

## Jedyna taka trasa biegowa w Polsce. Wzorem jest projekt szwajcarskiego zakładu ubezpieczeń

data aktualizacji: 2024.06.18 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



**W zawodach „Biegamy Polesie” w minioną niedzielę (16.06) wzięło udział ok. 460 zawodników, w tym 292 dzieci w wieku od 3 do 16 lat. W tłumie znaleźliśmy naprawdę wielu biegaczy ze Skierniewic. Doceniają infrastrukturę, która tu powstała.**

Teresa Richoz-Antos, prezes Fundacji Biegamy Polesie od 40 lat mieszka w Szwajcarii. To jej druga ojczyzna. Miłość do rodzinnej wsi Polesie sprawiła, że 8 lat temu założyła tu klub biegacza, a od sześciu prowadzi fundację.

- Organizujemy treningi i imprezy biegowe, konferencje na temat biegania, powstała sekcja nordic walkingu, ćwiczymy pilates - wymienia prezes.

To, o czym nie mówi (za klasykiem, wszak to oczywista oczywistość) Teresa Richoz, to zbudowanie wspólnoty.

- Bieganie jest całym moim życiem i wielką miłością. Zaczęłam biegać, gdy miałam 10 lat, w technikum trenowałam biegi na 400 metrów. Startowałam w mistrzostwach Polski. Po studiach

wjechałam do Szwajcarii. Tam założyłam rodzinę, tam mieszkam. Nie straciłam jednak kontaktu z moim miejscem na ziemi, regularnie przyjeżdżałam do Polski. Postanowiłam coś zrobić dla mojej miejscowości – opowiada.

"Bieganie Polesie" to inicjatywa oddolna, to przede wszystkim projekt społeczny i gotowy produkt, po który powinien sięgnąć NFZ, Ministerstwo Zdrowia w Polsce.

W niedzielę, mimo co tu dużo mówić – fatalnej pogody, do Polesia przyjechali biegacze z całej Polski. W sumie niemal pół tysiąca miłośników aktywnego spędzenia czasu.

Bieganie w Polesiu rozpoczęli najmłodszy – trzylatki. W kolejnych godzinach startowały kolejne grupy wiekowe. Po godzinie 17 na starcie stanęli dorośli biegacze. Mówili o determinacji, by pobić swoje życiowe rekordy na dystansie 5 km. Liczba biegaczy zmusiła organizatorów do puszczenia na trasę zawodników w turach.

- To pierwsza taka ścieżka biegowa w Polsce. Gdy zdecydowałam o stworzeniu trasy, chciałam promować ruch na świeżym powietrzu. Taka ścieżka zdrowia została zorganizowana w Szwajcarii przez tamtejszy zakład ubezpieczeń społecznych. Praktyczni, szanujący wydatki, Szwajcarzy, uznali, że trzeba zainwestować w profilaktykę. Miałam wzorce.

Teresa Richoz-Antos ścieżkę zdrowia wraz z infrastrukturą pobudowała w 2018 r. Trasa to 3,7 kilometra i 15 stacji do ćwiczeń. Gdy dochodziło do kolizji z przyrodą, inwestorka pierwszeństwo oddawała przyrodzie. Prace trwały rok. Efekt jest imponujący!

Prezes fundacji zdradza, że w planach ma jeszcze budowę parkingu, bo sława wsi sprawiła, że coraz więcej miłośników wypoczynku na świeżym powietrzu, zagląda tu, korzysta z gościnności Polesian.

Historycznie wieś była miejscowością kolejarzy. Lokalna społeczność ma w sobie dyscyplinę mundurowych, a szwajcarskie standardy przyjęte zostały jak swoje.

Kamil Antos ze Skierniewic, z innymi biegaczami, stanął na starcie.

- Wychowywałem się w Skierniewicach, potem przez kilka lat mieszkałem w Wielkiej Brytanii, przez wiele lat w Szwecji, podróżowałem po świecie i wróciłem do miejsca, które kocham. Dziś Skierniewice, gdzie mieszkam, odkrywam na nowo. Widzę, że to miasto ma ogromny potencjał. Ze Skierniewicami wiążę przyszłość mojej rodziny i chciałbym, żeby to miasto się rozwijało w dobrym kierunku. Jestem teraz programistą w banku, mam trójkę dzieci. Bardzo podoba mi się pomysł szkoły bez dzwonek. Ważne jest to dla mnie, by dzieci mogły przyjeżdżać do szkół, przedszkoli żłobków rowerami, by odciążać ruch miejski. Marzy mi się zielone miasto z piękną sportową infrastrukturą. Jesteśmy na najlepszej drodze – dodaje.

## **To była 7. edycja imprezy „Biegamy Polesie”**

**Wzorem lat ubiegłych, trasa biegu głównego na dystansie 5 km, przebiegała w głównej mierze po ścieżce zdrowia i terenach leśnych. Na tej samej trasie, choć na nieco krótszym dystansie, bo 3 km, odbyła się także rywalizacja Nordic Walking.**

Na drodze lokalnej w Polesiu odbywały się biegi dla dzieci. Tutaj przygotowano starty w kategorii wiekowej od Bąbla po Nastolatka.

### **Końcowa klasyfikacja**

#### **Nordic Walking na 3 km**

**M.:** 1. Michał Osiński - 21:51; 2. Maciej Stanecki - 21:59; 3. Adam Nowak - 23:59

**K.:** 1. Małgorzata Cyrulewska - 25:13; 2. Donata Dobrowolska - 25:27; 3. Joanna Milczarek - 26:13

#### **Bieg Główny na 5 km**

**M:** 1. Szymon Sobczak - 17:34 (3:30 min/km); 2. Bartosz Antosik - 17:42 (3:32 min/km); 3. Artur Bładowski - 18:00 (3:36 min/km).

**K.:** 1. Julka Szymkowicz - 20:03 (4:00 min/km); 2. Sylwia Ambroziak - 21:48 (4:21 min/km); 3. Karolina Zagawa - 23:07 (4:37 min/km).

***Zwycięzcom gratulujemy! Organizatorom dziękujemy za zaproszenie. Prezydentowi Skierniewic polecamy uwadze projekt ścieżki.***

Treningi biegowe w Polesiu odbywają w każdy wtorek i piątek od godz. 19:15.

Źródło:

<https://eglos.pl/aktualnosci/item/43827-jedyna-taka-trasa-biegowa-w-polsce-wzorem-jest-projekt-szwajcarskiego-zakladu-ub-ezpieczen>