

Turystyka biegowa z grup biegow □Lasek Biegowy Team□

IV Triathlon Amazonek Rok 2013 dBugi majowy weekend. Nasza biegowa grupa „Lasek BielaDski Team” wybiera si na Roztocze. W planach turystyki biegowej mamy bieganie i zwiedzanie okolicy. Przed wyjazdem dowiadujemy si e nasz kolega Maciek Halas, który pochodzi z Roztocza, ma zamiar wystartowa w I Triathlonie Amazonek w Majdanie Sopockim. Robimy mu niespodziank . Idziemy na zawody i kibicujemy Ma kowi. 4.05.2013 (sobota) o 7:20 pobudka.

Tym razem kawa plus batony (Andrzej jest odpowiedzialny) i jedziemy na zawody triathlonowe na I Triathlon Amazonek do Majdanu Sopockiego. Robimy niespodziank naszemu koledze Ma kowi. Zaskoczony i zadowolony. Mam wra enie, e nie mo je skupi si na starcie. Ogl damy pBywanie. Woda jest bardzo zimna. Mnie od samego patrzenia robi si niedobrze. {eby nie zmarzn robimy kóBko truchtu na okoBo zalewu. Po pBywaniu, zmiana na rower. Przed zawodnikami 90 km. Pakujemy si do samochodu i jedziemy do Rezerwatu Czartowe Pole, eby zrobi swój trening biegowy. Wyruszamy zielonym szlakiem. Tym razem mapa nas zawiódBa. ByB zaznaczony most, ale ten most byB kiedy[. W zwi zku z tym nie robimy kóBka, a tylko wracamy. Na koDcu robimy fartlek (bieg zmienny). Na koniec robimy jeszcze kóBko na pieszo czerwonym szlakiem (program kulturalny) i wracamy na zawody. OkazaBo si , e trasa rowerowa po wczorajszej ulewie zostaBa skrócona do 60 km i zawodnicy ju na trasie biegu. Ogl damy finisz pierwszej kobiety. M |czyzna ju dawno przybiegB. Jest nasz Maciek. Rozmawiamy. Dyskutujemy. AndrzejQ ju planuje wystartowa w Triathlonie. I wracamy do domu. Tym razem robimy grilla. KieBbaska i piwo. Pózniej Asia robi prezentacje „Coochingu”. Link do I Triathlon Amazonek <https://goo.gl/photos/qct5An8cid3s43uC6> Andrzej KuciDski tak byB zachwycony zawodami, e postanowiB e jeszcze tu wróci i wystartuje w tym triathlonie. Rok 2016 dBugi majowy weekend. Tym razem Andrzej KuciDski, który ju ma kilka triathlonów za sob , postanawia wystartowa w IV Triathlonie Amazonek. Ten triathlon b dzie dla niego wyzwaniem: po pierwsze najdBu szy – Half-Ironman, a po drugie najwcze niejszy termin zawodów co wi e si z nisk temperatura wody. Ale zima przepracowana na basenie, na szosie i w lesie, pianka i rower kupione. NamówiB nasz grup „Lasek BielaDski Team” jemu kibicowa . Znow jeste my w majowy weekend na Roztoczu. Tym razem zawody odbywaj si Jacnie. Wyjazd w Warszawy troch nam si przeci gn B: najpierw mocowanie roweru do baga nika, potem zakupy w sklepie SportGuru brakuj cych rzeczy do Triathlonu - czepek i skarpetki. A po drodze korek w KoBbieli. W Jacnie jeste my ok. 19, szukamy biura – troch to nam trwa. Ale na koniec trafiamy do biura, wita nas serdecznie „DzieD dobry” dyrektor Piotr Sprawka. Ale trafili my akurat na odpraw techniczn i na pasta party. Po szybkiej odprawie jedziemy na zamówiony nocleg. Musimy spieszy si , eby jeszcze byBo co wida . Ale udaBo si i szybko trafili my do domku. Przygotowanie do startu: Andrzej szykuje sprz t, my z kolei aparaty fotograficzne – postanowili my e nie tylko b dzie mu kibicowa , ale zrobimy relacja fotograficzn . 1 maja 2016 roku. Pobudka 6 rano, szybkie niadanie – pBatki i kawa z czekolada, pakujemy si do samochodu i 7:10 jeste my na starcie Triathlonu. Przygotowanie w strefie zmian. I o 8:30 start – pBywanie 1,9 km w wodzie z temperatur +12 C. Nasz kolega pBynie spokojnie – pBywanie nie jest jego najmocniejszej stron triathlonu i po ok. 50 min jako ostatni wychodzi z wody. Przebiera si na rower – troch za dBugo. I wyrusza na 90 km tras . Ju tu nie jest tak zle i po ok. 3 godzinach jest na mecie kolarskiego etapu wyprzedzaj c jednego zawodnika. Przebieranie si w strój biegowy i znow troch za dBugo. UzupeBnia si pBynami i wyrusza do biegu póBmaratonu. Na pocz tku ci lko – praca innych mi ni nóg. Ale po kilku kilometrach wszystko ju w porz dku i po ok. 2 godzinach Andrzej jest na mecie biegowego etapu i wyprzedziB trzech zawodników. Ostatecznie zaj B 31 miejsce z czasem 6:19:04. Wyniki w klasyfikacji generalnej : M |czyzny 1. Marcin Górk – 4:31:44 2. Wojciech ChyBek – 4:32:09 3. Artur Janiszewski - 4:34:32 Kobiety 1. Maria Hajnos-MaBecka – 5:02:32 Wieczorem byBa ceremonia nagrodzenia najlepszych i ognisko. Do zobaczenia za rok. Po zawodach. Nast pnego dnia biegamy w ramach odpoczynku do szlakach rowerowych w okolicach Krasnobrodu i smakujemy miejscowego jedzenia w knajpie, któr Andrzej wypatryB na trasie rowerowej w trakcie triathlonu. Wieczorem rozmowy przy piwie i analiza zawodów. Rano jeszcze spByw kajakami i wracamy do Warszawy. Majówka zaliczona. Pozdrawiam Irina Hulanicka Galeria IV Triatlonu Amazonek Cz.1 <https://goo.gl/photos/HdETr7a1Wy4QagR56> Cz.2 <https://goo.gl/photos/xzN4KfEkyBknWtoj7>