

„Hajnowka biega” - z powodzeniem

W utartym sloganie „sport to zdrowie” jest dużo racji. Już pierwsi starożytni medycy dostrzegli zalety aktywnego trybu życia, który w połączeniu ze zdrowym żywieniem, wzmacnia odporność i przedłuża życie o wiele skuteczniej niż niejeden antybiotyk. Zalet biegania jest wiele: od tych, które korzystnie wpływają na pracę organizmu (co w konsekwencji chroni przed całym wachlarzem chorób) po zalety związane z naturą duchową (podczas wysiłku w mózgu uwalniają się endorfiny czyli związki chemiczne, które redukują stres i poprawiają nastrój). Korzyści wynikające z biegania można mnożyć - a gdy sport uprawiany jest na powietrzu wolnym od zanieczyszczeń, w otoczeniu malowniczej puszczy, zalety te ulegają podwojeniu :) Za prawą sieć szlaków - rowerowych, pieszych, nordic walking wiodących w głąb lasu, region Puszczy Białowieskiej to idealne miejsce do uprawiania sportu. A że Hajnowka aktywnością stoi (z większych imprez wymienić można - Puchar Polski Nordic Walking, Półmaraton Hajnowski, Hajnowska Dwunastka) nie dziwi popularność młodej inicjatywy, jaką jest akcja „Hajnowka biega”. W każdą środę o godzinie 17.00 przy rogu ul. Celnej dołączyć można do grupki aktywnych Hajnowian, którzy spotykają się, by wspólnie przemierzać puszczańskie tryby - dla relaksu, dla zdrowia, dla odpoczynku; każdy powód jest dobry, by zacząć uprawiać sport, a przy okazji nawiązać nowe znajomości. Podczas biegu nie ma narzuconych reguł wiekowych czy organizacyjnych - każdy może stać się częścią inicjatywy, ponadto uczestnik przebiega trasę własnym tempem, może przy tym liczyć na wsparcie trenera. Pamiętać należy bowiem, że wbrew pozorom bieganie wcale nie jest łatwym sportem. Nieodpowiednia technika biegu może doprowadzić do szeregu dolegliwości takich jak bóle pleców czy stawów. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwa Roman Wnuczko - inicjator akcji, nauczyciel WF w Zespole Szkół Ogólnokształcących oraz trener w OSiR w Hajnowce.

Bieg poprzedza solidna rozgrzewka, a potem ruszamy w trasę! Cotygodniowe marsze przerodziły się w pasję. Uczestnicy akcji „Hajnowka biega” brali udział w wielu sportowych imprezach m.in. w maratonach w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Dębnie, Giełczynie, Krakowie. Uczestniczyli również w półmaratonach w Wiązownej, Warszawie, Węgorzewie, Białymstoku, Bielsku Podlaskim, Augustowie, Radzyminie Podlaskim, Korycinie, Olsztynie, Hajnowce i Krynicy Zdrój. Biegali także na krótsze dystanse (10 i 15 km) w Kodyniu, Stoczku Łukowskim, Mielniku, Hajnowce, Suchowoli, Giełczynie. Startowali też w mini triathlonie w Siemiatyczach i na 100 km w cztery dni w Zamościu.

Akcja „Hajnowka biega” udowadnia, że aktywny tryb życia nie jest zarezerwowany jedynie dla wytrwałych sportowców. Połączenie sportu z relaksem to idealne rozwiązanie na miłe popołudnie. Zachęcamy wszystkich do udziału w akcji „Hajnowka biega”. Przybiegajcie w każdą środę o godzinie 17:00, miejsce zbiórki bez zmian - na rogu ul. Celnej. Do zobaczenia na trasie!

Więcej o akcji „Hajnowka biega” na Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Hajn%C3%B3wka-biega/1396362727325258?fref=ts>

Katarzyna Nikołajuk

ZAPRASZAMY

do udziału w akcji

HAJNÓWKA BIEGA

w każdą środę

o godz. 17.10

UWAGA ZMIANA!

Spotkania przy motelu Żubr, ul. Warszawska.

Trasa: ścieżka rowerowa





