

Zapowiedź zimowego Runmageddonu, czyli Otwarty Trening w Garnizonie Modlin.

Mieszkańcy Warszawy i okolic w dniach 26-27 stycznia będą mogli wziąć udział w outdoorowym treningu przygotowującym do zimowego starcia z Runmageddonem. Organizator najpopularniejszego w Polsce cyklu ekstremalnych biegów z przeszkodami zaprasza osoby, które szukają ciekawych propozycji na weekend, do wzięcia udziału w darmowym Treningu w Garnizonie Modlin.

Otwarty trening Runmageddonu odbędzie się 26-27 stycznia 2019 o godzinie 12:00 w Garnizonie Modlin przy ulicy Generała Józefa Bema 200C, w Nowym Dworze Mazowieckim. Będzie doskonałą okazją do poznania smaku ekstremalnego wyzwania - Zimowego Runmageddonu, które czeka startujących już w 16-17 lutego 2019. Trening będzie szansą na przetestowanie swoich umiejętności na specjalnym torze przeszkód oraz poznanie ćwiczeń wzmacniających kondycję, wytrzymałość, a także zwinność i gibkość. Podczas wydarzenia uczestnicy zmierzą się z trzema przeszkodami Runmageddonu: ustawioną pod kątem ścianą - Ukośną, nowością sezonu 2018, którą przejść można tylko za pomocą kotków - przeszkodą Kotkosznikov oraz Wąskimi Poręczami, które pokonać można jedynie za pomocą siły rąk.

Chętni, którzy szukają nowych inspirujących wyzwań sportowych więcej informacji na temat treningu oraz stronę do zapisów na wydarzenie znajdą pod linkiem: <http://bit.ly/2RatWgl>.

Kontakt dla mediów:

Karina Cywińska

PR Manager

tel.: 698 555 835

E-mail: karina.cywinska@runmageddon.pl

O Runmageddonie

Runmageddon jest największym w Polsce i najbardziej ekstremalnym w Europie cyklicznym biegiem przez przeszkody. Zmagania odbywają się w kilkunastu lokalizacjach rocznie. W 2018 roku w 20 wydarzeniach wystartowało blisko 79 tysięcy osób, w tym 67 000 dorosłych i 12 000 dzieci.

Specyfika tej formy aktywności polega przede wszystkim na dobrej zabawie, ale pozwala też sprawdzić siebie. Dzięki ogromnemu wysiłkowi fizycznemu i psychicznemu, w którym pokonuje się swoje słabości, a dopiero potem rywali, uczestnicy poznają swoje maksymalne możliwości. Mają oni do przebycia różne odcinki trasy z torami przeszkód - wspinają się, czołgają, brną w błocie, skaczą, a także mierzą z wodą oraz ogniem. Do wyboru są cztery formuły - INTRO (3 km i 15+ przeszkód), REKRUT (6 km i 30+ przeszkód), CLASSIC (12 km i 50+ przeszkód) oraz HARDCORE (21 km i 70+ przeszkód).