

Jak co roku Stowarzyszenie "Biegam-Pomagam" zaprasza wszystkich na wspólne treningi trasą półmaratonu. Do końca sierpnia, w każdy czwartek o godzinie 19.00 ruszamy spod zielonogórskiego Medyka, gdzie jak zawsze mieści się start półmaratonu. W tym roku mamy nową trasę, więc tym bardziej warto się z nią zaznajomić.

Zapraszamy zarówno doświadczonych biegaczy, jak i osoby, które mają zamiar po raz pierwszy wziąć udział w Zielonogórskiej Połówce. Wspólnie przebiegniemy jedną 10-cio kilometrową pętlę, podpowiemy, gdzie można przyspieszyć, a gdzie raczej zwolnić. Pokażemy, gdzie będą rozmieszczone punkty odżywcze, na których będzie można się schłodzić, napić się i coś zjeść podczas biegu. Treningi poprowadzi tak jak w ubiegłych dwóch latach Bartek Borowiec, a pomagać mu będą tegoroczni pacemakerzy oraz doświadczeni biegowi przyjaciele. Tempo treningów dostosowane będzie do wymogów grupy, jaką będziemy mieli przyjemność poprowadzić. Gwarantujemy miłą atmosferę i niespodzianki! Czekamy na Was i sportowo pozdrawiamy!

Szczegóły dotyczące biegu oraz zapisy na stronie [www.polmaratonzielonogorski.pl](http://www.polmaratonzielonogorski.pl)

Z poważaniem,  
Małgorzata Szymańczyk  
Prezes Stowarzyszenia "Biegam-Pomagam"  
tel: 788 994 843  
[www.biegam-pomagam.pl](http://www.biegam-pomagam.pl)