

# Bieg Cześnik wokół Fredrowskiego zamku i pierwsze podium

11 maja wokół zamku Kamieniec, słynnego z Fredrowskiej "Zemsty", odbył się bieg Cześnik. Wymagająca trasa górskich zawodów zebrała aż 5 osób z naszego teamu.

**11 maja wokół zamku Kamieniec, słynnego z Fredrowskiej "Zemsty", odbył się bieg Cześnik. Wymagająca trasa górskich zawodów zebrała aż 5 osób z naszego teamu.**

Trasa biegu wiedzie od podnóży zamku Kamieniec, na szczyt Góry Królewskiej (Pogórza Strzyżowsko-Dynowskie) na dziedzińcu dolnej części zamku. Trasa jest urozmaicona, praktycznie pozbawiona płaskich odcinków, ma 6,6 km, 350 metrów przewyższeń. Końcowy podbieg pod zamek, finisz po jego starych wałach, potrafi mocno zmęczyć. Bieg Cześnik to trzecie zawody z cyklu [Podkarpackich Biegów Górskich Krosno Biega](#).

Z naszego teamu wystartowało aż 5 osób - mężczyźni w biegu, kobiety w Nordic Walking. Sukcesem okazał się debiut w naszym teamie Renaty Urbanek, która trasę NW ukończyła na 2 miejscu wśród kobiet (czas 57,04), tym samym dając **pierwsze w historii podium dla naszego teamu**. Gratulujemy! Druga z naszych zawodniczek Joanna Chudy zajęła 7 miejsce.

Wyniki naszych zawodników w biegu - Tomasz Chudy 29 miejsce (czas 43,14), Grzegorz Bożek 36 miejsce (czas 44,34), Tomasz Tatrzański 42 miejsce (czas 45,11) na 65 osób startujących.

[Fotografie z zawodów](#)