



MOJA DROGA DO AMBERMANA

1. Celem prowadzonej akcji jest wyłonienie, a następnie przygotowanie dwójki osób (1 kobieta i 1 mężczyzna) w dwumiesięcznym cyklu przygotowań pod okiem instruktorów do wzięcia udziału w biegu przeszkodowym OCR - Amberman, biegu, który testuje siłę, sprawność, wytrzymałość i psychikę uczestnika.
2. Więcej o samym biegu: biegi przeszkodowe stawiają przed uczestnikiem zadanie jakim jest pokonanie konkretnej trasy, w naszym przypadku jest to 5km, podczas którego uczestnik musi wykonać zadania podzielone na 3 kategorie:
 - Siła: różnego rodzaju ciężary, które trzeba przenieść, przeciągnąć lub przestawić
 - Balans: przejście po różnych rodzajach przeszkód – równoważni, na których potrzebny jest odpowiednie balansowanie ciałem
 - Koordynacja i praca z ciężarem własnego ciała – przeszkody często większe konstrukcje, na których zawieszane są różne elementy, a zadaniem uczestnika jest przejście od początku do końca tej konstrukcji bez dotykania ziemi. Utrzymując swój ciężar ciała rękami a czasem rękami i nogami.
3. Do kogo kierowana jest akcja: do każdego kto:
 - Chciałby sprawdzić sam siebie i wyjść poza strefę komfortu
 - Podnieść swoją formę i spróbować nowego sportu
 - Prowadzi już jakąś lekką aktywność sportowo-prozdrowotną ale nie jest „wyczynowcem”
 - Nie ma doświadczenia lub ma bardzo małe doświadczenie z biegami przeszkodowymi OCR
 - Jest gotów zaangażować się w kilkanaście sesji treningowych w następnych tygodniach
 - Nie boi się pokazać swojej drogi w mediach społecznościowych
 - Chce być przykładem dla innych i pokazać, że można i trzeba próbować
4. Jak będzie wyglądała akcja i z czym się to wiąże
 - W ramach konkursowego naboru przyjmujemy wasze aplikacje, w których odpowiecie na kilka pytań, a te pomogą nam wybrać grupę do pierwszej sesji eliminacyjnej, która odbędzie się 7 kwietnia.
 - Formularz zgłoszeniowy - <https://docs.google.com/forms/d/1vugglulxrxuSKRxs3B939Yv0LqMWIpkwr8WK2vXP8ug/edit>
 - Termin nadsyłania zgłoszeń: 3 kwietnia, do godziny 23:59.
 - Ze zgłoszeń wybierzemy 20 osób – 10 Pań i 10 Panów.
 - Wybrani wezmą udział w zorganizowanym treningu przeszkodowym, zakończonym małym wyzwaniem sprawnościowym, z którego zostanie wyłoniona ONA i ON do MOJEJ DROGI DO AMBERMANA
5. Jak będzie wyglądała akcja DROGA DO AMBERMANA

- Akcja będzie prowadzona przez instruktorów z NINJA ARENY, gdańskiego klubu przygotowującego adeptów biegów przeszkodowych
- Otrzymacie pełny darmowy wstęp do klubu www.ninjaarena.pl oraz
- Opiekę instruktora w ramach, której odbędziecie kilka sesji personalnego, indywidualnego treningu , weźmiecie udział w kilkunastu treningach grupowych zarówno w klubie, jak i w terenie otwartym.
- Będziecie pracować nad ogólną sprawnością, poprawą kondycji, nauką techniki pokonywania przeszkód i sporą porcją motywacji do zbudowania silnej psychiki wojownika

6. Finał

Sprawdzianem przebytej drogi będzie wzięcie udziału w biegu Amberman organizowanym przez Gdański Ośrodek Sportu, w dniu 11 maja na Stadionie Żużlowym w Gdańsku, na dystansie 5km.

7. Co zapewniamy, podsumowanie:

- Karnet do klubu Ninja Arena
- Indywidualną opiekę instruktorów
- Pakiet startowy w Amberman
- Odzież startową brandowaną Amberman
- Świetne zdjęcia i główną rolę w video vlogach z przygotowań i video relacji z biegu

8. Na co się piszesz:

- Super przygodę, być może Twojego życia
- 2-3 treningi trening w tygodniu
- Video relacje z Twoich przygotowań będziemy publikować w mediach społecznościowych <https://www.facebook.com/amberman.ocr/> oraz <https://www.facebook.com/NinjaArenaPL>, <https://www.instagram.com/ninjaarenapl/>