**4 rzeczy, które warto wiedzieć o Runmageddonie Wrocław Piaskownia Rolantowice**

**1,2,3, trwa wielkie odliczanie do Runmageddonu Wrocław. Inżynierowie organizatora rozpoczęli już pracę i od początku tygodnia stawiają konstrukcje i planują przeszkody, które dostarczą maksimum emocji startującym. Jaki jest plan i miejsce wydarzenia, w co lepiej się ubrać, by swobodnie móc szaleć po trasie, kiedy zjawić się w Biurze Zawodów przed startem no i jak dojechać na wydarzenie? Na te pytania odpowiada organizator.**

**Harmonogram, czyli co i kiedy oraz dla kogo?**

Wrocławski Runmageddon rozpocznie się w sobotę (20.08) rano. O 7:30, 7:40 i 7:50 wystartują trzy serie Elite Rekrut dla biegaczy przeszkodowych. Tuż po nich od 8:00 do 13:00, co 15 minut będą startować uczestnicy w formule Rekrut (6 km, 30 przeszkód). O 12:15 na starcie staną zawodnicy serii “Dla Singli” a o 13:00 ruszą debiutanci ze wsparciem Runmageddończyków, którzy na trasie podadzą im pomocne dłonie. Od 12:20 do 15:40 są zaplanowane starty Runmageddonu Kids przeznaczone dla dzieci w wieku od 4-11 lat. O 15:30 na trasie pojawią się nastolatkowie między 12-15 rokiem życia startujący w formule Junior. Między 16:30 a 17:00 rozegra się akcja formuły Intro. Zaś w godzinach 20:45 - 21:30 ruszą trzy serie ostatniego w tym roku Nocnego Rekruta.

W niedzielę (21.08) o 7:30 i 7:50 swoją rywalizację rozpoczną biegacze ocr-owi, którzy będą ścigać się na dystansie 12 kilometrów z ponad 50 przeszkodami. Tego dnia na starcie staną także mali zawodnicy, którzy wezmą udział w prawdziwym wyścigu SuperLigi Kids. Będą oni walczyć o najlepszy czas. Starty Elite młodych biegaczy są zaplanowane na godziny 14:15-15:00. Poza seriami Elite, w niedzielę startować będą też osoby pełnoletnie, które między godzinami 8:00-11:00 będą mogli zmierzyć się z najdłuższym dystansem tego eventu, 12 kilometrami z ponad 50 przeszkodami. O 10:30 odbędzie się specjalna seria Lech Free Classic, która dedykowana jest osobom chcącym przełamać własne granice i spróbować swoich sił na dłuższym dystansie. Podczas niej, zawodnicy będą startować zgodnie z systemem opaskowym, znanym m.in. z Mistrzostw Europy OCR i Mistrzostw Świata OCR, który umożliwia trzykrotne ominięcie przeszkody bez konieczności wykonania karnych burpees lub karnej pętli. Popołudnie należeć będzie do dzieci i rodzin. Między 12:20 a 13:40 na trasie Runmageddonu Kids bawić się będą najmłodsi, a od 15:30 do 16:45 startować będą całe rodziny. Rodzinne wyzwanie polegać będzie na pokonaniu trasy 2 kilometrów z ponad 15 przeszkodami.

**Miejsce i dojazd**

Trans – Piach Kopalnia Piasku Rolantowice, ul. Słoneczna 25, 55-040 Budziszów - to tutaj odbędzie się ostatni w tym sezonie wrocławski Runmageddon. Startującym dojazd z Wrocławia zajmie jedynie około 30 minut, choć oczywiście warto wziąć pod uwagę zwiększony ruch. Uczestnicy mogą dotrzeć na to fantastyczne wydarzenie autem, rowerem (trasa liczy około 30 kilometrów z centrum Wrocławia) lub też specjalnymi, bezpłatnymi autobusami. Autobusy oznaczone napisem Runmageddon będą kursować w sobotę od 5:15 do 23:59, a w niedziele 5:15-19:00. Parking samochodowy znajdować się będzie na terenie Piaskowni.

**Outfit na Runmageddon**

Runmageddon Wrocław rozegra się podczas letniej pory roku, więc dobór stroju nie będzie zbyt wymagający. Jednak, jak podkreśla organizator, podczas eventów Runmageddonu bawełnianym strojom mówimy “nie”. Dlaczego? To proste, bo w starciu z błotem, wodą zbyt łatwo nasiąkają. Lepiej wybrać jest leginsy, spodenki, t-shirty z tzw. technicznego materiału. Co więcej, na nogi lepiej założyć buty, które mają dobrą przyczepność (mocniejszy bieżnik), najlepiej nie najnowsze, gdyż brudzą się i zmoczą się one w błocie i wodzie. Dobrze wyposażyć się w rękawiczki do pokonywania przeszkód oraz zasłonić swoje kolana i łokcie.

**Po odbiór pakietu**

Każdy zawodnik czy to dziecko, rodzina, czy dorosły musi odebrać swój pakiet startowy w Biurze Zawodów. W tym celu warto przyjść minimum na godzinę przed startem. Dotrzeć do Biura Zawodów. A tam z kodem QR dostępnym na koncie Runmageddończyka na stronie [www.runmageddon.pl](http://www.runmageddon.pl/) i dowodem osobistym można odebrać swój pakiet i następnie przygotować się do biegu. Chcąc odebrać pakiet startowy dla dzieci, konieczna jest obecność rodzica.

Godziny Otwarcia Biura Zawodów

PIĄTEK 17:00 – 20:00

SOBOTA 06:30 – 17:00 i 19:45 – 21:30

NIEDZIELA 06:30 – 16:45

GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW (OSOBNY NAMIOT W STREFIE KIDS) DLA KIDS

SOBOTA 11:00 – 15:40

NIEDZIELA 11:00 – 15:00

więcej informacji na stronie wydarzenia: <https://www.runmageddon.pl/imprezy/runmageddon-wroclaw-20-08-2022>

Kontakt dla mediów:

Karina Cywińska  
PR Manager  
| mobile: +48 698 555 835  
[| karina.cywinska@runmageddon.pl](mailto:karina.cywinska@runmageddon.pl)  
[| www.runmageddon.pl](http://runmageddon.pl/)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Runmageddon****jest największym w Polsce cyklicznym biegiem przez przeszkody. Zmagania odbywają się w kilkunastu lokalizacjach rocznie. Specyfika tej formy aktywności polega przede wszystkim na dobrej zabawie, ale pozwala też sprawdzić siebie. Dzięki ogromnemu wysiłkowi fizycznemu i psychicznemu, w którym pokonuje się swoje słabości, a dopiero potem rywali, uczestnicy poznają swoje maksymalne możliwości. Mają oni do przebycia różne odcinki trasy z torami przeszkód – wspinają się, czołgają, brną w błocie, skaczą, a także mierzą z wodą oraz ogniem. Do wyboru dla osób po 16 r.ż. są cztery formuły – INTRO (3 km i 15+ przeszkód), REKRUT (6 km i 30+ przeszkód), CLASSIC (12 km i 50+ przeszkód) oraz HARDCORE (21 km i 70+ przeszkód). Dla dzieci 4-11 lat dedykowana jest formula KIDS, zaś dla młodzieży między 12- 15 rokiem życia - Junior. Od roku 2019 Runmageddon zaczął zapraszać do wzięcia udziału w sportowej przygodzie całe rodziny, tworząc Runmageddon Family.*