

## Rowerowy wtorek - Promocja zdrowia w ZS im. Mikołaja Kopernika \* 15 września 2015



W dniach 14-16.09.2015r. w Zespole Szkół im. Mikołaja Kopernika odbyły się TRZY DNI PROMOCJI ZDROWIA pod hasłem "Uzależnia mnie tylko sport". Celem projektu było promowanie aktywnego wypoczynku oraz zdrowego stylu życia wśród młodzieży. Organizatorkami były nauczycielki wychowania fizycznego: Anna Bąk-Nowak, Anna Gągorowska, Monika Hreczyńska-Konieczka oraz Joanna Kucal. W projekcie uczestniczyli uczniowie Koperasa oraz nauczyciele WF, codziennie ok. 100 osób. Imprezę ubezpieczała Komenda Miejska Policji oraz Straż Miejska w Koninie. Udział wzięło również Stowarzyszenie "Ciklo".

W poniedziałek (14 września) zorganizowano bieg pod hasłem "Biegnij po zdrowie". We wtorek (15 września) odbył się natomiast rajd rowerowy do Bieniszewa, pod hasłem "Rusz kołem, poczuć wiatr". Trasa liczyła ok. 20 km w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości. Trzeciego dnia - w środę (16 września) - zorganizowane były zajęcia fitness. Młodzież chętnie i aktywnie uczestniczyła w projekcie. Był to czas spędzony w milej i przyjemnej atmosferze. Wszyscy wspaniale integrowali się, bawili ruchem oraz promowali zdrowy styl życia. Każdy przeżył z pewnością ciekawe i niezapomniane sportowe chwile.

**Jak już zostaliśmy zaproszeni do udziału w imprezie, to oczywiście wzięliśmy udział - młodzież z CIKLO z młodzieżą z Kopernika** – powiedział Władysław I CIKLO, koordynator Sekcji Turystyki Rowerowej CIKLO Klubu Turystycznego PTTK w Koninie. A zaprosił kol. Jarosław Wertlewski, również nauczyciel z Koperasa. Na zbiórkę w Koperniku o godz. 9.45 przybyła solidna ekipa w strojach CIKLO. Przy asyście policji rajd przebiegł w zgodnej atmosferze.



Joanna Kucal rozdaje napoje ...



... i zdrowe jabłka.



W projekcie udział wzięli: Grzegorz Antkowiak, Dorota Antkowiak, Henryk Aniszewski, Józef Fabisiak, Dorota Szkudelska, Andrzej Skrzypiński, Wiesław Muzykiewicz, Ryszard Krawczyk, Jerzy Sosiński, Wacław Zając, Jarosław Wertlewski, Leszek Ruminkiewicz, Władysław Wojtulewicz.

Zdjęcia: 3Mar (2) i Władysław Wojtulewicz & przyjaciele

Tekst: <http://www.konin.pl/index.php/jeden-news/items/uzaleznia-mnie-tylko-sport.html> i W I CIKLO



Postój na polanie bieniszewskiej sprzyjał integracji i rozmowom o zdrowiu.