Bieg to zdrowie

Dwa zajączki, bardzo lubiły biegać. Aby innych do tego zachęcić, każdego roku organizowały zawody w bieganiu. Zawodnicy mieli biegać dookoła wielkiego stawu. Rzecz wszystkim była wiadoma, bo takie zawody odbywały się od wielu lat. Tego roku zajączki bardzo się starały. Robiły wszystko, by zawody się udały, by były większe niż w zeszłym roku. Przygotowały ogłoszenia i rozwiesiły je w całym lesie. Sprawdziły trasę, czy nie ma na niej błota, czy jest dobrze oznaczona. Wszystko było jak należy.

Nadszedł dzień zawodów. Dla zajączków wielka chwila. Pojawiły się na linii startu wcześnie rano. Chciały osobiście wszystkich witać. Zbliżała się wyznaczona godzina, w której bieg się rozpoczynał. Tymczasem, poza zajączkami, nikt na zawody nie przybył.

- Cóż się stało – dziwią się zajączki – gdzie są wszyscy zawodnicy? Przecież rok temu było ich tak wielu?

Zajączki czekały, czekały, ale nikogo się nie doczekały.

- Trudna rada – rzekły – ale przecież odwoływać biegu nie wypada, biegniemy sami!

Zajączki wystartowały. Biegły powoli oszczędzając siły, bo trasa jeszcze przed nimi długa. Po pewnym czasie zauważyły sarenkę, która w zeszłym roku w zawodach startowała. Była szybka, do mety przybiegła jako trzecia.

- Sarenko, dlaczego nie startujesz w tegorocznych zawodach?
- Bo to ja powinnam je wygrać, ale inne zwierzęta tak mnie popychały i blokowały, że mało z trasy nie wypadłam – obrażona odpowiedziała sarna i odwróciła głowę.

Zajączki biegły dalej. Wkrótce ujrzały łosia, który rok temu zajął drugie miejsce.

- Łosiu, czekaliśmy na ciebie na starcie, dlaczego nie biegniesz dzisiaj z nami?
- Jak to dlaczego, wszyscy widzieli, że to ja byłem pierwszy, na linii mety najpierw było moje poroże, ale sędzia tego nie uznał i przyznał zwycięstwo dla dzika, bo ponoć jego nos był przed moim nosem – obrażony łoś zadarł do góry głowę.

Zajączki biegły dalej. Wkrótce ujrzały dzika, zeszłorocznego zwycięzcę.

- Dziku, jesteś mistrzem, dlaczego w tym roku nie bierzesz udziału w zawodach?
- Bo ja myślałem, że jak zwyciężę, to dostanę jakąś cenną nagrodę. Ja tak się starałem, biegłem bardzo szybko, wszystkich pokonałem, a w nagrodę za zajęcie pierwszego miejsca dostałem tylko marchewkę – odparł dzik i odwrócił się tyłem.

Zajączki pobiegły dalej. Na trasie wiele jeszcze innych zwierząt spotkały. Nikogo jednak na udział w zawodach nie namówiły. Aż wreszcie do mety dotarły i razem ją przekroczyły. W nagrodę po marchewce zjadły, którą sami sobie wręczyły. Zeszły się inne zwierzęta. Chciały wiedzieć, który z zajączków wygrał. Zajączki na to pytanie odpowiedziały zgodnie.

- Zwycięzcą biegu jest zdrowie. Każdy może je wygrać. Wystarczy, że będzie chętnie biegać. Nie ważne czy dobiegnie pierwszy, drugi czy trzeci. Ważne, by pamiętać, że bieg to zdrowie.

Grzegorz Tompolski

wydrukowano dnia: 08.11.2026 COPYRIGHT © ADB 2026