

### Niedzielne wybieganie w Kampinosie vol. 3

Wpisany przez Jaro

poniedziałek, 24 lutego 2014 17:45

---

[Grupa niedzielna](images/stories/Blog/2014/kampinos_vol3.jpg) W ostatni niedzielny dzień udział w kolejnej imprezie z cyklu **Wybieganie w Kampinosie**. Dwa tygodnie temu była jeszcze zima a teraz Puszcza przywitała Nas wiosną. Dzień wcześniej mieliśmy zawody (relacja z Biegu Wedla wkręce) więc z lekką ulgą przyjęliśmy wiadomość że Kuba z Sylwią chcą przebiec 10km z zaplanowanych 20. Tym bardziej, że obudziłem się rano i czułem, że w sobotę lekko mnie przewiało i byłem osłabiony. Już na miejscu Adam? organizator wybiegania namawiał Nas abyśmy pobiegli kawałek dalej z Nimi i w sumie przebiegli 15km ale jakoś niechcąc do tego podeszliśmy, plan był inny. Kilka minut po 11 ruszyliśmy. Z zapowiadanego na pierwszym kilometrze błądka nic nie wyszło bo ziemia była nieleżyma zmroźona po nocy. Adam - to ma być do poprawki :) Po wbiegnięciu w las warunki były wiosenne. W sumie dobrze, że zdecydowałem się biec na krótko bo było naprawdę ciepło. Po 4,5 km Sylwia i Kuba zaczęli odczuwać dolegliwości z kolanami. [Sylwia i Kuba a obok Paulina](images/stories/Blog/2014/kampinos_vol3_1.jpg) Postanowiliśmy odroczyć się od całej grupy i skrócić dystans. Ja z Pauliną chcieliśmy dobiec do 6km i zawrócić aby zrobić pełne 12km. Dobiać do pewnego punktu i zawrócić. Biegło się fantastycznie, okoliczności przyrody i budzący się do życia las po zimie robił wrażenie. Z tych emocji skrótaliśmy za wcześnie na szlak zielony i nadrobiliśmy dodatkowe 3km. Wracając na polanę w Truskawiu mijaliśmy tuż spacerowiczów a błądka przypominała błądka;) W sumie Nam wyszło ponad 15km? więcej niż planowaliśmy ale byliśmy zadowoleni. Kuba z Sylwią czekali na Nas ładując akumulatory od piątku więc tego dnia słońca. Już za dwa tygodnie kolejne "Wybieganie w Kampinosie"? nie może Nas tam zabraknąć PS Dla chętnych szukajcie wydarzenia na FB