



## **Przed Pawłem Hofmanem niezwykła sportowa przygoda. Trener i pedagog pobiega po... Murze Chińskim**

data aktualizacji: 2016.12.13

**Pasjonat biegania, pedagog i trener lekkiej atletyki Paweł Hofman miłością do uprawianej z głową aktywności fizycznej zachęcił już wiele osób. Teraz, choć formalnie już na emeryturze, pan Paweł nie zwalnia tempa, nadal z pasją dzieląc się zdobywaną przez lata wiedzą i... pakując walizki przed zaplanowanym na 14 grudnia wylotem do Chin.**

Cel wyjazdu jest częściowo turystyczny, a częściowo - treningowy.

- Planuję pobiegać po Murze Chińskim, sprawdzić się, zobaczyć, jak będę oddychać i ile będę w stanie przebiec - mówi o niezwykłej podróży trener, któremu w przedsięwziętej wyprawie do Chin towarzyszyć będzie żona, także miłośniczka aktywnego stylu życia.

Jak, nie będąc już dwudziestolatkiem, być w formie, która pozwala na podjęcie takiego wyzwania? Po odpowiedź trener odsyła do prowadzonego przez siebie przewodnika po bieganiu.

- Szkoła nigdy mnie nie zmęczyła, ani nie znudziła, ale teraz mam więcej czasu na dzielenie się wiedzą także poza środowiskiem uczniowskim - dodaje trener.

Celem poradnika jest nie tyle popularyzacja biegania (ono, jak mówi pan Paweł, świetnie popularyzuje się samo), co edukowanie w zakresie zagrożeń i mądrego, odpowiedzialnego podejścia do uprawiania sportu.

- Niestety wielu biegaczom doskwierają na przykład ogromne problemy ze stawami. Przyczyną jest po prostu popełnianie elementarnych błędów, których można uniknąć - wyjaśnia Paweł Hofman. - Staram się zachęcać ludzi do biegania, ale trzeba to robić w sposób odpowiedzialny, z dbałością o siebie.

Pozostaje nam zaprosić do lektury poradnika ([LINK](#)), a panu Pawłowi życzyć wspaniałej podróży.

Fot. Archiwum własne. Paweł Hofman, wieloletni nauczyciel wychowania fizycznego, trener lekkiej atletyki i dyrektor sportowy Iławskiego Półmaratonu.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/45634-przed-pawlem-hofmanem-niezwykla-sportowa-przygoda-trener-i-pedagog-pobiega-po-murze-chinskim>