

HERO RUN - ekstremalny bieg w Szelmencie

HERO RUN — pierwszy cykl biegów przeszkodowych już w najbliższy weekend (15-16 lipca) odbędzie się w Szelmencie. Swoich sił spróbować może każdy. Zapisy trwają.

15 lipca odbędzie się bieg NOCNY, gdzie na około 4-kilometrowej trasie znajdzie się 20 przeszkód - od naturalnych, tj. błota, podmokłych terenów, grzęzawisk, aż do sztucznych w postaci ścian różnej wysokości, pajęczyn linowych, zasieków, okopów wojskowych, trawersów. Przy pokonaniu części przeszkód pomocna będzie współpraca z innymi uczestnikami.

Dla prawdziwych poszukiwaczy wyzwań czeka kilka godzin snu i bieg dzienny, który odbędzie się 16 lipca. Niedzielny bieg będzie jeszcze dłuższy - na 8 kilometrowej trasie znajdzie się 35 przeszkód.

HERO RUN to również projekt społeczny, przy budowie przeszkód i wyznaczaniu trasy ekipę Fundacji Białystok Biega wspomagają więźniowie aresztu śledczego w Suwałkach oraz żołnierze 14. Suwalskiego Dywizjonu Artylerii Przeciwpancernej. Gościem specjalnym tegorocznej edycji będzie m.in Piotr Łobodziński, mistrz świata w bieganiu po schodach.

HERO RUN KIDS, czyli zabawa dla najmłodszych!

Hero Run Kids to bieg z przeszkodami, wśród nich specjalnie usypane góry, małe ścianki, przeszkody do przeskoczenia, do pokonania dołem... ważne, żeby do przodu. Dystans do pokonania przez młodych Herosów uzależniony jest od ich wieku:

4 – 7 lat – dystans ok 750 m

8 – 11 lat – dystans ok 1,5 km

12 – 15 lat – dystans ok 1,5 km

Na mecie na każdego uczestnika czekał będzie wyjątkowy medal.

[Zapisy do biegów](#)

(opr.aa)

