

Warszawa, 05.02.2019 r.

Tropem Wilczym. Jak przygotować się do biegu zimą?

Do startu w VII edycji Biegu Tropem Wilczym już coraz mniej czasu. Treningi to najważniejszy element przygotowania. Jak zaplanować pracę nad formą w okresie zimowym oraz jakie aktywności najlepiej przygotowują nasze ciało do biegu – na te pytania odpowiada ekspert, mistrz Polski lekkoatletyki Jerzy Skarżyński – Ambasador Biegu Tropem Wilczym 2019 r.

Od czego zacząć przygodę z Biegiem Tropem Wilczym?

Postanowienia noworoczne obfitują w obietnice złożone sobie, w których nie brakuje planu prowadzenia zdrowszego trybu życia czy wprowadzenia w nie aktywności fizycznej. Każdy, komu marzy się rozpoczęcie treningów biegowych powinien wiedzieć, jak bezpiecznie dla zdrowia rozpocząć przygodę z tym pięknym sportem. *-Przed rozpoczęciem treningów lepiej dmuchać na zimne, zmierzyć ciśnienie krwi i poprosić lekarza internistę o skierowanie na podstawowe badania np.: morfologię, jonogram.* – mówi Ambasador Biegu Tropem Wilczym Jerzy Skarżyński

Czas na trening. Jak zacząć?

Mimo zimowej aury, setki pasjonatów sportów codziennie rano lub wieczorem przemierza ścieżki na rowerach bądź w biegu. Symboliczny Bieg ścieżką Bohaterów Niezłomnych to 1983 m., trasa dedykowana ostatniemu Żołnierzowi Wyklętemu – Józefowi Franczakowi ps. Lalek, która jest jednocześnie wspólną trasą dla wszystkich miast organizujących Bieg. Każdy z organizatorów ma możliwość wyznaczenia tras dodatkowych o różnych dystansach również dla tych, którzy chcą się zmierzyć w biegu o wyższym stopniu trudności. Przy każdym jednak wysiłku fizycznym należy pamiętać o porządnej rozgrzewce oraz posiłku, który zagwarantuje energię i dobre samopoczucie podczas biegu.

W ostatnich latach takie biegi jak Tropem Wilczym, gromadzą coraz więcej miłośników sportu – mówi Jerzy Skarżyński, Ambasador Biegu. – Na każdym etapie biegowej przygody ważnych jest kilka elementów: wiedza, systematyczność, cierpliwość i rozsądek. To „gwiazdy”, które wytyczają prawidłowy kierunek działań. Największym zaś wrogiem jest nadmiar ambicji, zaś w przypadku biegaczy początkujących chęć nazbyt szybkiego nadrobienia wieloletnich czasami zaległości. Trzeba stopniowo przyzwyczajać organizm do rosnących obciążeń. Plan dla początkujących to 3 jednostki treningowe w tygodniu – najlepiej co drugi dzień. Co ważne – zaczynamy nie od biegania, ale od energicznych marszów, które po kilku tygodniach zastępujemy marszobiegami, czyli odcinkami 1-2-minutowego truchtu, przeplatanych – dla złapania oddechu – odcinkami marszu. A na zakończenie obowiązkiem jest zrobienie zestawu ćwiczeń rozciągających oraz siłowych, chroniących układ ruchu przed przeciążeniami. Z czasem marszobieg przeobraża się w ciągły bieg, już bez przerw na marsz. W zależności od stanu naszych dotychczasowych zaniedbań, po kilku miesiącach będziemy w stanie bezproblemowo realizować zalecany przez lekarzy „trening” typu „3 x 30 x 130”, czyli 3 razy

w tygodniu truchtać przez 30 minut tak, by tętno podskoczyło do 130 uderzeń na minutę. To „pigułki zdrowia”, które koniecznie musimy połykać – zapewnia Jerzy Skarżyński.– dodaje mistrz.

Bieg nie tylko dla profesjonalistów. Dobry trening dla amatorów.

Biegacze, którzy trenują regularnie i w ciągu roku stawiają się na wydarzeniach podobnych charakterem i dystansem do Biegu Tropem Wilczym doskonale wiedzą, w jaki sposób ćwiczyć, by utrzymać dobrą kondycję fizyczną i sięgać po następne wyzwania. W Biegu Tropem Wilczym udział może wziąć każdy – senior, junior, amator czy rasowy sportowiec. Dla tych, którzy chcą dobrze wypaść na trasie i nie zgubić po drodze oddechu, powinni już teraz myśleć, o solidnym przygotowaniu do Biegu.

- Amatorzy biegania popełniają przed zawodami dwa zasadnicze błędy. Po pierwsze – lekceważą obowiązek zrobienia rozgrzewki. Dziesięć minut truchtu, a potem zestaw najprostszych ćwiczeń rozciągających (skręty, skłony, krążenia i wymachy rąk oraz nóg czy podskoki) zagwarantuje dogrzanie mięśni, co powinno uchronić je przed kontuzjami. Po drugie – ruszają od startu zbyt szybko, co zwykle skutkuje zadyszką utrudniającą utrzymanie wcześniejszego tempa biegu. By do końca cieszyć się dobrym samopoczuciem lepiej jest zacząć ostrożniej. To się zawsze opłaca – przestrzega Jerzy Skarżyński.

Jak zabezpieczyć się przed zimnem?

W dniu biegu należy nie tylko zadbać o samopoczucie, zjeść śniadanie czy uzupełnić witaminy. Ważne jest, by przygotować się na panujące warunki atmosferyczne. Bieg Tropem Wilczym w całej Polsce i zagranicą ruszy 3 marca, kiedy pogoda nie będzie nas jeszcze rozpieszczać. Na trasie sprawdzi się więc strój skompletowany z kilku warstw który w odpowiednim momencie zabezpieczy przed zimnem, jak również będzie swobodny w pozbyciu się, gdy temperatura się podniesie. Nie należy jednak popadać w skrajności i ubierać jedynie bluzę z polaru jako zabezpieczenie przed zimnem lub cienki podkoszulek w momencie nadmiernej ciepłoty organizmu. Zainteresowani biegiem mogą już teraz śledzić aktualności na stronie organizatorów. Wszelkich informacji na temat tras oraz zapisów udzielają organizatorzy w danym mieście, a o samej inicjatywie oraz aktualnych wydarzeniach informują bieżące materiały na stronie www.tropemwilczym.pl.

Warto też śledzić kanały social media:

FB: <https://www.facebook.com/TropemWilczym/>

Instagram: <https://www.instagram.com/tropemwilczym/>

BIEG TROPEM WILCZYM. W 2013 grupa pasjonatów i działaczy społecznych postanowiła zorganizować „Tropem Wilczym. Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych” w lesie koło Zalewu Żegrzyńskiego. Pierwsza edycja biegu miała charakter survivalowy a wzięło w niej udział 50 uczestników. Rok później, dzięki zaangażowaniu ludzi z Fundacji Wolność i Demokracja, która organizuje go do dzisiaj, bieg zaczął nabierać rozpędu i został przeniesiony w miejsce znane z późniejszych edycji w Warszawie – Park Skaryszewski. Pobiegło wtedy 1500 biegaczy! Od 2015 bieg ma charakter ogólnopolski i na stałe wpisuje się w kalendarz wydarzeń biegowych.

Żołnierze Wyklęci – działający w ramach powojennego podziemia antykomunistycznego i antysowieckiego pozostali wierni złożonej przysiędze żołnierskiej i bezkompromisowi w kwestii współpracy z władzą komunistyczną. Propaganda PRL określała ich mianem faszystów i pospolitych bandytów. Zostali pozbawieni wszelkich praw, tropieni po lasach, więzieni, mordowani

w katowniach Urzędu Bezpieczeństwa oraz Informacji Wojskowej. Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy osób. Walczyli nie tylko na terenach obecnej Polski, ale również Kresach Wschodnich, wchodzących w skład II RP zagarniętych przez Sowieców po konferencji jałtańskiej.. Wszyscy Żołnierze Wyklęci, a szczególnie ich dowódcy ponieśli ofiarę życia lub zdrowia. W latach 1944-1956, według ciągle niepełnych danych, z rąk polskich i sowieckich komunistów zginęło prawie 9 tysięcy żołnierzy podziemia niepodległościowego, wykonano ponad 4 tysiące wyroków śmierci na polskich patriotach.

Fundacja Wolność i Demokracja

Kontakt dla mediów:



Barbara Konarska

Rzecznik Prasowy

+48 662 885 599

Barbara.konarska3006@gmail.com



Adela Parchimowicz

Biuro prasowe Biegu Tropem Wilczym

+48 535 079 487

a.parchimowicz@publicdialog.pl