



SILESIA MARATHON

Twój bieg. Twoje zwycięstwo | Śląskie 1921-2021





MARATON TO LUDZIE

Organizując od lat kolejne edycje Silesia Marathon myślimy przede wszystkim o jego uczestnikach. Co roku poznajemy nowe historie. Co roku jesteśmy pod wrażeniem pozytywnej energii, determinacji i sportowego ducha bijącego od startujących w naszym biegu uczestników.



Zeszły rok był trudny dla nas wszystkich. Pokazaliśmy, że wytrwałością, doświadczeniem i pasją możemy pokonywać przeszkody. Silesia Marathon odbył się sprawnie i bezpiecznie. Chcemy, by najbliższa edycja okazała się jeszcze większym sukcesem. Z Wami i Waszą wielką energią jesteśmy pewni, że się uda!

Drodzy Bohaterowie, to właśnie dla Was staramy się każdego roku, by Silesia Marathon był imprezą, która spełni Wasze najśmielsze oczekiwania. Z podwójną radością czytamy pozytywne recenzje naszej pracy. To, jak zareagowaliście na ubiegłoroczną edycję napędza nas do jeszcze większego wysiłku. Cieszymy się, że możemy Wam dać odpowiednie miejsce do rozwoju pasji do biegania. Bez Was i Waszego zaangażowania Silesia Marathon nie byłby tym samym wydarzeniem.

Gdy złe emocje często biorą górę nad uśmiechem i dobrym słowem życzymy Wam, by tegoroczny start był zapamiętany jako triumf sportowego ducha fair play, wzajemnej życzliwości i wielkiego wspólnego świętowania na mecie największego wydarzenia biegowego 2021 roku.

Wszyscy jesteście maratończykami

*Bohdan Witwicki,
Dyrektor Silesia Marathon*

Super bieg, świetni ludzie oraz organizacja na wysokim poziomie. Dziękuję!

Dziękuję ekipie za gigantyczną, nadludzką robotę! Dzięki za wspaniałe emocje, świetną - jak zwykle - organizację i za jedyny w swoim rodzaju klimat. Powtórzę tylko, że gdybym miała startować tylko raz w sezonie, to zawsze wybrałabym Silesię! ❤️❤️❤️👏👏👏👏👏👏

Dziękujemy wszyscy za super zorganizowaną biegową imprezę. Ludzie ze Śląska znowu pokazali, że są wytrwali w tym co robią i nie straszne są im żadne trudności. Brawa dla organizatorów, brawa dla biegaczy za super atmosferę! 🙌🙌🙌

Dziękuję z całego biegowego serca, że walczyliście o to byśmy znów mogli to poczuć i przeżyć! 🥰 Silesia to najpiękniejsza impreza biegowa w Polsce

Came 🇬🇧 from the U.K 🇬🇧 and ran the marathon. Great event and loved being part of it. Want to return next year and try the Ultra marathon 🙌

Do zobaczenia! Mam motywację, aby żyć i walczyć, bo musimy się spotkać za rok! Dziękuję za waszą ciężką pracę!

Do innego biegu trenowałam, na inny sukces się nastawiłam, ale jednak tylko Silesii można ufać. Za rok będę po raz trzeci!

Ogromnie Wam dziękujemy za cudowny bieg i fantastyczną organizację. Pierwsza klasa! 🙌🙌

Wyjątkowy bieg to i wiernym być należy 😊 W moim przypadku gdybyście się nie pojawili ze swoją pierwszą edycją to pewnie do dziś maratonów bym nie biegał 😊😊😊😊 Dzięki ekipa !!!

Brawa dla organizatorów i władz województwa 🙌🙌🙌 !!!

Da się? Da się !!!!! 🙌🙌🙌 Brawo dla organizatorów za wytrwałość, cierpliwość i zaangażowanie w organizację!!!! 🙌🙌🙌 Szacun dla władz za wyrażenie zgody 🙌

HISTORIA BIEGU, KTÓRY NAPĘDZA GÓRNY ŚLĄSK

Dwanaście edycji wypełnionych zapadającymi w pamięć emocjami i niesamowitą - napędzaną przez uczestników - atmosferą. Silesia Marathon już od kilkunastu lat nadaje dodatkowego kolorytu miastom Górnego Śląska i swoją obecnością pokazuje, jak ważnym elementem naszych życiorysów są pasja i zdrowy tryb życia.

Silesia Marathon zawitał na biegowej mapie Polski 3 maja 2009 roku. To właśnie wtedy, na sygnał prof. Jerzego Buzka, honorowego startera pierwszego maratonu ulicznego na Śląsku, ponad tysiąc uczestników ruszyło spod bram Stadionu Śląskiego w Chorzowie, by nieco później dotrzeć na metę przy katowickim "Spodku", jednocześnie dając początek historii, która nieprzerwanie trwa do dziś.

W następnych latach trasa Silesia Marathon ulegała różnym zmianom. W 2010 roku zawody odbywały się wyłącznie w Katowicach, natomiast rok później bieg prowadził ulicami trzech miast - Chorzowa, Siemianowic Śląskich oraz Katowic. W 2017 roku maraton powrócił do korzeni - start usytuowany był przed bramami Stadionu Śląskiego. Ówczesna edycja pod nazwą PKO Silesia Marathon była ponadto pierwszym wydarzeniem sportowym na oddanym po modernizacji stadionie. To przyczyniło się również do rekordowej frekwencji, bowiem w dniu zawodów słynny "Kociół Czarnowic" odwiedziło aż 100 tysięcy osób.

Kolejne odstony biegu cieszyły się coraz większą popularnością zapalonych sportowców z całej Polski. Silesia Marathon, który jako jedyny w Polsce i Europie prowadzi ulicami czterech miast: Katowic, Siemianowic Śląskich, Mysłowic i Chorzowa, na stałe wszedł do kanonu najważniejszych polskich wydarzeń biegowych. Co wielokrotnie było i jest podkreślane przez uczestników - bieg ten przyciąga nie tylko swoją wyjątkową, budującą świadomość o Górnym Śląsku trasą, ale również niepowtarzalną atmosferą tworzoną przez biegaczy i kibiców.

W 2019 roku partnerem głównym naszego biegu zostało Województwo Śląskie. Pamiętając o bogatej historii regionu i chcąc włączyć się w celebrację obchodów setnej rocznicy Powstań Śląskich, stworzyliśmy Triadę Biegową Powstań Śląskich. Wyjątkowe wydarzenie, które przypada na lata 2019 - 2021, ma uczcić pamięć o śląskich zrywach narodowowyzwoleńczych.

Do historii przejdzie niewątpliwie 12. edycja Silesia Marathon, która odbyła się w szczególnie trudnym 2020 roku. Dzięki pasji oraz doświadczeniu po raz kolejny mogliśmy wspólnie kultywować wielkiego ducha sportu i pokazaliśmy, że biegowa wspólnota ma ogromną siłę. Ubiegłoroczną odstoną wspólnie udowodniliśmy charakter, energię i wyjątkowość Silesia Marathon. Waszego biegu, który od lat napędza Górny Śląsk.



Województwo
Śląskie

#Śląskie

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

Śląskie to dynamiczny, nowoczesny, ale jednocześnie silnie zakorzeniony w tradycji region o zróżnicowanej, nowoczesnej strukturze gospodarczej. Stawia na rozwój wiedzy i technologii, choć nie zapomina o swojej przemysłowej tradycji.

Województwo śląskie przyciąga industrialną historią, dobrym klimatem biznesowym, krajobrazem naturalnym, wydarzeniami kulturalnymi i pozytywną energią mieszkańców. To miejsce nowoczesnej infrastruktury i przestrzeń inspirująca artystów. To świat kultury, muzyki i arena zmagających sportowców. Strefa kultywowania dawnych zwyczajów i kraina pełna malowniczych terenów. Śląskie kusi poprzemysłową turystyką, różnorodnymi formami spędzania wolnego czasu i lokalnym dziedzictwem kulturowym.

Różnorodność. To jedno z określeń, które trafnie opisują Śląskie. To wyjątkowy region pod względem historycznym, geograficznym, kulturowym i społecznym. Śląskie jest wspólnie budowaną i rozwijaną przestrzenią aktywności mieszkańców, którzy czują się współgospodarzami regionu.

Jakub Chęłstowski
Marszałek Województwa Śląskiego



TRIADA BIEGOWA POWSTAŃ ŚLĄSKICH – FINAŁ RYWALIZACJI

Przez ostatnie trzy lata w naszym regionie odbywały się obchody setnej rocznicy Powstań Śląskich. Chcąc przyłączyć się do celebracji tego ważnego dla Śląska jubileuszu w 2019 roku we współpracy z Województwem Śląskim stworzyliśmy wyjątkową rywalizację pod nazwą Triada Biegowa Powstań Śląskich. Jej celem jest uczczenie poprzez sport bohaterów śląskich zrywów narodowowyzwoleńczych. Na rok 2021 przypada finał naszej inicjatywy. Bie-

gacze, którzy wraz z końcem sezonu będą mogli ubiegać się o jedną z trzech statuetek to ci, którzy w latach 2019-2021 ukończyli minimum 3 organizowane przez nas biegi, w tym przynajmniej jeden na dystansie nie krótszym niż półmaraton. Wnioski o przyznanie pamiątkowego trofeum zawodnicy będą mogli składać po ogłoszeniu oficjalnych wyników ostatniego biegu wchodzącego w skład Triady Biegowej Powstań Śląskich. Więcej informacji na ten temat znajdziecie na triadabiegowa.pl.

INFORMATOR TRIADY

STATUETKA

Złota – min. 100 km

Srebrna – min. 50 km

Brązowa – min. 25 km

ZALICZANE BIEGI

Silesia Marathon – 42,195 km

Silesia Półmaraton – 21,097 km

Silesia Ultramarathon – 50 km

Silesia Minimarathon – 4,2 km

Bieg Bohaterów – 4,2 km



bieg BOHATERÓW

4.07.2021



Ponad 2000 biegaczy uczciło pamięć Bohaterów Powstań Śląskich.



Zarówno starsi, jak i młodszy uczestnicy przebiegli trasę prowadzącą od Pomnika Powstańców Śląskich w Katowicach do Skweru 100-lecia Powstań Śląskich w Chorzowie.

PROGRAM BIEGÓW

godz. 6:30: otwarcie wejścia na Stadion Śląski do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Ultramarathon (brama nr 4)

godz. 7:00: otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon – grupa A (brama nr 4)

godz. 7:20: otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon – grupy B, C

godz. 7:30: start Silesia Ultramarathon

godz. 8:00: start Silesia Marathon (elita i grupa A)

godz. 8:15: start Silesia Marathon (grupa B)

godz. 8:30: start Silesia Marathon (grupa C)

godz. 8:50: otwarcie wejścia na Stadion Śląski do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton – grupa A (brama nr 4)

godz. 9:15: otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton – grupy B, C

godz. 9:40: start Silesia Półmaraton (grupa A)

godz. 9:55: start Silesia Półmaraton (grupa B)

godz. 10:10: start Silesia Półmaraton (grupa C)

godz. 9:50: otwarcie Stadionu Śląskiego dla publiczności (brama nr 1A)

godz. ok. 10:15: finisz pierwszego zawodnika Silesia Marathon

godz. ok. 10:50: finisz pierwszego zawodnika Silesia Półmaraton

godz. ok. 10:50: finisz pierwszego zawodnika Silesia Ultramarathon

godz. 12:15:

dekoracja zwycięzców:

- kategoria generalna kobiet i mężczyzn (maraton, półmaraton, ultramaraton)

- najszybszy mieszkaniec/mieszkanica województwa śląskiego. Rywalizacja o Puchar Jakuba Chełstowskiego, Marszałka Województwa Śląskiego w maratonie, półmaratonie i ultramaratonie

- najszybszy obywatel/obywatelka Polski (maraton)

godz. 14:15: zakończenie biegu Silesia Marathon i biegów towarzyszących.

godz. 14:30: zakończenie wydarzenia

Dekoracje zwycięzców klasyfikacji drużynowej: odbędą się pod koniec października na terenie Stadionu Śląskiego.

Park
Śląski



JEDEN PARK WIELE MOŻLIWOŚCI

www.parkslaski.pl



ODWIEDŹ STADION ŚLĄSKI

PRZEJDŹ JEDNĄ Z **TRZECH TRAS ZWIEDZANIA**
I PODZIWIJ ARENĘ Z **PUNKTU WIDOKOWEGO**
ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA WYSOKOŚCI **26 METRÓW!**

KUP BILET:



INFORMATOR BIEGÓW

DOJAZD

Dojeżdżając na start komunikacją miejską najlepiej wybrać tramwaje linii: 6, 11 i 19, które zatrzymują się na przystankach: „Park Śląski – wejście główne” i „Chorzów – Stadion Śląski”. Możliwy jest także dojazd autobusami linii 6, 98 i 663, które kursują do przystanku „Chorzów AKS”. Dojazd na start i powrót z zawodów komunikacją miejską (ZTM) na podstawie numerów startowych będzie bezpłatny.

PARKING

Park Śląski udostępni na swoim terenie płat-

ne parkingi oznaczone na mapkach w folderze. Wjazd będzie odbywał się za okazaniem potwierdzenia wykupionego wcześniej na stronie internetowej Parku Śląskiego miejsca parkingowego. Bezpłatne miejsca parkingowe będzie można znaleźć w Katowicach przy centrum handlowym Silesia City Center lub przy ul. Brackiej. Postój na parkingu Parku Śląskiego w dniach pracy biura zawodów za okazaniem numeru startowego będzie bezpłatny.

DEPOZYT, PRZEBIERALNIE, TOALETY

Depozyt i przebieralnie będą usytuowane



w strefie zawodniczej. Dostęp do depozytu możliwy będzie z podziałem na grupy startowe w godzinach 6:30 - 10:00 oraz po biegu do godziny 15:00. Ze względów bezpieczeństwa bagaż przekazany do depozytu może podlegać kontroli. Toalety będą znajdowały się w strefie zawodniczej i na trasie biegu za punktami odżywczymi.

START

Każdy zawodnik musi mieć numer startowy umieszczony z przodu na koszulce. Brak numeru z chipem lub przekazanie go osobie nieuprawnionej do biegu spowoduje dyskwalifikację zawodnika. Na odwrocie numeru startowego można wpisać dane kontaktowe bliższej osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Uwaga! Pomiar czasu i start Silesia Półmaraton odbywa się około 200 m poniżej miejsca startu honorowego.

PUNKTY ODŻYWCZE

Punkty odżywcze umiejscowione będą co ok. 5 km. Oferować będą wodę w kubkach i/lub butelkowaną, a w części punktów odżywczych znajdą się napoje izotoniczne i przekąski (m.in. czekolada, galaretki, banany). Prosimy o wyrzucanie pustych kubków, butelek i opakowań do pojemników ustawionych za punktami odżywczymi.

TRASA BIEGU

Punkty pomiaru czasu będą znajdowały się na 10., 20., 30. i 40. kilometrze trasy maratonu oraz dodatkowo na 9. i 19. kilometrze trasy półma-

ratonu. Na trasie biegów oprócz zawodników będą poruszały się pojazdy organizatorów, służby medyczne, pojazdy zabezpieczające i uprzywilejowane. Asysty rowerów są zabronione, a zawodnik korzystający z pomocy rowerzystów zostanie zdyskwalifikowany. Na trasie maratonu obecni będą pacemakerzy.

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

Zabezpieczenie medyczne będzie zapewnione na całej trasie zawodów, jak również na starcie i mecie biegów. Zawodnik, który będzie potrzebował pomocy medycznej lub zauważy inną osobę wymagającą pomocy, powinien zgłosić się do najbliższej osoby z obsługi biegu.

CERTYFIKAT

Po publikacji oficjalnych wyników każdy zawodnik będzie mógł pobrać certyfikat ukończenia zawodów ze strony silesiamarathon.pl.

META

Meta usytuowana będzie na bieżni Stadionu Śląskiego. Każdy zawodnik po zakończonym biegu powinien niezwłocznie opuścić strefę mety. Zawodnicy, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie, otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet żywnościowy. Umywalnia będzie ustawiona na powietrzu w pobliżu depozytu. Po opuszczeniu strefy mety zawodnicy nie będą mieli możliwości powrotu do niej. Każdy zawodnik otrzyma wynik biegu w formie SMS na numer telefonu podany przy zgłoszeniu. Wyniki będą też opublikowane na stronie biegu.

TABELA CZASÓW

1 KM	5 KM	10 KM	15 KM	20 KM	PÓŁMARATON	25 KM	30 KM	35 KM	40 KM	MARATON
03:00	15:00	30:00:00	45:00:00	01:00:00	01:03:18	01:15:00	01:30:00	01:45:00	02:00:00	02:06:35
03:05	15:25	30:50:00	46:15:00	01:01:40	01:05:03	01:17:05	01:32:30	01:47:55	02:03:20	02:10:06
03:10	15:50	31:40:00	47:30:00	01:03:20	01:06:49	01:19:10	01:35:00	01:50:50	02:06:40	02:13:37
03:15	16:15	32:30:00	48:45:00	01:05:00	01:08:34	01:21:15	01:37:30	01:53:45	02:10:00	02:17:08
03:20	16:40	33:20:00	50:00:00	01:06:40	01:10:20	01:23:20	01:40:00	01:56:40	02:13:20	02:20:39
03:25	17:05	34:10:00	51:15:00	01:08:20	01:12:08	01:25:25	01:42:30	01:59:35	02:16:40	02:24:10
03:30	17:30	35:00:00	52:30:00	01:10:10	01:13:50	01:27:30	01:45:00	02:02:30	02:20:00	02:27:41
03:35	17:55	35:50:00	53:45:00	01:11:40	01:15:36	01:29:35	01:47:30	02:05:25	02:23:20	02:31:12
03:40	18:20	36:40:00	55:00:00	01:13:20	01:17:21	01:31:40	01:50:00	02:08:20	02:26:40	02:34:43
03:45	18:45	37:30:00	56:15:00	01:15:00	01:19:07	01:33:45	01:52:30	02:11:15	02:30:00	02:38:14
03:50	19:10	38:20:00	57:30:00	01:16:40	01:20:52	01:35:50	01:55:00	02:14:10	02:33:20	02:41:45
03:55	19:35	39:10:00	58:45:00	01:18:20	01:22:38	01:37:55	01:57:30	02:17:05	02:36:40	02:45:16
04:00	20:00	40:00:00	01:00:00	01:20:00	01:24:23	01:40:00	02:00:00	02:20:00	02:40:00	02:48:47
04:05	20:25	40:50:00	01:01:15	01:21:40	01:26:09	01:42:05	02:02:30	02:22:55	02:43:20	02:52:18
04:10	20:50	41:40:00	01:02:15	01:23:20	01:27:54	01:44:10	02:05:00	02:25:50	02:46:40	02:55:49
04:15	21:15	42:30:00	01:03:45	01:25:00	01:29:40	01:46:15	02:07:30	02:28:45	02:50:00	02:59:20
04:20	21:40	43:20:00	01:05:00	01:26:40	01:31:25	01:48:20	02:10:00	02:31:40	02:53:20	03:02:51
04:25	22:05	44:10:00	01:06:15	01:28:20	01:33:11	01:50:25	02:12:30	02:34:35	02:56:40	03:06:22
04:30	22:30	45:00:00	01:07:30	01:30:00	01:34:56	01:52:30	02:15:00	02:37:30	03:00:00	03:09:53
04:35	22:55	45:50:00	01:08:45	01:31:40	01:36:42	01:54:35	02:17:30	02:40:25	03:03:20	03:13:24
04:40	23:20	46:40:00	01:10:00	01:33:20	01:38:27	01:56:40	02:20:00	02:43:20	03:06:40	03:16:55
04:45	23:45	47:30:00	01:11:15	01:35:00	01:40:13	01:58:45	02:22:30	02:46:15	03:10:00	03:20:26
04:50	24:10:00	48:20:00	01:12:30	01:36:40	01:41:58	02:00:50	02:25:00	02:49:10	03:13:20	03:23:57
04:55	24:35:00	49:10:00	01:13:45	01:38:20	01:43:44	02:02:55	02:27:30	02:52:05	03:16:40	03:27:28
05:00	25:00:00	50:00:00	01:15:00	01:40:00	01:45:29	02:05:00	02:30:00	02:55:00	03:20:00	03:30:59
05:05	25:25:00	50:50:00	01:16:15	01:41:40	01:47:15	02:07:05	02:32:30	02:57:55	03:23:20	03:34:29
05:10	25:50:00	51:40:00	01:17:30	01:43:20	01:49:00	02:09:10	02:35:00	03:00:50	03:26:40	03:38:00
05:15	26:15:00	52:30:00	01:18:45	01:45:00	01:50:46	02:11:15	02:37:30	03:03:45	03:30:00	03:41:31
05:20	26:40:00	53:20:00	01:20:00	01:46:40	01:52:31	02:13:20	02:40:00	03:06:40	03:33:20	03:45:02
05:25	27:05:00	54:10:00	01:21:15	01:48:20	01:54:17	02:15:25	02:42:30	03:09:35	03:36:40	03:48:33
05:30	27:30:00	55:00:00	01:22:30	01:50:00	01:56:02	02:17:30	02:45:00	03:12:30	03:40:00	03:52:04
05:35	27:55:00	55:50:00	01:23:45	01:51:40	01:57:48	02:19:35	02:47:30	03:15:25	03:43:20	03:55:35
05:45	28:45:00	57:30:00	01:26:15	01:55:00	02:01:19	02:23:45	02:52:30	03:21:15	03:50:00	04:02:37
06:00	30:00:00	01:00:00	01:30:00	02:00:00	02:06:35	02:29:00	03:00:00	03:30:00	04:00:00	04:13:10
06:15	31:15:00	01:02:30	01:33:45	02:05:00	02:11:52	02:35:15	03:07:30	03:38:45	04:10:00	04:23:43
06:30	32:30:00	01:05:00	01:37:30	02:10:00	02:17:08	02:41:30	03:15:00	03:47:30	04:20:00	04:34:16
06:45	33:45:00	01:07:30	01:41:15	02:15:00	02:22:25	02:47:45	03:22:30	03:56:15	04:30:00	04:44:49
07:00	35:00:00	01:10:00	01:45:00	02:20:00	02:27:41	02:53:00	03:30:00	04:05:00	04:40:00	04:55:22
07:15	36:15:00	01:12:30	01:48:45	02:25:00	02:32:58	02:59:15	03:37:30	04:13:45	04:50:00	05:05:55
07:30	37:30:00	01:15:00	01:52:30	02:30:00	02:38:14	03:05:30	03:45:00	04:22:30	05:00:00	05:16:28
07:45	38:45:00	01:17:30	01:56:15	02:35:00	02:43:31	03:11:45	03:52:30	04:31:15	05:10:00	05:27:01
08:00	40:00:00	01:20:00	02:00:00	02:40:00	02:48:47	03:17:00	04:00:00	04:40:00	05:20:00	05:37:34

MARATON BOHATERÓW

Dlaczego biegamy? Każdy ma inny powód. Wszystkie są tak samo ważne. Dla nas osoba, która poświęciła się swojej pasji, jest prawdziwym bohaterem!

Zeskanuj kod QR i wysłuchaj niesamowitych historii uczestników Silesia Marathon.



CHORZÓW, BYTOM



PRZYSTANEK
CHORZÓW AKS.
LINIE: 6, 98, 663

79

ALEJA
WOJSKA
POLSKIEGO

**WJAZD NA
PARKING P1-P9**

PŁATNY PARKU ŚLĄ-
SKIEGO (WCZEŚNIEJSZA
REZERWACJA)

PRZYSTANEK
CHORZÓW
STADION ŚLĄSKI
LINIE: 6, 11, 19



STADION ŚLĄSKI

START

**BIURO ZAWODÓW
WEJŚCIE BRAMA 1A**

79

OS. TYSIĄCLECIA

**WJAZD NA
PARKING P8**

PŁATNY PARKU
ŚLĄSKIEGO
(WCZEŚNIEJSZA
REZERWACJA)



PRZYSTANEK
PARK ŚLĄSKI
WEJŚCIE GŁÓWNE
LINIE: 6, 11, 19

79



KATOWICE

SKANSEN

STRZELNICA

HOTEL

WYCIĘKOWIA

OGRÓD
BYLINOWY

AL. ŁANI

AL. KLONOWA

DUŻY
STAW

DUŻY KRAJ
TANECZNY

AL. GWIAZD

DAWNE
KĄPIELISKO FAŁA

AL. RÓŻANA

OGRÓD
JAPONSKI

ROSARIUM

ZOO



AL. HARCERSKA

WEJŚCIE NA START
BRAMA NR 4

UMYWALNIE

TOALETY

DEPOZYT

KOLEJKA
ELKA

STREFA ZAWODNICZA

STREFA PRZEDSTARTOWA

STREFA STARTOWA

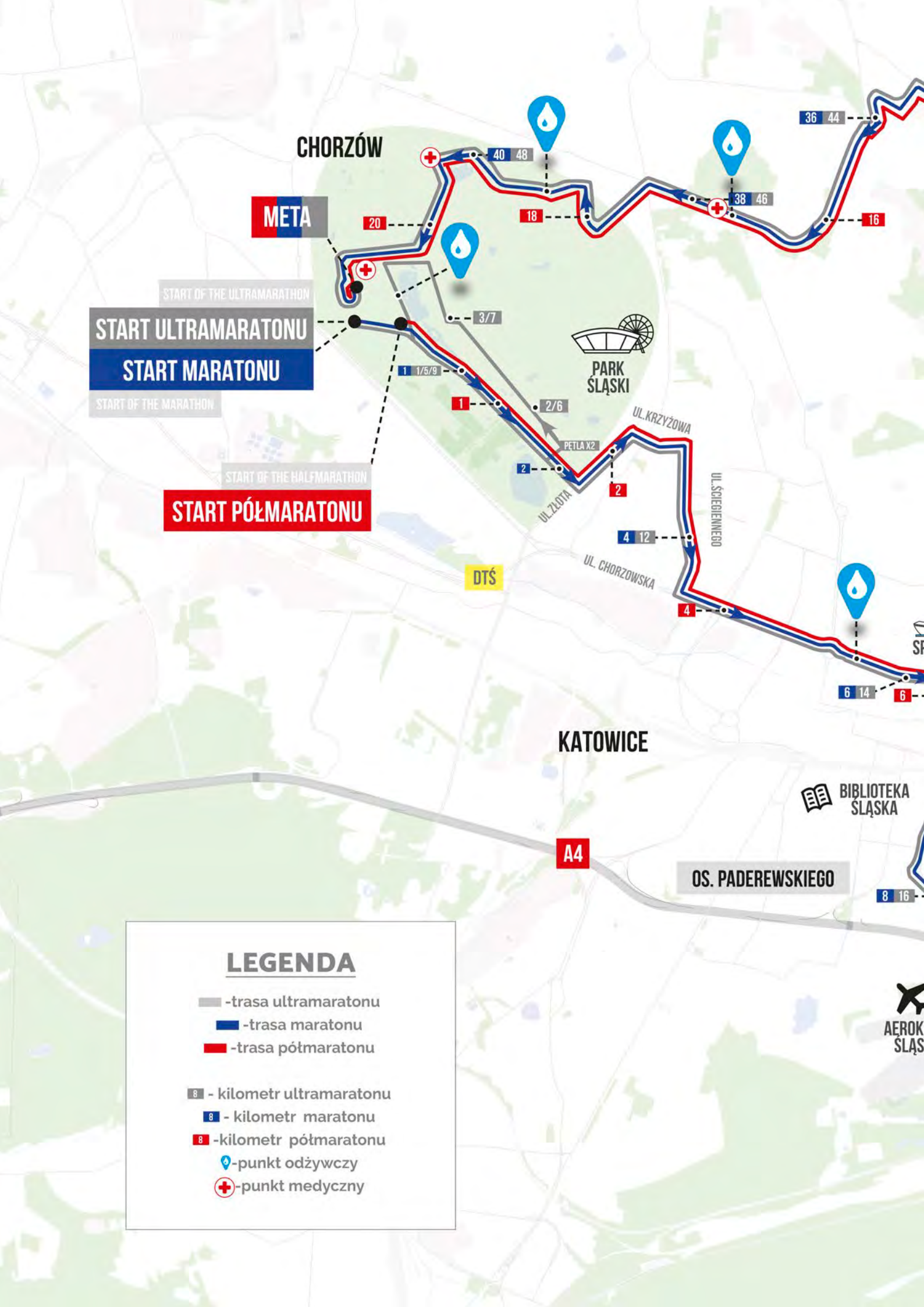
META

STADION ŚLĄSKI

START

1A





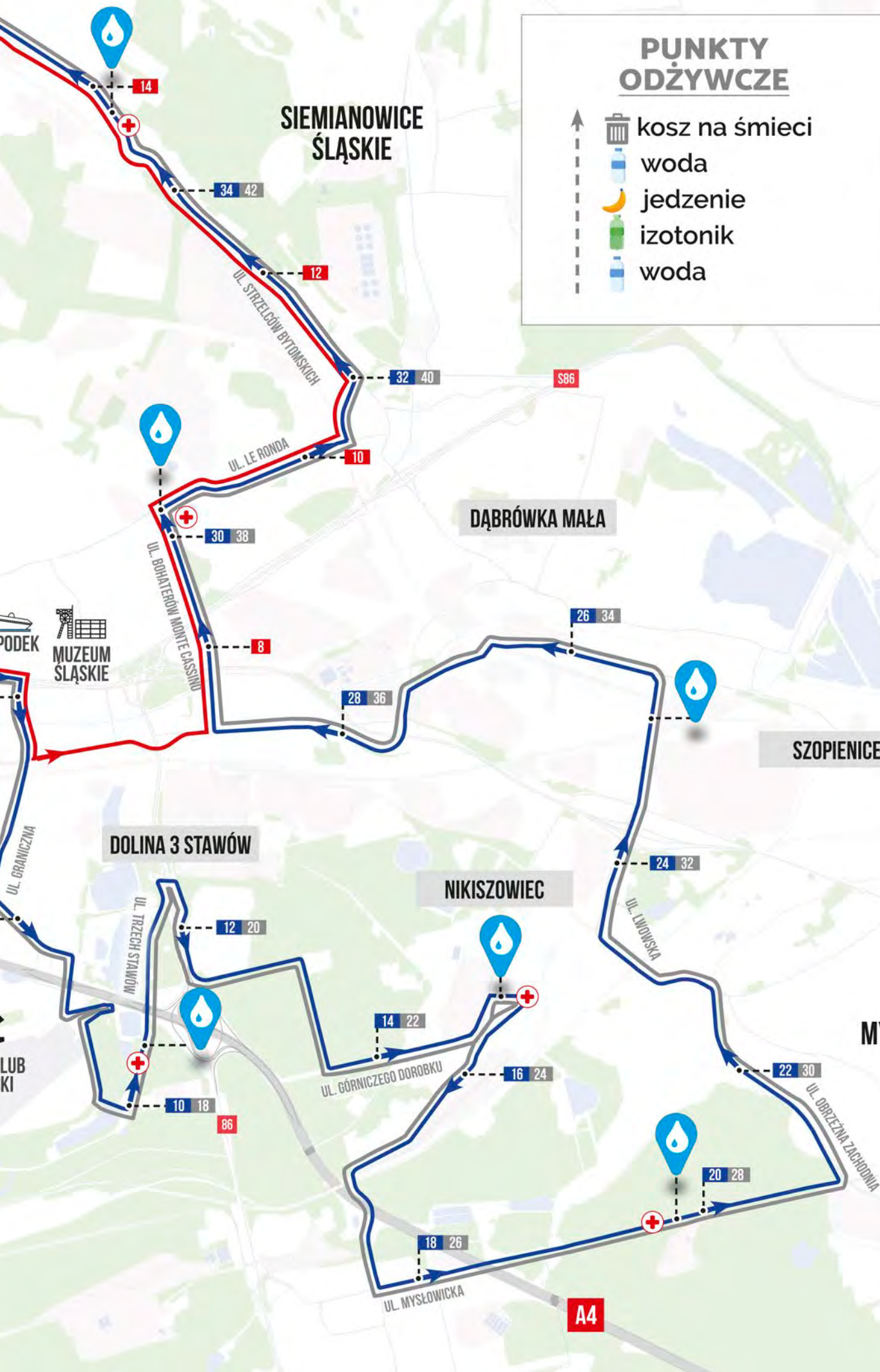
LEGENDA

- trasa ultramaratonu
- trasa maratonu
- trasa półmaratonu

- 8 - kilometr ultramaratonu
- 8 - kilometr maratonu
- 8 - kilometr półmaratonu
- 📍 -punkt odżywczy
- 🏥 -punkt medyczny

PUNKTY ODŻYWCZE

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



【 PRZED STARTEM 】

DIETA BIEGACZA

Już niedługo staniesz przed wyzwaniem ukończenia biegu na jednym z trzech dystansów w możliwie jak najkrótszym czasie. Jestem pewien, że nie zapomniawsz podczas przygotowań do startu o treningach, jednak podobnie jak wielu innych zawodników, mogłeś nie zwracać dotychczas uwagi na dietę. W zależności od dystansu może ona jednak odgrywać kluczową rolę, umożliwiając Ci ukończenie biegu z uśmiechem na twarzy, a może nawet z nowym rekordem życiowym. Nie bez powodu mówi się, że starty na długich dystansach to mistrzostwa świata w jedzeniu i piciu. Im dłuższy dystans, tym większe znaczenie właściwego uzupełniania płynów, elektrolitów i węglowodanów podczas biegu. Czasu nie zostało wiele, ale postaram się przekazać Ci kilka wskazówek, które powinny być pomocne.

DWA DNI PRZED STARTEM

Znajdujesz się w idealnym momencie na wykorzystanie strategii ładowania węglowodanami. Wbrew temu, co mogłeś słyszeć do tej pory, aby zrobić to skutecznie nie wystarczy zjedzenie talerza makaronu dzień przed startem. Idealne ładowanie węglowodanami zakłada spożycie 8-10 g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała, przy jednoczesnym minimalizowaniu podaży pozostałych makroskładników oraz błonnika. Dla zobrazowania zawodnik ważący 75 kg powinien spożyć 750 g węglowodanów, co odpowiada 10 woreczkom ryżu jednego dnia. Oczywiście nie powinienes

próbować zjadać takich ilości ryżu, ale w ten sposób łatwo jest Ci zobrazować ilości, o jakich piszę. Zgodzisz się ze mną, że bez odpowiedniego planowania, spożycie tak dużej ilości węglowodanów jest niemożliwe. W tym dniu sprawdzą się wszystkie oczyszczone formy węglowodanów. Od ryżu czy makaronu, przez owoce, soki i musy owocowe, na delicjach i sorbetach kończąc. Nie bój się prostych węglowodanów. W innym wypadku nie będziesz w stanie zjeść odpowiednio dużo. Może nasuwać Ci się właśnie pytanie, dlaczego ładowanie robisz już dwa dni przed startem, a nie dzień przed. Dlatego, że dzień przed startem nie będziesz miał intensywnego wysiłku, podczas którego wykorzystasz glikogen mięśniowy, a ten z kolei będzie w mięśniach czekał na odpowiednio długi i/lub intensywny wysiłek. Dzień przed startem to dzień odpoczynku dla mięśni, ale również dla przewodu pokarmowego. To na koniec najważniejsze. Ładowanie węglowodanami zaleca się robić przed startami, które trwają co najmniej 90 minut.

DZIEŃ PRZED STARTEM

To jest dzień, kiedy układ pokarmowy powinien odpocząć. W tym dniu nadal unikasz błonnika oraz tłuszczu. Dieta powinna mieć charakter łatwostrawny, a więc poza błonnikiem wykluczająca m.in. produkty wzdymające. Nie ma już potrzeby, abyś objadał się węglowodanami, ale nadal to one stanowią podstawę Twojej diety.

ŚNIADANIE W DNIU STARTU

To jest dzień, kiedy musisz być gotowy na 200%. Przed startem interesuje Cię uzupełnienie zapasów cukru w wątrobie, które zostały uszczuplone w nocy. Celem śniadania jest więc dostarczenie głównie węglowodanów oraz ewentualnie niewielkich ilości białka. Z uwagi na to, że start odbywa się wcześnie rano, śniadanie musisz objętościowo dopasować do indywidualnych preferencji i spożyć je odpowiednio wcześnie. Zwykle zawodnicy jedzą posiłek 1-3 h przed startem. Im dłuższy czas do startu, tym większe ilości węglowodanów mogą się znaleźć w śniadaniu. Wśród moich podopiecznych jako śniadanie przeważają ryż z owocami lub bagietka z dżemem lub miodem. Z racji tego, że do startu nie masz już zbyt wiele czasu, to pamiętaj, że jeżeli masz już sprawdzone śniadanie przed startem - nie zmieniaj go. Główny start sezonu to nie jest dobry moment na zmiany.

ŻYWIENIE NA TRASIE

Celem żywienia w trakcie wysiłku jest oszczędzanie cukru, który udało Ci się zgromadzić w mięśniach przed wysiłkiem. Im więcej węglowodanów będziesz w stanie zjeść podczas wysiłku, tym dłużej będziesz w stanie utrzymać wysoką intensywność wysiłku. Warto od razu zaznaczyć, że w trakcie biegu powinieneś zjadać wyłącznie węglowodany. Reszta w tym momencie nie ma dla Ciebie znaczenia. Zaleca się spożywać od 30 do 90 gramów węglowodanów w każdej godzinie wysiłku. Płeć i masa ciała nie mają tutaj znaczenia. Zalecenia dla wszystkich są jednakowe. Teoretycznie ilość węglowodanów zależy wyłącznie od czasu trwania wysiłku, jednak nie bez znaczenia jest tutaj doświadczenie biegacza. Jeżeli do tej pory podczas treningów nie spożywałeś węglowodanów, staraj się nie przekraczać 30-45 g węglowodanów na godzinę. Natomiast jeżeli należysz do za-

wodników, którzy regularnie podczas treningów sięgają po węglowodany celuj w 60-75 g węglowodanów w każdej godzinie wysiłku. Żeby wszystko uprościć warto tutaj dodać, że 25-30 g węglowodanów znajdziemy w 500 ml napoju izotonicznego, 1 szt. żelu lub batonu energetycznego czy też średniej wielkości bananie. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej sprawdzają się napoje izotoniczne, po które możesz sięgać w punktach odżywczych oraz żele energetyczne o charakterze izotonicznym. Są to żele, których w przeciwieństwie do tradycyjnych nie musisz popijać wodą. Możesz więc zaplanować ich spożycie w dowolnym momencie, niezależnie od dostępności punktu odżywczego.

REGENERACJA PO STARCIE

Teoretycznie po starcie powinieneś dostarczyć 1-4 g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała w trakcie pierwszych 1-4 godzin po zakończonym wysiłku oraz 20 g białka. Natomiast jeżeli nie masz w nadchodzących dniach kolejnego ważnego startu lub ważnej jednostki treningowej, to nie musisz kierować się powyższymi zaleceniami. Zjedz to, na co masz ochotę i świętuj udany start. Jeżeli zależy Ci na usprawnieniu procesu regeneracji, to zachęcam do wypicia mleka czekoladowego na mecie oraz sięgnięcia po koncentrat soku z cierpkich wiśni.

Mam nadzieję, że ten krótki przewodnik pomógł Ci poczuć się pewniej w temacie żywienia przed startem i że wyciągnąłeś jakieś praktyczne informacje, które pozwolą Ci osiągać jeszcze lepsze rezultaty. Życzę powodzenia i uśmiechu podczas przekraczania linii mety!

Mateusz Gawetczyk
Dietetyk sportowy
Centrum Edukacji Żywnościowej i Sportu
cezis.pl

SILESIA PSIARATON

12.06.2021

Prawie 200 uroczych czworonogów
wzięło udział w Silesia Psiaratonie.
Niektóre były na tyle miłe,
że zabrały ze sobą właścicieli.



Dzięki imprezie udało nam się
wspomóc Schronisko dla Bezdomnych
Zwierząt w Katowicach.

NAPĘDZANI WODĄ



**GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA**

【 PRZED STARTEM 】

FIZJOTERAPEUTA RADZI

Zbliżamy się do kolejnej edycji Silesia Marathon, jednego z najbardziej urozmaiconych biegów na mapie Polski. Przygotowania do maratonu, niezależnie od tego czy jest to pierwszy w życiu, czy kolejny, zawsze niosą za sobą mnóstwo emocji. Każdy maratończyk doskonale wie, ile wyrzeczeń, poświęcenia i ciężkiej pracy kosztuje przygotowanie się do tego jednego startu. Naturalnie oczekujemy, iż włożony dotychczas wysiłek przeloży się na zadowalający rezultat. Wraz ze zbliżającym się biegiem emocje zaczynają rosnąć. Pojawia się ta charakterystyczna nutka podenerwowania, coraz częściej w głowie kołaczą się myśli „czy aby na pewno zrobiłem/am wszystko prawidłowo?”. Jest to bardzo ważny okres, bowiem wiąże się on z pewnymi zmianami, zarówno w treningu stricte biegowym, jak i ćwiczeniach ogólnych czy nawykach żywieniowych. Stosunkowo często, przede wszystkim mniej doświadczeni biegacze, w tym właśnie czasie zaczynają testować i sprawdzać nowe rozwiązania. O ile w ciągu ostatnich dwóch tygodni przed maratonem nie jesteśmy w stanie, niezależnie od zastosowanych środków, znacząco wpłynąć na poprawę naszej formy biegowej, o tyle popętnienie kilku błędów na tej „ostatniej prostej” może odbić się bardzo negatywnie podczas królewskiego dystansu.

TEGO UNIKAJ:

TO JESZCZE NIE WAKACJE

Owszem, jest to czas tzw. „taperingu” - zmniejszania

obciążeń treningowych w celu złapania pożądanej świeżości i lekkiej nogi. Jeśli jednak nie jesteś biegaczem trenującym 5 i więcej razy w tygodniu, nie pokonujesz powyżej 60-70 km tygodniowo, nie przesadź z odpoczynkiem. Odpuść długie biegi, zmniejsz ogólną objętość treningową, jednak nie rezygnuj z akcentów w postaci interwałów czy treningu tempowego.

NIE ODPUSZCZAJ ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Trening siłowy pozytywnie wpływa na potencjał regeneracyjny, a także czucie własnego ciała. Jeśli regularnie ćwiczysz poza bieganiem, nie rezygnuj z tego. Zmniejsz obciążenie i objętość, zwłaszcza w ostatnim tygodniu przed maratonem. Jednak małe „pobudzenie siłowe” na początku tygodnia jest wręcz wskazane.

NIE DODAWAJ NOWYCH JEDNOSTEK TRENINGOWYCH

To nie czas na rewolucje zarówno w treningu biegowym, jak i siłowym. Nie ma „złotych środków”, po zastosowaniu których nasz krok stanie się dłuższy, bardziej sprężysty, czy nasza wytrzymałość istotnie wzrośnie. Trenuj bazując na znanych Ci jednostkach.

NIE PRZESADZAJ Z ROZCIĄGANIEM I ROLLOWANIEM

Nadmierne poświęcanie czasu tym dwóm aspektom nie spowoduje, że będziesz się czuć luźno podczas biegu. Uczucie sztywności czy ciężkich nóg często nie wynika z braku „roz-

ciągnięcia" mięśni, a raczej innych aspektów jak m.in. braku wystarczającej ilości treningu siłowego, nieprawidłowego napięcia powięzi w innym rejonie ciała czy choćby deficytu płynów w diecie.

OGRANICZ INNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Zmniejszenie objętości treningowej dotyczy wszelkich aktywności fizycznych. Głównym celem jest maraton. Poświęcanie czasu i siły na inną dyscyplinę sportową, nie przyczyni się do odciążenia układu ruchu. To jest czas, by nieco naładować akumulatory.

NIE TESTUJ SWOICH MOŻLIWOŚCI

Nie przeprowadzaj żadnych pomiarów poziomu sprawności, nie wykonuj testowych długich biegów. Osobiście znam osoby, które na 2 tygodnie przed maratonom wyszły przebiec 40 km, „żeby sprawdzić, czy dam radę”. Prawdziwy test przyjdzie w dniu biegu. Zaufaj sobie.

NIE ZARYWAJ NOCY

Sen jest największym motorem napędowym naszej regeneracji. Wiele badań pokazuje, że osoby regularnie śpiące poniżej 6 godzin są nawet dwukrotnie bardziej narażone na urazy. Sen wpływa także na działanie układu nerwowego i nasz „mental”. W trakcie maratonu przyda się mocna głowa.

TO JEST WAŻNE:

UNIKAJ CHAOSU

Dokładnie zaplanuj dojazd na start biegu, w co się ubierzesz, na którym kilometrze będziesz jeść i pić, jakie międzyczasy masz mieć na poszczególnych kilometrach. Bądź skoncentrowany na realizacji planu.

NIE PRZESADZAJ Z ROZGRZEWKĄ

Zrób maksymalnie 10/15 min. truchtu, krótkie, dynamiczne rozciąganie nóg i tułowia.

Więcej nie trzeba, to maraton, zdążysz się dogrzać na pierwszych kilometrach.

WYKONAJ KILKA SPOKOJNYCH ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Nieco się wyciszysz i przy okazji przygotujesz przeponę do pracy.

ZACZNIJ SPOKOJNYM TEMPEM

Emocje mogą powodować, że pierwsze kilometry będą Ci się wydawać bardzo luźne, wręcz za wolne. Prawdziwe bieganie zaczyna się po 30 kilometrze.

ZABEZPIECZ STOPY, PACHWINY, PACHY I KŁATKĘ PIERSIOWĄ PRZED OTARCAMI

Bardzo dobrze sprawdza się zwykła wazelina.

DBAJ O NAWODNIENIE

już od pierwszych kilometrów biegu.

PIERWSZE KILKA DNI PO BIEGU POŚWIĘĆ NA INNĄ AKTYWNOŚĆ - BASEN, ROWER

Aktywna regeneracja jest skuteczniejsza.

*Radostaw Berencz
Fizjoterapeuta Galen Rehabilitacja
rehabilitacja.galen.pl*





Województwo
Śląskie



SPORT I WODA TO ZDROWIE!

Grupa GPW, która jako przedsiębiorstwo społecznie odpowiedzialne ujęła w swojej strategii m.in. wspieranie rekreacji i sportu, z przyjemnością została partnerem jednego z najważniejszych wydarzeń sportowych w regionie – Silesia Marathon.

Od lat wspieramy działania promujące zaktualizowaną piramidę żywienia, u podstaw której znajduje się ruch, aktywny wypoczynek i zdrowy tryb życia. Zapewniamy doskonałej jakości wodę pitną i podkreślamy fakt, iż woda z kranu jest zdrowym napojem, którym m.in. dzięki podejmowanym przez nas staraniom staje się coraz modniejszy. Nasze działania intensyfikujemy teraz, w czasie pandemii, gdy należy szczególnie dbać o zdrowie.

System wartości przyjęty w Grupie GPW zakłada promowanie „wody wprost z kranu” jako optymalnej metody dbałości o odpowiedni poziom nawodnienia organizmu. To właśnie chcemy przekazać społeczeństwu, zarówno poprzez udział w przedsięwzięciach takich jak Silesia Marathon, jak i poprzez wspieranie codziennej aktywności sportowej naszych pracowników. Warto dodać, że na stałe w kalendarz wydarzeń GPW, które dostarcza wodę pitną naszemu województwu, wpisanych jest wiele innych akcji promujących zdrowy tryb życia.

Zachęcamy więc do picia bezpiecznej „kranówki”, porzucenia siedzącego trybu życia i oczywiście do uczestnictwa w Silesia Marathon. Sport i woda to zdrowie!



**GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA**



KATOWICE

Katowice są miastem, w którym sport odgrywa bardzo ważną rolę. Dużą popularnością cieszą się nasze obiekty sportowe, jak chociażby dwa nowe baseny z salami sportowymi, czy nowe hale sportowe przy ul. Mikołowskiej i ul. Katowickiej, z których bardzo chętnie korzystają nasi mieszkańcy. Dbamy również o rozwój sportu zawodowego. Jesteśmy miastem promującym drużyny regularnie występujące w najwyższych klasach rozgrywek oraz zawodników dyscyplin indywidualnych zdobywających najwyższe laury sportowe, a także rozwój sportu młodzieżowego poprzez szkolenie sportowe dzieci i młodzieży. Rozwój sportu jest bowiem jednym z najważniejszych elementów prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa.

Wśród najwybitniejszych sportowców związanych z Katowicami bez wątpienia należy wymienić grono reprezentantów AZS-AWF Katowice, odnoszących sukcesy na największych imprezach sportowych świata. Są to m.in. **Anita Włodarczyk** – wielokrotna mistrzyni świata i multimedalistka olimpijska w rzucie młotem, **Justyna Święty-Ersetic** – mistrzyni olimpijska i wielokrotna mistrzyni Europy w sztafecie 4 x 400 m, **Karol Zalewski** – mistrz olimpijski w sztafecie mieszanej 4 x 400 m, **Justyna Kowalczyk** – wielokrotna mistrzyni świata i multimedalistka olimpijska w biegach narciarskich, **Robert Korzeniowski** – wielokrotny



mistrz świata i multimedalista olimpijski w chodzie na 50 km, **Justyna Iskrzycka** – medalistka olimpijska w kajakarstwie klasycznym oraz **Paweł Fajdek** – medalista olimpijski oraz wielokrotny mistrz świata w rzucie młotem.

Wychowankiem innego klubu z serca Śląska – KS Rozwój Katowice jest **Arkadiusz Milik** – napastnik, obecny reprezentant Polski w piłce nożnej i gwiazda włoskiego Napoli, grający obecnie we francuskim Olympique Marsylia.

Katowice kochają piłkę nożną, a skoro piłka nożna, to GieKSa, której najwybitniejszym zawodnikiem był katowiczanie – **Jan Furtok**, napastnik, reprezentant Polski w latach 1984-93, grający również w niemieckiej Bundeslidze. Na jego cześć powstał mural, który od niedawna można podziwiać na budynku przy ul. Górniczej 13. GKS Katowice to także sekcja hokeja na lodzie, która co roku odnosi sukcesy w Polskiej Hokej Lidze. Spośród reprezentantów drużyny wspomnieć należy jednego z najwybitniejszych polskich hokeistów, olimpijczyka i trenera – **Henryka Grutha**. Gwiazdą katowickiego klubu jest również medalista olimpijski i Mistrzostw Świata w zapasach – **Jerzy Koppański**. GieKSę reprezentuje także szachista, zwycięzca Pucharu Świata FIDE – arcymistrz **Jan Krzysztof Duda**.

*Marcin Krupa
Prezydent Miasta Katowice*

SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

Najlepszym świadectwem dla miasta i jego wizerunku jako przyjaznego dla sportu, poza atrakcyjną i nowoczesną bazą sportową oraz prężnie działającymi klubami, są sportowcy i ich osiągnięcia. Tych w historii Siemianowic Śląskich, które w przyszłym roku będą obchodzić 90-tą rocznicę nadania praw miejskich, nie brakowało.

Już przed II wojną światową olimpijski szlak przetarli siemianowiccy lekkoatleci – **Antoni Węglarczyk** (rzut młotem) i **Walter Turczyk** (rzut oszczepem), po wojnie ich tradycje kontynuowała m.in. kulomiotka **Magdalena Beguła**, a pierwszy medal olimpijski – brązowy – zdobyła gimnastyczka **Natalia Kotówna** podczas igrzysk w Melbourne (1956).

Najbardziej utytułowanym siemianowickim sportowcem w historii jest piłkarz **Zygmunt „Zyga” Maszczyk** – złoty medalista IO w Monachium (1972) oraz Montrealu (1976), natomiast najbardziej liczną grupę olimpijczyków z naszego miasta stanowią hokeiści na trawie, dyscypliny nierozzerwalnie związanej z historią i tradycją Siemianowic Śląskich (**Witold Ziaja, Jerzy Choroja, Zbigniew Łój, Krystian Bąk, Jan Sitek**).



Nie wypada nie wspomnieć także o jedynym w historii polskiego pięściarstwa amatorskim mistrzu świata – **Henryku Średnickim** czy srebrnym medalistą olimpijskim w podnoszeniu ciężarów – **Grzegorzu Ciurze**.

Także obecnie nie brakuje sportowych herosów rozstawiających Siemianowice Śląskie – olimpijka i wielokrotna mistrzyni Polski w chodzie sportowym – **Agnieszka Dygacz**, olimpijczycy i medalści mistrzostw Polski w pływanii – **Mateusz Chowaniec** i **Kamil Siemradzki**, czy świeżo upieczony mistrz olimpijski z Tokio (2021) w sztafecie mieszanej 4x400 m – **Kajetan Duszyński**, a z konkurencji najbliższych uczestnikom Silesia Marathonu – dwukrotny mistrz Polski oraz aktualny wicemistrz Polski w biegu 24-godzinny – **Leszek Małyśzek**.

Wszystkich wymienionych sportowców łączy jedno – na którymś z etapów swojego życia mieszkali, trenowali, uczyli się, czy pracowali w Siemianowicach Śląskich, czyli w mieście przyjaznym sportowi i sportowcom.

*Rafał Piech
Prezydent Miasta Siemianowice Śląskie*

MYSŁOWICE

Cieszę się, że Mysłowice kolejny raz są na mapie Silesia Marathon - biegu, który na stałe wpisał się w sportowe imprezy Śląska. W Mysłowicach bardzo mocno stawiamy na sport i staramy się wspierać wszystkie dziedziny aktywności fizycznej. Jestem ogromnym fanem sportów walki, w której to dziedzinie myśłowiczanie odnosili i odnoszą wspaniałe wyniki, ale mieliśmy w naszej miejscowej historii również wspaniałych piłkarzy, pływaków czy biegaczy. Najbardziej znanym myśłowickim biegaczem był niewątpliwie – **Jerzy Chromik** – polski lekkoatleta, specjalista biegów długodystansowych, olimpijczyk, rekordzista świata. Na kartach myśłowickiej historii sportu mocno zapisali się zapaśnicy w tym Olimpijczycy, Mistrzowie Świata czy Europy tacy jak **Czesław Kwieciński**, **Bogdan Daras**,



Ernest Gondzik czy **Piotr Michalik**. Dziś Mysłowice rozstawia nazwisko trenera polskich lekkoatletek **Aleksandra Matusińskiego**. Jestem dumny, że to właśnie myśłowiczanie jest odpowiedzialny za sukces słynnych Złotych Aniołków Matusińskiego. Nie mogę się już doczekać startu zawodów, będę kibicował wszystkim zawodnikom, ale nie będę ukrywał, że kciuki najmocniej zacisnę za myśłowiczanie!

*Dariusz Wójtowicz
Prezydent Miasta Mysłowice*



CHORZÓW

Sport zajmuje w Chorzowie bardzo ważne miejsce. Jego historia tworzyła się wraz z rozwojem miasta. Młodzi zawsze garnęli się do uprawiania różnych dziedzin sportu, zwłaszcza do lekkiej atletyki, gimnastyki, jak i popularnej piłki nożnej. Już na początku XX wieku powstał jeden z najstarszych wielosekcyjnych górnośląskich klubów, działający do dnia dzisiejszego pod nazwą AKS Chorzów. Głównymi sekcjami klubu były: piłka nożna, piłka ręczna kobiet i mężczyzn, a także lekka atletyka, z której osiągnął klub słynnie najmocniej. Najbardziej utytułowanymi zawodnikami „królowej sportu” wywodzącymi się z AKS-u są m.in.: **Otylia Tabacka-Kałuża** - olimpijka z Amsterdamu 1928 r., **Halina Richter-Górecka** m.in. olimpijka z Melbourne 1956 r., Rzymu 1960 r., czy Tokio 1964, gdzie zdobyła złoty medal w sztafecie 4x100 m, a także złoty olimpijczyk w sztafecie mieszanej 4x400 m z Igrzysk w Tokio 2020 – **Kajetan Duszyński**.

Lekkoatletką TS AKS była również wicemistrzyni świata z 2016 r. w sztafecie 4x400 m z USA – **Magdalena Gorzkowska**. Obecnie w klubie działają sekcje: piłki nożnej, sportów walki oraz lekkiej atletyki.

Obok lekkiej atletyki najpopularniejszą dys-



cypliną sportową jest oczywiście piłka nożna. Od razu pojawia się tutaj założony w 1920 r. Klub Sportowy „RUCH” Chorzów, który jest zdobywcą czternastu Mistrzostw Polski oraz trzykrotnie zdobywcą Pucharu Polski.

W ponad stuletniej historii klubu grało i pracowało w nim wielu wybitnych zawodników i trenerów, wymienię tylko kilku: **Gerard Cieślik, Gerard Wodarz, Eugeniusz Lerch, Antoni Piechniczek, Henryk Wieczorek, Waldemar Fornalik, czy Krzysztof Warzycha**.

Ogromne sukcesy odnoszą również zawodniczki piłki ręcznej z KPR „Ruch” Chorzów. Na swoim koncie mają m.in. dziewięć tytułów Mistrzostw Polski oraz pięć Pucharów Polski.

Ponadto obok wielu klubów sportowych działających na terenie miasta warto zaznaczyć działalność biathlonu, którego chorzowską przedstawicielką jest **Monika Hojnisz – Starega**, m.in. olimpijka z Soczi (2014) oraz Pjongczang (2018) mistrzyni Europy z 2013 i 2021 r. Na uwagę zasługuje również urodzona w Chorzowie snowboardzistka **Zuzanna Smykała**, wielokrotna mistrzyni Polski oraz olimpijka z Pjongczangu (2018).

*Andrzej Kotala
Prezydent Miasta Chorzów*



KATOWICE MIASTO GOSPODARZ WUF11



wuf11.katowice.eu

NOW ITS' YOUR MOVE 4MOVE



Balviten
gluten free

Z BALVITENEM
#SMACZNIEBEZGLUTENU



WWW.BALVITEN.COM

LELLEK

**ELEKTRYZUJĄCA REWOLUCJA
W GLIWICACH**







Województwo
Śląskie



GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA



STADION
ŚLĄSKI



KATOWICE
dla odmiany



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



SIEMIANOWICE
ŚLĄSKIE



MYSŁOWICE