



**Magiczny
Kraków**

Śniadania Biegowe przed Poland Business Run

2021-08-07

Na sztafetę charytatywną Poland Business Run zapisało się 28,5 tys. osób, w tym ponad 6 tys. z samego Krakowa. W ramach przygotowań do wydarzenia i zachęty do regularnego trenowania w sierpniu na Błoniach odbędą się Śniadania Biegowe.

Fundacja Poland Business Run wspiera osoby z niepełnosprawnością ruchową, organizując największą w Polsce biznesową sztafetę charytatywną. Szczytny cel i przyjazny, czterokilometrowy dystans zachęcają do próbowania swoich sił w tym sporcie. Dla niektórych uczestników to początek przyjaźni z bieganiem, dla innych krótka przygoda, ale w obu przypadkach podstawowy instruktaż będzie bardzo przydatny, żeby uniknąć najczęstszych błędów i w dniu startu być w formie. Dlatego już od kilku lat w lipcu i sierpniu fundacja organizuje treningi z ekspertami, którzy pokazują, jak zacząć biegać. W tym roku do organizatorów spotkań dołączył producent butów do biegania Hoka One One.

Pierwsze Śniadanie Biegowe z Poland Business Run i Hoka One One odbyło się 10 lipca, o godz. 9.00 i poprowadził je Kazimierz Piechnik, ceniony trener współpracujący m.in. z Wisłą Kraków.

Kolejne spotkania planowane są: 7 sierpnia, 21 sierpnia oraz dzień przed biegiem Poland Business Run, czyli 4 września. Biegacze przy Hali 100-lecia KS Cracovia spotkają się z takimi specjalistami jak Patrycja Bereznowska, mistrzyni świata w biegu 24-godzinny z 2017 roku, Marcin Świerc, mistrz Polski w długodystansowych biegach górskich, oraz Krzysztof Janik, trener i organizator obozów biegowych. Wszyscy oni pomogą uczestnikom rzetelnie przygotować się do biegu. Organizatorzy przewidują limit 150 osób.

Nie tylko dla krakowian - treningi online

Bieg Poland Business Run to inicjatywa, która swoim zasięgiem obejmuje całą Polskę. By biegaczom z innych miejsc zaoferować choć namiastkę tych spotkań, organizatorzy przygotowują krótkie filmy z poradami ekspertów prowadzących dany trening, służące za pigułkę wiedzy ze spotkania. Materiały będą udostępniane przez media społecznościowe Fundacji Poland Business Run.