

Įvykio rengėjas: [Modestas Stumbrys](#)

TREČIADIENIS, 18:30

[Zarasų Apžvalgos Ratas](#)

Viešas renginys

Lengvam prasibėgimui reikia nedaug. Realiai, pakanka tik noro ir kažkiek tam tinkamos avalynės.

18:30 - Apšilimas (praves Modestas);

18:45 - Giluminio kvėpavimo praktika;

19:00 - Lengvas 2 km bėgimas - visiškai pradedantiesiems;

+ 3 km su tempu - kažkiek labiau patyrusiems;

+ 5 km - savu tempu tiems, kurie nori nusirauti;

Renginys nemokamas, kaip ir kitų judėtojų pasidalinimas bėgimo patirtimi. Atvykite net jeigu žinote, kad bėgimas yra nesąmonė. Duokit sau šansą.

