

To nie żart! 1 kwietnia ruszają treningi BiegamBoLubię!

Śnieg stopniał, a to znak, że czas obudzić się z zimowego snu i zacząć biegać. Nie wiesz jak się do tego zabrać? A może chcesz wznieść się na jeszcze wyższy poziom pod okiem profesjonalnego trenera? **Właśnie** rusza ósmy sezon największej ogólnopolskiej akcji treningowej – BiegamBoLubię!

Nasza akcja rośnie w siłę z sezonu na sezon i po ośmiu latach możemy śmiało powiedzieć, że zdobyliśmy już niemal całą mapę Polski. W 2017 roku poprowadzimy treningi na 80 stadionach lekkoatletycznych całego kraju. BiegamBoLubię to akcja skierowana zarówno do osób, które stawiają swoje pierwsze kroki w biegowym świecie, jak również do tych, którzy swój trening chcieliby urozmaicić lub zwyczajnie nauczyć się czegoś nowego o Królowej Sportu.

Punktualnie o godzinie 9:30 w soboty lub poniedziałki o 20.00 (w zależności od miejscowości) od kwietnia do listopada spotykamy się na bieżniach lekkoatletycznych, aby 200 wykwalifikowanych szkoleniowców mogło ogarnąć wzrokiem wszystkich uczestników. Stadion to możliwość lepszej kontroli tempa, bez użycia specjalistycznych zegarków, to także szansa na ciekawe ćwiczenia oraz poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Nasi trenerzy udowodnią nawet najbardziej opornym, że bieganie wcale nie jest nudne i co najważniejsze, można je polubić! Każdy z cotygodniowych treningów to nowa lekcja. Naszym głównym celem jest przede wszystkim edukacja sportowa. Dzięki naszym zajęciom nadrobicie zaległości z lekcji wychowania fizycznego, poznacie mnóstwo ćwiczeń siłowych, gibkościowych oraz biegowych. Poprawicie swoją technikę, nauczycie się jak minimalizować ryzyko kontuzji. Pokażemy wam, że bieganie to nie tylko „nabijanie” kilometrów, z nami będziecie mogli potrenować mądrze i ciekawie.

Uczestnicząc w naszej akcji zyskacie dodatkową motywację do ćwiczeń. Coś, co sprawi, że wasza aktywność stanie się regularna – grupę treningową. Biegowa społeczność stanowi naprawdę wielką siłę. Wspólne treningi, zawody, wyjazdy to wspaniała przygoda i wartość dodana do akcji BBL. Oprócz tego możecie liczyć także na liczne konkursy z nagrodami, sprawdziany czy porady trenerskie. I to wszystko w zupełności za darmo. Bez ukrytych kosztów, ani gwiazdek. Zapłatą za treningi są po prostu wasze uśmiechnięte twarze po zajęciach! To dla nas największa satysfakcja. Partnerem Strategicznym akcji jest PKO Bank Polski, a patronat medialny od początku istnienia akcji objęła Radiowa Trójka.

W 2016 roku na naszych treningach pojawiło się ponad 33 tysiące biegaczy! Planujemy pobić ten rekord i chcemy, abyście nam w tym pomogli. Dlatego 1 kwietnia o godzinie 9:30 widzimy się na stadionach. Wystarczy wejść na naszą stronę internetową biegambolubie.com.pl, znaleźć miejscowość i stadion w Twojej okolicy i po prostu się zjawić. To nie żart! Przyjdź i przekonaj się!

BiegamBoLubię to największy niekomercyjny polski projekt promujący ideę biegania. Celem fundacji Wychowanie Przez Sport – organizatora BBL – jest krzewienie kultury fizycznej, a przede wszystkim dbanie o bezpieczeństwo i prawidłowe nawyki biegowe. Dlatego też spotykamy się regularnie od kilku lat na stadionach w ponad 80 lokalizacjach w całej Polsce – od Tatrzańskich przełęczy po urokliwe Mazury. W ramach realizowanej akcji zapewniamy cotygodniowe spotkania z trenerami wszystkim chętnym, którzy biegają lub dopiero chcieliby zacząć. Spotkania są całkowicie darmowe.

MIJSCJE SPOTKAŃ: ORLIK PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 7 – SOBOTY 9:30