Przepis na grupę biegową

Zacznij biegać, **znajdź kolegę**. Róbcie to regularnie., rekreacyjnie. Najlepiej 2-3 x w tygodniu. Zaczynając w stałym miejscu, o stałej porze, przez godzinę. Nie ma za krótko czy za wolno. Godzinę. Nie trenuj, tylko biegaj i ciesz się. To naprawdę dużo, zaraz będzie z dziesięć kilometrów, trzeba urozmaicać trasy. Poznaj okolicę. Z czasem zacznij startować w zawodach. Poczuj klimat. Nie walcz o miejsce, walcz ze sobą. Rozwijaj się. Poznawaj innych.

Możesz, nawet musisz zacząć **chwalić się bieganiem** (bo rozumem czy portfelem się nie uda). Poznasz jeszcze więcej ciekawych ludzi. Często usłyszysz, szczególnie od tych grubszych: *A ten maraton to ile ma kilometrów? O, tyle to ja bym nie przebiegł! A który byłeś? A kolana to cię nie bolą? A chce się wam tak biegać?* Uśmiechnij się, to nie dla nich. Reszta obdarzy ciebie szacunkiem i pozytywnie zacznie ci zazdrościć. Zachęcaj ich wszystkich do przyłączenia się. Dedykuj swoją ofertę szczególnie osobom **35+** Mają już trochę czasu, młodą duszę, rosnące dzieci, stabilną pracę. Z premedytacją wykorzystuj gabinet lekarski. Podkreślaj że też zaczynałeś od zera i chętnie pomożesz. Bądź tolerancyjny. Nie bądź liderem, no chyba że musisz. Zachęcaj i inicjuj. Pomagaj i sponsoruj.

Miejcie stałe godziny biegów, wieczorem po pracy – zawsze raźniej w grupie. Komuś przypasuje inny dzień, nie trzeba się umawiać. I tak przez cały rok. W miarę powiększania się grupy pamiętaj że inni mogą mieć inne punkty końcowe (szybciej, dalej, wyżej). Załóżcie stronę internetową. Wrzucajcie zdjęcia. Jak już was będzie kilku pomyślcie **o własnej cyklicznej imprezie**. Wykorzystaj inteligencję i znajomości członków grupy. Dogadaj się z tymi co to samotnie przemykają z kijkami do nordic-walkingu. Oni też wychodzą z domu, też robią to regularnie. Cóż że to niższa forma biegania.

Znajdźcie **przychylną knajpę**. By można zostawić rzeczy, potem zjeść TANI posiłek, wypić wodę czy piwo po biegu. Wymyślcie formułę połączoną najlepiej z małym z happeningiem. Jeden kolor koszulek, chustka na głowie, czapka mikołaja lub korona. Wszyscy tak samo. Muszą wzbudzać ciekawość. Wiadomo- biegacz nie jest normalny! Zróbcie gadżety – pinsy, serca, korony, czapki itp. Wydrukujcie plakaty. Dzieci są nieocenione, mają czas, komputery i są chętne.

Na takie **spotkanie marszowo- biegowe** każdy przyprowadzi żonę, dzieci, mamę i jej koleżankę. To już tłum. Zaproście wszystkich biegających i chodzących których znacie. Bez rywalizacji, tyko dystanse czasowe- godzina dla biegaczy, godzina dla chodziarzy. I radość z wyjścia z domu i zjedzenia obiadu w fajnym towarzystwie. Umówcie **spotkania co miesiąc** w niedzielę po kościele. Ciągle w innej ciekawej formule (Mikołajkowa Dycha, Nie tylko 3 królowie...). Bez formalizmu, składek, prezesa. To zabija spontaniczność. Nie ma pieniędzy – daj swoje. Zdziwisz się jak tanio można kupić radość. Kumpel z Reichu przywiezie w zimie 2 zgrzewki grzańca w kartonie 80 centów za litr, inny postawi kilka piw. Zamiast składek każdy kupi sobie obiad. Przed biegiem, by knajpa wiedziała ile wydać posiłków.

Przyjemności się potęgują, ludzie się zgrywają. Przy okazji zauważycie zapewne że średnia inteligencja grupy jest zdecydowanie wyższa niż dla naszego społeczeństwa. Pojawi się oprócz doktora nauczyciel, dyrektor, prokurator, informatyk czy urzędnik. To zachęci resztę „normalnych" ludzi że fajna ta grupa. I będzie się działo już nawet bez was.

Dalsze inspiracje na www.grupabiegowa.pl