****

Otwarte Mistrzostwa Czarnkowa NORDIC WALKING

**WYNIKI KOŃCOWE**

**Kategoria ELITA od 18 do 35 lat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| miejsce | Imię i nazwisko /miejscowość | Czas |
| 1. | Czarnecka Natalia-Czarnków | 00:40:02 |
| 2. | Magdziarz Sylwia-Czarnków | 00:49:40 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Wasyłyk Łukasz-Czarnków | 00:38:24 |

**Kategoria MASTER I od 36 do 45 lat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Barska Justyna-Czarnków | 00:39:04 |

**Kategoria MASTER II od 46 do 55 lat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| miejsce | Imię i nazwisko /miejscowość | Czas |
| 1. | Andrzejewska Bogusława-Czempiń | 00:43:04 |
| 2. | Golaś Renata-Wronki | 00:44:47 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Andrzejewski Mieczysław-Czempiń | 00:35:23 |
| 2. | Bęza Mirosław-Kuźnica Czarnkowska | 00:40:03 |

**Kategoria SENIOR powyżej 55 lat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| miejsce | Imię i nazwisko /miejscowość | Czas |
| 1. | Weinzettel Zofia-Wronki | 00:37:49 |
| 2. | Dziedzic Małgorzata-Czarnków | 00:44:01 |
| 3. | Nowak Danuta-Wronki | 00:46:37 |
| 4. | Kopańska Ewa-Wronki | 00:46:38 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Helwich Stefan-Wieleń | 00:31:28 |
| 2. | Janicki Jacek-Wronki | 00:36:37 |
| 3. | Przybylak Stanisław-Poznań | 00:36:54 |
| 4. | Wrona Józef-Wieleń | 00:37:01 |
| 5. | Dziedzic Mateusz-Czarnków | 00:40:41 |
| 6. | Wojciechowski Janusz–Czarnków | 00:45:30, |

Majówka z OSiRem

 Początek maja to dla niektórych osób czas błogiego odpoczynku od pracy a dla innych czas wspólnych biesiad przy grillowaniu. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pozostałej części osób Czarnkowski Ośrodek Sportu i Rekreacji w dniu 3 maja br. zaproponował inną formę aktywności ruchowej tym razem zaprosił miłośników marszu z kijkami na „Otwarte Mistrzostwa Czarnkowa w Nordic Walking”. Głównym celem imprezy była popularyzacja tej nowej dyscypliny sportowej, pomagającej zachować witalność i zdrowie, jak również upowszechnienie Nordic Walking wśród mieszkańców Czarnkowa i okolic jako najprostszej formy ruchu polegającej na marszu, spacerze ze specjalnymi kijkami. Sport ten możliwy jest do uprawiania niemal przez każdego bez wzglądu na poziom kondycji fizycznej, wiek, trasę, miejsce zamieszkania, w niemal każdym terenie.Potwierdzeniem tych słów jest udział osiemnastu uczestników marszu którzy przybyli z Czarnkowa, Wielenia, Kuźnicy Czarnkowskiej, Pianówki, Wronek, Czempinia oraz Poznania. Na linii startu przywitał ich dyrektor OSiR Krzysztof Cimoszko i życząc im miłej rywalizacji, punktualnie o godz. 14.00 puścił na trasę, która liczyła 5 km i miała swój początek i koniec na bieżni stadionu a samo serce trasy to urokliwie wiosenny wał notecki, doskonale zabezpieczony i obstawiony przez strażaków i sędziów zawodów . W dwóch punktach zawodnicy mogli ugasić pragnienie łykiem wody i maszerować dalej. Ku naszemu zaskoczeniu pierwszy uczestnik, Pan Stefan Helwich z Wielenia, pokonał trasę w przeciągu 31 minut a ostatni w ciągu 49 minut. Najważniejszym momentem dla uczestników był moment gdy ich wysiłek został nagrodzony, bowiem marsz został podzielony na cztery kategorie wiekowe osobno mężczyźni i kobiety, z rąk dyr. OSiR i v-ce burmistrza Grzegorza Kaźmierczaka otrzymali pamiątkowe dyplomy i medale.

 Już teraz chcemy Państwa zaprosić na kolejny marsz który odbędzie się za rok a nasi zawodnicy niech będą dla Was przykładem, że marsz z kijkami to żadem wstyd a RUCH TO ZDROWIE! Pamiętajmy również o przyjemności jaką niesie ze sobą wędrowanie, podziwianie pięknych widoków, przebywanie w naturze na świeżym powietrzu. Niebagatelną zaletą jest również łatwość uprawiania tej formy sportu, a najważniejszym argumentem jest niezbyt kosztowna inwestycja w sprzęt, głównie kije dostępne już w większości sklepów sportowych czy marketach.

OSiR