



## **„Trójka biega nad Jeziorakiem”. W ławskiej szkole startują z nową biegową inicjatywą!**

data aktualizacji: 2023.09.22



**Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Polskich Olimpijczyków w Iławie rozpoczyna we wrześniu akcję biegową pod hasłem "Trójka biega nad Jeziorakiem".**

**Raz w miesiącu społeczność szkolna: uczniowie klas 6-8, nauczyciele i rodzice, pobiegnie lub przejdzie wokół Małego Jezioraka, pokonując dystans 2 100 m.**

Przez 10 miesięcy roku szkolnego w sumie będzie to dystans 21 km, co jest równoznaczne z pokonaniem półmaratonu.

**- Ideą wyzwania jest promowanie biegania, ale też marszu, jako jednych z najprostszych i najzdrowszych form ruchu - przybliży szczegóły Katarzyna Grabkowska, wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Polskich Olimpijczyków w Iławie. - Dla szkoły będzie to też okazja do integracji środowiska, ale też być może zainspirowania mieszkańców Iławy**

## **do podjęcia aktywności ruchowej, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.**

Koordinatorami i jednocześnie pomysłodawcami akcji "Trójka biega" są Aneta Ostanek - nauczycielka wychowania fizycznego i Paweł Leszek - nauczyciel języka angielskiego.

*Red. kontakt@infoilawa.pl.*



# ETAPOWY BIEG PÓLMARATOŃSKI



## I ETAP BIEGU MASOWEGO NA 2109M

"DZIESIĄTKA" BIEGU PÓLMARATOŃSKIEGO NA 21,097M **BIEG INAUGURACYJNY**

### CZAS I MIEJSCE

- 5 godzina lekcyjna: 11:25-12:30
- Zbiórka przy świetlicy szkolnej o 11:25 (od początku przerwy)

### ZAPISY

- Do 22 września 2023r należy dostarczyć zgodę oraz kartę zgłoszeniową do p. Pawła Leszka lub Anety Ostanek
- Karty i zgody można pobrać z Librusa lub od nauczycieli

### WARUNKI

- Dystans 2109m należy pokonać w maksymalnie 18 minut
- W przypadku 2-krotnego przekroczenia limitu czasowego przez uczestnika nastąpi skreślenie z listy uczestników
- Uczniowie biorący udział zobowiązani są do powrotu na lekcje po 5 godzinie lekcyjnej

### PROGRAM

- Zbiórka i wyjście z pod świetlicy do szatni na hali: 11:25
- Wspólna rozgrzewka przed startem
- Rozpoczęcie biegu: ok. 11:45
- Zakończenie biegu: ok. 12:10
- Poczęstunek regeneracyjny w holu hali + odpoczynek, powrót do szkoły

**DLA KOGO?**  
UCZNIOWIE  
KLAS 6-8

**Do wspólnego biegania zapraszamy również pracowników  
szkoły oraz rodziców**

Organizatorzy: Szkoła Podstawowa nr 3 w Iławie; Rada Rodziców przy SP3; Paweł Leszek, Aneta Ostanek

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/72077-trojka-biega-nad-jeziorakiem-w-ilawskiej-szkole-startuja-z-nowa-biegowa-i-nicjatywa>