

# Klub Biegowy 12tri.pl



Jesteśmy klubem biegowo-triatlonowym, zrzeszającym zarówno amatorów, jak i zawodowców. Obecnie ponad 100 osób w różnym wieku i o różnym stopniu zaawansowania reprezentuje nasze barwy na zawodach biegowych, kolarskich oraz triatlonowych.

Spotykamy się regularnie na warszawskiej Agrykoli, gdzie na niedzielnych treningach trenerzy 12tri.pl prowadzą bezpłatne porady dla wszystkich, bez względu na stopień zaawansowania sportowego. Od wiosny do późnej jesieni dla miłośników dwóch kółek organizujemy sobotnie treningi szosowe. Dbamy także o tworzenie więzi, wzajemnych relacji pozasportowych. Jednym z naszych zwyczajów są spotkania związane z zawodami. Przed każdym startem spotykamy się na wspólne zdjęcie (koniecznie w koszulkach klubowych), po zawodach idziemy na obiad, żeby omówić wrażenia. Doskonałym sposobem na to są organizowane przez nas obozy letnie i zimowe, na których poza regularnymi treningami mamy wiele czasu, aby się poznać i zaprzyjaźnić. Jako że

jesteśmy aktywnymi uczestnikami wielu imprez sportowych, często organizujemy wspólne wyjazdy na zawody w Polsce i Europie. Cechuje nas także fakt, iż przed każdym biegiem spotykamy się na wspólnej rozgrzewce, klubowym zdjęciu, a po zawodach... koniecznie na wspólnym piwku - oczywiście bezalkoholowym. Na takich spotkaniach mamy możliwość wspólnego przeżywania swoich sukcesów i motywowania się po nieudanym starcie. Zadbaliśmy o to, aby łatwo nas było rozpoznać, dzięki oryginalnemu projektowi koszulki klubowej. Rozwijamy się bardzo dynamicznie. Obecnie wprowadziliśmy także regularne treningi w Olsztynie. Do wspólnych treningów zapraszamy wszystkich, pomożemy zarówno maratońskim trójkołamaczom, jak i tym, którzy chcą ukończyć swój pierwszy bieg. Jeśli właśnie zaczynasz swoją przygodę ze sportem lub aktywność fizyczna nie jest ci obca już od jakiegoś czasu i chciałbyś poznać nowych ludzi, którzy zrozumieją twoją pasję, pomogą w planowaniu treningu, to zapraszamy do Nas! ●

*Tekst: Michał Kamiński*

REKLAMA



## WIELISZEWSKI CROSSING

# 2014

"Wieliszewski Crossing 2014" to cykl imprez organizowanych w ciągu roku na terenie Gminy Wieliszew. Wszyscy miłośnicy biegania oraz dwóch kółek będą mogli zasmakować sportowej rywalizacji, próbując swoich sił w zawodach sportowych. Dla wszystkich uczestników moc emocji i atrakcji towarzyszących, a to wszystko zupełnie za darmo, jedyne 30 min od Warszawy!

Terminy imprez:

WIOSNA  
10 maja

LATO  
15 czerwca

JESIEŃ (FINAŁ)  
14 września



Szczegóły oraz regulamin na: [www.sport.wieliszew.pl](http://www.sport.wieliszew.pl)

Zapisy na każdy etap: [www.czasomierzky.pl](http://www.czasomierzky.pl)



## WIELISZEWSKI CROSSING

# WIOSNA

10 MAJA 2014

**WIELISZEWSKA TRASA CROSSOWA  
(przy Al. Róż w Skrzyszewie)**

Będzie to jedna z bardziej wymagających tras w trakcie całego cyklu (suma przewyższeń to ok 200m), która już nie raz dała się w kość wielu biegaczom i kolarzom.



Gunn Rita Dahle Flejsa - mistrzyni świata w kolarstwie MTB, uroczyście otworzyła Wieliszewską Trasę Crossową

**PROGRAM dla wszystkich edycji**

- od godz. 9:00
- zgłoszenia i odbiór numerów 9:50
- rozgrzewka dla dzieci 10:00
- zawody dla dzieci 10:20
- rozgrzewka dla rowerzystów 10:30
- start rowerzystów 11:50
- rozgrzewka dla biegaczy 12:00
- start biegaczy 13:30
- dekoracja zwycięzców

**BEZPŁATNY UDZIAŁ W ZAWODACH, PAMIĄTKOWE  
MEDALE ORAZ ENERGETYCZNY POCZĘSTUNEK**

Organizatorzy i Partnerzy Wieliszewskiego Crossingu:  
Gmina Wieliszew, Wieliszew Heron Team

