

24 sierpnia 2022



MIĘDZYPOKOLENIOWY PATRIOTYCZNY MARSZOBIEG PO ZDROWIE



Zapraszamy na Marszobiegi!

Zachęcamy do udziału w Międzypokoleniowym Patriotycznym Marszobiegu po Zdrowie z Głosem Seniora, który odbędzie się 24 sierpnia 2022 r., w Bazie Turystyczno-Kulturalno-Rekreacyjnej w Sędziszowie. Marszałek województwa Andrzej Bętkowski objął imprezę patronatem honorowym.

Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora we współpracy z burmistrzem Sędziszowa oraz Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Sędziszowie. Marszobiegi kierowany jest do wszystkich chętnych osób w każdym wieku, a jego celem jest upowszechnienie biegania jako najprostszej formy ruchu, promocja aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

Od godz. 13.30 wszyscy chętni będą mogli wziąć udział w bezpłatnych badaniach, prowadzonych na stoiskach Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Czerwonej Górze i Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Można będzie nauczyć się samobadania piersi na fantomach, skorzystać z edukacji w zakresie profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy, skorzystać z wagi z profesjonalnym analizatorem medycznym (analiza składu ciała, poziom BMI), uzyskać porady dietetyka, wykonać pomiar ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru we krwi, poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu, pomiar szczytowego przepływu wydechowego oraz ocenę poziomu uzależnienia od nikotyny i otrzymać motywację do

zaprzestania palenia papierosów.

Biegi rozpoczną się o godz. 15.00. Przygotowano trasę biegnącą ścieżką pieszo-rowerową w Bazie Turystyczno-Kulturalno-Rekreacyjnej w Sędziszowie. Uczestnicy w wieku do 20 lat będą mieć do pokonania dystans 1242 m, osoby w wieku od 20 do 40 roku życia mają do pokonania 2124 metry. Osoby powyżej 40 roku życia przebiegną 3 km. Dziadkowie z wnuczkami pokonają tzw. małą pętlę czyli 1014 metrów.

Dla najmłodszych przygotowane będą gry, zabawy i konkursy. Wszyscy mogą liczyć na poczęstunek.

Szczegółowe informacje, regulamin oraz formularz zgłoszeniowy imprezy dostępne są na [stronie internetowej Sędziszowa](#).