



O nas



Runcross Rozgarty to cykliczne spotkania biegowe na dystansach 5 i 10 km. Spotykamy się w każdą niedzielę o godzinie 9:00 w stałym miejscu i biegamy/chodzimy po jednej z naszych tras.

Pierwsza niedziela miesiąca to "szybka piątka" czyli 5 km po drodze asfaltowej, trasa była bardzo dokładnie zmierzona i jej dystans wynosi dokładnie 5 km, jest to idealny bieg na sprawdzenie swojej formy. Trzecia niedziela miesiąca to 10 km po połączonych dwóch trasach przełajowych "górkki" i "stawy" jest to dobry trening dla poprawienia wydolności. Pozostałe niedziele to biegi po jednej z dwóch tras przełajowych "górkki" lub "stawy", wybór trasy następuje krótko przed biegiem, drogą losowania (rzut monetą), obydwie trasy, szczególnie "górkki" są dosyć wymagające:) Wszystkie trasy są bardzo dobrze oznaczone!

Source URL: <https://rozgarty.pl/strona/655-o-nas>