

AKTUALNOŚCI - EDUKACJA I SPORT

29/09/2021 14:18, aktualizacja: 01/10/2021 14:27 | Zamieścił: Mirosław Oleksiak, Autor: Kamil Goc

Wyzwanie dla miłośników lekkoatletyki



Autor: Kamil Goc

„Mazovia Track Cup 2021” – cykl czterech imprez lekkoatletycznych dla wszystkich miłośników tej dziedziny sportu – jest już na półmetku.

Każdej z imprez patronują sportowcy, którzy zapisali się na kartach najnowszej historii Polski. Najbliższa odsłona zawodów już 7 października.

Cztery ekscytujące spotkania

Osobom, dla których pasją jest bieganie, Mazowsze wychodzi naprzeciw. To właśnie dla pasjonatów tej formy aktywności fizycznej, organizowane jest wydarzenie „Mazovia Track Cup 2021” w Piasecznie. Jest to cykl 4 imprez lekkoatletycznych, dla wszystkich miłośników lekkoatletyki – niezależnie od wieku. Uczestnicy mają tam okazję zasmakować prawdziwej sportowej rywalizacji na stadionie lekkoatletycznym. Zawodnicy mogą pobiec na wybranych przez siebie dystansach. Już 7 i 23 października br., będą miały miejsce dwa ostatnie wydarzenia z cyklu. Warto wspomnieć o tym, że każdemu z czterech mitingów patronują inni sportowcy, którzy heroicznie oddali życie za Ojczyznę oraz wpisali się na karty najnowszej historii Polski, m.in.: Janusz Tadeusz Kusociński, Izydor Gąsienica - Łuszczek, Maria Jadwiga Kwaśniewska - Maleszewska, Bronisław Czech czy Antoni Maszewski. To są tylko nieliczne osoby, które znalazły się na tej liście. Pozostałych, tak samo jak ich historie, można poznać [na stronie internetowej zawodów](#).

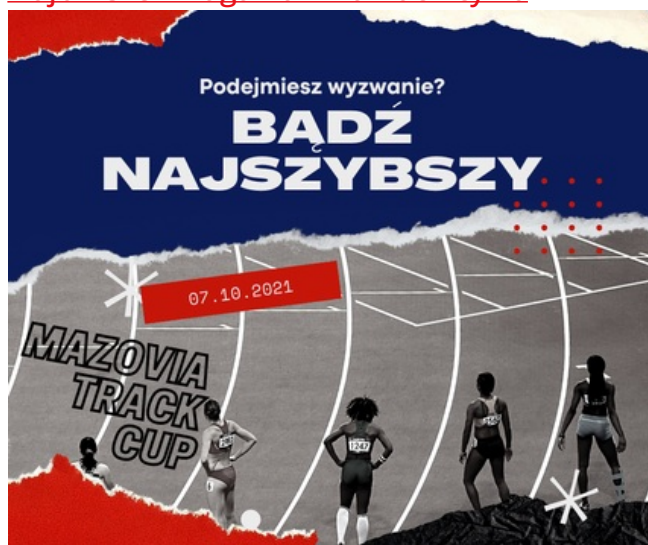
Za jej pośrednictwem można również zapisać się na nadchodzące zawody i spróbować swoich sił w rywalizacji z innymi. Można tam znaleźć również szczegółowy program imprezy. Przedsięwzięcie

jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego.

Aby być zdrowym, nie trzeba wiele

„W zdrowym ciele zdrowy duch!”. Wszystkim doskonale jest znane to powiedzenie. Aktywność fizyczna staje się coraz bardziej popularna. Jedną z najprostszych i najpopularniejszych form ruchu jest bieganie. Dla osób, które przełamują już pierwsze lody, jest ono przyjemnością, która przynosi szereg korzyści dla naszego ciała i ducha. Dobrze wpływa na układ sercowo – naczyniowy, poprawia pracę mózgu, a nawet zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór. Znacznie poprawia nastrój oraz redukuje stres, dlatego osoby biegające są częściej uśmiechnięte i doskonale sobie radzą w najbardziej napiętych sytuacjach. Początkujący biegacze powinni pamiętać, że do osiągnięcia satysfakcjonujących efektów potrzeba czasu i regularnych treningów. Warto również sięgnąć do wiarygodnego źródła informacji, na jakie rzeczy zwrócić uwagę podczas pierwszych treningów, aby nie zrobić sobie krzywdy.

Najbliższe zmagania w ramach cyklu



Kamil Goc

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl