**„Szmata za szmatę” - konkurs, który wskaże najsilniejszego człowieka w Polsce**

**Wielkimi krokami zbliża się 14. edycja Krakowskiego Festiwalu Górskiego - największego krajowego, wydarzenia, zrzeszającego miłośników świata gór i szeroko rozumianego outdooru. Jednym z jej głównych punktów będzie konkurs „Szmata za szmatę”, którego ideą jest wybór najsilniejszego człowieka w Polsce. Festiwalowa publiczność nie ujrzy jednak mocarzy ciągnących tira czy przerzucających tony żelastwa. Rywalizacja polega bowiem na największej ilości podciągnięć na specjalnym drążku, tyle, że …na jednej ręce, alternatywnie oburącz, ale z 30 kg obciążeniem. Czy znajdą się śmiałkowie chętni do podjęcia rękawicy? Przekonamy się już niebawem! Na najlepszych, oprócz uznania kilkutysięcznej publiczności, czekają cenne nagrody rzeczowe od sponsora konkursu. Reasumując: siłacze pilnie poszukiwani; rozpoczynamy zapisy!**

W poprzednich latach Festiwal regularnie przyciągał kilkutysięczną publiczność. Nie inaczej zapowiada się tegoroczna edycja, która odbędzie się w dniach 2 - 4 grudnia na terenie Pawilonu Dydaktyczno - Sportowego przy krakowskim Uniwersytecie Ekonomicznym. Jednym z flagowych punktów imprezy będzie konkurs „Szmata za szmatę”. Udział w rywalizacji mogą wziąć wszyscy chętni, którzy pragną zmierzyć się z konkurentami w ilości podciągnięć na specjalnym drążku.

Tegoroczna edycja przewiduje 2 kategorie, w tym jedną polegającą na kultowym w środowisku wspinaczy „dawaniu ze szmaty”, czyli podciąganiem ze zwisu na jednej ręce. Drugą kategorią będzie podciąganie oburącz nachwytem, z zawieszonym przy ciele 30 kg balastem. Eliminacje do konkursu odbywać się będą w dniach 25.11 - 01.12. w sklepie górskim MOKO w Krakowie przy ulicy Zyblikiewicza 2. 10 osób, które osiągną w nich najlepsze wyniki - po 5 z obu kategorii - zmierzą się w finałowej walce o nagrody. Odbędzie się ona ostatniego dnia festiwalu i poprzedzi gwóźdź programu - wręczenie nagrody Grand Prix w Międzynarodowym Konkursie Filmowym. Szczegółowy Regulamin konkursu dostępny jest na stronie jego Patrona Medialnego: http://wspinanie.pl/wp-content/uploads/2016/11/Szmata-za-szmatę-regulamin-konkursu.pdf.

Obie, niezwykle ciężkie kategorie, wiążą się z dużym wyzwaniem - z jednej strony wymagają sporej krzepy, z drugiej - dobrej techniki i strategii działania. Do tego dochodzi odporność psychiczna. Jak zatem - zdaniem Ryszarda Emilewicza, zwycięzcy „Szmaty” z lat 2014 i 2015 - przygotować się do rywalizacji w konkursie? Jaki wybrać rodzaj treningu i na co postawić nacisk? - „To zależy od poziomu wyjściowego i indywidualnych cech antropometrycznych. Na pewno należy połączyć nacisk na trening ogólnorozwojowy z nastawieniem na rozwój siły względnej z ewentualną redukcją masy ciała. Znakomitym trenażerem jest drabina Bachara, niestety w Krakowie już publicznie niedostępna. Gorąco polecam metodykę gimnastyczną, moim zdaniem najlepszą do kształtowania sprawności motorycznych. To prawda, że lekka atletyka jest królową sportu, ale matką niewątpliwie jest gimnastyka.”

Trudno nie przyznać racji p. Ryszardowi, jeśli wziąć pod uwagę wyniki „Szmaty” z 2 ostatnich lat i nokaut, jaki w finałowym starciu fundował swoim rywalom. Czy w tegorocznej edycji znajdzie się ktoś, kto zdoła nawiązać z nim rywalizację? Liczą na to organizatorzy konkursu, stąd jego promocja skierowana poza środowisko wspinaczy - na siłownie i do klubów fitness. Nikt nie jest wykluczony - każdy, kto czuje się na siłach, będzie mile widziany w sklepie MOKO na eliminacjach, gdzie, jeszcze bez presji licznej publiczności, będzie mógł spróbować swoich sił w jednej z wybranych kategorii.

Warto podkreślić, iż laureaci - łącznie 6 osób z 3 pierwszych miejsc w obu kategoriach - mogą liczyć na vouchery na zakup sprzętu marki Marmot, sponsora konkursu. Dodatkowo, na zniżki na zakup jego produktów mogą również liczyć osoby, które znajdą się poza konkursowym podium.

I wreszcie ostatni, zdaniem Ryszarda Emilewicza powód, dla którego warto stanąć do rywalizacji w konkursie… Co sprawia, iż po raz kolejny - o ile na drodze nie staną przyczyny losowe - weźmie on udział w konkursie? - „Dobra zabawa, atrakcyjne nagrody. Ponadto dla mnie jest to sposób na zachowanie kolejnej młodości :)”

Film ze zwycięskimi dla Ryszarda Emilewicza zawodami można obejrzeć tutaj: https://youtu.be/towN\_\_jQV1U.

--

Dodatkowych informacji udziela:

Piotr Miecznik - Specjalista ds. Marketingu, Raven Spółka Jawna

tel. 12 628 51 95 wew. 1, e-mail: marketing@ravenco.eu