

Wakacje 2025 na zdrowo i sportowo!

Autor: Oliwia Chełstowska



Kochasz sport i zastanawiasz się, jak aktywnie spędzić dwa miesiące wolnego? Przecież nie będziesz tylko siedział i gapił się w telefon albo scrollował TikToka! Zdecydowanie trzeba ruszyć się z domu! Przecież aktywność fizyczna to samo zdrowie. A co, jeśli dodatkowo pokażę Ci, że Miasto i Gmina Serock oferuje znakomitą przestrzeń i warunki do uprawiania najróżniejszych dyscyplin sportowych? Myślę, że już przebierasz się w strój treningowy i wychodzisz na zewnątrz. Ale zaczekaj! Rozsiądź się wygodnie jeszcze na moment i przeczytaj ten artykuł do końca, aby dowiedzieć się więcej...

Dyscypliny sportowe

Prawdziwy urok uprawiania sportu kryje się w różnorodności dyscyplin, co sprawia, że każdy (naprawdę KAŻDY!) jest w stanie, a nawet powinien znaleźć coś dla siebie, prawdziwą pasję. Aktywność fizyczna to nie tylko sporty drużynowe takie, jak: siatkówka, piłka nożna czy hokej, ale również indywidualne, jak tenis stołowy (oczywiście poza deblem), bieganie albo jazda konna. Niektóre da się uprawiać niezależnie od pory roku (pływanie, spacerowanie), inne tylko, kiedy pozwala na to pogoda (łyżwiarstwo figurowe, jazda na nartach czy saneczkarstwo w zimę lub jazda na rolkach, golf, surfing latem). Dyscypliny można również podzielić w zależności od rodzaju wysiłku, jakiego wymagają.

Mam na myśli sporty: siłowe (podnoszenie ciężarów, rzut młotem albo oszczepem), wytrzymałościowe (bieganie np. maratonu, kolarstwo), szybkościowe (sprinty oraz pływanie na krótkie dystanse (25m, 50m)), techniczne (tenis stołowy, skoki narciarskie), a także widowiskowe (akrobatyka, taniec). Najważniejsze jest, aby poznać siebie i odkryć, co naprawdę się nam podoba, bo wtedy można odnaleźć hobby na całe życie i codziennie czerpać radość z robienia tego, co się lubi.



Korzyści

Jak już wspomniałam we wstępie, uprawianie sportu przynosi nam wiele korzyści. Nie tylko w zakresie zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. W zdrowym ciele zdrowy duch! Sport:

- ☺ Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób, np. cukrzycy, chorób układu krążeniowego, układu kostnego;
- ☺ Ma ogromną wartość przy redukcji masy ciała, czyli odchudzaniu;
- ☺ Sylwetka wygląda atrakcyjniej (obwód talii i ud, ładnie zarysowane mięśnie);
- ☺ Zwiększa odporność na infekcje;
- ☺ Poprawia siłę, wytrzymałość, szybkość oraz koordynację ruchów;
- ☺ Podnosi poziom energii;
- ☺ Oczyszcza umysł, pozwala zapomnieć o trudach i problemach, rozładowuje negatywne emocje;

- ☺ Poprawia humor, bo podczas uprawiania sportu wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia;
- ☺ Zwiększa Twoją koncentrację i ułatwia skupienie;
- ☺ Daje możliwość poznania nowych znajomych o podobnych zainteresowaniach;
- ☺ Uczy znoszenia porażek i cieszenia się zwycięstwami;
- ☺ Redukuje stres;
- ☺ Uczy współpracy;
- ☺ Ćwiczy mózg, usprawnia logiczne myślenie;
- ☺ To przyjemność sama w sobie, bo dyscyplina, którą uprawiasz jest Twoją ulubioną!

Zajęcia sportowe w Mieście i Gminie Serock

Na terenie naszej gminy prowadzone są liczne zajęcia sportowe dla dzieci, ale również dorosłych w ramach Klubu Sportowego Sokół Serock. Największą grupę stanowią młodzi (i starsi) piłkarze. Dzieci i młodzież trenują w aż dziesięciu drużynach uwzględniających ich wiek pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Skrzat G1, Żak F4, Żak F3, Orlik E2, Orlik I E1, Orlik II E1, Młodzik III D1, Młodzik II D2, Młodzik I D1, Junior B1. Istnieją również dwie drużyny seniorskie, reprezentujące barwy Sokoła Serock w rozgrywkach Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej. Udało się także utworzyć Sokół Ladies Team, która od nowego sezonu zostanie zaangażowana w oficjalne rozgrywki, zaś na razie trenuje dwa razy w tygodniu na Stadionie Miejskim w Serocku.

W trzech szkołach podstawowych: Jadwisinie, Zegrzu oraz Serocku organizowane są treningi tenisa stołowego, na które uczęszczają dzieci od 6 roku życia, jak również dorośli. Tenisiści biorą udział w wielu zawodach oraz wydarzeniach, takich jak turnieje organizowane np. z okazji 11 listopada.

Drużyna korfballu U15 (młodzieży i dzieci poniżej 15 lat) osiągnęła ogromne sukcesy rangi krajowej, gdyż w 2024 roku zawodnicy zdobyli III miejsce na Mistrzostwach Polski oraz złoty medal na Mistrzostwach Polski w Beach Korfballu.

W Woli Kiełpińskiej regularnie odbywają się zajęcia Klubu Chudnijmy Razem, w którym aktywnie uczestniczą seniorzy, podejmując się różnych

aktywności fizycznych. Takich, jak: nordic walking, ćwiczenia w sali gimnastycznej czy też na siłowni.

Wydarzenia sportowe

SIS, czyli Serockie Inwestycje Samorządowe przygotowuje wiele imprez sportowych, w których każdy może wziąć udział. Turnieje tenisa stołowego z okazji Święta Niepodległości oraz Wojciechowego Świętowania. Bardzo często organizowane są turnieje młodych piłkarzy oraz mecze dorosłych grających w klubie. Również tenisiści z V i VI ligi biorą udział w zawodach kategorii Open. Wszyscy uprawiają sport! Oby tak dalej!

Infrastruktura sportowa

Trzeba przyznać, że Miasto i Gmina Serock oferuje wiele możliwości i stara się zapewnić miejsca do uprawiania różnych sportów. Uważam, że infrastruktura sportowa w naszej okolicy jest na naprawdę wysokim poziomie, co na pewno zachęca do aktywności fizycznej. Przecież o ile przyjemniej trenować na nowym, zadbanym boisku niż starym,

ze zniszczonymi koszami do koszykówki i porozrywaną siatką, prawda? Warto wspomnieć, że niedawno, bo w listopadzie 2024 roku w Jadwisinie otwarto ogromną halę sportową oraz sztuczne boisko, na którym można grać w koszykówkę, siatkówkę oraz piłkę ręczną. Obok terenu szkoły mieści się drugie boisko do gry w piłkę nożną, gdzie często odbywają się treningi piłkarskie, jak również mecze czy turnieje. W Serocku także znajduje się Stadion miejski, na który składają się dwa boiska oraz jeszcze jedno przy Szkole Podstawowej w Serocku. Boiska wielofunkcyjne znajdują się w prawie każdej wsi na terenie gminy (w Skubiance, Woli Kiełpińskiej, Stasim Lesie, Gąsiorowie, Jachrance, Izbicy, Dębe, Maryninie...). Bardzo często obok pojawiają się place zabaw oraz siłownie plenerowe.

Mieszkając w gminie Serock, mamy również znakomitą lokalizację. Mam na myśli dostęp do rzeki Narew i Zalewu Zegrzyńskiego, co pozwala na uprawianie sportów wodnych (np. żeglarstwa czy windsurfingu) oraz oczywiście pływania czy grania w siatkówkę plażową na brzegu.

Nie można również zapomnieć o szlakach pieszych i rowerowych, których również wyznaczono naprawdę wiele, ze względu na ilość zabytków, miejsc ochrony przyrody oraz ważnych jej obiektów na terenie gminy. Bardzo ciekawy przykład stanowi ścieżka dydaktyczna prowadząca od ulicy Rybaki w Serocku do ulicy Szaniawskiego w Jadwisinie, gdzie kończy się Wąwóz Szaniawskiego. Po drodze napotkamy interesujące tablice informacyjne zaprojektowane w takiej formie, która ma na celu zwrócić uwagę zwłaszcza młodych odbiorców, którzy dowiadują się o roślinach i zwierzętach zamieszkujących te lasy, ich życiu, ale nie tylko... Ponad to wyznaczono cztery szlaki: żółty (wzdłuż Jeziora Zegrzyńskiego, przez Obszar Natura 2000 w Jabłonnej), niebieski (biegnący przeważnie przy rzekach: Narwi i Bugu), czerwony (od Zegrza Południowego do Gąsiorowa) oraz czarny (przez Obszar Natura 2000 i Rezerwat Zegrze).

Trwające przedsięwzięcia

Na początku bieżącego roku burmistrz podpisał umowę dotyczącą powstania 24-kilometrowej sieci ścieżek rowerowych wokół Jeziora Zegrzyńskiego, które połączą gminy: Serock, Wieliszew, Radzymin i Nieporęt. Zakończenie prac nastąpi prawdopodobnie w 2027 roku. Celem przedsięwzięcia jest podniesienie komfortu życia mieszkańców, ułatwienie im np. codziennej drogi do pracy na rowerze, zachęcenie do aktywnych form spędzania czasu takich, jak kolarstwo, spacer czy bieganie. Inwestycja zwiększy również znaczenie turystyczne naszej okolicy.

Wakacje na sportowo

Jak co roku, jeśli chcesz aktywnie spędzić czas wolny od szkoły, będziesz miał taką możliwość! Szlaki rowerowe i piesze, rzeka Narew i Zalew Zegrzyński w pobliżu, boiska, place zabaw... W tym roku Miasto i Gmina Serock organizuje również półkolonie rekreacyjne, pływackie, piłkarskie lub kolarskie, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Nie dość, że ruch na świeżym powietrzu i świetna zabawa, to jeszcze poznanie nowych przyjaciół i integracja. Wspaniała perspektywa na lato...

Podsumowanie

Miasto i Gmina Serock oferuje bardzo szeroki wachlarz możliwości spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, połączony z ruchem na świeżym powietrzu. Mieszkańcy mogą korzystać z pełnowymiarowych, czystych i zadbanej boisk trawiastych, sztucznych, do koszykówki, siatkówki, piłki nożnej ręcznej, hali sportowych, szlaków rowerowych, pieszych, ścieżek dydaktycznych, plaż, na których wydzielono miejsca do gry w siatkówkę plażową. Odbywają się także zajęcia, np. tenis stołowy, korfball, piłka nożna, fitness. Wszystko to sprawia, że Miasto i Gmina Serock naprawdę wspiera rozwój sportu i pasji związanych z różnymi dyscyplinami, o czym świadczy ogromna różnorodność w zakresie budowanych obiektów. Żyjemy w znakomitym miejscu pod kątem rozwijania hobby, które łączą się z aktywnością fizyczną i powinniśmy z tego korzystać! Bieganie, gra w siatkówkę, badminton... Przynosi wiele satysfakcji, zmniejsza ryzyko chorób, redukuje stres... Nie siedź w domu! Przed Tobą całe wakacje, które możesz spędzić przeglądając Instagrama albo wstać i wyjść na powietrze, spotkać się z ludźmi i zająć się jakąkolwiek aktywnością fizyczną, która sprawia Ci przyjemność!

Czas postawić na ruch! Blisko natury, blisko siebie!

Po co czekać... zacznij już dziś - w Mieście i Gminie Serock masz wszystko pod ręką!