

RUSZ SIĘ

Poleca
Michał Szaflarski

Otwarty trening MTB. To będzie wyzwanie nawet dla tych, którzy regularnie jeżdżą na „góralach”. Trasa wycieczki rowerowej po Puszczy Kampińskiej połączonej z treningiem wynosi aż 100 kilometrów, ale jak zapewniają organizatorzy, tempo będzie dostosowane do najwolniejszych uczestników i każdy powinien dać radę przejechać ten dystans. Otwarte, darmowe treningi MTB to pomysł fundacji Teraz Twój Ruch, zajęcia prowadzi doświadczony kolarz górski. Zbiórka w sobotę o godz. 9 przy stacji metra Młociny. Trening ma potrwać około 6-7 godzin.

Grand Prix Warszawy w biegach. To już ostatnia okazja w tym sezonie, aby wziąć udział w biegu z cyklu Grand Prix Warszawy. Trasa finałowych zawodów na 10 kilometrów prowadzi ścieżkami Lasu Kabackiego. Biuro zawodów i start są za Tesco na Kabatach przy stacji technicznej metra. Do biegu można zapisać się w sobotę od godz. 9.15. Start zaplanowano na godz. 11. Wpisowe wynosi 18 zł.

Zawody rowerowe Final Chapter. „Loty na wysokość 6 metrów, pod-

niebne rowerowe ewolucje zapierające dech w piersiach – to jedyne w swoim rodzaju zawody, których nie możesz przegapić!” – tak zachęcają organizatorzy do przyścia na ostatnie zawody w Dirt Parku na terenie Skry (ul. Wawelska 5). Tor rowerowy kończy działalność, w niedzielę (w godz. 15-22) będzie ostatnia możliwość, żeby na nim pojeździć, natomiast w sobotę od godz. 10 przez cały dzień będą trwały na nim zawody Final Chapter z udziałem polskiej czołówki tzw. dirtu, czyli zawodników, którzy jeżdżą na BMX-ach i rowerach MTB po ziemnych muldach. Swoje zawody będą mieli też najmłodszy – o godz. 11 rozpoczną się zawody „Aktywny Smyk Mistrz Pumptracka” dla 3- i 4-latków na rowerach biegowych.

Puchar Świata w Armwrestlingu. Najwięksi silacze na świecie powalczą w weekend w hotelu Westin (al. Jana Pawła II 21) w Pucharze Świata Zawodowców w Armwrestlingu, czyli siłowaniu na rękę. Sobota to zawody na lewą rękę, a niedziela – na prawą. Mężczyźni zmierzą się w siedmiu kate-

goriach wagowych, a kobiety w trzech. Eliminacje rozpoczną się o godz. 9, finały o godz. 20. Wstęp: 25 zł za jeden dzień.

Drużynowe Mistrzostwa Europy w szachach. To najważniejsza impreza szachowa w Polsce od 1935 roku. W turnieju open zagra 37 pięcioosobowych zespołów, a w kobiecym – 31, w tym wicemistrzyni kontynentu – Polki. Wszystkie ekipy przyjadą w najsilniejszych składach, z takimi sławami jak: Lewon Aronjan z Armenii (nr 2 na światowej liście rankingowej FIDE) czy grająca wyłącznie z mężczyznami, najlepsza arcymistrzyni w historii szachów Węgierka Judit Polgar. Turniej rozgrywany będzie od 8 do 17 listopada w hotelu Novotel Warszawa Centrum (ul. Marszałkowska 94). Partie rozpoczynają się będą codziennie o godz. 15, z wyjątkiem 11 listopada – o 17. Środa 13 listopada jest dniem wolnym. Wstęp na turniej jest darmowy.

Więcej imprez znajdziesz na
warszawa.sport.pl/ruszsie