

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/926,W-poszukiwaniu-MOCY-program-przygotowawczy.html>
01.07.2024, 11:36

W poszukiwaniu MOCY - program przygotowawczy

W piątek, 28-go czerwca rozpoczął się I etap Wyprawy, który miał stać się jednocześnie zakończeniem procesu naboru uczestników. Gościem honorowym Wyprawy w poszukiwaniu MOCY był Kuba Tokarz - podwójny Mistrz Europy z Portugalii 2013.

W poszukiwaniu MOCY - program przygotowawczy

W ostatni piątek, 28-go czerwca rozpoczął się I etap Wyprawy, który miał stać się jednocześnie zakończeniem procesu naboru uczestników. Gościem honorowym *Wyprawy w poszukiwaniu MOCY* był Kuba Tokarz - podwójny Mistrz Europy z Portugalii (2013). Kuba przyjechał w towarzystwie Renaty Kleotko - utytułowanej byłej zawodniczki a teraz trenera Pauliny Rutkowskiej. Kuba opowiedział o tym, co daje mu moc do działania. Jest on doskonałym wzorem ale i motywacją dla osób, które podobnie, jak on borykają się z pewnymi ograniczeniami. Warto zauważyć również, że Kuba wraz z Pauliną oraz pozostałymi zawodnikami i kadrą trenerów promowali ideę Wyprawy, występując w koszulkach z jej logo.

Już pierwszego dnia uczestnicy mogli doświadczyć coachingu. Magda Rodak, Beata Rycembel oraz Michał Kułakowski we współpracy z Arturem - również coachem przygotowali program, dzięki któremu poszukiwania MOCy będą maksymalnie intensywne.



Dzień I-szy. Artur otwiera warsztaty. Gość specjalny Kuba Tokarz - dwukrotny medalista Parakajakarskich Mistrzostw Europy 2013. fot. Luiza Michalska

Drugiego dnia z samego rana rozpoczęły się intensywne zajęcia na basenie. Ich głównym celem było oswojenie uczestników z potencjalnie niebezpieczną sytuacją, jaką jest wywrotka kajaka. Było to tym bardziej ważne, że nie wszyscy z uczestników potrafią pływać. Dopasowując się elastycznie do potrzeby grupy zajęcia na basenie przedłużyliśmy o godzinę. W efekcie każdy mógł przystąpić po obiedzie do kajakowych wprawek w plenerze na Jeziorze Dziekanowskim.



Oswojenie się z kabiną w bezpiecznym środowisku. fot. Luiza Michalska

Na wodzie każdy z uczestników mógł przymierzyć się do kajaka w 'warunkach bojowych'. Po krótkiej odprawie i przydzieleniu sprzętu wszyscy zaczęli ćwiczyć sprawne manewrowanie kajakiem. Pływanie prosto, skręcanie, zatrzymywanie kajaka oraz płynięcie do tyłu. Po prawie trzech godzinach intensywnej pracy uczestnicy wraz z usatysfakcjonowaną kadrą instruktorów udali się na zasłużony odpoczynek.



Jezioro Dziekanowskie to idealne miejsce na organizowanie wprawek kajakowych.
fot. Luiza Michalska

Następnego dnia na uczestników czekała próba MOCY na Wiśle. Było to bardzo intensywne doświadczenie, z którego wszyscy wyszli zwycięsko wyciągając wnioski na przyszłość. Miedzy innymi uczestnicy przekonali się, że kurtki przeciwdeszczowe powinny być w kajaku zdecydowanie w zasięgu rąk. Ten szkoleniowy spływ Wisłą zakończył się ślizowaniem na Żeraniu. Była to nowość dla zdecydowanej większości uczestników.



fot.Mikołaj Józefowicz

Wyprawa w poszukiwaniu MOCY rozpoczyna się już 11.VII, wyruszy 12 lipca rano z okolic Kozienic i po trzech dniach survivalu na Wiśle dopłyne do Warszawy.

Pragniemy gorąco podziękować wszystkim, bez których Wyprawa nie mogłaby się odbyć. Podziękowania dla Burmistrza Miasta i Gminy Łomianki, dyrektora ICDS za udostępnienie infrastruktury Integracyjnego Centrum Dydaktyczno Sportowego z jego bursą i basenem oraz prezesowi Komunikacji Miejskiej Łomianki za zapewnienie transportu uczestników.



Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji programu przygotowującego uczestników do Wyprawy w poszukiwaniu MOCY. fot.Marcin Chodorowski

Zgodnie z ideą, że każdy niezależnie od jakichkolwiek ograniczeń, może w sobie odnaleźć MOC do życia w pełni i realizowania własnych marzeń.

www.fundacjakim.pl