Radom, 9.10.2020 r.

**INFORMACJA PRASOWA  
Trening BiegamBoLubię Lasy w Nadleśnictwie Daleszyce**

*Dorota Święcka – specjalista w Zespole ds. Promocji i Mediów Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu*

### **W ramach BiegamBoLubię Lasy i ogólnopolskiej akcji „Trenuj w lesie” ruszają bezpłatne treningi biegowe pod okiem wykwalifikowanych trenerów lekkiej atletyki. Odbędą się one w 19 lokalizacjach w kraju, w tym na terenie Nadleśnictwa Daleszyce.**

**Las tworzy specyficzny spokój i ciszę**, stąd jest to **bardzo dobre miejsce do aktywnego spędzania czasu. L**eśne ścieżki są bardziej miękkie niż asfalt, czy chodnik i dają wytchnienie stawom zmniejszając obciążenia dla kolan i stóp. Ponadto las umożliwia trening biegowy **w różnych warunkach terenowych** – mamy tu do czynienia z pagórkami, wzniesieniami, zbiegami, podbiegami, czasem trzeba też ominąć jakiś konar. Im bardziej urozmaicona rzeźba terenu, tym ciekawsza trasa i większe wyzwania przed biegaczami, co kształtuje także charakter.

Treningi w ramach BiegamBoLubię Lasy i ogólnopolskiej akcji „Trenuj w lesie” **będą realizowane przez 11 weekendów, od 10 października do 20 grudnia**. Na terenie RDLP w Radomiu odbędą się **11 października o godz. 10:30 na terenie Nadleśnictwa Daleszyce, kompleks Otrocz, miejscowość Suków**. Biegacze znają te trasy choćby z 7 edycji Daleszyckiego Crossu o Puchar Nadleśniczego.

W spotkaniach **mogą wziąć udział początkujący oraz zaawansowani biegacze**. Dwójka doświadczonych trenerów Wiolety Jończyk oraz Adriana Kozuby postara się zapewnić dawkę wiedzy, energii i motywacji obu grupom. Projekt BiegamBoLubię Lasy powstał, by zachęcić do uprawiania sportu na terenach leśnych, biegać po świeżym powietrzu i poznać nowe, nieodkryte dotąd zielone ścieżki.

Zapraszamy!

Osoba do kontaktu:

Koordynator Paweł Kosin, tel. 606 669 777

Więcej informacji o akcji:

<http://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/biegambolubie-lasy-ogolnopolska-akcja-201etrenuj-w-lesie201d>

<https://biegambolubie-lasy.pl/biegambolubie-lasy-ruszamy-z-ogolnopolska-akcja-trenuj-w-lesie/>

oraz

na profilu Trenuj w lesie, Biegam Bo Lubię LASY, Biegam bo lubię Lasy Daleszyce

Post do dosadzenia:

<iframe src="https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FRDLPRadom%2Fposts%2F2446574595635091&width=500" width="500" height="526" style="border:none;overflow:hidden" scrolling="no" frameborder="0" allowTransparency="true" allow="encrypted-media"></iframe>