

A young girl with blonde hair, wearing a white helmet with 'MARK' on it, red glasses, and a red long-sleeved shirt, is riding a green bicycle through a water fountain. She is smiling and looking down at the handlebars. The water is splashing around her. In the background, another person is partially visible, also riding a bicycle through the fountain. The overall scene is bright and cheerful.

# RACE

# RUNNING

SPORT DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

**WSZYSTKO,  
CO MUSISZ WIEDZIEĆ  
O REWOLUCYJNEJ  
DYSCYPLINIE SPORTU!**

**ZASADY • ROZWÓJ • ZDROWIE • MOŻLIWOŚCI • SUKCESY**

## RACERUNNING

To nowość w naszym kraju – sport dla osób z niepełnosprawnością. Biegacz race używa trójkołowego roweru bez pedałów – porusza się, odpychając od podłoża nogami, opierając tułów na specjalnej podporze.

RaceRunning jest doskonałym połączeniem sportu i rehabilitacji – jego fenomen polega na tym, że rehabilitacja odbywa się niejako przy okazji.

RaceRunning daje okazję do spotkań, daje nadzieję na bycie wolnym. Ten sport pozwala urzeczywistniać, często nieosiągalne dla niepełnosprawnego, marzenia o bieganii.

RaceRunning wymyślili Duńczycy. W Polsce wprowadza go Fundacja Złotowianka, która jest jedynym oficjalnym przedstawicielem tej dyscypliny sportu na Polskę.

Sport ten może uprawiać każdy, nawet osoby z głębokim stopniem niepełnosprawności, a także osoby starsze bądź takie, które ze względu na stan zdrowia czują się niepewnie na standardowych rowerach. Jedyny warunek – sprawna, choćby w minimalnym stopniu, jedna kończyna dolna.

Aktualnie funkcjonują, założone przez fundację, sekcje RaceRunning w Pile, Poznaniu, Wałczu i Złotowie, a także sekcja pod patronatem Złotowianki - w Rzeszowie.

## RACERUNNING TO ZDROWIE

**Trenowanie na mobileRach (polskich rowerach do RaceRunning) ma wiele zalet:**

- usprawnienie motoryki
- wzmocnienie gorsetu mięśniowego
- redukcja stresu
- wzrost wydolności i odporności organizmu
- poprawa koncentracji
- poprawa równowagi
- poczucie samodzielności i wolności (w szczególności u osób poruszających się na wózku inwalidzkim)

**RaceRunning to także:**

- możliwość biegania z innymi
- integracja społeczeństwa
- spalanie kalorii.

Bieganie, nawigowanie, kontrolowanie pozycji i adaptowanie do danego środowiska na mobileRze angażują integrację sensoryczną w mózgu; proces ten wzmacnia się machinalnie.

## RACERUNNING TO OBOZY

Aby zintensyfikować treningi i się zintegrować, organizujemy obozy RaceRunning. Na pierwszy z nich, w Rzeszowie, zaprosił nas Polski Komitet Paraolimpijski na początku 2019 r. (sfinansowany był z projektu „Nadzieje paraolimpijskie”).

Drugi w Polsce obóz sportowo-rehabilitacyjny dla osób niepełnosprawnych, a pierwszy w Wielkopolsce, odbył się w marcu w Złotowie w Ośrodku Rehabilitacji Zabajka 2.



Uczestnicy obozów uważają, że to nie tylko czas bardzo intensywnych treningów, ale też wspiana rozrywka i integracja zawodników.

## RACERUNNING TO SUKCESY

### Międzynarodowe Zawody RaceRunning w Kopenhadze

Od 2016 roku podopieczni fundacji Złotowianka co roku uczestniczą w Międzynarodowych Zawodach RaceRunning w Danii. Są tam jedynymi reprezentantami Polski! Na bieżni w Kopenhadze rywalizują z Duńczykami, Szwedami, Anglikami, Rosjanami, Szkotami, Niemcami, Węgrami, Portugalczykami i Amerykanami.

W 2016 roku nasz podopieczny wywalczył srebrny medal, w 2017 roku nasi biegacze wrócili z dwoma złotymi (na 200 i 400 m) i jednym srebrnym krążkiem na 60 m. W 2018 r. zdobyliśmy brąz na 400 i na 1500 m oraz srebro na 40 m.

### Memoriał Kamili Skolimowskiej

Na oczach ponad 41 tysięcy widzów 6 podopiecznych Złotowianki stanęło do walki na dystansie 100 metrów. Zgarnęliśmy pierwsze i trzecie miejsce.

### Mistrzostwa Polski w Lekkoatletyce Osób Niepełnosprawnych w Bydgoszczy

Ubiegłoroczne, czerwcowe

# WAŻNE!

MobileR jest sprzętem rehabilitacyjnym, więc jego zakup może być dofinansowany ze środków PFRON (dofinansowanie na łamanie barier technicznych i dofinansowanie na sprzęt nier refundowany przez NFZ)

Mistrzostwa Polski w Bydgoszczy dla zawodników fundacji „Złotowianka” były bardzo udane. Nasi niepełnosprawni sportowcy przywieźli z nich w sumie aż 10 medali (2 złote, 4 srebrne i 4 brązowe).

### Paralelkoatletyczne Mistrzostwa Polski Juniorów w Tarnowie

6 złotych, 2 srebrne i 4 brązowe – taki był nasz dorobek za zawodach, które odbyły się na południu Polski. W kategorii RR2 w biegach na 100 i na 200 m nasi zawodnicy zajęli I i III miejsce, w RR 3 na 100 i 200 m – I i IV. Wśród dziewcząt również byliśmy nie do pokonania – mamy złoto, srebro i brąz na dystansie 100 i 200 m.

Braliśmy też udział w **Mistrzostwach Europy Osób Niepełnosprawnych w Berlinie** w 2018 roku. Konsekwencją tego startu Marceliny i Karoliny było spotkanie z Parą Prezydencką w Warszawie.

## NASZ FILM...

...KTÓRY NAJLEPIEJ POKAZUJE, CZYM JEST RACERUNNING:

<https://www.youtube.com/watch?v=TAKXHb1313w&app=desktop>  
Znajdziesz go też, wpisując „ROWER film Fundacji Złotowianka” w YouTube



„ROWER” film Fundacji Złotowianka FULL HD, napisy angielskie

Od ubiegłego roku jeździmy też do Słubic, by uczestniczyć w tamtejszym **Lekkoatletycznym Meetingu Osób Niepełnosprawnych**.

## **INDYWIDUALNIE DOSTOSOWANY MOBILER**

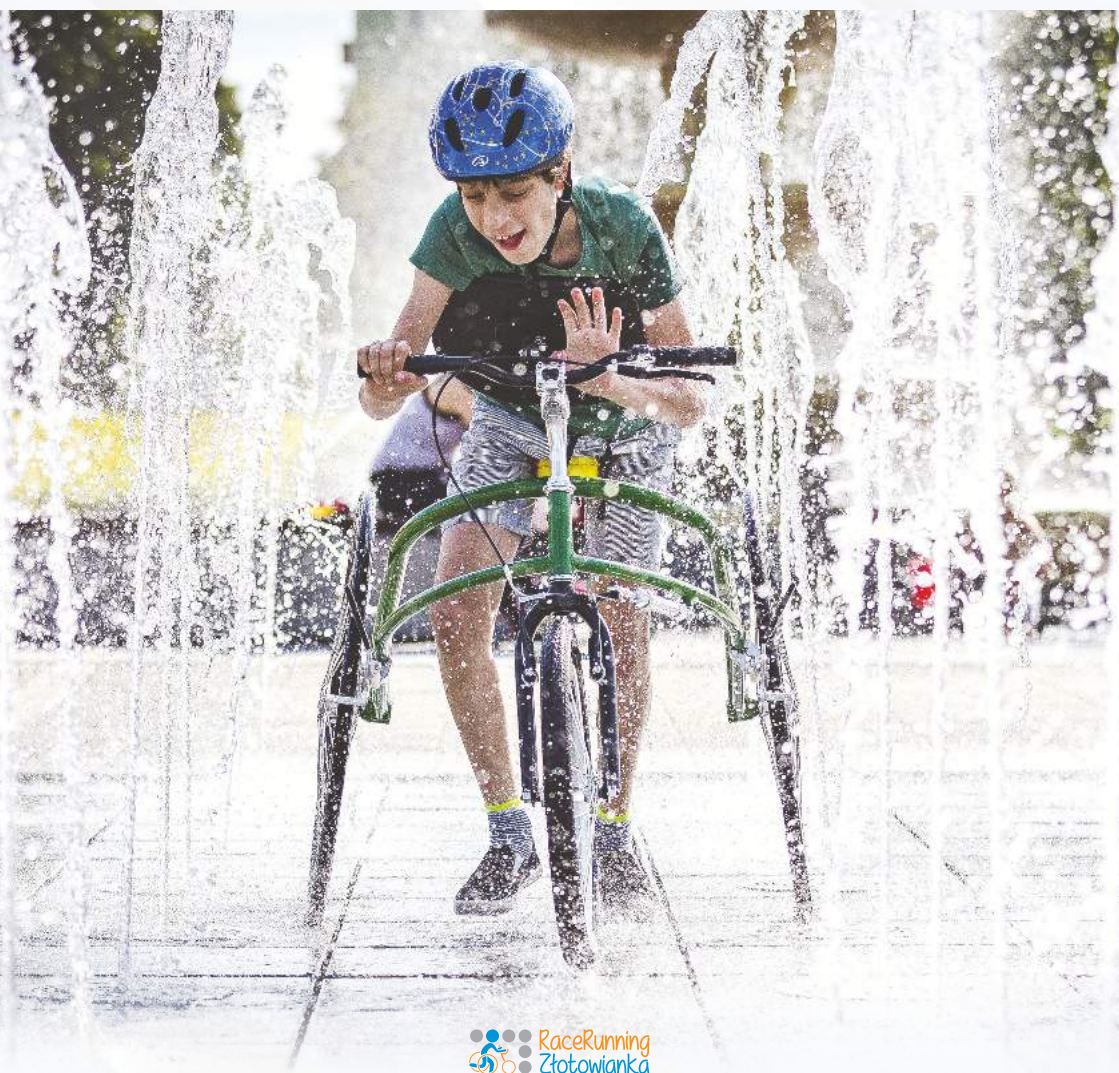
Nasze mobileRy występują

w różnych rozmiarach, mogą je użytkować zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe, niskie i wysokie.

Podczas dobierania sprzętu sugerujemy wybór różnych akcesoriów (różne typy siodeł i podparć), po to, by uzyskać jak najbardziej bezpieczną i wygodną pozycję.

Co bardzo ważne, MobileR jest

sprzętem rehabilitacyjnym, więc **jego zakup może być dofinansowany ze środków PFRON** (dofinansowanie na łamanie barier technicznych i dofinansowanie na sprzęt nierefundowany przez NFZ).





# GHCEŚZ

## WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

### SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Fundacja Złotowianka  
ul. Nieznanego Żołnierza 9/1 77-400 Złotów  
tel. 665 057 849, 531 431 461  
[www.fundacjazlotowianka.pl](http://www.fundacjazlotowianka.pl)  
[www.racerunning.fundacjazlotowianka.pl](http://www.racerunning.fundacjazlotowianka.pl)

Kod QR





Publikacja wydana w ramach projektu „Organizacja zajęć sportowych dla osób niepełnosprawnych w ramach sekcji RaceRunning i ogólnorozwojowej”, współfinansowanego przez PFRON.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



RaceRunning  
Złotowianka