Prawie 500 uczestników stanie w weekend na starcie Hero Run w Szelmencie

Hero Run Szelment to ekstremalny bieg na pięknie położonej lecz wymagającej 8 km trasie z ponad 30 przeszkodami naturalnymi i sztucznymi. Górki, jezioro, las, podmokłe tereny, piaski, stawy, krzaki, pagórki, ściany wysokości, pajęczyny linowe, zasieki, okopy, trawersy. Wszystko po to, by utrudnić dobiegnięcie do mety.

Impreza ta jest współfinansowana z budżetu Samorządu Województwa Podlaskiego.

Sercem imprezy będzie ośrodek WOSiR Szelment, współorganizator biegów, który znajduje się ok 13 km od Suwałk u podnóża Jesionowej Góry, nad brzegiem jeziora Szelment Wielki.

– Uczestnikom Hero Run na trasie gwarantujemy dziesiątki ekstremalnych przeszkód. Sukcesywnie dodajemy do tych znanych i lubianych utrudnień coraz to nowsze i bardziej skomplikowane rozwiązania. Pamiętajmy jednak, że bieg ma na celu przede wszystkim dobrą zabawę przy wysiłku fizycznym – mówi Grzegorz Kuczyński, prezes Fundacji Białystok Biega, organizatora biegu.

Dwa biegi

14 i 15 lipca w Szelmencie będzie można wziąć udział w dwóch biegach – Hero Run Night (14.07) i Hero Run (15.07). Na trasie obu biegów oprócz morderczych podbiegów i naturalnych uwarunkowań terenu czekać będą dziesiątki katorżniczych przeszkód skonstruowanych przez zespół inżynierów Hero Run. Udział w biegu to przygoda wyzwalająca nieodkryte pokłady endorfiny. Prawdziwe sportowego wyzwanie i próba charakteru. Mimo iż bieg jest dość krótki, to z pewnością nie zalicza się do najłatwiejszych. Opór będą stawiały żywioły – (ogień, woda, ziemia) i przeszkody, które potrafią zaskoczyć.

Trzy kategorie – Beginner, CHallenger, Legend

Organizatorzy biegu po raz pierwszy wprowadzają **Falę Legend (Elite)**. To oferta kierowana do tych, dla których sam Hero Run to za mało. W fali Legend mogą startować zawodnicy, którzy chcą zmierzyć się z najlepszymi. Startują oni jako pierwsi i na całej trasie będą szczególnie obserwowani, bowiem wszystkie przeszkody muszą pokonać samodzielnie, bez pomocy z zewnątrz oraz innych zawodników. W przypadku niektórych przeszkód dopuszczone będą dodatkowe ćwiczenia (np. burpee) lub rundy karne, z obciążeniem lub bez, jeżeli zawodnik nie będzie w stanie pokonać przeszkody samodzielnie.

Dla tych, dla których bieg ma być przede wszystkich dobrą zabawą, sprawdzeniem się w sportowej rywalizacji czy po prostu próbą własnych sił w nowym wyzwaniu przygotowano dwa poziomy dla mniej zaawansowanych:

Challenger to klasyfikacja dla tych, którzy nie boją się wyzwań, chcą pomagać i liczą

na pomoc innych biegaczy. Tutaj tylko przeszkody techniczne muszą być pokonane samodzielnie. W przypadku problemów z przeszkodą, do zrobienia jest karna runda lub dodatkowe ćwiczenia. Na części przeszkód (np. wysokie ścianki) taka pomoc jest wręcz wskazana… Challenger to idealna propozycja dla tych, których napędza sportowa rywalizacja z innymi, ale traktują to jako dobrą zabawę.

Beginner czyli poziom dla wszystkich, którzy zawsze chcieli spróbować swoich sił, ale do tej pory nie mogli się zdecydować. W tej serii nie będzie prowadzony pomiar czasu. Uczestnicy mają za zadanie jedynie biec i dobrze się bawić! Na wszystkich przeszkodach można sobie pomagać, a zawodnik sam decyduje czy chce daną przeszkodę pokonać samodzielnie, czy z pomocą innych.

Hero run dla dzieci

W ramach wydarzenia odbędzie się również Hero Run Kids. Dla najmłodszych fanów biegania przez przeszkody organizatorzy przygotują trasę najeżoną specjalnymi przeszkodami. Wśród nich specjalnie usypane górki, małe ścianki, przeszkody do przeskoczenia, do pokonania dołem… ważne, żeby do przodu. Zapisy również są już dostępne na stronie **www.herorun.pl**