



VERITAS  
fundacja

*Biegając ku Przyszłości*

# CZYM JEST PROJEKT "BIEGNĄC KU PRZYSZŁOŚCI"?

Projekt "Biegnać ku Przyszłości" wywodzi się z fundamentalnych wartości Fundacji Veritas, opartych na głębokiej wierze w potęgę ruchu i aktywności fizycznej jako doskonałych narzędzi do pokonywania różnorodnych życiowych wyzwań. Wierzymy, że zaangażowanie w aktywność fizyczną nie tylko sprzyja rozwojowi fizycznemu, ale także stanowi kluczowy element wzmocnienia zdolności psychicznych. Ponadto, projekt ten jest dedykowany budowaniu trwałych więzi społecznych z osobami, które dzielą z nami pasję do danej aktywności, tworząc jednocześnie inspirującą wspólnotę.

Projekt opiera się na naszych dotychczasowych doświadczeniach wynikających ze zrealizowanych projektów, zarówno tych o charakterze sportowym, jak i innych inicjatyw. Nasze dwie dotychczasowe edycje obozów sportowo-rekreacyjnych oraz regularne treningi biegowe dla dzieci i młodzieży z placówek opiekuńczo-wychowawczych stanowią potwierdzenie trafności obranego kierunku. Obozy nie tylko stworzyły przestrzeń do zdobywania nowych doświadczeń i odkrywania ukrytych talentów oraz mocnych stron, lecz także były doskonałym czasem zabawy i wypoczynku.

Korzenie projektu tkwią w charytatywnym **Biegu Jaskiniowego Niedźwiedzia** - zawodach sportowych, z których pozyskany dochód przeznaczany był na finansowanie obozów sportowo - rekreacyjnych i treningów lekkoatletycznych dla podopiecznych placówek opiekuńczo - wychowawczych.



## CELE

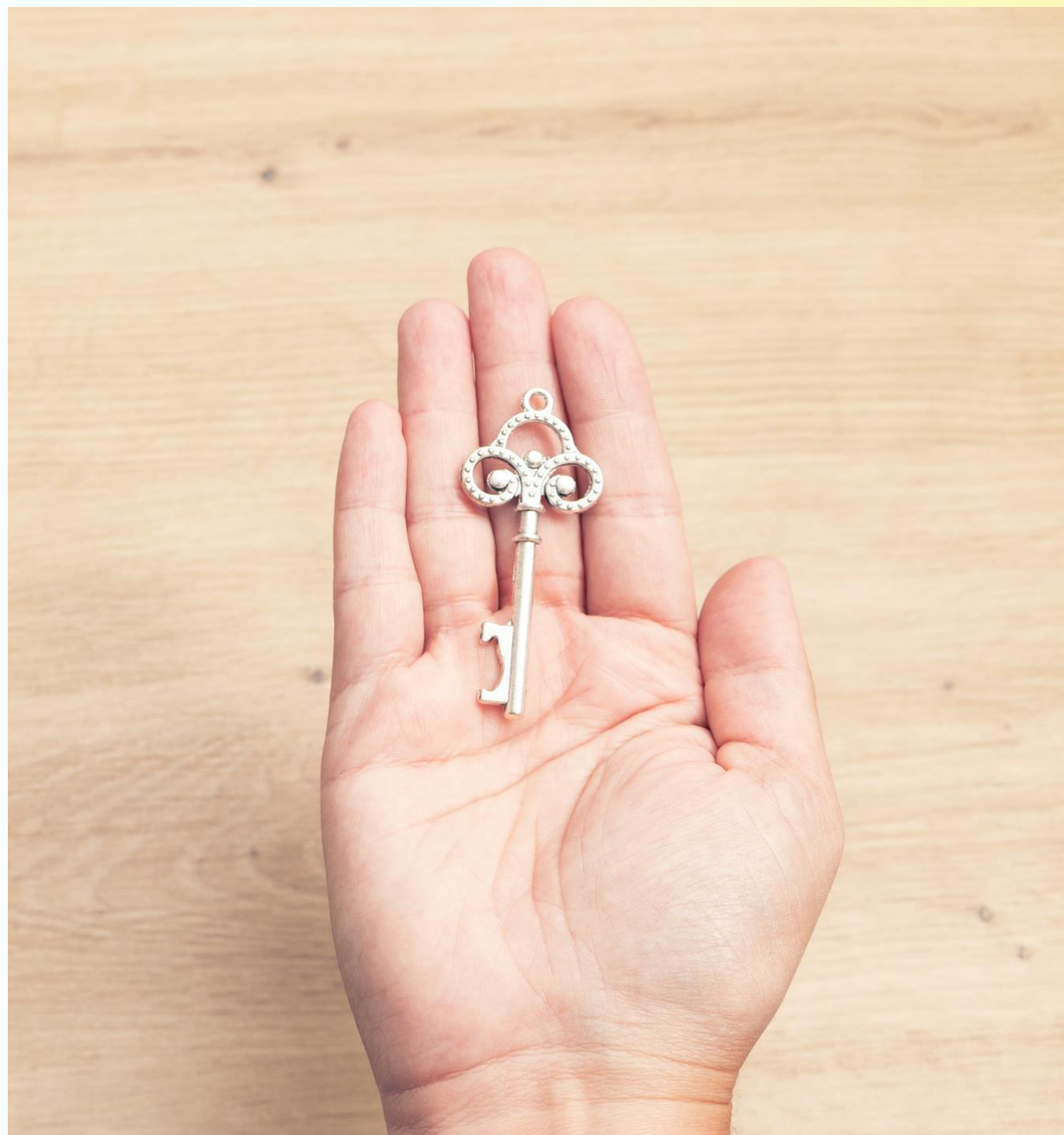
- rozwój fizyczny oraz mentalny uczestników,
- budowanie odporności psychicznej,
- stworzenie wspierającej się społeczności,
- rozwój kompetencji biegowych,
- uczestnictwo w wydarzeniach sportowych.

## GRUPA DOCELOWA

Do projektu "Biegając ku Przyszłości" poszukujemy osób w wieku 16 lat i więcej, które są skłonne zaangażować się w dłuższej perspektywie czasowej. Grupę poprowadzi trener z bardzo bogatym doświadczeniem w bieganiu górskim oraz piłkarskim.

Zapewni wsparcie mentorskie, a także podzieli się z Wami niejedną inspirującą historią z wielogodzinnych biegów czy ciężkich wyzwań biegowych oraz życiowych.

**Poszukujemy zmotywowanych osób otwartych na nowe doświadczenia.**



## KORZYŚCI I MOŻLIWOŚCI DLA MŁODYCH :

- Możliwości** wyjazdów na zawody sportowe, w pełni finansowe przez grupę biegową wraz z fundacją Veritas.
- Poczucie** wspólnego budowania tożsamości grupy opartym na wzajemnym szacunku i zaufaniu.
- Plan biegowy** ułożony i dobrany pod możliwości, każdego z uczestników naszej grupy, konsultacje oraz wsparcie mentalne.
- Motywacja i wsparcie:** Bieganie w grupie dostarcza dodatkowej motywacji. Wspólnie pokonywanie dystansów, dzielenie się postępami i wzajemne wsparcie pomagają utrzymać zaangażowanie w trening.
- Możliwość** doposażenia sprzętu dla biegaczy, który pozwala na poprawę wydajności i komfortu podczas treningów.

# Wydarzenia w których mogą wystartować uczestnicy naszej grupy

## **Bieg Jaskiniowego Niedźwiedzia to charytatywne zawody sportowe.**

Zawodnicy doświadczają siebie na pięciu dystansach: 8, 16, 25, 42 i 71 km. Teatrem tych zmagañ jest Masyw Śnieżnika, Góry Bialskie oraz Krowiarki.

## **Waligóra Run Cross ( Głuszycza )**

Bieg, z którym musisz się zmierzyć przed najtrudniejszymi biegami górskimi na świecie. Wydarzenie odbywa się w Górach suchych, które nie na darmo nazywane są małymi Tatrami co sprawia, że chcesz tu być.

- Zawody odbywają się na dystansach 27, 52 km.

## **Biegi Szlakiem Riese ( Głuszycza )**

Wydarzenie, w którym poprzez sport chcemy przybliżyć tragiczną historię ludzi, którzy budowali kompleks podziemnych miast [Riese](#) o kryptonimie "Olbrzym" podczas II wojny światowej.

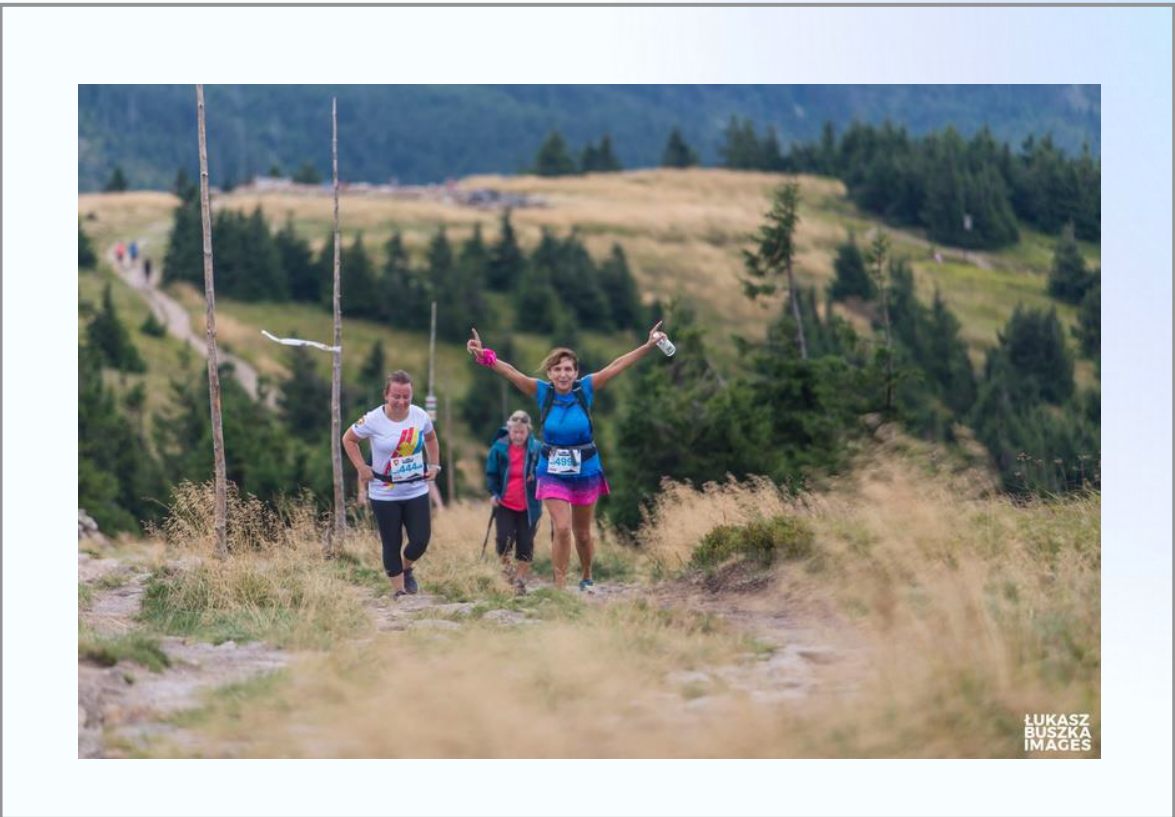
- Dystans do wyboru to 21, 10 km.

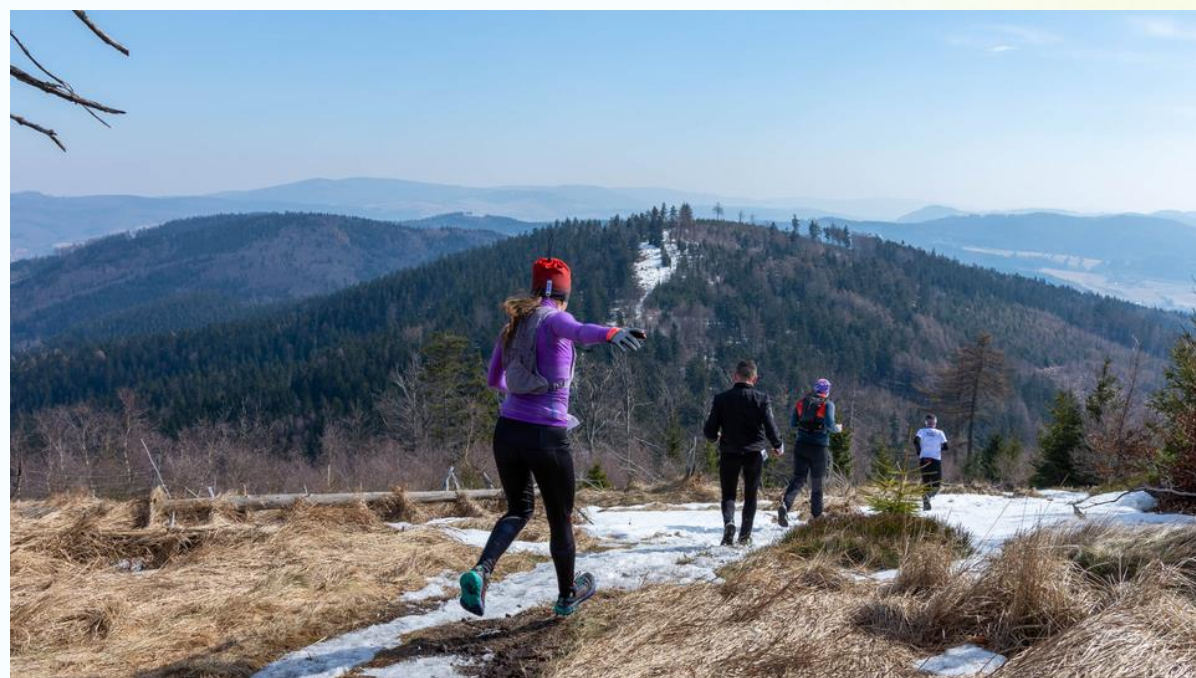
## **Walimskie Biegi Górskie ( Walim )**

Trasa biegu została poprowadzona przez najstarszą część Sudetów Środkowych Walim-Park Krajobrazowy Gór Sowich.

- Dystans do wyboru to 22, 51 km.









# EDYCJE Biegu Jaskiniowego Niedźwiedzia

Dotychczas odbyły się dwie edycje biegu (w przygotowaniu trzecia edycja).

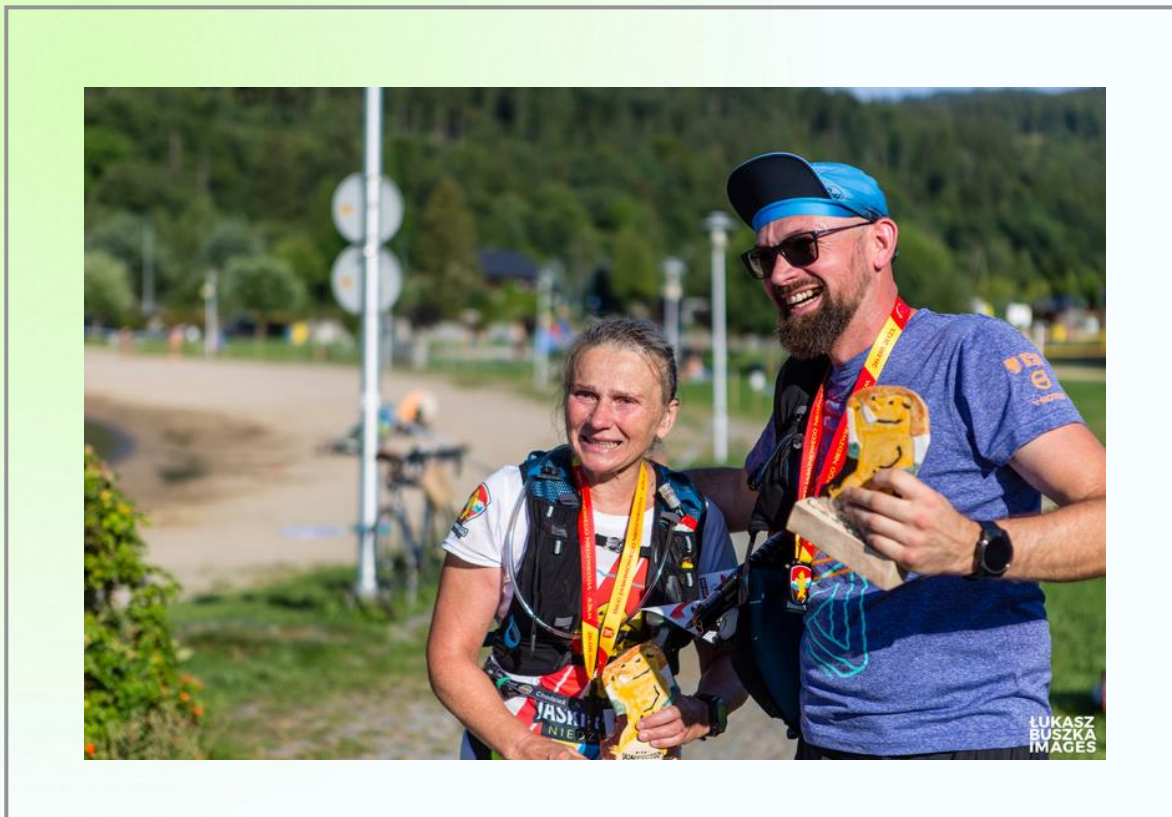
Ilość uczestników:



I Edycja



II Edycja



WIĘCEJ NA



WARTO  
ZOBACZYĆ



Projekt wspierany przez fundację Veritas



# DLACZEGO TO, CO ROBIMY JEST WAŻNE I CO CHCEMY DAWAĆ INNYM?

Dlaczego robimy to, co robimy?

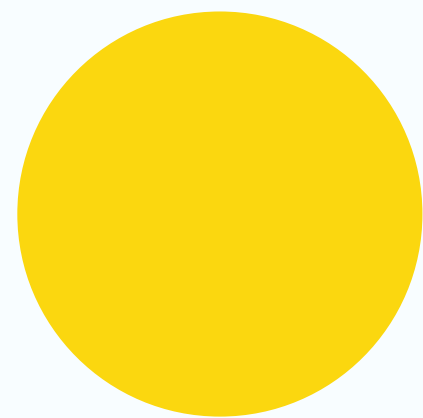
**Sami jesteśmy beneficjentami naszej fundacji.**

Nasze doświadczenia, przeżycia i troski, pozwalają nam lepiej zrozumieć nie tylko nas samych, ale również osoby, którym pomagamy. Wierzymy w słuszność i zasadność tego, co oferujemy innym, dzieląc się jakościami i możliwościami, jakie daje nasza fundacja.

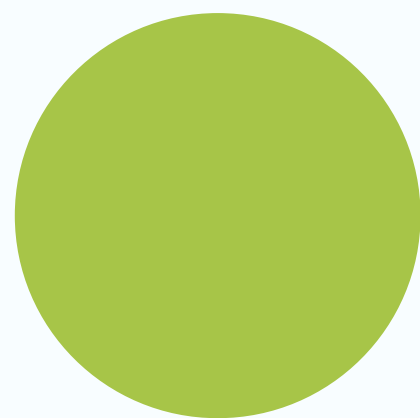
Działania fundacji wspierają jej przyjaciele z różnych środowisk nadając głębszy wymiar oferowanej przez nas pomocy (przestrzeni).

## DOŁĄCZ DO NAS I ZMIENIAJ SWÓJ ŚWIAT...

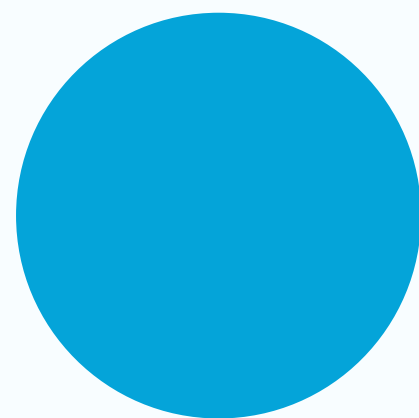
# PLANOWANE DZIAŁANIA NA 2024 ROK:



Treningi odbywać się będą raz w tygodniu, które poprowadzi certyfikowany trener Łukasz Wawrzyniak. Treningi będą się rozpoczynały w godzinach dopasowanych do grupy. W ramach całego cyklu planujemy co najmniej **dwa weekendowe marszobiegi na Wielkiej Sowie lub w masywie Gór Suchych**, podczas których członkowie grupy będą mieli okazję posmakować biegania górskiego.



**Uczestnicy** będą mogli poznać tajniki treningu uzupełniającego typu core jak również siły biegowej czy też koordynacji ruchowej, której elementy są niezbędne podczas wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej.



Uczestnictwo w zawodach:  
01.06. - Biegi szlakiem Riese, 10 km  
31.08. - Bieg Jaskiniowego Niedźwiedzia, 8 i 16 km  
12.10 - Walimskie Biegi Górskie, 22 km

# KONTAKT

Łukasz Wawrzyniak

**project manager**

[l.wawrzyniak@fundacja-veritas.pl](mailto:l.wawrzyniak@fundacja-veritas.pl)

530 314 806

Kornel Wojczuk

**project manager**

[k.wojczuk@fundacja-veritas.pl](mailto:k.wojczuk@fundacja-veritas.pl)

534 246 798

Siedziba Fundacji

ul. Skarbowców 23B  
53-025 Wrocław

[info@fundacja-veritas.pl](mailto:info@fundacja-veritas.pl)

