**Stargard biega ze "Stargard ja się nie Ścigam"**

**W Stargardzie na miejskich ulicach, w parkach oraz lasach coraz częściej widujemy biegaczy w rożnym wieku, biegają i starsi i młodsi, wiek jak widać nie ma znaczenia. Wszystkich łączy radość z uprawianego sportu oraz troska o zdrowie. Korzyści z systematycznego biegania jest bardzo dużo. To doskonała forma na poprawę zdrowia i kondycji oraz samopoczucia, jest też tanim i skutecznym sposobem na dobrą sylwetkę.**

Wbrew pozorom rozpoczęcie biegania w samotności jest bardzo trudne, nawet jeśli mamy motywację to szybko potrafimy się zniechęcić, biegamy coraz krócej i rzadziej, brakuje nam po prostu wsparcia. Dlatego bieganie z kimś lub w grupie jest o wiele lepsze, nie walczymy w samotności ze zmęczeniem, kilometry mijają szybciej i przyjemniej, a co najważniejsze osoby wspierają się wzajemnie. Dlatego też tak dużą popularnością cieszy się powstałe właśnie w Stargardzie stowarzyszenie **"Stargard Ja się nie Ścigam"**, grupa założona 2016 roku przez pięciu entuzjastów biegania: **Agnieszkę, Kasię, Andrzeja, Grzegorza i Mariusza**. Grupa chętnie i z przyjemnością dzieli się swoją pasją biegową, promuje aktywny sposób spędzania czasu i wspiera wszystkich którzy zaczynają swoją przygodę z bieganiem i tych którzy już są aktywnymi biegaczami.

**Bieganie w miłym towarzystwie**

"Stargard ja się nie ścigam" stworzyło bardzo fajną grupę biegową, która **spotyka się w każdą środę o godzinie 19:00** przy fontannie w Parku Chrobrego w Stargardzie. Stowarzyszenie jest coraz popularniejsze, zapewne dlatego że w takcie spotkań i biegu panuje miła i przyjacielska atmosfera, nikt się nie ściga, **osoby początkujące są wspierane, motywowane** i doceniany jest wysiłek wkładany w sport, dlatego też każde środowe wspólne bieganie przychodzą nowe osoby które rozpoczynają swoją przygodę biegową.

Wiele osób z grupy wspólnie uczestniczy w zawodach biegowych na różnych dystansach, biegając także wspólnie w pół maratonach i maratonach motywując się wzajemnie i ciesząc z uprawiania sportu w dobrym towarzystwie. W ostatnim czasie kilka osób wzięło udział w ogólnoświatowym, charytatywnym biegu **"Wings for Life".**

Stowarzyszenie promując sport i zdrowy tryb życia zaprasza na środowe bieganie również znane osoby w tym sportowych mistrzów. Wspólnie z uczestnikami biegały takie osoby jak:

l **Prezydent miasta Stargard Rafał Zając**.

l **Monika Pyrek** – polska lekkoatletka specjalizująca się w skoku o tyczce, olimpijka z Sydney, Aten, Pekinu i Londynu, trzykrotna medalistka mistrzostw świata oraz wicemistrzyni Starego Kontynentu z 2006 roku,

l **Paweł Czapiewski** - polski lekkoatleta średniodystansowiec, medalista mistrzostw świata i halowy mistrz Europy,

l **Panrunner,** osoba która biega po świecie dla przyjemności prowadząc videoblog. Filmy Panarunnera można obejrzeć na jego kanale Panrunner Videoblog – Bieganie przygodowe na YouTube. To przede wszystkim wspomnienia z biegowych podróży. Inspirujące wskazówki, jak to bieganie traktować. Jak? Najlepiej oddać w tej sprawie głos jemu samemu.

l wielu młodych sportowców z naszego regionu

Wspieramy takie inicjatywy!

Od samego początku firma [Mirat.eu](https://mirat.eu) uczestniczy w życiu Stargard ja się nie Ścigam, poprzez współfinansowanie koszulek i bluz dla biegaczy z grupy oraz innych akcesoriów. Andrzej Tereszkiewicz współwłaściciel firmy biega razem z grupą od samego początku i również prywatnie bierze czynny udział w propagowaniu sportu.

**A co na to Paweł Harasimowicz współwłaściciel firmy:**

*"Sport jest dziedziną życia która coraz bardziej wzbudza w nas duże zainteresowania pod kątem zdrowego spędzania czasu w naszym zabieganym życiu. Z dnia na dzień zaczynamy sobie uświadamiać, że musimy mieć z życia coś dla siebie, jakoś je uzupełnić, mieć z niego satysfakcję. I tu pojawia się jedna z możliwości.......bieganie. Bieganie jako jedna z dziedzin sportowych aktualnie przechodzi renesans. Już teraz na ulicach wielu miast, wsi jak i na ulicach, naszego miasta spotyka się często osoby które wybrały tą formę aktywności. Dodatkowo coraz więcej młodzieży jak i dzieci zaczyna uprawiać ten sport co jest kolejnym potwierdzeniem tej reguły jak i pewną formą wychowawczą nowego pokolenia. Biegamy bo chcemy mieć dobre samopoczucie, biegamy bo chcemy pomóc naszemu organizmowi zrzucić kilka kilogramów, biegamy bo taka jest teraz zdrowa moda.*

*Dlatego doszliśmy do wniosku, że warto wspierać lokalne towarzystwa które tak szeroko propagują tą formę aktywności. W naszym mieście wybraliśmy do tego stowarzyszenie Stargard ja się nie ścigam. Nasze stargardzkie stowarzyszenie aktualnie jest liderem w ilości aktywnych uczestników, którzy regularnie spotykają się, aby czerpać radość ze wspólnego biegania.*

*Stowarzyszenie Stargard ja się nie ścigam, stawia przede wszystkim na idee wzajemnego wspierania się w samym uczestnictwie bez nastawiania się na stresujące normy związane ze współzawodnictwem. Panujące w nim więzi wśród różnych grup wiekowych biegaczy jest samo dopingującym się mechanizmem. Ten sprzyjający klimat jest kwintesencją popularności stowarzyszenia, ale i też idealnie propaguję istotę biegania jako przyjemność nie obowiązek. Dodatkowo stowarzyszenie promuję nasze rodzinne piękne i rozwijające się miasto Stargard. Dlatego też nasz sklep Mirat.pl nie mógł przejść obok tej inicjatywy obojętnie. Mamy nadzieję, że nasze wparcie finansowe pomoże w szerszym propagowaniu idei zdrowego spędzania wolnego czasu, oraz da możliwość bezpieczniej planować reklamowe jak i finansowe działania,naszemu rodzinnemu stowarzyszeniu Stargard ja się nie ścigam".*