Niedzielny poranek zaczynają od biegu

data aktualizacji: 2019.03.31 autor: Walentyna Juszczak



(fot. Walentyna Juszczak)

Nie straszna im pogoda ani godzina. Grupa rawian systematycznie zaczyna niedzielny poranek od... joggingu. Od 27. Stycznia odbywają się „Rawskie Poranki Biegowe”.

Inicjatywa zapoczątkowana przez rawski Klub Triathlonowy trwa od 27 stycznia. Cyklicznie co niedziela, każdy mieszkaniec Rawy i powiatu rawskiego może spróbować swoich sił w bieganiu. Cele każdy z uczestników ma różne, jedni biegają ponieważ jest to ich pasja, drudzy chcą poprawić kondycję, a trzeci po prostu potrzebują się poruszać. Nie straszny im ziąb, co udowodnili pojawiając się na pierwszych treningach już w styczniu. Do tej pory Rawskie Poranki Biegowe odwiedziło ponad 50 osób w różnym wieku. Grupa hobbystów biegania w żaden sposób nie jest zamknięta na nowych uczestników.Za każdym razem starają się dopasować tępo do najmniej wprawionych w bojach, tak by nikt nie odstawał. Mimo porannej pory towarzyszy im pozytywna energia, którą chętnie się dzielą. Trasy biegu bywają zróżnicowane i często dopasowane są do aktualnych możliwości biegowych uczestników.

Najdłuższy dystans liczył 15 kilometrów, jednak zazwyczaj jest to odległość 5,5 kilometra. Warunki na trasach także bywają różne. Chodź główna trasa bywa stateczna. Uczestnicy spotykają się pod wiewiórką nad rawskim zalewem, potem wbiegając na dość crossowy odcinek w okolicach Miasteczka Krwi Chrystusa. Dla tych, którzy nie zbyt dobrze czują się w bieganiu organizatorzy wymyślili alternatywę. Każdy, kto chce zacząć aktywnie niedzielę może przyjechać … rowerem. Poranki biegowe odbywają się co niedzielę o 7 rano, a uczestnicy gromadzą się pod „wiewiórką”.
- Zachęcamy każdego, kto chce zmienić niedzielne poranki i trochę się poruszać. Niezależnie od wieku, kondycji czy sprawności – komentuje Grzegorz Stefaniak, prezes Triathlon Rawa.

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/31519-niedzielny-poranek-zaczynaja-od-biegu