębnym regulaminem.

NAGRODY

W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc 1-3 przyznane zostaną trofea oraz nagrody rzeczowe lub vouchery od sponsorów. W klasyfikacji w kategoriach wiekowych zwycięzcy otrzymują puchar lub statuetkę oraz dodatkowo za zajęcie miejsc 1-3 przyznawane są nagrody rzeczowe lub vouchery sponsorskie. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg mają zapewniony od organizatora pamiątkowy medal. Nagrody dublują się. Oznacza to, że zawodnik może być dekorowany i nagradzany zarówno w klasyfikacji generalnej jak i wiekowej. Klasyfikacje wiekowe następują na podstawie czasu netto.

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów mieści się na Międzynarodowych Targach Poznańskich w hali 3A przy, ul. Głogowskiej 14. Godziny otwarcia biura:9 listopada (środa) - godz. 16:00-21:00 (otwarte dla WSZYSTKICH). 10 listopada (czwartek) - godz. 16:00-21:00 (otwarte dla WSZYSTKICH). 11 listopada (piątek - dzień biegu)

NIC NIE STOI NA PRZESZKODZIE, BY DOPINGOWAĆ ZAWODNIKÓW NA TRASIE. ZAWODNICY WYSTARTUJĄ O GODZINIE 10.00 I PRZEZ OK. 90 MINUT (TYLE MAJĄ CZASU NA PRZEBIEGNIĘCIE) BĘDĄ ZMAGAĆ SIĘ Z TRASĄ

- godz. 7:00-8.30 (otwarte tylko dla uczestników SPOZA aglomeracji poznańskiej), osoby podróżujące PKP na trasie relacji Warszawa->Poznań z godziną przyjazdu 8:26, za okazaniem biletu odbiorą pakiety startowe do godz. 8:45.W dniach 9 i 10 listopada 2016 w godzinach pracy biura zawodów możliwa będzie pełna weryfikacja i odebranie pakietu startowego wraz z numerem startowym z chipem, przez wszystkich uczestników biegu. W dniu zwodów, tj. 11 listopada biuro będzie otwarte tylko dla uczestników spoza aglomeracji poznańskiej i o godz. 8:30 zostanie zamknięte z w/w wyjątkiem.

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymają m.in.: pamiątkowy odlewany medal zaprojektowany przez biegacza, którego projekty regularnie oceniane są w TOP10 najpiękniejszych medali polskich imprez biegowych. Okolicznościowa koszulka techniczna.Rogal świętomarciński. Napój regenerujący. Numer startowy. Opcjonalny voucher uprawniający do łącznej sumy zniżek 369 zł na badania w placówkach naszego partnera, czyli Grupy LUX MED - Głównego Partnera Medycznego Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

REKLAMA

wyprawa po świąteczną atmosferę

Ekipa Mikołajów z Galerii Malta wyrusza

do wioski Świętego Mikołaja w Laponii.

W niedzielę, **13 listopada** zapraszamy
na **wielkie pisanie listów do Świętego Mikołaja**
(godz. 12-17) i **uroczystą odprawę ekipy** (godz. 17-18).

PS **Każdy list** napisany w Galerii Malta
lub przyniesiony do centrum **zostanie przekazany**
Świętemu Mikołajowi w Rovaniemi w Laponii.

Szczegóły na galeriamalta.pl i facebook.com/galeriamalta

GALERIA **MALTA**
CODZIENNIE TY

TELEFON PRZYDATNY ZIMĄ

PORADY: PLANUJESZ ZIMĄ NIE ODPUSZCZAĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA DWORZE? MOŻE WARTO ZAOPATRZYĆ TELEFON Z ANDROIDEM W NIEKTÓRE PONIŻSZE APLIKACJE

Lubicie zimą biegać lub jeździć na rowerze na dworze, a do tego towarzyszy wam smartfon podczas takich treningów? Przedstawiamy kilka aplikacji i porad, które mogą się przydać w te nie zawsze sprzyjające warunki atmosferyczne.

PROGNOZA POGODY

Oczywiście nie można nie zacząć od tego. Aplikacji pogodowych na Androida jest mnóstwo i różnią się wszystkim. Na co zatem zwracać uwagę przy doborze takich programów? Na bazę z której pobierane są dane. A jakie ma to znaczenie? Przede wszystkim modelami pogody, czyli interpretacją pogody. A modeli jest parę, w tym m.in. Unified Model (długość prognozowanej pogody do 72 godzin), COAMPS (prognozowana pogoda do 84 godzin), GFS (prognoza nawet do 10 dni). I wyniki (a więc interpretacje danych) mogą nieznacznie się różnić między sobą. Amatorzy sportu, dla których ważna jest dokładna prognoza pogody, mogą zainteresować się m.in. niekomercyjnym projektem meteo.pl, który jest przygotowywany przez Interdyscyplinarne Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego Uniwersytetu Warszawskiego. Wykresy prezentowane przez ICM są bardzo dokładne i szczegółowe. Poza temperaturą, czy ciśnieniem, pokazują również m.in. wysokość chmur, czy wilgotność. Początkowo ilość danych prezentowanych na wykresach może przerażać, jednak dzięki dołączonej legendzie, prawdopodobnie bardzo szybko te prognozy staną się nieodzowne. W sklepie Google Play znajdziemy coraz więcej aplikacji korzystających z wykresów meteo. Są to m.in.: "Meteo - czytnik meteo.pl", "Android: meteo icm. prognoza numeryczna", "Meteo.pl alternative", "Meteo (Pixel Carrot)". Aplikacje różnią się mechaniką, pokazują ten sam model pogodowy.

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA

Niestety, Polska to kraj w którym w czasie zimy wielokrotnie przekraczane są normy PM10, PM 2,5, czy benzo(a)pirenu (który występuje w PM10, a poziomu którego nie można mierzyć na bieżąco: wyniki otrzymujemy po paru dniach). Przekroczone normy oznaczają jedno: przebywanie na dworze wcale nie sprzyja zdrowiu, wręcz zaleca się w tym czasie unikania wdychania trującego powietrza. Polska pod tym względem jest trucicielem i tak dla przykładu (za krakowskialarmsmogowy.pl) średnioroczne stężenie benzo(a)pirenu w Krakowie wynosi 10,2 ng/m3. 1ng/m3 to wartość uznana przez WHO za bezpieczną. Dla porównania w Berlinie wynosi 0,7ng/m3, w Barcelonie 0,13ng/m3, a w Londynie <0,001ng/m3. Jak się bronić przed trucizną? Pomocne mogą być aplikacje wskazujące zanieczyszczenia powietrza, pobierające dane z wybranych przez nas stacji. Liczba aplikacji pokazujących jakość powietrza, jest niewielka, sporo z nich skupia się na samym Krakowie, jednak jest parę aplikacji, dzięki którym możemy przeglądać dane z całej Polski (czy to poprzez mapę, czy z wybranych przez nas stacji).

„Zanieczyszczenie Powietrza": to bezpłatna aplikacja z ogromem stacji pomiarowych WIOŚ / GIOŚ z całej Polski. Dodatkowo aplikacja zawiera mapę ogólnopolską, dzięki, której można sprawdzić stan w całym kraju. Aplikacja wyświetla stan bieżący PM10, PM2,5, a także jeśli stacja wykonuje pomiar: NO2, SO2, CO, O3, C6H6 (benzen). Dodatkowo posiada możliwość rozszerzenia o płatne opcje jak kolory, automatyczne odświeżanie, więcej map, dodatkowe usprawnienia.

„Smok Smog": W pełni bezpłatna aplikacja, niestety na chwilę obecną możemy przeglądać dane tylko ze stacji ulokowanych na południu Polski. Autorzy jednak informują, że umieszczenie stacji z całej Polski jest dla nich priorytetem.

„Jakość powietrza w Polsce": w pełni bezpłatna plikacja Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. W przeciwieństwie do powyższych nie ma możliwości dodania do ulubionych interesujących stacji (co w praktyce oznacza każdorazowe wyszukiwanie stacji). Jednakże również w przeciwieństwie do powyższych aplikacji, może pokazywać wykresy z danymi do trzech trzech dni wstecz. Aplikacja również posiada wygodną mapę na której możemy przeglądać wyniki pomiarów z okolicznych stacji.

MAPY OFF-LINE

Wybieracie się ćwiczyć w nieznane? Warto zaopatrzyć się w jakąś aplikację z mapą off-line, by uniezależnić się od internetu, by w przypadku zagubienia, trafić na właściwą ścieżkę (zwłaszcza, gdyby pogoda miała się nagle pogorszyć). Warto zwrócić uwagę na to, czy aplikacja z której korzystamy, ma możliwość udostępnienia naszej pozycji przez sms, co będzie przydatne w przypadku awarii (np. upadku). Pamiętajmy również, by poza pobraniem samej aplikacji, pobrać również mapę czy to wybranego rejonu, czy kraju! Aplikacji udostępniających bezpłatne mapy jest bez liku, warto jednak uważać, by nie naciąć się na „naciągające" aplikacje. Warto w tym celu zwrócić uwagę m.in. na komentarze pod aplikacjami.

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED TRUCIZNĄ? POMOCNE MOGĄ BYĆ APLIKACJE WSKAZUJĄCE ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA, POBIERAJĄCE DANE Z WYBRANYCH PRZEZ NAS STACJI.

ŚLEDZENIE ON-LINE

Warto przemyśleć instalację aplikacji, dzięki której druga osoba będzie mogła nas śledzić zdalnie, czy to przez drugi telefon, czy komputer. Coraz częściej w taką funcjonalność zaopatrzone są trackery (aplikacje rejestrujące nasz trening), zatem warto sprawdzić przed poszukiwaniami, czy już aplikacji z taką funkcjonalnością nie posiadamy w telefonie. Pamiętajmy jednak o ważnej rzeczy: ustawieniach takiej aplikacji. Im częściej łączy się z GPSem, i im częściej „wysyła" sygnał do sieci, zatem tym szybciej rozładuje baterię telefonu. Co akurat zimą ma ogromne znaczenie. Jedną z aplikacji pozwalających w wygodny i szybki sposób udostępniać swoje położenie jest aplikacja „OsMoDroid GPS Tracker". Jest w pełni bezpłatna, nie wymaga rejestracji (po uruchomieniu śledzenia dostajemy link do www, którym możemy się podzielić z innymi), a do tego posiada rozbudowane opcje, które pozwolą dobrze zoptymalizować zużycie telefonu. Bardzo ciekawie prezentuje się również aplikacja „Real-Time GPS Tracker 2", która działa analogicznie jak Osmodroid, wyróżnia ją jednak wygodny kreator ustawień (na bieżąco informuje o tym, jak bateriożżerna będzie aplikacja), do tego również posiada możliwość uruchomienia aplikacji przez komendę sms. Nie zapominajmy również o tym, że telefony z systemem Android i aktywny kontem Google, możemy zdalnie namierzać poprzez stronę Menedżera urządzeń Android. Do namierzenia telefonu potrzebny będzie nam login i hasło naszego konta Google. Możemy również pokusić się o instalację takich aplikacji jak „Lost Android", czy „Where is my droid", które zezwalają na późniejsze namierzanie telefonu.

INNE APLIKACJE WARTE UWAGI

System Android bogaty jest w aplikacje pośrednio wspierających osoby aktywne. Sklep Google Play aż kipi od mniej lub bardziej potrzebnych programów. A na jakie jeszcze warto zwrócić uwagę? Np. warte instalacji są programy z pierwszą pomocą (jedną z ciekawych aplikacji wydała Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy wspólnie z Wojewódzką Stacją Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy), warto również zaopatrzyć się w aplikacje ostrzegające (swoją aplikację „RSO" z ostrzeżeniami dla społeczeństwa i poradnikami wydało MSWiA), jeśli wybieramy się w rejony turystyczne warto przejrzeć sieć, czy nie zostały stworzone aplikacje stricte pod dany rejon. Jednym z przykładów jest „Twój TPN" – program dla turystów zwiedzających Tatrzański Park Narodowy, program, który poza mapami np. wyświetla komunikaty ostrzegające o lawinach i innych zagrożeniach. Nie zapominajmy również o tym, że bardzo szybko robi się na dworze ciemno, warto awaryjnie posiadać w telefonie aplikacje, które z lampy błyskowej tylnego aparatu (bądź z ekranu telefonu) zrobią świecącą lampkę.

NAŁADOWANE BATERIE!

I dosłownie i w przenośni. Jeśli tak, i warunki sprzyjające, to można wybrać się na trening. I nie zapominajmy, by podczas zimy szczególnie zwracać uwagę na zdrowie. Jeśli smog na dworze lub zbyt wysokie PM10, czy PM 2,5, to może warto odpuścić trening tego dnia na dworze lub wybrać się z samego rana, nim mieszkańcy zaczną palić w piecach na dobre.

Leszek Waligóra / maratony.net

Internetowa wersja artykułu z linkami do pobrania programów ze sklepu Google Play, a także szczegółowe dane techniczne aplikacji (kod QR również wskazuje na tę stronę):
www.maratony.net/3997

REKLAMA

Militaria.pl

Z DUMĄ
WSPIERAMY

FUNDACJA IM.
CICHOCIEMNYCH
SPADOCHRONIARZY
ARMII KRAJOWEJ

ROKIEM CICHOCIEMNYCH 2016

WWW.FUNDACJACICHOCIEMNYCH.PL

POZNAŃ STARY BROWAR
poziom +2

Godziny otwarcia:
poniedziałek-sobota: 9-21
niedziela: 10-20

ŻYWIENIE OKOŁOTRENINGOWE

PORADY: CZYLI CO JEŚĆ I JAK - PRZED, W TRAKCIE I PO WYSIŁKU FIZYCZNYM

Nie powinniśmy zaniedbywać tego bardzo istotnego elementu, zarówno podczas okresu przygotowawczego, jak i startowego.

FOT.: SXC.HU

PRZYGOTOWANIA

W pierwszej kolejności należy wyliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne, biorąc pod uwagę podstawową przemianę materii jak również ilość energii wydatkowanej podczas wysiłku. Jak wiadomo w treningach wytrzymałościowych głównym substratem energetycznym są węglowodany, które charakteryzują się zróżnicowanym tempem wchłaniania i przyswajania przez organizm. Tempo to określane jest ogólnie poprzez oznaczenie indeksu glikemicznego, czy też podziału węglowodanów na proste i złożone.

PRZED I W TRAKCIE

By nie stracić sił podczas treningu, przed jego rozpoczęciem (na ok. 2,5-3 h) należy spożyć odpowiednią do masy ciała dawkę węglowodanów złożonych, które będą powoli uwalniały energię. Może to być porcja makaronu z rybą, czy warzywami, płatki zbożowe z owocami suszonymi i jogurtem, czy ryż brązowy z niedojrzałym bananem. Epitet niedojrzały jest istotny o tyle, że dojrzały żółty banan posiada średni lub wysoki indeks glikemiczny, natomiast ten zielonkawy - niski, zatem można go spożyć przed startem. Oczywiście wszystko wymaga sprawdzenia reakcji organizmu na kilka dni przed ważnym startem. W zależności od długości trwania treningu, czy startu należy uzupełniać straty węglowodanów i elektrolitów na bieżąco np. spożywając napoje izotoniczne o odpowiednim stężeniu cukrów (5-8g/100ml).

PO BIEGU

Po zakończeniu wysiłku fizycznego konieczna jest szybka odnowa glikogenu mięśniowego (źródła energii), dlatego zaleca się przyjmowanie węglowodanów prostych, najlepiej w postaci płynnej lub półpłynnej, gdyż takie najlepiej są przyswajane przez układ pokarmowy. Można tutaj zastosować sok owocowy, czy żel energetyczny z przewagą cukrów prostych. Może to być także dojrzały banan. Zasoby glikogenu należy uzupełniać przez kilka - kilkanaście godzin po wysiłku. W normalnych warunkach (nietreningowych) ze 100g spożytej glukozy, jedynie 20% wychwytywane jest przez komórki mięśniowe, natomiast po wytężonej pracy fizycznej mięśnie przechwytują aż 60% tego składnika. Zatem optymalnie jest przyjmować natychmiast po wysiłku do 50 g węglowodanów o wysokim lub średnim indeksie, a następną taką porcję, podać po 2 godzinach, gdyż najbardziej efektywnie odbudowywany jest glikogen w pierwszych 4 godzinach restytucji.

WAŻNE SĄ PROPORCJE

Po wytężonym wysiłku fizycznym ważne są nie tylko węglowodany, ale i białko, które przyspiesza procesy regeneracyjne oraz bierze udział w procesach odpornościowych. Proporcja spożytych węglowodanów do białek powinna wynosić 3:1, wówczas zapewniamy organizmowi odpowiednie aminokwasy do naprawy mikrourazów powstałych na skutek stresu, jaki dla organizmu stanowi intensywny trening. To czego należy się wystrzegać po treningu to tłuszcze. Najlepiej ograniczyć ich spożycie w okresie do 5 godzin po zakończeniu treningu, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego, bowiem zawarte w nich nasycone kwasy tłuszczowe hamują transport glukozy przez błony komórkowe oraz zmniejszają wrażliwość receptorów insulinowych.

Mgr Justyna Mizera
Dietetyk sportowy
Centrum OLIMPIAKOS

REKLAMA

REKLAMA

MAŚĆ™
NIEDŹWIEDZIA
KAMFORA
CZARCI PAZUR
rozmaryn lekarski
lawenda
sosna zwyczajna
EUKALIPTUS
olej z kiełków pszenicy
SOK Z ALOESU
oliwa z oliwek
OLEJ POMARAŃCZOWY
NATURALNA
SIŁA
GRZANIE
ULGA
ORYGINALNA
100ml
silnie
rozgrzewa
SILNE GRZANIE
www.masciniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA
NATURALNA
BÓL MIĘŚNI
I STAWÓW
100 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY TYLKO W APTECE
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
NIE ZAWIERA PARABENÓW
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA™ silne grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz silne grzanie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Maść zaleca się stosować w okolicy mięśni, stawów oraz pleców.

123 LATA DO NIEPODLEGŁOŚCI

123 LATA - TYLE CZASU MUSIELI CZEKAĆ POLACY, BY W 1918 ROKU POLSKA ODZYKAŁA NIEPODLEGŁOŚĆ

11 listopada obchodzimy wyjątkowe święto: Narodowe Święto Niepodległości. Tego dnia 98 lat temu, Rada Regencyjna przekazała władzę nad podległym jej wojskiem Józefowi Piłsudskiemu, co uznano później za datę odzyskania pełnej niepodległości.

fot.: Witold Pikiel [Public domain], Wikimedia Commons

» Józef Piłsudski

11 LISTOPADA 1918

Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym, a wybór akurat tego dnia uzasadniony został zbiegiem wielu wydarzeń: 11 listopada 1918 w Comiegne zawarto rozejm przypieczętujący ostateczną klęskę Niemiec, co było równoznaczne z zakończeniem I Wojny Światowej. Dzień wcześniej w specjalnym pociągu z Berlina przybył Józef Piłsudski, zwolniony z więzienia w Magdeburgu. Tego samego dnia (10 listopada) generał-gubernator Hans von Beseler formalnie przekazał władzę Radzie Regencyjnej. 11 listopada Rada Regencyjna przekazała zwierzchnią władzę nad wojskiem brygadierowi Józefowi Piłsudskiemu, wojska niemieckie zaczęły wycofywać się z Królestwa Polskiego (w ciągu 7 dni ewakuowano ok. 55 tys. żołnierzy niemieckich!), w nocy rozbrojono niemiecki garnizon stacjonujący w Warszawie.

PRZED

Marzenia o odzyskaniu niepodległości, zaczęły się spełniać już w 1916: władze niemieckie i austriackie wydały Akt gwarantujący powstanie marionetkowego Królestwa Polskiego. 1917 rok przyniósł rozpoczęcie działalności Tymczasowej Rady Stanu, oznaczające formalne zaistnienie Królestwa Polskiego, a także przejęcie obowiązków głowy państwa przez Radę Regencyjną.

NIEPODLEGŁOŚĆ!

7 października 1918 - dokładnie tego dnia Rada Regencyjna ogłosiła niepodległość Polski. 12 dni później powstała Rada Narodowa Księstwa Cieszyńskiego, która parę dni później proklamowała przynależność państwową do Polski. 28 października posłowie polscy do parlamentu austriackiego powołali Polską Komisję Likwidacyjną dla Galicji i Śląska Cieszyńskiego, która przejąć miała władzę nad Galicją. Od 31 października rozpoczęło się rozbrajanie garnizonów austriackich m.in. w Krakowie i Cieszynie, dzień później oddziały Polskiej Organizacji Wojskowej (POW) rozpoczęły rozbrajanie żołnierzy niemieckich i austriackich. W nocy z 6 na 7 listopada w Lublinie powstaje Rząd Ignacego Daszyńskiego, który 11 listopada przekazał władzę Józefowi Piłsudskiemu.

TUŻ PO

12 listopada Józef Piłsudski został Naczelnym Wodzem, dzień później Komitet Narodowy Polski w Paryżu zostaje uznany przez Francję za rząd "de facto", dołączając tym samym do grona zwycięskiej Ententy. 15 listopada następuje zmiana nazwy z „Królestwo Polskie" na „Republika Polska", a 16 listopada Józef Piłsudski podpisuje depeszę notyfikującą powstanie niepodległego Państwa Polskiego. 19 listopada ostatnie wojska niemieckie opuszczają tereny Republiki Polskiej, z aparatu w Cytadeli Warszawskiej zostaje rozesłana depesza notyfikująca powstanie niepodległego Państwa Polskiego. 22 listopada Piłsudski przyjął dla siebie tytuł Tymczasowego Naczelnika Państwa.

NIEŁATWE PIERWSZE LATA

Pierwsze lata niepodległości były okresem konfliktów i wojen. Tylko w latach 1918–1921 Polska prowadziła równocześnie sześć wojen ze swoimi sąsiadami: z Litwą i Ukrainą dotyczące wschodniej granicy kraju, do tego wybuchły trzy powstania na Śląsku, powstanie w Wielkopolsce przeciwko niemieckim władzom na tych terenach, nie brakowało również konfliktów z Czechosłowacją o sporne tereny graniczne. Najpoważniejszym konfliktem tego okresu była wygrana przez Polskę wojna polsko-bolszewicka w 1919.

DRWĘSKI W POZNANIU

Już 11 listopada Jarogniew Drwęski został mianowany pierwszym polskim nadburmistrzem Poznania. A sam Drwęski był osobą bardzo aktywną. W latach 1915-1918 sprawował urząd członka Rady Miejskiej Poznania. W 1914 wszedł w skład konspiracyjnego organu będącego "gabinetem cieni" tejże Rady. W 1918 organ ten ujawnił się jako Rada Ludowa miasta Poznania. 11 listopada 1918, na wniosek Naczelnej Rady Ludowej, został mianowany przez Wydział Wykonawczy Rady Robotników i Żołnierzy pierwszym polskim nadburmistrzem Poznania, a wyłoniona w marcu 1919 polska Rada Miasta powierzyła mu 17 kwietnia 1919 stanowisko prezydenta Poznania. Sprawując ten urząd energicznie doprowadził do spolszczenia aparatu urzędniczego. Następnie, 9 stycznia 1919 zorganizował Główny Urząd Żywnościowy, który sprawnie usunął braki w zaopatrzeniu ludności cywilnej miast. Dzięki staraniom Jarogniewa Drwęskiego uruchomiono 17 sierpnia 1919 Operę Poznańską, również z jego inicjatywy miasto przejęło Bibliotekę Raczyńskich i Teatr Polski. Jego inicjatywy robót publicznych doprowadziły również do zmniejszenia bezrobocia. Jego projektem były również Targi Krajowe, które odbyły się w maju 1921. Dały one początek Międzynarodowym Targom Poznańskim. Doprowadził również do powstania Związku Miast Polskich, którego był pierwszym prezesem. Jego kolejnym osiągnięciem był pierwszy projekt polskiej ordynacji miejskiej, która odegrała bardzo znaczącą rolę w unifikacji norm prawa miejskiego w Polsce. Na ten okres przypada również jego prezesura Towarzystwa Prawno-Ekonomicznego w Poznaniu oraz członkostwo w zespole redakcyjnym "Przeglądu Prawno-Ekonomicznego".

OBCHODZY Z PRZERWAMI

Jako ciekawostkę warto wspomnieć o tym, że Święto zostało ustanowione ustawą z 23 kwietnia 1937. Podczas II Wojny Światowej - ze względów oczywistych - świętowanie niepodległości nie było możliwe, a 22 lipca 1945 roku święto zostało całkowicie zniesione ustawą Krajowej Rady Narodowej 22 lipca 1945. Święto Niepodległości obchodzone 11 listopada zostało przywrócone przez Sejm PRL ustawą z 15 lutego 1989 pod nazwą „Narodowe Święto Niepodległości".

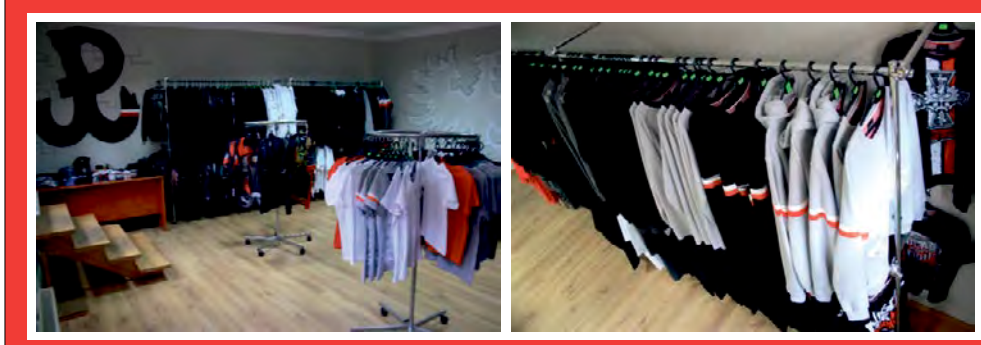
ŚWIĘTOWANIE

Główne obchody, z udziałem najwyższych władz państwowych, odbywają się w Warszawie na placu marsz. Józefa Piłsudskiego, przed Grobem Nieznanego Żołnierza. Na terenie całego kraju odbywają się ponadto Biegi Niepodległości, wykłady, koncerty patriotyczne, msze święte, marsze i parady niepodległości ulicami miast.

Przy pisaniu artykułu wspieraliśmy się i bazowaliśmy na artykułach z pl.wikipedia.org

REKLAMA

Narodowy
Odzież Patriotyczna
Poznań
Zeylanda 4



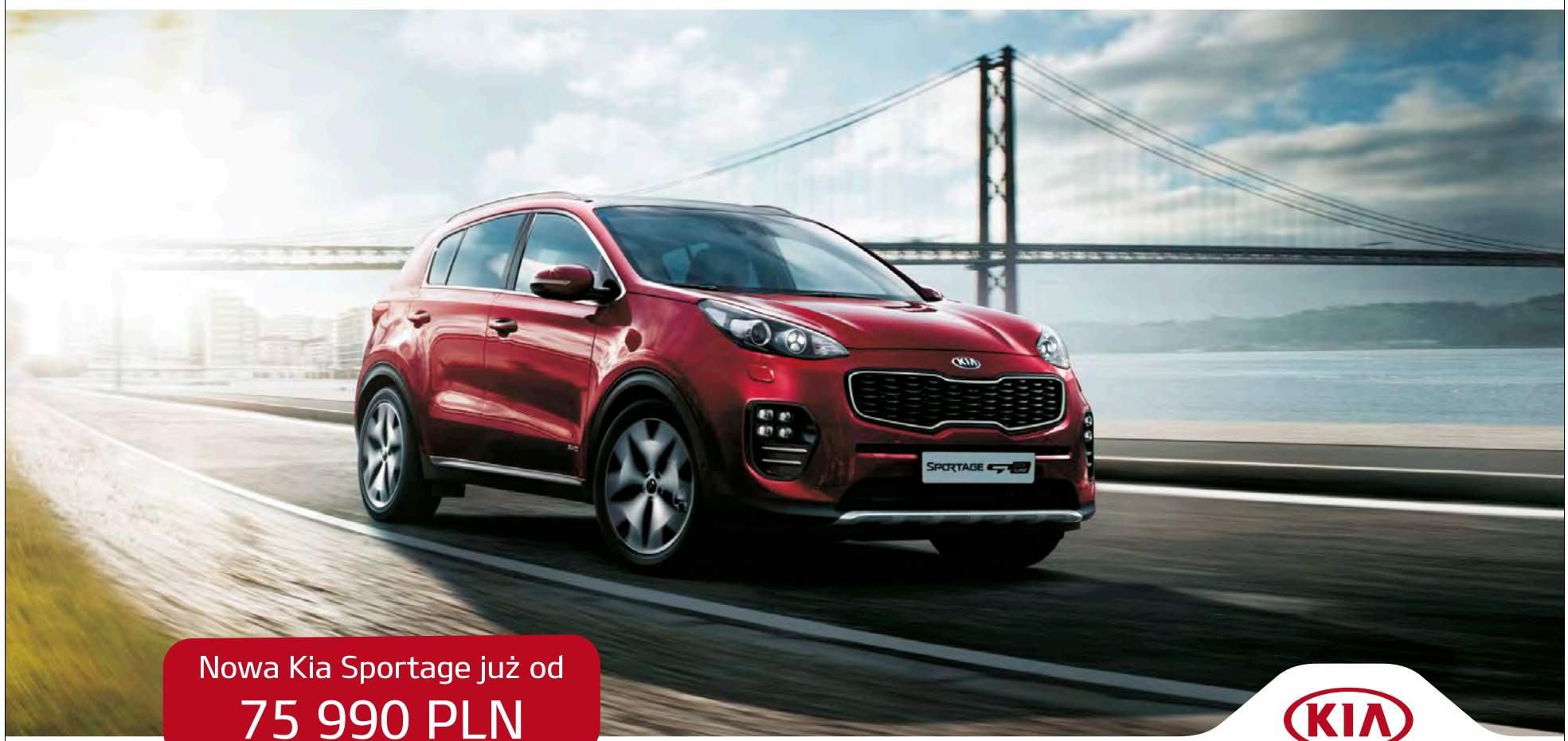
WWW.NARODOWY-SKLEP.PL
WWW.FACEBOOK.COM/NARODOWYPOZNAN

Kurtki, Bluzy, T-shirt, Polo, Spodnie, Odzież Dziecięca oraz Flagi, Czapki, Kominiarki, Nerki, Saszetki, Paski, Portfele, Piny, Smyczki, Kubki, Race, Stroboskopy, Świece Dymne.

Narodowy
10% RABATU

REKLAMA

Nowa Kia
SPORTAGE
Pełna niesamowitych rozwiązań.



Nowa Kia Sportage już od
75 990 PLN

KIA
The Power to Surprise

Odwiedź nas i zobacz nowe modele Kia
już w Nowym Salonie Kia MARVEL

Wizualizacja nowego salonu Kia MARVEL

Obornicka 223, Poznań

Zapraszamy

MARVEL
Autoryzowany Dealer Kia
Obornicka 223, 60-650 Poznań
T +48 61 842 55 99
www.marvel-poznan.kia.pl
Salon otwarty: pon.-pt. od 8.00-18.00, sobota 8.00-15.00

7 LAT KIA GWARANCJA

www.marvel-poznan.kia.pl www.marvel-poznan.kia.pl www.marvel-poznan.kia.pl www.marvel-poznan.kia.pl www.marvel-poznan.kia.pl

REKLAMA

FACTORY
SPORT
PUMA
puma.com
4F
adidas
ZAWSZE
30-70%
TANIEJ
CENTRUM OUTLET FACTORY POZNAŃ:
ul. Dębiecka 1, Luboń