



MARATON
LUBELSKI



LUBLIN
2017
700 LAT MIASTA

5. MARATON LUBELSKI



MARATON SIEDMIU WZGÓRZ

7 MAJA 2017

Drodzy Maratończycy,

Wasze wielomiesięczne przygotowania do 5. Maratonu Lubelskiego właśnie dobiegają końca. 7 maja 2017 roku staniecie na linii startu by zmierzyć się z królewskim dystansem 42 kilometrów i 195 metrów.

Codzienne przygotowania, wielomiesięczne wyrzeczenia, setki wybieganych kilometrów i jeden cel, który 7 maja stanie się Waszym udziałem. Tego dnia z satysfakcją, ale i na pewno z determinacją będziecie pokonywać kolejny kilometr królewskiego dystansu.

Dla jednych będzie to pierwszy maraton w życiu dla wielu kolejny, ale wierzę gorąco, że Wszyscy będziecie mieli ogromną satysfakcję z jego ukończenia.

Mam nadzieję, że dla Wszystkich będzie to wyjątkowy, jubileuszowy maraton, odbywający się w szczególnym roku – 700-setną rocznicę nadania Lublinowi praw miejskich. Dziękując Wam za obecność podczas 5. Maratonu Lubelskiego, życzę powodzenia na trasie i satysfakcji z uczestnictwa w naszym biegu.

Piotr Kitliński
Dyrektor 5. Maratonu Lubelskiego

WIELKI JUBILEUSZ LUBLINA – DLA DZIEDZICTWA, WSPÓLNOTY, PRZYSZŁOŚCI

W 2017 r. Lublin świętuje Wielki Jubileusz 700-lecia lokacji miasta na prawie magdeburskim. Przeżywając wspólnie ten niezwykle czas, chcemy inspirować się naszym dziedzictwem, umacniać poczucie dumy z Lublina, a także rozwijać miasto dla przyszłych pokoleń.

INSPIRACJA 700-LETNIM DZIEDZICTWEM

Dokonując w 1317 r. lokacji miasta, Władysław Łokietek wprowadził je w europejski obieg gospodarczy i kulturowy. Bez jego odwagi i wiary w potencjał Lublina nie byłoby miasta, które znamy dzisiaj. Ten niewielki ośrodek przeżywał wtedy trudny czas zastoju i niepewności, podnosząc się po grabieżach i najeźdźcach. W akcie lokacji widnieją następujące słowa: „nadaemy Lublinowi prawo magdeburskie”, „aby z biegiem lat nie przeminęło i nie uległo zapomnieniu znaczenie tego dzieła”, „podajemy do wiadomości wszystkim obecnym i przyszłym pokoleniom”, „dla zapewnienia wygodnego i dostatniego utrzymania jego obywateli i mieszkańców”. Można więc ten urzędowy i handlowy dokument czytać jako śmiałą wizję opartą na zaufaniu do siły wspólnoty miejskiej, zawierającą obok doraźnych regulacji także i strategię rozwoju gospodarczego i administracyjnego Lublina oraz jego przyszłych kontaktów międzynarodowych.

Siedemset lat później pytamy o znaczenie tego aktu, ale i o dziedzictwo materialne i niematerialne pozostawione nam

przez kolejne pokolenia lublinian, o ich wiedzę i doświadczenie. Czujemy się spadkobiercami tego dziedzictwa, dlatego w roku obchodów Wielkiego Jubileuszu chcemy przypomnieć znamienitych lublinian, przełomowe wydarzenia, idee i dzieła.

MIASTO MARZENIE – DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ

Wielki Jubileusz to doskonała okazja, by na nowo zdefiniować Lublin. Król Łokietek miał śmiałą wizję dla naszego miasta, która sięgała być może poza horyzont ówczesnych możliwości grodu, lecz bez niej, bez odwagi i wiary w potencjał Lublina, nie byłoby miasta, które znamy dzisiaj.



Dziś Lublin jest w kolejnym etapie swojej historii, to dzięki środkom europejskim możemy nadać nowy, przyspieszony rytm rozwoju miasta dla następnych pokoleń. Na naszych oczach powstaje Lublin współczesny. Przyjazny klimat dla przedsiębiorczości, inwestycje na wielką skalę w kluczowych punktach miasta, rozbudowa infrastruktury w dzielnicach – to wszystko składa się na ambitną wizję rozwoju.

Mechanizmy partycypacyjnego zarządzania miastem poprzez realizację budżetów obywatelskich i wielorakie programy społeczne są procesem podnoszenia jakości życia w mieście. Istotna jest tu rola lubelskich uniwersytetów – kilkadziesiąt tysięcy ich studentów kreuje Lublin na młode i energetyczne miasto.

Opierając się na wielowiekowym dziedzictwie, tożsamości lokalnej i regionalnej, na rosnącej pozycji międzynarodowej Lublina, odpowiadając na wyzwania współczesnej Europy, tworzymy dziś miasto naszych wspólnych marzeń. W 2017 r. Lublin jest miejscem skierowanym ku przyszłości. A przyszłość Lublina to „Współcześni Mieszczanie”, to wspólnota odpowiedzialnych mieszkańców kreujących koncepcje kolejnych rozdziałów postępu miasta i nie wahających się podejmować wyzwania przekraczające bieżące i lokalne horyzonty.

Prezydent Miasta Lublin

Krzysztof Żuk



LUBLIN 2017
700 LAT
MIASTA

1317 — 2017

LUBLIN 700

Wielkie Dzieje się.



700.lublin.eu

lublin [®]
MIASTO INSPIRACJI

5. MARATON LUBELSKI – MARATON SIĘDMIU WZGÓRZ

Przed Wami piąta, jubileuszowa odsłona jednego z najbardziej wyjątkowych biegów ulicznych w Polsce. Maraton Lubelski na stałe wpisał się w kalendarz najważniejszych polskich imprez biegowych. Co czyni ten bieg na „królewskim dystansie” tak wyjątkowym, wręcz jedynym w swoim rodzaju?

Przede wszystkim jest to trasa biegu. Lublin to miasto leżące na siedmiu wzgórzach. Tutejsze ukształtowanie terenu powoduje, że Maraton Lubelski bywa nazywany „jedynym górskim maratonem miejskim”. Trzeba przyznać, że jest w tym sporo racji. Niektórzy biegacze mówią, że płaskie biegi są nudne, a życiówki passe, natomiast w Lublinie można biegać dla prawdziwej radości z tego sportu. Rzeczywiście – większość uczestników Maratonu Lubelskiego nie nastawia się na poprawianie swoich najlepszych wyników. Na trasie naszego biegu znaleźć można raczej tych, którym niestraszne są pagórki Wyżyny Lubelskiej, lubiących wyzwania i odkrywanie nowych, ciekawych miejsc i tras. Maraton Lubelski to także okazja do sprawdzenia swoich sił przed rozpoczęciem przygody z biegami górskimi, czy po prostu do mocnego treningu przed jednym z biegów ultra w górach.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na wyjątkowość naszego maratonu jest urokliwość i niepowtarzalność Lublina. Trasa biegu pozwoli Wam poznać pełen przekrój naszego miasta, pokazując centrum, miasteczko akademickie, dzielnice „sypialne”, przemysłowe i na końcu zawiedzie Was z powrotem w okolice serca Lublina.

W tym roku start i meta zlokalizowane są na Placu Teatralnym przed Centrum Spotkania Kultur. To niezwykle miejsce, jednocześnie nowoczesne i pamiętające ponad 40 lat historii naszego miasta, nie bez powodu nosi taką nazwę. Jest bowiem miejscem spotkań artystów i widzów, gdzie odbywają się spektakle operowe, teatralne, pokazy filmów, koncerty. Jednocześnie nazwa tego miejsca nawiązuje do wielowiekowej tradycji wielokulturowości w naszym mieście. Tutaj spotykali się i żyli razem przedstawiciele wielu kultur, a ich obyczaje i wierzenia przenikały się i uzupełniały nawzajem.

Dlatego właśnie do Centrum Spotkania Kultur, znajdującego się w centrum miasta, w bliskim sąsiedztwie uniwersytetów i pięknego parku, zapraszamy Was na wielką integrację biegaczy. To tu, na Placu Teatralnym przed CSK, znanego przed przebudową jako „Teatr w Budowie”, zorganizujemy dla Was Pasta Party i zaprezentujemy pacemakerów, którzy poprowadzą Was na wymarzone czasy w dniu maratonu. Pasta Party to doskonała okazja do bliższego poznania „rywali” i wymiany doświadczeń biegowych. Spotkajmy się w Centrum Spotkania Kultur.

Wracając do samego biegu warto wspomnieć, że Lublin jest jednym z miejsc, gdzie pasją do biegania i wielką chęcią celebrowania wyjątkowego sportowego święta, jakim jest maraton, żyją wszyscy mieszkańcy. Dlatego niejednokrotnie na trasie usłyszycie spontaniczny doping Lublinian, który w szczególności po 30. kilometrze doda skrzydeł niejednemu z Was. Nie można nie wspomnieć tutaj o wspaniałych, pomagających biegaczom z uśmiechem na twarzy wolontariuszach, którzy wspólnie tworzą magiczny klimat Maratonu Lubelskiego.

- TOWARZYSZĄC MARATOŃCZYKOM

Już po raz drugi przy okazji Maratonu Lubelskiego dajemy możliwość współzawodnictwa także biegaczom preferującym krótsze dystanse. Bieg Koziołka to 10 kilometrów, z których aż 9,5 km pokrywa się z trasą maratonu. Uczestnictwo w tym biegu pozwoli Wam wystartować razem z maratończykami i towarzyszyć im przez pierwsze kilometry zmagania. Dzięki temu poczujecie klimat wielkiego biegowego święta, jakim niewątpliwie jest maraton, a także będziecie mogli ścigać się na krótszym, mniej wymagającym dystansie.





2. Bieg Koziołka to świetna okazja dla rodzin i przyjaciół biegaczy mierzących się z trasą Maratonu Lubelskiego, by wesprzeć ich nie tylko na starcie, ale też przez pierwsze kilometry zmagania. Główną ideą przyświecającą organizacji tego biegu było właśnie umożliwienie szerokiemu gronu biegaczy „odprowadzenia” maratończyków. Bardziej od osiągnięcia wymarzonego wyniku zdaje się tu liczyć sama obecność, dobra zabawa i wsparcie biegnących ponad 42 kilometry. Nie wyklucza to jednak mocnego startu i ścigania się. Bieg Koziołka jest świetną okazją, by – będąc niesionym przez emocje, atmosferę i doping towarzyszące maratonowi - osiągnąć świetny wynik na 10 kilometrowej, atestowanej, trasie. Pamiętajcie jednak, że jesteśmy w Lublinie. Na trasie spotkanie na pewno zbiegi i podbiegi, za to przy jej końcu czeka Was długa prosta, która powinna pozwolić na przyspieszenie. Natomiast na ostatnich metrach postaramy się zapewnić Wam mocny doping, abyście mogli finiszować na pełnej prędkości.

PALIWO DLA MARATOŃCZYKA – SOBOTNIE PASTA PARTY

Dzień przed startem postaw na węgiel! W kwestii treningu zrobiłeś już wszystko, teraz czas na zdrowy posiłek i relaks.

Priorytety na sobotę to węgiel, a mniej białka i tłuszczu. Jeśli chcesz czuć się lekko i uniknąć rewolucji na trasie, postaw na lekkostrawne produkty, które dadzą Ci zapas energii na niedzielę. To czas na przyjaźń z ziemniakiem, batatem, kaszą i makaronem.

Na wspólną makaronową ucztę zapraszamy w sobotę 6 maja o godz. 17:00 na Plac Teatralny przed budynkiem Centrum Spotkania Kultur w Lublinie.



Piątek 5 maja (10:00-18:00) Centrum Spotkania Kultur w Lublinie

10:00 – 18:00 Godziny otwarcia Biura Zawodów (CSK poziom -1)

**Sobota 6 maja (10:00-21:00) Centrum Spotkania Kultur w Lublinie
i Plac Teatralny**

10:00 – 21:00 Godziny otwarcia Biura Zawodów (CSK poziom -1)

17:00 – 21:00 Wielka maratońska integracja połączona z Pa-
sta Party (Pl. Teatralny)

**Niedziela 8 maja (07:00-16:00) Centrum Spotkania Kultur w Lublinie
i Plac Teatralny**

07:00 – Otwarcie Biura Zawodów (CSK poziom -1)

07:00 – 16:30 Godziny działania depozytu (CSK poziom -1)

08:40 – Wspólna rozgrzewka przed 5. Maratonem Lubelskim

09:00 – Start 5. Maratonu Lubelskiego oraz 2. Biegu Koziołka

09:00 – Otwarcie Miasteczka Małego Maratończyka.

10:00 – Starty biegów Mam nawyki, mam nawyki rocznik 2012
i młodsze (Pl. Teatralny) (kolejne biegi co 15 minut)

10:45 – Start Wielkiego Biegu Rodzinnego

11:00 – Losowanie nagród Wielkiego Biegu Rodzinnego

11:10 – Dekoracja zwycięzców 2. Biegu Koziołka

11:30 – Start biegów Mam nawyki, mam wyniki rocznik 2011 -2002
(Ogród Saski – wejście przy budynku Uniwersytetu Medycznego)
godz. 11:30 bieg dziewcząt na dystansie 1000m (rocznik
2003 i 2002)

godz. 11:40 bieg chłopców na dystansie 1000m (rocznik
2003 i 2002)

godz. 11:50 bieg dziewcząt na dystansie 600m (rocznik 2005 i 2004)

godz. 12:00 bieg chłopców na dystansie 600m (rocznik 2005 i 2004)

godz. 12:10 bieg dziewcząt na dystansie 300m (rocznik 2007 i 2006)

godz. 12:20 bieg chłopców na dystansie 300m (rocznik 2007 i 2006)

godz. 12:30 bieg dziewcząt na dystansie 200m (rocznik 2009 i 2008)

godz. 12:40 bieg chłopców na dystansie 200m (rocznik 2009 i 2008)

godz. 12:50 bieg dziewcząt na dystansie 100m (rocznik 2010 i młodsze)

godz. 12:55 bieg chłopców na dystansie 100m (rocznik 2010 i młodsze)

13.00 – Dekoracja zwycięzców 5. Maratonu Lubelskiego

13:30 – Dekoracja zwycięzców Mam nawyki, mam wyniki

14:30 – Rozpoczęcie dekoracji zwycięzców w kategoriach wiekowych 5. Maratonu Lubelskiego

16:30 – Oficjalne zakończenie 5. Maratonu Lubelskiego



PO DRODZE Z UNIĄ EUROPEJSKĄ

Z okazji 10. edycji Lubelskich Dni Europy trasa biegów wytyczona została śladem lubelskich inwestycji dofinansowanych ze środków UE. Pragniemy w ten sposób zwrócić uwagę kibicom i uczestnikom na mnogość oraz różnorodność projektów europejskich, które przyczyniły się do podniesienia jakości życia mieszkańców. Na ten cel od 2007 roku Miasto Lublin przeznaczyło już 3,5 miliarda złotych w ramach realizacji projektów dofinansowanych ze środków zewnętrznych.

W związku z tym na trasie biegów napotkacie flagi z symbolem Unii Europejskiej, które oznaczać będą miejsca realizacji kolejnych projektów:

BIEG NA 10 KM

1. Rewaloryzacja Ogrodu Saskiego w Lublinie
2. Przebudowa ulic: 3-go Maja i Radziwiłłowskiej wraz ze skrzyżowaniem i elementami okolicznej architektury
3. Rewitalizacja części Śródmieścia Miasta Lublin
4. Planowana przebudowa ronda Lubelskiego Lipca '80 w ramach projektu „Rozbudowa i udrożnienie sieci komunikacji zbiorowej dla obszaru specjalnej strefy ekonomicznej i strefy przemysłowej w Lublinie”
5. Budowa korytarza transportu zbiorowego do obsługi terenów położonych w sąsiedztwie przyszłego Zintegrowanego Intermodalnego Dworca Metropolitarnego w Lublinie – ul. Lubelskiego Lipca '80
6. Planowana rewitalizacja przyrodnicza Parku Ludowego w Lublinie znajdującego się w obszarze Zintegrowanego Centrum Komunikacyjnego dla LOF



7. Planowana budowa Zintegrowanego Centrum Komunikacyjnego dla LOF
8. Budowa Stadionu Miejskiego w Lublinie wraz z zagospodarowaniem przylegającego terenu
9. Planowane przedłużenie ul. Lubelskiego Lipca '80
10. Planowana przebudowa skrzyżowania w ramach projektu „Budowa i przebudowa DW 835 w Lublinie na odcinkach: od granicy miasta do skrzyżowania ul. Abramowickiej z ul. Sadową, od skrzyżowania ul. Kunickiego z ul. Dywizjonu 303 do ul. Wrotkowskiej wraz z budową skrzyżowania z DW 830”
11. Budowa ul. Muzycznej w ramach projektu „Rozbudowa sieci komunikacji zbiorowej dla potrzeb Zintegrowanego Centrum Komunikacyjnego dla Lubelskiego Obszaru Funkcjonalnego”

MARATON LUBELSKI

12. Planowana przebudowa Al. Racławickich w ramach projektu „Przebudowa strategicznego korytarza transportu zbiorowego wraz z zakupem taboru w centralnej części obszaru LOF”
13. Przebudowa skrzyżowania w ramach projektu „Budowa drogi dojazdowej do węzła drogowego „Dąbrowica” obwodnicy miasta Lublin w ciągu dróg ekspresowych S12, S17 i S19 (odcinek od skrzyżowania al. Solidarności z al. Warszawską do granic miasta)”
14. Przebudowa skrzyżowania DK 19 (al. Solidarności i al. Gen. Wł. Sikorskiego) i DW 809 (ul. Gen. Ducha) w Lublinie - wprowadzenie ruchu w kierunku węzła Lublin Czechów (S12/S17/S19)



LUBELSKIEGO



LUBLIN
2017

700 LAT MIASTA



woda



izotonik



banan



czekolada



cukier



PROFIL TRASY





15. Drogi dojazdowe do węzła drogowego „Jakubowice” obwodnicy Miasta Lublin w ciągu dróg ekspresowych S12, S17 i S19” (odcinek: „Budowa ul. Poligonowej na odcinku od skrzyżowania z ulicą Willową, ulicą Gen. B. Ducha do granic miasta Lublin”)
16. Budowa ul. Zelwerowicza w Lublinie na odcinku od ul. Poligonowej do ul. Choiny wraz z budową wiaduktu nad Suchą Doliną
17. Zwiększenie dostępności usług opieki nad dzieckiem w wieku do lat trzech poprzez budowę żłobka w Lublinie
18. Budowa ul. Do Dysa w ramach projektu „Infrastruktura dla aktywizacji gospodarczej w dzielnicach Bursaki i Rudnik w Lublinie”
19. Przebudowa ul. Łęczyńskiej na odcinku od ul. Fabrycznej do al. Witosa w Lublinie
20. Przedłużenie ul. Krańcowej do ul. Kunickiego wraz z mostem na rzece Czerniejówce
21. Przebudowa skrzyżowania wraz z trakcją trolejbusową w ramach projektu „Zintegrowany System Miejskiego Transportu Publicznego w Lublinie”
22. Budowa nowego przebiegu DW 809 w Lublinie na odcinku od skrzyżowania ul. Bohaterów Monte Cassino z ul. Wojciechowską do węzła Sławin - wyprowadzenie ruchu w kierunku węzła Lublin Sławinek (S12/S17/S19)

Szczegółowe informacje dotyczące projektów:

<http://www.fundusze.lublin.eu/>



greenvelo.pl

lubelskie
Smakuj życie!





WARTO WIEDZIEĆ, WARTO ZAPAMIĘTAĆ

DOJAZD

Liczba miejsc parkingowych w okolicach startu jest bardzo ograniczona. Dla Twojej wygody prosimy o przybywanie na start komunikacją miejską! 7 maja możesz korzystać bezpłatnie z transportu miejskiego za okazaniem numeru startowego. Pamiętaj, że przed maratonem ruch samochodowy w okolicach startu/mety biegu zostanie ograniczony.

DEPOZYT I SZATNIA

W pakiecie startowym znajdziesz worek oraz naklejkę z numerem do depozytu. Szatnia oraz depozyt znajdują się na terenie Centrum Spotkania Kultur (szatnia – poziom -2; depozyt – poziom -1). Do odbioru zdeponowanych rzeczy potrzebny Ci będzie numer startowy. Depozyt działa od godz. 07:00 do 16:30.

TOALETY I NATRYSKI

Bezpośrednio przy strefie startu znajdziesz kabiny toaletowe. Kabiny będą rozmieszczone również na trasie biegu przy punktach odżywczych. Dodatkowo w Centrum Spotkania Kultur (poziom -2) do Twojej dyspozycji będą natryski.

NUMER STARTOWY I CHIP

Przy odbiorze pakietu startowego otrzymasz numer startowy oraz chip. Sprawdź czy dane zakodowane na chipie są zgodne z Twoimi. Przed startem przypnij numer startowy na wysokości klatki piersiowej, tak by był widoczny. Chipa przyczep do buta, najlepiej wpleć go w sznurowadło. Pamiętaj o zwrocie chipa po biegu.

START

Gdy będziesz już po rozgrzewce, ustaw się w strefie startu. Pamiętaj, aby wybrać odpowiednie miejsce, dostosowane do tempa Twojego biegu. Pomogą Ci w tym Pacemakerzy, którzy będą mieli baloniki z czasem, w którym planują ukończyć maraton. Rozpoznasz ich również po specjalnych koszulkach. Na trasę wyruszy duża grupa Pacemakerów. Poprowadzą Was na czasy od 3.15:00 do 5.00:00.

OZNACZENIE TRASY I PUNKTY KONTROLNE

Trasa maratonu będzie oznaczona co 1 kilometr znakami poziomymi wymalowanymi na ulicach oraz co 2 kilometry znakami pionowymi – flagami z zaznaczonym kilometrem biegu. Pamiętaj o przebiegnięciu przez maty pomiarowe na punktach kontrolnych, które będą znajdować się na 10., 21. i 30. kilometrze trasy. Tylko na tej podstawie zostaniesz sklasyfikowany.

**zaliczyłeś
maraton?**



**czas zaliczyć
prawko**



ul. Hutnicza 30
20-218 Lublin

☎ 81 749 60 80
✉ kulka@kulka.pl



PUNKTY ODŻYWCZE

Punkty odżywcze będą rozstawione co 2,5 kilometra, począwszy od 5. kilometra. Pierwsze dwa punkty zaopatrzone będą w wodę, następnie - od trzeciego punktu - dodatkowo w napoje izotoniczne. Od 12,5 kilometra w banany (co 5 kilometrów), a od 25 kilometra na każdym punkcie znajdzie się również czekolada i cukier. Zobacz na mapie trasy, gdzie dokładnie będą znajdować się punkty odżywcze. Nie wyrzucaj kubeczków po wodzie na trasę, pamiętaj, że za Tobą będą jeszcze inni.

Na wszystkich punktach do dyspozycji wszystkich biegaczy będą akcesoria medyczne, gdzie w razie potrzeby będziesz mógł skorzystać z bandażu elastycznych, plastrów, sztucznego lodu itp.

KURTyny WODNE

Jeśli wiesz, że podczas maratonu będziesz potrzebował schłodzić organizm, zabierz ze sobą gąbkę dołączoną do pakietu startowego i skorzystaj z wody dostępnej na punktach odżywczych lub przebiegnij przez kurtyny wodne rozmieszczone na trasie biegu.

LIMIT CZASU

Rozłóż dobrze siły! Na pokonanie pagórkowatej trasy 5. Maratonu Lubelskiego masz 6 godzin. Za ostatnim biegaczem będzie jechała kolumna medyczna oraz autobus, który zabierze do strefy mety wszystkich tych, którzy zrezygnują z biegu.



STREFA REGENERACJI

Na mecie otrzymasz pamiątkowy medal, z którym możesz zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie w photo-roomie znajdującym się w strefie mety. Nie stój zbyt długo na mecie – zrób miejsce dla innych finiszujących. Przejdź do strefy regeneracji, gdzie będą na Ciebie czekać baseny z kąpielą lodową – najlepszą na regenerację mięśni oraz strefa masażu.

POSIŁEK REGENERACYJNY

Zapraszamy Cię również do naszej maratońskiej kuchni na posiłek regeneracyjny, pyszną pastę z dużą dawką niezbędnych po takim wysiłku węglowodanów. Do wyboru będą dwa dania: coś dla wegetarian i coś dla mięsożerców.

WIELKI BIEG RODZINNY

Wielki Bieg Rodzinny jest propozycją dla wszystkich tych, dla których dystans 42 kilometrów jest zbyt długi. Do jego przebiegnięcia wystarczy para wygodnych butów i dobre chęci. Bieg prowadzony będzie częściowo po trasie maratonu, z metą w tym samym miejscu, w którym finiszują maratończycy. Dystans biegu, nie wymagający wcześniejszego przygotowania, zachęca do pojawienia się na linii startu. Zapraszamy do udziału wszystkich chętnych, zarówno dzieci, młodzież, osoby dorosłe, jak również całe rodziny. Tutaj liczy się obecność i dobra zabawa, a na mecie każdy – jako zwycięzca – otrzyma pamiątkowy medal, oraz weźmie udział w losowaniu atrakcyjnych nagród. Ponadto – kto wie? – możliwe, że niejeden z uczestników tego wyścigu złapie biegowego bakcyła i w przyszłości spotkamy się na starcie Maratonu Lubelskiego.





**TARASY
ZAMKOWE**
CENTRUM HANDLOWE

prawie

150

sklepów

najlepsze marki

**kawiarnie
i restauracje**

klub fitness

sala zabaw dla dzieci
strefa **coworking**

CENTRUM HANDLOWE pon-sob: 9:00-21:00, nd: 9:00-20:00

!CON FITNESS pon-pt: 6:30-22:00, sob-nd: 9:00-20:00

MASTERS BOWLING & BILARD pon-czw: 10:00-24:00, pt-sob: 10:00-2:00, nd: 10:00-24:00

Lublin, Al. Unii Lubelskiej 2

www.tarasyzamkowe.pl

BIEGI „MAM NAWYKI, MAM WYNIKI”

Pasjonaci biegania, to nie tylko dorośli, ale także dzieci i młodzież. To właśnie z myślą o nich powstał cykl biegów „Mam nawyki, mam wyniki”. 7 maja 2017 r. dzieci i młodzież urodzona w latach 2002 -2011 będzie rywalizować na trasach biegowych znajdujących się na terenie Ogrodu Saskiego (wejście od Uniwersytetu Medycznego). Starty rozpoczyna najstarsza grupa o godz. 11:30. Odbędzie się 10 serii na dystansach od 100 do 1000m.

Dzieci w wieku przedszkolnym (rocznik 2012 i młodsze) pokonają symboliczny dystans 42 m po specjalnie przygotowanej trasie, znajdującej się na Pl. Teatralnym. Dla bezpieczeństwa małych sportowców bieg podzieliliśmy na kilka serii, odbywających się co 15 minut, począwszy od godz. 10:00.



HISTORIA MARATONU LUBELSKIEGO W LICZBACH

Poniżej znajdziesz trochę cyfr i liczb, które – choć mogą wydawać się nudne – tworzą historię.

Ktoś może zapytać: „Dlaczego w 1. Maratonie Lubelskim było najwięcej uczestników?”

To proste. Po pierwszych zawodach na tym dystansie w Lublinie biegacze zorientowali się, że przebiec Maraton Lubelski to nie lada wyzwanie. Dlatego – jeśli czytasz te słowa – wiesz, że masz szansę stać się członkiem tej nielicznej grupy finiszistów naszego wyjątkowego maratonu.

	1. Maraton Lubelski 8 czerwca 2013 r.	2. Maraton Lubelski 11 maja 2014 r.	3. PZU Maraton Lubelski 10 maja 2015 r.	4. PZU Maraton Lubelski 8 maja 2016 r.
Liczba startujących	815 osób 726 mężczyzn 89 kobiet	610 osób 546 mężczyzn 64 kobiety	624 osoby 560 mężczyzn 64 kobiety	648 osób 582 mężczyzn i 66 kobiet
Zwycięzca wśród kobiet	Dorota Gruca 3.13:57	Katarzyna Pruszcak 3.22:09	Yulia Bairamova 2.59:46	Magda Kłoda 3:22,54
Zwycięzca wśród mężczyzn	Aleksandr Hołownicki 2.42:36	Rafał Czarnecki 2.40:58	Andrzej Starzyński 2.28:42	Rafał Czarnecki 2:36,31
Liczba osób, które pokonały dystans poniżej 3h	7 osób (wszyscy mężczyźni)	7 osób (wszyscy mężczyźni)	16 (15 mężczyzn, 1 kobieta)	14 osób (wszyscy mężczyźni)
Liczba osób, które pokonały dystans poniżej 3h30m	8 osób (1 kobieta, 7 mężczyzn)	63 osoby (2 kobiety, 61 mężczyzn)	101 (93 mężczyzn, 8 kobiet)	88 osoby (3 kobiety, 85 mężczyzn)



CIEKAWOSTKI

- ✓ Na podium w kategorii open w dotychczasowych maratonach stawał trzykrotnie: Rafał Czarnecki (1. miejsce w roku 2014 i 2016 oraz 2. miejsce w 2015).
- ✓ Rekord trasy Maratonu Lubelskiego należy do Andrzeja Starzyńskiego i wynosi 2.28:42.
- ✓ Wśród kobiet rekordzistką trasy Maratonu Lubelskiego jest Yulia Bairamova, która przebiegła go w czasie 2.59:46.
- ✓ Najstarszym maratończykiem, który pokonał trasę Maratonu Lubelskiego, był Novak Viliam ze Słowacji. Mając 71 lat przebiegł 1. Maraton Lubelski w czasie 4.13:29.
- ✓ najstarszą kobietą, która w świetnym czasie 4.33:55 pokonała Maraton Lubelski, była Hanna Sypniewska. Dokonała tego mając 59 lat, w pierwszej edycji biegu.





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



Sprzedaż hybryd Toyoty w Polsce przekroczyła 20 000 aut!

- Toyota sprzedała w Polsce już ponad 20 000 samochodów hybrydowych;
- Ostatnie 10 000 hybryd tej marki Polacy kupili w ciągu zaledwie 12 miesięcy;
- W ofercie Toyoty w Polsce znajduje się 7 modeli hybrydowych z 6 segmentów;
- Auris Hybrid, najpopularniejszy model hybrydowy w Polsce, uzyskał całkowitą sprzedaż 9 839 egzemplarzy;
- W styczniu i lutym 2017 roku największą popularnością cieszył się nowy model Toyoty – C-HR Hybrid (1 036 egz.);
- Przypominamy: w Lublinie obowiązuje **BEZPŁATNA** strefa parkowania dla samochodów elektrycznych i hybrydowych o emisji CO₂ poniżej 100 g/km określonej w świadectwie homologacji lub świadectwie zgodności WE dla kompletnych pojazdów.

Obecnie oferta Toyoty obejmuje 7 modeli z napędem benzynowo-elektrycznym, należących do 6 segmentów. Są to: Yaris Hybrid, Auris Hybrid, Auris Touring Sports Hybrid, Prius, Prius+, C-HR, Rav4. Pełen napęd hybrydowy Toyoty składa się z trzech połączonych ze sobą urządzeń: silnika benzynowego, silnika elektrycznego i akumulatora hybrydowego. Kluczem tej współpracy jest zoptymalizowany przepływ energii między nimi. Silnik elektryczny odzyskuje energię z hamowania, natomiast podczas jazdy ze stałą prędkością przekazuje jej nadwyżki do akumulatora hybrydowego, by powtórnie ją wykorzystać, np. podczas jazdy w korku. W ten sposób w ogóle nie trzeba ładować akumulatora hybrydowego, a zużycie paliwa jest ograniczone do minimum.

W 2017 roku mija 20 lat od debiutu Toyoty Prius – pierwszego masowego modelu hybrydowego na rynku. Od tego czasu kierowcy na całym świecie kupili 10 milionów hybryd Toyoty i Lexusa. W porównaniu z samochodami o napędzie konwencjonalnym udało się dzięki temu ograniczyć emisję CO₂ o ponad 77 mln ton, a zużycie benzyny o 29 miliardów litrów. Toyota oferuje łącznie 33 modele hybrydowe w 90 krajach.

Serdecznie zapraszamy na jazdę testową do lubelskiego salonu Toyoty

AUTO PARK, Rusiłowicz, Czarnik Sp. J.
Kalinówka 18, 21-040, Kalinówka k/Lublin
tel. (81) 534-14-00
www.toyota-lublin.pl

Partnerzy Strategiczni

Sponsor Główny



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Sponsorzy



Partnerzy



Partner medialny

Partner techniczny

Organizatorzy

