

# VIII Bieg Przodownika

Kolejna dąbrowska organizacja pozarządowa nie poddaje się w związku z pandemią koronawirusa i działa w tym trudnym dla wszystkich czasie. Corocznej tradycji stało się zadość i Stowarzyszenie Aktywna Dąbrowa zorganizowało jedno ze swoich sztandarowych wydarzeń.

W tym roku mamy VIII edycję Biegu Przodownika organizowanego przez Aktywną Dąbrowę. Jednak tym razem wydarzenie odbędzie się w nowej, nietypowej odsłonie ze względu na sytuację, z którą przyszło nam się zmierzyć.

## **Na czym polega Bieg w nowym wydaniu?**

Oczywiście każdy może wziąć udział w wydarzeniu. Wystarczy do końca trwania rywalizacji opłacić „startowe”, które w całości przeznaczone zostanie na pokrycie kosztów przesyłki i w dniach 1-15 maja, wrzucić do wydarzenia zrzut ekranu z takich trackerów jak Strava, Endomondo, Garmin czy też innych. Ale nie jest to warunek konieczny. Swoją aktywność fizyczną uczestnicy mogą udokumentować w dowolny sposób. W zamian, każdy kto bierze udział w wydarzeniu, otrzyma medal za start w Biegu Przodownika i numer startowy.

Obecne zalecenia służb wskazują, że uczestnicy mogą pokusić się o przebiegnięcie klasycznej trasy Biegu Przodownika, oczywiście w pojedynkę. Organizatorzy zwracają jednak uwagę, że w związku z epidemią, bieganie nie jest warunkiem wzięcia udziału w wydarzeniu! Jeśli ktoś obawia się o swoje zdrowie lub jest poddany kwarantannie, może wykonać dowolny trening, nawet w domu. Aktywność, na którą zdecyduje się uczestnik, powinna być podobnym obciążeniem, jakie generuje pokonanie trasy Biegu Przodownika – czyli 5km na bieżni, 30-60 minut ćwiczeń czy jakieś mocne kardio – jest to niepisany warunek. Można pobawić się w bieg „wokół stolika”, stworzyć własne „stacje” ćwiczeń w domu. Kreatywność i duża

intensywność ćwiczeń jest mile widziana!

Więcej informacji na temat tego wydarzenia znajdziecie na:

- **oficjalnej stronie Stowarzyszenia**
- **profilu na Facebooku**

Źródło: UM Dąbrowa Górnicza