BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

NR 2 / 2016, WARSZAWA, EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
WWW.BIEGNIEPODLEGLOSCI.EU

FOT. AKTYWNA WARSZAWA

WARSZAWA POBIEGNIE PO RAZ 28

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

CZYTAJ ON-LINE FREE

28. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI
Warszawa, 11 listopada,
10 km, start: 11.11
szczegóły na stronie organizatora:
www.aktywnawarszawa.waw.pl

BIEG NA 98 LAT WOLNOŚCI

JUŻ W NAJBLIŻSZY PIĄTEK, 11 LISTOPADA, POBIEGNIE NAJSTARSZY W POLSCE BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada 1918 r. Rada Regencyjna przekazała władzę nad podległym jej wojskiem Józefowi Piłsudskiemu. Tego dnia, po 123 latach zaborów, Polska powróciła na mapy świata.

FOT. AKTYWNA WARSZAWA

UCZCIĆ ŚWIĘTO

Aby na sportowo uczcić wydarzenia związane z odzyskaniem przez Polskę Niepodległości Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA rokrocznie organizuje Bieg Niepodległości. Bieg odbywa się pod patronatem Prezydent m. st. Warszawy Pani Hanny Gronkiewicz-Waltz.

11.11 O 11.11

Bieg Niepodległości odbędzie się w dniu 11 listopada 2016 r. w Warszawie i startuje o godz. 11:11. Trasa prowadzi centralnymi ulicami Warszawy – al. Jana Pawła II i Al. Niepodległości, a dystans to atestowane 10 km.

PRZEBIEG TRASY

Start Biegu Niepodległości będzie miał miejsce w okolicach skrzyżowania Al. Jana Pawła II i ul. Stawki, z lewej strony jezdni. Meta będzie znajdować się po drugiej stronie Al. Jana Pawła II. Trasa będzie przebiegać ulicami: Al. Jana Pawła II, wiaduktem nad Alejami Jerozolimskimi, ul. Chałubińskiego do Alei Niepodległości. Biegacze - nawrót w prawo na wysokości ul. Rakowieckiej, zawodnicy Nordic Walking oraz zawodnicy na zwykłych wózkach aktywnych – nawrót na wysokości ul. Koszykowej, powrót drugą stroną w/w ulic. Trasa przebiega ulicami asfaltowymi, w żadnym miejscu trasa biegu nie wiedzie chodnikami. Niedopuszczalne jest skracanie trasy biegu. Trasa jest przedstawiona na mapce sytuacyjnej.

BIEG NIEPODLEGŁOŚCI ODBĘDZIE SIĘ W DNIU 11 LISTOPADA 2016 R. W WARSZAWIE I STARTUJE O GODZ. 11:11. TRASA PROWADZI CENTRALNYMI ULICAMI WARSZAWY

WAŻNE INFORMACJE

UCZESTNICY POJADĄ ZA DARMO

W dniu biegu tj. 11 listopada br. uczestnicy 28. Biegu Niepodległości mogą bezpłatnie przemieszczać się komunikacją miejską na terenie Warszawy (I - wsza strefa biletowa) za okazaniem numeru startowego.

BEZPŁATNY PARKING DLA UCZESTNIKÓW

Dzięki uprzejmości Centrum Handlowego ARKADIA - parking przy ul. Jana Pawła II 82 będzie bezpłatnie dostępny dla uczestników 28. Biegu Niepodległości w godzinach 8:00 - 22:00

NOCLEGI

Bezpłatne noclegi dla uczestników będą dostępne od godz. 22.00, 10 listopada do 9.00 , 11 listopada na Hali sportowej Ośrodka Polonia AKTYWNA WARSZAWA przy ul. Konwiktorskiej 6. Karimata we własnym zakresie. Zgłoszenia: tsamul@wp.pl.

ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU:

Od godz. 5.00 do 16.00 zostanie wyłączona z ruchu al. Jana Pawła II w obu kierunkach na odcinku od Ronda Zgrupowania AK "Radosław" do ul. M. Anielewicza oraz ul. Stawki od ul. Smoczej do ul. Dzikiej. O godz. 9.30 zamknięte zostaną obydwie jezdnie al. Jana Pawła II na odcinku od ul. M. Anielewicza do al. "Solidarności". Pozostała część trasy zostanie zamknięta w godz. 10.30 – 14.00. Ruch ulicami poprzecznymi: Al. Solidarności, Grzybowską, Świętokrzyską i Prostą, Al. Jerozolimskimi, Koszykową i Stefana Batorego zostanie wstrzymany na czas biegu i zostanie przywrócony po przebiegnięciu ostatniego zawodnika. W rejonie mety po dekoracjach i demontażu barierek. Szczegóły: aktywnawarszawa.waw.pl.

KOMUNIKACJA

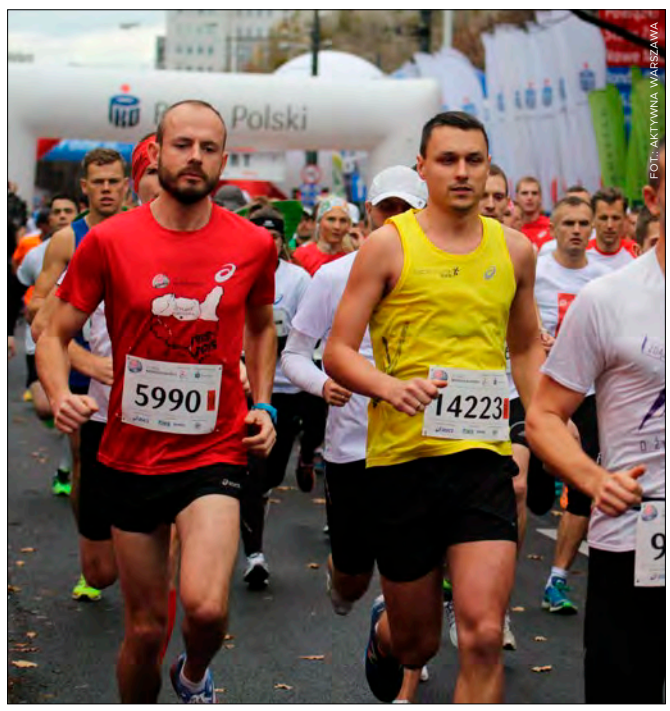
W związku z organizacją 28. Biegu Niepodległości, w dniu 11 listopada, od godz. 10.30 zostanie wyłączony ruch tramwajowy w ciągu al. Jana Pawła II (na odcinku od Ronda Zgrupowania AK "Radosław" do al. "Solidarności") oraz w ciągu ul. Stawki. W związku z tym na trasy objazdowe skierowane zostaną tramwaje linii: 10, 11, 13, 14, 15, 17, 20, 23, 35. W czasie wyłączenia ruchu tramwajowego w Al. Jana Pawła II uruchomiona zostanie zastępcza linia tramwajowa Z11 kursująca na trasie: CM.WOLSKI 04 – Wolska – Skierniewicka – M. Kasprzaka – RONDO DASZYŃSKIEGO 07. Na trasy zmienione zostaną skierowane linie autobusowe: 102, 107, 109, 111, 119, 128, 143, 157, 159, 160, 167, 171, 174, 175, 178, 180, 190, 227, 504, 518, 520, 527, 700.

CHARYTATYWNIE POBIEGNĄ DLA LAURY

PODCZAS 28. BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI W WARSZAWIE ZAPRASZAMY DO PRZYŁĄCZENIA SIĘ DO AKCJI CHARYTATYWNEJ NA RZECZ ROCZNEJ LAURY. ABY POMÓC, WYSTARCZY PRZYPIĄĆ DO KOSZULKI KARTKĘ "BIEGNĘ DLA LAURY"

Biorąc udział w 28. Biegu Niepodległości 11 listopada 2016 r. w Warszawie będzie można pomóc rocznej Laurze z Piotrkowa Trybunalskiego, która cierpi na Zespół Aperta. Niedawno przeszła skomplikowaną operację głowy, teraz czeka ją zabieg rozdzielenia paluszków u rąk i nóg.

Jest podopieczną Fundacji Mam serce. Zaangażowanie zawodników, którzy przypną do koszulki kartkę „biegnę dla Laury" i dobiegną z nią do mety zostanie przeliczone na konkretną pomoc – Fundacja PKO Banku Polskiego przekaże darowiznę na operację dziewczynki. Kartki będą do odebrania 10 listopada w Biurze Zawodów w godzinach jego pracy oraz 11 listopada w godz. 9.00-11.00 u przedstawicieli PKO Banku Polskiego w miasteczku biegowym przy Arkadii.



FOT. AKTYWNA WARSZAWA

PONAD 1000 OSÓB DLA KUBY

PKO Bank Polski realizuje od 2013 r. autorski program „PKO Bank Polski. Biegajmy razem" i wspiera największe imprezy biegowe w całej Polsce, m.in. cykl Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o pamięć". Podczas wszystkich tych wydarzeń organizowane są akcje charytatywne „biegnę dla...". W zeszłym roku podczas 27. Biegu Niepodległości ponad tysiąc osób pobiegło dla 10-letniego Kuby, który otrzymał dzięki temu środki na protezę ręki. Od 2013 r. odbyło się 210takich akcji, a Fundacja PKO Banku Polskiego wsparła 220 beneficjentów kwotą ponad 3 mln zł. Od początku istnienia programu biegacze przemierzyli charytatywnie ok. 1 mln 305 tys. km, co równa się ponad 32 okrążeniom Ziemi wzdłuż równika.

BIEG CHARYTATYWNY

W tym roku Bank zorganizował także ogólnopolską sztafetę charytatywną w 12 miastach – 2. PKO Bieg Charytatywny. W Warszawie na Stadionie AWF zawodnicy przebiegli 2 693 okrążenia i tym samym stolica zajęła pierwsze miejsce wśród wszystkich miast. Uczestnicy w całym kraju, wraz z uczniami biorącymi udział w PKO Biegu Charytatywnym Młodych, wybiegali w sumie 32 391 okrążeń. W zamian za ich zaangażowanie Fundacja PKO Banku Polskiego blisko 633 tys. zł na posiłki dla najbardziej potrzebujących dzieci w Polsce.

peugeot.pl

NOWY SUV PEUGEOT 3008

ŻADEN SUV NIE DOTARŁ TAK DALEKO

NOWY PEUGEOT i-COCKPIT® / PAKIET ADVANCED GRIP CONTROL / NAWIGACJA 3D

OD **899 ZŁ** NETTO/MIES.
0% WPŁATY WŁASNEJ

PEUGEOT PERFECT DRIVE

ZAPRASZAMY
NA **DRZWI OTWARTE**

18-20 LISTOPADA

PEUGEOT REKOMENDUJE TOTAL Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla modelu SUV Peugeot 3008: od 4 do 6 l/100 km, emisja CO_2: od 100 do 136 g/km. Szczegóły oferty w salonach. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl.

NOWY SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION

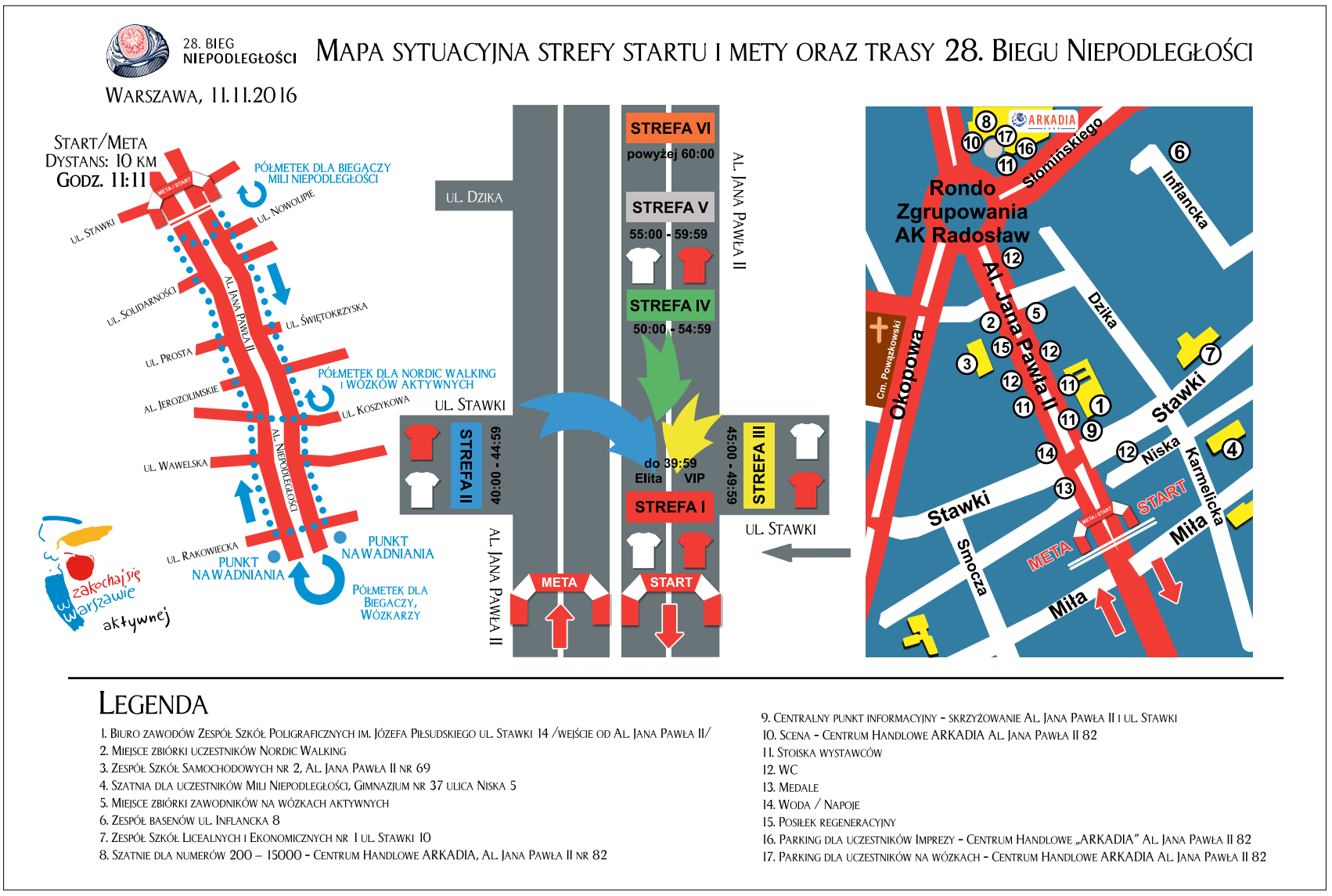
PEUGEOT

POL-MOT Auto o. Peugeot, ul. Połczyńska 125, 01-303 Warszawa, tel.: 22 533 61 10

dealer.peugeot.pl/polmotauto

POBIEGNIEMY PO RAZ 28!

JUŻ W NAJBLIŻSZY PIĄTEK W CENTRUM WARSZAWY 15 TYSIĘCY OSÓB POBIEGNIE W 28. BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI



LEGENDA

1. Biuro zawodów Zespół Szkół Poligraficznych im. Józefa Piłsudskiego ul. Stawki 14 /wejście od Al. Jana Pawła II/
2. Miejsce zbiórki uczestników Nordic Walking
3. Zespół Szkół Samochodowych nr 2, Al. Jana Pawła II nr 69
4. Szatnia dla uczestników Mili Niepodległości, Gimnazjum nr 37 ulica Niska 5
5. Miejsce zbiórki zawodników na wózkach aktywnych
6. Zespół basenów ul. Inflancka 8
7. Zespół Szkół Licealnych i Ekonomicznych nr 1 ul. Stawki 10
8. Szatnie dla numerów 200 – 15000 - Centrum Handlowe ARKADIA, Al. Jana Pawła II nr 82
9. Centralny punkt informacyjny - skrzyżowanie Al. Jana Pawła II i ul. Stawki
10. Scena - Centrum Handlowe ARKADIA Al. Jana Pawła II 82
11. Stoiska wystawców
12. WC
13. Medale
14. Woda / Napoje
15. Posiłek regeneracyjny
16. Parking dla uczestników Imprezy - Centrum Handlowe „ARKADIA" Al. Jana Pawła II 82
17. Parking dla uczestników na wózkach - Centrum Handlowe ARKADIA Al. Jana Pawła II 82

Najstarszy bieg tego cyklu, odbywający się od 1989 roku odbędzie się 11 listopada - w 98. rocznicę Odzyskania Niepodległości.

ADRESY PODRĘCZNE

Start będzie miał miejsce w okolicach skrzyżowania Al. Jana Pawła II i ul. Stawki, z lewej strony jezdni. Meta będzie znajdować się po drugiej stronie Al. Jana Pawła II. Biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych będzie mieścić się w Sali im. Stefana Kisielewskiego w Pałacu Kultury i Nauki, Plac Defilad 1, wejście od strony ul. Marszałkowskiej. Czynny będzie również dzisiaj (10 listopada 2016 roku) w godzinach 10.00 do 16.00. W dniu 11 Listopada biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych czynny będzie w Zespole Szkół Poligraficznych im. Józefa Piłsudskiego ul. Stawki 14 / wejście od Al. Jana Pawła II w godzinach 7.30 – 9.00. Ważna uwaga dla uczestników: w dniach 10 i 11 Listopada pakiety startowe wydawane będą wyłącznie dla zawodników spoza Warszawy.

ZAPISY

Limit zawodników w biegu wynosi 15 tys. uczestników. Ponieważ został wyczerpany, nie ma możliwości zarejestrowania się w tym roku.

DOPING

Nic nie stoi na przeszkodzie, by dopingować zawodników w pokonywaniu trasy, która pobiegnie alejami Jana Pawła II i Niepodległości (na skrzyżowaniu z ul. Rakowiecką zawodnicy zawracają po czym biegną tymi samymi ulicami z powrotem).

START!

Start nastąpi w godzinach 10.35 - 11.40 i będzie podzielony na etapy. Wpierw o 10:35 wystartuje młodzież z klas I gimnazjów im. Marszałka Piłsudskiego w biegu Mila Niepodległości o Puchar MSiT na dystansie 1918 metrów. O 11:07 ruszą zawodnicy na wózkach z napędem pośrednim (handbike napędzane poprzez łańcuch), o 11:11 biegacze strefy I (ELITE zawodnicy z czasem życiowym poniżej 39:59), cztery minuty później biegacze strefy II (zawodnicy z czasem życiowym 40:00 – 44:59), o 11.20 biegacze strefy III (zawodnicy z czasem życiowym 45:00 – 49:59), o 11:25 biegacze strefy IV (zawodnicy z czasem życiowym 50:00 – 54:59), o 11:30 biegacze strefy V (zawodnicy z czasem życiowym 55:00 – 59:59), o 11:35 biegacze strefy VI (zawodnicy z czasem życiowym powyżej 60:00), o 11:40 zawodnicy na zwykłych wózkach aktywnych oraz zawodnicy Nordic Walking.

LIMITY CZASOWE

Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu wynosi 2 godziny. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy. Punkty pomiaru czasu rozmieszczone będą na starcie, trasie i mecie. Ominięcie któregokolwiek punktu kontroli pomiaru czasu spowoduje dyskwalifikację. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmienne.

O CZYM WARTO WIEDZIEĆ

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona. Zawodnicy Nordic Walking zobowiązani są poruszać się prawą stroną jezdni, obowiązkowo z kijkami. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. W związku z inicjatywą stworzenia biało-czerwonej flagi zaleca się start w koszulkach okolicznościowych Biegu i ustawienie się przed startem osób w białych koszulkach po prawej, wewnętrznej stronie jezdni, w czerwonych po lewej zewnętrznej stronie.

WAŻNE DLA UCZESTNIKÓW

W dniu biegu zostaną zorganizowane szatnie i przebieralnie dla uczestników. Ich rozmieszczenie jest przedstawione na mapce sytuacyjnej. W pakiecie startowym uczestnicy otrzymują numer startowy, agrafki do jego przypięcia i pamiątkową koszulkę techniczną, a po ukończeniu biegu pamiątkowy medal, napój, posiłek regeneracyjny i pamiątkowy dyplom do pobrania ze strony internetowej. Chip pomiaru czasu przymocowany jest do tylnej strony numeru startowego i ochronnie zabezpieczony gąbką. Odklejanie gąbki może spowodować uszkodzenie chipa. Uczestnicy posiadający numer startowy są zwolnieni z opłat za przejazdy środkami komunikacji miejskiej w dniu 11 listopada 2016 r. w pierwszej strefie biletowej.

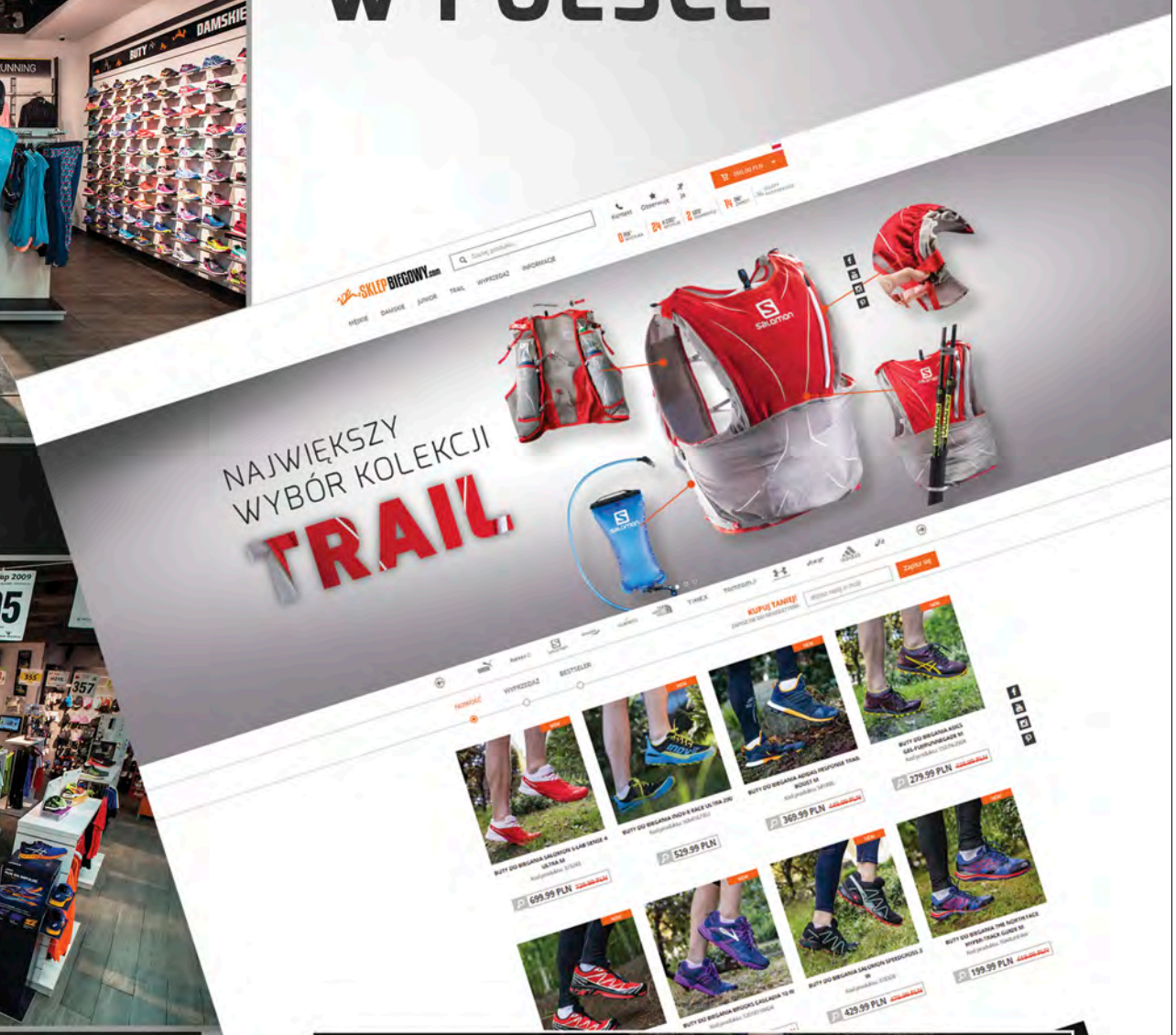
NAGRODY, NAGRODY!

Podstawą ustalenia klasyfikacji będą uzyskane wyniki według pomiaru czasu zatwierdzone przez Sędziego Głównego. Pierwszych 50-ciu biegaczy (niezależnie od płci) kolejno przekraczających linię mety będzie miało obliczony czas biegu od strzału startera do przekroczenia mety (czas brutto), pozostali będą klasyfikowani wg czasu netto, od przekroczenia linii startu do linii mety. Nagrody rzeczowe przewidziane są dla zawodników w klasyfikacji generalnej: biegaczy za miejsca 1- 10 kobiet i 1 – 10 mężczyzn, zawodników na wózkach: za miejsca 1-3 kobiet i 1-3 mężczyzn. Dla uczestników Nordic Walking nagrody zostaną rozlosowane. Nagrody specjalne w postaci srebrnych sygnetów ze złotym orłem otrzymają: pierwsza zawodniczka i zawodnik wśród biegaczy, pierwsza zawodniczka i zawodnik na wózkach handbike z napędem posrednim, pierwsza zawodniczka i zawodnik na wózkach aktywnych, osoby, które zajmą 98 i 1918 miejsce w Biegu (na podstawie pierwszej oficjalnej listy klasyfikacyjnej). Ponadto inne nagrody specjalne otrzymają również biegacze: zawodnik na miejscu 28 (na podstawie pierwszej oficjalnej listy klasyfikacyjnej), najstarszy zawodnik wyłoniony wśród uczestników, którzy pokonają trasę w zakładanym limicie czasowym. Uroczyste wręczenie nagród nastąpi w dniu biegu ok. godziny 12.10. Szczegóły zostaną podane w komunikacie organizacyjnym.

Szczegóły: aktywnawarszawa.waw.pl

SKLEPBIEGOWY.com

NAJWIĘKSZY SKLEP BIEGOWY W POLSCE



Łączy nas ❤ do biegania

SKLEPBIEGOWY.com

Warszawa
al. Jana Pawła II 61
tel. (+48) 796 655 488
warszawa@sklepbiegowy.com

Olsztyn
ul. Stare Miasto 8
tel. 89 527 35 41
ob@sklepbiegowy.com

Gdańsk G.C.H. Manhattan
ul. Grunwaldzka 82
tel. 58 767 75 95
gdansk@sklepbiegowy.com

Kraków Galeria Kazimierz
ul. Podgórska 34 B.104
tel. +48 533 131 297
krakow@sklepbiegowy.com

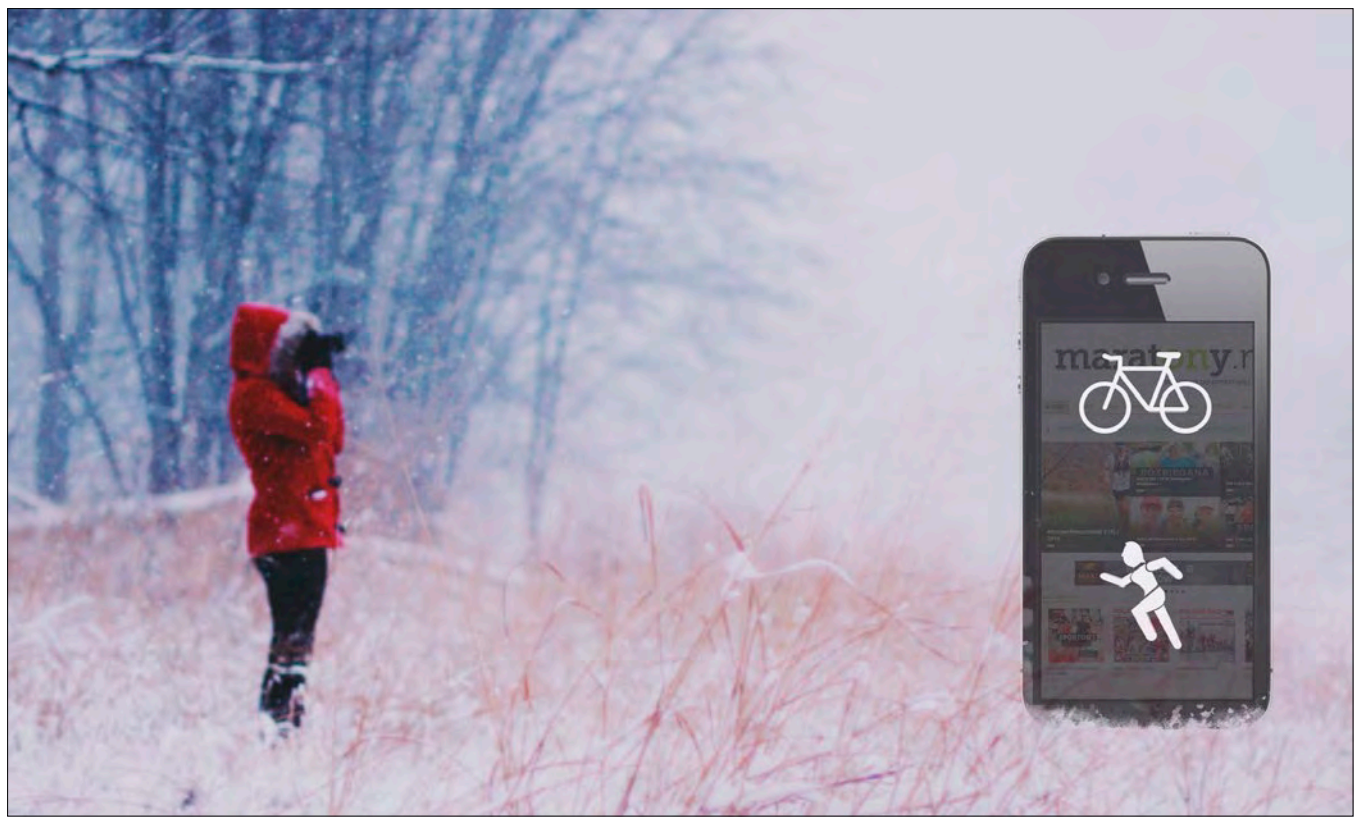
Toruń
ul.Szosa Chełmińska 135
tel. 505 794 811
torun@sklepbiegowy.com

Bielsko-Biała Tesco
ul. Warszawska 180
tel. 33 816 71 17
bielsko@sklepbiegowy.com

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.

WARTO PRZEMYŚLEĆ INSTALACJĘ APLIKACJI, DZIĘKI KTÓREJ DRUGA OSOBA BĘDZIE MOGŁA NAS ŚLEDZIĆ ZDALNIE, CZY TO PRZEZ DRUGI TELEFON, CZY KOMPUTER

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.

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.

kontynuacja, strona 8

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

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.

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.

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

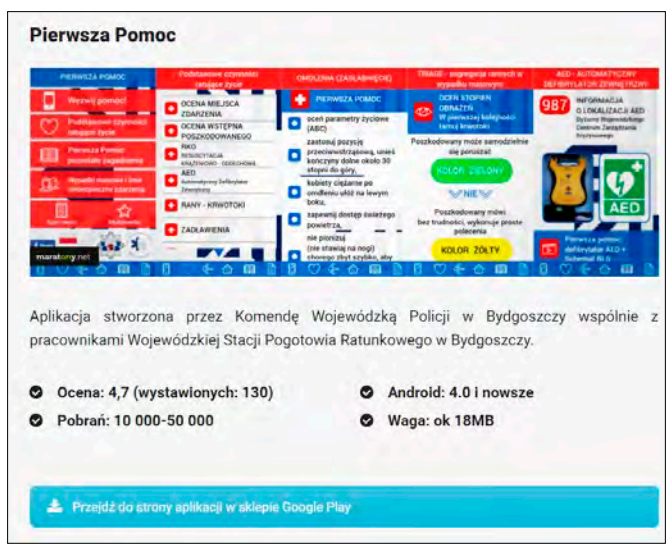
WAŻNE SĄ PROPORCJE

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

TELEFON PRZYDATNY ZIMĄ *(KONTYNUACJA ZE S6)*

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.



» Internetowa wersja artykułu z linkami do pobrania programów ze sklepu Google Play, a także szczegółowe dane techniczne aplikacji: maratony.net/3997

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

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

REKLAMA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

NOWOŚĆ!
PAKIET PRZEGLĄDÓW MASZ W CENIE KAŻDEJ NOWEJ ŠKODY

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu łączonym od 3,6 do 4,9l/100 km, emisja CO_2 od 94 do 114 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronach: www.skoda-auto.pl.

ŠKODA ułatwia Ci życie

Wybierając nową ŠKODĘ, ułatwiasz sobie życie: Pakiet Przeglądów masz w standardzie i nie płacisz za obowiązkowe przeglądy nawet przez 4 lata lub do 60 000 km. Co więcej, nową ŠKODĘ możesz spłacać w wygodnych ratach - jak w abonamencie. Odwiedź nasz Salon i sprawdź dodatkowe rozwiązania sprawiające, że korzystanie z auta będzie dla Ciebie proste jak nigdy dotąd. Zapraszamy!

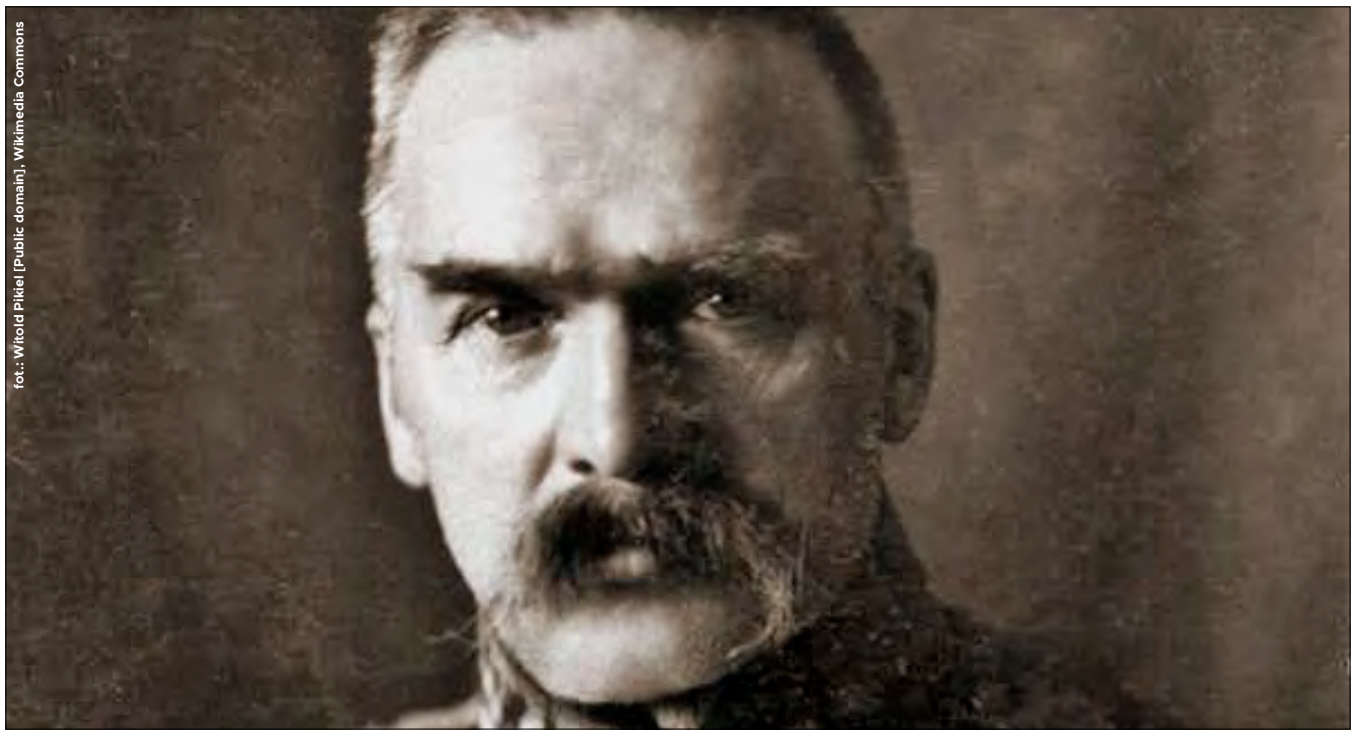
Grupa Auto Wimar
ul. Modlińska 224, 03-119 Warszawa, tel. 22 510 66 00
Al. Jerozolimskie 249b, 05-816 Opacz Kolonia, tel. 22 738 46 20
www.auto-wimar.pl

GRUPA AUTO WIMAR

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.

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. 8 PAŹDZIERNIKA POSŁOWIE POLSCY DO PARLAMENTU AUSTRIACKIEGO POWOŁALI POLSKĄ KOMISJĘ LIKWIDACYJNĄ

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.

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 W WARSZAWIE ROZBROJONO NIEMIECKI GARNIZON

OBCHODY 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. 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
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 2 / 2016, WARSZAWA, EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
WWW.BIEGNIEPODLEGLOSCI.EU
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

Militaria.pl

Z DUMĄ WSPIERAMY

FUNDACJA IM.
CICHOCIEMNYCH
SPADOCHRONIARZY
ARMII KRAJOWEJ

WWW.FUNDACJACICHOCIEMNYCH.PL

WARSZAWA BLUE CITY
poziom -1
poniedziałek-sobota: 10-22
niedziela: 10-20

WARSZAWA TAMKA 49
poniedziałek-piątek: 10-20
sobota: 10-18
niedziela: 11-17

WARSZAWA WOLA PARK
poziom +1
poniedziałek-sobota: 10:00-21:00
niedziela: 10:00-20:00

REKLAMA

FASHION HOUSE
OUTLET CENTRE
UL. PUŁAWSKA PIASECZNO

ZNANE MARKI

DO -70% TANIEJ

CODZIENNIE

PANDORA
GUESS
FURLA
Kazar
Triumph
Adam Feliks PROCHNIK
Levi's
VISTULA
adidas
W. KRUK 1840
PINKO
BIG STAR
Gatta COLLANT
PUMA
TJ TRUSSARDI JEANS
salomon
new balance
MANGO outlet
OCHNIK

FASHION HOUSE OUTLET CENTRE | ul. Puławska 42E, 05-500 Piaseczno, tel. 22 737 31 15
www.fashionhouse.pl /fashionhousepiaseczno