



City Trail już w niedzielę! [1]

Submitted on Mi, 2015-12-09 13:40



Zapraszamy do Myślęcinka na kolejny już bieg z cyklu City Trail w niedzielę 13 grudnia o godz. 11.

Grand Prix CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden to ogólnopolski cykl biegów przełajowych, rozgrywanych na dystansie 5km. Sezon 2015/2016 trwa od września. W najbliższą niedzielę – 13 grudnia, odbędą się trzecie zawody w Bydgoszczy. Elektroniczne zapisy trwają do końca dnia w czwartek, 10 grudnia.

Rejestracja na zawody trwa na stronie <http://citytrail.pl/login> [2]. Koszt jednego biegu to 15zł. Po zamknięciu zapisów internetowych, możliwość dopisania się do listy startowej będzie jeszcze w dniu biegu – wtedy opłata wynosi 20 zł. Start biegu głównego jest o godz. 11:00. Od 9:30 będą trwały zawody dla dzieci. Biuro zawodów pracuje w dniu biegu od 8:30 do 10:30. Miasteczko biegowe będzie zorganizowane na Polanie Różopole.

Trasa rozpoczyna się i kończy na Polanie Różopole. Jest płaska i szybka. W biegach startują zarówno zawodnicy na co dzień trenujący w klubach, jak i amatorzy. Co ważne – nie ma limitu czasu, więc swoje możliwości mogą sprawdzać nawet zupełnie początkujący biegacze. Dodatkowymi konkurencjami w ramach zawodów są biegi CITY TRAIL Junior, rozgrywane na dystansach od 300m do 2km. Zapisy dla młodych sportowców odbywają się na stronie www.citytrail.pl [3] (rejestracji dokonuje rodzic lub opiekun) oraz w dniu imprezy w biurze zawodów. Opłata startowa za pojedynczy bieg to symboliczne 2 zł, uiszczane w dniu biegu, z których 1 zł pokrywa koszty organizacyjne, a druga złotówka jest przeznaczana na cele charytatywne.

Biegi w terenie to szereg korzyści. – Cross - ze względu na ukształtowanie terenu - uczy biegania w zmiennym tempie, co bardzo przydaje się podczas rywalizacji na ulicy czy stadionie w momencie, kiedy chcemy zgubić czy zmęczyć rywali. Starty przełajowe w naturalny sposób wzmacniają nasze mięśnie – podkreśla Jacek Wosiek, trener lekkiej atletyki, prowadzący zawodników na średnich i długich dystansach, wśród których wielu to reprezentanci kraju na arenie międzynarodowej. -



Zawodnicy lubią adrenalinę startową. Do tej pory było tak, że starty odbywały się do jesieni, a później następowała często blisko półroczna przerwa. Wiele osób po takim czasie braku bodźca jakim jest start, miało problem z pełną mobilizacją, było niepewnych swojej dyspozycji. Start w przełaju może być doskonałym przypomnieniem sytuacji startowej. Można go traktować jako najlepszy sprawdzian dyspozycji po przepracowanym okresie. Warto startować cyklicznie, co pozwala na bieżąco sprawdzać formę w celu weryfikacji treningu. Z mojej perspektywy ważne jest również to, że starty przełajowe doskonale kształcą charakter zawodnika. Na stadionie można dobiec do mety tak zwaną siłą rozpędu, na przełaju trzeba niejednokrotnie wykazać się większą odpornością na ból i wolą walki.

W listopadowym biegu wystartowały 762 osoby oraz 313 dzieci. Był to największy bieg w historii cyklu w Bydgoszczy. W biegu głównym zwyciężyli: Michalina Kowalska oraz Bartosz Kotłowski. Wynik Michaliny to 17:21, a Bartka – 15:44. Terminy kolejnych imprez CITY TRAIL w Myślęcinku to 10 stycznia, 7 lutego i 6 marca.

Na mapie Grand Prix CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden 2015/2016 jest 11 miast: Bydgoszcz, Gdańsk i Gdynia (które tworzą Grand Prix Trójmiasto CITY TRAIL), Katowice, Lublin, Łódź, Olsztyn, Poznań, Szczecin, Warszawa i Wrocław. Patronat nad imprezą objęło Ministerstwo Sportu i Turystyki. Biegi dla dzieci i młodzieży wspiera Rzecznik Praw Dziecka – Marek Michalak.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.citytrail.pl [3]. Wiele ciekawostek pojawia się także na profilu imprezy na Facebooku.

Quelladresse: <https://www.myslecinek.pl/de/node/7033>

Links

[1] <https://www.myslecinek.pl/de/node/7033> [2] <http://citytrail.pl/login> [3] <http://www.citytrail.pl>