



Największa impreza sportowa w Elblągu, czyli XII Bieg Piekarczyka, startuje 20 czerwca. Jest więc jeszcze wystarczająco czasu, aby każdy, kto myśli o uczestnictwie w zawodach, mógł przygotować właściwą formę. Będzie to możliwe także dzięki bezpłatnym treningom z Team Karaś.

Podczas Biegu Piekarczyka odbędą się zmagania na 5 i 10 km. Krótszy dystans pełni tutaj wyjątkową rolę. Jest wręcz idealny dla tych, którzy rozpoczynają swoją przygodę z biegami lub mają małe doświadczenie w takich startach. Treningi te będą dostosowane również do potrzeb osób, które zamierzają pokonać pełny dystans, 10 km. Każda taka osoba będzie mogła pobiec w jednej grupie razem z zaawansowanymi uczestnikami, co dodatkowo zachęci do aktywności fizycznej i sportowej rywalizacji.

Takie trasy wymagają odpowiedniej dyspozycji i motywacji. Skąd czerpać dodatkowe pokłady fizyczne i mentalne? W odpowiedzi na to pytanie Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu wraz z grupą Team Karaś zaprasza na wspólne treningi. Poprowadzi je elbląski biegacz – Wojciech Bartnicki, który zachęca każdego do podjęcia tej próby, twierdząc, że każdy, kto zawita na treningi, znajdzie coś dla siebie. Na początek będzie tradycyjnie wspólna rozgrzewka, a następnie uczestnicy podzieleni zostaną na grupy w zależności od wytrenowania i wytrzymałości. Za każdym razem zajęcia dopasowywane będą do możliwości uczestników. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak trudno jest zrobić ten pierwszy krok i rozpocząć wspólne treningi. Osoby dołączające do Team Karaś bardzo często uczą się biegania niemal od podstaw, dostają wskazówki dotyczące prawidłowego odżywiania czy nawodnienia organizmu. Takie wsparcie może okazać się niezwykle ważne. Wspólne treningi z Team Karaś to okazja na łagodne rozpoczęcie przygody z bieganiem lub kontynuowanie jej z odpowiednim wsparciem. Treningi będą odbywały się w każdy poniedziałek, środę i piątek. Grupa spotykała się będzie

przy Muszli Koncertowej o godz. 18.30, skąd ruszy na trasę.

Przypominamy o zapisach na Bieg Piekarczyka, trwających do 14 czerwca. Aby się zgłosić należy wejść na stronę biegpiekarczyka.pl. Formularz zgłoszeniowy znajduje się w zakładce: zgłoszenia. Na stronie Biegu znajdują się również wszelkie niezbędne informacje, m.in. trasa, regulamin, program imprezy czy szczegóły dotyczące [zakupu oficjalnej koszulki](#) dla dzieci i dorosłych.

Sponsorami głównymi XII Elbląskiego Ulicznego Biegu Piekarczyka są: WAITW – firma spawalnicza i biuro pracy oraz American Home Biuro Nieruchomości, a sponsorem strategicznym Studio Łazienkowe Awangarda. Organizatorami Biegu Piekarczyka są: Urząd Miejski w Elblągu oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Patronat honorowy nad imprezą objął Witold Wróblewski – Prezydent Elbląga.

Tekst i fot. MOSiR