

## I Bieg Kazimierski - relacja

Wpisany przez Kinga  
piątek, 20 maja 2016 11:44

---

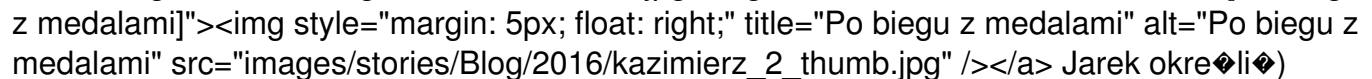
<p> Jeszcze na początku roku rozpocząłem przygotowania do I Biegu Kazimierskiego - akceptowałem logo, planowałem trasę przygotowywałem ofertę sponsorską a później... Później zmieniłem pracę i zostawiłem bieg innym. Czy uważam? Nie, dziękuję, wiem ile stresu i trudu kosztuje przygotowanie takich zawodów. I tak zamiast stresu przygotowałem miłą atmosferę emocji uczestnika przed startem. I od razu uprzedzam, trasa została zmieniona, więc ewentualne pretensje nie do mnie ;) </p>  
<p>Dostaliśmy z Jarkiem zaproszenie na bieg w Kazimierzu, więc zapakowaliśmy rodzinę w samochód i pojechaliśmy... spokojnie bo wiadomo, nie ma co szaleć na drogach. W Kazimierzu byliśmy około <strong>1,5h</strong> przed startem, udało nam się zaparkować i ruszyliśmy do biura zawodów. Cały Kazimierz był w bannerach, flagach, bramkach - było widać i czuć siłę całego miasteczka dzięki biegiem. Biuro zawodów było <strong>dobrze</strong> oznaczone a pakiety wydawano sprawnie i <strong>szybko</strong>. Do pakietu dorzucili nawet puszkę ciociorki - wypas. Super pomysłem była <strong>strefa</strong> zabaw, gdzie była dmuchana zjeżdżalnia, bramka, zamek do skakania oraz piórkowki na których dzieciaki mogły się wyśmiać a rodzice z poziomu leżaka to obserwować </p>  
<p>Pogoda zmieniała się co chwila, było upalnie, chłodno, wiało, chmurzyło się więc nie było łatwo zdecydować się w jakim stroju biec (a wziąłem z domu sporo opcji do wyboru ;) ). Ostatecznie z Jarkiem pobiegliśmy "na kręko" co zawsze jest dobrym wyborem, bo o wiele lepiej w czasie wysiłku znosić niż ewentualne przegrzanie. Tak macie? Czasem jak widzę biegaczy trenujących w bluzach, długich spodniach przy +15 to aż mi się abo, ale każdy ma inne termiki i odczuwanie ciepła. </p>  
<p>No dobra, więc mamy 30 minut do startu i problem bo okazało się że organizator zapewnił <strong>tylko 2 przenośne toalety</strong> a chłopców tłumy. <a class="jcepopup" href="images/stories/Blog/2016/kazimierz\_4.jpg" target="\_blank" data-mediabox="title[Start biegu - Kinga wyrwała do przodu :)]"></a> Były strażki kierujące do miejskiej ubikacji ale tam Pan chciał 2 zł za siku i nie chciał słyszeć o zniżkach dla biegaczy, mimo że organizatorzy kierowali do niego (była podpisana jakaś umowa, o której Pan nie wiedział). Próbowałem uсовест swoich znajomości by skorzystał z toalety w biurze zawodów ale nawet mi nie było łatwo. Szkoda bo kilka przenośnych kibelków więcej i nie byłoby sprawy a tak, no każdy sobie radzi jak może. Duży minus za to. Ale co tam siku, czas biec na start. Był lekki stres bo co kogoś spotykałem z byłej firmy to ostrzegał mnie, że trasa jest trudna ale co? Ja nie dam rady? </p>  
<p>Wystrzałem i ruszyliśmy po kazimierskim bruku, 542 osoby. Tłum kibiców ciągnął się na głównej ulicy, biegacze uśmiechnięci, widać że buźki w nich endorfinki. Ze mnie niestety dobiegł szybko uleciały po kolejnym podbiegu a te zaczęły się już na 1 kilometrze. Trasa ogólnie nie była łatwa jak na bieg miejski, ale za to urokliwa i krajoznawcza. Na 2,5km (wracając na 7,5km) był <strong>punkt z wodą</strong> - miła niespodzianka. Do tej pory było jeszcze ok, schody a właściwie <strong>podbieg</strong> zaczął się w okolicach 4km i ciągnął prawie przez kilometr, co miałam nadzieję że to już koniec to za kolejnym zakrętem on wciąż tam był. My ciągle na podbiegu ale duża grupa biegaczy już zbiegała i nagle nasze drogi się krzyżowały i była lekka konsternacja kto komu ma ustąpić. Nie doszło, z tego co słyszałem, do żadnej kolizji ale zmiana pasa ruchu i to w takim miejscu była dość ryzykowna. Słyszałem, że to najszybsi biegacze wymusili taką rotację ale na przyszłość organizatorzy muszą to lepiej

## I Bieg Kazimierski - relacja

Wpisany przez Kinga  
piątek, 20 maja 2016 11:44

---

przemyśle

Ponieważ biegam głównie po polskim to ta (jak [jak j](images/stories/Blog/2016/kazimierz_2.jpg)  Jarek określi) ?lekka goka" mnie pokonała. Nie wierzę kiedy wreszcie się skończyła. Mała nawrotka, kolejny punkt z wodą i Jarek krzyczy do mnie żebyśmy się pochyliła bo teraz dajemy czadu na zbiegu. Nie było zaskoczeniem, że zbiegaliśmy o wiele krócej niż na tym małym górkęsię wdrapywaliśmy. Powrót mijają wolno, bo moje pobijane kolana krzyczą że mają do tyłu (tydzień temu zaliczyłam mocny upadek na kolano i mimo że siniaki prawie zeszły to obite kości bolą). Na koniec jeszcze tylko podbieg w stronę mety po bruku i Jarek odlicza - 700m, 600m, 500m. Czuję że nogi mnie palą ale widzę przed sobą dwóch panów biegnących spokojnie do mety, przebijam się pomiędzy nimi i ogień. Nie odpuscili i zaczęli mnie gonić ja niestety tuż przed metą mocno hamuję by nie wpaść na pana z dzieckiem a moi rywale bokiem mnie pokonują i tak na zdjęciu z mety widami tylko but :( następnym razem nie dam się wyprzedzić:)

Jarek nie był specjalnie nawet zmęczony, ja odwrotnie. I znów obiecuję sobie, że będę trenowała podbiegi bo za rok nie dam się pokonać tej górze! Na mecie medale, gratulacje, zdjęcia i wpadamy do kolejki po jedzonko. Sponsor dla biegaczy przygotował kurczaka i warzywa grillowane. Niestety liczba stanowisk z grillem nie była wystarczająca i kolejka rosła i rosła a porcje były wydawane sporadycznie. Czekać najdłużej się czeka i przypadkiem zapalił się Jarek na kiełbaskę więc szybko wyszliśmy z tego tłumy i poszliśmy więcowa z najbliższymi popijając piwko (nawodnienie po biegu to rzecz obowiązkowa). Kolejka do cateringu ciągnęła się jeszcze długo po biegu. Dlatego pewnie na zawodach głównie jest grochówka lub kluski - bo są szybko wydawane. Grill to super pomysł i warto w to inwestować jednak zdecydowanie ilość stanowisk nie była dostosowana do ilości biegaczy.

[Relaks po biegu z widokiem na Kazimierz Dolny](images/stories/Blog/2016/kazimierz_3.jpg)  Jeszcze tylko losowanie nagród (wygrałam kupon do diety, i nie, nie zmarnuje się i ruszamy na znane szklaki w Kazimierzu, bo dawno nas tu nie było. Miasto jest urokliwe, ale mocno skomercjalizowane. Opłata za wejście na wzgórze Trzech Krzyży mocno mnie zdziwiła. Nie chodzi o 2zł ale to jest punkt widokowy, który nie jest zabezpieczony, nie ma awaryjki ale ma opłatę kasową. Kupiliśmy jeszcze tradycyjnie po kogutku i zmieniłyśmy się do domu. To był biegowy weekend. Ja wziąłem udział w 2 biegach a Jarek w 3 i mniej się zmężył ode mnie :)

Reasumując bieg był dobrze przygotowany, było sporo atrakcji dla biegaczy, minus to taki że jeden z nich było szukanie toalet, a także przeciwieństwo tras biegaczy i kolejka po catering. Jednak tych dobrych rzeczy było zdecydowanie więcej i tak trzymajmy:) A za miesiąc ta sama ekipa przygotowuje bieg w Konstancinie. Śpieszę się, że szykuję jeszcze więcej atrakcji warto się zapisać Dziękuję za super zabawę i do zobaczenia za rok.