

Nie od dziś wiadomo, że bieganie jest jedną z najbardziej skutecznych aktywności fizycznych poprawiających kondycję, sylwetkę i samopoczucie. Zalety biegania względem zdrowia są niezliczone, ponadto nie wymaga ono zakupu żadnego dodatkowego sprzętu – wystarczy wygodne buty do biegania. Jest to jeden z powodów, dlaczego Dębska Siódemka, Bieg o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie z roku na rok przyciąga coraz liczniejszą grupę biegaczy!

Niedziela, 8 czerwca 2025 roku- ten dzień na długo zapamiętają wszyscy Ci, którzy spotkali się w Rudzie podczas szóstej już edycji, Dębskiej Siódemki, Biegu o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie. Zawody zorganizowane zostały przez: Stowarzyszenie Sport4Kids, które współpracowało z: Gminnym Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim oraz drużyną Biegową Race Fighter Junior oraz sympatykami biegania. Partnerami tegorocznego biegu byli: Husqarna Jura Mińsk Mazowiecki, Studium Języków Obcych w Mińsku Mazowieckim, sklep Żabka w Dębem Wielkim przy ul. Strażackiej 3A, Zakład Komunalny w Dębem Wielkim a także SOLIDO - Centrum Architektury Krajobrazu. Wydarzenie było również współfinansowane ze środków Gminy Dębe Wielkie, Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim oraz powiatu Mińskiego.

Elementem nieodzownym tegorocznej największej imprezy biegowej w gminie Dębe Wielkie, były biegi dzieci i młodzieży. Blisko 70 młodych biegaczy próbowało swoich sił na jednym z czterech dystansów pod czujnym okiem koordynatorów: Olgi Gazdy oraz Izabeli Wiercioch. Po przekroczeniu linii mety, z rąk Wójta gminy Dębe Wielkie Krzysztofa Kalinowskiego każdy biegacz otrzymywał pamiątkowy medal.

Punktualnie o godz. 11:00 wystartował bieg główny. Ponad 140 biegaczy zameldowało się na starcie biegu głównego i miało do pokonania 7 kilometrową, malowniczą trasę, biegnącą wzdłuż rzeki Mienia, lasami Rudy, Teresławia oraz Celinowa.

Rekord trasy ustanowiony w 2025 przez Tarasa Telkovskyiego to 25:40 min, podczas tegorocznej edycji nie został poprawiony ale ogromne gratulacje należą się Adamowi Wasilewskiemu, który w tym roku jako pierwszy, z czasem 27:02 min, przekroczył linię mety. Drugi bieg ukończył Kamil Jankowski zaś podium w tym roku zamknął Paweł Jackowicz. Wśród kobiet, kolejny rok z rzędu tryumfowała, mieszkanka Cyganki, Izabela Wierioch z czasem 33:04 min., za nią Olga Gazda zaś na najniższym stopniu podium stanęła Monika Lipińska.

O godz. 11:10, po raz trzeci w historii tej imprezy na starcie stanęli „kij karze”, których trasa liczyła blisko 6 km. W kat. nordic- walking w tym roku najszybszy był Janusz Komorzycki.

Organizatorzy pamiątkowymi pucharami nagrodzili uczestników w osiemnastu kategoriach wiekowych. Pamiątkowe puchary i statuetki wręczali: Wójt Gminy Dębe Wielkie Krzysztof Kalinowski, Dyrektor GOSiR Dębe Wielkie Rafał Wtulich, prezes stowarzyszenia Sport4kids Rafał Błażejewski oraz Izabela Wierioch i Olga Gazda – instruktorzy LA w Dębskich Sekcjach Sportowych.

Najszybszym mieszkańcem gminy Dębe Wielkie został Krzysztof Przybysz a najszybszą mieszkanką, kolejny rok z rzędu Wiercioch Izabela z Cyganki. Oboje z rąk organizatorów nagrodzeni zostali pamiątkowymi statuetkami.

Na szyi każdego z biegaczy, który pokonał 7 km trasę, zawisł pamiątkowy medal zaprojektowany specjalnie na tę okazję. Opcjonalnie biegacze mogli dokupić koszulkę dedykowaną pod nasz bieg. Wszyscy szczęśliwie dotarli do mety. Dzięki uprzejmości Pań, z koła gospodyń wiejskich „Rudzianki” po biegu każdy z uczestników miał okazję skosztować pomidorówki oraz uzupełnić płyny i węglowodany.

Za pomoc przy organizacji zawodów dziękujemy:

- Oldze Gazdzie oraz Izabeli Wierioch, trenerkom w sekcjach lekkoatletycznych Race Figher GOSiR Dębe Wielkie wraz z całym sztabem, za przeprowadzenie biegów dziecięcych oraz młodzieżowych,
- dyrektorowi PUL Dębe Wielkie Mariuszowi Książkowskiemu oraz adeptom Liceum Mundurowego PUL Debe Wielkie za pomoc przy obstawieniu trasy ,
- Rafałowi Kłosińskiemu za bezcenne wskazówki oraz pomoc przy wyznaczeniu i oznaczeniu trasy biegu,
- Paniom, z koła gospodyń wiejskich „Rudzianki”, które zadbały o pełne brzuchy naszych biegaczy

Dziękujemy sponsorom i partnerom biegu:

- SOLIDO - Centrum Architektury Krajobrazu,
- Husqarna Jura Mińsk Mazowiecki w osobie Mirosława Jury,
- Powiatowi Mińskiemu, za wsparcie finansowe,
- Studium Języków Obcych w Mińsku Mazowieckim reprezentowaną przez Tomasza Paudynę,
- sklep Żabka w Dębem Wielkim przy ul. Strażackiej 3A w osobie Marcina Przewłockiego,
- za pomoc dziękujemy także Zakładowi Komunalnemu w Dębem Wielkim,

Pamiętajmy także, że wydarzenie zostało współfinansowane ze środków Gminy Dębe Wielkie.

Wszystkim biegaczom gratulujemy hartu ducha i już dziś wspólnie z Akademią Sztuk Walki zapraszamy do udziału w kolejnej biegowej imprezie, która odbędzie się w grudniu w Górkach w ramach Biegu Mikołaja.































