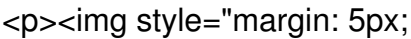
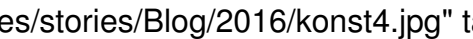


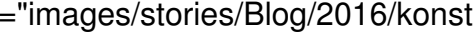
II Bieg Konstanciskiego - relacja


Wpisany przez Jaro
poniedziałek, 15 sierpnia 2016 10:34

 Biegi w Konstancinie bieżącej już się nam zawsze pozytywnie kojarzą. To tutaj w ubiegłym roku Kinga zadebiutowała jako **dyrektor** [I Bieg Konstanciskiego im Piotra Nurowskiego](index.php?option=com_content&view=article&id=354:i-bieg-konstanciskiego-im-piotra-nurowskiego&Itemid=19). Zawody te zostały bardzo ciepło przyjęte i docenione za wzorową organizację. Dzięki temu te Dem'a Promotion Polska zdecydowała się na kolejne wydarzenia sportowe w tym roku. Za nami już [Bieg Papięski](index.php?option=com_content&view=article&id=385:i-bieg-kazimierski-relacja&catid=8:blog-biegacza&Itemid=19) w Kazimierzu Dolnym a pod koniec czerwca spotkaliśmy się po raz drugi w malowniczym podwarszawskim Konstancinie ? tym razem jedynie jako goście i uczestnicy zawodów.

Zapisy trwały do 14.00 i jeszcze miesiąc przed zawodami na liście startowej było poniżej 200 zapisanych sportowców. Niestety chyba **negatywnie** zadziałała tutaj progresywna opłata wpisowa. Gdy ogłoszono zamrożenie stawki to ilość zgłoszonych zaczęła w szybkim tempie rosnąć. My jako ambasadorowie zawodów promowaliśmy je w mediach społecznościowych i ucieszyliśmy się, że lista startowa zamknie się rekordową ilością uczestników.

[Prowadząca zawody prezenterka Ola Kostka](images/stories/Blog/2016/konst4.jpg)  Dzień startu od samego rana zapowiada się **upalnie**. Przyjechaliśmy do wczesnym do Konstancina i obraliśmy szybko pakiety. Widzieliśmy, że Kinga z lekkim wzruszeniem obserwowała krzątających organizatorów, jednak od niej to wszystko się zaczęło. Z drugiej strony mieliśmy już komfort po prostu uczestniczenia w tym wydarzeniu. Ekipa Demy sprawnie wykorzystuje swoje doświadczenia i z każdym biegiem wygląda to coraz lepiej. W tym roku zmieniono delikatnie lokalizację startu i **rozległy teren** oraz amfiteatr pozwala na rozłożenie sporej ilości atrakcji dla biegaczy i ich rodzin. Nie zabrakło dmuchałki dla najmłodszych, fotobudki, strefy cateringowej i stanowisk partnerów biegu.

[Bramka z mgiełką wodną](images/stories/Blog/2016/konst3.jpg)  Pakiet startowy był **wyjątkowo bogaty** ? koszulka technologiczna New Balance, puszki z przetworami, batony, owoce i wiele innych. Biorąc pod uwagę cenę (szczególnie tę początkową) to warto nie ma się do czego przyczepić. Oddaliśmy rzeczy do depozytu i udaliśmy się do strefy startowej. Tam już wszystko przygotowane i dopięte na ostatni guzik. Fajną sprawą była bramka z mgiełką wodną, która odwieiała i chłodziła (pod koniec poleciano po całej drodze i woda sikała na polankę z widzącego co najwięcej frajdy sprawiającym się dzieciakom :). Organizatorzy odrobili lekcję z Kazimierza i tym razem było więcej toalet, do których nie było specjalnych kolejek.

Punktualnie o 10 ruszyliśmy na dziesięć kilometrów trasą. Temperatura przekraczała 30 stopni w cieniu a ja trzymałem w ręku butelkę wody. Kinga ruszyła do ambitnie i przez pierwsze 2 kilometry utrzymywała niezłe tempo. [Przed biegiem na terenie Parku](images/stories/Blog/2016/konst2.jpg) 

II Bieg Konstancji - relacja

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 15 sierpnia 2016 10:34

Zdrojowego" alt="Przed biegiem na terenie Parku Zdrojowego"

src="images/stories/Blog/2016/konst2_thumb.jpg" /> Trochę już biega wiż powinna znać swoje możliwości i ograniczenia. Niestety w tych warunkach zdecydowanie za szybko. Już od 3 kilometra zaczęła opuszczać się i bieg przeplatała marszem. Dobrze, że po drodze były kurtyny wodne to można było się trochę ochłodzić. Do tego wiższymi trasami przebiegała w cieniu i pomimo skwaru dało się jakoś biec. Niestety w naszym wykonaniu była to walka o każde 100 metrów. Ja się miałem wiż dopingowałem i ona ta walczyła do końca. Obiecałem sobie, że będę biegł z nią? chciałem być blisko na wypadek gdyby oszabła za bardzo. Z czasu na mecie nie jesteśmy dumni ale to nie o to tu chodzi. Na mecie Kinga obiecała treningi (ile razy ja już to słyszałem) i że w sierpniowym Biegu Skierniewickim wypadnie zdecydowanie lepiej.</p> <p> Po zawodach był czas na relaks na leżakach i posiłek. Znowu mogliśmy pożywić się pysznym grillem od sponsora oraz grochówką. Wody także było pod dostatkiem. Niestety mimo zapowiedzi organizatora zabrakło jej w drugiej części trasy co zdziwiło i nieumiarkowanie zaskoczyło część zawodników. Poczekaliśmy na rozdanie nagród w klasyfikacjach oraz losowanie niespodzianek. Tym razem mi się poszczęśliwiło i wygrałem kupon na wybielanie zębów :) Miły był nasz powrót do Konstancji. Pomimo ciężkich warunków na trasie wszystko było zorganizowane bardzo dobrze i już nie możemy się doczekać Biegu w Skierniewicach, na który serdecznie zapraszamy!</p>