

# Z wiewiórką na start

Kolejny sezon „Biegu Wiewiórki” zbliża się wielkimi krokami. Już w sobotę (14 marca) o godz. 11.00 zapaleni biegacze i miłośnicy nordic walking wystartują w pierwszym biegu, który zainauguruje piątą edycję popularnego cyklu. Biorą w nim udział zawodnicy w różnym wieku. Tegoroczna edycja składa się z 9 comiesięcznych spotkań. W ich trakcie biegacze będą mogli pokonać dystans półmaratoński, z kolei uczestnicy marszów nordic walking – 12,6 km. Całoroczna rywalizacja zostanie nagrodzona statuetką „Rudzkiej Wiewiórki”.

– Jestem przekonana, że w tym roku, tak samo jak w latach ubiegłych, „Bieg Wiewiórki” będzie cieszył się dużym zainteresowaniem i wyjątkową frekwencją. Sama wiele razy brałam w nim udział i uważam, że to wspaniała okazja, żeby wyjść z domu i spędzić czas aktywnie razem z innymi biegaczami oraz miłośnikami nordic walking – mówi Grażyna Dziedzic, prezydent Rudy Śląskiej.

Tak jak każdego roku bieg rozpoczynał się będzie i kończył na bieżni Szkoły Podstawowej Sportowej nr 15. W trakcie biegu jego uczestnicy pokonają pętlę o długości 4,2 km, która przebiegnie przez halembski las. Z kolei dzieci, które nie przekroczyły jeszcze piętnastego roku życia, mogą sprawdzić swoje siły na dystansie 1000 m.

– Każdy z biegaczy oraz uczestników marszu nordic walking sam zdecyduje, ile okrążeń chce pokonać. To nie jest żaden przymus. Maksymalnie biegacze mogą pokonać pętlę o długości 4,2 km pięć razy, czyli w sumie zrobić 21 km, a osoby, które wezmą udział w nordic walking – trzy razy i w sumie pokonać 12,6 km – informuje ultramaratończyk August Jakubik.

Zgłoszenia do biegu prowadzone są internetowo przez specjalny formularz znajdujący się na stronie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rudzie Śląskiej ([www.mosir.rsl.pl](http://www.mosir.rsl.pl)). Wysokość

wpisowego na bieg i nordic walking wynosi 15 zł dla dorosłych i 5 zł dla dzieci. W przypadku zapisów w biurze zawodów w dniu biegu opłata wyniesie 25 zł (osoby dorosłe) i 10 zł (dzieci).

Podczas każdego biegu będzie prowadzona klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn z ręcznym pomiarem czasu w konkurencji biegu, jak również w konkurencji nordic walking. Warto dodać, że pod koniec cyklu statuetka „Rudzka Wiewiórka” powędruje do najaktywniejszych uczestników, którzy wystartują przynajmniej siedem razy na dowolnym dystansie i w dowolnej konkurencji. Dotyczy to również biegu na dystansie 1000 m. Co więcej, dorośli i dzieci, którzy wystartują we wszystkich zawodach, czyli dziewięć razy, otrzymają „Dużą Rudzką Wiewiórkę”.

Impreza skierowana jest do biegaczy amatorów i sportowców zrzeszonych w klubach sportowych, a także osób uprawiających nordic walking i dzieci.

– „Bieg Wiewiórki” ma przede wszystkim charakter rekreacyjny, a najważniejszy w nim jest systematyczny udział. Ma także uczyć aktywnych postaw i pokazać, jak można sportowo i zdrowo spędzać wolny czas, a przy okazji wspaniale się bawić – podkreśla Aleksandra Poloczek, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rudzie Śląskiej. – Bardzo chcielibyśmy, żeby z wiewiórką każdego miesiąca biegały całe rodziny. To wspaniała okazja, żeby na chwilę oderwać się od codzienności i spędzić czas na powietrzu – dodaje.

Szczegółowe informacje na temat biegu oraz zapisów można znaleźć na stronie [www.mosir.rsl.pl](http://www.mosir.rsl.pl)

Terminy „Biegu Wiewiórki”:

14.03.2020 r.

18.04.2020 r.

16.05.2020 r.

20.06.2020 r.

18.07.2020 r.

22.08.2020 r.

19.09.2020 r.

17.10.2020 r.

07.11.2020 r.

Źródło: UM Ruda Śląska