



שלום וברכה.

תחום ההליכה בבנימין נמצא כיום בתהליך התקדמות- אך אנו רוצים לקחת אותו צעד נוסף קדימה!

המטרה בפרויקט קבוצות ההליכה היא לסייע לתושבים לבצע פעילות ספורטיבית קבועה- הליכה היא הנוחה ביותר ובריאה מאוד.

כולנו יודעים שהרבה יותר קל להתמיד בפעילות ספורטיבית כשהיא עם עוד אנשים שמושכים אותך לצאת מהבית אפילו כשקר/חם/ילד חולה/בעל במילואים וכו'.....

תחרות הקבוצה הגדולה נפתחת היום!
מועד סיום : 6/5/2011, ב' אייר התשע"א.

חשוב לציין!

קבוצת הליכה - אין הכוונה דווקא שתהיה קבוצה ענקית שזעזעת ביחד את המסלול (למרות שזה אפשרי ומצוין), אלא אפשרי גם שיהיו כמה זוגות שיצאו סביב אותם ימים ואותן שעות להליכה בקצב שונה ומסלול שונה.

דוגמאות לקבוצות הליכה: **קבוצה של מורות שהולכת בבקרים לפני הלימודים.**
קבוצה של גברים שהולכת בערבים אחרי העבודה.
קבוצה של נשים בחופשת לידה שעושה הליכה עם העגלות.
קבוצה של ילדים שהולכים עם הוריהם.
ועוד ועוד.

אנא הפיצו את הרעיון ביישובכן והתחילו לגבש קבוצות!
***אגב, הקמת הקבוצות יכולה לתת בסיס מצוין לקיום פעילויות המיועדות לכלל ציבור ההולכים וכן לקידום נושא שבילי ההליכה בישובים...**

אשמח לענות על כל שאלה בנושא,

זאבי המאיר
רכז ספורט- מטה בנימין

משרד: 02-9977101
נייד: 0525-666189

פסגות ד.ג. מזרח בנימין 90624 | טל. 02-9977111 | פקס. 02-9973113 | www.binyamin.org.il

אדם ♦ אחיה ♦ אלון ♦ אש קודש ♦ בית חורון ♦ בני אדם ♦ גבעון החדשה ♦ גבעת הראל ♦ דלב ♦ חרשה ♦ חשמונאים ♦ טלמון ♦ כוכב השחר ♦ כוכב יעקב ♦ כפר אדומים ♦ כפר האורנים ♦ מבוא חורון ♦ מגרון ♦ מעלה לבונה ♦ מעלה מכמש ♦ מצפה דני ♦ מצפה יריחו ♦ מצפה כרמים ♦ מתתיהו ♦ נוה ארז ♦ נוה צוף ♦ נופי פרת ♦ נחליאל ♦ נילי ♦ נעלה ♦ נריה ♦ עדי עד ♦ עטרת ♦ עלי ♦ עמונה ♦ ענתות ♦ עפרה ♦ פסגות ♦ קידה ♦ רימונים ♦ שבות רחל ♦ שילה ♦ תל ציון