



Po raz drugi Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Stowarzyszenie EL AKTYWNI zapraszają uczestników tegorocznego Biegu Piekarczyka na wspólny trening. Zajęcia odbędą się w środę, 3 czerwca, o godz. 19.00 na Modrzewinie. Tym razem trenerzy ukierunkują uczestników na uzyskanie jak najlepszego czasu oraz zdradzą tajniki prawidłowego odżywiania się.

Bieg na 10 kilometrów jest zwykle jednym z pierwszych wyzwań, jakie stawiają przed sobą początkujący miłośnicy biegania. Dystans ten przyciąga zarówno tych, którzy biegają dla czystej przyjemności, jak i osoby, które biegają, spoglądając na zegarek. To szybki dystans, dobry dla tych, którzy chcą co jakiś czas urwać kolejnych kilka sekund ze swojego rekordu życiowego. Ale niczego nie uda nam się osiągnąć bez odpowiedniego przygotowania. A w tym mają nam pomóc wspólne treningi, które dla uczestników tegorocznego Biegu Piekarczyka organizują Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Stowarzyszenie Krzewienia Sportu EL AKTYWNI.

- W ubiegłą środę odbył się pierwszy trening podczas którego sprawdzaliśmy jak każdy z nas przygotowany jest fizycznie do biegu - wyjaśnia Bogusław Tołwiński, prowadzący zajęcia. - Teraz zrobimy kolejny krok i na podstawie uzyskanych wyników postaramy się każdemu zawodnikowi dobrać odpowiedni rytm biegu. W ten sposób unikniemy sytuacji w której narzucimy sobie zbyt szybkie tempo, co w konsekwencji może doprowadzić do tego, że po kilku kilometrach zejdziemy z trasy, bo zabraknie nam sił. Zawsze ktoś musi być pierwszy, a ktoś inny ostatni, ale proszę się tego nie bać. Sukcesem jest wzięcie udziału w zawodach, a ukończenie, w jakimkolwiek tempie, jest już sporym osiągnięciem. Warto wziąć udział w pierwszym biegu, bo potem zawsze łatwiej jest pobijać swoje rekordy.

Zapewne spora część uczestników tegorocznego Biegu Piekarczyka ruszy na trasę z mocnym postanowieniem poprawienia swojego rekordu życiowego. Jak pobic i jak rozłożyć siły, by ta sztuka nam się udała, podpowiedzą podczas treningu fachowcy. Natomiast już podczas samych zawodów z pomocą przyjdą nam specjalnie wyszkoleni biegacze, którzy dystans 10 kilometrów pokonają w ściśle określonym czasie. Specjalnie oznaczeni zawodnicy przeprowadzą nas przez dystans 10 kilometrów w czasie 50, 60 lub 70 minut. Wybór należy do nas i możliwości naszego organizmu.

- Zawodników, którzy biegną z balonikiem i wyznaczają pewne tempo zazwyczaj widuje się na maratonach - informuje Tołwiński. - Oni są właśnie po to, byśmy nie popełniali błędów i biegi w tempie, które sobie zaplanowaliśmy przed startem. Do tej pory nie spotkałem się, by ktoś organizował imprezę na 10 kilometrów z takim wariantem, czyli z udziałem rozprowadzaczy, ale rzeczywiście jest to fajny pomysł. Mamy w Elblągu wielu młodych i nowych biegaczy i będzie to dla nich super sprawa, że przebiegną dystans w zaplanowanym czasie i tempie, właśnie przy pomocy tzw. „peacemakerów”.

To jednak nie wszystkie ważne informacje, jakie podczas środowych zajęć uzyskamy od wykwalifikowanych trenerów. W czasie wspólnego treningu dowiemy się jak prawidłowo odżywiać się przed startem oraz dlaczego najważniejsze dla organizmu są ostatnie 72 godziny przed biegiem.

- Mniej doświadczonym zawodnikom przedstawimy kilka ważnych rzeczy jakie należy zrobić przed biegiem, jak się przygotować, co jeść, czego nie spożywać, a także o której położyć się spać, by następnego dnia organizm był maksymalnie wypoczęty - dodaje Bogusław Tołwiński. - Pamiętajmy, że wszystko co dla nas najważniejsze trzeba zrobić na trzy dni przed startem, ale o tym będziemy mówili podczas wspólnego treningu, który tym razem odbędzie się na Modrzewinie. Zbiórka o godz. 19.00 na parkingu przy Elbląskim Parku Technologicznym.

Przez cały czas trwają zapisy do VII Elbląskiego Biegu Piekarczyka, który w tym roku odbędzie się w niedzielę 14 czerwca. Do tej pory do udziału w biegu zgłosiło się ponad 460 zawodników. Swój udział w imprezie można zgłaszać za pomocą oficjalnej strony internetowej biegu pod adresem www.biegpiekarczyka.pl. Organizatorami biegu są Urząd Miejski w Elblągu oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji przy współudziale firmy LABOSPORT Polska.

Patronat honorowy nad imprezą objął Witold Wróblewski - Prezydent Elbląga

Sponsorami Biegu Piekarczyka są: Alstom, PZU Zdrowie, Reproskan, Panas - imprezy, reklama, FLSmidth Maag Gear, Rehactivity fizjoterapia&fitness, Lira Lighting, Hydrobud, GO Sport, BIG, Generacja Fitness, Kwiatkowski-bielizna, Kawiarnia u Aktorów, Falkon, Drozd, Braniewsko-Pasłęcki Bank Spółdzielczy, Awangarda, Adventure Team Lira Lighting

Tekst i fot. MOSiR