**W drużynie jest moc czyli 4Rest Run w Puszczy Niepołomickiej**

**Sportowa rywalizacja, relaks w otoczeniu przyrody oraz poczucie „bycia razem” w zespole - taki jest właśnie bieg 4Rest Run organizowany po raz drugi przez Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają” w Puszczy Niepołomickiej.**

Formuła biegu

W biegu wystartują drużyny 4-osobowe – poszczególni zawodnicy ruszą na trasę w odstępach 5-minutowych. Każdy z członków teamu przebiegnie ok. 10, 5 km, natomiast razem pokonają dystans maratonu. Najlepszą drużyną okaże się ta, która dokona tego w najkrótszym czasie. Prowadzona będzie klasyfikacja zespołów męskich, żeńskich i mieszanych. Do wzięcia udziału w zabawie zapraszane są także drużyny firmowe – dla nich wprowadzona została dodatkowa klasyfikacja. Udział swoich drużyn zapowiedziała m.in. firma Regatta Polska, główny sponsor zawodów. Szczegółowy regulamin oraz zapisy prowadzone są na stronie www.4restrun.pl.

Każdy jest zwycięzcą

Impreza odbywa się w ramach programu Regatta RUSZ SIĘ! Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody – vouchery na zakup produktów marki Regatta i Dare 2b. Bonami zakupowymi nagradzane będą pierwsze trzy zespoły w poszczególnych kategoriach: wśród pań, panów i tzw. mikstów. Za pierwsze miejsce drużyny otrzymają łącznie 1200 zł, za drugie - 800 zł, za trzecie - 400 zł. Dla drużyn firmowych, które zajmą miejsca na podium przewidziane są nagrody rzeczowe. Ale tak naprawdę każdy może poczuć się zwycięzcą - bo ruszył się z miejsca, przyjechał na bieg i spędził aktywnie czas w otoczeniu przyjaciół. Ci, którzy dotrwają do końca imprezy, mają szansę na nagrody pocieszenia od sponsorów, także vouchery sprzętowe firmy Regatta.

Przybij piątkę z Mistrzem Świata

Do wzięcia udziału w zawodach zachęca Ilya Markov – mistrz świata i Europy oraz wicemistrz olimpijski w chodzie sportowym na 20 km, a także prezes Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają” i trener grupy. W zeszłym roku każdego z zawodników Ilya Markov witał na mecie uściskiem dłoni, a dużym powodzeniem cieszyły się składane przez niego na pamiątkowych drewnianych medalach autografy. W tym roku Ilya Markov zapowiedział wystawienie do rywalizacji drużynowej teamu chodziarzy z udziałem czterokrotnego mistrza olimpijskiego, Roberta Korzeniowskiego! Panowie nie potwierdzili jeszcze ostatecznie, czy trasę 4Rest Run pokonają chodem sportowym czy biegiem. Ale i tak nie ma to większego znaczenia, bo nawet chodząc, będą szybsi od wielu biegaczy!

Co w trawie piszczy czyli dodatkowe atrakcje

Na leśnej polanie, z której startuje bieg, rozłoży się miasteczko namiotowe. Będzie można skorzystać z dodatkowych atrakcji, bo przecież nie samym bieganiem żyje biegacz. W strefie relaksu Fizjopunkt, czyli niepołomickie Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe, oddaje do dyspozycji dwa łóżka i doświadczonych fizjoterapeutów. Będzie można się tam zregenerować po biegu. Auto Spektrum znane jest z tego, że napędza sportowe emocje. Pod tym hasłem działa jako sponsor m.in. koszykarskiego klubu mistrzyń Polski Wisły – Can Pack oraz Krakowskich Spotkań Biegowych. Na biegu 4RestRun zaprezentuje najnowsze modele z gamy Renault i Dacia. Warto zajrzeć na ich stoisko firmowe, bo do wygrania będą atrakcyjne nagrody! Ci, którzy chcą się dowiedzieć, co w trawie piszczy, a w koronach drzew ćwierka, koniecznie muszą odwiedzić namiot Lasów Państwowych. Tradycyjnie zdobyta wiedza będzie nagradzana upominkami. Nawet najmłodsze dzieci nie będą się nudzić, bo w trakcie zawodów zostanie zorganizowana dla nich zabawa z chustą i puszczanie baniek. Taka jest właśnie idea zawodów zgodnych z zamysłem programu Regatta RUSZ SIĘ! To zabawa sportowa dla całej rodziny.

18 września 2016 roku każdy ze startujących poczuje, że w zespole jest moc! Wystarczy zorganizować drużynę, a o resztę zadbają organizatorzy.

Jak było w zeszłym roku, można się przekonać, oglądając film:

https://www.youtube.com/watch?v=-GqW4J4nYSI

Więcej informacji: www.4restrun.pl oraz www.ruszsie.org

Data: 18 września 2016 roku, godz. 12.00

Miejsce: Puszcza Niepołomicka

Ilość uczestników: 600 osób (150 drużyn)

Organizator: Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają”

Partnerzy: Urząd Miasta Niepołomice, Starostwo Powiatowe w Wieliczce, Nadleśnictwo

Niepołomice, MKS Spartakus

Zapisy na stronie www.4restrun.pl

Program „Regatta RUSZ SIĘ!” powstał z myślą o ludziach, którzy lubią wychodzić z inicjatywą i chcą zachęcać innych do aktywnego spędzania czasu. Każdy, kto chciałby zorganizować imprezę lub cykl wydarzeń, zachęcających do aktywnego wypoczynku może przez cały rok zgłosić swój projekt poprzez formularz na stronie programu www.ruszsie.org. Każda ciekawa inicjatywa ma szansę uzyskać wsparcie produktowe od marki odzieży outdoorowej Regatta. Więcej informacji o wspieranych przez program imprezach w kalendarium na stronie www.ruszsie.org.

Twórcą programu „RUSZ SIĘ!” jest marka Regatta, brytyjska marka odzieży outdoorowej stworzona zarówno dla sportowców, jak i wszystkich miłośników spędzania czasu na świeżym powietrzu. Regatta to rodzinna firma istniejąca na rynku od 35 lat, która swoją popularność zdobyła, oferując ubrania o wysokich parametrach, ale w przystępnych cenach. Strona: www.regatta.pl.

Dodatkowe informacje:

kgruszka@regatta.com