2. PKO Piekarski Półmaraton

Już 24 lipca czeka na Was 2. PKO Piekarski Półmaraton połączony z Nocną zaDyszką oraz Marszem Nordic Walking. Organizatorami wydarzenia są Miasto Piekary Śląskie, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Stowarzyszenie Lecymy Durś, zaś sponsorem tytularnym jest Bank PKO. Zapraszamy wszystkich miłośników biegów i marszów.

II PKO Piekarski Półmaraton to rywalizacja, która sprawi, że nasze miasto stanie się prawdziwą nocną stolicą biegów. Otóż 24 lipca o godzinie 21.00 setki biegaczy i walkerów zgromadzą się na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Olimpijskiej 3, by wspólnie wziąć udział w sportowych zmaganiach.

Do wygrania wycieczka do Włoch dla dwóch osób w 2022 roku oraz 3 samochody marki Skoda na weekend.

Uczestnicy wydarzenia będą mogli wystartować zarówno w zawodach na dystansie 21,0975 km (Piekarski Półmaraton), jak i w towarzyszącym im biegu pod nazwą Nocna zaDyszka, którego dystans wyniesie 10 km, oraz w zawodach Nordic Walking, jakie rozstrzygnięte zostaną na długości 10 km. Podczas imprezy w godzinach popołudniowych przewidywane są również konkurencje biegowe dla najmłodszych pasjonatów sportu.

W związku z obowiązującymi przepisami mamy limit 250 uczestników w rywalizacji biegowej na dystansie Półmaratonu, 250 uczestników w Nocnej Zadyszce oraz 250 uczestników w rywalizacji Nordic Walking.

Już teraz zachęcamy do zapisów, których dokonywać można za pośrednictwem strony internetowej: link: elektronicznezapisy.pl

Wysokość opłaty startowej uwarunkowana jest czasem jej dokonania. W ramach tej opłaty każdy uczestnik otrzyma:

pamiątkowy medal wręczony na mecie biegu, posiłek regeneracyjny, wodę, pakiet startowy, chip startowy (zwrotny po biegu), obsługę medyczną oraz zdjęcia.

2. PKO Piekarski Półmaraton jest drugim z biegów realizowanych w 2021 roku w ramach PKO Korony Śląskich Półmaratonów. Więcej informacji na stronie wydarzenia 2. PKO Piekarski Półmaraton. Poniżej znajdziecie też mapkę z trasa biegu.

Bieg dla dzieci w ramach II PKO Piekarskiego Półmaratonu

Honorowy patronat nad wydarzeniem sprawuje Prezydent Miasta Piekary Śląskie Sława Umińska-Duraj.

Serdecznie zachęcamy do udziału!

Źródło: UM Piekary Śląskie

Aktywnie i bezpiecznie

Od 14 października (w każdą środę) odbywać się będą w Grodźcu zajęcia Nordic Walking.

Zbiórka o godz. 9.00 przy budynku filii Ośrodka Kultury. Koszt: 20 zł (miesięcznie). Filia ośrodka zaprasza wszystkich chętnych do aktywności poprzez udział w zajęciach Nordic Walking.



Źródło: UM Będzin

Wakacyjny marsz nordic walking!

Miłośników aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu zapraszamy na rekreacyjny marsz, który odbędzie się 20 sierpnia.

Start o godzinie 10.00 na Bulwarach Czarnej Przemszy przy Urzędzie Miejskim w Będzinie – meta Plaża Miejska.

Zapisy pod numerem telefonu 32/267 91 51 w dniach 10-12.08.2020 w godz. 9.00-14.00. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Marsz nie ma formuły zawodów. Dystans wynosi około 3 km.

Obowiązują zasady reżimu sanitarnego, prosimy o zachowanie bezpiecznego dystansu, a w określonych strefach o zakładanie maseczek.

Wakacyjny marsz Nordic Walking realizowany jest w ramach Kampanii Edukacyjno-Ekologicznej Projektu Zagłębiowski Park Linearny – rewitalizacja obszaru funkcjonalnego doliny Przemszy i Brynicy – Miasto Będzin współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 Działanie 5.4.3. Ochrona różnorodności biologicznej – tryb pozakonkursowy.

Źródło: UM Będzin

Nordic walking dla seniorów

Stowarzyszenie „Cidry Lotajom” informuje, że już w najbliższy czwartek w ramach programu NORDIC WALKING PLUS odbędą się pierwsze zajęcia dla seniorów (50+).

Program realizowany jest przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking a wykonawcą są instruktorzy Stowarzyszenia „Cidry Lotajom”. Zajęcia będą się odbywały w każdy czwartek o godzinie 10:00 na Księżej Górze (zbiórka na parkingu przy budynku Regionalnej Stacji Edukacji Ekologicznej).

Źródło: UM Radzionków

Nordic Walking PLUS i Bier Kije i Ciś na Księżo Góra

Stowarzyszenie „Cidry Lotajom” wznowiło wspólne treningi na świeżym powietrzu. W okresie letnio-jesiennym na terenie Radzionkowa prowadzone będą darmowe zajęcia w ramach akcji Nordic Walking Plus – Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking oraz czwarta już edycja Bier Kije i Ciś.

Zajęcia w ramach pierwszego programu będą się odbywać na terenie Ogrodu Botanicznego w każdy czwartek począwszy od 25.06 godz.10:00 (zbiórka przy budynku ogrodu), zaś zajęcia w ramach Bier Kije i Ciś wystartują w miesiącach wakacyjnych w każdy poniedziałek godz. 19:00 i czwartek godz. 19:30.

Stowarzyszenie prowadzi również zajęcia biegowe dla najmłodszych oraz dorosłych, którzy chcą zacząć przygodę z bieganiem lub doskonalić umiejętności treningu biegowego.

Źródło: UM Radzionków

Zapraszamy na Bieg Wiosny oraz Nordic Walking w Siemianowicach Śląskich

Wydział Kultury i Sportu Urzędu Miasta Siemianowice Śląskie oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Pszczelnik” w Siemianowicach Śląskich zapraszają 21 marca br. (sobota), o godz. 11.00 na „XIV Bieg Wiosny oraz Nordic Walking”.

Tradycyjnie sympatycy biegania i nordic walking przemierzą 5,5 kilometrową trasę, która niezmiennie prowadzi alejkami Parku „Pszczelnik” do Pola Golfowego przez „Bażantarnię”, staw „Rzęsa” do mety w Parku „Pszczelnik”.

Dla pierwszych 100 uczestników pamiątka z Biegu, a dla każdego słodki upominek oraz napój.

Zgłoszenia do Biegu przyjmowane są tylko za pomocą formularza on-line

do 20 marca 2020 r. do godz. 11.00. Po tym terminie zgłoszenia będą przyjmowane w formie papierowej w Biurze Zawodów **21marca**, w godz. 10.15-10.50. autor: (j.byc)

Załączniki

KARTA ZGŁOSZENIA z REGULAMINEM (pdf, 194.28 KB)

Nordic Walking dla seniorów

Stowarzyszenie Cidry Lotajom, zrzeszające biegaczy z Radzionkowa i okolic, regularnie organizuje również zajęcia z

Nordic Walking. Tym razem, członkowie grupy zapraszają seniorów do wspólnego „chodzenia z kijkami” w ramach projektu „ABC Nordic Walking”. Projekt współfinansowany jest przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Zajęcia będą się odbywały w październiku, listopadzie i grudniu w Bytomiu i Radzionkowie. Poprowadzą je Grzegorz Szeremeta, Magdalena Marędziak i Irena Janoszka.

W Radzionkowie, grupa spotyka się przy placu zabaw na Księżej Górze, o godzinie 10.00. Zajęcia zaplanowano na:

- 3, 10, 17, 24, 31 października,
- 7, 14, 21, 28 listopada,
- 5 grudnia.

W Bytomiu w Parku Kachla (Muszla) zbiórka o godzinie 9.00 w dniach:

- 5, 12, 19, 26 października,
- 2, 9, 16, 23, 30 listopada,
- 6 grudnia.

W Bytomiu w Parku Kachla (Muszla) zbiórka o godzinie 10.00 w dniach:

- 2, 9, 16, 23, 30 października,
- 6, 13, 20, 27 listopada,
- 4 grudnia.

Na boisku „Dołek” w Miechowicach zajęcia nordic walking zaplanowano o godzinie 9.00 w następujących dniach:

- 5, 12, 19, 26 października,
- 2, 9, 16, 23, 30 listopada.

Nordic Walking to prosta i bezpieczna forma aktywności fizycznej, która może poprawić nasze zdrowie, kondycję, samopoczucie, humor. Może także pomóc pozbyć się stresu, spalić kalorie, na dodatek czyniąc to w grupie znajomych,

zyskujemy poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Prawidłowe chodzenie z kijami pozwala na aktywowanie do 90% mięśni, a jego największą zaletą jest prozdrowotny charakter. Dzięki atrakcjom, jakie daje uprawianie Nordic Walking (wędrówki po lesie, rajdy, wycieczki, zawody, spotkania) dodatkowo mobilizujemy się do aktywności fizycznej.

Więcej informacji można znaleźć na facebookowym profilu grupy Cidry Lotajom.