

# Hajnówka znowu biega - od 5 kwietnia

Biegnij po zdrowie! Żadne suplementy diety ani leki nie zastąpią pierwiastka aktywności w utrzymaniu pełni zdrowia. Aktywny tryb życia, który w połączeniu ze zdrowym żywieniem wzmacnia odporność i przedłuża życie o wiele skuteczniej niż niejeden lek, stworzony w zaciszu laboratorium. Zamiast faszerować się chemią, sięgnijmy po tanie acz skuteczne sposoby gwarantujące dobre zdrowie, np. pobiegajmy. W 2017r. po zimowej przerwie rusza kolejna odsłona akcji Hajnówka Biega!

W każdą środę, począwszy od 5 kwietnia. br. o godzinie 17.10 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. Pamiętaj 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 Hajnówce.

Akcja "Hajnówka biega" cieszy się dużą popularnością. Akurat to niespecjalnie dziwi - wszakże Hajnówka aktywnością stoi. Z większych imprez wymienić można - organizowany przez Starostwo Powiatowe w Hajnówce Puchar Polski Nordic Walking (w tym roku w naszym mieście szykuje się finał zawodów już 09.09), Półmaraton Hajnowski oraz Hajnowska Dwunastka - odbywające się dzięki zaangażowaniu [Ośrodka Sportu i Rekreacji w Hajnówce oraz partnerów](#). Wpływ na sportowy stan rzeczy ma z pewnością Puszcza Białowieska i prowadzone w jej głąb trasy piesze, rowerowe, nordic walking. Zapraszamy do aktywności. Do zobaczenia na trasie!

PS. Tych, którzy chcieliby zażyć nieco wiosennej aktywności, lecz czują, że bieganie nie jest dla nich, zapraszamy na cykl rajdów nordic walking, organizowanych przez [Lokalną Organizację Turystyczną Regionu Puszczy Białowieskiej](#). Szczegóły dotyczące pierwszego rajdu już wkrótce!

Katarzyna Miszczuk

plakat not found or type unknown