



Bank Polski



JACEK POREMBA

Znakomity fotograf, dla którego praca jest wielką pasją. Jego zdjęcia można oglądać na największych wystawach w kraju i za granicą. Wyróżniany i nagradzany w wielu konkursach, m.in. Nikon w Japonii i Polaroid w USA. Chętnie dzieli się wiedzą i umiejętnościami podczas autorskich warsztatów. Dzięki przenikliwemu spojrzeniu robi niezwykle portrety pokazujące osobowość człowieka w nieszablonowy sposób. Na kartach kalendarza odnajdziemy zdjęcia naszych pracowników jego autorstwa. Na nich Jacek uwiecznił nie tylko wyjątkowość chwili, ale także coś, co niezwykle trudno zatrzymać w kadrze – prawdziwe emocje i pasję.



DOMINIK KALAMUS

W fotografię i sport angażuje się całym sobą. Przygodę z fotografią rozpoczął w 1998 roku, dziś jest wykładowcą Akademii Nikona. Profesjonalnie i z pasją fotografuje sporty rajdowe, a jego zdjęcia znajdziemy w pismach branży motoryzacyjnej na całym świecie. Niezwykła umiejętność zatrzymywania w kadrze najważniejszej chwili to jego znak firmowy. Właśnie dlatego Dominik potrafił sprostać kolejnemu wyzwaniu. Towarzysząc uczestnikom programu PKO Banku Polskiego „Biegajmy razem”, znakomicie pokazał emocje i zbliżył nas do biegaczy oddanych swojej największej pasji. Efekty jego pracy można podziwiać na kartach tego kalendarza.



Biegajmy
razem



JEDEN BANK. WIELE PASJI.

Dla nas słowo „pasja” ma wiele znaczeń.

Wśród blisko 25 tysięcy pracowników PKO Banku Polskiego są poeci, podróżnicy, szachiści, gitarzyści i sportowcy. Wielu z nich łączy zamiłowanie do biegania. Postanowiliśmy pokazać niektóre ich pasje na kartach tego kalendarza.

Dla nas pasją jest również praca w PKO Banku Polskim. Twórczy, różnorodny i zaangażowany zespół to największy atut naszego Banku. Wyjątkowy charakter ludzi pozwala nam budować przewagę nad konkurencją, osiągać znakomite wyniki i wprowadzać do oferty innowacyjne produkty.

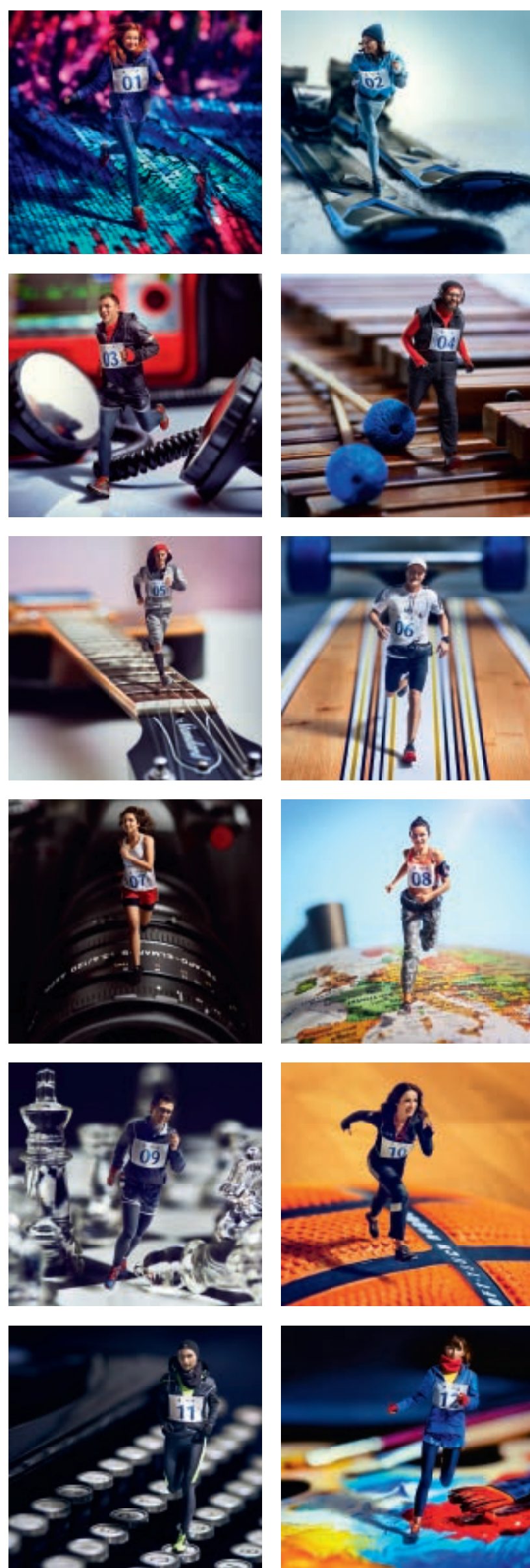
Staramy się zapewniać naszym pracownikom wyjątkowe warunki rozwoju zawodowego i osobistego. Zgodnie z naszym hasłem „Jeden Bank. Wiele pasji” widzimy wśród nas osoby, które dobrze odnajdą się w naszej kulturze organizacyjnej. Dzięki nim możemy realizować najważniejsze dla Banku wartości: wiarygodność, nieustanne doskonalenie i satysfakcja klienta.

BIEGAJMY RAZEM!

Bieganie to radość, zdrowie i energia. Kształtuje nasz charakter, wyrabia kondycję, uczy pokory i wytrwałości w dążeniu do celu. Jego zalety doceniają miliony ludzi na całym świecie. Wielbicieli tej dyscypliny przybywa z każdym rokiem. Także i w naszym Banku.

PKO Bank Polski od lat patronuje popularnym biegom, w których udział biorą jego pracownicy. Od 2013 roku nasz program „Biegajmy razem” promuje aktywność i udział w imprezach sportowych. Uczestniczymy w biegach charytatywnych, by pomagać dzieciom potrzebującym wsparcia.

Pasja pozwala nam także podejmować wielkie wyzwania. Dwunastoosobowa ekipa bankowych biegaczy trenowana przez Jerzego Skarżyńskiego wspierała dziennikarza sportowego Macieja Kurzajewskiego w zdobyciu Korony Maratonów, czyli dotarciu na linię mety 7 maratonów na 7 kontynentach w ciągu 1 roku. Wspólnie dokonaliśmy tego wyczynu!





STYCZEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Bez pracy nie ma kołaczy. Kto ma apetyt na nowe rekordy życiowe, ten już w styczniu powinien budować fundament swojej formy sportowej. Dość duży kilometraż i niezbyt duża intensywność treningu sprawią, że forma będzie stabilna przez cały sezon. Pamiętaj jednak, że to nie czas treningu i intensywność determinują Twoje biegowe sukcesy, ale systematyczność.

MAGDALENA SZYMAŃSKA
Młodszy Doradca w Oddziale 7 w Poznaniu



Biegajmy
razem





STYCZEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Nie każdy biegacz jest dobrym tancerzem, ale każdy tancerz jest w stanie dobrze pobiec. Właśnie dlatego trenuję obie dyscypliny. Dzięki temu jeden trening wystarczy, aby z sukcesem dobiec do mety i kręcić piruety na parkiecie.

MAGDALENA SZYMAŃSKA
Młodszy Doradca w Oddziale 7 w Poznaniu



Biegajmy
razem





LUTY 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Jeśli w nowym sezonie chciałbyś triumfalnie unosić ręce na mecie, zacznij już dzisiaj pracę nad sprawnością ogólną. Nie lekceważ ćwiczeń rozciągających i wzmacniających mięśnie całego ciała, także rąk. To podstawowa profilaktyka, która chroni biegaczy przed ich zmorą – kontuzjami.

JOANNA HALA
Starszy Specjalista w Departamencie Bezpieczeństwa



LUTY 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Choć narciarstwo biegowe stało się popularne, wyznaje zasadę, że na nartach najlepiej zjeżdżać ze stoku, a biegać na własnych nogach. W obu dyscyplinach najważniejszy jest trening, wytrzymałość... i silne nogi.

JOANNA HALA
Starszy Specjalista w Departamencie Bezpieczeństwa



Biegajmy
razem





MARZEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Pojawiające się przebiśniegi i krokusy zwiastują nadejście upragnionej wiosny, słońce też już grzeje mocniej. To także przełom w treningu. Pierwsze sprawdziany na dystansie 10 km lub półmaratonu powinny urozmaicać monotonię biegania, ale też pokazać aktualny poziom przygotowania i kierunki dalszej pracy treningowej.

GRZEGORZ HOŁODY
Specjalista w Biurze Bezpieczeństwa i Higieny Pracy



Biegajmy
razem





MARZEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Każdy ratownik powinien być sprawny fizycznie, a biegi to idealny sposób na szlifowanie formy. W swojej pracy przekazuję ludziom wiedzę z zakresu pierwszej pomocy, a po pracy testuję trasy biegowe w całym kraju. Dlatego w mojej torbie zawsze znajdzie się miejsce na buty do biegania.

GRZEGORZ HOŁODY
Specjalista w Biurze Bezpieczeństwa i Higieny Pracy



Biegajmy
razem





KWIECIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Kwiecień plecień, bo przeplata. Intensywność treningu powoli wypiera objętość – mniej kilometrów, ale szybsze bieganie. Po prostu biegi rekordowe wymagają szybkości na finiszu. Maratończycy rozpędzają nogi do walki o zdobycie Korony Maratonów, a długodystansowcy szlifują formę przed zbliżającym się Biegiem Konstytucji 3 maja.

KRZYSZTOF GŁUCH
Kierownik Zespołu w Departamencie Ryzyka Kredytowego



Biegajmy
razem





KWIECIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Uważam, że skoro biegacz nie jest szybki, to powinien przynajmniej zaskakująco wyglądać. Pewnie dlatego rozpocząłem przygodę z bieganiem w grupach rekonstrukcyjnych. Lubię także zaskakiwać grę na zabytkowych instrumentach.

KRZYSZTOF GŁUCH
Kierownik Zespołu w Departamencie Ryzyka Kredytowego



Biegajmy
razem





MAJ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Starty w wiosennych maratonach są zwiercieniem monotonnego przygotowania do sezonu. Wprawdzie maj to jeszcze wiosna, ale w treningu już warto postawić na szybkość. Latem celem powinna być seria startów w biegach na dystansie 3-10 km. Droga do rekordów prowadzi zawsze przez krótsze trasy. Idealnym miejscem na taki trening jest bieżnia stadionu.

JAKUB KOCÓJ
Programista w Departamencie Rozwoju Aplikacji Transakcyjnych



Biegajmy
razem





MAJ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Biegający muzyk? To możliwe, i to nie tylko wtedy, gdy spóźniam się na koncert. Czasem zamiast nad riffami wolę popracować nad własną kondycją. Odstawiam wtedy gitarę i sprawdzam się w biegu na dłuższym dystansie.

JAKUB KOCÓJ
Programista w Departamencie Rozwoju Aplikacji Transakcyjnych



Biegajmy
razem





CZERWIEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Startujemy w zawodach! Warto wiedzieć, że nie każdy start musi być walką o rekord życiowy. Czasami powinien być eksperymentem na własnym ciele i na własnej psychice. Ma nam podpowiedzieć, na ile nasze ewentualne problemy szybkościowe są spowodowane zaniedbaniami motorycznymi, a na ile strachem przed wysiłkiem. On bardzo często blokuje poprawę wyników.

JACEK MICHALSKI
Ekspert w Centrum Obsługi Klienta Detalicznego



Biegajmy
razem





CZERWIEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Wyzwania? To jest coś, co lubię! Nie dziwcie się więc, że oprócz regularnego biegania zgłębiam tajniki Ryu-te Kempo. Ostatnio staram się również złapać równowagę, zjeżdżając na longboardzie z coraz wyższych wzniesień.

JACEK MICHAŁSKI
Ekspert w Centrum Obsługi Klienta Detalicznego



Biegajmy
razem





LIPIEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Nikt nie wytrzyma serii intensywnych startów od marca czy kwietnia do końca sezonu. Organizm w końcu się zbuntuje i powie „dość!”. Lipiec to miesiąc na podładowanie akumulatorów, przywrócenie sił i sprawności. Dlatego wakacyjne bieganie to ponowny wzrost objętości i nacisk na rozciąganie i wzmacnianie. Najlepiej ćwiczyć je rano lub późnym popołudniem.

OLGA KAMIONEK
Specjalista w Departamencie Sprzedaży Detalicznej



LIPIEC 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Biegający fotoreporter... Może dla niektórych to ciekawy sposób na życie, jednak ja wolę obie te rzeczy robić dla przyjemności. Mam za sobą dziewięć lat szkoły o profilu lekkoatletycznym, kocham biegać i nie przeszkadza mi nawet aparat, z którym się nie rozstaję.

OLGA KAMIONEK
Specjalista w Departamencie Sprzedaży Detalicznej



Biegajmy
razem





SIERPIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Podbudowani powrotem sił witalnych możemy sprawdzić się np. podczas Biegu Powstania Warszawskiego. Energetyczny lipiec wcale nie wyklucza walki o rekord życiowy, bo doświadczenia z wcześniejszych startów dodają nam wiary we własne możliwości. Potem ocenimy stan treningów i ruszymy do kolejnego miesiąca przygotowań, już w upalnym słońcu. Napoje izotoniczne to atrybut biegacza. Latem pij ich zdecydowanie więcej, bo nic nie jest tak groźne jak odwodnienie.

MAGDALENA ZIMOWICZ
Starszy Specjalista w Departamencie Rachunkowości i Sprawozdawczości



SIERPIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

W Europie, Azji, Ameryce... Wszędzie biega się tak samo, wszędzie można spotkać entuzjastów tej dyscypliny i wreszcie – co lubię najbardziej – wszędzie czekają na mnie fascynujące widoki. Właśnie dlatego uwielbiam podróże i bieganie.

MAGDALENA ZIMOWICZ
Starszy Specjalista w Departamencie Rachunkowości i Sprawozdawczości





WRZESIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Czas na drugi podokres startowy. To szansa na kolejny diament do Korony Maratonów. Bogatsi o letnie doświadczenia treningowe, a przede wszystkim szybsi, bo „przetarci” startami na krótszych dystansach, bez obawy możemy walczyć o nowe rekordy. Pomoże nam nie tylko siła naszych mocniejszych teraz mięśni, ale też taktyka biegu. Idealnie jest biec nieco wolniej do półmetka (każdy kilometr kilka sekund wolniej) i stopniowo włączać dopalacze dopiero po jego przekroczeniu.

ZBIGNIEW HORLA
Dyrektor Oddziału 1 w Bielanych Wrocławskich



Biegajmy
razem





WRZESIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Gdybym miał porównać siebie do szachowej figury, z pewnością wybrałbym gońca. Dlaczego? W przeszłości specjalizowałem się w biegach krótkich. Teraz biegam rekreacyjnie, a szachy traktuję jak wyzwanie.

ZBIGNIEW HORLA
Dyrektor Oddziału 1 w Bielanych Wrocławskich



Biegajmy
razem





PAŹDZIERNIK 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dla walczących w Poznaniu o Koronę Maratonów to okres koncentracji na starcie. Pozostałym biegaczom zostają serie startów na krótszych dystansach. Jesienna aura zawsze sprzyja, więc w dobrej formie łatwiej powalczyć o rekordy. Od połowy października warto już jednak zacząć myśleć o kolejnym sezonie. Zmniejszenie częstotliwości treningów biegowych, a nawet ich zamiana na piłkę nożną, tenis czy rower są znakomitą sposobem mentalnego i fizycznego odpoczynku od zwykłego biegu.

MAŁGORZATA BABICKA
Trener Wewnętrzny w Biurze Trenerów Wewnętrznych



Biegajmy
razem





PAŹDZIERNIK 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

W przeszłości biegałam jedynie podczas gry w koszykówkę. Kontuzja wykluczyła mnie z zawodowej gry, na szczęście jednak mogę biegać dla przyjemności. Lubię mierzyć wysoko, dlatego na koncie mam kilka półmaratonów. Teraz czas pokonać maraton!

MAŁGORZATA BABICKA
Trener Wewnętrzny w Biurze Trenerów Wewnętrznych



Biegajmy
razem





LISTOPAD 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Bieg Niepodległości 11 listopada to ostatni start w sezonie z ambicjami walki o życiówkę. Jednak nie warto rezygnować z październikowego odpoczynku i nazbyt intensywnie szlifować formy. Wystarczy jeden porządny trening tydzień wcześniej, by organizm przypomniał sobie, w jakiej jest kondycji. A za chwilę zaczynamy przygotowania do nowego sezonu.

KRZYSZTOF SZYMKÓW
Doradca-Kasjer w Oddziale 1 w Łędzinach



Biegajmy
razem





LISTOPAD 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Przełamuję stereotypy, bo kto by się spodziewał, że miłośnik poezji Szekspira wstaje z wygodnego fotela z zamiarem zdobycia Korony Maratonów Polskich. Więc odpowiedź na pytanie: biegać czy nie biegać?, jest dla mnie oczywista.

KRZYSZTOF SZYMKÓW
Doradca-Kasjer w Oddziale 1 w Łędzinach



Biegajmy
razem





GRUDZIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Motorem rozwoju biegowego jest... zmęczenie połączone z adekwatnym do jego poziomu odpoczynkiem. W grudniu fundamentem zmęczenia biegacza jest kros, czyli bieg w terenie urozmaiconym pod względem ukształtowania i rodzaju podłoża. Mądrym treningiem przesuniesz granice swoich możliwości fizycznych i mentalnych. Im bardziej się zmęczysz, tym masz większe szanse na rekordy w kolejnym sezonie. Udanego 2015!

JUSTYNA JAKUBOWSKA
Młodszy Doradca w Oddziale 1 w Świdwinie



Biegajmy
razem





GRUDZIEŃ 2014

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kiedy znajomi pytają, gdzie znajduję te przepiękne pejzaże, które przenoszę na płótno, odpowiadam, że podczas biegania. Właśnie wtedy udaje mi się odkryć miejsca, do których nigdy bym nie trafiła, gdyby nie moje bieganie.

JUSTYNA JAKUBOWSKA
Młodszy Doradca w Oddziale 1 w Świdwinie



Biegajmy
razem





Bank Polski
dzień dobry