**Bieganie i czytanie to klucze do życia**

**Czy to prawda, że biegający więcej czytają? – Jest coś na rzeczy – potwierdza Grzegorz Kuczyński, popularyzator biegania w Białymstoku. Sam, trenując przesłuchał ostatnio 29-godzinny audiobook Andrzeja Sapkowskiego, a przed 8. „TOP AUTO Białystok Biega” chce skończyć kryminał Jo Nesbø.**

*- Wybieram kryminały, bo całkowicie mnie pochłaniają i łatwiej wtedy zapomnieć o stresie i tremie, z jakimi wiążą się każde zawody. Z kolei, kiedy już biegnę, problemy dnia codziennego znikają wraz z kilometram*i – **mówi Grzegorz Kuczyński**, który wraz z Fundacją Białystok Biega organizuje największe w regionie biegowe imprezy sportowe, takie jak Bieg dla Niepodległej, PKO Białystok Półmaraton, HeroRun, czy TOP AUTO Białystok Biega, którego 8 edycja, odbyła się w miniony weekend.

 *- Każdego dnia czytam co najmniej kilkanaście stron – dodaje - Poza kryminałami, poradniki, a także książki związane z zawodem, który przez wiele lat wykonywałem czyli o tematyce biznesowej. Ale na naszym profilu co jakiś czas ktoś publikuje zdjęcie grzbietów książek, które koniecznie trzeba przeczytać i trwa nieustająca wymiana tytułów.*

 O związku między bieganiem i czytaniem w ciekawy sposób wypowiedział się Will Smith, jeden z najbardziej rozpoznawalnych i wpływowych hollywoodzkich aktorów. Podczas swojego wystąpienia na rozdaniu nagród Kid’s Choice Awards obydwie czynności nazwał kluczami do życia.

 *- W każdym z nas jest mały człowieczek, który mówi do ciebie gdy biegniesz: jestem taki zmęczony, słaby, nie dam rady, lepiej się poddam. Kiedy nauczysz się pokonywać tego małego człowieczka, gdy biegasz, będziesz wiedział co robić, gdy sprawy w życiu staną się naprawdę trudne – przemawiał do publiczności, złożonej głównie z młodych ludzi.* Jeśli chodzi o książki zauważył, że tyle milionów ludzi żyło przed nami. *„Nie istnieje więc problem, który możesz mieć, a którego ktoś już wcześniej nie rozwiązał i nie napisał o tym książki.”*

 Psychologowie wskazują, że zarówno w przypadku czytania, jak i biegania, chodzi o rozwój osobisty. Jest on efektem przekraczania granic, fizycznych lub psychicznych. Taki wysiłek podejmują osoby świadome tego, co chcą osiągnąć, wytyczające sobie nowe cele, wytrwałe. Są to najczęściej ludzie ceniący sobie harmonijny rozwój, dbający o jakość życia, z rozwagą gospodarujący swoim czasem.

 *- Z naszych danych wynika, że 39 proc., startujących w biegach to ludzie w wieku 30 – 40 lat. Widocznie do biegania trzeba dorosnąć, a raczej dojrzeć. Młodzież jest reprezentowana najmniej licznie. Z czytaniem jest podobnie. Statystyki czytelnicze są łaskawsze dla 40, 50-latków, czyli ludzi, którzy wiedzą co w życiu ważne i mają czas na mądre rozrywki - mówi Kuczyński.*

 Osiem lat temu na starcie pierwszego „TOP AUTO Białystok Biega” stanęło 356 osób, w najbliższy weekend było ich ponad 3 tysiące.

 Nie przez przypadek głównym sponsorem tegorocznego wydarzenia była jedna z największych księgarni internetowych w Polsce TaniaKsiazka.pl, która swoją siedzibę ma w Białymstoku. W weekendowym biegu tradycyjnie wystartowała także „TanioKsiazkowa” ekipa.

 Łukasz Kierus, właściciel księgarni TaniaKsiazka.pl w prostych słowach wyjaśnił, dlaczego jego firma wspiera biegaczy: *- Ciało trenuje się biegając, umysł czytając. Obydwie sfery w sposób decydujący wpływają na rozwój człowieka.*

 Zapowiada też, że Taniaksiazka.pl będzie nadal sponsorować i angażować się w imprezy dla biegaczy. Nie po raz ostatni również na starcie stanie TanioKsiążkowa ekipa.