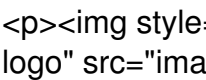


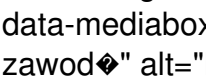
I Bieg Konstancin - relacja

Wpisany przez Jaro
poniedziałek, 15 czerwca 2015 12:59

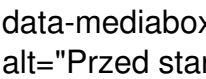
 Niezmiernie cię jest obiektywnie ocenić bieg, w który sam się zaangażowałem i starałem się mocno pomagać przy organizacji. Cię jest napisać czego z tego o imprezie, której Dyrektorem jest narzeczona a ostatnie tygodnie były tylko tym wydarzeniem. Postaram się cię opisać bieg z dwóch punktów widzenia ? mnie jako biegacza oraz mnie jako członka ekipy organizatorów.

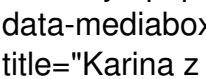

Bieg Konstancin oczami biegacza:

Biuro zawodów działało w sobotę rano nie było widać odbioru pakietu zajęty dosłownie minutę świetny pomysł z podziałem na odbiór numerka i osobno koszulki/antyperspirantu ? udało się uniknąć tłoku w dość ciasnym pomieszczeniu.

 rano z nieba spadła a przed wejściem czekały słodkie truskawki ? mały akcent a cieszy ? smak wiosny. Sam pakiet (wartości 40 PLN a do samych zawodów) był niezły ? koszulka techniczna, wspomniany upominek od sponsora, kilka ulotek i numerki z chipem. Ja miałem w swojej paczce agrafki ale pod koniec wydawania pakiet był z tym problemy. Jednak biegacze to pozytywni ludzie bo przed biurem była "główna agrafka" ? kto potrzebował mniej to oddawał innym swoje nadwyżki :) W biurze była też jedna toaleta, do której tworzyły się kolejki. Choć przy strefie startowej były przenośne toalety to brak informacji, że tam też można z nich skorzystać. Akurat ja wiedziałem, że tak jest to starałem się biegaczy kierować tamtę stronę.

Sama strefa startu urządzona profesjonalnie ? scena, muzyka, konferansjerka. Sama okolica Parku Zdrojowego bardzo urokliwa i nie jedna osoba zachwyca się okolicznościami przyrody.

 Całe szczęście, że pogoda trochę odpuściła i nie było mocnego słońca ale parno. Jako, że bieg miał uczcić zmarłego Piotra Nurowskiego to zgromadzeni olimpijczycy przechadzali się wśród biegaczy. Kiedyś sobie zrobiłem fotki i zamieniłem kilka zdjęć, m.in. z: Jackiem Wszołką, Marianem Woroninem, Pawłem Skrzeczem, Bogusławem Mamińskim, Krzysztofem Kosedowskim i innymi. Oczywiście najwięcej atrakcji był Adam Małysz ? pilot biegu. Pan Adam okazał się bardzo ciepłym i sympatyczną postacią. Chętnie pozował do zdjęć a po biegu podpisywał medale (szkoda, że ja nie wpadłem na ten pomysł...). Na pewno dla wielu zawodników i kibiców to była nie lada atrakcja poznać takiego mistrza!

 Punktualnie o 10 wystartowaliśmy. Trasa była krótka, pagórkowata ale bardzo ładna. W większości zacieniona wielkimi drzewami więc wychodząc od czasu do czasu słońce tak nie przypiekało. Potraktowałem te zawody czysto rekreacyjnie, biegłem z kamerką i bawiłem się przy tym świetnie. Wyszukiwałem znajomych, zrobiłem sobie z nimi fotki i kręciłem filmiki :) Nawet udzieliłem wywiadu Polsat News :) 

I Bieg Konstanciniki - relacja

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 15 czerwca 2015 12:59

Małysz" alt="Adam Małysz" src="images/stories/Blog/2015/biegkonstancin10_thumb.jpg" />Na 5,5km był punkt z wodą? grała muzyka, oklaskiwało biegaczy m.in. był Andrzej Majkowski (pomysłodawca i organizator biegu) i rodzina Piotra Nurowskiego. Strażacy rozstawili te dwie kurtyny wodne a i sami mieszkańcy polewali kibiców wodą z wó. Sam się zdziwiłem, że po trasie było kilka grup kibiców? jak bieg wpisze się w życie Konstancina to pewnie za rok będzie ich coraz więcej. Wśród zawodników jeździła profesjonalna obsługa medyczna? w takich warunkach to podstawa.</p><p></p><p>Na metwiepadem z i tak niezłym czasem (51:22) jak na to, że po biegu gadałem, zatrzymywałem się na zdjęcia i po prostu bawiłem się na trasie. Niestety wpadało się od razu na rozdających medale - przydałoby się kilka metrów na wyhamowanie. Ale czy można narzekać że wpadało się w ramiona Urszuli Dudziak, Adama Małysz albo Karola Strasburgera? Mi wróży medal Jacek Wszoła? miło otrzymał gratulacje od tak znanego olimpijczyka. Następnie woda i można było udać się na lody i grochki. Z tymi lodami to był genialny pomysł? wszyscy się zjadali :) Podobno przez kilka minut zabrakło grochki ale nikt się tym specjalnie nie przejął. Po dekoracji zwycięzców (wychodzili obdarowani nagrodami) przyszła cześć na losowanie nagród. To ulubiona kochanka dla zawodników tym bardziej, że upominek było sporo. Ja niestety nic nie wygrałem ale znajoma Olga z Parkrun oliborz zgarnęła fajną bransoletkę od Biuteria Sportowa. Po biegu wiążesz się z rozszewszaniem ale sporo biegaczy zostało aby spędzić niedzielę w Parku Zdrojowym.</p><p>Bieg Konstanciniki oczami organizatora:</p><p>To, że Kinga od tygodni zajmowała się biegiem nie muszę pisać. Ja starałem się jej pomóc jak mogłem. Asystowałem przy planowaniu trasy i atencji, o którym już wcześniej pisałem na blogu. Jako, że brałem udział w gronie ponad setki zawodników podpowiadałem różne rozwiązania i dbałem o merytoryczne przygotowanie zawodników. Nawet nie zdajecie sobie sprawy ile zawody wymagają poświęcenia przed samym startem. Tysiące zgłoszeń, umów, wykonanych telefonów. Dziesiątki rzeczy do ustalenia, ludzi do dogrania, sponsorów do namówienia, nagród do przygotowania i odebrania. Szczególnie w tygodniu poprzedzającym zawody w domu panowała atmosfera wielkiego napięcia a jedyny temat to niedzielny Bieg Konstanciniki. I w końcu przychodzi ten wielki weekend, w którym ma się okazać czy pomyślano o wszystkim, czy niczego nie zabraknie, czy impreza okaże się sukcesem czy porażką.</p><p>Kinga w biurze zawodników była w sobotę od samego rana. Ja dołożyłem po południu

I Bieg Konstancin ki - relacja

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 15 czerwca 2015 12:59

bo rano uczestniczyłem tradycyjnie w Biegu Marszałka. Przed biurem zawodów spotkałem Prezesa DEM'a ? Mirosława, który udziela wywiadu dla telewizji. W środku budynku panowała przyjazna atmosfera, wiele znajomych mi twarzy i wolontariusze. Podjadłem pysznych truskawek i spędziłem się jako Ambasador Festiwalu Biegowego rozdając ulotki, opowiadając o zawodach i promując imprezę. Zawodnicy przychodzili do biura, zadowoleni odbierali fajne pakiety. Było kilka sytuacji do wyjaśnienia. A to kto nie miał dokumentu a to jaka płatność zagina.

Kinga cały <a class="jcepopup" href="images/stories/Blog/2015/biegkonstancin4.jpg" target="_blank"

data-mediabox="title[Adam wchodzi do balona :)]">czas byłem na posterunku jako Dyrektor Biegu i odpowiadałem na wszystkie pytania i rozwiązywałem wątpliwości. Chodzę tam po terenie gdzie jutro miały rozpocząć się zawody ale nawet wtedy nie przestawała jej dzwonić telefon. O 14 było szkolenie wolontariuszy, podział obowiązków i ostatnie ustalenia przed zawodami. Ja pojechałem wcześniej do domu a Kinga dotarła dużo później ale na wypoczynek nie było czasu, do późna siedziałam przed kompem. Finalnie pakiety w sobotę odebrałem 334 zawodników ? ojrano będzie siedziało ? jeszcze drugie tyle do wydania. Ja już dawno spałem gdy Ona położyła się do łóżka a dosłownie za chwilę była już 5

rano i zadzwonił budzik.</p> <p><a class="jcepopup"

href="images/stories/Blog/2015/biegkonstancin3.jpg" target="_blank"

data-mediabox="title[Tomek, gdzie te barierki? :)]">Szybki prysznic i już jedziemy pustymi ulicami w kierunku Konstancina. Mimo, że nie ma jeszcze 6 rano telefon dzwoni non stop. Zatrzymujemy się po drodze w sklepie ? co trzeba jeszcze kupić ja na kolanach wypisuję listy wolontariuszy na poszczególne punkty. Dojeżdżamy na miejsce ? biuro zawodów otwiera się za godzinę ale na miejscu już praca w re ? rozdane są barierki, firma od pomiaru czasu instaluje aparaturę rozdane są balony i reklamy. Ale nie ma sceny, gdzie jest scena? Okazuje się że był jakiś problem ale ekipa zjawia się z opóźnieniem zaczyna już montować Kinga z telefonem przy uchu biega po miejscu zawodów. Na miejscu są też Kasia i Tomek ? w sumie ta trzka to męg, który ogarnia

<a class="jcepopup"

href="images/stories/Blog/2015/biegkonstancin6.jpg" target="_blank"

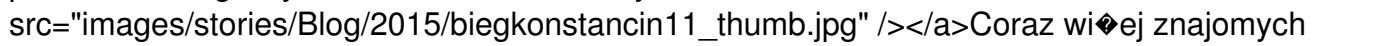
data-mediabox="title[Finiszujący zawodnicy]"> wszystko na miejscu. Jest też Sławek ? kierownik trasy, jedzie rozstawia znaczniki kilometrów i przygotowuje punkt z wodą. Ja z początku zajmuję się biurem zawodów i wydajemy pakiety z wolontariuszami. Po jakim czasie pojawia się wczorajsza ekipa z DEM'a z Asi na czele i przejmują biuro zawodów. Na miejsce przybywa coraz więcej zawodników. Czuje że za chwilę będą tutaj zawody. Kinga biega z miejsca na miejsce (szkoda, że nie widzę Endomondo :), wydaje dyspozycje, rozwiązuje problemy (a to nie ma agrafek a to kto jeszcze nie przyjechał).

Kaśka z trzki jest odpowiedzialna za swój obszar działając ale pomagając sobie wzajemnie. Ja chodzę po terenie, pomagam stawiać balon, rozstawiam namioty na depozyty a do tego staram się robić zdjęcia i film ? trzeba to jakoś uwiecznić</p> <p>Jest po 9 rano, do zawodów została niecała godzina. Trwają ostatnie przygotowania, scena działa i konferansjer wita biegaczy. Dookoła zawodnicy rozgrzewają mięsie a telefon Kingi jest rozgrzany do

I Bieg Konstancji - relacja

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 15 czerwca 2015 12:59

czerwoności. [Taki motocykl z pińnk kobiet prowadzi biegaczy, za nim samoch Małysza](images/stories/Blog/2015/biegkonstancin11.jpg)  Coraz więcej znajomych dookoła ale ja mogę z każdym zamienić tylko kilka zdań bo co chwila trzeba coś gdzie przenieść coś komu przynieść albo coś załatwić. W biurze zawodów wiśszy took ale ekipa sobie radzi bez problemu. Podział na odbiór numerów i osobno koszulek sprawdza się idealnie? nie ma dużych kolejek. Zawodnicy cały czas się dopisują do listy i biuro wydaje pakiety prawie do samego startu. Stoję w tłumie biegaczy, zostało kilka minut do wystrzału. Obok mnie prawie 600 osób, pogoda piękna choć parno. Tak sobie myślę? jest git, wszystko się uda? przynajmniej do tego momentu. Kłtem oka widzę jak gdzieś Kinga przelatuje z telefonem przy uchu. Konferansjer nakręca atmosferę przemowy, odliczanie i ruszamy. Trasę bieg opisałem powyżej więc nie będę się powtarzał. Podczas biegu widzę po zbieżności na sygnale pogotowie, zastanawiam się czy dzwoni do Kingi ale nie chcę jej zawracać głowy. Już po biegu widzę że sztab medyczny to wysocy specjaliści znajdujący się na biegaczach i takich imprezach. Udzielono pomocy sporej liczbie zawodników a w kluczowym momencie w punkcie medycznym było 20 osób! Na zdrowiu nie ma co oszczędzać tu wybierz doskonały.

Kilka minut po moim finiszu Kinga wpada na mnie, widzę po oczach, że jest już zmęczona ale adrenalina robi swoje i po raz pierwszy dzisiaj pojawia się u niej uśmiech. Jak na razie wszystko wychodzi, biegacze są zadowoleni? wszystko działa tak jak należy. [Strefa mety](images/stories/Blog/2015/biegkonstancin7.jpg)  Na tablicy świetlnej nazwiska biegaczy, wystartowało niecałe 600 osób? na mecie jest już ponad 500, została garstka na trasie. Uśmiecham się sam do siebie, kto by pomyślał wcześniej o takim sukcesie. Przybiega ostatni zawodnik, zamykamy trasę? Sławek z ekipy zbiera szybko sprzęt aby jak najmniej utrudniać mieszkańcom niedzielę. Dawno nie widziałem aby tak dużo ludzi zostało na dekoracji i losowanie nagród. Wpadam na Kasię która zajmuje się wspaniale sceną i nagrodami? mój że jest czad, widzę jak staje jej oczy i pojawia uśmiech ale leci dalej bo to teraz jej najważniejszy sprawdzian. Na scenie wszystko wypada płynnie i bez wpadek (a już widziałem na biegach nie jedna akcja:). Po losowaniu zawodnicy się rozchodzą a my jeszcze przez kilka godzin sprzątamy i składowy sprzęt.

Wszystkim odpuszczają nerwy. Wymieniamy się uwagami, dyskutujemy co można było zrobić lepiej, co nie wyszło a co wyszło fajnie. Wszyscy zmęczeni ale chyba szczęśliwi. [Tomek jak jest?](images/stories/Blog/2015/biegkonstancin13.jpg)  Od razu na FB zaczynają pojawiać się komentarze biegaczy, w przytaczającej wiśszości pozytywne. W mediach tak samo? wielki biegowy sukces pierwszej edycji. Wiadomo, że nie wszystko poszło idealnie? trzeba to później na spokojnie przedyskutować i zastanowić się co trzeba poprawić. Odstawiamy sprzęt, Kindze powoli przestaje dzwonić telefon, ęgnamy się z resztą ekipy i rozjeżdżamy do domu. Ja prowadząc choć czuję mega zmęczenie, Kinga w emocjach jeszcze analizuje ostatnie kilka godzin. Dojeżdżamy płynnie popołudniem do domu, szybki prysznic, zamawiamy pizzę

I Bieg Konstancji - relacja

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 15 czerwca 2015 12:59

otwieramy szampana. Udało się! Tyle tygodni pracy i jest sukces! Ostatnio nie mieliśmy nawet czasu iść na zakupy a lodówka pusta więc ja się przebieram a Kinga ogląda ulotki marketu. Wchodzę do salonu po 2 minutach a Ona siedzi na kanapie, jednak jej zmęczenie też dopadło. Przenoszę ją do sypialni gdzie siedzi kilkanaście godzin do rana...

Podsumowanie

Ja jeszcze wieczorem czytam info w internecie i oglądam wiadomości. Cieszę się że bieg wywarł takie pozytywne wrażenie. Znajomi nie szczędzą pochwał, obcy piszą pozytywnie. Jak jest krytyka to konstruktywna. Nie wszystko wyszło idealnie ale nie popełnia błędów ten kto nic nie robi. Ja jestem bardzo zadowolony i za rok też biorę udział? zarówno jako biegacz jak i organizator! **Polecam!**

PS Oceny nie wystawiam bo dałbym piótkę. Były drobne potknięcia ale ogólnie moim zdaniem wyszło super. Pozostawię Wam ten bieg do własnej oceny a jak nie biegliście to poczytajcie opinie innych. Ja za mocno się zaangażowałem :) Niedługo na blogu teledysk.