

Pobiegnij razem z nami!



Mówi się, że ruch to zdrowie. Warto się ruszać i dbać o swoją kondycję. Można robić to na wiele sposobów – pływając, jeżdżąc na rowerze, tańcząc czy biegając. Bieganie to dyscyplina, która zyskuje coraz większą rzeszę zwolenników. Coraz częściej można spotkać osoby, które uprawiają ten sport amatorsko. W Grodzisku Dolnym także nie brakuje osób, które postanowiły zadbać o siebie, inwestując swój czas i energię w bieganie. Spotkać ich można w niedawno powstałej grupie biegowej, która nosi nazwę „Szalone Żółwie”.

Jak to wszystko się zaczęło? Od dwóch osób, które zaczęły wspólnie biegać i wspierać się w uprawianiu tego niełatwego sportu. Po jakimś czasie do grupy biegających dołączały coraz to nowe osoby, które do tej pory na własną rękę uprawiały ten sport. Kiedy liczba wspólnie biegających osób powiększyła się znacznie, założona została grupa biegowa. Członkowie grupy nie tylko umawiają się na wspólne treningi, ale też przygotowują do zawodów, w których regularnie biorą udział. Są to przeróżne biegi, na różnicowane dystanse. Od kilkukilometrowych biegów, aż po półmaratony i maratony. Biegi lokalne jak i te organizowane dalej. Celem biorących udział w zawodach jest często poprawianie własnych czasów oraz satysfakcja z przebiegnięcia coraz to dłuższych dystansów.

Aktualnie członkowie grupy, która jest częścią Stowarzyszenia „W Naszych Stronach” zaangażowani są w przygotowanie Biegu Żółwia – IV Biegu Grodziskiego o puchar Wójta Gminy Grodzisko Dolne. Bieg ten zostanie reaktywowany po kilkuletniej przerwie. Odbędzie się 7 lipca 2018r. nad Zalewem „Czyste”. Dystans do pokonania to 12 kilometrów. Wystartować może każdy, kto czuje się na siłach, by pokonać dwunastokilometrowy dystans. Najmłodsi pasjonaci biegania także zostali uwzględnieni – biegi dla dzieci na krótszych dystansach odbędą się przed biegiem głównym.

W dzisiejszym świecie bardzo ważnym jest, by potrafić odejść od monitora i zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia. Grodziska Grupa Biegowa promuje zdrowy styl życia, podejmując promowanie stylu życia biegacza. Dla każdego chętnego znajdzie się miejsce w szeregach grupy, która regularnie spotyka się na wspólne biegi.