

## Trasa Biegowa w Twojej gminie, mieście i powiecie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 03, styczeń 2013 19:57

Rafał Rudka

Odsłony: 2229

---

Na pewno na terenie Twojej gminy, miasta, czy powiatu znajdują się interesujące miejsca, które mogłyby być wykorzystywane jako trasy biegowe. Jednocześnie może jest tak, że nie ma osób, które poczułyby się na siłach aby taką trasę wytyczyć i zorganizować zawody. Z pomocą przyjść może Fundacja Instytut Studiów Wschodnich, która od pewnego czasu organizuje Program Tras Biegowych Festiwalu Biegów.

Program ten jest projektem, skierowanym do wszystkich, którym zależy na zdrowiu i prowadzeniu aktywnego trybu życia. Jednym z elementów tej inicjatywy jest możliwość przyjazdu przedstawiciela Fundacji do danej JST i pomoc w wyznaczeniu stosownej trasy biegowej.

W konsekwencji na wyznaczonych trasach będą mogły być organizowane zajęcia, prowadzone przez wykwalifikowanych i doświadczonych trenerów.

Późniejszy udział w biegach może wpłynąć zarówno na poprawę formy sportowej zainteresowanych osób, pozwolić na spędzenie czasu wśród pasjonatów biegania, ale również na nabycie wiedzy dotyczącej wielu nowych rzeczy na temat treningu, odżywiania i zdrowego stylu życia.

Z założenia Program Tras Biegowych skierowany jest głównie do amatorów, ale pomaga też przygotować się bardziej ambitnym do pokonania dłuższych dystansów - nawet maratonu!

Jak informuje Fundacja zorganizowane treningi na już oznakowanych trasach biegowych rozpoczną się już na wiosnę.

Wszystkie samorządy zainteresowane wyznaczeniem tras biegowych u siebie mogą już teraz zgłaszać taką wolę poprzez e-mail: [festiwalbiegowy@isw.org.pl](mailto:festiwalbiegowy@isw.org.pl), tel. +48 22 583 11 00

Więcej szczegółów na: <http://www.festiwalbiegowy.pl/>