

Wiadomości

Piątek, 3 sierpnia 2018

Mały Wyścig „Memoriał Henryka Łasaka”



Mały Wyścig „Memoriał Henryka Łasaka”, który jest skierowany do dzieci i młodzieży rozrywany będzie w 10 kategoriach, z przedziałem wiekowym od 6 do 15 lat. Zawody te zostaną rozegrane również z podziałem na płeć. Uczestnicy wyścigu, chcący wystartować i poczuć radość z rowerowej jazdy nie mogą zajmować się kolarstwem zawodowo, ani być zrzeszonym w żadnym klubie sportowym. Celem organizowanego już kolejny raz wyścigu jest popularyzowanie kolarstwa wśród najmłodszych mieszkańców miasta oraz zagospodarowanie czasu wolnego.

Warto wspomnieć, że jazda na rowerze należy do dyscyplin sportowych, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Korzyści płynące z jazdy na rowerze dla osób zdrowych są oczywiste. Równy, jednostajny wysiłek sprawia, że zwiększa się pojemność płuc, krew jest dotleniona, lepiej pracuje serce. Dzięki temu poprawia się ogólna wydolność organizmu. Wzrasta wytrzymałość i siła mięśni. Stajemy się bardziej odporni na zmęczenie, bo organizm

przyzwyczajają się do większego wysiłku fizycznego. Podnosi się poziom endorfin (hormonów szczęścia). Jazdę na rowerze należy rozpocząć jak najwcześniej, bowiem niesie ona ze sobą bardzo wiele zalet i pozytywnie wpływa na rozwój młodego organizmu. Ponadto uczy utrzymywania równowagi, podejmowania szybkich decyzji i reagowania na okoliczności zewnętrzne, kształci zdolność koncentracji i pomaga zdobywać pewność siebie, a także jest szkołą cierpliwości i przezwyciężania porażek. Dlatego zachęcamy wszystkich małych i dużych do aktywnego spędzania czasu, między innymi poprzez jazdę na rowerze.

Zapisy na wyścig rozpoczną się w dniu wyścigu tj. 10 sierpnia o godz. 15.30. Szczegóły na plakacie.

Serdecznie zapraszamy !

Lucyna Steczek

Sabina Stopka