



**Run Wisła** jest inicjatywą polegającą na aktywizacji i integracji ludzi lubiących biegać nad Wisłą. Jest to wspólny bieg przyjaciół wzdłuż całej długości Wisły, czyli od jej źródeł na Baraniej Górze do Zatoki Gdańskiej. Trasa liczy ponad 1000km. Bieg odbędzie się w sierpniu 2016 i jest planowany na 26 dni.

Współtwórcy projektu -

**Andrew Mossop** i **Alan Parsons** - pochodzą z Wielkiej Brytanii ale mieszkają w Polsce od ponad 8 lat. Obaj biegają, trenują i uprawiają triathlon wraz z klubem WITC ([www.warsawtriclub.com](http://www.warsawtriclub.com)).

Realizując swoją pasję chcą zwrócić uwagę na stan Wisły, której brzegi są wspaniałym miejscem treningów.



Inicjatywa **Rok Rzeki Wisły** to wspólne działanie wielu ludzi, środowisk i organizacji na rzecz Królowej Polskich Rzek. Chcemy uczcić 550. rocznicę pierwszego wolnego flisu na Wiśle, poprzez ogłoszenie roku 2017- Rokiem Rzeki Wisły.

**Andy** jest Szkotem i mieszka w Polsce od roku 2006. Zawsze biegał, najpierw do przedszkola, potem do szkoły, na studia i tak mu już zostało. Uczestniczył w wielu zawodach długodystansowych, między innymi w Orlen Warsaw Maraton oraz w Ultra Maratonie Bieszczadzkiem. Ważnym aspektem jego biegania jest możliwość pomagania osobom chorym i niepełnosprawnym.



**Alan** pochodzi z Anglii i mieszka w Polsce od roku 2007. Na co dzień, kiedy nie trenuje, pracuje jako tłumacz. Ma na swoim koncie 5 maratonów (m.i. Londyn i Warszawa), Bieg Rzeźnika (2015), ½ Ironman Gdańsk (2015), Ironman Malbork (2015), oraz Krwawa Pętla 250 bike+run (2015). Lubi dzielić się z innymi swoją pasją dzięki prowadzeniu treningów i wspólnemu bieganiu.

Podczas biegu RUN WISŁA planują również:

- popularyzować Wisłę jako miejsce do uprawiania sportu i spędzania wolnego czasu - w tym celu zapraszają kajakarzy, rowerzystów i biegaczy, aby dołączyli się do A&A w trakcie wyprawy,
- zbierać śmieci i oznaczać miejsca wymagające interwencji - wspólne akcje sprzątnięcia brzegu zaplanowane są w różnych miastach. Natomiast podczas biegu A&A planują oznaczać lokalizacje, w których znajduje się duża ilość odpadów (np. nielegalne wysypiska) i przekazać te dane lokalnym władzom i organizacjom,
- badać stan wody - na podstawie wniosków z raportu Greenpeace z 2008 roku, badania mają sprawdzać przede wszystkim poziom następujących substancji: azot i fosfor, ciężki metale (kadm, cynk, ołów, miedź, rtęć, arsen), pestycydy (DDT i jego pochodnych DDD i DDE) i inne substancje priorytetowe.
- podnieść świadomość o stanie Wisły - tworząc fotoreportaż, zdjęcia i filmy opisujące przebieg biegu jak również przygotowania do niego i efekty jakie przyniesie.



### TRASA - Z BIEGIEM WISŁY

Start biegu jest zaplanowany na 30.07.2016 i według planu ma potrwać 26 dni (do 24.08.2016r.). W tym czasie przewidywane jest 22 dni biegania i 4 dni przerwy. Codzienny dystans jaki A&A przewidują wynosi około 50 km. Dni regeneracji zaplanowane są w Krakowie, Sandomierzu, Warszawie oraz Toruniu. Trasa licząca w sumie 1100 km została podzielona na 5 części, składające się z 4 lub 5 dni biegania i 1 dnia przerwy. Przez całą trasę biegaczom będzie towarzyszył zespół suportowy, który w różnych momentach będzie się składał z samochodu i/lub kajaków. W 5-ciu miejscach, tj, Krakowie, Sandomierzu, Warszawie, Płocku i Toruniu - zaplanowane są akcje wspólnego zbierania śmieci wraz z lokalnymi klubami biegowymi oraz organizacjami.