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



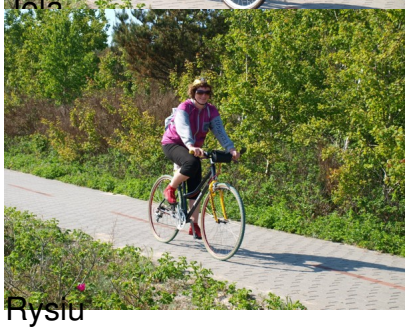
Na trasie



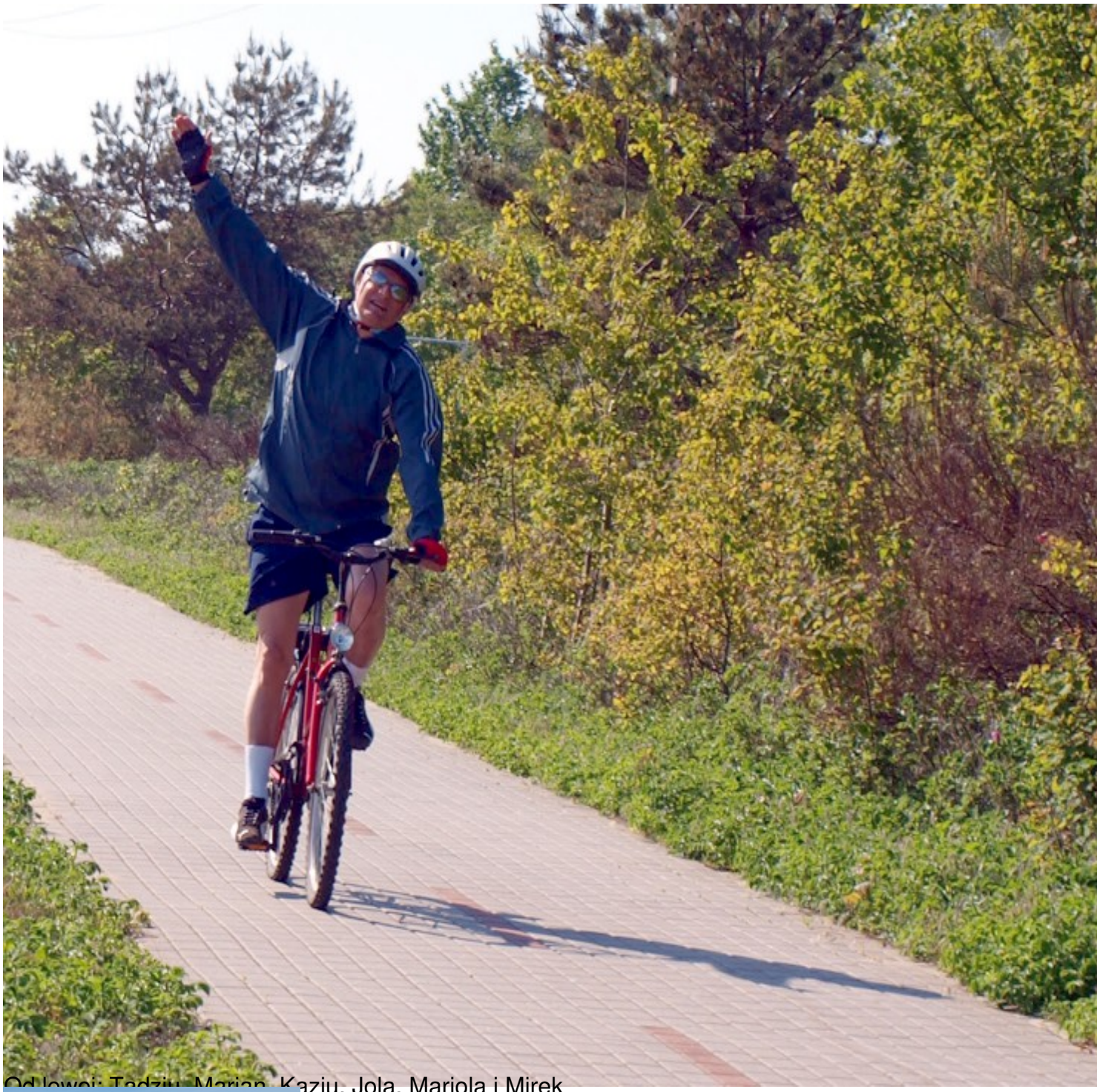
Tadziu i Marian



Iola



Rysiu



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



Agatka, Kaziu, Marian i Jarek to Tomek. Od lewej Mariola,Jola, Halinka, Irenka, Mirek, Ania,



Tomek, Ewka, Mirka, Przodkowa, Kalinka, Tadzio, Ola, Ania



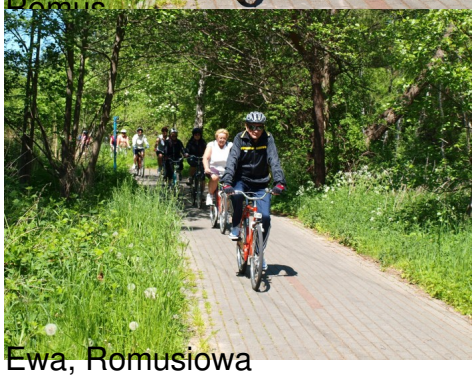
Ponownie grupa Ewy - Ona prowadzi



Za Ewą Krysia - jedna z najlepszych siatkarek



Romuś



Ewa, Romusiowa



Ulka



Grażynka



Lesławko zamyka Jurek z Wiesiem



Misia i Wiesiu a za nimi Romuś



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