

RYWALIZACJA Z KIJKAMI



Nordic Walking - spacer z kijkami? Wydawałoby się, że to takie proste... Jednak tak naprawdę, aby w pełni wykorzystać korzyści płynące z tego sportu, należy pamiętać o kilku zasadach, jak na przykład: odpowiednia postawa - wyprostowane plecy, stawianie kroków, zaczynając od pięty, przez śródstopie, a wybijając się z palców, naprzemienna praca rąk i nóg. Jest to połączenie tradycyjnego marszu z techniką jazdy na nartach biegowych - odpychania się od podłoża kijkami. Mimo pewnych zasad, chodzić o kijkach może każdy! I co najlepsze, Nordic Walking można uprawiać w zasadzie w każdym miejscu na ziemi, na przykład w Ciechocinku.

Ponieważ chodzenie z kijkami staje się coraz bardziej popularne, członkowie Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka oraz pracownicy Przedsiębiorstwa Uzdrawisko Ciechocinek SA oraz 22 Wojskowego Szpitala

Uzdrowskowo - Rehabilitacyjnego, postanowili zorganizować I Sanatoryjne Mistrzostwa Polski w Nordic Walking. 13 lipca br. przy tężniach solankowych rywalizowało 7 drużyn sanatoryjnych: Przedsiębiorstwa Uzdrawisko Ciechocinek, 22 Wojskowego Szpitala Uzdrawiskowo - Rehabilitacyjnego, Domu Zdrowia *Lila*, Sanatorium *Chemik*, Sanatorium Uzdrawiskowego *Krystynka*, Kliniki *Pod Tężniami* oraz Kolejowego Szpitala Uzdrawiskowego w Aleksandrowie Kujawskim. Trasa obejmowała drogę wzdłuż trzech tężni, którą zawodnicy musieli obejść dwukrotnie, czyli pokonali około 4,5 km. Pracownicy sanatoriów oraz kuracjusze byli niezwykle podekscytowani rywalizacją. Niektórzy przyznawali, że ćwiczyli intensywnie cały tydzień, aby przygotować się do Mistrzostw. Kończąc bieg, każdy z uczestników otrzymywał okolicznościowy medal, a zwycięzcy poszczególnych kategorii (kobiet i mężczyzn) upominki. Z kolei najlepsza drużyna, którą okazał się 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo - Rehabilitacyjny, otrzymała przepiękny Puchar Solny, który jest pucharem przechodnym, to znaczy będzie przekazywany kolejnym zwycięzcom Mistrzostw w następnych latach.

Zdjęcia z tych pełnych uśmiechu i pozytywnych emocji Mistrzostw, mogą Państwo obejrzeć w Fotoreportażu na 28 stronie naszego czasopisma.

Red.

PIASEK, SŁOŃCE, PIŁKA...

Bardzo duże zainteresowanie towarzyszyło Otwartemu Amatorskiemu Turniejowi Siatkówki Piłkowej, który odbył się 7 lipca br. na boiskach do siatkówki piłkowej ciechocińskiego OSiR-u. Na starcie stanęło 30 par z całego województwa kujawsko-pomorskiego, które rozegrały zawody systemem brazylijskim (do dwóch gier przegranych). Po całodziennych zmaganiach, w fazie medalowej turnieju znalazły się 4 pary, wśród których toczyła się walka o pozycje medalowe. Końcowa kolejność turnieju przedstawia się następująco:

1. Tomasz Marach - Tomasz Piniarski (Nakło);
2. Michał Głowacki - Radosław Urbaniak (Osiecin);
3. Michał Rowicki - Łukasz Kalinowski (Skępe/Kikół);
4. Przemysław Kierys - Jakub Pietrykowski (Toruń /Aleksandrów Kuj.).

Puchary i medale dla najlepszych par ufundował OSiR w Ciechocinku.

Maciej Wzięch

