

Ścieżki do sukcesu

WAŻNYM ASPEKTEM ścieżek biegowych jest ten społeczny, a może raczej towarzyski.

foto © Katarzyna Drosio

PROJEKT ŚCIEŻEK BIEGOWYCH W POLSCE POJAWIŁ SIĘ W 2005 R. JEGO AUTORAMI BYLI KRZYSZTOF ODLIWAŃSKI Z NIKE I BOGUSŁAW MAMIŃSKI. ZA WZÓR POSŁUŻYŁY SPOTKANIA NIEMIECKICH BIEGACZY SZYKUJĄCYCH SIĘ DO MARATONU.

Samo określenie „ścieżka” może być mylące. Nie chodzi bowiem tylko o trasę, ale też o wspólne trenowanie. Przy ścieżkach Nike, które istnieją już w 10 miastach w całej Polsce, stoją tablice informacyjne. Można się z nich dowiedzieć, którędy konkretnie wiedzie trasa i jaką ma długość. Dzięki temu, że organizatorzy ścieżek współpracują z lokalnymi urzędami miast, tablice nie stoją na dziko, a trasy są precyzyjnie oznaczone. W Gdyni i w Poznaniu nad jeziorem Malta (obie ścieżki powstały w październiku br.) szczególnie zadbano o detale. Tam można dokonywać pomiarów za pomocą systemu chipowego, podobnego do tego, jaki stosuje się na zawodach. To ważne dla tych biegaczy, którzy nie korzystają z GPS-a.

Współpraca z urzędami zapewnia też ubezpieczenie spotkań biegowych oraz nadzór odpowiednich służb. Każde takie spotkanie prowadzą wykwalifikowani trenerzy, czę-

sto utytułowani lekkoatleci, jak np. Kamila Gradus i Dariusz Kaczmarek w Krakowie. Równie ważnym aspektem „ścieżek” jest ten społeczny, a może raczej towarzyski. Jest to bowiem miejsce, gdzie można spotkać się z innymi aktywnymi ludźmi, wymienić doświadczenia oraz zyskać nowe znajomości przenoszące się często poza obręb parku czy bieżni. Jak mówi Jakub Wiśniewski, wiceprezes KB Tempo, zajmującego się organizowaniem ścieżek Nike, ludzie mają potrzebę przynależności do grupy. Coraz częściej widać, że albo zakładają swoje kluby, albo wpisują się na listy startowe biegów masowych jako uczestnicy konkretnych spotkań. Trenowanie w szerszym gronie umożliwia też lepszy dobór pod względem poziomu zaawansowania. To z kolei ma duży wpływ na efektywność treningu i uzyskiwane na zawodach wyniki.

Katarzyna Drosio



Chip prawdę (o formie) ci powie

Twórcy ścieżek biegowych, które powstały niedawno w Gdyni i Poznaniu, potożyli nacisk na precyzję pomiaru trasy i czasu uzyskiwanego tam przez biegaczy. Dzięki programowi Champion-Chip Time Point można zarejestrować się w bazie danych i sprawdzać swoje wyniki, a także porównywać je z wynikami innych uzyskiwanymi na ścieżce. Umożliwia to chip montowany do sznurówki, taki sam, jak dostaje się czasem na biegach, tyle że wielokrotnego użytku (cena 120 złotych).

Bieganie dla początkujących

Przystępna propozycja dla tych, którzy dopiero wchodzą w codzienną biegową rzeczywistość. Pozwala ocenić swój poziom wytrenowania, zapoznać się z właściwą techniką biegu oraz ćwiczeniami, które powinny być nieodłączną częścią zajęć treningowych.

Przedstawia również podstawowe środki szkolenia, dzięki którym każdy może sam skomponować program przygotowań do konkretnego startu. Także do debiutu w oficjalnych zawodach biegowych.



Bieganie dla początkujących
Richard L. Brown, Joe Henderson
Wyd. Inne Spacery
Zielonka 2011, 196 stron, 34,90 zł.

Gdzie się biega

19.11 – 15. Bieg Uliczny Belchatowska Piętnastka (15 km, Belchatów)

19.11 – VII Top Cross Torunia (6,6 km, Toruń)

19.11 – VIII GP Gryfina w biegach górskich (3 km, Gryfino)

19.11 – XVII Barbórkowy Bieg Skalnika (15,3 km, Gracze, woj. opolskie)

Więcej na maratonyplskie.pl

NA FINANSOWEJ ŚCIEŻCE

Ścieżki powstają też z inicjatywy osób i instytucji na pozór niezwiązanych ze sportem. Przykładem jest trasa pod patronatem portalu finansowego Money.pl i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Ten projekt, nadzorowany merytorycznie przez Dariusza Sidora, triathlonistę i trenera sportów wytrzymałościowych, nie sprowadza się jedynie do rekreacyjnej ścieżki. Biegaczom proponowane są porady eksperckie w Klubie Biegacza, który istnieje w sieci na dwóch lifestyle'owych stronach: iWoman.pl oraz manstream.pl.

