

18 czerwca 2016r. Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Brzóza Królewska planuje organizację biegu leśnego.
Celem akcji jest promocja atrakcyjnych terenów okolicznych lasów, propagowanie walorów przyrodniczych Brzóźniańskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu, zachęcanie do aktywnego wypoczynku na łonie przyrody oraz popularyzacja biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej.

Aby móc podczas biegu odetchnąć pełną piersią należy przemierzać tereny, które temu sprzyjają. Niewątpliwie czyste lasy naszego regionu stanowią doskonałą przestrzeń rekreacyjną i turystyczną.
Trasa obejmować będzie wyłącznie drogi leśne. Podczas 13,3 km biegu można będzie podziwiać szereg atrakcji Brzóźniańskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu – zalew w Brzózie Królewskiej, osadę leśną -Zerwanka, Pałac Myśliwski Potockich w Julinie, stadninę koni w Julinie i leśniczówkę Marysin. Start i finisz planowany jest nad zalewem w Brzózie Królewskiej.
Tego typu wyścig jest znakomitym treningiem i sprawdzianem ogólnej siły, sprawności i hartu ducha. Tutaj będzie się liczyć rywalizacja głównie z samym sobą i własnymi słabościami.
Naukowcy stwierdzili, że bieganie przedłuża życie, poprawia pracę mózgu i obniża poziom stresu. Wstrzymuje produkcję katecholamin – substancji, które powodują napięcie nerwowe. Obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu i zwiększa produkcję endorfin, zwanych hormonami szczęścia.

Bieganie jest tanie i przyjemne. Wystarczą dobre chęci i dobre buty.
Bieganie jest proste. Żeby zacząć, nie trzeba się niczego uczyć. Wystarczy chcieć.
Bieganie jest zdrowe. Wzmacnia serce i układ krwionośny oraz poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Te argumenty mówią same za siebie, a jeśli dodać do tego jeszcze dobrą zabawę w pięknych okolicznościach przyrody to nad decyzją o udziale w czerwcowym wydarzeniu nie trzeba się długo zastanawiać. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć biegać, dlatego zapraszamy wszystkich zainteresowanych.

Szczegóły znajdują się na stronie http://www.tropemwilka.pl/ a rejestracja http://timekeeper.pl/bieg/?bieg_id=98

