



Magiczny
Kraków

Za nami jubileuszowy 20. Cracovia Maraton!

2023-04-25

23 kwietnia świętowaliśmy okrągły jubileusz – po raz 20. wystartował Cracovia Maraton. Mamy wyniki tegorocznego biegu! Uczestnicy zmagali się z królewskim dystansem 42 km i 195 m „z historią w tle”. Dla niektórych był to dwudziesty krakowski maraton i wyjątkowa okazja do wspomnień.

W maratonie pobiegło ponad 6 000 biegaczy z całego świata – łącznie z ponad 50 krajów.

Wyniki:

- Zawodnicy: 1 miejsce – Lani Rutto (Kenia); 2 miejsce – David Kiprono Metto (Kenia); 3 miejsce – Ezekiel Kipkorir (Kenia)
- Zawodniczki: 1 miejsce – Lina Kiriliuk (Litwa); 2 miejsce – Ruth Chemisto Matebo (Kenia); 3 miejsce – Ewa Jagielska (Polska)

Pełna relacja z biegu na [Facebooku](#).

[20. Cracovia Maraton](#) jest zwieńczeniem dwudniowego święta sportu, które rozpoczęło się 22 kwietnia na Błoniach. O godz. 9.00 wystartował tam [Cracovia Maraton na Rolkach](#) (42 km i 195 m), a następnie o godz. 12.30 dorośli i młodzież wybiegli na symboliczną trasę o długości 4,2 km w ramach [16. Mini Cracovia Maratonu im. Piotra Gładkiego](#) o Puchar RMF MAXX. Oba te wydarzenia organizowane są przy okazji Cracovia Maraton, nieprzerwanie od 2006 r.

W wieczór poprzedzający 20. Cracovia Maraton, o godz. 21.30 po raz ósmy biegacze pokonali 10 km nocą. W tym roku impreza odbyła się pod nazwą [Igrzyskowy Bieg Nocny](#), promując Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023. Podczas wydarzenia po raz pierwszy w Krakowie pojawił się Ogień Pokoju, który od 21 czerwca do 2 lipca będzie płonął w igrzyskowym zniczu. Po raz czwarty z rzędu, uczestnicy nocnej rywalizacji na 10 km wystartowali i finiszowali tam, gdzie maratończycy – na Rynku Głównym.

Widok oświetlonych zabytków i ulic Starego Miasta z perspektywy biegacza to niepowtarzalne doznanie, o czym zgodnie zaświadczać zawodnicy mający za sobą udział w tej imprezie.

[20. Cracovia Maraton dla zawodników z niepełnosprawnościami](#)

W krakowskim maratonie zawsze rywalizują też osoby z niepełnosprawnościami. Wśród nich są sportowcy na wózkach. Zanim 23 kwietnia, o godz. 9.00 na trasę ruszyli biegacze, wcześniej wystartowała blisko setka zawodników w kategoriach *handbike*, *rim push* i *active wheelchair*.



Wyniki:

- Zawodnicy: 1 miejsce – Rafał Wilk (Polska); 2 miejsce – Krzysztof Plewa (Polska); 3 miejsce – Jakub Staszekiewicz (Polska)
- Zawodniczki: 1 miejsce – Anna Oroszova (Słowacja); 2 miejsce – Katarzyna Lewera (Polska); 3 miejsce – Karolina Bronowicz (Polska)

Trasa w dużej mierze pokrywała się z ubiegłoroczną, wprowadzono kilka niewielkich zmian – jak przesunięcie startu i mety w stronę kościoła Mariackiego. W zasięgu wzroku maratończyków znalazły się nie tylko najważniejsze krakowskie zabytki: Wawel, Sukiennice czy budowle sakralne, ale także nowoczesne, charakterystyczne dla naszego miasta obiekty, takie jak TAURON Arena Kraków, Centrum Kongresowe ICE Kraków czy kładka im. o. Bernatka. W 2005 roku biegacze po raz pierwszy pojawili się w Nowej Hucie – podczas czwartej odsłony Cracovia Maraton, a powrócili tam w 2018 roku, po pięciu latach przerwy.

W trakcie pokonywania trasy 20. Cracovia Maraton zawodnicy przebiegli m.in. przez najbardziej rozpoznawalne miejsce w tej dzielnicy – plac Centralny im. Ronalda Reagana. Pokonując królewski dystans, uczestnicy biegu zobaczą również największe krakowskie obiekty sportowe – oprócz TAURON Areny Kraków, miejskie stadiony: im. Henryka Reymana i Cracovia, halę 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych, a w tym roku też halę widowiskowo-sportową Suche Stawy w Nowej Hucie. Jak ma to miejsce od początku, uczestnicy tegorocznej odsłony krakowskiego maratonu pokonali także spory odcinek przy Wiśle i okrążyli Błonia.

20. Cracovia Maraton był też wyjątkowy dla „Wytrwałych”, czyli elitarnego grona 35 osób, które ukończyły wszystkie dotychczasowe edycje imprezy i znów pojawiły się na starcie. Spotkali tam m.in. ambasadorów Cracovia Maraton, a wśród nich znanych aktorów i przybyszy z zagranicy, którzy pokochali Kraków i bieganie w naszym mieście. Z okazji „dwudziestki” na Rynku Głównym nie zabrakło także specjalnego, jubileuszowego tortu.

Biuro zawodów 20. Cracovia Maraton i wszystkich pozostałych imprez mieściło się na Stadionie Miejskim im. H. Reymana. Tam też można było skorzystać z propozycji i ofert przygotowanych przez sponsorów i partnerów. W sobotę również odbył się panel edukacyjny „Różne twarze maratonu”, w ramach którego eksperci opowiedzieli, jak dobrze przygotować się do biegania na długich dystansach – począwszy od właściwego doboru sprzętu, przez przygotowanie treningowe, mentalne, dietetyczne, aż po zapobieganie kontuzjom i suplementację.

A co oznacza „z historią w tle”? Szczegóły [tutaj](#).