Jazda rowerem jest jednym z najlepszych treningów zalecanych dla chorych na astmę oskrzelową. Równomierny niezbyt duży wysiłek trwający dłużej zwiększa wydolnośc organizmu, a jednocześnie jest dobrze tolerowny przez chorych. Wysiłek ten połączony jest z atrakcyjną formą przemieszczania się przez ciekawe widokowo trasy w terenie o małym zapyleniu.

Grupa 1b. Poniżej Romuś na kolanach przed Ewunią - coś zbroił?

Na 1 planie instruktorka Ewa, za Nią Jurek i Kaziu

Botwid ma specjalny rower dla osób z wrażliwym kręgosłupem

Hieronim zwany Hirkiem na 1 planie

W drogę, trasą na zachód ku Kuźnicy - Ulka prowadzi

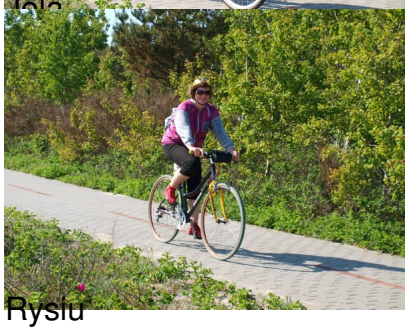
Grupa 1b na trasie - Ewa prowadzi

Grupa 1a. Od Lewej: Rysiu, Ania, Mariola, Halusia za Mariolą, Kaziu, Marian, Jola i Tadziu

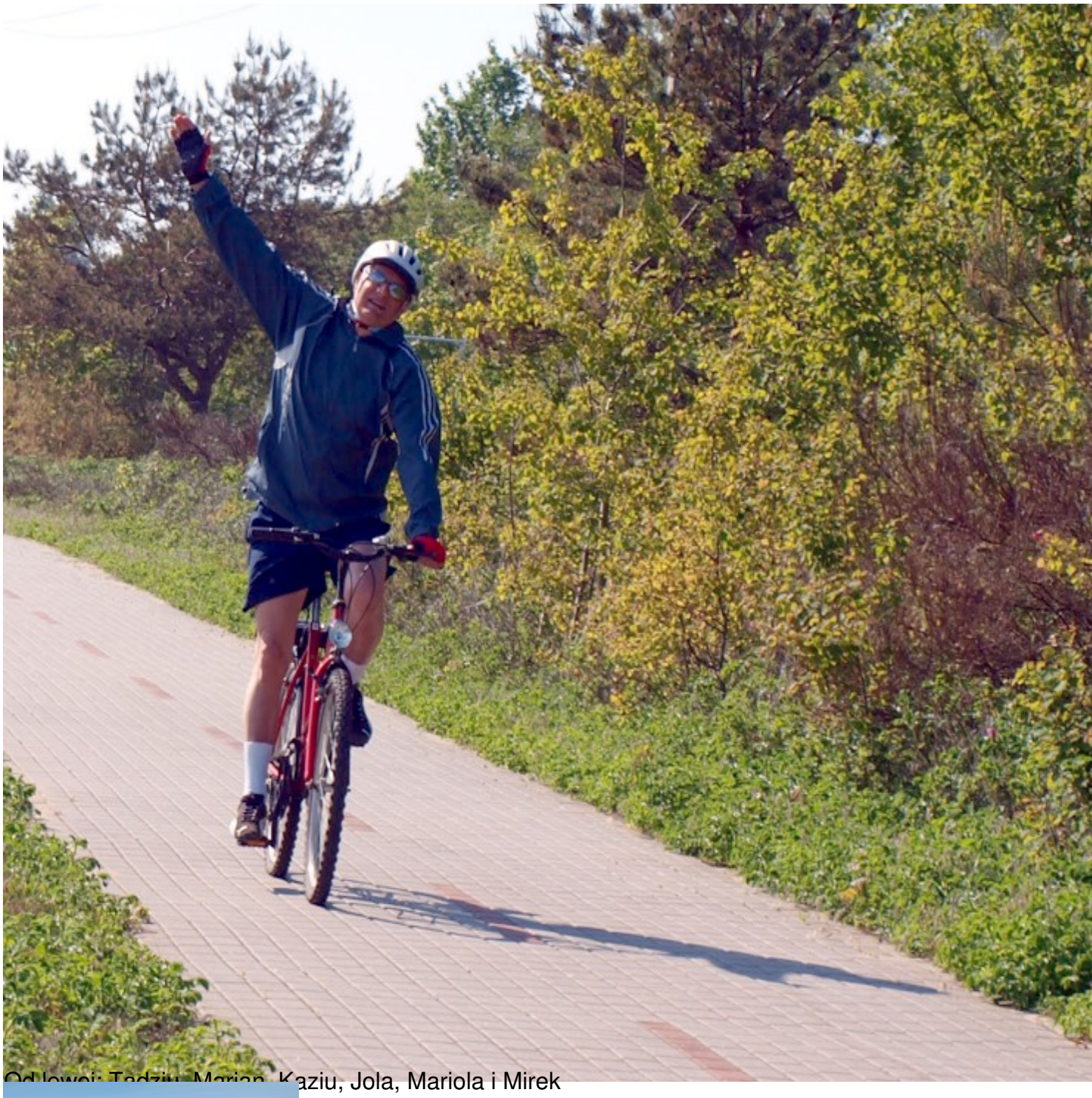
Na trasie

Tadziu i Marian

Iola



Rysiu



Od lewej: Tadziu, Marian, Kaziu, Jola, Mariola i Mirek

Agatka, Kazia, Marian i Jarek

Agatka, Kazia, Marian i Jarek

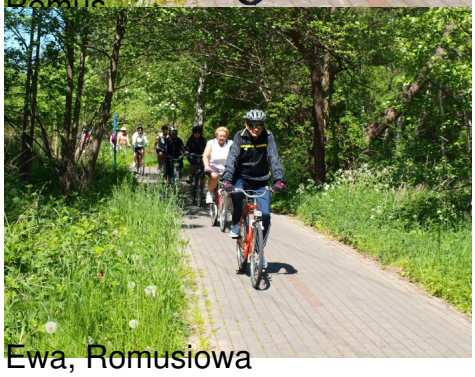
Od lewej Mariola,Jola, Halinka, Irenka, Mirek, Ania,

Pomoc krytka, Pomka, Przed kolejką, Tadzio, Opiekun: Rysiu, Marian, Agatka, Jola, Kaziu,

Ponownie grupa Ewy. Ona prowadzi

Za Ewą Krysia, jedna z najlepszych siatkarek

Romuś



Ewa, Romusiowa

Ulka

Grażynka

Listewka zamyka Jurek z Wiesiem

Misia i Wiesiu a za nimi Romuś

Foto Agatka i Jarek, wybór zdjęć i komentarz Ryszard Szczerban (Kliknij)