

Wyniki 6. Półmaratonu Warszawskiego 27.03.2011 r.
(źródło: www.pzupolmaratonwarszawski.pl)

msc.	zawodnik	klub	czas	5 km	10km	15 km	czas netto
1	Kigen Sammy Korir	RUN FAST	01:01:18	14:28	28:49	43:13	01:01:17
2	Waintru Peter Kariuki	ELDORET	01:02:17	14:29	29:09	43:51	01:02:17
3	Chabowski Marcin	FLOTA GDYNIA	01:02:27	14:45	29:32	44:06	01:02:26
4	Szost Henryk	WKS GRUNWALD POZNAŃ	01:02:35	14:29	29:09	43:53	01:02:35
5	Mukche Kiptoo Daniel	RUN FAST	01:02:54	14:28	29:09	43:53	01:02:53
6	Cosmas Kyevea	MACHAKOS ATHLETICS CLUB	01:03:04	14:28	29:09	43:59	01:03:04
7	Kaczmarek Michał	WKS GRUNWALD POZNAŃ	01:03:25	14:46	29:32	44:20	01:03:25
8	Taragon Wilfred Kipkoech		01:03:33	14:29	29:10	44:08	01:03:32
9	Kłeczek Radosław	RAZEM PO ZDROWIE FINANSOWE	01:04:38	14:48	30:12	45:29	01:04:38
10	Kulkov Mikhail	KHANTY MANSIYSK	01:04:45	14:59	30:11	45:29	01:04:45

Wiedeń 2011

Po życiowym półmaratonie wróciłem do domu zrobić ostatnie treningi przed maratonem i wkrótce pojechalismy do Wiednia. Wiedeń był dla mnie szczęśliwym miejscem, tym razem czułem jednak od początku maratonu, że nie jest dobrze. Biegłem w grupie „europejskiej” i od samego startu coś szło nie tak, jakbym chciał. Już po 15 km nogi miałem bardzo ciężkie. Zaczęliśmy w tempie na 1:05 półmaraton, może nieco szybciej. Startował wtedy też Marcin Chabowski i miał to być jego debiut. Ruszył z nieco wolniejszą grupą, ale nie wytrzymał psychicznie i zszedł z trasy. Grupa, w której biegł była dla niego za wolna, zostawił ją i zaczął gonić nas. Sądzę, że był to bardzo duży błąd. Gdyby biegł spokojnie swoje, zapewne dobiegłby do mety i zrobiłby wynik. Samotna walka praktycznie od piątego kilometra, kiedy biegł między naszymi grupami,

nie mogła się udać. Jeśli chodzi o mnie, jestem przekonany, że mogła mi zaszkodzić ta zbyt mocna połówka w Warszawie. Nie zregenerowałem się po niej wystarczająco. W Wiedniu biegłem w grupie z Ukraińcami, m.in. z Vitalijem Szafarem, z którym dość mocno się tasowaliśmy. Po 25 km czułem już zdecydowanie, że nie będzie dobrego wyniku. Biegło mi się bardzo ciężko, nogi miałem jak z ołowiu, i chociaż bardzo mocno się starałem, to jak sobie przypominam ten maraton, to był już później jedynie parodią biegu. W okolicach 30 km Szafar spróbował mi się urwać, ale widać było, że i jemu ciężko się biegło. Próbował mnie wyminąć, ja z zaciśniętymi zębami trzymałem się go, jak najdłużej mogłem. Te rozszady powtórzyły się jeszcze kilkakrotnie. Co jakiś czas następowała też wymiana lidera i zmiana na prowadzeniu. My biegliśmy ciągle we dwóch i to wyglądało trochę tak, jakby dwa sfatygowane samochody wyprzedzały się co chwila, żeby pokazać, który ma jeszcze trochę sił. Jeden szachował drugiego, ale nie dało się zrobić „mata”, bo żaden z nas do końca nie chciał się poddać. To było już potem po prostu śmieszne. Nie mieliśmy żadnej dynamiki, koniecznego do skutecznej ucieczki zryw. Walczyliśmy tak do 37 km, po czym jeden z tych moich ślimaczych ataków pozwolił mi jednak na urwanie się Szafarowi i do mety biegłem już sam. Na końcu trochę się jeszcze w sobie zebrałem i przyspieszyłem. Chciałem już ukończyć ten maraton w chociażby przyzwoitym czasie, bo szkoda mi było przygotowań. Pogoda była bardzo dobra, ale to ze mną coś było nie tak. Byłem zmartwiony. Włożyłem tyle samo pracy, co rok wcześniej, ale nie zadziałało. Widocznie te powtarzające się przygotowania przestawały jednak przynosić efekt. Ten właśnie nieudany start pchnął mnie do podjęcia ostatecznej decyzji o zmianie trenera i podziękowałem po nim Grzegorzowi za współpracę. Podaliśmy sobie ręce, rozstaliśmy się, a ja zacząłem poszukiwania.

Wyniki Maratonu w Wiedniu 17.04.2011
(ze strony: marathoninfo.free.fr/pages/vienne.htm)

msc.	Zawodnik	Czas	Kraj
1	Kiprotich John	2:08:29	Kenia
2	Ivuti Patrick	2:08:41	Kenia
3	Kiplagat Evans	2:09:22	Kenia
4	Macharia Isaac	2:09:43	Kenia
5	Maregu Joseph	2:10:29	Kenia
6	Chelimo Nicholas	2:10:48	Kenia
7	Ronoh Augustine	2:10:53	Kenia
8	Kirui Paul	2:11:54	Kenia
9	Szost Henryk	2:12:45	Polska
10	Bekele Tsegaye	2:12:57	Etiopia