

Biegi po stringi i zdrowie

Data publikacji: 16.10.2024 14:03

W miniony weekend (12.10.2024) w Koniakowie odbył się prozdrowotny bieg II Bieg Charytatywny "PIER(w)SI po koniakowskie stringi"

Uczestnicy II Biegu Charytatywnego "PIER(w)SI po koniakowskie stringi", fot Radosław Bury/ Koronki Koniakowskie

Październik jest miesiącem świadomości raka piersi – jednego z najczęściej występujących nowotworów. W Polsce rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem wśród kobiet.

Dlatego organizatorom: Lucynie Ligockiej-Kohut, Adriannie Palka i Magdalenie Kobielskiej przyświecał cel nie tylko sortowy - promocja profilaktyki raka piersi, popularyzacja i upowszechnienie biegania jako podstawowej formy ruchu, integracja biegających kobiet i mężczyzn i osób uprawiających bieganie amatorsko bez względu na wiek oraz promocja regionu.

- W imieniu własnym dziękuję z całego serca wszystkim uczestnikom, wszystkim sponsorom, osobom, które nam bardzo pomogły, by się udało. Przede wszystkim Adrianna Palka. Kochana Gdyby nie TY, to nie byłoby tylu uczestników. Twoja umiejętność motywacji jest THE BEST. Z takim partnerem można podejmować się organizacji. Ogromnie sobie to cenię.

Dziękuję obecnym c, a w szczególności Uli, która nie tylko pobiegła, ale opowiedziała nam jak się badać, obserwować i jak ważne jest, by nie lekceważyć żadnych objawów oraz jak je rozpoznać. To było dla Nas niezwykle WAŻNE. Do tego Ula upiekła dwa ciasta, którym NAS wszystkich częstowała. To jest piękny dowód, iż kobiety są niezwykle. Nawet w trudniejszych momentach swojego życia, potrafią dzielić się dobrą energią – dziękuję Lucyna Ligocka-Kohut z Centrum Koronki Koniakowskiej i dodaje: **- Tej dobrej energii mieliśmy tegoż sobotniego dnia bardzo dużo, gdyż różnorodność uczestników od dzieci po seniorów sprawiła, iż każdy wnosił swoją radość, a towarzyszące nam słońce dodatkowo rozgrzewało atmosferę.**

Znany już jest termin kolejnego biegu - 11 października 2025 r. Zapisujcie w kalendarzu.

Wyniki:

DZIECI

1. Zowada Hania z Koniakowa z czasem 0:39:36:24
2. Legierska Joanna z Istebnej z czasem 0:40:42:13
3. Michałek Oliwia z Koniakowa z czasem 0:41:11:81

KOBIETY 30-39

1. Karolak Sabina Palka-Team z Bielska-Białej z czasem 0:34:04:89
2. Ryłko-Żyła Kamila Palka Team z Bielska-Białej z czasem 0:36:20:13
3. Sowa Joanna z Wadowic z czasem 0:39:53:96

KOBIETY 40 - 49

1. Dziejowska Dominika z Krakowa z czasem 0:43:54:92
2. Szczyrba Izabela z Orzesza z czasem 0:48:15:11
3. Palajska Ewelina z Krakowa z czasem 0:48:46:60

KOBIETY 50-59

1. Kupczak Bogusława z Brzuśnika z czasem 0:36:50:31
2. Banaś Renata z Krakowa z czasem 0:46:13:67
3. Figiel Monika z Zelkowa z czasem 0:54:38:02

KOBIETY 60+

1. Socha Małgorzata z Wisły z czasem 1:10:56:35
2. Liszka Krystyna z Ujsoł z czasem 1:16:04:12
3. Ryszewska Bożena z Bielska-Białej z czasem 1:22:27:28


KOBIETY OPEN

1. Bujok Joanna z Wisły z czasem 0:29:49:61


2. Karolak Sabina Palka Team z Bielska-Białej z czasem 0:34:04:89
3. Ryłko - Żyła Kamila Palka Team z Bielska-Białej z czasem 0:36:20:13

MĘŻCZYŹNI OPEN

1. Ligocki Wiesław z Koniakowa z czasem 0:33:08:70
2. Makowski Sebastian z Istebnej z czasem 0:43:05:90
3. Bury Tomasz z Istebnej z czasem 0:43:07:75

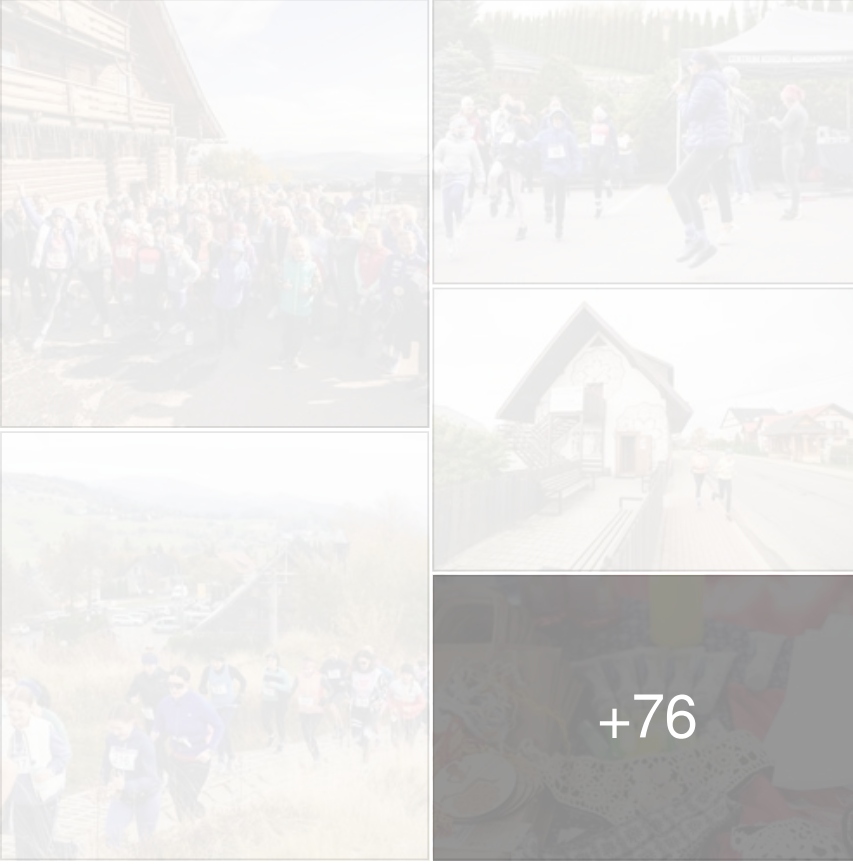


Koronki Koniakowskie
about 2 months ago



II Bieg Charytatywny "PIER(w)SI po koniakowskie stringi w miniony weekend, który zorganizowałyśmy z [Adrianna Palka](#) i [Magdalena Kobielus](#) zakończył się sukcesem. Wspaniała atmosfera, pogoda i przede wszystkim słuszny cel. Promocja profilaktyki raka piersi, popularyzacja i upowszechnienie biegania jako podstawowej formy ruchu, integracja biegających kobiet i mężczyzn i osób uprawiających bieganie amatorsko bez względu na wiek oraz promocja regionu.

W imieniu własnym dziękuję z... [See more](#)



+76

👍 24 💬 Comment ➦ 2