

bieg piastów

PATRONAT



Danuta Hübner
Minister
Urząd Komisji
Integracji Europejskiej



Jerzy Szmajdziński
Minister
Obrony Narodowej



Mistrzostwa
Polski PZN

Szklarska Poręba - Jakuszyce
5.-7.03.2004



WSPÓLORGANIZATOR



PKO BANK POLSKI

Główny Sponsor



Elektrownia Turów S.A.

KGHM | PZU Życie SA

POLSKA MIEDŹ S.A.

Złoci Sponsorzy



POLSKIE RADIO



SYGNAŁY DNIA

My, dziennikarze najpopularniejszej w polskiej radiofonii porannej audycji informacyjnej, nadal życzymy sobie by Bieg Piastów trwał i rozwijał się w najlepsze, by tysiące zawodników co roku miało okazję biegać po najpiękniejszej trasie narciarskiej w Europie, rywalizować z innymi i własnymi słabościami.

Biec jak najszybciej po zwycięstwo lub prze spacerować się na nartach, choćby i 50 kilometrów. Życzymy sobie by wciąż można było doceniać pracę komandora Juliana Gozdowskiego i jego współpracowników włożoną w stworzenie z Polany Jakuszyckiej miejsca – jak to się dziś mawia – kultowego dla amatorów narciarstwa biegowego. Ze swojej strony obiecujemy, że w Sygnałach Dnia co roku będziemy opowiadać naszym słuchaczom o wszystkich wydarzeniach i emocjach towarzyszących Biegowi Piastów.



Polskie Radio S.A. Program I
00-977 Warszawa
al. Niepodległości 77/85
tel. 022 645 91 15
tel./fax 022 645 59 15



P przed nami 28. Bieg Piastów. Za nami jest więc ogromny szmat czasu, ogrom doświadczeń i pamięć o wielu tysiącach ludzi, którzy byli uczestnikami tej imprezy. Już za dwa lata będziemy razem świętować trzydziestolecie wspólnego biegania. Dla wszystkich uczestników i przyjaciół Biegu Piastów będzie to wielkie święto, a dla kilkuset osób także trzydziesty już start.

W tym roku wystartuje niemal 2 tysiące biegaczy. To ogromna rzesza narciarzy, tym bardziej znacząca, że to właśnie bieg główny cieszy się znakomitą obsadą i doskonałą frekwencją. A jest to tym cenniejsze, że większość spośród Was przebiegnie cały dystans w czasie, którego inni mogą pozazdrościć. To, że jest Was tak wielu dowodzi,

że nareszcie narciarstwo klasyczne zdobywa prawdziwą popularność. Dowodzie tego biegając w jakuszyckich lasach już w listopadzie, po pierwszych, słabych jeszcze śniegach i biegając w pierwszy majowy weekend, co rok w ten sposób żegnając zimą. I nawet w maju znajdujecie zawsze jeszcze setki metrów, a czasem kilometry dobrze zachowanych śnieżnych tras. To właśnie Wy, którzy przyjeżdżacie do Jakuszyck tak często przez całą zimą, tworzyacie nową rzeczywistość narciarstwa klasycznego i skutecznie popularyzujecie atrakcyjny sposób czynnego wypoczynku i zdrowej rekreacji.

W tym roku Bieg Piastów w wyjątkowy sposób zaistnieje w Telewizji Polonia. Ta stacja przekaże bowiem na cały świat kilka godzin relacji z naszej imprezy, bezpośrednio pokazując Waszą walkę na trasie, walkę z rywalami i tę najtrudniejszą – toczoną z własnym zmęczeniem i samym sobą. Relacja ta zapewne zachęci tysiące osób do tego, by przypiąć narty i pójść na zimowy spacer, choćby na najbliższą łąkę, czy do parku. Jeśli tak właśnie się stanie i Wy, moi Przyjaciele, i ja wraz z gronem współpracowników, będziemy mogli powiedzieć – zrobiliśmy też coś dla innych!

To nie są jedynie słowa, gdy mówimy, że miejsce na podium czeka na każdego. Bo choć są tam tylko trzy pomosty, to i tak każdy z Was mieści się na pomoście prowadzącym ku własnemu zdrowiu, przyjemności i satysfakcji.

Każdemu uczestnikowi 28. Biegu Piastów życzę wytrwałości na trasie, uśmiechu znajomych i nieznanym przyjacioł, pięknej pogody, doskonałego śniegu i wspaniałych wrażeń. Szczególnie gorąco witam tych, którzy startują w naszej imprezie po raz pierwszy. To oni bowiem dowodzą jej żywotności i zdolności do stałego rozwoju.

Będę czekał na Was wszystkich, na nowych i starych Przyjaciół Biegu Piastów – naszej wspólnej przecież imprezy – także za rok i za dwa lata, byśmy wspólnie mogli świętować trzydziestą rocznicę jakuszyckiego biegania.

Przyjeżdżajcie do Jakuszyck wszyscy – biegacze amatorzy, wyczynowcy, nasi przyjaciele leśnicy, nauczyciele, policjanci, bankowcy, energetycy, żołnierze, górnicy, pogranicznicy...

Czekamy na Was, Jakuszyck czekają!

Julian Gozdowski
Komandor Biegu Piastów

Stanęli na najwyższym podium

- 1976 – Stanisław Michoń (Miłków)
- 1977 – Jan Staszal (Zakopane)
- 1978 – Stanisław Michoń (Miłków)
- 1979 – Edward Dudek (Wałbrzych)
- 1980 – Zbigniew Lis (Jelenia Góra)
- 1981 – Wiesław Przybyszewski (Wałbrzych)
- 1982 – bieg nie odbył się (stan wojenny)
- 1983 – Zbigniew Lis (Jelenia Góra)
- 1984 – Waldemar Witulski (Sosnowka)
- 1985 – Stanisław Michoń (Miłków)
- 1986 – Mirosław Grabowski (Karpacz)
- 1987 – Waldemar Witulski (Sosnowka)
- 1988 – Jaroslav Balatka (Czechosłowacja)
- 1989 – Zbigniew Lis (Jelenia Góra)
- 1990 – Mariusz Jasiński (Szkłarska Poręba)
- 1991 – Mirosław Grabowski (Karpacz)
- 1992 – Jan Wojtas (Podgórzyn)
- 1993 – Wiesław Cempa (Zakopane)
- 1994 – Kazimierz Urbaniak (Mieroszów)
- 1995 – Ryszard Łabaj (Wisła)
- 1996 – Roman Skalicky (Czechy)
- 1997 – Roman Skalicky (Czechy)
- 1998 – bieg na głównym dystansie nie odbył się (brak śniegu)
- 1999 – Henryk Gazurek (Istebna)
- 2000 – Peter Michl (Czechy)
- 2001 – Stanislav Rezac (Czechy)
- 2002 – Stanislav Rezac (Czechy)
- 2003 – Robert Krupicka (Czechy)
- 2004 – ?



Robert Krupicka

Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa	Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa
1	32	KRUPICKA ROBERT	JABLONEC	CZ	02:29:49,90		51	46	KOCUM MIROSLAV	LIBEREC	CZ	03:01:18,00	1
2	2	JAKUBEK TOMAS	JABLONEC	CZ	02:31:51,00	1	52	1610	WOLF DAVID		D	03:02:05,50	
3	7	SCHLECHTA DAN	KORENOV	CZ	02:31:57,10	2	53	54	SKOWRON MIECZYSLAW	JELENIA GÓRA	PL	03:02:23,70	14
4	1	MICHL PETR	DESTNE	CZ	02:32:34,10	3	54	60	KURIK ROBERT	JILEMNICE	CZ	03:02:36,90	15
5	1800	DOLIDOWICZ SERGIUSZ	MIŃSK	BY	02:32:36,60	4	55	45	MACAJ JAN	LIBEREC	CZ	03:03:04,60	9
6	3	KRECZMER MACIEJ	SZCZYRK	PL	02:33:42,00	1	56	1419	WILD JAROSLAV	ROHYTNICE	CZ	03:03:46,50	16
7	1612	MICHAŁEK ANDRZEJ	ISTEBNA	PL	02:34:28,90	2	57	561	OBERLANDER JAN	SENOHRABY	CZ	03:05:06,30	19
8	18	KOCOŃ PIOTR	BIELSKO BIAŁA	PL	02:35:57,40	3	58	109	FLEK MIROSLAV	JABLONEC	CZ	03:05:09,40	11
9	1804	RINDZEWICZ MARIJUSZ	WILNO	LT	02:36:58,40	4	59	41	KUBES PETR	JABLONEC	CZ	03:05:43,00	17
10	1806	SIKORA RENE	NYDEK	CZ	02:37:17,50	5	60	52	EIFLER HARTMUT	BERTSDORF	D	03:06:10,20	18
11	5	MROZIŃSKI JAKUB	JELENIA GÓRA	PL	02:37:21,10	6	61	76	FAJSTAUER JIRI	VICHOVA N/IZERA	CZ	03:06:29,60	20
12	832	GROSZE RALF	JONSDORF	D	02:38:09,90	7	62	36	HORAKOVA KAMILA	JABLONEC	CZ	03:06:41,50	21
13	58	BALATKA JAROSLAV	NOVA VES	CZ	02:38:59,80	1	63	70	LEUPOLD JÖRG	DRESDEN	D	03:07:24,10	22
14	10	JANOUSEK MARTIN	JANOV	CZ	02:39:07,80	1	64	731	FLECHSIG BERND	PAPSTDORF	D	03:07:24,80	19
15	98	SPICAR RUDOLF	VRCHLABI	CZ	02:39:18,40	8	65	68	MROZIŃSKI STANISLAW	JELENIA GÓRA	PL	03:07:44,60	2
16	29	PANAWAS RYCZARDAS	WILNO	LT	02:39:25,80	9	66	676	DUL ZBIGNIEW	JELENIA GÓRA	PL	03:08:20,60	12
17	13	SMYKOWSKI WOJCIECH	SOSNOWKA	PL	02:39:42,40	5	67	183	DLOUHY MARTIN	LITVINOV	CZ	03:08:54,30	23
18	12	OGORZALEK KARKADJUSZ	NOWA RUDA	PL	02:40:02,20	2	68	66	PODRABSKY CTIBOR	CHRATAVA	CZ	03:09:08,20	24
19	28	BUBULA PAWEŁ	WIŚNIOWA	PL	02:40:15,10	6	69	148	ZAHULA JAN	JABLONEC	CZ	03:09:46,10	13
20	15	MOESE ANDREAS	ZITTAU	D	02:40:26,50	10	70	1466	SVOBODA PETER	JILEMNICE	CZ	03:10:09,10	20
21	38	BALATKA A. MIROSLAV	ALBRECHTICE	CZ	02:40:59,70	2	71	742	HAMANN LUTZ	BERTSDORF	D	03:10:16,80	21
22	22	ZOUBEK ZDENEK	LIBEREC	CZ	02:42:44,10	3	72	234	MAZANEK JAROSLAV	SEMILY	CZ	03:10:17,30	25
23	1601	ZIATKOWA WIERA	MIŃSK	BY	02:42:59,60	11	73	1279	FIEDOR WIESLAW	NOWY SĄCZ	PL	03:11:02,90	22
24	23	WITKE THOMAS	DRESDEN	D	02:44:20,90	4	74	788	WILUNAS JONAS	WILNO	LT	03:11:21,80	1
25	19	SZLEGIER MARCIN	SEJNY	PL	02:45:08,20	12	75	81	MIZERA LADISLAV	LIBEREC	CZ	03:11:26,90	3
26	1602	ZIATKOWA NATALIA	MIŃSK	BY	02:45:30,70	13	76	50	PLUTA PIOTR	JEDLINA ZDRÓJ	PL	03:11:42,40	23
27	77	CYGAN MAREK	KRAKÓW	PL	02:46:15,00	7	77	95	KUTEK PAVEL	JICIN	CZ	03:11:52,60	24
28	8	OTTO STEFFEN	BERTSDORF	D	02:46:27,40	3	78	198	KYNČLOVA JANA	JILEMNICE	CZ	03:12:13,40	26
29	767	FISNAR VIRI	SUMPERK	CZ	02:47:38,80	14	79	117	SKIERKA WIESLAW	KARTUZY	PL	03:12:21,50	27
30	57	TOKARCZYK MAREK	WARSZAWA	PL	02:47:55,40	5	80	94	TOMASIAK WOJCIECH	NOWY SĄCZ	PL	03:12:37,80	28
31	228	VESELY JAN	SENOHRABY	CZ	02:48:43,70	6	81	80	NOVOTNY RADKO	HORNÍ MARŠOV	CZ	03:12:43,30	14
32	39	SIMUNEK JAROMIR	JABLONEC	CZ	02:50:49,10	4	82	90	PETERKA FRANTIŠEK	PRAHA	CZ	03:12:47,10	4
33	250	ADOMAITIS WIKTOR	WILNO	LT	02:51:19,50	8	83	237	VOJTECH JOSEF	LIBEREC	CZ	03:12:48,50	5
34	51	WITULSKI WALDEMAR	SOSNOWKA	PL	02:51:54,40	7	84	43	GORZÓLKA PAWEŁ	JAWORZYŃKA	PL	03:13:24,50	6
35	24	HONCZAR ANDRZEJ	BIAŁYSTOK	PL	02:52:13,90	15	85	88	ANTOS JIRI	JILEMNICE	CZ	03:14:07,40	15
36	1608	RUDLE TOMAS	ZLIN	CZ	02:52:43,50	16	86	89	HANUS JAROSLAV	HRADEK	CZ	03:14:32,00	25
37	1603	KACZANOWSKI MARIAN	NIEMUCZYN	LT	02:53:30,40	5	87	135	SUCHANKOVA HAIDY	JOSEFUF DUL	CZ	03:15:12,10	16
38	133	HUBER THOMAS	D-VILLINGEN/SCHWARZ.	D	02:53:38,50	8	88	166	BEDNARZ JAROSLAV	JELENIA GÓRA	PL	03:15:29,80	26
39	21	DZIAKOWICZ MICHÓŃ DOROTA	MILKÓW	PL	02:53:56,90	9	89	53	KRYGOWSKI ANDRZEJ	PROVIDENCE N.J.	USA	03:15:57,70	27
40	423	KAWULOK ZBIGNIEW	MOSTY K. JABLONKOWA	CZ	02:54:46,60	10	90	40	SMOLKA IVAN	PRAHA	CZ	03:16:28,20	28
41	1613	DILLEMUTH ANDREAS	MITTENWALD	D	02:54:59,10	11	91	216	WIERZBICKI KRYSZTIAN	KARPACZ	PL	03:16:32,40	17
42	450	ZELENKA PETR	SEMILY	CZ	02:55:54,50	12	92	1668	JAKIELUNAS ANDRZEJ	WILNO	LT	03:16:51,80	10
43	26	SADOWSKI GRZEGORZ	WARSZAWA	PL	02:56:44,90	6	93	59	JAKOUBE VLADIMIR	JABLONEC	CZ	03:17:01,10	7
44	235	ZELLER ZBYNEK	SEMILY	CZ	02:57:16,10	7	94	78	SZMEL EWA	PIECHOWICE	PL	03:17:41,60	18
45	138	NIEPOKÓJ JÓZEF	GŁOWIENKA	PL	02:57:20,70	8	95	770	WILKELIS JUZOAS	WILNO	LT	03:17:47,00	8
46	125	SKOREPA JIRI	SEMILY	CZ	02:57:28,50	17	96	171	MAGIERA JANUSZ	WODZIŚLAW ŚL. RADLIN II	PL	03:17:59,20	29
47	831	GROSZE FRANK	JONSDORF	D	02:58:58,80	13	97	105	KRAUZOWICZ JACEK	NOWY TARG	PL	03:18:21,80	19
48	17	SVOBODA LEOS	CERNA HORA	CZ	02:59:47,80	18	98	528	ZELENKA JAN	SEMILY	CZ	03:18:48,60	
49	42	BLAHNA PETE	TRUTNOV	CZ	03:00:33,40	9	99	455	VAVRAC JOSEF	JABLONEC	CZ	03:19:28,20	30
50	145	SVAGR MILAN	PRAHA	CZ	03:00:45,70	10	100	1653	WOLCZUNOWICZ SERGIUSZ	SLONIM	BY	03:19:49,90	20

Program 28. Biegu Piastów

5.03.2004 (piątek)

KARKONOSKI BIEG DZIECI I MŁODZIEŻY – MAŁY BIEG PIASTÓW – start godz. 9.30

organizator: Powiatowy Szkolny Związek Sportowy przy współpracy Stowarzyszenia „Bieg Piastów”
 dystans: 5 km – uczniowie kl. III-VI (dz./chł.)
 10 km – uczniowie gimnazjów i liceów (dz./chł.)
 godz. 12.30 dekoracja zwycięzców

MISTRZOSTWA REGIONALNE CISM – Bieg Żołnierzy – start godz. 12.30

Organizator: „Bieg Piastów” i MON
 dystans: 25 km, styl dowolny
 godz. 14.00 wręczenie nagród

6.03.2004 (sobota)

XXVIII BIEG PIASTÓW – 50 km CL – Euroloppet – Mistrzostwa Polski PZN – start godz. 10.00

(razem z uczestnikami biegu głównego startują zawodnicy mający do pokonania 23 i 10 kilometrów)
 godz. 9.30 – wejście zawodników do boksów
 godz. 9.50 – wręczenie nagrody TV Polonia
 godz. 13.30 – wręczenie nagród – 50 km, mężczyźni
 godz. 13.45 – wręczenie nagród – 50 km, kobiety
 godz. 14.00 – wręczenie pozostałych nagród:

Bieg Bankowca – Puchar Prezesa PKO Bank Polski
 Bieg Energetyków – Puchar Prezesa Elektrowni Turów
 Bieg Leśników – Puchar Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych
 Bieg Policjantów – Puchar Komendanta Wojewódzkiego
 Bieg Straży Granicznej – Puchar Komendanta Głównego
 Bieg Polskiej Miedzi – Puchar Prezesa KGHM
 Bieg Górników – Puchar Prezesa KPRGiBSz Katowice
 Bieg Żołnierzy – Puchar Ministra Obrony Narodowej
 Bieg Strażaków – Puchar Komendanta Wojewódzkiego

Wyprawa Polarna Zuchów – start godz. 10.30

organizator: Komenda Chorągwi Dolnośląskiej ZHP (p. Marian Łata),
 uczestnicy: uczniowie szkół podstawowych z klas I – III

7.03.2004 (niedziela)

BIEG PIASTÓW – 25 km – start godz. 10.00

godz. 11.30 – wręczenie nagród

Bieg Przedszkolaków 500 m – start godz. 10.30

organizator: Przedszkole w Szklarskiej Porębie, tel. (075) 71 72 116

28. BIEG PIASTÓW ORGANIZUJĄ:

Stowarzyszenie Bieg Piastów przy współpracy:

Łużyckiego Oddziału Straży Granicznej,
 Nadleśnictwa Szklarska Poręba
 i Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze
 Komandor: Julian Gozdowski

Kierownik biura: Kinga Pasiek-Stefanicka

Sędzia główny: Henryka Kotowicz

Kierownik obiektów i tras: Przemysław Badacz

Wyżywienie zawodników: Dorota Mężyk

Wystrój plastyczny Polany: Michał Zych

BIEG PIASTÓW – rocznik wydawany przez

Stowarzyszenie Bieg Piastów, 58-580 Szklarska

Poręba-Jakuszyce, tel. 075/717 33 38

Prezes – Julian Gozdowski.

Redaktor naczelny – Andrzej Grzelak

Teksty – Marek Chromicz, Andrzej Grzelak

Zdjęcia – Marek Chromicz, Robert Kuliczkowski,

Henryk Stobiecki, archiwum Stowarzyszenia Bieg Piastów

Wykonanie – Booster; www.booster.pl

Numer 8/2004

ISSN 1427-8006

Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa	Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa
1	1	KOZISEK DUSAN	HARRACHOV	CZ	00:56:24,90	1	51	63	GRZYBEK JOANNA	JELENIA GÓRA	PL	01:04:54,20	30
2	5	MOJEŚCIK WOJCIECH	JAWORZYŃKA	PL	00:56:45,30		52	484	ROMAN KRZYSZTOF	KUDOWA ZDRÓJ	PL	01:04:59,40	4
3	4	MALYJUREK ARKADIUSZ	JAWORZYŃKA	PL	00:57:10,00	2	53	356	MARCINIUK JAROSLAW	WALBRZYCH	PL	01:05:04,40	9
4	418	VEJNAR JOSEF	JILEMNICE	CZ	00:57:51,50	1	54	27	BUJAK MAREK	BOGUSZÓW GORCE	PL	01:05:12,90	31
5	436	PAVEL PETR	PARDUBICE	CZ	00:57:52,00	1	55	139	DANILO IZABELA	PIECHOWICE	PL	01:05:16,40	10
6	7	OGORZALEK ARKADIUSZ	NOWA RUDA	PL	00:58:09,50	2	56	131	GRZYBEK AGNIESZKA	JELENIA GÓRA	PL	01:05:20,10	32
7	103	SINKORA LIBOR	BLANSKO	CZ	00:58:16,00	1	57	158	KAWULOK JAN	MOSTY K.JABLONKOWA	CZ	01:05:22,70	10
8	10	MROZIŃSKI JAKUB	JELENIA GÓRA	PL	00:58:37,40	2	58	222	SOBOLEW SERGIEJ	WILNO	LT	01:05:24,90	33
9	119	USTINOW ALEKSANDER	GRODNO	BY	00:58:52,20	3	59	55	MROZIŃSKI STANISLAW	JELENIA GÓRA	PL	01:05:25,40	1
10	64	LASEK PAWEŁ	CZARNY BÓR	PL	00:58:52,60	3	60	56	KANCAUSKAITE JURGITA	WILNO	LT	01:05:28,10	34
11	128	KONACH PRZEMYSŁAW	CZARNY BÓR	PL	00:59:18,00	4	61	376	STARĘGA GRZEGORZ	SIEDLCE	PL	01:05:31,40	5
12	47	STUDNIAREK DAWID	MILKÓW	PL	00:59:21,90	5	62	149	ZAK MILAN	SOKOL HAMRSKA	CZ	01:05:33,90	11
13	307	DILLEMUTH ANDREAS	MITTENWALD	D	00:59:31,50	3	63	93	SIMEK TOMAS	PRAHA	CZ	01:05:35,50	12
14	18	CZERNIAK PAWEŁ	BOGUSZÓW GORCE	PL	00:59:38,80	6	64	375	STARĘGA MACIEJ	SIEDLCE	PL	01:05:39,40	35
15	14	OLEJNIK ŁUKASZ	BYSTRZYCA KL.	PL	00:59:49,60	7	65	394	KOS MARCIN	NOWY SĄCZ	PL	01:05:44,10	11
16	51	WAGRODNY WOJCIECH	MILKÓW	PL	00:59:50,10	8	66	77	MYJAK MARIAN	WALBRZYCH	PL	01:05:53,10	6
17	33	POPŁOŃSKI JAROSLAW	SZKLARSKA PORĘBA	PL	00:59:52,00	9	67	21	MUCHA MARCIN	CZARNY BÓR	PL	01:05:59,60	36
18	20	BYRA ARTUR	MILKÓW	PL	00:59:58,70	10	68	479	BIEDRZYCKI WITOLD	POLKOWICE	PL	01:06:50,80	13
19	15	PAZDAN PIOTR	KOWARY	PL	01:00:07,40	11	69	86	GRYCMAN KAZIMIERZ	CIECHOWICE	PL	01:06:54,20	12
20	2	DZIADKOWIEC-MICHOŃ DOROTA	MILKÓW	PL	01:00:08,70	4	70	196	MAKSYMOWICZ ALEKSY	GRODNO	BY	01:07:31,50	13
21	44	RASIMOWICZ DIANA	WILNO	LT	01:00:09,70	12	71	79	WIERSZAK SŁAWOMIR	MARCISZÓW	PL	01:07:42,30	37
22	23	MROZIŃSKI KRZYSZTOF	JELENIA GÓRA	PL	01:00:24,70	4	72	452	BLUDZIS DONTAS	PUNSK	CZ	01:07:45,00	14
23	19	KAPUCKI ADRIAN	SZKLARSKA PORĘBA	PL	01:00:35,60	13	73	16	MARCAK MAREK	CZARNY BÓR	PL	01:08:10,50	38
24	72	LEGIERSKI MICHAŁ	KOŚCIAN	PL	01:00:44,10	14	74	99	SVABEK KAREL	DOLNI BOYSOV	CZ	01:08:13,30	14
25	179	GOBIS MARIUSZ	WILNO	LT	01:00:47,90	15	75	194	CIECIERUK OLGA	NOWOGRODEK	BY	01:08:42,50	39
26	24	SAGAN BARTŁOMIEJ	SZKLARSKA PORĘBA	PL	01:00:57,60	16	76	371	SOSNA VLASTIMIL	OSTRAVA	CZ	01:09:04,90	2
27	130	WOLCZUNOWICZ SERGIUSZ	SŁONIM	BY	01:01:04,90	5	77	74	WASTAG RENATA	LUBAWKA	PL	01:09:07,00	40
28	31	HAJDUK ADRIAN	JARKOWICE	PL	01:01:16,90	17	78	78	GABCIK LUBOS	ZILINA	SK	01:09:10,60	7
29	180	BODZEK ARTUR	LUBAWKA	PL	01:01:21,20	5	79	11	TKACIKOVA RADKA	HARRACHOV	CZ	01:09:20,90	15
30	50	ADOMAITIS WIKTOR	WILNO	LT	01:01:34,70	18	80	81	KRACIK TOMAS	OSTROMER	CZ	01:09:33,90	16
31	161	KAWULOK ZBIGNIEW	MOSTY K. JABLONKOWA	CZ	01:01:37,10	6	81	186	WIENCLAWEK ROLAND	WILNO	LT	01:09:36,70	41
32	76	CEREKOWICZ DAWID	SKOŁOWSKO	PL	01:01:41,90	19	82	390	ZAHRADNIK PAVEL	LIBEREC	CZ	01:09:46,30	17
33	199	KOCUMOVA ZUZANA	LIBEREC	CZ	01:01:48,80	6	83	101	DLOUHY MARTIN	LITVINOV	CZ	01:09:58,90	15
34	36	JUGO MARIUSZ	JELENIA GÓRA	PL	01:01:52,60	20	84	80	SCHWARZ JAN	FRENSTAT	CZ	01:10:18,60	16
35	59	ZIĘTEK SZYMON	SZKLARSKA PORĘBA	PL	01:01:59,70	21	85	34	KUCZKO MALWINA	KARPACZ	PL	01:10:21,90	42
36	17	JUDKA PAWEŁ	JELENIA GÓRA	PL	01:02:00,60	22	86	126	STOLARCZYK SEBASTIAN	OLSZTYN K/ CZĘSTOCHOWY	PL	01:10:26,00	43
37	57	RYSKA VIT	FRENSTAT	CZ	01:02:10,90	7	87	70	NOWOTNA MARCELINA	MISZKOWICE	PL	01:10:28,80	44
38	54	PAVLIKOVSKI MARIAN	WILNO	LT	01:02:11,60	7	88	40	OLEJNIK EDWARD	BYSTRZYCA KL.	PL	01:10:38,20	18
39	22	PODKAŃSKI BARTOSZ	JELENIA GÓRA	PL	01:02:44,60	23	89	88	SZAFRANIEC KRZYSZTOF	LÓDŹ	PL	01:10:39,30	8
40	114	KOZISEK PETR	HARRACHOV	CZ	01:03:12,90	2	90	254	SMIDA MIROSLAV	STRIBRO	CZ	01:10:42,20	19
41	39	MICHALKÓW MICHAŁ	SZKLARSKA PORĘBA	PL	01:03:13,40	24	91	124	PRIIBIL PETR	FRENSTAT P.R.	CZ	01:10:46,00	9
42	32	KURASZ TOMASZ	JARKOWICE	PL	01:03:28,20	25	92	35	ZBIEJCZYK DONATA	LUBAWKA	PL	01:10:46,10	45
43	53	SMOLKA IVAN	PRAHA	CZ	01:03:33,60	8	93	106	SCHWARZ JIRI	FRENSTAT	CZ	01:10:50,60	10
44	315	GORZOLKA STANISLAW	USTROŃ-HERMANICE	PL	01:04:09,30	3	94	73	CZERNIAK KAMILA	BOGUSZÓW GORCE	PL	01:11:07,40	46
45	91	SADOWSKI GRZEGORZ	WARSZAWA	PL	01:04:09,80	3	95	71	KACZMAREK WIOLETTA	SOSNOWKA	PL	01:11:07,90	47
46	178	DUDEK SEBASTIAN	RADZIECHOWICE	PL	01:04:19,60	26	96	96	MAĆCZYŃSKI CZESLAW	PŁOCK	PL	01:11:12,90	11
47	25	DUBANOWSKI MARCIN	KOWARY	PL	01:04:34,80	27	97	113	SOBOTA PAWEŁ	SZKLARSKA PORĘBA	PL	01:11:13,40	48
48	87	MACKIEWICZ SERGIUSZ	SŁONIM	BY	01:04:36,40	9	98	46	KACZANOWSKI BRONISLAW	NIEMUNCZYN	LT	01:11:19,70	12
49	69	KIELBASA MATEUSZ	CZARNY BÓR	PL	01:04:45,50	28	99	41	SRUBAROVA MARIE	FRENSTAT	CZ	01:11:31,00	49
50	66	JURCZAK MARCIN	LUBAWKA	PL	01:04:46,60	29	100	49	GRANDYS JANUSZ	KRAKÓW	PL	01:11:33,30	13

27 BP na łamach prasy

■ Dla tych, którzy biegli na końcu trasa stanowiła nie lada wyzwanie. Do celu udało się jednak dotrzeć wszystkim, bo też nie o wynik większości startującym chodziło. Liczył się sam fakt uczestniczenia w Biegu, który jest prawdziwym świętem chcących przezwyciężyć swoje słabości. A nagrodę otrzymywali już w trakcie biegu - widok sosen, świerków ze śniegowymi czapami, padające, gęste płatki śniegu... I ja tam byłem, trzydzieści trzy razy się wywróciłem, mimo to zwyciężyłem (choć moja końcowa pozycja opisana jest czterocyfrową liczbą z 16 na początku). Tomasz Kasprolewicz (GŁOS MILICZA)

■ Bieg Piastów to także oficjalne mistrzostwa Polski na długim dystansie. W tym roku tytuł wśród panów zdobył Maciej Kreczmer. – Trasa nie była taka jak się spodziewałem. Tu jest taki klimat, że występuje wszystko: mróz i śnieg, oblodzenie i deszcz. Trudno jest trafić ze smarowaniem nart i właśnie ono nie za bardzo

mi wyszło. Ciężko było w tej sytuacji walczyć – tłumaczył na mecie. Maciej Kreczmer na 50 km był szósty, ale najlepszy wśród Polaków.

Zygmunt Garbacz (SŁOWO POLSKIE)

■ W Jakuszycach kibicowały przede wszystkim rodziny startujących.

– Czekam tu na męża z gorącą herbatą - mówiła Alicja Budzyńska, która przed wiatrem chowała się za drzewem. - Za chwilę powinien tu dobiec. Mam też dla niego batony. - Jestem tu prawie każdego roku - powiedziała Wanda Tietz ze Szklarskiej Poręby. - To taka fajna impreza! Sądzę, że wszystkim, którzy pokonują tyle kilometrów, bez względu na wynik należą się okłaski na mecie i doping na trasie.

Piotr Kaczmarski (REGIONALNY TYGODNIK INFORMACYJNY)

■ Aura nie sprzyjała narciarzom, od rana sywał śnieg. Białe, skądinąd urokliwe gwiazdeczki, bardzo szybko zamieniały się w mokre plamki.

Po kilku kilometrach wszyscy, i to bez wyjątku, byli mokrzy do przysłowiowej „suchej nitki”. Ten dyskomfort sprawił, że pierwotne zamierzenia i porywy na najdłuższy dystans musiały ulec zmianie. Utrudnienie stanowiły również źle dobrane smary. Mimo to czołówka szła na całość i w efekcie tor zamienił się w jedną, wielką rozdeptaną i utwardzoną drogę. Przemieszczanie po takim podłożu wymagało nie lada akrobacji. Wielu zawodników nie ustrzegło się przed krakusą. (...) Na szczęście ukazał się pierwszy skrót i większość amatorów wybrała powrót do mety. Dla nich wówczas zaczęła się wspinaczka do bajkowego świata. Wolno, spacerowo, niczym gąski sunęli na szczyt wzniesienia. Rozmowom i serdecznym pozdrowieniom nie było końca. (...) Biegaczom pokon bity przebrane w ślubne suknie świerki, a górskie strumyki szeptały cichutko i wily się wśród osnieżonych skal. Grażyna Saj - Klocek (KUREK MAZURSKI)

**NAJLEPSI NA DYSTANSACH:
23 km**

Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa
1	33	DAVID MARTIN	PRAHA	CZ	01:05:20,90	
2	71	REDLICH TOMAS	JABLONEC	CZ	01:05:45,70	
3	2023	WITKE THOMAS	DRESDEN	D	01:10:37,10	1
4	1620	SMUTNA KATERINA	JABLONEC	CZ	01:10:39,30	1
5	34	ZIEMIANIN WIESLAW	ZAKOPANE	PL	01:11:16,50	
6	1483	VEINAR JOSEF	JILEMNICE	CZ	01:11:29,10	1
7	35	SZARY RYSZARD	ZAKOPANE	PL	01:11:50,20	
8	31	SULCYS NERLIUS	WILNO	LT	01:12:48,10	
9	173	SCHNEIDER SILVIO	ZITTAU	D	01:13:17,10	2
10	9	LEGIERSKA MONIKA		PL	01:14:41,80	2

10 km

Lokata	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj	Czas	Klasyfikacja wiekowa
1	842	GUMENNY MICHAL	JABLONEC	CZ	00:49:57,00	1
2	1294	TOKARCZYK MICHAL	NOWY SĄCZ	PL	00:53:32,80	1
3	953	KUBIĆINA ROMAN		CZ	00:53:45,50	1
4	515	MELKA MILAN		CZ	00:54:37,90	2
5	1282	MYSZK MICHAL	KARTUZY	PL	00:58:13,90	2
6	1288	DOBKA DAMIAN	KARTUZY	PL	00:58:28,90	3
7	1482	JINDRISKOVA ZUZANA	HORNI BRANNA	CZ	00:58:31,70	4
8	1121	ŚWIEGA EDWARD	GLUCHOŁAZY	PL	00:57:40,80	1
9	1656	CIECIERUK OLGA	NOWOGRODEK	BY	00:57:45,00	5
10	1286	PRYCKOWSKI PIOTR	KARTUZY	PL	00:58:04,90	6

**XIX Karkonoski Bieg Narciarski
Mały Bieg Piastów**

dytans 10 km – gimnazjaliści:

Dziewczęta:		Chłopcy:	
1. Musielska Paulina	Sosnówka	1. Kawulok Henryk	Istebna
2. Grzebiż Natalia	Siedlce	2. Rodakiewicz Michał	Jelenia Góra
3. Jędrzysek Zuzanna	Czechy	3. Jacewicz Łukasz	Sosnówka
4. Prekurat Aleksandra	Siedlce	4. Salak Seweryn	Lubawka
5. Szwed Patrycja	Siedlce	5. Mirowski Bartosz	Jelenia Góra
6. Lorenc Agnieszka	Sosnówka	6. Mikołajczyk Marcin	Jelenia Góra

dytans 5 km – uczniowie szkół podstawowych:

Dziewczęta:		Chłopcy:	
1. Mordarska Justyna	Miszkowice	1. Gazurek Sebastian	Jaworzynka
2. Strzelecka Sylwia	Milków	2. Staręga Maciej	Siedlce
3. Mordarska Agata	Miszkowice	3. Zimoński Tomasz	Milków
4. Deluga Monika	Milków	4. Sienkiewicz Paweł	Milków
5. Wyleżół Magdalena	Przeźchlebie	5. Dziadkowiec-Michon M.	Milków
6. Kudyba Aneta	Milków	6. Jędrzysek Marcin	Czechy



WYKONAWCA:
FOLDERÓW
KATALOGÓW
PLAKATÓW
KALENDARZY
REKLAMOWYCH
FOTOGRAFIA
PROJEKT
DRUK



BOOSTER

Agencja Reklamowa „Booster”
58-500 Jelenia Góra, ul. Mickiewicza 13/1
tel.: 075/6466166, fax 6466160
www.booster.pl

**Na Polanie Jakuszyckiej
w 2004 roku**

- 11-14 marca** – Finał Pucharu Polski i Pucharu Europy WSA
- 26-31 marca** – Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Seniorów oraz Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Biathlonie
- 27 marca** – VI Memoriał Mariana Krzyżosiaka (biathlon)
- 28 marca** – Puchar Karkonoszy w Biathlonie
- 2 maja** – Śnieżna Majówka
- sierpień** – Bike Maraton
- sierpień** – Puchar Świata w Rowerowej Jeździe na Orientację
- 18 grudnia** – Mistrzostwa Dolnego Śląska – Zawody Otwarcia Sezonu w Narciarstwie Biegowym
- 17-19 grudnia** – Otwarcie Sezonu Zimowego w Biathlonie
- 30 grudnia** – Bieg Sylwestrowy

MAPY • PLANY MIAST • PRZEWODNIKI



**WYDAWNICTWO TURYSTYCZNE
KSIĘGARNIA**
58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12
tel./fax (075) 75-260-77
fronia@plan.pl • www.plan.pl

nowiny
jeleniogórskie

it 58-580 Szklarska Poręba
ul. Jedności Narodowej 3
tel./fax +48 (75) 717 24 49
tel. 717 24 94
www.szklarskaporeba.pl, e-mail: it@szklarskaporeba.pl

Pomocą, radą i informacją
służymy turystom:
Wir bieten Ihnen unsere Hilfe,
Rat und Information:
We are here to help you:

INFORMACJA TURYSTYCZNA
FREMDENVERKEHRSMITTELSCHNITZENTRUM
MUNICIPAL TOURIST INFORMATION CENTRE

Rowerami po Górach Izerskich

Puchar Świata w Jakuszycach

Na początku września ubiegłego roku po raz pierwszy w Polsce na Polanie Jakuszyckiej rozegrano zawody w ramach Pucharu Świata w Rowerowej Jeździe na Orientację. Wystartowały reprezentacje: Szwajcarii, Belgii, Austrii, Słowacji, Łotwy, Litwy, Australii, Finlandii, Francji, Rosji, Niemiec, Białorusi, Estonii, Czech, Włoch i Hiszpanii. Nasza drużyna debiutowała w tej imprezie, stąd nikt nie liczył na czołowe lokaty. Wśród mężczyzn najwyżej, na 21. miejscu, sklasyfikowano Pawła Moszkowicza, a najlepsza z Polek, Magdalena Dura, była 22. Oboje zdobyli jednak pierwsze punkty dla Polski w Pucharze Świata.

Bezkonkurencyjni byli Finowie. Najwyższe miejsca na podium zajęły ich sztafety.

Indywidualnie wygrał Mika Tervala, a wśród kobiet zwyciężyła Laure Coupat z Francji.

Wszyscy uczestnicy zawodów zgodnie podkreślali, że jakuszyckie trasy były niezwykle wymagające, zarówno pod względem kondycyjnym jak i technicznym. Jazda po stromych ścieżkach wymagała doskonałego opanowania terenowej jazdy na rowerze. Wszelkie trudy rekompensowały jednak wspaniałe widoki. Mogli się o tym również przekonać amatorzy, dla których zorganizowano otwarte zawody o Puchar Izery. Wystartowało kilkadziesiąt osób, które wprawdzie obserwowały jak z pokonywaniem tras radzą sobie najlepsi na świecie, a potem same spróbowały swych sił.



Pucharowe imprezy cieszyły się sporym zainteresowaniem publiczności, co pozwala przypuszczać, że rowerowa jazda na orientację cieszyć się będzie coraz większą popularnością. Na kolejne spotkanie z tą młodą dyscypliną sportu kibice nie będą musieli długo czekać. W tym roku, w sierpniu, na trasach w Jeleniej Górze i Szklarskiej Porębie rozegrane zostaną bowiem Międzynarodowe Mistrzostwa Polski.

z kanadyjek na narty

W Jakuszycach przebywali mistrzowie świata w kanadyjkach dwójkach – Paweł Baraszkiewicz i Daniel Jędraszko. Poprosiliśmy ich o rozmowę.



– Jesteście doskonałymi wioślarzami, mistrzami świata w kanadyjkach. Co „ludzie wody” robią wysoko w górach, w Jakuszycach?
– Biegamy na nartach przygotowując się do ważnego, bo olimpijskiego sezonu. Już cztery razy byliśmy mistrzami świata, mamy srebrny medal olimpijski i osiem medali mistrzostw Europy. W sumie zdobyliśmy dwadzieścia

krążków na międzynarodowych zawodach klasy mistrzowskiej. To zobowiązuje do jak najlepszego przygotowania się do kolejnego sezonu.

– Powinniście więc trenować na wodzie...

– Teraz jest czas na inny rodzaj treningu, głównie na wytrzymałość, a Jakuszyce oferują doskonałe warunki do takich ćwiczeń. Tu spokojnie możemy biegać na nartach codziennie pokonując kilkadziesiąt kilometrów. W czasie obozu

mamy też kilka innych rodzajów ćwiczeń. Poza tym bieganie na nartach to nie tylko trening, ale też i wielka przyjemność.

– Czy można porównać kanadyjki z narciarstwem klasycznym?

– Tak. To wbrew pozorom są bardzo zbliżone sporty, o podobnym rodzaju ruchu. Ruch wioślącego kanadyjkarza

czy kajakarza jest bardzo zbliżony do ruchów, które wykonuje się biegając na nartach. A bieganie wychodzi nam bardzo dobrze i obaj bardzo lubimy ten rodzaj treningu, pozwalający zażywać także prawdziwej przyjemności.

– Czy na nartach biegacie także w innych ośrodkach?

– W ubiegłym roku byliśmy we Włoszech. W tym roku, w ramach cyklu przygotowań do sezonu, ponownie tam jedziemy.

– Wasze bieganie na nartach...

– ...to trening, który trudno zastąpić czymś innym, bo daje doskonałe efekty. W czasie biegu równomiernie pracują wszystkie grupy mięśni. To trening bardzo rozwojowy, pozwalający dowolnie sterować wysiłkiem poszczególnych partii ciała.

– Kiedy ponownie zobaczymy panów w Jakuszycach?

– Zapewne za rok, bo tylko przez jeden miesiąc w roku możemy sobie pozwolić na uprawianie sportów zimowych.

– Życzymy wielu kolejnych medali, czekamy na olimpijskie złoto z Aten i na was na jakuszyckich trasach.



Jerzy Szmajdziński
Minister Obrony
Narodowej

Szanowni Państwo, Drodzy Przyjaciele!

Tegoroczny Bieg Piastów to już 28. edycja tej wspaniałej, największej imprezy narciarskiej w Polsce. Honorowy patronat, który nad nią sprawują na prośbę Komandora BP Juliana Gozdowskiego, jest dla mnie wielkim zaszczytem i wielką satysfakcją.

Wynika ona z przekonania, że ta rozwijająca się organizacyjnie i sportowo impreza dowodzi, iż nawet w trudnych czasach dla prawdziwych pasjonatów wszystko jest możliwe. Świadczy o tym zakup kolejnej maszyny śnieżnej, która ułatwia codzienne utrzymanie dziesiątków kilometrów tras, a także znakomite przygotowanie warunków do rozgrywania zawodów, nawet tak dużych jak Bieg Piastów. Zakup ten, dokonany przy znacznej pomocy środków finansowych UE, wskazuje też możliwości, które otwiera przed nami członkostwo w zjednoczonej Europie.

W tym roku w narciarskim festiwalu Bieg Piastów już po raz drugi wezmą udział żołnierze Wojska Polskiego i kilku innych zaprzyjaźnionych armii. Najpierw pobiegną we własnym gronie, w piątkowym Biegu Żołnierskim, a w sobotę w biegu głównym wśród wielu miłośników tego pięknego, zimowego sportu.

Z racji pełnienia funkcji Ministra Obrony Narodowej cieszę się też z faktu, że Jakuszyce są doskonale przygotowane do uprawiania typowo obronnego sportu, jakim jest biathlon. Jestem pewien, że w ciągu niewielu lat właśnie tu powstanie jedno z europejskich centrów tego sportu, a uczestnikami jakuszyckich zawodów będą nie tylko żołnierze armii krajów należących do NATO.

W tym roku na starcie Biegu Piastów ponownie ustawi się ponad 2000 biegaczy, ludzi kochających aktywny wypoczynek, ruch, przebywanie w przepięknym górskim środowisku. Tak liczny udział w Biegu świadczy nie tylko o jego wielkiej żywotności, ale potwierdza jak wielką szansą dla regionu jest turystyka i rekreacja. Wiem także, że ogromna większość spośród uczestników BP niemal co tydzień spotyka się na jakuszyckich trasach biegając dla siebie, dla zdrowia i dla radości pokonywania własnej słabości.

Gratuluję każdemu z Państwa odwagi, życzę wspaniałej walki na trasie i uśmiechu na mecie. Niezwykłością tej imprezy jest bowiem to, że choć każdy z Państwa zajmuje na mecie konkretne miejsce w sportowej rywalizacji, to bieg ten wygrywa przecież każdy z Was, nawet Ci, których jeszcze w tym roku pokona zbyt długi dla nich dystans...

Życzę wszystkim niezapomnianych wrażeń, śniegu i słońca oraz wspaniałej zabawy w gronie przyjaciół, bo przecież są nimi wszyscy uczestnicy tej niezwykłej, tak bardzo regionalnej, a zarazem ogólnopolskiej imprezy!

Bieg Żołnierzy 2003

o Puchar Ministra Obrony Narodowej

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	1	32	KRUPICKA ROBERT	JABLONEC	CZ
2	41	1613	DILLEMUTH ANDREAS	MITTENWALD	D
3	126	96	BARTKOWIAK EDWARD	JELENIA GÓRA	PL
4	193	205	JAGIELSKI JAN	JELENIA GÓRA	PL
5	389	1260	SZCZOTKA KRYSZTIAN	ŻAGAŃ	PL



Zimą czy latem

Karkonosze są zawsze atrakcyjne.

Znajdą tu Państwo narciarskie trasy zjazdowe i biegowe, ścieżki rowerowe

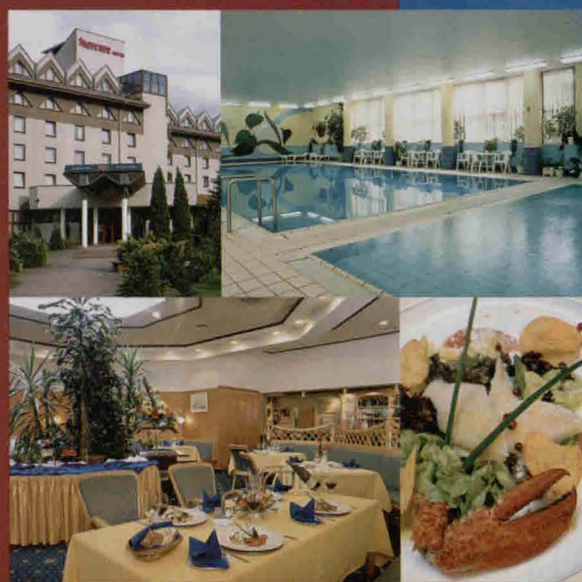
oraz szlaki turystyki pieszej.

Odpoczną Państwo i zregenerują siły w Hotelu Mercure Jelenia Góra.

W naszym hotelu połączyliśmy tradycyjną polską gościnność z międzynarodowym standardem usług.



JELEŃIA GÓRA



Mercure,
to co najlepsze w regionie

HOTEL MERCURE JELEŃIA GÓRA

ul. Sudecka 63,
58-500 Jelenia Góra
Tel.: + 48 (0) 75 76 46 481,
Fax: + 48 (0) 75 75 26 266
e-mail: mer.jgora@orbis.pl;
www.orbis.pl

www.mercure.com
www.accorhotels.com



**Światowy koncern i europejski lider
w dziedzinie hotelarstwa i usług**



Andrzej Podsiadło
Prezes Zarządu
PKO Banku Polskiego



PKO BANK POLSKI

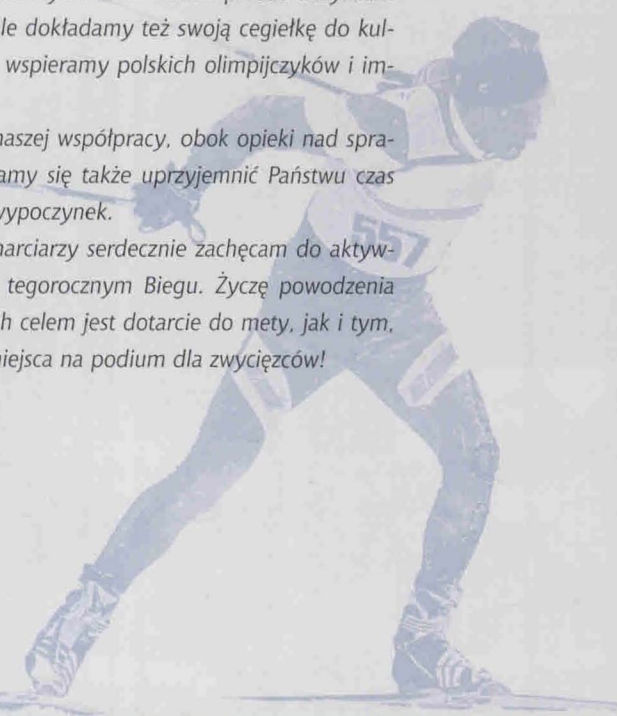
Szanowni Państwo!

W imieniu PKO Banku Polskiego i własnym witam serdecznie na narciarskich szlakach Polany Jakuszyckiej, na organizowanym już 28. raz Biegu Piastów. Po raz dziewiąty PKO Bank Polski jest jego głównym sponsorem.

Chcemy, żeby hasło, które towarzyszy nam od lat i którym chlubimy się: „Blisko Ciebie”, było obowiązujące nie tylko w placówkach z logo PKO. Jesteśmy bowiem obecni przede wszystkim na rynku finansowym, ale dokładamy też swoją cegiełkę do kultury i sztuki narodowej, wspieramy polskich olimpijczyków i imprezy masowe.

W ramach rozwoju naszej współpracy, obok opieki nad sprawami finansowymi, staramy się także uprzyjemnić Państwu czas wolny, w tym aktywny wypoczynek.

Dlatego wszystkich narciarzy serdecznie zachęcam do aktywnego wzięcia udziału w tegorocznym Biegu. Życzę powodzenia zarówno tym, dla których celem jest dotarcie do mety, jak i tym, którzy będą walczyć o miejsca na podium dla zwycięzców!



Bieg Bankowców 2003

o Puchar Prezesa PKO Bank Polski

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	143	103	OPLISTIL SAVA	PRAHA	CZ
2	190	151	KOPYT JAN	KONSTANCIN	PL
3	386	460	DZIADKOWIEC GRZEGORZ	JAWOR	PL
4	435	466	JALÓWKO WŁODZIMIERZ	WAŁBRZYCH	PL
5	455	1458	KARWOWSKI ZBIGNIEW	KRAKÓW	PL





PKO Bank Polski sponsorem XXVIII Biegu Piastów



PKO BANK POLSKI

REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ





Bogusław Kasprzyk
Prezes Zarządu
PZU Życie SA

Szanowni Państwo!

Narciarstwo biegowe to jeden z najpiękniejszych sportów zimowych. Wspaniale rozwija kondycję, tężyznę fizyczną i, co również ważne, doskonale wpływa na samopoczucie i jasność myśli.

Polska ma doskonałe warunki do uprawiania tej dyscypliny. Na nartach można biegać niemal w każdym zakątku naszego kraju: wśród malowniczych jezior Warmii i Mazur, w lasach Lubelszczyzny i Wielkopolski, na ścieżkach górskich w Bieszczadach i Beskidach, ale szczególnie urokliwe są Sudety.

Wielką zaletą Biegu Piastów jest miejsce, w którym się odbywa. Bogato rzeźbione tereny Gór Iżerskich i Karkonoszy, z niepowtarzalnymi krajobrazami i gęstymi lasami, stanowią o pięknie tego regionu.

Jest to doskonałe miejsce do szlifowania formy i kontynuowania chlubnej tradycji narciarstwa biegowego w Polsce.

W dyscyplinie tej odnosiliśmy niegdyś międzynarodowe, wspaniałe sukcesy, by wspomnieć tylko medale Józefa Łuszczka i Jana Staszela, zdobywane na mistrzostwach świata.

Wszystkim sympatykom tej pięknej dyscypliny sportu życzę wiele radości z jej uprawiania, a uczestnikom XXVIII Biegu Piastów – wytrwałości i sukcesów w sportowej rywalizacji!



PZU Życie SA
Powszechny Zakład Ubezpieczeń na Życie SA



Pogodna Jesień

ubezpieczenie
emerytalne



PZU Życie SA
Powszechny Zakład Ubezpieczeń na Życie SA

Kiedy planujesz swój dzień, okazuje się, że wciąż masz za mało czasu i pieniędzy na zrobienie czegoś dla siebie. Pomyśl wówczas, że nadejdzie czas na realizację swoich marzeń.

Centrala PZU Życie SA
al. Jana Pawła II 24, 00-133 Warszawa
tel. (22) 582 34 00, fax (22) 582 34 11

www.pzuzycie.pl



Henryk Gołębiewski
Marszałek Województwa
Dolnośląskiego



Jacek Włodyga
Starosta Jeleniogórski

Serdecznie witam uczestników XXVIII Biegu Piastów w Jakuszycach. Pozdrawiam sportowców z kraju i zagranicy oraz organizatorów tej wielkiej imprezy. Dumny jestem z tego, że kilka tysięcy osób będzie rywalizować na naszej pięknej Ziemi Dolnośląskiej. Jestem przekonany, że gościnna Szklarska Poręba przyjmie Was bardzo serdecznie i życzliwie. Wiem, że poświęciliście wiele czasu i wysiłku przygotowując się do tej imprezy, by wygrać sportową rywalizację, a przede wszystkim zwyciężyć samych siebie. Dzień Biegu Piastów to Wasze sportowe święto. To święto wszystkich tych, którzy kochają czynny wypoczynek i bezpośredni kontakt z przepiękną przyrodą Gór Izerskich. Udział w zawodach to zarazem turystyczna, rekreacyjna wyprawa w Góry Izerskie – miejsce niezwykle w środku Europy, gdzie warunki klimatyczne przypominają północną Skandynawię.

Uczestnikom Biegu życzę sportowych i osobistych sukcesów. Równocześnie zapewniam, że samorząd województwa dolnośląskiego będzie stwarzał warunki do dalszego upowszechniania masowego sportu.

Chciałbym podziękować organizatorom, sponsorom i wszystkim zaangażowanym w organizację Biegu za ich wkład w promowanie tej pięknej, narciarskiej imprezy i życzyć udanych kolejnych jej edycji.

Bieg Piastów w znakomity sposób promuje Szklarską Porębę, Góry Izerskie i Karkonosze. W tym roku miliony Polaków w kraju i poza jego granicami w długich, bezpośrednich relacjach TV Polonia z tej imprezy zobaczą jak piękny jest nasz skrawek Dolnego Śląska, jak bardzo warto go odwiedzić. Jestem pewien, że spowoduje to przyjazdy coraz większej liczby gości, na których przecież w regionie żyjącym głównie z turystyki wszyscy czekamy.

Jeleniogórskie kolejno już raz było w tym sezonie gospodarzem imprez narciarskich FIS najwyższej, mistrzowskiej rangi, rozgrywanych na sportowych arenach Karpacza, a przed dwoma laty na trasach biegowych Szklarskiej Poręby-Jakuszyce. Pokazaliśmy, że umiemy je dobrze zorganizować. Jestem więc pewien, że już niedługo doczekamy się w Jakuszycach zawodów o Puchar Świata FIS w narciarskich konkurencjach biegowych. Będą one na pewno silnym, promocyjnym bodźcem dla całego regionu.

Ogromna większość uczestników Biegu Piastów, choć każdy oczywiście stara się o jak najlepszy wynik, w istocie biegnie po to co jest naprawdę najważniejsze – po zdrowie. Witając Was wszystkich życzę wielu radości i sportowej satysfakcji wyrażając nadzieję, że szybko wrócicie do Jakuszyce, do Szklarskiej Poręby, Karpacza oraz do wielu innych wspaniałych miejsc Kotliny Jeleniogórskiej.

Jestem też pewien, że będziemy Was gościć także za rok i za dwa lata na XXX – jubileuszowym Biegu Piastów.

Zapraszamy i czekamy!

Mekka dla narciarzy

Są przynajmniej trzy powody dla których rokrocznie na początku marca zjawiam się na Polanie Jakuszyckiej. Pierwszy i najważniejszy to, oczywiście, bieganie na nartach. Nie ma piękniejszego sportu. Narty biegowe to przede wszystkim wszechstronny wysiłek fizyczny, który łączy: wytrzymałość, siłę, refleksy, umiejętność bycia katem dla samego siebie. Biegać trzeba w każdych warunkach: przy minus 20 i plus pięć, gdy wicher człowiekiem poniewiera lub gdy jest zupełna cisza, gdy pada śnieg i zalepia oczy lub słoneczko opala, czy też grzeje przyjaźnie w plecy.

Wreszcie narty to piękno, zwłaszcza po świeżym opadzie śniegu – bajkowe polany i łany śnieżnobiałych smreków lub też potargane lodowym wiatrem śnieżne chochoły. Tymi widokami żyjemy następne miesiące.

Jednak być może najbardziej pociągającą częścią zabawy w bieganiu na nartach

jest to, że zarówno w czasie katowania kolejnych dziesiątków kilometrów lub samotnej wędrówki po zaśnieżonych połoninach i halach mamy czas pomyśleć... W domu, czy w pracy nie zawsze stać nas na taki luksus.

Po drugie, biorące początek na Polanie Jakuszyckiej trasy to przecież Mekka dla narciarzy biegaczy. Nigdzie w Polsce, ba, w całej Europie środkowej nie ma takich warunków. W pasie od Ustrzyk po Zgorzelec jest tylko jedno takie miejsce. No i te panoramy! Tylko stąd można zobaczyć na żywo skaczącego za granicą po puchar świata Małysza (skocznie w Harrachovie widoczne są jak na dłoni), choć tylko dalekowidze potrafią go odróżnić z tej odległości od Ahonena. Są tu długie, aż do znudzenia proste podbiegi, po których ręce opadają i ostre zjazdy, gdy wiatr szumi w uszach i trzeba się dobrze pilnować, zwłaszcza gdy oblodzone...

Po trzecie, Julian Gozdowski, który swą przebiegłością i wdziękiem może zdziałać więcej niż niejedyn tyran. Nigdy Go nie opuszcza lwowska pogoda i optymizm (wszak pochodzi z Czortkowa, gdzie moja mama spędzała przed wojną wakacje). Niezmordowany i dynamiczny, lecz przede wszystkim dobry duch i przyjaciel wszystkich narciarzy biegaczy. On nam tę „Mekkę” stworzył i do Niego tu co zimę pielgrzymujemy. Jeśli my nie możemy do naszego Komandora (bo nas robota nie puszcza), On do nas dociera na falach radiowej „Jedynki”. Chwała jej za to, że nas i Juliana objęła swoim patronatem.

prof. ROMAN KUŹNIAR
Uniwersytet Warszawski
Dyrektor Akademii Dyplomatycznej MSZ

20 tysięcy kilometrów na biegówkach



Profesura kojarzy się z Biegiem Piastów poprzez określenie „skrót profesorski”. Wielu moim kolegom nie jest on potrzebny, ale wielu się przydaje. Jestem jednym z nich.

Tegoroczny Bieg ma dla mnie szczególne znaczenie, bowiem inauguruje dziewiątą, to jest ostatnią dekadę lat życia. Moja przy-

godą z narciarstwem rozpoczęła się jeszcze przed wojną, a narciarstwo biegowe uprawiam od czterdziestu lat. W okresie największej aktywności, czyli w połowie lat siedemdziesiątych, w ciągu sezonu przebiegałem około 1500 kilometrów. Z mojego dzienniczka treningowego wynika, że jak dobrze pójdzie za 3-4 lata mogę przebyć w sumie ponad 20 tysięcy km.

Prawdę mówiąc teraz większe znaczenie niż sam Bieg Piastów ma dla mnie 4-5-tygodniowy trening na jakuszyckich trasach, które dla takich jak ja nie mają sobie równych. 500 kilometrów przebieżki stanowi dla mojej kontuzjowanej nogi skuteczny zabieg rehabilitacyjny.

Mam wielką satysfakcję, że Bieg Piastów osiąga rangę światową. Jego uczestnikom stwarza to jeszcze szersze możliwości nawiązania nowych znajomości, odświeżenia i utrwalenia dawnych przyjaźni oraz wyrażenia należytej wdzięczności wszystkim, których wysiłki sprawiają, że wciąż się odbywa.

prof. ZBIGNIEW GRABOWSKI

Mój mąż pędzi żywot człowieka „poczcziwego”. Nawet żony ani razu nie zmieniał (od 50 lat). Od zawsze usiłuje w praktyce zrealizować założenie, że wysiłek intelektualny trzeba łączyć z wysiłkiem fizycznym. Każdy dzień zaczyna od godzinnej gimnastyki, 4-6 godzin pracuje umysłowo starając się dotrzymać kroku duchowi czasów. Przynajmniej 1,5 godziny poświęca zajęciom sportowym (pływanie, siatkówka, nartorolki, rower, a czasami po prostu spacer).

Ma kolorowe, zaskakujące sny, które w dodatku pamięta i chętnie opowiada przy śniadaniu. Prawie nie ogląda telewizji, natomiast bardzo często słucha radia, szczególnie audycji językoznawczych red. Tułowieckiej. Uwielbia zupę grzybową.

W towarzystwie chętnie opowiada cenzuralnym językiem dosyć ostre dowcipy.

Jak każdemu Dziadziusiowi codzienność urozmaicają mu dwie kochane wnuczki i dwóch kochanych wnuków.

Niestety, niewiele czasu pozostaje mężowi na rozrywki, kontakty towarzyskie i ulubione lektury historyczne!

Barbara Grabowska

ODBIÓR PROGRAMU SATELITARNEGO TV POLONIA

EUROPA

Odbiór programu TV Polonia z indywidualnych anten satelitarnych możliwy jest na obszarze zasięgu satelitów:

HOT BIRD 1 (13° E)

odbiór analogowy
częstotliwość 11,474,410 GHz
dźwięk stereo 7,02 MHz, 7,20 MHz
dźwięk mono 6,60 MHz
polaryzacja H
transponder 13
przekaz niekodowany

W 3 (7° E)

odbiór cyfrowy
częstotliwość 11,175,73 GHz
FEC-rate 3/4
symbol rate 27,500 Ms/s
polaryzacja V
system MPEG-2
przekaz niekodowany

Program TV Polonia nadawany jest także w sieciach kablowych: Belgii, Białorusi, Bułgarii, Danii, Estonii, Francji, Gruzji, Hiszpanii, Litwy, Łotwy, Niemiec, Norwegii, Rumunii, Słowacji, Szwajcarii, Szwecji, Ukrainy i Węgier.

AMERYKA PÓŁNOCNA

Widzowie TV Polonia korzystający z anten satelitarnych mają do dyspozycji platformę GlobeCast dostępną na terenie całych Stanów Zjednoczonych. TV Polonia dostępna jest także na terenie Stanów Zjednoczonych w sieciach kablowych Comcast oraz RCN w Chicago, sieci Time Warner w Nowym Jorku, sieci Cox CableSystem w Parmie oraz Cabel Vision w Newark i Hudson w New Jersey. W Kanadzie odbiór TV Polonia jest możliwy za pośrednictwem platformy cyfrowej Bell Express Vu oraz w kanadyjskiej sieci kablowej Rogers. Informacji dotyczących odbioru udziela POLISH TELEVISION USA www.tvpolonia.com, tel. +1 847 882 2000 (Chicago).

AMERYKA POŁUDNIOWA

TV Polonia można oglądać na terenie Ameryki Południowej za pośrednictwem satelity Satmex 5. Odbiór programu jest możliwy dzięki przekazowi DTH (Direct to Home). Zestaw do odbioru programu można zamówić w Atlanta DTH South America Sao Paulo, Brazylia, tel. (5511) 3277-6777, (5511) 9655-4778.

AUSTRALIA I NOWA ZELANDIA

W Australii i Nowej Zelandii program TV Polonia dostępny jest za pośrednictwem platformy etnicznej TARBS (Television and Radio Broadcasting Services), e-mail: polish@tarbs.com.au, tel. +61 2 9776 2000.

KAZACHSTAN

Od maja 2002 roku TV Polonia można oglądać na terenie Kazachstanu.

POLSKA BLIŻEJ CIEBIE

TVP

POLONIA

TVP

POLONIA

TVP

POLONIA

TVP

POLONIA

Telewizja Polska S.A.,
Program Satelitarny TV Polonia,
00-999 Warszawa, ul. J.P. Woronicza 17,
tel.: + 48 22 547 75 08, fax + 48 22 547 64 10,
e-mail: polonia@tvp.pl www.tvp.pl/polonia



Prof. dr hab. inż.
Stanisław Speczik
Prezes Zarządu
KGHM Polska Miedź S.A.

KGHM
POLSKA MIEDŹ S.A.

Drodzy Przyjaciele – Miłośnicy Gór!

Góry od zawsze kryją w sobie tajemne piękno, niespotykany czar i moc. Trudno znaleźć bardziej urokliwe i bliskie nam góry od Sudetów! Jesteśmy z nimi zaprzyjaźnieni od lat. Górnicza i hutnicza brać KGHM Polska Miedź S.A. w czasie niezliczonych rajdów przemierzyła wzdłuż i wszerz Karkonosze, Góry Stołowe, Izerskie, Sowie, Kamienne, Bystrzyckie i Orlickie, Masyw Śnieżnika – byliśmy wszędzie.

Można piękno gór podziwiać na różny sposób, ale można też – i my tak robimy – chłonąć je całym sobą, pełną piersią.

Sz szczególnie jest nam bliska Polana Jakuszycka i ożywiająca ją idea Biegu Piastów. Należymy do grona głównych sponsorów tej pięknej imprezy.

Jest nam niezwykle miło, że jeden z biegowych szlaków – Trasa KGHM Polska Miedź S.A. – nosi nasze imię.

Jak co roku spotkamy się tutaj wszyscy razem, Pracownicy Grupy Kapitałowej KGHM Polska Miedź S.A. także przypną biegówki i podobnie jak renomowani zawodnicy zmierzą się ze sobą, z czasem i zmęczeniem, walcząc o ufundowany przeze mnie puchar.

Trzymając kciuki za wszystkich zawodników życząc udanej, sportowej rywalizacji, nowych zwycięstw i nowych przyjaźni!

Powodzenia!

Bieg Polskiej Miedzi 2003

Puchar Prezesa Zarządu KGHM POLSKA MIEDŹ S.A.

wywalczył **Teofil Zieliński** z Lubina
(numer startowy 1228) z czasem 04:32:53,80.
Drugi był **Zbigniew Chyb** z Polkowic
(numer startowy 715), który uzyskał czas
04:54:54,20

13 marca 2004
IV Otwarte Mistrzostwa Zagłębia Miedziowego
w Biegach Narciarskich

3 kwietnia 2004
„Ostatni śnieg” – Zakończenie Sezonu Zimowego
(zawody o Puchar Prezydenta Legnicy)

4 grudnia 2004
Zawody Barbórkowe „Pierwszy Śnieg”

Miejsce: POLANA JAKUSZYCKA



KGHM

POLSKA MIEDŹ S.A.

Złoty Sponsor

XXVIII

Biegu Piastów

2004



SZKLARSKA PORĘBA 2004



LIDER POLSKIEJ
EKOLOGII



EKOLAURY
2003




AMBASADOR
DIALOGU

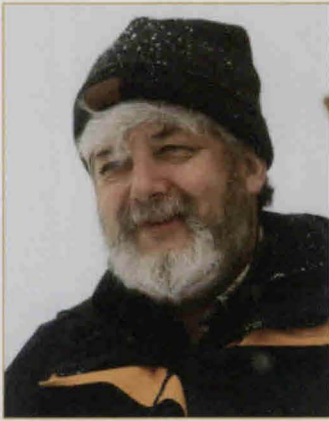


Fundacja Rozwoju
Kardiologii w Zabrzu

OSKAR SERCA
2003

CIOP 

ZŁOTA KARTA
LIDERA
BEZPIECZNEJ
PRACY



Jerzy Łaskawiec
Prezes Zarządu
Elektrowni Turów S.A.



Elektrownia Turów S.A.

Szanowni Państwo!

Udział energetyków w Biegu Piastów stał się już tradycją. Rokrocznie pokonując wspaniałe jakuszyckie trasy mamy satysfakcję nie tylko z osiągniętych coraz lepszych sportowych rezultatów. Możemy też bowiem podziwiać przyrodę Gór Izerskich, która znowu raduje swoim pięknem i żywotnością.

Młodzi biegacze być może nie zawsze zdają sobie sprawę z faktu, że jeszcze nie tak dawno tereny te określano jako objętą klęską ekologiczną, do której przyczyniła się również w pewnym stopniu Elektrownia Turów. Wdrożenie programu modernizacyjnego, zastosowanie najnowocześniejszych technologii sprawiło, że dziś Turów nie zagraża środowisku, a wręcz przeciwnie – zyskał miano firmy mu przyjaznej. Mamy nadzieję, że Góry Izerskie już na zawsze pozostaną zielone, będą miejscem, gdzie będziemy mogli podziwiać wspaniałe okazy flory i fauny!

Moim kolegom – energetykom, podobnie jak wszystkim uczestnikom Biegu Piastów, życzę wielu sportowych sukcesów i wielu miłych wrażeń z pobytu na Polanie Jakuszyckiej.

Bieg Energetyków 2003

o Puchar Prezesa Zarządu
Elektrowni Turów

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	74	788	WILUNAS JONAS	WILNO	LT
2	95	770	WILKELIS JUZOAS	WILNO	LT
3	112	150	DUDEK EDWARD	RADZIECHOWY	PL
4	116	91	FIRLEJ KAZIMIERZ	ŻYWIEC-BACA	PL
5	133	181	ZACHARDA BOHUMIL	LIBEREC	CZ
6	134	167	POREBSKI PIOTR	RYBNIK	PL
7	191	137	HYRNIK KAZIMIERZ	TYCHY	PL
8	220	270	KULIK PAWEŁ	SIEDLCE	PL
9	249	249	PAKULAK MIKOŁAJ	WOLIN	PL
10	286	1073	SICIAŃZ ANDRZEJ	KRAKÓW	PL
11	295	774	NAUDZIUS ALGIDRAS	WILNO	LT
12	317	318	BUCZEK WOJCIECH	KONSTANTYNÓW ŁÓDZKI	PL
13	334	1257	SZCZOTKA ROMAN	GÓRKI WIELKIE	PL
14	336	304	SIDOR SZCZEPAN	JELENIA GÓRA	PL
15	340	1310	PUSZCZYŃSKI PAWEŁ	CHOJNÓW	PL
18	343	221	DAMSZEL BOGDAN	JELENIA GÓRA	PL
17	365	299	KOŁODZIEJSKI ROMAN	ŻAGAŃ	PL
18	378	388	KEPSKI JERZY	JELENIA GÓRA	PL
19	380	580	PASEK JANUSZ	ZŁOTORYJA	PL
20	384	804	GLIŃSKI TADEUSZ	ZŁOTORYJA	PL
21	393	379	DZIEWOŃSKI JACEK	MYŚLENICE	PL
22	394	1166	WALCZAK ANDRZEJ	MILICZ	PL
23	395	356	SIEDLECKI ANDRZEJ	CZĘSTOCHOWA	PL
24	411	327	KAROLAK JÓZEF	CZĘSTOCHOWA	PL
25	420	509	MATEJUK RYSZARD	WROCŁAW	PL
26	443	315	GRACA JAN	POZNOWICE	PL
27	446	401	ZAJDEL STEFAN	GŁOWNO	PL



ELEKTROWNIA TURÓW S.A.



Zawsze z prądem

Założyciel Akademii Marek

Minister Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej oraz Krajowa Izba Gospodarcza po przeprowadzeniu procedury kwalifikacyjnej nadaje Elektrowni Turów S.A. 14 lipca 2003 status Założyciela Akademii Marek, co oznacza, że cieszy się Ona w Polsce dobrą reputacją i zasługuje na miano Firmy Markowej.



AKADEMIA MAREK

Lider Polskiej Ekologii 2002

Ideą konkursu Ministra Środowiska „Lider Polskiej Ekologii” jest promocja nowoczesnych technik i technologii oraz niekonwencjonalnych rozwiązań organizacyjnych w dziedzinie ochrony środowiska, których celem jest przyspieszenie wprowadzenia zasad trwałego i zrównoważonego rozwoju gospodarki krajowej.



Firma Przyjazna Środowisku

Konkurs „Firma Przyjazna Środowisku” pod Patronatem Honorowym Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz Ministra Środowiska wyróżnia innowacyjne, oryginalne i różnorodne przedsięwzięcia ekologiczne mające znaczący wpływ na zmiany stanu środowiska naturalnego.



Mecenas Polskiej Ekologii

Tytuł „Mecenas Polskiej Ekologii” przyznawany jest przez Jury Konkursu Ekologicznego „Przyjaźni Środowisku” podmiotom wspierającym ochronę środowiska, edukację, podnoszenie świadomości ekologicznej oraz zdrowy tryb życia.



Green Apple Awards

Złota nagroda w Międzynarodowym Konkursie Green Apple, przyznana w uznaniu zasług w dziedzinie ekologii, za zastosowanie najnowocześniejszych rozwiązań technicznych.



Z poczty Biegu Piastów

Startowałam w urodziny

XXVII Bieg Piastów odbywał się 8 marca. Była to jednocześnie data moich sześćdziesiątych urodzin. Tak więc szczególnie miłe go wspominam, choć każdy start na Polanie Jakuszyckiej jest dla mnie ogromną przyjemnością. Dopóki zdrowie pozwoli będę nadal co rok biegać.

Organizacyjnie jest wszystko na plus – bardzo dobrze przygotowane trasy, ciepłe szatnie, grono wypróbowanych przyjaciół i przeważnie dopisuje śnieg.

*Barbara Pisarska – Stefanow
Wałbrzych*

Z Białorusi do Jakuszy

Klub Sportowy „Batory” przy Związku Polaków na Białorusi pragnie serdecznie podziękować Panu, Pani Julianie, za zaproszenie na XXVII Bieg Piastów i za zorganizowanie naszego pobytu. Cieszymy się, że Pana Wielkie Serce jest otwarte na współpracę z Rodakami zamieszkującymi dawne Kresy Wschodnie Rzeczypospolitej Polskiej.



Uczestnictwo w świetnie zorganizowanym maratonie narciarskim jest dla nas wspaniałą okazją do wypróbowania swoich sił, a także przeżycia miłych chwil w towarzystwie narciarzy z wielu krajów.

Przekazuję również słowa wdzięczności za zaproszenie i miłe przyjęcie od członków białoruskiej narciarskiej kadry narodowej – Sergiusza Dolidowicza i sióstr Ziackowych, którzy po raz pierwszy brali udział w tej imprezie i osiągnęli dobre rezultaty.

Mamy nadzieję, że udział białoruskich narciarzy w Biegu Piastów stanie się tradycją, a nasze wspólne starania o zorganizowanie podobnego biegu na Białorusi zakończą się sukcesem.

W roku 2004 chcielibyśmy wysłać do Jakuszy grupę młodzieży z Polonijnoszkolnych Klubów Olimpijczyka na Białorusi. Nie wiemy tylko czy nam się to uda. Sami musimy za wszystko płacić, gdyż trudno jest u nas znaleźć sponsorów. Rok temu w biegu uczestniczyła grupa młodzieży litewskiej z podobnych klubów. Ich pobyt i przejazd autokarem opłaciły lokalne władze. Przy nędzy ekonomicznej na Białorusi jest to niemożliwe.

*Tatiana Zaleska
KS „Batory” Grodno*

Tu trzeba być!

Pierwszy raz stanąłem na starcie Biegu Piastów w 1994 roku. Doszło do tego przypadkiem. Byliśmy na krótkim wy-poczynku w Przesieciu z kolegą Jurkiem Kwiatkowskim i wpadła nam do ręki gazeta z informacją, że nazajutrz jest Bieg Piastów. Pojechalśmy wieczorem do Szklarskiej Poręby, aby się zapisać.

Do dziś pamiętam, że pogoda była przepiękna. Po raz pierwszy stanąłem na nartach biegowych, ale udało mi się i bardzo spodobało, choć pod koniec dystansu nogi drętwiały.

Przez następnych kilka lat nie było mnie na Biegu Piastów, ale odwiedzałem jakuszyckie trasy. Na starcie zjawiłem się ponownie w 1999 roku razem z Jurkiem Bandoszem. Odtąd próbujemy swoich sił corocznie. Jerzy, z zawodu bankowiec, jest zawsze ode mnie o jakieś pół

godziny lepszy, ale nie zrażam się. Trzy lata temu w strugach deszczu co prawda pomstowałem, że już nigdy więcej, lecz potem byliśmy znowu. W Jakuszycach trzeba być!

*Grzegorz Dowlasz
Szczecin*

Bieg Flisaków

Jestem rodowitym jeleniogórzaniem, choć od szesnastu lat mieszkam we wschodniej Małopolsce. Rokrocznie jadę ponad 10 godzin w jedną stronę, aby móc wziąć udział w mojej ulubionej formie rekreacji jaką jest Bieg Piastów. Obowiązki zawodowe oraz skromne fundusze nie pozwalają na dłuższy pobyt, tak więc po kilkugodzinnej drzemce znowu wsiedam do samochodu, tak aby w poniedziałek być rano w pracy. Dlatego pomysł przeniesienia biegu głównego na 50 km na sobotę uważam za bardzo dobry. Takich osób jak ja jest z pewnością więcej.

Chciałbym przy okazji poinformować, że zainteresowanie biegami narciarskimi na naszym terenie stale rośnie. Jeden z moich kolegów, Romek Pokora, tak się w nich rozsmakował, że zorganizował w 2003 roku I Narciarski Bieg Flisaków w Ulanowie koło Stalowej Woli. Wystartowało 115 osób, a członkowie Bractwa Turystycznego „Łazik” pożyczali wszystkim chętnym własny sprzęt, aby, często pierwszy raz w życiu, mogli poznać urok tego sportu.

Nowicjusze zostali nim „zarażeni”. Zima dopisała, dlatego spaceruje na nartach po lasach wokół Stalowej Woli powtarzaliśmy wielokrotnie.

*Jerzy Romanów
Stalowa Wola*

Ładowanie akumulatorów

Przyjazd do Jakuszy, możliwość przebywania wśród przyjaciół - ludzi kochających narty i obcowanie z naturą, to dla mnie wielka radość i przyjemność, a zarazem odfekcja od szarzyzny codzienności.

Zdrowe zmęczenie podczas kilkudniowego treningu przed Biegiem Piastów i, oczywiście, sam udział w nim wyzwała we mnie i wśród moich znajomych wiele zapału i chęci rywalizacji. Potem ja-koś inaczej się żyje!

*A. Fijałkowski
Kozienice*

Po raz drugi

W XXVII Biegu Piastów wystartowałem po raz pierwszy. Pokonując własne słabości, kaprysy aury i kilkudziesięciu zawodników szczęśliwy dobiegłem do mety 23 km z okrzykiem: „Jestem cały i zdrowy!” Pomimo moich 55 lat cieszyłem się z tego faktu jak nastolatek, tym bardziej, że 11 stycznia 2003 roku po raz pierwszy w życiu założyłem jakiegokolwiek narty na nogi!

Do dzisiaj krewnym i znajomym z niebywałą satysfakcją pokazuję mój numer startowy i dyplom, a uzyskane 445 miejsce traktuję jako dobry wstęp do drugiego występu w Biegu Piastów w 2004 roku. Oczywiście zakładam, że tym razem 50 km pokonam!

Władysław Żyndul
Szczawno Zdrój

Może na 5 kilometrów?

Od dziecka uprawiam sport wyłącznie dla własnej przyjemności. Nigdy nie brałem pod uwagę możliwości zajęcia się sportem wyczynowym. Kiedyś pasjonowała mnie lekkoatletyka, nadal lubię pływać, jeździć konno, korzystam z łyżew. Rower jest moim ulubionym środkiem lokomocji, choć prawo jazdy posiadam od 1962 roku.

Na nartach zjazdowych jeżdżę od dziesięcioleci, ale biegowe miałam na nogach 3-4 razy. W 2003 roku dotarłam nareszcie do Jakuszyca, bowiem od lat przyjazd tutaj planowałam. Dobiegałam do schroniska Orle i z powrotem bez naj-

ale jeżeli nie będzie takiego dystansu, to spróbuję na 10.

Historię jakuszyckiego biegania śledzę od przeszło 20 lat za pośrednictwem Polskiego Radia. Dzięki tej imprezie coraz więcej ludzi sięga po narty biegowe,



mniejszego zmęczenia, choć trasa była złodowaciała z powodu zmiennej pogody.

Zachęcona tym osiągnięciem wysłałam swoje zgłoszenie do udziału w 28. BP. Najchętniej pobiegłabym na 5 km,

nawet u nas w Poznaniu, gdzie zimy są niemal zawsze bezśnieżne.

Maria Habinowska
Poznań



Państwowe Przedsiębiorstwo Użyteczności Publicznej
POCZTA POLSKA oferuje Państwu usługę:

Pocztex
Kurier Poczty Polskiej

POCZTEX jest usługą kurierską Poczty Polskiej umożliwiającą szybkie, terminowe i bezpieczne dostarczenie przesyłki pod wskazany adres w kraju i zagranicą.

Poczta Polska gwarantuje dostarczenie każdej przesyłki POCZTEX:

tego samego dnia:

- w ciągu 2-4 godzin (serwis miejski)
- do godziny 20:00 (serwis krajowy)

w dniu następnym:

- do godziny 9:00 (POCZTEX Poranek)
- do godziny 12:00 (POCZTEX Południe)
- do godziny 20:00 (POCZTEX Standard)

**infolinia i zamówienia:
0 804 104 104**

Sprawność fizyczna w naszym zawodzie jest nieodzowna. Policjanci mają więc codzienny kontakt ze sportem, wielu zaś spośród nich preferuje narciarstwo biegowe. Dyscyplina ta bowiem zapewnia nie tylko wszechstronny trening, ale pozwala na obcowanie z przyrodą, która w Górach Izerskich jest szczególnie urokliwa. Stąd rokrocznie wielu funkcjonariuszy staje na starcie Biegu Piastów, a od kilku lat prowadzona jest odrębna ich klasyfikacja w ramach Biegu Policjantów.

Tak będzie również w tym roku i również podobnie jak w latach ubiegłych wielu spośród nas nie będzie mogło przypiąć nart, gdyż pilnować musi porządku na trasach dojazdowych do Polany. Na szczęście biegacze należą do osób zdyscyplinowanych i nie sprawiają większych kłopotów.

Tym kolegom, którzy wystartują w 28. BP życzę zwycięstwa, tym zaś, którzy w trakcie jego trwania będą pracować – spokojnej służby!

Podinspektor Teofil Papierzański
Sekcja Sportu Komendy Miejskiej
Policji w Jeleniej Górze

Bieg Policjantów 2003

o Puchar Komendanta Wojewódzkiej Policji

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	13	58	BALATKA JAROSLAV	NOVA VES	CZ
2	32	39	SIMUNEK JAROMIR	JABLONEC	CZ
3	76	50	PLUTA PIOTR	JEDLINA ZDRÓJ	PL
4	115	418	USTINOV ALEKSANDER	GRODNO	BY
5	194	448	MAKSYMOWICZ ALEKSY	GRODNO	BY
6	244	295	BIERNAT BOLESŁAW	JELENIA GÓRA	PL



Bieg Leśników 2003

o Puchar Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	29	767	FISNAR VIRI	SUMPERK	CZ
2	54	60	KURIK ROBERT	JILEMNICE	CZ
3	81	80	NOVOTNY RADKO	HORNI MARSOV	CZ
4	88	166	BEDNARZ JAROSLAW	JELENIA GÓRA	PL
5	100	1653	WOLCZUNOWICZ SERGIUSZ	SLONIM	BY
6	131	1652	MACKIEWICZ SERGIUSZ	SLONIM	BY
7	137	169	ROSNER JAROSLAV	HARRACHOV	CZ
8	179	294	SIWSKI STANISLAW	WILNO	LT
9	222	217	ERTEL RADOSLAW	LASKI TARTAK	PL
10	225	319	GACEK ANDRZEJ	MUSZYNA	PL
11	255	243	FIGURA ANDRZEJ	WĘGIERSKA GÓRKA	PL
12	288	272	KUCZAK WALDEMAR	ZIELONA GÓRA	PL
13	321	919	KONIECZNY TOMASZ	LIPKA	PL
14	337	343	KORNALEWICZ ADAM	SZKLARSKA PORĘBA	PL
15	341	826	GRABOWSKI JANUSZ	LIPKA	PL

Koegzystencja sportu i masowej turystyki oraz leśnego środowiska naturalnego niemal zawsze jest bardzo trudna, a lasom często przynosi konkretne, wymierne szkody. Tak jednak nie dzieje się w Jakuszycach i w Górach Izerskich. Nawet rozgrywana tutaj tak masowa impreza jak coroczny Bieg Piastów przynosi lasom tylko korzyści. Wytarczanie i powstawanie nowych tras odbywa się bowiem przy całkowitym poszanowaniu zasad gospodarki leśnej, a zimowe trasy narciarskie są w lecie leśnymi drogami gospodarczymi i szlakami rowerowymi. Wspólnie prowadzone nasadzenia sprawiają, że nasze dzieci biegać będą już tylko po wielkim, odbudowanym po ekologicznych kłęskach lesie. Współpraca leśników i organizatorów Biegu Piastów przynosi też owoce w postaci szerokiej popularyzacji zasad ochrony przyrody i umiejętności właściwego poruszania się w naturalnym środowisku przyrodniczym. A rozbudzony szacunek dla przyrody trudno jest przecenić.

Bieg Piastów to także nasza impreza - leśników. Nie tylko współtworzymy ją bowiem od samego początku, ale też bierzemy w niej udział, startując w biegu głównym, a także prowadząc własną klasyfikację zawodową w ramach Biegu Leśników. W tym roku, w roku 80-lecia Lasów Państwowych, będzie to po raz pierwszy Bieg o Mistrzostwo Polski Leśników, a Bieg Piastów jest oficjalną inauguracją tego wyjątkowego, rocznicowego roku. Dlatego do Jakuszych przyjdzie wielu znakomych gości.

Moim kolegom – leśnikom życzę wielkich sportowych sukcesów w tej imprezie, a wszystkim uczestnikom 28. Biegu Piastów radości z bliskiego obcowania ze wspaniałym środowiskiem naturalnym Gór Izerskich.

Jarosław Zajac
Nadleśniczy Nadleśnictwa Szklarska Poręba



**NADLEŚNICTWO
SZKLARSKA PORĘBA**

58-580 Szklarska Poręba
ul. Krasińskiego 6
tel. 075/717 23 32, fax 075/717 23 60

Bieg Straży Granicznej 2003 o Puchar Komendanta Głównego

Polana Jakuszycka zimą to oczywiście Bieg Piastów, a dla nas – Bieg Straży Granicznej. W tym roku już po raz IV staną na starcie funkcjonariusze ze wszystkich oddziałów Straży Granicznej. Po raz drugi rywalizować będziemy z zaprzyjaźnionymi służbami granicznymi państw sąsiednich – Federalnej Republiki Niemiec i Republiki Czeskiej.

Rok 2004 jest dla naszego kraju szczególny. W maju Polska stanie się pełnoprawnym członkiem Unii Europejskiej. Funkcjonariusze SG przygotowują się do tego już od dwóch lat. Mimo nowoczesnego sprzętu takiego jak skutery, czterokołowce wykorzystywane w trudnych, często ekstremalnych warunkach, umiejętność jazdy na nartach jest nadal konieczna. Wiąże się ona nie tylko z wykonywaniem zadań związanych z ochroną granicy państwowej w terenie górzystym, ale także niesieniem pomocy ludziom poszkodowanym w wypadkach. Wielu funkcjonariuszy Łużyckiego Oddziału SG przeszło szkolenie z zakresu ratownictwa górskiego i gdy tylko zachodzi potrzeba wspólnie z ratownikami GOPR niesie pomoc przy ratowaniu czyjegoś życia.

Udział w Biegu jest dla nas również okazją do sprawdzenia i oceny swoich możliwości fizycznych, wspaniałym kontaktem z przyrodą oraz możliwością spotkania na ośnieżonych trasach ludzi, których połączyła wspólna pasja – sportowy tryb życia.

Lokata	Klasyfikacja generalna	Numer startowy	Nazwisko i imię	Miejscowość	Kraj
1	10	1606	SIKORA RENE	NYDEK	CZ
2	18	12	OGORZALEK ARKADIUSZ	NOWA RUDA	PL
3	61	76	FAJSTAUER JIRI	VICHOVA	CZ
4	102	1029	RAUCH ENRICO		D
5	165	419	SIKORA ROMAN	NYDEK	CZ
6	256	1062	SCHREIBER THOMAS		D
7	261	265	KAWULOK PIOTR	ŚWIĘTOSZÓWKA	PL
8	320	593	PERZ JANUSZ	SZKLARSKA PORĘBA	PL
9	353	1011	POLAČEK VAROSLAV	VRCHLABI	CZ
10	404	390	PAWLKOWSKI JÓZEF	SZKLARSKA PORĘBA	PL
11	454	498	HARBUL JAN	ŚWIERADÓW	PL



www.hotel-las.pl

HOTEL "LAS"



HOTEL "LAS" 58-573 Piechowice, ul. Turystyczna 8, tel./fax +48/75 717 52 52





Jest wielką przyjemnością pozdrawiać ludzi dzielnych, którzy nie muszą, a którym jednak się chce. I to chce czegoś naprawdę trudnego, tego co pozwala przełamywać własną słabość, zmęczenie i ból.

Tacy właśnie są uczestnicy Biegu Piastów. Jestem przekonany, że ci którzy wygrywają walkę na trasie tej trudnej imprezy, na pewno wygrają ją także w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym.

Każdemu z Państwa, podziwiając Waszą sportową postawę, tego właśnie życzę!

Janusz Pezda
Wicemarszałek
Województwa Dolnośląskiego

*

W imieniu zawodników i organizatorów dziękuję Panu Marszałkowi za wieloletnią i skuteczną życzliwość dla naszej imprezy.

Julian Gozdowski
Komandor Biegu Piastów



Bieg Piastów już od wielu lat jest największą imprezą sportową, nie tylko narciarską, w naszym regionie. Co roku znaczącą grupę jego uczestników stanowią jeleniogórzanie, co bardzo cieszy, jako że wielu z nich zajmuje doskonałe miejsca. Bo choć nie mamy w mieście wybitnych sportowców w narciarstwie klasycznym, mamy liczną grupę świetnych amatorów, ludzi wszystkich zawodów, którzy narciarstwo biegowe uprawiają z wielką radością i pasją. To oni każdy wolny od pracy dzień przez całą zimę spędzają na jakuszyckich trasach. Ostatnio jest wśród nich także moja żona, mam więc już rodzinne powiązania z Jakuszykami.

Jakuszyce to co prawda gmina Szklarska Poręba, ale przecież związku tego miejsca z Jelenią Górą są oczywiste. Mam więc niejako obowiązek, ale i wielką przyjemność przekazać uczestnikom Biegu pozdrowienia od mieszkańców naszego miasta i jego władz. Jestem pewien, że w przyszłym roku spotkamy się ponownie na trasie 29. BP, a za dwa lata na wielkim jubileuszu - na 30. edycji tej wspaniałej, masowej imprezy.

Za wszystkich uczestników tegorocznego Biegu Piastów trzymam kciuki - za jeleniogórzan, oczywiście, najmocniej!

Józef Kusiak
Prezydent Jeleniej Góry



Narciarstwo można w Polsce uprawiać w wielu miejscach. W żadnym jednak na gości nie czeka tak kompleksowa oferta, jaką proponuje Szklarska Poręba. Nasze miasto ma nie tylko kilkanaście kilometrów doskonałych, w większości sztucznie dośnieżanych nartostrad, ale też świetne warunki do uprawiania narciarstwa klasycznego.

To właśnie w Szklarskiej Porębie-Jakuszykach od listopada do maja na biegaczy, spacerowiczów i biathlonistów czekają znakomite narciarskie trasy poprowadzone w Górach Izerskich. Codziennie są przygotowywane do dyspozycji naszych gości - narciarzy amatorów, których tysiące przyjeżdżają na Polanę Jakuszycką w czasie każdego weekendu.

Dzień Biegu Piastów jest świętem tysięcy miłośników nart śladowych, których gościmy i jak najczęściej chcemy gościć w naszym mieście.

Serdecznie Państwa witam, życzę doskonałych wyników i wspaniałej rekreacji na jakuszyckich trasach. Bądźcie pewni, że pod Szrenicą i na Przełęczy Szklarskiej w Jakuszykach zawsze na Was czekamy!

Zbigniew Misiuk
Burmistrz Szklarskiej Poręby



Narciarstwo to wspaniały sport, mający wiele atrakcyjnych i widowiskowych dyscyplin. Jednak na pewno nie bez racji królem sportów zimowych okrzyknięto narciarskie biegi, bowiem wymagają one wielkiego ducha, a nie kosztownego sprzętu.

Działacze naszego związku, choć wiele wysiłku poświęcają wszystkim narciarskim dyscyplinom, do biegania przywiązują szczególnie wielkie znaczenie. Ten sport może bowiem być uprawiany niemal wszędzie i niemal przez wszystkich, w tym także przez dzieci i młodzież ze szkół w całym kraju. Nie wymaga ani kosztownych wyjazdów, ani też drogiego sprzętu. Dlatego tak ważna jest jego popularyzacja, a to właśnie robicie Wy, uczestnicy Biegu Piastów, sztandarowej imprezy Dolnośląskiego Związku Narciarskiego i całego Dolnego Śląska.

Jak zawsze tak i w tym roku jesteśmy w Jakuszykach razem z Wami, oddając cały techniczny i fachowy potencjał DZN na potrzeby tej znakomitej imprezy. Służymy Wam z radością, życząc każdemu z Państwa sukcesu i wytrwałości!

Andrzej Kuszał
Prezes Dolnośląskiego
Związku Narciarskiego



• komputery • telefony •
• centrale • sieci •

Biuro: 58-303 Walbrzych ul. Niepodległości 54 tel. 074 843 41 12
BIT s.c., 58-310 Szczawno Zdrój ul. Okrężna 22 tel. kom. 0602 722 968

**KOMPUTEROWY
POMIAR CZASU**
podczas
28. Biegu Piastów
prowadzi
**BIURO INFORMATYKI
I TELEKOMUNIKACJI**
BIT s.c.

Technika klasyczna

Technika ta charakteryzuje się równoległym prowadzeniem nart. Jedynym wyjątkiem jest krok rozkroczny (tzw. jodełka), podczas którego narty ustawia się kątowo. Krok ten różni się od kroków tyżwowych tym, że nie ma fazy poślizgu.

Wszystkie kroki klasyczne, uwzględniając rodzaj pracy kończyn górnych, dzielimy na dwie grupy:

- kroki z naprzemianstronną (asymetryczną) pracą ramion: klasyczny krok naprzemianstronny (nazywany uprzednio krokiem z odbicia), krok rozkroczny (jodełka), czterokrok;
- kroki z równoczesną (symetryczną) pracą ramion: bezkrok, jednokrok, dwukrok, trójokrok.

Klasyczny krok naprzemianstronny wywodzi się z naturalnego ruchu lokomocyjnego. Jest podstawowym sposobem pokonywania trasy. Stosuje się go głównie w terenie pofałdowanym, płaskim i wznoszącym się niezbyt stromo. Pokonuje się nim również bardziej strome podbiegi, lecz z uwagi na znacznie krótszy poślizg wszystkie fazy ruchu ulegają także skróceniu. Dodatkowo rzut środka ciężkości ciała przesuwa się

metrycznymi) odepchnięciami dwoma kijami. Używa się go przy dobrym poślizgu w terenie łagodnie opadającym lub na samym początku zjazdu w celu zwiększenia prędkości.

W trakcie wykonywania bezkroku narciarz ślizga się na obu równomiernie obciążonych nartach. Napędem przesuwanym go w przód jest praca mięśni kończyn górnych, wspomagana dynamicznym skłonem tułowia w przód.

W bezkroku, podobnie jak i w innych krokach, wyróżnia się dwie fazy pracy kończyn górnych: efektywnej pracy (odepchnięcie) oraz zamachu, czyli ruchu z tyłu w przód.

Jednokrok stosowany jest w terenie łagodnie opadającym i przez dobrych narciarzy na odcinkach płaskich. Jest szybkim sposobem przemieszczania się, często używanym przez zawodników. Charakteryzuje się równoczesną (symetryczną) pracą kończyn górnych, które wraz z tułowiem wykonują taki sam ruch jak podczas bezkroku. W pracy kończyn dolnych wyróżnia się takie fazy, jak przy kroku naprzemianstronnym, tzn. po fazie odbicia

krótsze, drugie dłuższe i dopiero po nim następuje odepchnięcie, identyczne jak w jednokroku.

Poprawne wykonanie dwukroku wymaga dobrej koordynacji, szczególnie pomiędzy zamachem kończyn górnych a kolejnymi krokami. Zamach powinien być płynny i tak zharmonizowany z pracą nóg, by w momencie zakończenia drugiego odbicia dłonie znajdowały się z przodu, mniej więcej na wysokości twarzy. Dalsze fazy ruchu, odepchnięcie i zamach nogą zakroczną, wykonywane są tak samo jak w jednokroku.

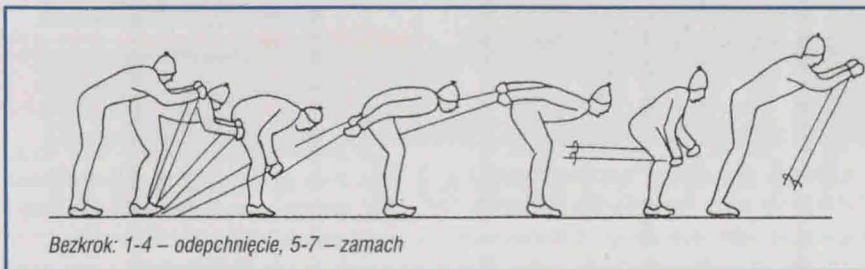
Bieg narciarski wymaga stosowania różnorodnych kombinacji kroków. Wprawnych narciarzy cechuje płynne przechodzenie z jednego kroku w drugi. Niedoświadczeni natomiast przy każdej ich zmianie tracą rytm, co w efekcie powoduje obniżenie prędkości biegu.

Łączenie kroku naprzemianstronnego z jakimkolwiek krokiem, z równoczesną pracą ramion, polega na dołączeniu do kończyny górnej, kończącej fazę zamachu, drugiej kończyny, która w tym momencie zaczyna tę fazę. Pierwszą kończynę zatrzymujemy na krótką chwilę w przednim położeniu, drugą zaś w tym samym czasie (przyśpieszonym ruchem zamachowym) dołączamy do niej i w ten sposób obie kończyny górne znajdują się w przednim położeniu. Gdy obie dłonie będą na wysokości twarzy rozpoczyna się symetryczne odepchnięcie.

Zmiana w odwrotnym kierunku, tzn. od kroku z równoczesną pracą ramion do kroku naprzemianstronnego, rozpoczyna się gdy narciarz, po zakończeniu poprzedniego cyklu, ślizga się na dwóch nartach, a kończyny górne (zamachem) przemieszczają się z tyłu w przód. W tym momencie obciążamy nogę, którą chcemy wykonać odbicie i przyśpieszamy zamach jednej kończyny górnej, opóźniamy natomiast ruch ku przodowi drugiej. Pierwszy krok jest skrócony, drugi już o normalnej długości.

Naukę i doskonalenie łączenia kroków prowadzimy w odpowiednim terenie, gdyż on w głównej mierze dyktuje wybór właściwego ruchu.

Na podstawie książki Sz. Krasickiego, T. Majocha i L. Tokarza „Biegi narciarskie”, Warszawa 1995



Bezkrok: 1-4 – odepchnięcie, 5-7 – zamach

ku przodowi. Praca kończyn dolnych charakteryzuje się trzema głównymi fazami ruchu: odbicie, zamach, poślizg.

Krok rozkroczny (tzw. jodełka) stosowany jest do pokonywania bardzo stromych podbiegów. Polega na kątowym rozstawieniu nart, zakrawędziowaniu ich poprzez dostokowe ugięcie nóg w stawach kolanowych i wykonywaniu naprzemianstronnych kroków bez poślizgu. Pochylenie tułowia w przód i wbijanie kijków tuż za wiązaniami wspomaga pokonywanie stromego podbiegu.

Bezkrok jest podstawowym elementem pracy kończyn górnych, stosowanym we wszystkich krokach z równoczesnymi (sy-

następuje zamach i potem poślizg. Poślizg ten jest dwupodporowy i trwa dłużej niż podczas wykonywania kroku naprzemianstronnego.

Dwukrok stosuje się na terenie płaskim, szczególnie podczas zmiany kroku naprzemianstronnego na jeden z kroków z symetryczną pracą ramion. Jest znacznie wolniejszym sposobem przemieszczania się niż przy zastosowaniu jednokroku i dlatego zawodnicy używają go rzadziej.

Dwukrok charakteryzuje się równoczesną (symetryczną) pracą kończyn górnych, które przemieszczają się zamachem z tyłu w przód, w rytmie wolniejszym niż podczas jednokroku. Pierwsze odbicie jest

Jakuszyce mają swój klimat



Na początku lipca ubiegłego roku w Szklarskiej Porębie obradował doroczny Kongres Euroloppet – związku europejskich narciarskich biegów długodystansowych. O rozmowę poprosiliśmy HANSA REICHERLA – prezydenta tej organizacji.



– W Jakuszycach po raz pierwszy był pan dziesięć lat temu...

– Jestem tutaj już czwarty raz i dlatego mogę w pełni obserwować zachodzące zmiany. Dziś trudno nawet jest porównywać do miejsc z tym, co zapamiętałem przed dziesięcioma laty. Mogę powiedzieć tylko tyle – jestem zauroczony Polaną, a zarazem pełen podziwu dla pracy, która została tu wykonana. W Niemczech mówimy o czymś takim: to zrobiono z wielkim wyczuciem, „koniuzkami palców”.

– Najważniejsze jednak są trasy...

– To oczywiste, bo bez nich nie byłoby ośrodka narciarstwa biegowego. Są one doskonale zaprojektowane, przygotowane i utrzymywane. Na pewno należą do najpiękniejszych w Europie. Mówię to z całą odpowiedzialnością, bo wszystkie europejskie trasy znam doskonale.

– Euroloppet to jakby druga liga biegów narciarskich. Pierwszą bowiem jest Worldloppet.

– To prawda. Ale różnice pod każdym względem są tak małe, że każdy kto jest dobry w biegach z cyklu Euroloppet da sobie doskonale radę w imprezach Worldloppet. Dlatego często „tracimy” naszych zawodników, któ-

rzy w naturalny sposób przechodzą do Worldloppet. Ale to jest strata tylko pozorna, bo zyskujemy także my. Do nas przychodzi stale nowi zawodnicy i nowe narodowe imprezy. Najważniejszym celem obu stowarzyszeń jest bowiem dobra współpraca i pełny rozwój zimowych sportów.

– W imprezach takich jak Bieg Piastów w całej Europie startuje wiele tysięcy ludzi...

– W ogromnej większości nie są to wyczynowcy, lecz głównie turyści i biegacze amatorzy. Dlatego tak ważny jest klimat i atmosfera tych spotkań, przyjaźnie i znajomości ludzi z całego kontynentu spotykających się na biegowych trasach narciarskich. Bo nasze imprezy to nie tylko sport, to także wielkie wydarzenia towarzyskie.

– Taką imprezą jest też Bieg Piastów, którego uczestnicy wspólnie wyjeżdżają na inne zawody Euroloppet...

– Widzimy Was wszędzie w Europie i na świecie, a mnie szczególnie cieszy Wasza obecność na „mojej” imprezie - na biegu Koenig Ludwig Lauf w Oberammergau w Bawarii. Przywożicie nam swój klimat, coś co w Jakuszycach popularyzuje Julian Gozdowski, wspaniały organizator, serdeczny gospodarz, człowiek, który nawet na chwilę, nawet w czasie upalnego lata, nie zapomina, że niebawem odbędzie się kolejny Bieg Piastów.

– Liczba biegów należących do Euroloppet jest coraz większa. Czy to jest celem stowarzyszenia?

– Nie, bo nasze możliwości są ograniczone. Zmuszeni jesteśmy w najbliższej przyszłości do przyjęcia najwyżej kilku nowych biegów narodowych. Muszą to być imprezy „doświadczone”,

doskonale przygotowane. Potem po dwuletniej przerwie rozpatrzemy kolejne wnioski. Powinniśmy bowiem nowe biegi nie tylko przyjąć, ale i je spopularyzować, a to oznacza konieczność znalezienia międzynarodowych sponsorów, co nie jest łatwe.

– Jak pan ocenia Bieg Piastów i ośrodek w Jakuszycach?

– To doskonały ośrodek, w którym szczególną uwagę zwraca się na to co jest najważniejsze, czyli na trasy i na ich przygotowanie. Ważna jest, oczywiście, cała infrastruktura, ale trasy są zawsze najważniejsze. Natomiast najlepszą odpowiedzią na pytanie o moją i kierownictwa Euroloppet ocenę Jakuszy i Biegu Piastów jest nasza tu obecność, wynikająca z decyzji o przeprowadzeniu właśnie w Polsce, w Szklarskiej Porębie, kolejnego Kongresu Euroloppet. Wybraliśmy to miejsce świadomie, w pełnym przekonaniu, że jest tu wielki, pod każdym względem prowadzony na europejskim poziomie ośrodek narciarstwa biegowego.

Najważniejsze ustalenia Kongresu Euroloppet:

- Do organizacji przyjęty został bieg lapoński z Finlandii. Tym samym liczba biegów zrzeszonych w Euroloppet zwiększyła się do dwunastu.
- Ustalono zasadę, że każdy z biegów ma prawo wysłać na pozostałe imprezy po pięciu zawodników zwolnionych z opłat, posiadających, oczywiście, odpowiednie sportowe kwalifikacje.
- Prezes Stowarzyszenia Bieg Piastów, Julian Gozdowski, uznany został za reprezentanta w Euroloppet interesów narodowych biegów Białorusi i Litwy. Oznacza to, że w ciągu dwóch, trzech lat powinien je wprowadzić do tej organizacji.
- Uczestnicy Kongresu nie przyjęli do wiadomości informacji Hansa Reicherla o zamiarze jego rezygnacji z funkcji prezydenta Euroloppet. Tym samym nadal szefuje on tej organizacji.

EUROLOPPET

Euroloppet ist die Vereinigung großer Volkslangläufe in Europa
Euroloppet is union of the greatest cross country ski-race in Europe



KGHM

POLSKA MIEDŹ S.A.



29. EUROLOPPET SERIE 2004

NEU • EUROLOPPET PASS • NEW

Jeder EUROLOPPET-Läufer ist in der Endwertung wenn er drei Läufe nach seiner freien Wahl erfolgreich bestritten hat.
Each EUROLOPPET-skier who completed successfully three races of his own choice will be counted for the final result.
Ogni partecipante dell'Euroloppet viene registrato nella classifica finale, se ha compiuto almeno 3 gare della sua scelta personale.

- | | | | |
|---|-----------|--|------------|
| 37. Jizerská Padesátka
Liberec – Bedřichov – Isergebirge • 11.01.2004 CT | CZ 50 km | 6. Toksovo Marathon
St. Petersburg • 15.02.2004 CT | RUS 53 km |
| 30. Dolomitenlauf
Lienz/Osttirol • 17.01.2004 FT | AUT 65 km | 28. Bieg Piastów
Szklarska Poręba • 06.03.2004 CT | PL 50 km |
| 31. Marcialonga
Moena – Cavalese • 25.01.2004 CT | ITA 70 km | 15. Int. Skadi Loppet
Bodenmais, Bayer.Wald • 20-21.03.2004 CT | GER 42 km |
| 32. König Ludwig Lauf
Oberammergau • 31.01. + 01.02.2004 FT / CT | GER 55 km | 3. Vuokatti Hiihto
Kajaani – Vuokatti • 20.03.2004 FT | FIN 60 km |
| 31. Biela Stopa
Kremnica – Banská Bystrica • 08.02.2004 CT | SK 50 km | 27. Lapponia Skiing Week
Muonio, Lappland • 27.03-02.04.2004 3 Races FT | FIN 190 km |
| 21. Gsieser Tal-Lauf/Val Casies
Südtirol • 15.02.2004 FT | ITA 42 km | 30. Prazdnik Severa
Murmańsk • 04.04.2004 FT | RUS 50 km |

INFORMATIONEN: **EUROLOPPET** GENERALSEKRETARIAT
D-82483 Oberammergau, Postfach 90, Telefon +49 8822 3990, Fax +49 8822 839
Internet: www.euroloppet.com, e-mail: info@euroloppet.com

EUROLOPPET

EUROLOPPET JEST ORGANIZACJĄ, KTÓRA ZRZESZA NAJWIĘKSZE MASOWE
NARCIARSKIE IMPREZY BIEGOWE W EUROPIE

EUROLOPPET IS A UNION OF THE GREATEST CROSS COUNTRY
SKI-RACES IN EUROPE

STATUT EUROLOPPET

•
Każdy uczestnik Euroloppet może brać udział w trzech dowolnie wybranych biegach. Obecnie na Euroloppet składa się 12 biegów organizowanych w ośmiu państwach.

•
Zawodnik, który chce wziąć udział w Mistrzostwach Euroloppet musi zgłosić swoje uczestnictwo na specjalnym formularzu. Można go otrzymać w każdym biurze organizacyjnym danego biegu Euroloppet. Wypełniony formularz, który zawiera osiągnięte rezultaty, należy wysłać najpóźniej do końca kwietnia danego roku kalendarzowego na adres głównego sekretariatu Euroloppet. W przeciwnym razie brak będzie podstaw do bezpłatnego wydania dyplomu lub medalu.

•
Klasyfikacja Mistrzostw Euroloppet wynika z rezultatów uzyskanych

w trzech dowolnie wybranych biegach jednego sezonu zimowego. Reszta wyników z ukończonych biegów nie jest brana pod uwagę, ale zostanie uwzględniona w Paszporcie Euroloppet. Kobiety i mężczyźni są klasyfikowani odrębnie.

•
Każdy uczestnik, który spełni powyższe wymagania, otrzymuje dyplom oraz odznakę Euroloppet. Wymogiem jest ukończenie trzech wybranych biegów w określonym przez organizatorów czasie i znalezienie się na liście oficjalnych wyników.

•
Każdy zawodnik jest zobowiązany do przestrzegania statutu i przepisów zawodów Euroloppet, jak również przepisów obowiązujących w danym biegu organizowanym pod patronatem Euroloppet.

EUROLOPPET STATUTES

•
Each competitor at Euroloppet can participate at three races of his own choice. At this time Euroloppet consists of eleven races in eight countries.

•
The skier who wants to participate at the Euroloppet-competition has to register with a separate Euroloppet-form. This form is available in each race office of the eleven individual races. This register form has to be sent to the Euroloppet-General Secretariat at the latest end of April each year. Otherwise the skier is not entitled to get a free Euroloppet-diploma and Euroloppet-medal.

•
At the Euroloppet-races, men and women will be scored separately. The Euroloppet-rank will be worked out according to the place re-

ached in each race. Thus the points correct to rank one achieves. The total result of the Euroloppet-competition will be calculated on the basis of the different placements of the three required races, the rest of the completed races are strike-results.

•
All skiers who took part at three Euroloppet-races correctly in order with the above mentioned regulations will receive an Euroloppet-diploma and Euroloppet-badge. But they have to complete the races orderly in the provided time and have to be listed in the official result lists.

•
Each skier is obliged to follow exactly the statutes and regulations of the Euroloppet-competition and those of the individual races.

PASZPORT EUROLOPPET

Paszport Euroloppet można uzyskać, poczynawszy od ubiegłego sezonu zimowego, w każdym biurze biegu organizowanego pod patronatem Euroloppet po wpłaceniu 10 EURO.

Upoważnia on – po pomyślnym ukończeniu 6 biegów – do otrzymania medalu Euroloppet (można go kupić, ale nie jest to obowiązkowe) wraz z dyplomem. Ten wartościowy medalion można zamówić w głównej sie-

dzibie Euroloppet za 15 EURO (+ koszty przesyłki).

Przy zakupie Paszportu Euroloppet uczestnik otrzymuje gratisowo mały znaczek Euroloppet.

Najlepsi zawodnicy będą posiadać tytuł „Mistrza Euroloppet”. Główny sekretariat Euroloppet potwierdza wstecz, od stycznia 2000 r., ukończone dotychczas biegi organizowane pod patronatem Euroloppet.

EUROLOPPET PASSPORT

From this season on you can receive the Euroloppet-passport for EUR 10,00 in the race offices of each Euroloppet-race.

After collected six races, also in several years, the racer will get the title „EUROLOPPET-MASTER” and will have the possibility to

order for EUR 15,00 (+ postage) a crystal-plate with the inscription „Euroloppet-Master”, a diploma and a badge.

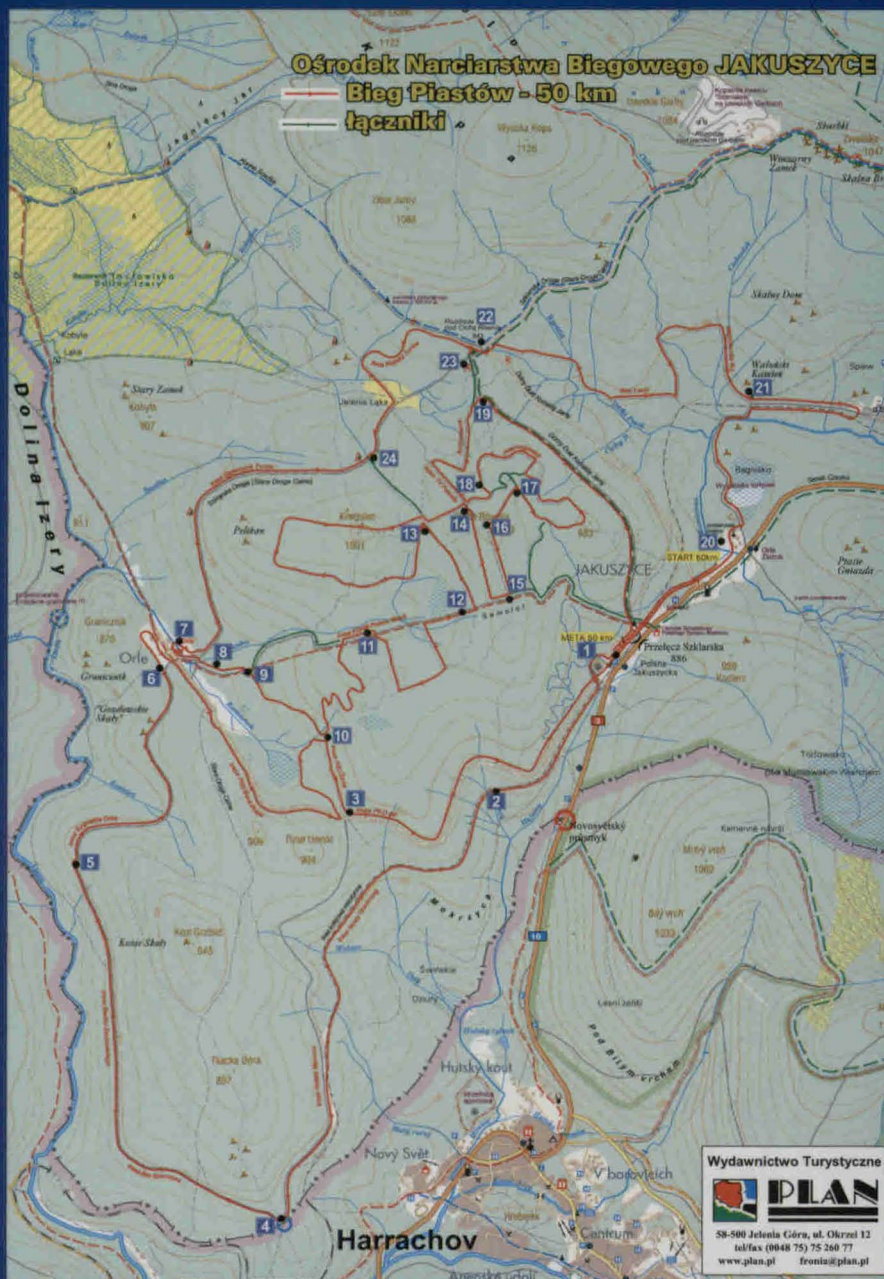
Already completed races since year 2000 will be registered in the office of the Euroloppet-General Secretariate.

EUROLOPPET-Generalsekretariat: D-82483 Oberammergau, Postfach 90,
Telefon +49 8822 3990, Telefax +49 8822 839
Internet: www.euroloppet.com,
e-mail: euroloppet@koenig-ludwig-lauf.com.

FISCHER 
ENJOY INNOVATION www.fischer-ski.com

FISCHER RACING CENTER w Polsce
Agal Sport, ul. Słowackiego 4, 57-340 Duszniki Zdrój
tel.: 074 866 97 82, fax 074 866 04 69
www.zieleniec.pl/agal e-mail: agal@duszniki.zdroj.pl





1 Polana Jakuszycka, 864 m n.p.m.
22 Rozdroże pod Cichą Równią, 943 m n.p.m. (trasą Bez Łaski).
 Długość trasy: 6 000 m
 Charakterystyka: w większości trasa w starym lesie, zasłonięta i bogata w śnieg. W końcowej części podbieg.

1 Polana Jakuszycka, 864 m n.p.m.
3 Dział Izerski, 965 m n.p.m. (trasą PKO Bank Polski).
 Długość trasy: 3 000 m
 Charakterystyka: klasyczna, bardzo łatwa trasa spacerowa między drzewami, na zakończenie doskonały widok na narciarskie tereny Harrachova.

3 Dział Izerski, 965 m n.p.m.
7 Orle, 840 m n.p.m. (trasą PKO Bank Polski).
 Długość trasy: 2 000 m
 Charakterystyka: trasa łagodna ze spadkiem w kierunku do Orla.

7 Orle, 840 m n.p.m.
16 Cicha Równia, 1001 m n.p.m. (przez Samolot 980 m n.p.m.).
 Długość trasy: 4 000 m
 Charakterystyka: trasa o rozległych i atrakcyjnych widokach, ma długie, ale niezbyt trudne podejścia. W części środkowej 300 m zjazdu.

16 Cicha Równia (1001 m n.p.m.)
19 Spotkanie (trasami: TV Polonia 980 m n.p.m., Ambonkowa 960 m n.p.m.).
 Długość trasy: 1 500 m
 Charakterystyka: spacerowa, wymagająca pewnych umiejętności, ale dająca wiele satysfakcji. Piękne widoki, jednak często zamglone.

16 Cicha Równia, 1001 m n.p.m.
19 Spotkanie trasami: Bajeczna, Jelfy, TV Polonia, Ambonkowa.
 Długość trasy: 4 500 m
 Charakterystyka: atrakcyjna, zróżnicowana, łagodne zjazdy i podbiegi, prowadzi głównie „aleją drzew” i odbudowanym lasem, widok na kopalnię kwarcu.

22 Rozdroże pod Cichą Równią, 943 m n.p.m.
8 Orle, 840 m n.p.m. (trasą Kopalni Turów i Elektrowni Turów).
 Długość trasy: 4 500 m
 Charakterystyka: dość łatwa, prowadzi przez starą Drogę Celną. Bardzo chętnie uczęszczana. Piękny widok w stronę Czech i na Torfowiska Izerskie.

19 Spotkanie
1 Polana Jakuszycka, 864 m n.p.m. (trasą Górny Dukt Końskiej Jamy).
 Długość trasy: 2 500 m
 Charakterystyka: urozmaicona widokowo i terenowo, łatwa choć z ciągłym lekkim podbiegiem. Często jednak zawiewana z powodu odsłonięcia większej jej części (nowe nasadzenie).

7 Orle, 840 m n.p.m.
4 Harrachov „Szlaban”
3 Dział Izerski, 965 m n.p.m. – wokół Koziego Grzbietu (trasami: Sygnałów Dnia, Banku Zachodniego, PZU Życie, Dolfamexu, Hotelu Mercure, Ovita Nutricia).
 Długość trasy: 9 500 m
 Charakterystyka: długa, ale łatwa trasa spacerowa z widokiem na czeską stronę Gór Izerskich i biegnącą u podnóża rzekę Izerę wraz z jej pięknym przełomem i Górą Bukovec

1 Polana Jakuszycka, 864 m n.p.m.
16 Cicha Równia, 1001 m n.p.m. (przez Samolot, 980 m n.p.m.).
 Długość trasy: 1 400 m
 Charakterystyka: wyłącznie podbieg, prowadzi tylko w jedną stronę. Trasa rozrządowa do innych łatwych tras wokół Cichej Równi – 950-1001 m n.p.m.

1 Polana Jakuszycka, 864 m n.p.m.
4 Harrachov „Szlaban” (torowisko, trasą Straży Granicznej).
 Długość trasy: 4 500 m
 Charakterystyka: łatwa trasa spacerowa prowadząca nieczynnym torowiskiem Kolei Izerskiej, z lekkim spadkiem.