Published on *Urząd Miejski w Świeciu* (https://archiwum.swiecie.eu)

Bieganie uczy pokory

06 listopada 2013

[1]

Bieg to zdrowie – to idea, która przyświeca klubowi The Runners Świecie. Wciela ją w życie coraz liczniejsza grupa świecian. Na treningi przychodzi już ok. 30 osób. O działalności klubu opowiadał Michał Gronowski podczas spotkania w Urzędzie Miejskim.

W spotkaniu uczestniczyli burmistrz Tadeusz Pogoda i Justyna Brzoskowska, kierownik Wydziału Gospodarki, Rozwoju i Współpracy Zagranicznej.

The Runners Świecie to grupa pasjonatów zdrowego trybu życia i biegania. Nie zraża ich nawet jesienna i zimowa aura. Spotykają się w niedzielne poranki na parkingu przy stadionie Wdy, potem biegną nad jezioro Deczno, tam ćwiczą, a następnie wolnym truchtem wracają do Świecia.

- Nie uprawiamy biegów wyczynowo, nie ścigamy się. Robimy to, bo to nas relaksuje i w ten sposób „ładujemy akumulatory” – zaznacza Michał Gronowski z The Runners Świecie.

Są tacy, którzy dzięki regularnym treningom zgubili już nawet 20 kg.

- Ważne jest, by biegać powoli na dłuższym dystansie. Wtedy najlepiej spala się tłuszcz w organizmie – mówi Michał Gronowski. – Bieganie uczy pokory. Nie wolno przesadnie szarżować i próbować iść na skróty, by osiągnąć upragniony cel, np. zrzucenie wagi. Trzeba dać sobie na to trochę czasu, ale warto, bo regularny trening przynosi doskonałe efekty.

On sam robi średnio 50-60 km tygodniowo. I ma na swoim koncie udział w maratonach w Szwecji, Niemczech i Holandii. „Runnersi” brali też udział w Biegu Papiernika w Kwidzynie, Nocnym Biegu Świętojańskim w Gdyni, w maratonach warszawskim i poznańskim czy w półmaratonie bydgoskim.

- Już z daleka jesteśmy rozpoznawalni, dzięki żółtym barwom koszulek z logo Świecia – podkreśla Michał Gronowski.

W piątek 15 listopada klub zaprasza do Jeżewa na konferencję sportową „Biegaj zdrowo”, na której fachowcy podpowiedzą, m.in., w jaki sposób biegać, jak się odżywiać i jak ubierać.

ANDRZEJ PUDRZYŃSKI

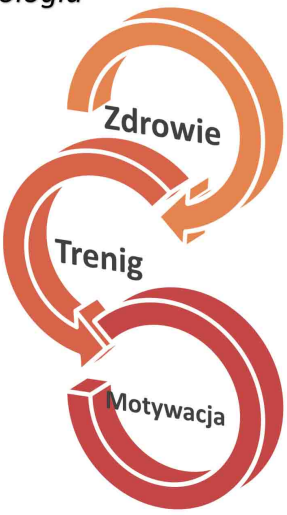
GMINNY OŚRODEK KULTURY W JEŻEWIE ul. Świecka 12, 86-131 Jeżewo

„Biegaj Zdrowo”
Konferencja Sportowa
15-11-2013 godz. 17:00

Zagadnienia omawiane na konferencji:

- *Psychologia Sportu, fizjologia, terminologia*
- *Odżywianie – podstawowe zasady*
- *Dobór odzieży i obuwia sportowego*
- *Jak trenować bezpiecznie*
- *Ratownictwo medyczne*

Celem konferencji jest prezentacja wybranych aspektów niezbędnych do prawidłowego treningu biegowego, popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej, zachęcenie osób które pragną zacząć biegać i przekazanie dodatkowej wiedzy dla osób uprawiających sport.



Runners Team Jeżewo * *Akademia Biegania Grudziądz* * *The Runners Świecie*

Runners Team Jeżewo

AKADEMIA BIEGANIA GRUDZIĄDZ

The Runners Świecie

6.11.2013

Adres źródłowy: https://archiwum.swiecie.eu/pl/news/bieganie-uczy-pokory

Links

[1] https://archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/field/image/dsc_3309-strona.jpg