

# Biegacz na treningu



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-03099



**kolorowankioli.pl**

K-03099 · Wiek 4-10 lat

# Biegacz na treningu

Bieganie to najprostszy sport — można biegać sprinty (100m), maratony (42km) lub przez płotki. Polska ma świetnych biegaczy i biegaczki.

## Ciekawostka

Najszybszy człowiek świata Usain Bolt przebiegł 100 metrów w 9,58 sekundy — z prędkością 44 km/h. Pierwsza Olimpiada nowożytna w 1896 roku zawierała tylko bieg jako jedyną dyscyplinę. Maraton ma długość 42,195 km — ku pamięci greckiego posłańca, który biegł z Maratonu do Aten w 490 roku p.n.e., by zawiadomić o zwycięstwie. Polska Sylwia Ejdys i Adam Kszczot to mistrzowie świata. Buty do biegania straciły na masie z 700 do 250 gramów.

## Sugerowane kolory

Koszulka biało-czerwona z napisem POLSKA, spodenki czarne lub białe, buty kolorowe (różowe lub żółte), bieżnia ceglasta, linie startowe białe.

## Wskazówka dla rodzica

*Dla dzieci 3-12 lat. Pokazuje wartość zdrowia i wytrzymałości. Można razem pobiegać po parku — bieg to najprostszy sport.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie