



## Zapisz się do Reebok Spartan Race

2016-12-08

**Ponad pięć kilometrów najeżonych ekstremalnymi przeszkodami - błotem, drutem kolczastym, ścianami, linami i ogniem. To trasa biegu przeszkodowego Reebok Spartan Race, który w 2017 roku po raz pierwszy odbędzie się w naszym mieście. Biegacze będą mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności 8 kwietnia na krakowskich Błoniach. Specjalne warianty biegów przygotowano także m.in. dla dzieci i osób niepełnosprawnych. Zapisy już ruszyły! Wydarzenie jest objęte honorowym patronatem prezydenta Krakowa.**

Moda na biegi przeszkodowe rozwija się w naszym kraju bardzo dynamicznie. Dla wielu osób pokonanie morderczej trasy to powód do dumy i ukoronowanie wielu lat biegowych treningów. A także sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach, przewyciężenie swoich słabości i przekroczenie granic swojego ciała i umysłu. To wspaniała przygoda dla dorosłych, ale również dla młodzieży i dzieci, dla których przygotowano odpowiednie trasy.

W tej chwili w ponad 50 miastach Polski funkcjonują Grupy Treningowe Spartan Race. Cykliczne treningi są prowadzone przez pasjonatów aktywności sportowej i przygody, grupy te tworzą małe społeczności, które łączą pasję jaką jest sport.

W 2017 roku w Polsce odbędzie się aż 10 biegów Reebok Spartan Race, które rozgrywać się będą na trzech różnych dystansach: Sprint, Super i Beast. Dzięki temu każdy będzie mógł znaleźć lokalizację i dystans dla siebie.

- **Sprint** - bieg dla początkujących, o dystansie 5+ km i z co najmniej 20 przeszkodami
- **Super** - to dłuższy dystans (13+ km), więcej przeszkód (25+) oraz trudniejszy teren
- **Beast** - to najtrudniejszy bieg z dystansem ponad 20 km, ponad 30 przeszkodami i trudnością większą, niż można sobie wyobrazić

Bieg inauguracyjny starty Spartan Race w 2017 odbędzie się 8 kwietnia w Krakowie. Kolejne biegi to: Łódź w maju, Trójmiasto na początku lipca, Krynica w ostatni weekend lipca, Warszawa w sierpniu i Poznań we wrześniu.

Reebok Spartan Race oprócz swoich głównych biegów organizuje dodatkowe warianty, umożliwiające udział dzieciom, żołnierzom i osobom niepełnosprawnym. Na uczestników poniżej 15 roku życia czeka Junior Race, który odbywa się na dystansie 750 m - 2,5 km (kategorie wiekowe: 4-6, 6-8, 9-10 i 11-14 lat) i jest wypełniony bezpiecznymi przeszkodami przygotowanymi specjalnie dla dzieci. Głównym założeniem biegu jest promowanie aktywności fizycznej wśród młodzieży. Pokazuje, że dorośli i dzieci mogą wspólnie rozwijać pasję poprzez aktywny styl życia. Mało które dziecko nie lubi wskoczyć bezkarnie do kałuży i ubrudzić się błotem, pobujać się na linach czy pobuszować po lesie. Te wszystkie atrakcje zapewniają biegi Junior Spartan Race.

Wersja Special to wersja dla osób niepełnosprawnych stworzona z myślą o osobach z dysfunkcjami narządów ruchu, które podejmują w swoim życiu większe wyzwania niż ludzie w pełni sprawni. Przeszkody w tym biegu są przygotowane w taki sposób, aby osoba z każdym rodzajem niepełnosprawności mogła je pokonać.

Reebok Spartan Race tworzy także specjalne wydarzenia skierowane tylko dla kobiet i



**Magiczny  
Kraków**

wspierające ogromną społeczność dziewczyn z problemami nowotworowymi. Takie działania pokazują, że pozytywne nastawienie i aktywność fizyczna, poczucie wspólnoty i wsparcia są dodatkową motywacją w walce z chorobami nowotworowymi.

Zapisy na biegi prowadzone są [na stronie internetowej Spartan Race](#). Bez względu na to czy masz już za sobą swój udział w biegu przeszkodowym, czy dopiero zastanawiasz się nad podjęciem decyzji o starcie – spróbuj, warto! Spartan Race pozwoli Ci wejść na zupełnie inny poziom i popchnąć Cię do granic Twoich możliwości!