

Nie od dziś wiadomo, że bieganie jest jedną z najbardziej skutecznych aktywności fizycznych poprawiających kondycję, sylwetkę i samopoczucie. Zalety biegania względem zdrowia są niezliczone, ponadto nie wymaga ono zakupu żadnego dodatkowego sprzętu – wystarczą wygodne buty do biegania. Jest to jeden z powodów, dlaczego Dębska Siódemka, Bieg o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie z roku na rok przyciąga coraz liczniejszą grupę biegaczy!

Niedziela, 16 czerwca 2024 roku- ten dzień na długo zapamiętają wszyscy Ci, którzy spotkali się w Rudzie podczas piątej już edycji, Dębskiej Siódemki, Biegu o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie. Zawody zorganizowane zostały przez: Stowarzyszenie Sport4Kids, które współpracowało z: Gminnym Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim oraz drużyną Biegową Race Fighter GOSiR Dębe Wlk. oraz Race Fighter Junior. Partnerami tegorocznego biegu byli: firma transportowa Artimas, CStal wyroby hutnicze, Husqarna Jura Mińsk Mazowiecki, Studium Języków Obcych w Mińsku Mazowieckim, sklep Żabka w Dębem Wielkim przy ul. Strażackiej 3A, Zakład Komunalny w Dębem Wielkim a także SOLIDO - Centrum Architektury Krajobrazu. Wydarzenie było również współfinansowane ze środków Gminy Dębe Wielkie oraz Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim.

Elementem nieodzownym tegorocznej największej imprezy biegowej w gminie Dębe Wielkie, były biegi dzieci i młodzieży. Blisko 80 młodych biegaczy próbowało swoich sił na jednym z czterech dystansów pod czujnym okiem koordynatorów: Olgi Gazdy oraz Izabeli Wiercioch. Zgodnie z hasłem: „Na mecie wszyscy jesteśmy zwycięzcami”, każdy uczestnik, który przekroczył linię mety, z rąk organizatorów otrzymał pamiątkowy medal.

Punktualnie o godz. 11:00 wystartował bieg główny. Ponad 110 biegaczy zameldowało się na starcie biegu głównego i miało do pokonania 7 kilometrową, malowniczą trasę, biegnącą wzdłuż rzeki Mienia, lasami Rudy, Teresławia oraz Celinowa.

W tym roku nowy rekord trasy ustanowił Taras Telkovskiy, który na pokonanie trasy potrzebował zaledwie 25:40 min. Drugi na mecie zameldował się Adam Wasilewski, zaś z brązowym medalem na szyi tegoroczny wyścig zakończył Paweł Czyżkowski. Wśród kobiet, kolejny rok z rzędu tryumfowała mieszkanka Cyganki, Izabela Wierioch (RaceFigher GOSiR Dębe Wielkie) z czasem 32:28 min., za nią Bożena Wieriochj (AleCzas) zaś na najniższym stopniu podium stanęła Olga Gazda (RaceFigher GOSiR Dębe Wielkie).

O godz. 11:15, po raz drugi w historii tej imprezy na starcie stanęli „kij karze”, których trasa liczyła blisko 6 km. W kat. nordic- walking tytuł z zeszłego roku obronił Arkadiusz Zdanowicz i pewnie stanął na najwyższym stopniu podium.

Organizatorzy pamiątkowymi pucharami nagrodzili uczestników w siedemnastu kategoriach wiekowych. Pamiątkowe puchary i statuetki wręczali: Wójt Gminy Dębe Wielkie Krzysztof Kalinowski, radna powiatu Mińskiego Katarzyna Gańko, Dyrektor GOSiR Dębe Wielkie Rafał Wtulich, prezes stowarzyszenia Sport4kids Rafał Błażejewski oraz Izabela Wierioch i Olga Gazda – instruktorzy LA w Dębskich Sekcjach Sportowych.

Najszybszym mieszkańcem gminy Dębe Wielkie został Piotr Serafin a najszybszą mieszkanką, kolejny rok z rzędu Wiercioch Izabela z Cyganki. Oboje z rąk organizatorów nagrodzeni zostali pamiątkowymi statuetkami.

Na szyi każdego z biegaczy, który pokonał 7 km trasę, zawieszony pamiątkowy medal zaprojektowany specjalnie na tę okazję. Wszyscy szczęśliwie dotarli do mety. Dzięki uprzejmości Pań, z koła gospodyń wiejskich „Rudzianki” po biegu każdy z uczestników miał okazję skosztować pomidorówki oraz uzupełnić płyny i węglowodany.

Za pomoc przy organizacji zawodów dziękujemy:

- Oldze Gązdzie oraz Izabeli Wierioch, trenerkom w sekcjach lekkoatletycznych Race Fighter GOSiR Dębe Wielkie wraz z całym sztabem, za przeprowadzenie biegów dziecięcych oraz młodzieżowych,
- dyrektorowi PUL Dębe Wielkie Mariuszowi Książkowskiemu oraz adeptom Liceum Mundurowego PUL Dębe Wielkie za pomoc przy obstawieniu trasy ,
- Rafałowi Kłosińskiemu za bezcenne wskazówki oraz pomoc przy wyznaczeniu i oznaczeniu trasy biegu,
- Paniom, ze Stowarzyszenia „Wrzosowianie”, które zadbały o pełne brzuchy naszych biegaczy

Dziękujemy sponsorom i partnerom biegu:

- SOLIDO - Centrum Architektury Krajobrazu,
- firmie transportowej Artimas,
- CStal wyroby hutnicze w osobie Michała Wiczuka,
- Husqarna Jura Mińsk Mazowiecki w osobie Mirosława Jury,
- Studium Języków Obcych w Mińsku Mazowieckim reprezentowaną przez Tomasza Paudynę,
- sklep Żabka w Dębem Wielkim przy ul. Strażackiej 3A w osobie Marcina Przewłockiego,
- za pomoc dziękujemy także Zakładowi Komunalnemu w Dębem Wielkim,
Pamiętajmy także, że wydarzenie zostało współfinansowane ze środków Gminy Dębe Wielkie.

Wszystkim biegaczom gratulujemy hartu ducha i już dziś wspólnie z Akademią Sztuk Walki zapraszamy do udziału w kolejnej biegowej imprezie, która odbędzie się w grudniu w Górkach w ramach Biegu Mikołaja.

Wyniki Dębskiej Siódemki do pobrania są na:
https://www.aleczas.pl/wyniki?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3cF4KFX2QeM2Ibt_Plj9yj-IMGakrMBjyIzkOI_Tp7-jva5ILZdFHKAk0_aem_8FkAxs8t0TJ9qNnbmJgXJA

Zdjęcia z tego wydarzenia dostępne są w Naszej galerii na FB:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.898133475455108&type=3>
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.897915252143597&type=3>

