

RUNMAGEDDON

BĘDZIE PIEKŁO!

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 16 kwietnia 2015

W niedzielę ekstremalny trening w chodnikach kopalni Guido

Już w najbliższą niedzielę 320 metrów pod ziemią w Kopalni Guido odbędzie się trening uczestników biegu Runmageddon Classic Silesia. Wszyscy chętni będą mieli niepowtarzalną okazję biegać po chodnikach zabytkowej kopalni oraz ćwiczyć w warunkach podwyższonego ciśnienia pod okiem trenerów w Komorze K8. Taka formuła treningów ma przygotować uczestników do ekstremalnego biegu, który odbędzie się 27 czerwca na hałdach kopalnianych KWK Makoszowy w Zabrze.

320 metrów pod powierzchnią ziemi, podwyższone ciśnienie, zawartość tlenu w powietrzu obniżona o kilka procent i 5 trenerów prowadzących zajęcia w formule crossfit. W takich warunkach w najbliższą niedzielę odbędzie się trening uczestników biegu Runmageddon Classic Silesia. Zajęcia będą obejmowały elementy treningu biegowego, siłowego oraz crossfitowego. W trakcie zajęć uczestnicy wykonywać będą ćwiczenia przygotowujące do pokonywania przeszkód, które w czerwcu znajdą się na trasie ekstremalnego biegu. Niewątpliwą atrakcją będzie możliwość biegania po chodnikach kopalni.

Niedzielny trening współorganizuje Kopalnia Guido oraz Stowarzyszenie Skuteczni dla Zabrze. Organizatorzy przygotowali dla uczestników 300 miejsc. Trening odbywać się będzie w 3 seriach po 100 uczestników.

Start pierwszej serii przewidziany jest na godzinę 10:00, druga seria rozpocznie się o 12:00, a trening zakończy 3 seria o 14:00. Każdą serią opiekować będzie się 5 trenerów, co oznacza, że każda 20-ka zawodników będzie miała swojego trenera. Trening jest płatny i kosztuje 10 zł dla osób zapisanych do biegu Runmageddon Silesia i 20 zł dla osób niezapisanych na bieg. Zapisy: silesia@runmageddon.pl

„Zawodników planujących start w śląskiej edycji Runmageddonu czeka solidny sprawdzian formy. Drugi trening w Kopalni Guido tym razem zaprowadzi amatorów ekstremalnego biegania w najgłębsze zakamarki na poziomie 320 metrów pod ziemią. Podbiegi pod kilkudziesięciometrowe upady z kawałem rurociągu na plecach, ciasne przejścia pod obudowami górniczymi, czołganie się i tor przeszkód - to tylko część ekstremalnych wyzwań, które szykujemy na niedzielny trening. Uczestnicy przebiegną m.in. przez najgłębiej położony

punkt na poziomie 320 oraz przemierzają trasę górniczej kolejki podwieszanej. Nie zabraknie oczywiście dodatkowych utrudnień.” – zapowiada Grzegorz Grzegorz „Dzik” Dzikowski z Fundacji Runmageddon, która współorganizuje trening w kopalni.

Zawodnicy przygotowujący się do Runmageddonu odwiedzą kopalnię Guido po raz drugi. W pierwszym treningu, który odbył się 31 marca wzięło udział ponad 180 fanów ekstremalnych wrażeń. Zajęcia odbyły się w komorze K8, ale uczestnicy tego treningu nie biegali wtedy po chodnikach kopalni.

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Sezon ekstremalnego biegania w Polsce rozpoczął się wraz z Zimowym Runmageddonem, który odbył się 14 lutego na Torze Służewiec w Warszawie, w ubiegłą sobotę gospodarzem zawodów Runmageddon Rekrut był Hipodrom Sopot. Łącznie w tegorocznych imprezach uczestniczyło dotychczas ponad 2700 osób, a organizatorzy szacują, że we wszystkich edycjach zawodów w 2015 roku weźmie udział ponad 15 tysięcy osób. Do startu w czerwcowym Runmageddonie Classic Silesia zapisało się już prawie 800 osób.

Następne zawody z cyklu Runmageddon w formule Classic odbędą się 9 maja na Torze Służewiec w Warszawie. Zapisy na ten i inne biegi cyklu trwają na stronie www.runmageddon.pl

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Organizatorami imprezy jest m.in. działające od 2005 roku Stowarzyszenie OTK Rzeźnik znane z organizacji m.in. Biegu Rzeźnika - górskiego ultramaratonu na dystansie 80km oraz Maratonu Bieszczadzkiego.

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

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik
Rzecznik prasowy Runmageddon

Agencja In Fact PR

marcin.dulnik@infactpr.pl

mobile: 660 722 822