



Drodzy przyjaciele!!!!

Biuro Podróży «Goguni» wspólnie z grupą «Jauza» otworzyli nowy niekomercyjny projekt. Strona [www .42 km . ru](http://www.42km.ru) jest skierowana na rozwój i propagandę zdrowego stylu życia w Rosji. Zapraszamy wszystkich, który biegają albo chcą zacząć biegać «od poniedziałku», odwiedzić naszą stronę, przyłączyć się do naszego klubu.

W nowoczesnym świecie przyjęte dbać o zdrowie, być silnym i wytrzymałym. Miliony ludzi na Zachodzie kończą maratony. Bieg pomaga ludziom się uwolnić od szkodliwych przyzwyczajeń i kontrolować wagę.

Będziemy opowiadać nie tylko o ludziach, które ukończyli maratony, a też o systemach żywienia i programach treningowych. Będziemy organizować projekty i programy treningowe dla dzieci-sierót. Będziemy przyciągać trenerów do pracy z amatorami biegania.

Nas już podtrzymało kierownictwo Moskiewskiego Międzynarodowego Maratonu Pokoju i Maratonu Nowojorskiego, dając nam status oficjalnego przedstawiciela.

Bieg - dobra rzecz!

Надежда Калачева

[www .42 km . ru](http://www.42km.ru)

NYC MARATChON FINISZER 04:34:39

Дорогие друзья и коллеги,

Бюро Путешествий «Гогуни» совместно с группой компаний «Яуза» открыли новый некоммерческий проект. Это сайт [www .42 km . ru](http://www.42km.ru) Он направлен на развитие бега и

пропаганду здорового образа жизни в России. Мы приглашаем всех, кто уже бежит или хочет начать бегать «с понедельника» посетить наш сайт, присоединиться к нашему клубу.

В современном мире принято следить за здоровьем, быть сильным и выносливым. Миллионы людей на Западе финишируют на марафонах. Бег помогает людям избавиться от вредных привычек и контролировать вес.

Но мы будем не только рассказывать о героях-марафонцах, системах питания и программах тренировок. Мы будем организовывать благотворительные проекты и тренировочные программы для детей-сирот. Мы будем привлекать тренеров для работы с группами бегунов-любителей.

Нас уже поддержали руководители Московского Международного Марафона Мира и Нью Йоркского Марафона, присвоив нам статус официального представителя.

Бег – это здорово!

Надежда Калачева

www.42km.ru

NYC MARATHON FINISHER 04:34:39