

VII Nocny Trailowy Bieg Duchowy w Warszawie - 9.12.2022

Już 9 grudnia 2023 r. startujemy z treningiem biegowym na dwóch dystansach. Jest to kontynuacja wydarzenia z lat ubiegłych, tylko w zmienionej formie. Zamiast czterech dystansów będą dwa.

- 1) Żoliborska Siódemka – 7km
- 2) Wiśłana Osiemnastka – 18km

Trening odbywa się na 2 różnych dystansach oraz startach w kilka osób co 5 min. Na odcinkach trasy należy zachować szczególną ostrożność na pieszych, rowerzystów, hulajnogi, samochody i środki transportu.

Każdy dystans należy pokonać według wyznaczonej przez organizatora trasy. Konieczne jest pobranie trasy na telefon przez każdego uczestnika biegu. Sugerujemy używanie aplikacji [TRASEO](#) (Android / iOS) ponieważ zawiera jednocześnie tryb nawigacji. W przypadku korzystania z Traseo nie trzeba importować śladu, ponieważ znajduje się już na platformie aplikacji.

Ważne!!! Na wyznaczonych trasach nie będzie dodatkowych punktów energetycznych. Wymagane jest zabranie odpowiedniego prowiantu, szczególnie na Wiślaną Osiemnastkę.

TRASZY:

1) Żoliborska Siódemka – 7km (+/-)

Trasa prowadząca z parafii św. Jana Kantego do niezagospodarowanej części Lasku na Kole. Trasa prowadzi najpierw ulicami Krasińskiego -Broniewskiego -Rydygiera aż do skrzyżowania z Przasnyską. Na skrzyżowaniu skręt w lewo w Przasnyską w stronę PKP Powązki aż do ulicy Duchnickiej. Przy PKP z chodnika wchodzimy na gruntową ścieżkę w dół, równoległe do peronów i przebiegamy pod mostem. Biegniemy cały czas wzdłuż torów aż do Lasku na Kole, gdzie robimy rundę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Powrót obok stadniny koni i Cmentarza na Powązkach. Dobiegamy do stacji Orlen znajdującej się na skrzyżowaniu Krasińskiego i Powązkowskiej. Stąd cały czas prosto ulicą Krasińskiego aż do budynku kościoła.

Start i Meta: przy kościele św. Jana Kantego, ul. Krasińskiego 31.

Ślad w Traseo.pl (można tam też pobrać ślad i zaimportować do używanej przez siebie aplikacji): <https://www.traseo.pl/trasa/bieg-niepokalanej-2023-7-km>

2) Wiśłana Osiemnastka – 18km

Trasa prowadzi ścieżkami pieszymi, leśnymi i parkami.

Teren nadbrzeżny Wisły jest typowo trailowy. Od 12 -14 km jest ślisko i grząsko, więc należy zachować szczególną ostrożność.

Start i Meta: przy kościele św. Jana Kantego, ul. Krasińskiego 31.

Ślad w Traseo.pl (można tam też pobrać ślad i zaimportować do używanej przez siebie aplikacji): <https://www.traseo.pl/trasa/bieg-niepokalanej-2023-18-km>

Udział w treningu biegowym jest płatny!

Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie wpłaty w wysokości co najmniej 30 PLN na Dom Pomocy Społecznej w Niegowie: 54 8931 0003 0000 9553 2040 0001 Tytuł przelewu: DAR BIEGACZA

Na trasie treningu nie będzie punktu odżywczego. Punkt odżywczy będzie na mecie po pokonaniu całej trasy.

Każdy odcinek uczestnicy będą pokonywali małymi grupkami wg śladu gpx (dostępnego na stronie). Bieg będzie odbywał się w godzinach wieczornych i nocnych, zatem konieczne jest posiadanie własnej, sprawnej latarki lub czołówki. Nie będzie pomiaru czasu. Start poprzedzi Msza Św. w Kościele pod wezwaniem Św. Jana Kantego, ul. Krasińskiego 31.

Każdy uczestnik zobowiązany jest do podpisania zobowiązania, że bierze udział w treningu na własną odpowiedzialność. Będzie to możliwe w dniu biegu w biurze treningowym od 17:30 – 19:30.

Każdy z zapisanych uczestników otrzyma pamiątkowy dyplom (nie będzie pakietów startowych).

Plan treningu:

17:30 – 19:30 otwarte biuro treningowe

18:30 Msza św. w intencji uczestników biegu

19:30 Rozgrzewka i start pierwszej grupy

Zakończenie Żoliborskiej Siódemki - Biuro treningowe, ul. Krasińskiego 31

Zakończenie Wiślanej Osiemnastki - Biuro treningowe, ul. Krasińskiego 31

Organizator biegu:

TBD – Grupa biegowa Św. Józefa oraz Wspólnota Pokrzepienie przy parafii Św. Jana Kantego na Sadach Żoliborskich.