

SUPERBOHATERKI

WANDA RUTKIEWICZ (1943–1992) – HIMALAISTKA

Tu znajdziecie inspiracje, jak świętować cały rok z superbohaterką
WANDĄ RUTKIEWICZ:

- ★ W ramach przygotowań do wypraw Wanda Rutkiewicz potrafiła wbiegać z ciężkim plecakiem na 10. piętro bloku, w którym mieszkała! Podejmiecie wyzwanie i spróbujecie wejść po schodach na 10. albo chociaż 4. piętro? Bez zadyszki :-)
 - ★ Moc rywalizacji napędzała Wandę do pokonywania coraz trudniejszych tras na najwyższych górach świata. Czy wiecie, że możecie rywalizować nie tylko z innymi, ale również same/sami ze sobą? Wyznaczcie sobie jakiś cel i dążcie do niego. Bijcie wasze własne rekordy szybkości sprzątania pokoju albo rozwiązywania zadania z matematyki! Start!
 - ★ Gotowi zdobyć Mount Everest sprawności? Zadanie pierwsze: przebiegnijcie 100 metrów najszybciej, jak potraficie. Czy uda się wam pokonać ten dystans w czasie poniżej 14 sekund? Zadanie drugie: wskakujcie z rodziną na rowery. Co powiecie na 30-kilometrową wycieczkę? Zadanie trzecie: hop do wody! 10 długości 25-metrowego basenu to pewnie dla was bułka z masłem!
 - ★ W góry! Rodzinnie! Albo z klasą! Wybierzcie wspólnie kierunek. Wyznaczcie na mapie trasę. Zdecydujcie, czy to ma być tygodniowy rajd od schroniska do schroniska, czy wycieczka zakończona zdobyciem szczytu. Zgromadźcie potrzebne rzeczy. Bądźcie przygotowani na każdą sytuację. Deszcz, zimno, zgubienie szlaku, atak węża, atak głodu... oraz świetną zabawę. Cieszcie się wspólnym czasem i przygodą. Góry są super!
 - ★ Wanda wspinała się w górach, ścigała w rajdach, świetnie grała w siatkówkę. A wy? W czym czujecie się mistrzyniami/mistrzami? Jeszcze nie wiecie? Nie szkodzi. Spróbujcie czegoś, czego do tej pory nie próbowaliście/liście. Koszykówka, wrotki, kolarstwo górskie, a może karate? Może to będzie właśnie TO, co kręci was najbardziej?! Cieszcie się ruchem.
 - ★ Dla hiper zdeterminowanych: zacznijcie zdobywać z rodzicami Koronę Gór Polski – 28 najwyższych szczytów wszystkich pasm górskich naszego kraju. Jeśli w każde wakacje zdobędziecie jeden szczyt, jest szansa, że na ostatni wdrapiecie się przed czterdziestką :-)
- Zacznijcie od tych najprostszych i najniższych. Na początek Łysica w Górach Świętokrzyskich. Phi. Łatwizna!

Ważna data:

4 lutego – urodziny Wandy Rutkiewicz.

Urodziny na szlaku? Pakować plecaki!

Wanda Rutkiewicz jest jedną z bohaterek komiksu *Karolina i Klara* publikowanego w magazynie Kosmos dla Dziewczynek. Możecie o niej przeczytać w nr 18!

www.kosmosdladziewczynek.pl

