

## OPIS

„**Bieg na skrzydłach mocy**” to wyjątkowa inicjatywa, która ma na celu integrację pasjonatów biegów, rodzin oraz osób z niepełnosprawnościami. Jest to wydarzenie, które łączy pasję do biegania z głębokim przesłaniem społecznym, dając szansę na wzajemne zrozumienie i wsparcie. Trasa biegu została zaplanowana w taki sposób, aby każda z jej ośmiu części symbolizowała inną niepełnosprawność. Uczestnicy biegu mają okazję „przejsć” przez różnorodne trudności, które napotykają osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, co ma na celu uświadomienie społeczeństwu, jak różne są wyzwania w życiu codziennym tych osób. Biegacze mają szansę poczuć się częścią większej społeczności, a także doświadczyć wyzwań, przed którymi codziennie stają inne osoby. Zgodnie z koncepcją biegu, nie zmieniają się warunki biegu na każdym z etapów, ale przy każdym z nich znajdują się tabliczki z informacjami na temat danej niepełnosprawności, co ma na celu poszerzenie wiedzy i wrażliwości uczestników. Trasa biegu open mierzy 8 km, kategorie bieg młodzież/ dzieci i marsz rodzina/ grupa 3,8km.

Pierwszy etap biegu dotyczy niepełnosprawności ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Uczestnicy tego etapu będą mieli okazję dowiedzieć się, z jakimi barierami architektonicznymi na co dzień muszą zmagać się osoby z ograniczoną mobilnością. Jakie napotykają trudności osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, gdy muszą stawić czoła różnym przeszkodom w przestrzeni publicznej. Biegacze dowiedzą się, jak trudne może być pokonanie schodów, szczególnie w miejscach, które nie posiadają odpowiednich podjazdów czy wind, a także jak nierówne chodniki, brak odpowiedniego oznakowania, zbyt wąskie drzwi czy nieprzystosowane toalety publiczne, które są codziennymi wyzwaniami osób na wózkach inwalidzkich. Każdy z tych elementów pokazuje, jak bardzo przestrzeń, w której żyjemy, może być nieprzyjazna dla osób z niepełnosprawnościami, co ogranicza ich niezależność i komfort życia. Zatrzymując się na tych punktach, biegacze zyskają głębsze zrozumienie dla codziennych trudności, z jakimi borykają się osoby z ograniczoną mobilnością, a także zobaczą, jak ważne jest, aby przestrzenie publiczne były zaprojektowane w sposób bardziej inkluzyjny i dostępny. To także apel do projektantów przestrzeni miejskich i instytucji publicznych, by wzięli pod uwagę potrzeby osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności i zadbali o to, by środowisko stało się bardziej otwarte i przyjazne dla wszystkich.

Drugi etap biegu dotyczy niewidomych i niesłyszących, a jego celem jest pokazanie uczestnikom, jak osoby niesłyszące i niewidome napotykają na szereg trudności, które utrudniają im codzienne życie. W przypadku osób niesłyszących, najpoważniejszym wyzwaniem jest komunikacja, ponieważ język migowy nie jest powszechnie znany, co prowadzi do problemów w rozmowach z osobami słyszącymi. Dodatkowo, brak dostępu do odpowiednich narzędzi, takich jak napisy czy tłumacze języka migowego, sprawia, że dostęp do mediów i informacji jest ograniczony. Osoby niewidome zmagają się natomiast z trudnościami w poruszaniu się, gdyż brak jest odpowiednich oznaczeń, takich jak wypustki na chodnikach czy systemy nawigacyjne, co utrudnia bezpieczne przemieszczanie się w przestrzeni publicznej. Edukacja i praca również mogą być problematyczne, gdyż brak wsparcia, takich jak nauczyciele migowi czy odpowiednie dostosowanie stanowisk pracy, prowadzi do marginalizacji tych osób. Ponadto, technologie, choć wspierające osoby z niepełnosprawnościami, nie zawsze są wystarczająco rozwinięte lub dostępne, co dodatkowo ogranicza ich możliwości. Brak dostosowań w usługach publicznych, jak urzędach czy

placówkach medycznych, sprawia, że osoby niesłyszące i niewidome czują się wykluczone z pełnego uczestnictwa w społeczeństwie. Trudności te nie tylko wpływają na ich codzienne funkcjonowanie, ale także na jakość życia i poczucie przynależności. Ważnym elementem tego etapu będzie również zapoznanie uczestników z narzędziami, które pomagają osobom niewidomym i słabowidzącym w poruszaniu się w przestrzeni. Będą to m.in. laski, technologie wspierające (np. urządzenia GPS, aplikacje mobilne) czy pies przewodnik. Uczestnicy dowiedzą się, jak ważna jest dla osób niewidomych i słabowidzących infrastruktura dostosowana do ich potrzeb, jak np. chodniki z wypustkami, odpowiednio oznakowane przejścia dla pieszych czy sygnalizatory dźwiękowe.

Trzeci etap poświęcony jest autyzmowi. Osoby z autyzmem często doświadczają nadwrażliwości na różne bodźce zewnętrzne, co może powodować dla nich wiele trudności w codziennym życiu. Często są nadwrażliwi na dźwięki, światło, zapachy, dotyk, a nawet smaki. Dla takich osób głośne hałasy, intensywne światła lub tłumy mogą być przytłaczające i prowadzić do silnego dyskomfortu, stresu czy nawet paniki. Może to również wpływać na ich zdolność koncentracji, a sytuacje, które dla innych są normalne, mogą stać się dla nich nie do zniesienia. Przykładowo, dźwięki, które dla większości ludzi są niezauważalne, jak szum wentylatora czy klikanie klawiatury, mogą być dla osoby z autyzmem nieustannie irytujące. Podobnie, tkaniny o określonej fakturze mogą wywoływać u nich nieprzyjemne wrażenia dotykowe, co sprawia, że niektóre ubrania mogą wydawać się niewygodne lub wręcz bolesne. Takie nadwrażliwości mogą prowadzić do trudności w codziennym funkcjonowaniu, a także do unikania pewnych miejsc czy sytuacji, które są zbyt stymulujące. Często osoby z autyzmem uczą się radzić sobie z tymi wyzwaniami, szukając środowisk, które będą dla nich komfortowe lub stosując różne strategie adaptacyjne. Jednakże, wsparcie ze strony otoczenia, które rozumie te potrzeby, jest kluczowe, by mogły one funkcjonować w społeczeństwie w sposób jak najbardziej komfortowy. Uczestnicy, choć nie doświadczają tych trudności osobiście, poprzez zapoznanie się z opisami mogą zrozumieć, jak istotne jest dostosowanie otoczenia do ich potrzeb, aby ułatwić im życie.

Czwarty etap związany jest z zespołem Downa. To wada genetyczna spowodowana obecnością dodatkowego chromosomu 21, co wpływa na rozwój fizyczny i intelektualny osoby. Osoby z tym zespołem często mają opóźnienia w rozwoju, problemy z mową oraz charakterystyczne cechy fizyczne, takie jak skośne oczy i płaska twarz. Symbolicznie, zespół Downa jest często reprezentowany przez kolorową skarpetę. Rodziny wychowujące dzieci z zespołem Downa stają przed wieloma wyzwaniami, zarówno w zakresie edukacji, jak i codziennej opieki, często borykając się z trudnościami finansowymi, emocjonalnymi i społecznymi. Mimo to, dzięki wsparciu odpowiednich specjalistów i społeczności, wiele rodzin doświadcza radości i satysfakcji z rozwoju swoich dzieci oraz ich wyjątkowych talentów. Biegacze dowiedzą się, jak wielkie znaczenie w codziennym życiu mają akceptacja, szacunek oraz wsparcie. Dzięki temu odcinkowi, uczestnicy będą mogli zbliżyć się do wyzwań, które czekają osoby z Zespołem Downa, a także doświadczyć, jak wspólna integracja może pomóc w codziennej walce z trudnościami.

Piąty etap to wyzwanie związane z epilepsją, które ma na celu zwiększenie świadomości i zrozumienia tej choroby wśród biegaczy. Uczestnicy będą przemierzać trasę, na której znajdą opis trudności, z jakimi borykają się osoby z epilepsją, będą mieli okazję zapoznać się z informacjami dotyczącymi nagłych ataków padaczkowych, które mogą wystąpić w każdej chwili, w tym także podczas aktywności fizycznej. Zostanie im przedstawiony sposób, w jaki osoby z epilepsją muszą planować swoje życie, by być gotowymi na ewentualne ataki, np. poprzez odpowiednią edukację, noszenie leków ratunkowych czy informowanie otoczenia o

swoim stanie zdrowia. Będą opisane także przykłady odpowiednich działań, które powinno się podjąć w przypadku wystąpienia ataku, takie jak zapewnienie bezpieczeństwa osoby dotkniętej epilepsją i wezwanie pomocy medycznej. Celem tego etapu jest nie tylko edukacja uczestników, ale również promowanie empatii i wzajemnego wsparcia w przypadku napotkania osoby z padaczką, by wszyscy czuli się bardziej świadomi i gotowi do udzielenia pomocy w kryzysowej sytuacji.

Szósty etap biegu poświęcony jest zespołowi Retta, rzadkiej chorobie neurologicznej, która dotyka głównie dziewczynki – nazywane często milczącymi aniołami. Podczas tego etapu uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, czym dokładnie jest ten zespół, który prowadzi do utraty zdolności do mówienia, poruszania się i wykonywania innych codziennych czynności. Zespół Retta jest wynikiem mutacji genetycznej, która najczęściej występuje w pierwszych dwóch latach życia dziecka. W miarę rozwoju choroby, dzieci tracą wcześniej zdobyte umiejętności, a ich zdolności motoryczne i poznawcze ulegają regresji, co sprawia, że osoby dotknięte tym schorzeniem wymagają stałej opieki i wsparcia. Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z trudnościami, z jakimi muszą mierzyć się rodziny dzieci z zespołem Retta. Rodzice i opiekunowie często stają przed wyzwaniami związanymi z diagnozą, która może być opóźniona, a także z brakiem wsparcia medycznego i edukacyjnego, które pozwalałoby w pełni zrozumieć potrzeby dziecka. Codzienne życie rodzin z dziećmi z zespołem Retta często wiąże się z ogromnym stresem, koniecznością organizacji specjalistycznej opieki, terapii oraz wsparcia emocjonalnego, aby pomóc dziecku i innym członkom rodziny radzić sobie z trudnościami związanymi z chorobą.

Siódmy etap dotyczy mopiati. Ten dystans ma na celu uwrażliwienie na problemy osób zmagających się z miopatią – osoby te często doświadczają stopniowego osłabienia mięśni, które utrudnia wykonywanie codziennych czynności, takich jak chodzenie, wstawanie z krzesła czy podnoszenie przedmiotów. Często odczuwają ból mięśni, zwłaszcza po aktywności fizycznej, co sprawia, że ich codzienne życie staje się bardzo męczące. Problemy z równowagą i koordynacją mogą prowadzić do niestabilnego chodu, a w niektórych przypadkach nawet do częstych upadków. Trudności w oddychaniu i połykaniu mogą wystąpić w bardziej zaawansowanych stadiach choroby, co wiąże się z dużym niepokojem i obawami o zdrowie. Miopatia często powoduje poczucie izolacji, gdyż osoby dotknięte tą chorobą nie mogą uczestniczyć w wielu aktywnościach, które kiedyś były dla nich proste i przyjemne. Zmienność objawów sprawia, że niektórzy pacjenci czują się niepewnie, nie wiedząc, kiedy nastąpi poprawa, a kiedy pogorszenie stanu.

Ósmy i ostatni etap biegu to wyjątkowy moment integracji, który ma na celu połączenie wszystkich uczestników, niezależnie od ich indywidualnych wyzwań i trudności. To czas, w którym każdy biegacz, bez względu na swoje ograniczenia, staje ramię w ramię z innymi, pokazując, że wspólne pokonywanie trudności jest możliwe, a współdziałanie daje siłę. Ten etap jest symbolem jedności, w którym wszyscy uczestnicy – zarówno ci bez niepełnosprawności, jak i osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności – dążą do wspólnego celu, świadcząc o sile, jaką daje wzajemne wsparcie. Różnorodność staje się tu wartością, ponieważ bieg nie jest tylko wyzwaniem fizycznym, ale także okazją do przełamywania barier społecznych i mentalnych. To moment, w którym wszyscy biegacze, niezależnie od swoich doświadczeń, mogą poczuć się częścią jednej, silnej i zjednoczonej społeczności. Jest to również przypomnienie, że niepełnosprawności nie stanowią przeszkody w dążeniu do wspólnego celu, a każda osoba, niezależnie od swoich ograniczeń, ma do zaoferowania coś cennego innym. Uczestnicy tego etapu wyrażają solidarność i wzajemne zrozumienie, udowadniając, że różnice między nimi nie dzielą, ale jednoczą.

Przekroczenie linii mety to symboliczne zakończenie biegu, które w pełni oddaje ideę integracji, solidarności i współpracy. To chwila, w której każdy uczestnik jest doceniany i szanowany za swoje wysiłki, a różnorodność jest traktowana jako siła, która wzbogaca całą społeczność. Dzięki temu etapowi, bieg staje się nie tylko rywalizacją, ale również świętem jedności, akceptacji i wzajemnego wsparcia.

Bieg odbywa się w pięciu kategoriach: dorośli (mężczyźni i kobiety), młodzież (dziewczeta 14-18 lat, chłopcy 14-18 lat), dzieci szkolne (10-13 lat, chłopiec i dziewczynka), rodziny oraz grupy. Każda kategoria ma swoje zasady, a czas biegu mierzony jest za pomocą opasek pomiarowych. Zwycięzca w każdej kategorii to osoba, która uzyska najlepszy czas.

Start wyścigu odbywa się w Niepublicznym Przedszkolu Integracyjnym Chatka Małego Skrzatka w Mordarce, a meta znajduje się pod wyciągiem na Sarczynie Chata Lipowe Wzgórze. Trasa Biegu Open biegnie szlakiem na szczyt góry Korab. Bieg ma na celu nie tylko rywalizację, ale także wzajemne wsparcie i integrację różnych grup społecznych. Uczestnicy na każdym etapie otrzymują bransoletki z symbolem odpowiadającym danej niepełnosprawności, co stanowi pamiątkę i symbol ich zaangażowania w wydarzenie.

Na końcu emocjonującego "Biegu na skrzydłach mocy" odbędzie się uroczyste rozdanie medali, które będzie wspaniałą okazją do uświetnienia tego wyjątkowego wydarzenia. Po części medalowej zapraszamy wszystkich uczestników, ich rodziny oraz kibiców do wspólnego biesiadowania przy grillu, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. Na stołach pojawią się pyszne przysmaki przygotowane przez Kółka Gospodyń Wiejskich, które z pewnością zachwycą smakoszy regionalnych specjałów. W trakcie biesiadowania towarzyszyć nam będzie regionalna kapela, która swoją muzyką wprowadzi wszystkich w radosny nastrój i doda energii do wspólnego świętowania. Dla dzieci przewidziane są różnorodne atrakcje, które z pewnością dostarczą maluchom niezapomnianych wrażeń i mnóstwo radości. Celem tej imprezy jest nie tylko rywalizacja, ale także integracja pasjonatów biegania, rodzin, a także osób z niepełnosprawnościami, którzy mogą wspólnie cieszyć się z aktywności na świeżym powietrzu i spędzić czas w miłej, przyjaznej atmosferze. To idealna okazja, by wzmocnić poczucie wspólnoty i wspierać się nawzajem, niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej. Wspólna radość z ukończenia biegu i wspólnego spędzania czasu to najpiękniejszy sposób na zakończenie tego wyjątkowego dnia. „Bieg na skrzydłach mocy” to nie tylko sportowe wyzwanie, ale także ważne wydarzenie edukacyjne i integracyjne, które ma na celu promowanie wartości takich jak równość, zrozumienie oraz szacunek dla osób z niepełnosprawnościami. To szansa na wspólne pokonywanie barier, budowanie więzi oraz na pokazanie, że wspólnie możemy przezwyciężyć wszelkie trudności.