

Światowy Dzień Serca

Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na nordic walking w lesie

W niedzielę, 26 września, o godzinie 10.00, do nadleśnictwa Kościan, gmina Przemęt, leśnicy i kardiolodzy – dbając o zdrowie i kondycję fizyczną – zapraszają ponownie swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji, na wędrowkę po lesie.

W programie nordyckie spacerowanie w lesie po zdrowie. Informacji o lesie i przyrodzie udzielają leśnicy i leśniczki, o zdrowiu i dietetyce mówią fachowcy. Okazją do spotkania jest Światowy Dzień Serca oraz kampania Lasom Przyjazny. Spotkanie ma przez spacer z kijkami przybliżyć mieszkańcom las.

Przypomnijmy, że nordic walking to sport, który pozwala trenować i utrzymać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążania go. W trakcie spaceru po lesie towarzyszą nam leśnicy, opowiadający o ciekawostkach przyrodniczych. Trasa wiedzie lasami i nad jeziorem, a atrakcją jest zmieniający się krajobraz, jezioro z Wyspą Konwaliową, rezerwat Torfowisko nad Jeziorem Świętym i widok z wieży widokowej. To jedno z atrakcyjniejszych miejsc Przemęckiego Parku Krajobrazowego. Na trasie ścieżki przyrodniczo-leśnej położonej na terenie leśnictwa Olejnica i Przemęt zapoznajemy się z tematyką ochrony środowiska leśnego oraz roli lasu i wody w życiu człowieka. Specjaliści udzielą informacji na temat zasad ochrony zwierząt w naszym otoczeniu.

Leśny spacer z kijkami rozpoczyna się od parkingu w miejscowości Olejnica, gmina Przemęt, a jego zakończenie odbędzie się pod zadaszeniem w olejnickim lesie (możliwość zaparkowania samochodów).

Dla zgłodniałych przygotowano po spacerze zdrowy leśny posiłek zgodnie z najlepszą dla serca dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy. Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków do spacerów po lesie, do dyspozycji będą także instruktorzy dyscypliny. Wskazany strój spacerowy „na każdą pogodę”. Wpłata na miejscu 30 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku. Przewidywane zakończenie treningu i spaceru ok. godz. 14.00. Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu, Gmina Przemęt oraz Lasy Państwowe (Nadleśnictwo Kościan).

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do 22 września 2010 r. na adres biuro@lasomprzyjazny.pl lub telefonicznie do Wielkopolskiej Izby Lekarskiej.

Dalsze informacje:

Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne

Piotr Dylewicz – Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej