



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 14 marca 2014

Cała Polska szykuje się na Runmageddon!

W 12 miastach Polski odbywają się treningi przygotowujące do startu w Runmageddonie – ekstremalnym biegu z przeszkodami, który odbędzie się 13 kwietnia na Torze Służewiec w Warszawie. We wszystkich ośrodkach prowadzących zajęcia do zmierzenia się z Runmageddonem regularnie przygotowuje się około 300 osób. Na zajęciach zawodnicy wylewają hektolitry potu i nie szczędzą sił, aby zbudować optymalną formę na start w tym wydarzeniu.

W większości ośrodków przygotowujących do startu w kwietniowym Runmageddonie treningi rozpoczęły się na początku stycznia. Łagodna zima sprzyjała prowadzeniu zajęć na wolnym powietrzu, chociaż wiele jednostek treningowych była realizowana na salach.

„Runmageddon zapowiada się bardzo ciekawie. Podoba nam się idea połączenia biegu z ekstremalnymi przeszkodami. To coś dla nas, bo jesteśmy uzależnieni od sportu, adrenaliny i dobrej zabawy a pot, krew, odciski, tarzanie się w błocie i piachu nie są nam obce. Mocno wierzymy, że trzynastego kwietnia wytrzymałość i siła, nad którą każdy z NCKC pracuje 365 dni w roku, nie opuści nas ani na krok i będziemy się dobrze bawić.” – powiedziała Monika Lewandowska z Nordcity Kettlebell Crew, który organizuje treningi w Sopocie.

Grupa przygotowująca się do startu w Runmageddonie z NCKC liczy 10-12 osób. Jej członkowie spotykają się regularnie, w każdą sobotę o godzinie 9:00 na półtoragodzinny trening. Zakres treningu jest ustalany wcześniej z grupą, aby każdy wiedział, jakie ćwiczenia będą wykonywane. W treningach dominują akcenty biegowe realizowane na plaży oraz ścieżkach i alejkach parkowych. Całość uzupełniają podbiegi, ćwiczenia funkcjonalne na drążkach, drabinkach, linach oraz zadania wzmacniające całe ciało. Obowiązkowym elementem treningu jest pamiątkowa sesja zdjęciowa na sopockim moło lub Parku Północnym w Sopocie, gdzie członków Nordcity Kettlebell Crew można spotkać od maja do września.

„Nie straszna nam żadna z przeszkód na torze Runmageddonu. Jesteśmy specjalistami od kettlebell, crossfit, wolnych ciężarów, morsowania, pływania i biegania. Trenujemy cały rok, nasze przygotowania prowadzone są również w pozostałe dni tygodnia, gdy każdy z nas ćwiczy siłę i charakter. Jeśli czegoś się obawiamy, to tylko tego, że nie dotrzemy do Warszawy na zawody punktualnie.” – dodaje Monika Lewandowska.

W województwie zachodniopomorskim również mocno trenują, aby zmierzyć się z nadciągającym Runmageddonem. Zajęcia z grupą zawodników w CrossFit Kick Kołobrzeg prowadzi Iwona Iww Oleczek, Mistrzyni Polski w Tae Kwon-Do, trener personalny oraz instruktor samoobrony.

„Uważam, że start w Runmageddonie to super sposób na sprawdzenie swoich możliwości, sprawności, kondycji, wytrzymałości, czyli mówiąc w skrócie - samego siebie. Prowadzimy zajęcia zarówno w terenie, jak i w naszym kołobrzesckim Boxie. Treningi są intensywne i męczące, wymagają dużego zaangażowania. Postawiliśmy przede wszystkim na nasze naturalne tereny, czyli wydmy, plaże, parki nadmorskie. Dużo biegamy, tarzamy się w piachu, ciągniemy i przekładamy ogromne opony, wspinamy się po linie na sam szczyt i przeskakujemy mury. Taki trening to również świetny sposób, aby lepiej poznać nasze malownicze tereny.” – powiedziała Iwona Iww Oleczek.

Frekwencja na treningu jest wysoka - co ciekawe czasami w treningu biorą udział postronne osoby, które nie uczestniczą w zajęciach prowadzonych przez CrossFit Kick Kołobrzeg na co dzień. W grupie przygotowującej się do startu w Runmageddonie dominują kobiety.

„Są silne i wytrwałe, dążą do celu i znakomicie radzą sobie ze wszystkimi przeszkodami, które przed nimi stawiamy. Są wzorcem do naśladowania dla męskiej części ekipy.” – dodaje Iwona Iww Oleczek.

Atak zawodników z północy Polski mają zamiar odeprzeć gospodarze, czyli osoby przygotowujące się do startu w Runmageddonie w Warszawie. Zajęcia w stolicy prowadzone są przez Crosshouse, CrossFit No Limit Ursus, Reebok Crossfit Mokotów oraz specjalistów od treningu funkcjonalnego na wolnym powietrzu z BOOT CAMP Polska.

„W obecnych czasach ludziom nie wystarcza już zwykła, klasyczna siłownia, która po pewnym czasie staje się po prostu nudna i monotonna. Trzeba dostarczać im ciągle nowych bodźców, stawiać zadania do wykonania, pisać scenariusz ćwiczenia tak, by to, co robią, było ciekawe i niepowtarzalne. Liczymy przede wszystkim na dobrą zabawę połączoną z solidną dawką adrenaliny i zmęczenia. Już nie możemy się doczekać startu w Runmageddonie. Czy może być coś piękniejszego niż 9km bieg z przeszkodami w błocie, ogniu i innych niedogodnościach w kwietniową niedzielę?” – pyta Marcin Misiorowski z Crosshouse.

Zorganizowane treningi pod kątem Runmageddonu odbywają się w Crosshouse w soboty. Realizowane są wówczas specjalne zajęcia, podczas których zawodnicy trenują z przeszkodami ujawnionymi przez organizatora. Najczęściej ćwiczenie polega na wykonaniu zadań ruchowych w jak najkrótszym czasie, lub wykonaniu jak największej ilości powtórzeń. W przygotowaniach do Runmageddonu dominuje bieganie połączone z takimi elementami jak wchodzenie na linę, czołganie się, skoki przez przeszkody. Dużo dobrej zabawy i wycisk gwarantowany. Przygotowania do Runmageddonu nie ograniczają się jedynie do sobotnich treningów. Większość zapisanych na bieg członków ekipy Crosshouse ćwiczy codziennie, wykonując treningi dnia, oparte o metodykę Crossfit.

„Jak dotychczas udało nam się zebrać najliczniejszą drużynę do startu w Runmageddonie. W gronie 30 osób trudno jest nam spotkać się o jednej godzinie. Dlatego w każdą sobotę w godzinach 12-15 zapraszamy wszystkich chętnych na runmageddonowy trening. W tych godzinach każdy może przyjść o dowolnej porze, aby wykonać przygotowane przez nas zadania. W naszych zajęciach uczestniczą członkowie naszej ekipy, ludzie z zewnątrz, a nawet przedstawiciele innych drużyn zgłoszonych na kwietniową imprezę. Średnią frekwencję oceniamy na 30 osób.” – dodaje Marcin Misiorowski.

W Ursusie zajęcia w Crossfit Box No Limit Ursus prowadzi Paweł Wierzchoń, który od 10 lat zajmuje się Parkourem, jest założycielem Stowarzyszenia Parkour United oraz jednym z pierwszych w Polsce instruktorów z certyfikatem A.D.A.P.T lvl 1, który upoważnia do prowadzenia zajęć z Parkour na całym świecie.

„Wykorzystuję swoje doświadczenie w Parkour, aby przekazać zawodnikom podstawowe informacje i techniki, które pomogą im pokonać przeszkody na drodze w taki sposób, aby zaoszczędzić energię na dalszy bieg. Dotychczas budowałem dla członków naszego boxu miniaturowe tory przeszkód, dzięki

czemu mogli otrzymać choćby namiastkę wyzwania, jakie staną przed nimi podczas Runmageddonu. Chcemy do tej imprezy przygotować się bardzo solidnie, dlatego od 16 marca do 13 kwietnia będziemy trenować na prawdziwym torze przeszkód znajdującym się na terenie Wojskowej Akademii Technicznej. Podczas tych treningów pokażę, jak skutecznie i szybko pokonać różnego rodzaju ściany i inne bariery. Na moje zajęcia zapraszam w każdą niedzielę od godziny 12:00.” - powiedział Paweł Wierzchoń.

W przygotowaniach do Runmageddonu istotne jest zarówno przygotowanie wydolnościowe jak i fizyczne w warunkach na zewnątrz. Ważną rolę w treningu odgrywa również psychika, Crossfit wymaga od trenujących maksymalnego poświęcenia i wyścigu z czasem, a często oznacza to walkę z samym sobą. Dla wielu zawodników wyzwaniem będzie pokonanie 9km trasy biegu, ponieważ typowe zajęcia crossfit zwykle nie zakładają tak długich dystansów.

Miastem, które bardzo intensywnie szykuje się do startu w Runmageddonie jest Toruń. Rolę centrum przygotowań pełni klub Total Cross prowadzony przez Michała Szulejewskiego.

„Dla większości z nas taki bieg będzie zupełnie nowym doświadczeniem, dlatego podczas naszych treningów kładziemy nacisk przede wszystkim na doskonalenie metod pokonywania przeszkód. Zwykle kończymy zajęcia intensywnym treningiem interwałowym, ale przygotowując się na Runmageddon musimy zbudować wytrzymałość, która pozwoli nam pokonać 9 km trasę. Największym wyzwaniem dla naszych zawodników jest zaliczanie przeszkód połączonych w ciąg. Dla części kobiet biorących udział w zajęciach najtrudniejsze wydają się natomiast ćwiczenia wykonywane w zwisie z uwagi na fakt, że dysponują słabszymi ramionami niż męska część drużyny. Mimo to podziwiam ich zaangażowanie i pracę, jaką wykonują na treningach. W ogóle podejrzewam, że mamy w Toruniu najbardziej „damską” drużynę spośród tych, które szykują formę na Runmageddon.” – powiedział Michał Szulejewski.

Runmageddon to zawody, które odbędą się w terenie, dlatego na liście startowej nie brakuje członków ekipy BOOT CAMP POLSKA, którzy specjalizują się w treningu funkcjonalnym na wolnym powietrzu. Zajęcia prowadzi Piotr Tartanus i Magda Jaskółka.

„Idea Runmageddonu jest nam bardzo bliska, gdyż na co dzień organizujemy treningi BOOT CAMP w terenie, na których wykorzystujemy napotkaną w parkach infrastrukturę jako swoiste przeszkody do pokonania lub sprzęt, na którym można ćwiczyć. Bywa i tak, że potrafimy solidnie się ubrudzić. Start w Runmageddonie jest nam również bliski z tego powodu, iż zarówno wśród naszych uczestników, jak i kadry trenerskiej BOOT CAMP POLSKA znajduje się wielu zwolenników ekstremalnych biegów z przeszkodami, którzy mają na swoim koncie podobne starty. Wszyscy uważamy Runmageddon za doskonałą okazję do sprawdzenia swojej sprawności i odwagi, a także do świetnej zabawy.” – powiedział Piotr Tartanus.

Treningi przygotowujące do startu w BOOT CAMP POLSKA odbywają się w każdą sobotę. Zajęcia cieszą się dużą popularnością, frekwencja sięga nawet 30 osób. Dużą część trenujących stanowią kobiety. Zdarza się, że stanowią one nawet połowę obecnych na zajęciach.

„Treningi nie różnią się znacząco od tych, które prowadzimy normalnie. Jediną różnicą jest wplecenie do programu konkretnych przeszkód, które będą na trasie biegu, takich jak pokonywanie wysokich ścian czy wspinanie się po linie. Poza tym jest tak samo wszechstronnie, jak na każdym innym treningu, czyli pracujemy nad wzmocnieniem mięśni i poprawianiem sprawności całego ciała, a to wszystko w atmosferze współpracy i dobrej zabawy.” – dodaje Magda Jaskółka.

Regularne treningi do Runmageddonu odbywają się następujących lokalizacjach oraz terminach:

BIELSKO-BIAŁA

IRONia

BYDGOSZCZ - CF163 - czwartek 18:30

GLIWICE - CrossFit - sobota 14:00

KOŁOBRZEG - CrossFit Kick - niedziela 11:30

KRAKÓW - CrossFit - sobota 16:00

LUBLINIEC - CrossFit Lubliniec - niedziela 9:00

ŁÓDŹ – Evergym – wtorek 18:00 i czwartek 19:00

Bajera Trener – niedziela 19:00

OPOLE - Crossfit Opole - niedziela 9:00

POZNAŃ - BOOT CAMP POLSKA - niedziela 15:00

SOPOT - Nordcity Kettlebell Crew - niedziela 9:00

TORUŃ - Total Cross - sobota 8:00

WARSZAWA BOOT CAMP POLSKA - sobota 11:00

CrossFit No Limit Ursus - niedziela 12:00

Crosshouse niedziela 12:00-15:00

Reebok Crossfit Mokotów

Aby dołączyć należy skontaktować się z organizatorami treningów. Dane kontaktowe znajdują się na stronie <http://www.runmageddon.pl/runmageddon/treningi/>

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon to kolejna impreza działającego od 2005 roku Stowarzyszenia OTK Rzeźnik znanego z organizacji m.in. Biegu Rzeźnika - górskiego ultramaratonu na dystansie 80km, transgranicznego Biegu Polesie oraz Maratonu Bieszczadzkiego.

Impreza odbędzie się 13 kwietnia 2014 na Torze Służewiec w Warszawie. Wydarzenie będzie miało rangę Mistrzostw Polski dla studentów, żołnierzy i ratowników, a najtwardsi uczestnicy otrzymają zaszczytne wyróżnienia Twardej Sztuki oraz Twardego Syna. Limit czasu na pokonanie wszystkich przeszkód wynosi 2,5 godziny. Impreza odbędzie się 13 kwietnia 2014, start pierwszej serii przewidziany jest na godz. 10: 00. Kolejne grupy zawodników ruszą na trasę co godzinę.

Runmageddon zwiastuje koniec ery nudnych biegów ulicznych oferując jego uczestnikom ekstremalne wrażenia. To wydarzenie nastawione na dobrą zabawę, do której pretekstem jest wysiłek fizyczny i rywalizacja o miano najtwardszego zawodnika. Uczestnik prac naprzód

niejednokrotnie będzie musiał wspinać się, czołgać, brnąć w błocie, skakać, a także zmierzyć się z wodą oraz ogniem.

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik

Sport Evolution – agencja marketingu sportowego

marcin.dulnik@sportevolution.pl

mobile: 786 865 068