

Wrocław, dnia 23.02.2011r.

## **Informacje prasowe**

### *Trzecia edycja programu biegowego „I Ty możesz zostać maratończykiem”*

Organizatorzy HASCO-LEK Wrocław Maratonu mają już duże doświadczenie w przygotowywaniu biegaczy-amatorów do startu w biegu maratońskim. Pierwsza edycja szkolenia zakończyła się sporym sukcesem, 72 podopiecznych MCS-u ukończyło 27. HASCO-LEK Wrocław Maraton. W ubiegłym roku frekwencja była jeszcze wyższa, 102 uczestników programu przekroczyło linię mety 28. HASCO-LEK Wrocław Maratonu.

- Wszystkich tych, którzy chcieliby zmierzyć się z królewskim dystansem 42 km i 195 m zachęcam do wzięcia udziału w trzeciej edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem”. Maraton to wielkie wyzwanie, któremu można sprostać, podejmując ciężką pracę. Dzięki systematycznym treningom wielu naszym podopiecznym udało się ukończyć HASCO-LEK Wrocław Maraton i to z bardzo dobrym wynikiem. Wszystkim tym, którzy zdecydują się uczestniczyć w programie życzę wytrwałości oraz satysfakcji z osiągnięć – mówi Waldemar Biskup, szef 29. HASCO-LEK Wrocław Maratonu.

### **I CEL PROGRAMU**

1. Promocja 29. HASCO-LEK Wrocław Maratonu.
2. Popularyzacja biegania i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Wrocławia.
3. Przygotowanie pod opieką trenera osób, które nigdy nie przebiegły dystansu maratońskiego, do startu w 29. HASCO-LEK Wrocław Maratonie.

### **II ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

#### *Czas trwania programu*

13 marzec 2011 – 11 wrzesień 2011

Cały cykl treningowy trwa 6 miesięcy. W tym czasie uczestnicy będą uczyć się technik biegania, a także zbudują wytrzymałość.

#### *Miejsce zbiórek*

Stadion Olimpijski (pergola)

#### *Spotkania*

marzec – raz w tygodniu, niedziela, godz. 9.00

kwiecień-wrzesień – dwa razy w tygodniu, niedziela, godz. 9.00; wtorek, godz. 18.00

*Grupy treningowe:*

- grupa początkowa
- grupa średnio zaawansowana
- grupa zaawansowana

Podział uczestników na grupy nastąpi podczas pierwszego treningu, po przebiegnięciu przez nich dystansu 6 km.

*Warunki uczestnictwa w programie:*

4. W programie uczestniczą osoby pełnoletnie, które nigdy nie przebiegły maratonu.
5. Uczestnicy programu zobowiązani są wypełnić ankietę oraz podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w treningach.

*Zapisy*

Zgłoszenia do programu przyjmowane są: w siedzibie organizatora - MCS Wrocław, al. Paderewskiego 35 we Wrocławiu (Stadion Olimpijski), w Dziale Trenerów i Instruktorów Sportu, w godz. 7-16, pokój nr 26, 27, tel. 0717334094; na adres mailowy [przebiegnijmaraton@mcs.wroc.pl](mailto:przebiegnijmaraton@mcs.wroc.pl), a także przed treningiem u koordynatora Jacka Jackowiaka oraz trenerów – Grzegorza Pieczarka i Jacka Urbanowicza.

Udział w programie jest bezpłatny. Jego uczestnicy zwolnieni są z opłaty startowej 29. HASCO-LEK Wrocław Maratonu.

**Osoby odpowiedzialne za program:**

Koordynator programu – Jacek Jackowiak, tel. 071 7334094, e-mail: [jacek.jackowiak@mcs.wroc.pl](mailto:jacek.jackowiak@mcs.wroc.pl)

**Trenerzy**

Grzegorz Pieczarka, e-mail: [grzegorzpieczarka@mcs.wroc.pl](mailto:grzegorzpieczarka@mcs.wroc.pl)

Jacek Urbanowicz, e-mail: [jacekurbanowicz@mcs.wroc.pl](mailto:jacekurbanowicz@mcs.wroc.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Magdalena Krause-Pietkiewicz

Rzecznik prasowy 29. HASCO-LEK Wrocław Maratonu

tel.: 071 7334089

0603720008, 796667747

[magdalena.krause-pietkiewicz@mcs.wroc.pl](mailto:magdalena.krause-pietkiewicz@mcs.wroc.pl)

---