

ปลูกพลังวิ่งรักษโลก Polimaxx Run3R Plogging

Run รับกระแสวิ่งเก็บขยะ



การใส่ใจสุขภาพและการออกกำลังกายประจำเป็นสิ่งที่ดี สำหรับนักวิ่งยุคนี้ วิ่งเก็บถ้วยรางวัลอย่างเดียวกลับไม่พอซะแล้ว ในกลุ่มนักกีฬาวิ่งยังแตกหน่อออกมาเป็นกลุ่มนักวิ่งสายอนุรักษ์ ‘วิ่งเก็บขยะ’ เดินหน้าตามเทรนด์ใหม่วิ่งแบบใส่ใจสิ่งแวดล้อม

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนว่า Plogging (พล็อกกิ้ง) คืออะไร Plogging มาจากคำว่า Jogging + Plocka upp ที่หมายความว่า pick up เป็นคำผสมของภาษาอังกฤษและภาษาสวีเดน พล็อกกิ้งจึงเป็นการเรียกชื่อ การวิ่งที่ผสมการเดินเก็บขยะไปด้วยในตัว

ความนิยมการวิ่งพล็อกกิ้งเริ่มจากประเทศในแถบยุโรปเมื่อปี 2561 ตัวเลข 25 ล้านคน นับว่าเป็นตัวเลขที่ไม่น้อยถ้าจะพูดถึงความฮอตของการวิ่งในสไตล์ที่แปลกออกไปแบบนี้ เพราะ 25 ล้านคนนี้เป็นจำนวนตัวเลขของเมื่อช่วงต้นปี 2561 ซึ่งก็ผ่านมาแล้วเกือบ 12 เดือนตัวเลขของผู้ใช้แอปพลิเคชันนั้นก็ย่อมจะสูงขึ้นตามไปอีก ปัจจุบันยังได้ขยายวงกว้างสู่กลุ่มนักวิ่งในไทย ที่ชอบการวิ่งออกกำลังกายตามงานกิจกรรมวิ่งต่างๆ ที่จัดกันอยู่ทั่วประเทศ

วิ่งพล็อกกิ้ง ดีกว่าวิ่งปกติอย่างไร

การวิ่งพล็อกกิ้ง ทำให้ร่างกายเบิร์นแคลอรีได้มากกว่าการวิ่งธรรมดา ตามสถิติแอป Lifesum (แอปที่ตั้งใช้ประกอบการจดบันทึกข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งได้รับความนิยมทั่วในกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย) พบว่านักวิ่งสามารถเผาผลาญไขมันได้ถึง 288 cal ภายใน 30 นาที ถ้ามีเทคนิคเล็กน้อยเพิ่มเข้าไปในการวิ่ง ด้วยท่าทางนักวิ่ง ที่ใช้การทำ Squat และ Lunge (ขณะเก็บขยะ) เข้ามาช่วยด้วย ดังนั้นข้อดีของ Plogging Run จึงเป็นคำตอบสำหรับผู้ที่อยากลดน้ำหนักและมีหุ่นที่ดีด้วย วิ่งตามกระแสนี้ได้ไม่ยาก เหล่านักวิ่งสแกนดิเนเวียมีแค่เพียงถุงพลาสติกเก็บขยะอยู่ในมือ 1 ถุง ก็ออกไปวิ่งกันได้เลย

ทำไมนักวิ่งไทย หันมานิยมวิ่งพล็อกกิ้ง

ข้อมูลจากสำนักสิ่งแวดล้อมกรุงเทพมหานคร ปี 2018 ระบุว่า กรุงเทพมหานครมีขยะเฉลี่ยวันละกว่า 10,000 ตัน ส่วนหนึ่งอยู่ตามแม่น้ำลำคลอง ที่ยากต่อการจัดเก็บและยังทำให้น้ำเสียและกีดขวางระบบระบายน้ำ และเพียงแค่ 1 วันเท่านั้นในกรุงเทพฯ มีพลาสติก 600,000 ชิ้น ถูกใช้ภายในแค่วันเดียว คิดดูว่าเป็นจำนวนมากมายแค่ไหน ถ้าไม่ช่วยกันรักษาความสะอาดของถนนหนทาง และรวมถึงแยกขยะไปรีไซเคิล เพื่อช่วยต่อชีวิตโลกและสิ่งแวดล้อมของเราทุกคน

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมปิโตรเคมีครบวงจรแห่งแรกของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้ริเริ่มโครงการสนับสนุนเรื่องการแยกขยะรีไซเคิล ให้ความรู้แก่นักวิ่งทั่วไป และรวมถึงชวนนักวิ่งสายรักษ์โลกมาวิ่ง RUN 3 R และ PLOGGING RUN เมื่อปีที่แล้ว จนได้รับกระแสตอบรับที่ดีเกินคาดหมาย ทำให้นักวิ่งหันมาสนใจวิ่งด้วยช่วยเก็บขยะด้วยกัน ในกิจกรรมงานวิ่งหลายๆ งาน ในชื่อโครงการว่า Polimaxx Run3R Plogging Run

สำหรับปีนี้ นักวิ่งจิตอาสาที่เข้ามาวิ่งในแต่ละกิจกรรมจะได้รับสิทธิ์ และของที่ระลึกเช่นเดียวกับนักวิ่งทั่วไป แต่ที่พิเศษไปกว่านั้นนักวิ่งจิตอาสาจะ ได้หมวกที่ระลึกสำหรับ Plogging Run โดยเฉพาะ ใครสนใจไปร่วมสร้างปรากฏการณ์วิ่งเก็บขยะทั่วประเทศ หรือ Plogging Run สามารถติดตามการสมัครทางออนไลน์ได้ที่งานวิ่งต่างๆ ที่เข้าร่วมโครงการ อาทิ บางกระเจ้ารันอินเลิฟ จ.สมุทรปราการ 24 กุมภาพันธ์ 2562, วิ่งสามอ่าวบอสซาร์น จ.ประจวบคีรีขันธ์ 28 เมษายน 2562 และ วิ่งชมวัง จ.เพชรบุรี วันที่ 12 พฤษภาคม 2562 ติดต่อสอบถามได้ที่ Line@ พิมพ์ @Bikestyleandrundrun และ @VRUNVRIDE

ถ้าคุณออกงานวิ่งเป็นประจำ หรือมองหากิจกรรมใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์สังคมด้วย ลอง Plogging Run ดูสักครั้ง จะได้ทั้งสุขภาพที่ดีและความภาคภูมิใจในตัวเอง

#polimaxxploggingrun #polimaxxrun3r #run3r