

# Zamczyska Trail i tradycyjnie tropikalny upał

Piąte zawody Zamczyska Trail odbyły się w tropikalnych warunkach, co odbiło się szczególnie na wynikach startujących zawodników i zawodniczek, uzyskiwane czasy były o wiele słabsze niż w ubiegłych latach. Kilka dni później nasz team pojawił się też w biegu Zemsta.

**Piąte zawody Zamczyska Trail odbyły się w tropikalnych warunkach, co odbiło się szczególnie na wynikach startujących zawodników i zawodniczek, uzyskiwane czasy były o wiele słabsze niż w ubiegłych latach. Kilka dni później nasz team pojawił się też w biegu Zemsta.**

12-13 czerwca, w reżimie covidowym, odbyły się piąte zawody biegów górskich **Zamczyska Trail** w Rymanowie-Zdroju. Upał, duszno, dodatkowo trasa w wielu miejscach była bardzo błotnista, po ulewnych deszczach, które miały miejsce kilka dni wcześniej. Z naszej ekipy 13 czerwca na dystansie 21 km wystartowały 2 osoby: Grzegorz Bożek 79 miejsce, czas 3:12:13 i Jacek Heliński 114 miejsce, czas 3:57:42 na 119 sklasyfikowanych.

Trasa półmaratonu wiedzie Wzgórzami Rymanowskimi, dwukrotnie przechodzi przez szczyt Zamczyska (568 m n.p.m.), trasa ma ponad 1080 metrów w górę i tyleż w dół.

Zobacz nasze poprzednie starty:

- [Rok 2019](#)
- [Rok 2018](#)
- [Rok 2017](#)
- [Rok 2016](#)

17 czerwca w zawodach **Zemsta** odbywających się w ramach projektu Krosno Biega, na 7-kilometrowej trasie (z ponad 300 metrami pod górę), lekko zmodyfikowanej i trochę dłuższej niż w ubiegłych latach, wystartowaliśmy w biegu i Nordic Walking.

W biegu Jacek Heliński zajął 61 miejsce w czasie 57:01, zaś Anna Hejnar 64 miejsce w czasie 59:22 na 72 osoby sklasyfikowane.

W Nordic Walking wystartował Grzegorz Bożek zajmując 8 miejsce w czasie 1:03:46 w stawce 18 osób.



Jacek Heliński na ostatnich metrach biegu, wiodących po wale nad fosą Zamku Kamieniec. Fot. [Kacper Krzanowski](#)

Fotografia u góry na trasie Zamczyska Trail. Fot. [Kacper Krzanowski](#)