

Bieg w narciarstwie klasycznym dla Kurpiów i dla WOŚP. (zdjęcia)

Category: FELIETONY,NEWS,sportowe,Wydarzenia
written by Marek | 25 stycznia 2026



Bieg w narciarstwie klasycznym dla Kurpiów i dla WOŚP.

W tym roku biegliśmy razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy – przed biegiem można było wesprzeć WOŚP, wrzucając datki do puszek.

Wolontariuszami w Przystani, w biurze zawodów byli Państwo Karolina i Paweł Niewiadomscy (Prezydent Ostrołęki z małżonką).

W niedzielę 25 stycznia 2026 roku WOŚP gra na rzecz leczenia chorób przewodu pokarmowego u dzieci.

Bieg odbył się w Przystani na dystansie 10,5 km i 4,5 km, po trasie

przygotowanej maszyną do wyciskania śladu. Start i meta zlokalizowane były na polanie przy Szkole Podstawowej w Przystani. Start biegu nastąpił o godz. 11:00.

Zawodnicy wystartowali w plastronach z numerami startowymi. Wpisowe zostało określone na minimum 50 zł, wrzucone do puszki WOŚP.

Dla najlepszych zawodników (miejsca I-III) przewidziane były puchary w dwóch kategoriach: - kobiety, - mężczyźni oraz dla najmłodszego i najstarszego zawodnika.

Oto skrócone wyniki biegu:

KOBIETY OPEN:

1. Aleksandra Nerwińska
2. Justyna Matejunas
3. Anna Zarzycka

MĘŻCZYŹNI OPEN:

1. Waldemar Spychalski
2. Wojciech Zarzycki
3. Wojciech Broniek

DZIECI OPEN:

1. Adam Klemendorf
2. Kalina Topa
3. Łucja Topa

NAJMŁODSZA: Łucja Topa (8 lat), **NAJSTARSZY:** Marcin Zauriski (79 lat).

Mieszkańcy Czarnowca również pobiegli.

Trzech, a właściwie czterech mieszkańców **Czarnowiec.pl** wzięło udział w dzisiejszym biegu. Oto ich wyniki:

- 4 miejsce Dariusz Aleksandrowicz – 0:48:48
- 9 miejsce Norbert Siemiątkowski – 1:10:10
- 13 miejsce Marek Karczewski – 1:15:15
- 15 miejsce Jacek Pawłowski – 1:30:30

Poniżej kilka zdjęć z dzisiejszego „V Biegu Kurpsiów” w narciarstwie klasycznym. Foto: Marek Karczewski, moja-ostroleka.pl, Elżbieta Podeszwa, Jacek Pawłowski, MOSiR w Ostrołęce.









2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)





2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)



2026.01.25 Przysań (kk24h.pl MK)





Polecamy wszystkim tę formę rekreacji, a nawet rywalizacji!

V Bieg Kurpsiów w narciarstwie klasycznym odbył się w Przystani dnia 25 stycznia 2026 r.

Marek Karczewski, 25.01.2026 r.

Biegacze narciarscy z Czarnowca polecają.

Category: KOMUNIKATY,NEWS,sportowe,Wydarzenia
written by Marek | 25 stycznia 2026



„Słyszając o nartach, przeciętny człowiek najpierw pomyśli o rozległym stoku. Jednak na nartach można także biegać. Czy to popularny sport w naszym kraju?

Rzeczywiście, często narty kojarzy się tylko ze zjeżdżaniem. Tymczasem biegi narciarskie to najstarsza konkurencja narciarska. Narciarstwo biegowe w Polsce ponownie wraca do łask i staje się coraz z powszechniejszą formą aktywności fizycznej. Wiele osób przechodzi z narciarstwa zjazdowego właśnie do biegania na nartach. Czasami zaczynają uprawiać je ludzie, którym narciarstwo zjazdowe szkodzi ze względu na problemy kostnowstawowe, albo tacy, którzy chcą rozwinąć swoją wytrzymałość. Warto powiedzieć, że narciarstwo biegowe ma szersze działanie prozdrowotne niż narciarstwo zjazdowe.” [1]

Zachęcanie do narciarstwa biegowego warto oprzeć na podkreśleniu jego dostępności, korzyści zdrowotnych oraz wyjątkowego kontaktu z naturą. Oto

wszechstronne (wybrane) korzyści zdrowotne:

- Narty biegowe angażują niemal wszystkie grupy mięśniowe (nogi, ramiona, tułów, a nawet mięśnie skośne brzucha i przeponę). To trening całego ciała.
 - To jeden z najskuteczniejszych sposobów na redukcję tkanki tłuszczowej i poprawę kondycji.
 - W porównaniu do narciarstwa zjazdowego, biegówki są bezpieczniejsze dla stawów i niosą mniejsze ryzyko urazów. To znakomite spalanie kalorii.
 - Aktywność na świeżym powietrzu redukuje stres, poprawia samopoczucie dzięki wydzielaniu endorfin i działa jak „medytacja ruchowa”.
- To wszystko również dla zdrowia psychicznego.

25 stycznia 2026 r. - polecamy Przystań!

To znakomita okazja do rozpoczęcia przygody z biegówkami.

Profesjonalnie przygotowana trasa,

Wspaniałe okoliczności przyrody Lasów Państwowych Nadleśnictwa Ostrołęka, Leśnictwa Przystań.

Niepowtarzalna atmosfera zimowych imprez, które w ostatnich latach są rzadkością!

Zapisy u Organizatora Wojciecha Zarzyckiego pod nr 509 964 070.

[A trenować przed niedzielnym biegiem można na trasie w Czarnowcu
->](#)

V Bieg KURPSIÓW

25 stycznia 2026

34 FINAŁ

Przystań

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Wpisowe 50 ZŁ
WRZUCONE DO PUSZKI WOŚP

INFORMACJE

- W tym roku biegniemy razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy – podczas biegu będzie można wesprzeć WOŚP, wrzucając datki do puszek.
- W 2026 roku WOŚP gra na rzecz leczenia chorób przewodu pokarmowego u dzieci.
- Bieg odbędzie się w Przysiani na dystansie **10 km**, po trasie przygotowanej maszynowo.
- Start i meta zlokalizowane będą na polanie przy Szkole Podstawowej w Przysiani.
- Start biegu: **godz. 11:00**.

ZAPISY I WIĘCEJ INFORMACJI:
WOJCIECH ZARZYCKI - 509 964 070

Czarnowiec.pl

[1] – Katarzyna Witek z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Polecam – odważnej decyzji. □

Marek Karczewski, 19.01.2026 r.