



Bieganie, jest jedną z najprostszych form ruchu. Plusów uprawiania tego rodzaju aktywności fizycznej jest wiele: można znacząco poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to doskonała forma ćwiczeń aerobowych, która może zmniejszyć stres, wpływać pozytywnie na kondycję serca, a może nawet pomóc złagodzić objawy depresji. Każdy z tych argumentów przyczynia się do tego, że z roku na rok ilość biegaczy biorących udział Dębskiej Siódemce, biegu o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie rośnie!

W niedzielę, 18 czerwca 2023 w Rudzie odbyła się czwarta edycja jednej z największych imprez biegowych w Gminie 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. a partnerem tegorocznych zawodów były Lasy Państwowe.

Podczas tegorocznej edycji Dębskiej Siódemki wydarzeniem towarzyszącym były biegi dzieci i młodzieży. Blisko 60 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 jesteście zwycięzcami”, każdy uczestnik, który przekroczył linię mety, z rąk organizatorów otrzymał pamiątkowy medal.

Kilka minut po godz. 11 wystartował bieg główny. Blisko 90 biegaczy zameldowało się na starcie biegu głównego i miało do pokonania 7 kilometrową, malowniczą trasę, biegnącą wzdłuż rzeki Mienia, lasami Rudy, Teresławia oraz Celinowa.

Strzałem z pistoletu, start biegu zainicjował wójt Gminy Dębe Wielkie Krzysztof Kalinowski.

W tym roku Aleksander Dzieścielewski na pokonanie trasy potrzebował 27:16 min. Drugi na mecie zameldował się Kamil Jankowski, zaś z brązowym medalem na szyi tegoroczny wyścig zakończył Paweł Jackowicz. Wśród kobiet tryumfowała mieszkanka Cyganki, Izabela Wierioch (RaceFigher GOSiR Dębe Wielkie) z czasem 30:26 min., za nią Beata Prokopczuk (RaceFigher GOSiR Dębe Wielkie) zaś na najniższym stopniu podium stanęła Olga Gazda (RaceFigher GOSiR Dębe Wielkie).

Rekord trasy ustalony w 2019 roku przez Pawła Czyżkowskiego (MKB Dreptak), 26:48 minut w tym roku nie został pobity.

W tym roku po raz pierwszy w historii tej imprezy na starcie stanęli „kij karze”, których trasa liczyła ok 5 km. W kat. nordic- walking z czasem 35:32 min. zwyciężył Arkadiusz Zdanowicz.

Organizatorzy pamiątkowymi pucharami nagrodzili uczestników w szesnastu kategoriach wiekowych. Pamiątkowe puchary i statuetki wręczali: Wójt Gminy Dębe Wielkie Krzysztof Kalinowski, 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 Rafał Kłosiński a najszybszą mieszkanką, kolejny rok z rzędu Wierioch Izabela z Cyganki. Oboje z rąk organizatorów nagrodzeni zostali pamiątkowymi statuetkami.

Na szyi każdego z biegaczy, który pokonał 7 km trasę, zawisł pamiątkowy medal zaprojektowany specjalnie na tę okazję. Wszyscy szczęśliwie dotarli do mety. Dzięki uprzejmości Pań, ze Stowarzyszenia „Wrzosowanie” po biegu każdy z uczestników miał okazję skosztować żurku oraz uzupełnić płyny i węglowodany.

Za pomoc przy organizacji zawodów dziękujemy:

- Oldze Gazdzie oraz Izabeli Wierioch, trenerom w sekcjach lekkoatletycznych Race Figher GOSiR Dębe Wielkie oraz p. Rafałowi Błażejewskiemu- prezesowi Stowarzyszenie Sport4Kids- współorganizatorom zawodów,
- członkom drużyny biegowej Race Figher GOSiR Dębe Wielkie za pomoc przy pakowaniu pakietów oraz organizacji pracy biura zawodów,
- Rafałowi Kłosińskiemu za bezcenne wskazówki oraz pomoc przy wyznaczeniu i oznaczeniu trasy biegu,
- Paniom, ze Stowarzyszenia „Wrzosowanie”, które zadbały o pełne brzuchy naszych biegaczy
- Wolontariuszom z Dębskiego Liceum Mundurowego, za pomoc w zabezpieczeniu trasy,
- Adrianowi Jackiewiczowi, Pawłowi Janowskiemu z grupy quadowej Bobry a także Marcinowi Piekutowi, za pomoc przy w prowadzeniu i zamykaniu biegu,
- Strażakom z OSP Dębe Wielkie z komendantem Grzegorzem Ostrowskim, którzy czuwali nad bezpieczeństwem naszych biegaczy,
- Jolancie Bąk, za pomoc w wszelkich sprawach formalno-prawnych związanych z pozyskaniem środków z zewnętrznych na organizację zawodów,
- Gabrieli Trochimiuk, która migawką aparatu uwieczniła naszych dzielnych biegaczy,

oraz wszystkim, którzy zaangażowali się w organizację tegorocznych zawodów.

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.









