Półmaraton Szpot Swarzędz

I PÓŁMARATON SZPOT SWARZĘDZ

25 WRZEŚNIA 2016 R.

INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW

Szpot / ŁĄCZY NAS PASJA

Półmaraton Szpot Swarzędz

Szanowni Państwo,

Szanowne Koleżanki i Koledzy, bowiem tak w środowisku biegaczy zwracamy się do siebie. Serdecznie witamy Was na pierwszym w niemal 380-letniej historii Swarzędza biegu półmaratońskim.

Za nami już pięć edycji znanego tysiącom biegaczy biegu 10 km Szpot Swarzędz, a teraz rozwijamy nasz długofalowy projekt biegowy o I Półmaraton Szpot Swarzędz. Dziękujemy serdecznie za przyjęcie zaproszenia i ufamy, że nasze wysiłki przełożą się na bardzo dobrą organizację, wspaniały doping i równie dobre wyniki.

Tak duże wydarzenie nie jest możliwe bez wsparcia wielu partnerów, organizacji i lokalnego samorządu. Mamy to szczęście jako organizatorzy, iż od lat nasze aktywności sportowe wspierane są przez lokalny samorząd oraz patronów honorowych – Marszałka Województwa Wielkopolskiego, Wojewodę Wielkopolski i Starostę Poznańskiego. Obserwujemy z satysfakcją, jak z roku na rok biega coraz więcej mieszkańców naszego miasta i gminy.

Trasa pierwszego półmaratonu wiedzie zarówno przez centrum Swarzędza, osiedla w południowej części miasta, jak i kilka okolicznych wsi. Dobra nawierzchnia oraz płaskie ukształtowanie terenu powinny sprzyjać osiąganiu bardzo dobrych rezultatów. Tego, a także miłej atmosfery podczas pobytu w naszym mieście, życzymy serdecznie.

Już dzisiaj zapraszamy także gorąco do udziału w kolejnym, 6. biegu 10 km Szpot Swarzędz 14 maja 2017 roku.

Łączymy wyrazy szacunku

Marian Szkudlarek

Burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz

Ireneusz Szpot

Prezes Zarządu Szpot Sp. z o.o.

Patronat honorowy biegu

Wojewoda Wielkopolski - Zbigniew Hoffmann

Marszałek Województwa Wielkopolskiego
Marek Woźniak

Starosta Poznański - Jan Grabkowski

Burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz
Marian Szkudlarek

Partnerzy

Patronat medialny

PRZED BIEGIEM

Odbiór pakietów

Pakiety startowe będą odbierane w Biurze Zawodów: namiot przy scenie plenerowej Pływalni „Wodny Raj”, ul. Kosynierów 1, Swarzędz.

24.09.2016 r. (sobota) w godz. 12.00 – 21.00

25.09.2016 r. (niedziela) w godz. 07.30 – 09.30

UWAGA!

Prosimy o odbiór pakietów startowych w sobotę 24 września, by usprawnić pracę Biura Zawodów w dniu biegu.

Bezpłatny nocleg

Organizator przygotował bezpłatny nocleg z 24 na 25 września 2016 r. (od godziny 21.00) na terenie Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, ul. Kosynierów 1.

Organizator nie zapewnia materacy ani śpiworów.

Dojazd komunikacją miejską / podmiejską

Z Poznania (przystanek początkowy Rondo Śródka) do Swarzędza można dojechać autobusami komunikacji miejskiej Swarzędz, linie 401 i 405. Informacje na temat rozkładu jazdy wraz z trasami linii autobusowych można znaleźć na stronie www.swarzedz.pl. Prosimy o dokładne sprawdzenie aktualnego rozkładu jazdy przed planowaną podróżą.

Od zeszłego roku w dniu biegu biegacze mogą bezpłatnie skorzystać ze swarzędzkiej komunikacji miejskiej na podstawie numeru startowego. Inicjatywa Organizatora spotkała się z pełną aprobatą Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz Mariana Szkudlarka.

Zachęcamy do przyjazdu do Swarzędza z Poznania komunikacją miejską. Unikniemy tłoku na parkingach.

Wygraj skuter

Wymyśl najbardziej interesujące i zaskakujące hasło promujące Półmaraton Szpot Swarzędz i wygraj skuter marki Romet.

Kupon otrzymasz wraz z pakietem startowym.

Już dziś wymyśl hasło, które pozwoli Ci wygrać!

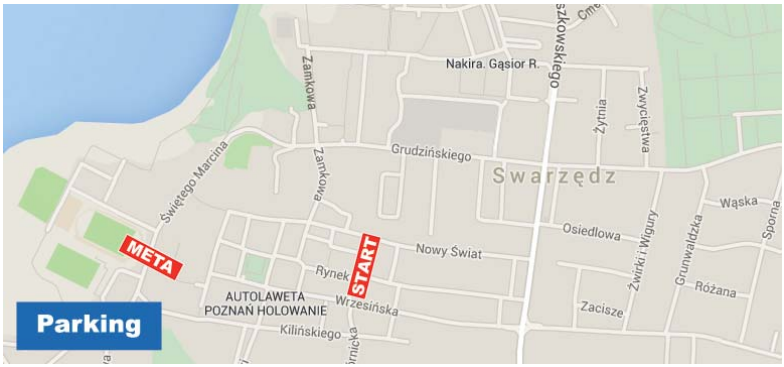
W DNIU BIEGU

Parking

Parking zlokalizowany jest przy:

- ul. Św. Marcin/Strzelecka

Parking jest bezpłatny i niestrzeżony.



Szatnie, depozyty

Szatnie i depozyty znajdują się w budynku Pływalni „Wodny Raj" ul. Kosynierów 1.

Szatnie i depozyty będą czynne w dniu Biegu od godziny 7.30.

Do torby z rzeczami obsługa Biegu przymocuje specjalny pasek z numerem startowym. Wydawanie worków odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.

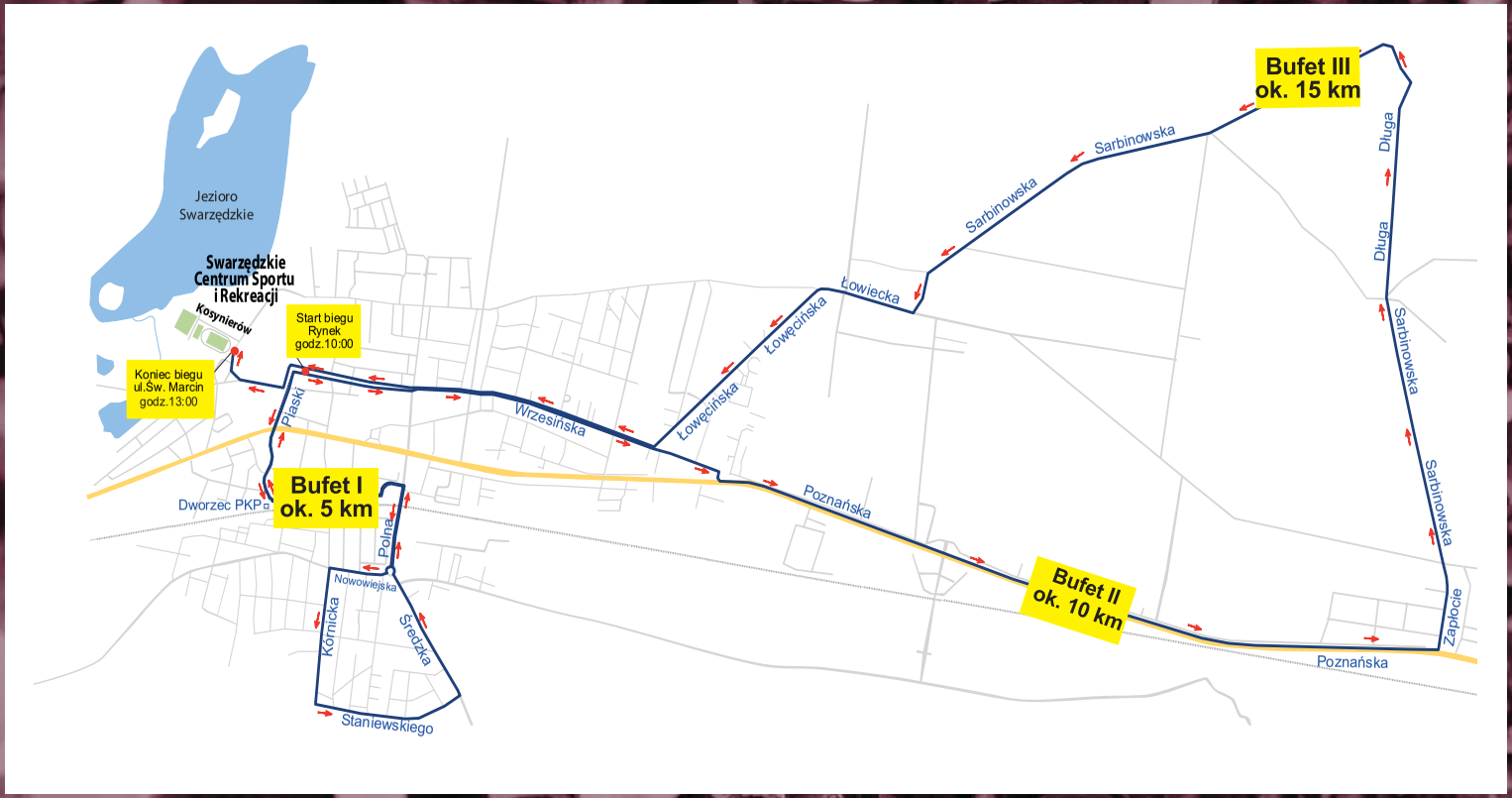
Zagubienie numeru startowego zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w strefie startu.

Toalety

Toalety znajdują się:

- na Rynku w Swarzędzu, w pobliżu startu (ToiToi, toaleta publiczna)
- na trasie w okolicy 10km (ToiToi)
- strefa mety, ul. Kosynierów 1, (toalety w budynku pływalni „Wodny Raj", ToiToi)

TRASA BIEGU


Jezioro Swarzędzkie
Swarzędzkie Centrum Sportu i Rekreacji
Kosynierów
Start biegu Rynek godz.10:00
Koniec biegu ul.Św. Marcin godz.13:00
Piaski
Wrzesińska
Dworzec PKP
Bufet I ok. 5 km
Polna
Nowowiejska
Kórnicka
Średzka
Staniewskiego
Łowiecka
Łowęcińska
Łowęcińska
Poznańska
Bufet II ok. 10 km
Poznańska
Zapłocie
Sarbinowska
Sarbinowska
Sarbinowska
Bufet III ok. 15 km
Długa
Długa

Plan godzinowy 25.09.2016 r.

9:30 – start biegu VIP-ów na dystansie ok. 400 m

10:00 – start biegu głównego

13:00 – zakończenie biegu, zamknięcie trasy

13:15 – rozpoczęcie ceremonii dekoracji

14:00 – wręczenie nagrody specjalnej

Strefy czasowe

Chcemy zapewnić biegaczom komfort na linii startu. Do wyboru są strefy przydzielone zgodnie z najlepszym osiągniętym przez biegacza czasem na 21,097 km. Przypominamy, że czas jest liczony netto od momentu minięcia linii startu. Tylko pierwsza 50-tka zawodników klasyfikowana jest wg czasu brutto.

Kolejność stref od linii startu:

Strefa A – Elita, zaproszeni biegacze, zawodnicy walczący o zwycięstwo

Strefa B – zawodnicy z czasami < 1 h 20 min

Strefa C – zawodnicy z czasami < 1 h 40 min

Strefa D – zawodnicy z czasami < 2 h

Strefa E – zawodnicy z czasami > 2 h

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się w swoich strefach.

Bufet

Strefy bufetu będą znajdowały się w okolicach:

- **5 km** - woda
- **10 km** – woda, cukier, czekolada, banany
- **15 km** - woda, cukier, czekolada, banany

Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie biegu, w tym celu organizator wyznaczył strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić butelki, opakowania po żelkach itp.

Nie zastosowanie się do powyższej, przyjaznej środowisku zasady może spowodować dyskwalifikację.

Strefy zrzutu znajdują się na odcinku 100 m za każdym z punktów odżywczych. Każda strefa zrzutu będzie zakończona dużym kartonem do którego również można wrzucać śmieci.

PO BIEGU

Wyniki biegu

Nieoficjalne wyniki Biegu zostaną zamieszczone na stronie www.biegi.szpot.pl oraz wywieszone w pobliżu budynku Pływalni „Wodny Raj" przy ul. Kosynierów 1. Każdy, kto ukończy Bieg w limicie czasu, otrzyma smsa z wynikiem wygenerowanym przez Plus Timing.

Oficjalne wyniki biegu zostaną zamieszczone na stronie www.biegi.szpot.pl w terminie do 3 dni po zakończeniu biegu.

Strefa odżywiania na mecie

Wszyscy uczestnicy biegu mogą po biegu skorzystać:

- z zimnego napoju (woda mineralna)
- z posiłku wydawanego na podstawie kuponu żywieniowego otrzymanego przy odbiorze pakietu startowego

Strefa odświeżania na mecie

Wszyscy uczestnicy biegu mogą po zakończeniu biegu bezpłatnie skorzystać z masaży oraz natrysków. Natryski znajdują się:

- w budynku Pływalni „Wodny Raj" przy ul. Kosynierów 1,

Organizator przewiduje także 6 stanowisk do bezpłatnego masażu.

Foto

Całe wydarzenie będzie rejestrowane przez fotografów. Pełne galerie zdjęć udostępnimy na stronie www.biegi.szpot.pl

Dodatkowe informacje

Zabezpieczenie medyczne: bieg obsługiwać będą karetki pogotowia wspierane dodatkowo przez ratowników drogowych. Na mecie biegu zorganizowany będzie szpital polowy.

Na II piętrze Pływalni „Wodny Raj" znajduje się barek, w którym można wypić kawę oraz zjeść jedno z kilkunastu dań serwowanych na miejscu. Zapraszamy!

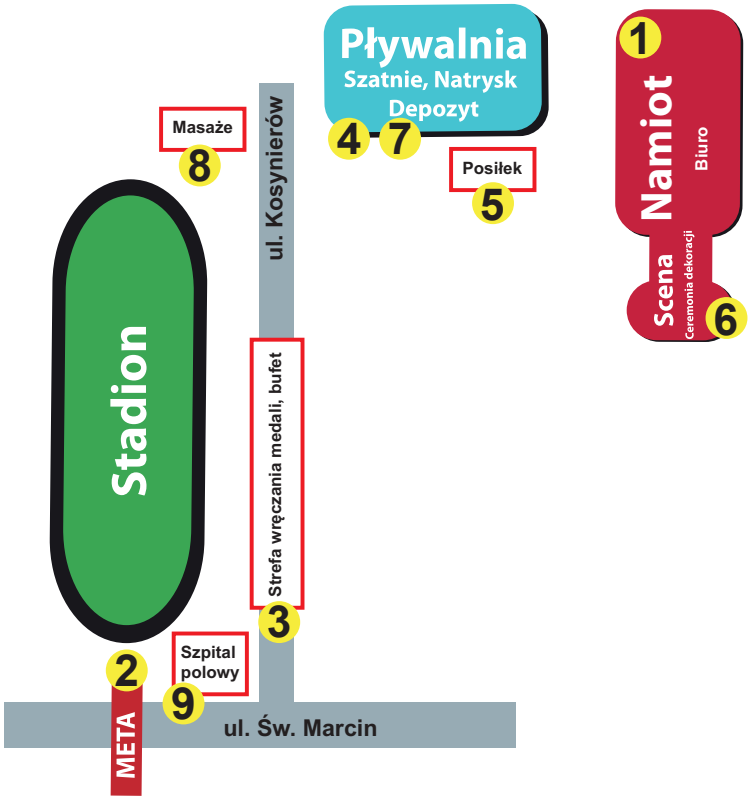
Nagrody za zajęcie miejsca:

200, 400, 600, 800 i 1000 (lub ostatni*) – para butów firmy Asics

111, 211 – bezpłatne badanie spiroergometryczne

311, 411 – eleganckie zestawy piśmiennicze

* Ostatni, który ukończy bieg w regulaminowym czasie.



Plan z legendą

1. Biuro Zawodów (namiot)
2. Linia mety
3. Strefa wręczania medali, bufet
4. Toalety, natryski, szatnie
5. Posiłek dla zawodników
6. Ceremonia dekoracji oraz wręczenie nagrody specjalnej
7. Depozyt
8. Masaże
9. Szpital polowy

6. BIEG 10 KM SZPOT SWARZĘDZ

Ponad 12 400 uczestników w zaledwie pięciu edycjach biegu 10 km Szpot Swarzędz, to najlepsza wykładnia tego, jak bardzo chcemy uczestniczyć w interesujących, dobrze zorganizowanych i ciekawych pod względem nagród imprezach. Bardzo ubolewaliśmy, że finisz nie mógł być rozgrywany w idealnych warunkach, bowiem bieżnia Stadionu Miejskiego czekała na gruntowny remont. Remont, który stał się faktem!

Już 14 maja 2017 roku podczas 6.biegu 10 km Szpot Swarzędz będziecie finiszowali na bieżni jednego z najpiękniejszych obiektów lekkoatletycznych w Wielkopolsce. Zadbamy jak zwykle o dobrą pracę Biura, szybką trasę, ciekawe pakiety startowe i nagrody, wśród których najprawdopodobniej znajdzie się do losowania po raz kolejny samochód osobowy.

Zapisy ruszą niebawem po zakończeniu I Półmaraton Szpot Swarzędz. Czy jest się nad czym zastanawiać? **Zapraszamy do Swarzędza na 6.bieg 10 km Szpot Swarzędz.**

Bieg po i na medal.

Szpot

KLUB LUDZI AKTYWNYCH SPORTOWO SZPOT SWARZĘDZ

Zapraszamy do naszego Klubu Ludzi Aktywnych Sportowo - miłośników biegania, kolarstwa, pływania i triathlonu - nie tylko ze Swarzędza, ale z całej aglomeracji poznańskiej.

Jeśli potrzebujesz wsparcia doświadczonych trenerów, towarzystwa innych pasjonatów lub po prostu brakuje Ci motywacji do treningów – wstąp do naszego Klubu! Pomożemy Tobie postawić pierwsze kroki, podzielimy się fachową wiedzą oraz podpowiemy jak trenować, by osiągać lepsze wyniki. Wspólnie też wyjedziemy na zawody i obozy sportowe.

Bieżące informacje znajdziecie na:

www.biegi.szpot.pl

https://www.facebook.com/KLASSzpotSwarzedz/

Zielona herbata. Zaparzona lepiej.

BENZYNA BIEGACZA CZYLI 10 RZECZY KTÓRE KAŻDY BIEGACZ I NIE TYLKO POWIENIEN WIEDZIEĆ O ZIELONEJ HERBACIE

Materiał przygotowany przez Monikę Kowal i Adama Paluszyńskiego którzy spędzili 2 lata na badaniach wpływu zielonej herbaty i opracowaniu najlepszego sposobu jej parzenia ostatecznie od zera stworzyli jedyny funkcjonalny i naturalny butelkowany napar w wygodnych butelkach pod nazwą SOTI Natural (www.sotinatural.pl www.facebook.com/sotinatural www.zennacodzien.pl)

#wolnerodnikiwon

W ciągu 10 minut intensywnego treningu biegowego wytwarza się więcej rodników, niż w ciągu całej doby gdy trwonimy czas, siedząc przed telewizorem. Ceną za upragnioną poprawę naszej formy fizycznej jest nieuniknione produkowanie przez układ oddechowy wolnych rodników tlenowych.

Im więcej ich jest, tym wolniej przebiegają procesy naprawcze. Tym szybciej starzeje się organizm. Tym trudniej następuje regeneracja sił po treningu. Wolne rodniki uszkadzają komórki organizmu, aby zminimalizować ich szkodliwy wpływ, należy wzbogać dietę o antyoksydanty. Jak się okazuje owoce czy warzywa zawierają niewielkie ilości antyoksydantów dlatego powstały naturalne napary SOTI Natural które zawierają trzy razy więcej antyoksyndatów niż w jagodach goji.

#parzeniemaznaczenie

To czy w Twojej herbacie będą antyoksydanty zależy procesu zaparzenia, często czytamy artykuły o roli długości i temperatury zaparzenia ale oprócz tego ważne jest też naczynie, woda i zawartość w niej minerałów, szybkość wystudzenia by zachować właściwości zielonej herbaty tj nie stracić cennych przeciwutleniaczy. Tworząc SOTI Natural okazało się, że nasz napar z liści zaparzony w 80 stopniach miał znikomą zawartość cennych antyoksydantów stąd nasze rosnące zainteresowanie tym by stworzyć napar gdzie dostosowane zostaną wszystkie 15 parametrów parzenia i naturalnie zamknięte w wygodnej butelce.

#zielonaherbata30minutprzedbiegiem

Każdy napar jest inny w zależności od liści, wody i innych parametrów dlatego tak ciężko zalecać zieloną herbatę do treningu bo zależy to od składu naparu. Napar z zielonej herbaty SOTI Natural na przykład nie zawiera kofeniny ani teniny a dzięki naturalnej l-teaninie dostarcza mniej ekstremalnych spadków energetycznych niż kawa czy napoje z kofeiną.

#zielonaherbataspali

Jeśli napar zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy spowoduje, że w czasie wysiłku dojdzie do lepszego spalania tłuszczów i cukrów.

#zielonarzeźbi

Odpowiednio zaparzona zielona herbata jest bogata w katechiny, teaflawiny i tearubiginy, które mogą wpływać na gospodarkę insulinową przez co potencjalnie sprzyjają nie tyle zwiększaniu całkowitej masy ciała – co rozwojowi czystej tkanki mięśniowej.

#liscliściowinierowny

Istnieje wiele gatunków zielonej herbaty, te z saszetek to sam pył herbaciany, który po zaparzeniu może mieć jedynie walory smakowe ale nie będzie miał właściwości, natomiast herbaty liściaste różnią się znacznie nie tylko smakiem po ich zaparzeniu ale też zawartością antyoksydantów, katechin i polifenoli.

Do naszego butelkowanego funkcjonalnego naparu wykorzystaliśmy mineralnej wody z gór Ali i liście Gyokuro które rosną tylko w dwóch miejscach w Japonii i są przykrywane bambusowymi matami, które w konsekwencji mają więcej chlorofilu a mniej taniny (dzięki czemu herbata zyskuje słodszy, subtelniejszy smak, pozbawiony niemal zupełnie goryczki).

#japonskisekretdlugowiecznosci?

Japończycy nazywają zieloną herbatę eliksirem młodości i uważają, że picie od czterech do 10 filiżanek zielonej herbaty dziennie przedłuża życie człowieka średnio o trzy lata. Mimo to w Europie jeszcze do niedawna bezwzględnie panowała fermentowana herbata czarna. Na szczęście zielona kuzynka zyskuje coraz więcej zwolenników.

#nakacaidodrinków

Zielona herbata stanowi świetną bazę do drinków, ze względu na to iż pobudza metabolizm w połączeniu z ulubionym alkoholem może przedłużyć imprezę ale też ograniczyć wieczorne spożycie cukrów gdyż większość drinków jest na bazie słodzonych napojów bezalkoholowych. Odpowiednio zaparzona zielona herbata jest też znaną metodą „na zabicie" kaca.

#zielonanalato

Mechanizm działania polifenoli herbacianych polega z jednej strony na tłumieniu odpowiedzi zapalnej indukowanej promieniowaniem ultrafioletowym, z drugiej na zmniejszeniu produkcji reaktywnych form tlenu. W badaniach naukowy wykazano, że katechiny herbaciane hamują produkcję prozapalnych cytokin oraz zmniejszają nasilenie objawów takich jak zaczerwienienie czy pieczenie skóry, które często występują po dłuższym opalaniu. Jeśli niezbyt zachęcającą wydaje Ci się perspektywa popijania sobie w upalne dni gorącej herbaty, wiedz że napój ten znakomicie smakuje na zimno z lodem.

#zielonawtabletkach

Tableki zielonej herbaty mają chemicznie wytworzone substancje składowe zaparzonej zielonej herbaty często w wymiarze przekraczającym możliwości przyswojenia. Zaleca się zachowanie ostrożności w przyjmowaniu dużych dawek skoncentrowanych ekstraktów z zielonej herbaty, co zdarza się osobom odchudzającym się i stosującym rozmaite spalacze tłuszczu, zawierające w składzie ekstrakty z „green tea". Popularnym zjawiskiem jest wielokrotne przekraczanie zalecanych przez producenta dawek w celu zwiększenia termogenicznego efektu suplementu. Taka praktyka na dłuższą metę może niestety okazać się po prostu niezdrowa i zdecydowanie lepiej wybrać naturalny napar zielonej herbaty.

#zielonatoniekoncentrat

Napoje o smaku zielonej herbaty czy z dodatkiem koncentratu z zielonej herbaty zawierają dużo chemicznych substancji, cukrów, słodzików natomiast nie zawierają parzonych liści a więc nie możemy liczyć w przypadku spożycia tych napojów na właściwości zielonej herbaty

SOTI Natural to jedyna butelkowana prawdziwie parzona zielona herbata z szlachetnych liści Gyokuro. Jedyny naturalny napój, poza wodą który nie zawiera cukru, dodatków chemicznych bądź słodzących. Przygotowana wg sposobu parzenia który jako jedyny zachowuje wszystkie właściwości zdrowotne zielonej herbaty a jest niedostępny w warunkach domowych. Dostępny m.in. w sklepach biegowych jak Sports Guru a także w najlepszych delikatesach, restauracjach i sklepach z zdrową funkcjonalną żywnością m.in. Organic Farma Zdrowia, Piotr i Paweł, Alma, Rossman, Hebe oraz stacjach BP.

Napar szlachetnego gatunku zielonej herbaty Gyokuro zaparzony wg precyzyjnego procesu parzenia dzięki czemu napar SOTI Natural zawiera 340 mg antyoksydantów w 100 ml tj trzy razy więcej niż w jagodach goji i 300 razy więcej niż w herbatach parzonych w warunkach domowych. SOTI Natural nie zawiera cukrów, słodzików, konserwantów. Butelka pokryta jest od środka żywicą dzięki czemu jest w 100% ekologiczna, wygodna i lekka.

Tabela międzyczasów na 10 km, półmaraton i maraton

1 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21.09	25 km	30 km	35 km	40 km	42.195
03:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
03:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
03:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
03:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
03:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
03:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
03:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
03:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
03:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
03:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
03:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
03:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
04:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
04:05	20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:18
04:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
04:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	2:59:20
04:20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
04:25	22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	1:50:25	2:12:30	2:34:35	2:56:40	3:06:22
04:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
04:35	22:55	45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:03:20	3:13:24
04:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
04:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:10:00	3:20:26
04:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
04:55	24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:16:40	3:27:28
05:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
05:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:20	3:34:29
05:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
05:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:31
05:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
05:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:33
05:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
05:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:35
05:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
05:45	28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:19	2:23:45	2:52:30	3:21:15	3:50:00	4:02:37
05:50	29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08
05:55	29:35	59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:50	2:27:55	2:57:30	3:27:05	3:56:40	4:09:39
06:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	2:29:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
06:05	30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:21	2:31:05	3:02:30	3:32:55	4:03:20	4:16:41
06:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	2:33:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:12
06:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52	2:35:15	3:07:30	3:38:45	4:10:00	4:23:43
06:20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	2:37:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
06:25	32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:23	2:39:25	3:12:30	3:44:35	4:16:40	4:30:45
06:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	2:41:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16
06:35	32:55	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:54	2:43:35	3:17:30	3:50:25	4:23:20	4:37:47
06:40	33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39	2:45:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:18
06:45	33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:25	2:47:45	3:22:30	3:56:15	4:30:00	4:44:49
06:50	34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10	2:49:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:48:20
06:55	34:35	1:09:10	1:43:45	2:18:20	2:25:56	2:51:55	3:27:30	4:02:05	4:36:40	4:51:51
07:00	35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41	2:53:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:22
07:05	35:25	1:10:50	1:46:15	2:21:40	2:29:27	2:55:05	3:32:30	4:07:55	4:43:20	4:58:53
07:10	35:50	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12	2:57:10	3:35:00	4:10:50	4:46:40	5:02:24
07:15	36:15	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:58	2:59:15	3:37:30	4:13:45	4:50:00	5:05:55
07:20	36:40	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:43	3:01:20	3:40:00	4:16:40	4:53:20	5:09:26
07:25	37:05	1:14:10	1:51:15	2:28:20	2:36:29	3:03:25	3:42:30	4:19:35	4:56:40	5:12:57
07:30	37:30	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:14	3:05:30	3:45:00	4:22:30	5:00:00	5:16:28
07:35	37:55	1:15:50	1:53:45	2:31:20	2:40:00	3:07:35	3:47:30	4:25:25	5:03:20	5:19:59
07:40	38:20	1:16:40	1:55:00	2:33:20	2:41:45	3:09:40	3:50:00	4:28:20	5:06:40	5:23:30
07:45	38:45	1:17:30	1:56:15	2:35:00	2:43:31	3:11:45	3:52:30	4:31:15	5:10:00	5:27:01
07:50	39:10	1:18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:16	3:13:50	3:55:00	4:34:10	5:13:20	5:30:32
07:55	39:45	1:19:10	1:58:45	2:38:20	2:47:02	3:15:55	3:57:30	4:37:05	5:16:40	5:34:03
08:00	40:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:47	3:17:00	4:00:00	4:40:00	5:20:00	5:37:34

Tabelę przygotowano przy współpracy Partnera naszego biegu

www.wszystkoobieganiu.pl

POLSKI PORTAL DLA BIEGACZY
WSZYSTKO O BIEGANIU.PL

WYMIEŃ OLEJ Z GRATISEM!

Zapraszamy do salonów i serwisów Miasteczka Samochodowego Szpot

1 LITR WYMIENIANEGO OLEJU GRATIS!

Wszystkich zmotoryzowanych uczestników **I Półmaratonu Szpot Swarzędz** zapraszamy do skorzystania ze **specjalnej promocji Miasteczka Samochodowego Szpot oraz marki Castrol.**

Każdy, kto w dniach 1 października - 30 listopada 2016 roku odwiedzi nasze serwisy w Swarzędzu przy ul. Wrzesińskiej 174 i 191 oraz w Poznaniu przy ul. Kaliskiej 2 i poda hasło „Półmaraton Szpot Swarzędz" będzie mógł wymienić w swoim samochodzie olej na Castrol Professional otrzymując **1 litr wymienianego oleju gratis!**