

Z I M O W Y  
**MARATON  
BIESZCZADZKI**

OFICJALNA GAZETA ZIMOWEGO MARATONU BIESZCZADZKIEGO  
NR 10 | EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

TERMIN



**30.01**

ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI  
CISNA

# BIESZCZADZKI MARATON W ŚRODKU FERII

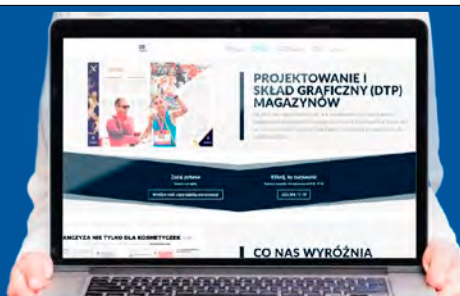
**4** BIESZCZADZKA  
MAGIA W NATARGIU

**6** MARATON SELEKCJA -  
BIEG Z PRZESZKODAMI

**6** ULTRAMARATON JUŻ  
10 PAŹDZIERNIKA!

PROMOCJA

PROFESJONALNA STRONA  
**www od 1zł?**  
DZIENNICIE



SPRAWDŹ:  
**80g.pl**



# BIESZCZADZKI MARATON W ŚRODKU FERII

ZAPRASZAMY NA ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI W OSTATNI WEEKEND STYCZNIA

Niby jeszcze jesień, dopiero co buki zaczęły się czerwienić a tu już trzeba myśleć o zimie. Więcej, cykl organizowania imprez jest taki, że właściwie to powinniśmy się już zajmować kolejną edycją Hyundai ultraMaratonu Bieszczadzkiego. Tylko czasy takie, że jutro nie znamy, a wszystko, co kręci się wokół covidowej zarazy powoduje, że dopiero ruszamy z zapisami na Zimowy Maraton Bieszczadzki 2021. Późno, bo późno, ale ruszamy.

VII Zimowy Maraton Bieszczadzki odbędzie się

jak zwykle w ostatni weekend stycznia. To taki czas, że odpocząwszy już po Sylwestrze i po świąteczno-noworocznych urlopach można znowu poważnie zacząć myśleć o bieganiu. A zimowe bieganie po Bieszczadach

jest... fajne. Fajna jest trasa, bo nie aż taka bardzo trudna, dość szybka, fajna jest na ogół pogoda i fajne są punkty na których, jeśli nawet zamarza woda to zawsze znajdzie się coś, co nie zamarza.

Ostatni weekend stycznia to ostatni weekend ferii dla województwa dolnośląskiego, mazowieckiego, opolskiego i zachodniopomorskiego i pierwszy dla województwa lubelskiego, łódzkiego, podkarpackiego, pomorskiego i śląskiego. Dla województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego weekend Zimowego Maratonu wypada po środku. Dla tych, którzy myślą o urlopie z dziećmi to okazja, żeby zaplanować urlop



w bieszczadach a przy okazji styrać się trochę w dobrym towarzystwie, w pięknych okolicznościach przyrody.

## ZIMOWE DYSTANSE

Standardowo w 2021 oferujemy zarówno dystanse dla początkujących (10km) tych trochę już rozbieganych (23km) i tych, którzy czują się gotowi na dystans maratoński (tak naprawdę to trochę dłuższy, bo 44km). My obiecujemy solidnie zatroszczyć się o wszystkich startujących a nasi bieszczadzcy partnerzy - o to, żebyście mogli na trasie coś dobrego zjeść, czegoś dobrego się napić i żebyście mieli gdzie przespacerować się zarówno przed jak i po biegu. Niektórzy kuszą saunami. Większość - różnymi innymi atrakcjami w postaci skuterów śnieżnych, nart, kuligów, itp.

Pozdrawiam serdecznie,  
Mirek



## RZEŹNICKIE MORSOWANIE

15-17 STYCZNIA 2021 POLAŃCZYK, BIESZCZADY

Tym razem proponujemy spotkanie zabawowe: trochę biegania pod czujnym okiem .... Trochę morsowania, trochę wygrzewania się w saunie i wspólna impreza przy ognisku. To na pewno. A co jeszcze? Zobaczcie na miejscu. Formalnego ścigania się nie

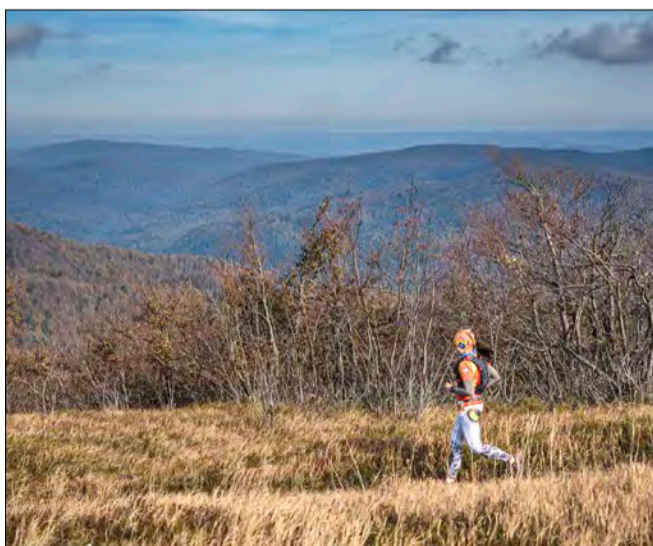
przewidujemy; dwa tygodnie później jest Zimowy Maraton Bieszczadzki, nie ma co przeginać, ale musicie się liczyć z przynajmniej jedną dużą wycieczką biegową i jednym mniejszym wybieganiem po Bieszczadach.

A wszystko to w dobrym biegowym towarzystwie.



## KOMPENDIUM INFORMACJI PRZED BIEGAMI

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE W PIGUŁCE



Zimowy Maraton Bieszczadzki odbędzie się w ostatni weekend stycznia 2021 roku. Bieg odbędzie się na trzech dystansach: ok. 44 km, ok. 23km, ok. 10km. Zapisy na wydarzenie rozpoczną się lada dzień, przez stronę maratonbieszczadzki.pl. Warto trzymać rękę na pulsie!

**ULTRAMARATON 9-10 PAŹDZIERNIKA**  
Wcześniej, bo w weekend 9-10 października 2020, odbędzie się Hyundai UltraMaraton Bieszczadzki. Tutaj

dostępne będą aż cztery dystanse - szczegóły na stronie 6. Równolegle odbędzie się również Maraton Selekcja.

### NIEZBĘDNE!

Przed startem na maratonie warto zaopatrzyć się w wyposażenie: folię NRC, latarkę, telefon, kubek, bidon lub inny pojemnik na napoje, zapas jedzenia na całą trasę, czapkę lub chustę typu "komin". I nie mniej ważne: zaśmiecanie trasy biegu i zakłócanie ciszy, grozi dyskwalifikacją.

**START**  **CISNA** **30.01** **g. 7.20** **44 km**  
23km/10km

# MARATON BIESZCZADZKI

PUBLIKACJA WYDANA PRZEZ

**PRESSPEKT**  
GRUPA WYDAWNICZA

PRESSPEKT™ GRUPA WYDAWNICZA  
ul. Gliwicka 35, 42-600 Tarnowskie Góry, www.presspekt.pl

NA ZLECENIE

FUNDACJA BIEG RZEŹNIKA  
UL. KACZYŃCIEC 10/2  
44-100 GLIWICE

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.  
Redakcja nie odpowiada za treść reklam

DTP  
LESZEK WALIGÓRA / PRESSPEKT  
DTP@PRESSPEKT.PL  
FOTO  
FUNDACJA BIEG RZEŹNIKA /  
MARATON BIESZCZADZKI  
KONTAKT  
REDAKCJA.MB@PRESSPEKT.PL



# KONTUZJE SINIANKI I URAZY

100  
ML

**POLSKI PRODUKT.  
DOSTĘPNY W APTEKACH.  
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.  
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.**

**MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA®** polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.



# BIESZCZADZKA MAGIA W NATARCIU

DYSKUSJA O TYM JAKA PORA ROKU JEST NAJPIĘKNIEJSZA W BIESZCZADACH MOGŁABY SIĘ CIĄGNAĆ W NIESKOŃCZONOŚĆ. DZISIAJ JEDNAK PRZEDSTAWIĘ PARĘ ARGUMENTÓW ZA AURĄ ZIMOWĄ, A W ROLI GŁÓWNEJ WYSTĄPI ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI. BIEG O TYLE CIEKAWY, ŻE MOŻNA NA NIM SPOTKAĆ ZARÓWNO CZOŁOWYCH POLSKICH ZAWODNIKÓW, JAK I OSOBY, KTÓRE PO RAZ PIERWSZY STARTUJĄ W GÓRACH.

Zima w mieście może i potrafi być ciekawa, ale w górach to zupełnie inna liga. Widoki i klimat są oszałamiające. Dodatkowo tym zawodom, pomimo kilkuset uczestników, w niezwykły sposób udało się zachować nieco kameralny klimat. Biuro zawodów w szkole, gdzie popijając gorącą herbatę można spróbować ciast przygotowanych przez lokalnych mieszkańców, ognisko na punkcie odżywczym, gorące ziemniaki na mecie i całe mnóstwo szczęśliwych, chociaż oblepionych śniegiem ludzi – to wszystko sprawia, że można zapomnieć o obowiązkach czekających w poniedziałek. Zresztą przez te dwa dni cała Cisna zamienia się w miasteczko biegowe i na ulicach o wiele łatwiej spotkać biegacza niż miejscowego.

Co ważne, jak to w górach nigdy do końca nie wiadomo jakie warunki czekają na zewnątrz. Zdarzył się rok z marznąącym deszczem i oblodzoną trasą. Zazwyczaj jednak, a tak zapowiada się i ten rok, na brak śniegu nie można narzekać. Trasa nie jest trudna, biegnie głównie bieszczadzkiemi drogami, ale w zimie to zupełnie wystarcza. Przyda się bielizna termiczna, w zimie docenia się jej zalety. Zdecydowanie polecam strój „na długo” ubierany na warstwy (dwie albo trzy) oraz wiatrówkę, nawet jeśli na starcie nie wieje. Kurtka ochroni przed wiatrem, ale lepiej wybrać taką bez membrany, ponieważ łatwo się w niej zapocić. W biegu górskim może się zdarzyć, że będziecie w pośpiechu się zapinać i naciągać chustę po same oczy, żeby za chwilę w słońcu upychać czapkę po kieszeniach. Buty oczywiście z dobrym bieżnikiem, jednak jeżeli nie ma lodu to nie polecam kolców. Dobre trailówki wystarczą. Tutaj musi się pojawić pytanie o buty wodoodporne. Osobiście w takich warunkach nie używam, jest z nimi takie ryzyko, że jak woda jednak jakoś się dostanie do środka to już tam zostanie. Mogą się za to przydać stuptupy, ponieważ



jest kawałek, gdzie można brodzić w śniegu nawet i po pas jak dobrze powieje. Cały powyższy akapit traktujcie warunkowo – trzeba (!) dostosować się do warunków. Oczywiście powinny być: czapka, rękawiczki, komin, kurtka, buty z agresywnym bieżnikiem i konieczne folia NRC. Szczegóły zależą od warunków pogodowych na biegu – nie ma gwarancji, że na starcie nie przywita Was dodatkowy metr śniegu, lód albo roztopy... Jeszcze jedno, na metę naszykujcie sobie ubranie na zmianę, warto jak najszybciej wydostać się z przemoczonych ciuchów.

## ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI ŁĄCZY BIEGACZY O RÓŻNYM DOŚWIADCZENIU

Niesamowite jest to, że na

biegu, gdzie w środku zimy trzeba dojechać na sam koniec Polski spotykają się zarówno czołowi biegacze z Ligi Biegów Górskich, jak i stawiający swoje pierwsze kroki w bieganiu w górach. Dla jednych jest to doskonałe rozpoczęcie sezonu i możliwość pościgania się, czy też porządny trening w dobrej atmosferze, dla innych wymagające wyzwanie oraz okazja by z sukcesem zasmakować biegania poza miastem i nie wyzionąć ducha po drodze. Są też tacy, którzy cały dystans mają rozplanowany tak, aby wykorzystać każdą minutę, posiedzieć na punktach, pogadać ze znajomymi i zjawić się na mecie na minuty przed końcem limitu czasowego. Jest coś co łączy wszystkie te grupy. Wszyscy

wspominają nieodsnieżony odcinek, gdzie nie wiadomo jak stawiać nogi – uważajcie tam na fotografów, bo zdjęcia wychodzą niezapomniane. Drugi element to legendarny punkt odżywczy w Karczmie Brzeziniak. Jak sama nazwa wskazuje ulokowany jest dokładnie w środku karczmy. Wbiega się przez drzwi prosto na suto zastawione stoły. Nie znam nikogo kto nie skusiłby się wtedy na małe co nieco, a jest z czego wybierać. Dla chętnych są m.in. zupa, ziemniaki, herbata, wiśniówka i żubrówka. Przynajmniej tak to zapamiętałem z ostatniego razu... Punkty odżywcze są dosyć częste i bardzo dobrze wyposażone, więc zachęcam do korzystania. Ze sobą trzeba mieć naturalnie picie, nie opłaca się raczej brać więcej niż 1 liter, w zimie nie pije się tak często, a braki uzupełnicie na punktach. Warto mieć ze sobą jakiś żel na w razie czego, ale uwaga lepiej schować je do kieszeni niż do plecaka, żeby nie przymarzły.

## KLIMAT I OTOCZKA SĄ WAŻNE, ALE NAJWAŻNIEJSZY JEST SAM BIEG, WIĘC I ŚCIGANIE, A WARUNKI DO RYWALIZACJI SĄ

Skupmy się teraz na samym biegu. Najlepsi pokonują ten dystans w czasie poniżej trzech godzin, co na osnieżonej i zdecydowanie nie płaskiej trasie jest dużym wyczynem. Ostatni zawodnicy docierają na metę po około siedmiu godzinach. Początek biegu to 7 kilometrów asfaltem, kiedy peleton naturalnie się rozciąga i można na spokojnie oszacować siły i zaktualizować swoje plany co do czasu na mecie. Potem

skręca się w mniejsze leśne drogi. Nadleśnictwo Cisna odśnieża większą część trasy, czyli największe zasypy śniegu są zwalone na bok, ale cały czas jest zimowo. Na szczęście całość jest bardzo dobrze oznaczona i nie sposób się zgubić. Początkowo biegniecie głównie pod górę, więc nie poszalejcie za mocno, ale późniejsze hopki pozwolą na wydłużenie kroku. W okolicach 33 km czeka na Was wspomniane wcześniej zejście do Brzeziniaka. I tu szykujcie się na niezapomnianą zabawę i przemoczone ciuchy – będzie co wspominać. Po odpoczynku w karczmie musicie jeszcze tylko wdrapać się z powrotem na górę i nie tracąc rozpędu dobiec do mety. Ostatni kawałek biegnie torami kolejki. Dobra wiadomość jest taka, że jak do nich dotrzecie to jesteście już tuż tuż od gorącej herbaty, ale trzeba to przebiec.

Jeżeli cały czas nie jesteście przekonani czy Zimowy Maraton Bieszczadzki jest dla Was to poniżej przedstawiam krótkie podsumowanie dla biegaczy w rozbiu

dla weteranów i amatorów. Jeżeli maraton to dla Ciebie „dłuższy trening” i już wiesz, że bieganie w górach jest najlepsze to Zimowy Maraton Bieszczadzki jest doskonałym miejscem na pościganie się z najlepszymi na doskonale przygotowanej trasie. Sprawdzić można tu każdy element potrzebny górskiemu biegaczowi i zacząć nowy sezon z przytupem zamiast męczyć się na bieżni mechanicznej czy oblodzonych chodnikach w mieście.

Jeżeli zaczynasz bieganie w górach, a maraton to poważne wyzwanie to Zimowy Maraton Bieszczadzki jest najlepszym miejscem żeby spróbować swoich sił w komfortowych warunkach i ocenić na co będzie Cię stać w tym sezonie. Zasmakujesz tu po trochu wszystkich elementów górskiego biegania, a wspomnienia będą więcej niż zacne. Jeżeli maraton to jeszcze trochę za dużo, to są też dystanse na 23 i 10 kilometrów. Przybawajcie!

Blazej Grabowski

## TRASA DOJAZDU Z RZESZOWA



**NOWE**  
UDOSKONALONE

# VITARGO®



WĘGLOWODANOWY  
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW  
**NAJEFEKTYWNIJ  
PRZYSWAJALNY**

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg  
w porównaniu do maltodekstryny + cukru.

---

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,  
UL. STAŁOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0046 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL



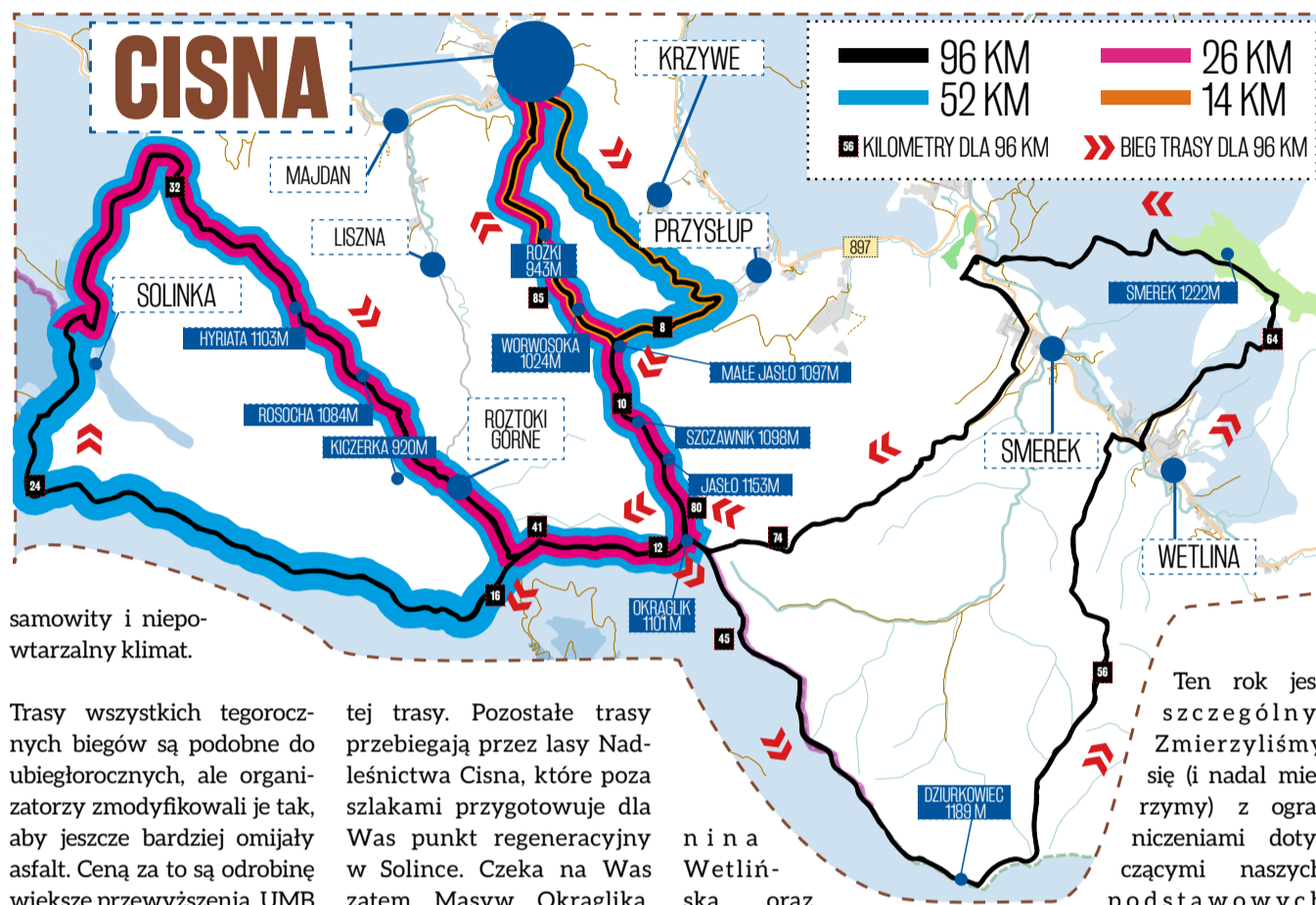
# ULTRAMARATON JUŻ 10 PAŹDZIERNIKA!

ZAPISY NA HYUNDAI ULTRAMARATON BIESZCZADZKI, WCIAŻ TRWAJĄ. WARTO SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ! WIĘCEJ NA [MARATONBIESZCZADZKI.PL](http://MARATONBIESZCZADZKI.PL)

**J**uż po raz ósmy, w drugi weekend października tysiące pozytywnie zakręconych biegaczy zjawi się w Cisnej na jesiennym biegowym święcie jakim jest Hyundai ultraMaraton Bieszczadzki.

Bieszczady najpiękniejsze są jesienią. Złota polska jesień lub jak kto woli babie lato to czas, w którym energia zgromadzona przez całą wiosnę i lato na setkach tysięcy hektarów bieszczadzkich łąk, lasów i połonin wystrzeliwuje do nas feerią barw: od zieleni poprzez pomarańcze, złoto i czerwień.

Właśnie w tak nietypowej scenarii, od kilku lat, odbywa się Hyundai ultraMaraton Bieszczadzki ściągający w Bieszczady biegaczy z całej Polski a także spoza jej granic. Są to zarówno amatorzy krótszych dystansów (14km i 26km) jak i biegacze ultra (52km i 90km). Są to także wyczynowcy jak i osoby lubiące kontemplować bieszczadzkie szlaki w spokojniejszym tempie. Doświadczeni biegacze górscy i amatorzy płaskiego biegania, chcący spróbować swoich pierwszych kroków w bardziej urozmaiconym terenie. Samotnicy, wtapiający się pełen pozytywnej energii tłum, jaki i całe ekipy biegowe wraz z kibicującymi im rodzinami i przyjaciółmi. Wszyscy oni współtworzą co roku nie-



samowity i niepowtarzalny klimat.

Trasy wszystkich tegorocznych biegów są podobne do ubiegłorocznych, ale organizatorzy zmodyfikowali je tak, aby jeszcze bardziej omijały asfalt. Ceną za to są odrobinę większe przewyższenia. UMB 90 znowu przebiega przez Bieszczadzki Park Narodowy co stanowi ogromny walor

tej trasy. Pozostałe trasy przebiegają przez lasy Nadleśnictwa Cisna, które poza szlakami przygotowuje dla Was punkt regeneracyjny w Solince. Czekają na Was zatem Masyw Okrąglika, pasmo graniczne i masyw Hyrlatej, a na najdłuższej trasie także Smerek i Poło-

nia i na Wetlińska oraz wiele pięknych jesiennych widoków.

VIII Hyundai ultraMaraton Bieszczadzki to biegi dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę z górami, dla tych którzy szukają wyzwania innych niż bieganie lub zwyczajnie dla tych, którzy chcą nacieszyć oko pięknymi kolorami bieszczadzkiej jesieni" - zachęca Mirosław Bieniecki, Prezes Fundacji Bieg Rzeźnika.

Ten rok jest szczególnie szczególny. Zmierzyliśmy się (i nadal mierzymy) z ograniczeniami dotyczącymi naszych podstawowych potrzeb jakimi są swoboda poruszania się oraz spotkania z innymi ludźmi. Część z tych ograniczeń jest cały czas w mocy, co utrudnia organizowanie imprezy biegowej w tradycyjnej formule. Jako Organizatorzy, już raz podjęliśmy takie wyzwanie podczas Festiwalu Biegu Rzeźnika -- pierwszej dużej imprezy biegowej, która odbyła się po częściowym zniesieniu anty-epidemicznych obostrzeń. Podobny schemat, ograniczający zbyt liczne gro-

madzenie się zawodników w strefie startu i mety, planujemy zastosować również jesienią. Głównym elementem tego schematu jest wirtualne biuro zawodów oraz strefa startu, która będzie otwarta przez kilka godzin a zawodnicy będą wypuszczani na trasę indywidualnie w kilkusekundowych odstępach. Czas będzie mierzony netto. Jest to rozwiązanie, które bardzo przypadło do gustu uczestnikom Festiwalu Biegu Rzeźnika a które jednocześnie umożliwia zorganizowanie imprezy przy obowiązujących regulacjach - relacjonują organizatorzy Hyundai ultraMaratonu Bieszczadzkiego.

Nie możemy się już doczekać żeby razem z Wami 9-10 października znów wspólnie udeptać bieszczadzkie błoto, dać odrobinę rozrywki szukającym się do zimy misiom oraz wraz z uczestnikami dystansu 26km wybrać się w podróż marzeń Bieszczadzką Kolejka Leśną na start do Soliny. Gwarantujemy że pogoda na bieganie będzie na pewno wyśmienita - bo bieszczadzka ;-). Zapraszamy!



PARTNEREM VIII HYUNDAI ULTRAMARATONU BIESZCZADZKIEGO JEST WOJEWÓDZTWO PODKARPACKE.

## MARATON SELEKCJA - GÓRSKI BIEG Z PRZESZKODAMI

RÓWNOLEGLE DO HYUNDAI ULTRAMARATONU BIESZCZADZKIEGO PO RAZ CZWARTY W BIESZCZADACH ZOSTANIE ZORGANIZOWANY MARATON-SELEKCJA, EKSTREMALNY BIEG PRZESZKODOWY DEDYKOWANY PAMIĘCI PUŁKOWNIKA SŁAWOMIRA BERDYCHOWSKIEGO, TWÓRCY ELITARNEJ JEDNOSTKI AGAT.

**B**ieg nawiązuje do jednego z zadań selekcji do Wojsk Specjalnych, gdzie kandydaci muszą się wykazać przede wszystkim ogromną wytrzymałością, ponieważ po wielu dniach spędzonych w górach mają przed sobą najtrudniejszy test wytrzymałościowy - tzw maraton. Wyznaczony jest on po oznakowanej trasie, jednak uczestnicy nie znają dokładne-

go dystansu ani czekających na nich niespodzianek w postaci przeszkód terenowych bądź specjalnie na tą okazję zbudowanych. Dystans, mieszczący się w przedziale 25 a 35 km trzeba pokonać w pełnym umundurowaniu oraz z 10-cio kilogramowym plecakiem w limicie 8 godzin. Ogólny przebieg trasy, jej szczegóły, wytyczne dotyczące startu oraz rodza-

je zadań specjalnych zostaną zdradzone i omówione przez organizatora dopiero podczas obowiązkowej odprawy technicznej przed samym startem.

Uczestnicy będą ścigać się w dwóch kategoriach: „mundurówka” - żołnierze z każdego Rodzaju Sił Zbrojnych i Funkcjonariusze Służb Mundurowych oraz „mundurówka-cy-

wil” - cywile, rezerwa, NSR. Szczegóły biegu będą podane dopiero przed samym startem, jednak wiadomo, że jedno z zadań specjalnych będzie miało miejsce na strzelnicy, gdzie uczestnicy będą mierzyli się z celnością z karabinków AR-15. Konsekwencją niecelnych strzałów będą karne minuty doliczone do czasu pokonania trasy biegu. Zadanie to będzie

obsługiwane przez 7.62 GRO-UP - firmę prowadzoną przez byłego żołnierza JW GROM” - Piotra Szyszkę.

Organizatorem "Maratonu-Selekcji. Memoriału im. płk Sławomira Berdychowskiego" jest Fundacja Bieg Rzeźnika we współpracy z Zachar Training Group oraz 7.62 Group.

Wydarzeniu partnerują: Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych, Jednostka Wojskowa AGAT, Fundacja SPRZYMIERZENI z GROM, Województwo Podkarpackie.

Część z opłaty startowej przekazane zostanie na rzecz Fundacji Sprzymierzeni z GROM.



# BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

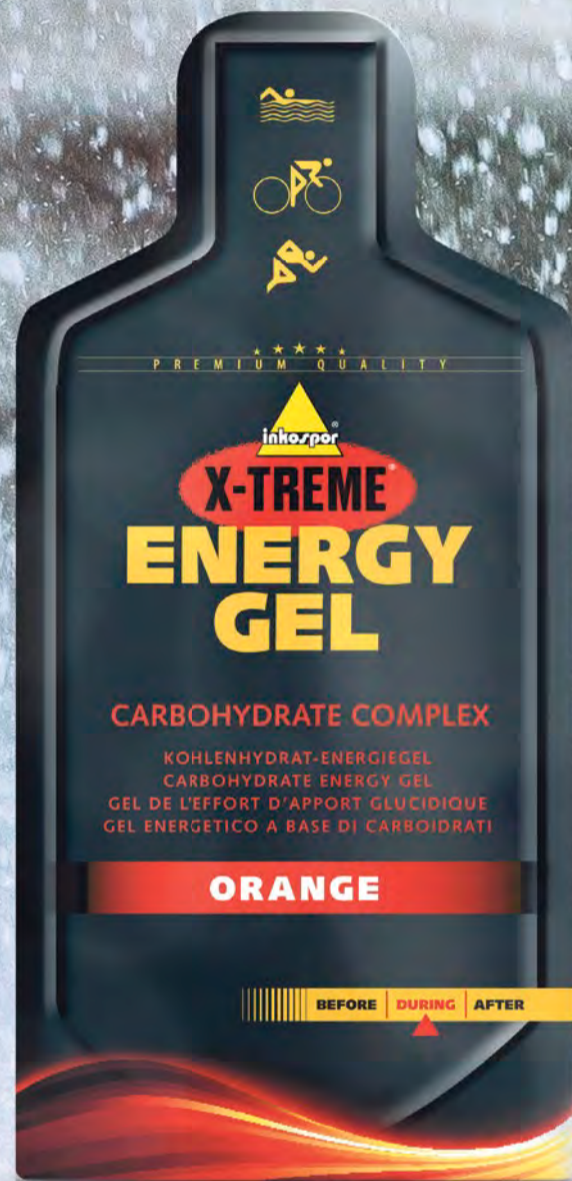
100  
ML

POLSKI PRODUKT.  
DOSTĘPNY W APTEKACH.  
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.  
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

**MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA®** naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.

★ ★ ★ ★ ★  
P R E M I U M Q U A L I T Y

# ENERGETYCZNY KOP!



**INKOSPOR X-TREME**  
MARKA DLA PROFESJONALISTÓW



PREMIUM SPORTS NUTRITION

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL W POLSCE:  
CENTRUM SPRZEDAŻY ODŻYWEK SP. J.,  
BRONISZE, UL. POZNAŃSKA 106 A, 05-850 OZARÓW MAZOWIECKI  
TEL.: 22 886 48 48, E-MAIL: INFO@INKOSPOR.PL

**WWW.INKOSPOR.PL**