

Nordic walking w lesie

W niedzielę 29 września o godzinie 10.00 do nadleśnictwa Gniezno (teren uroczyska Skorzęcin) leśnicy i kardiolo-dzy, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie swoich przyjaciół – miłośników lasu i rekreacji, na wędrowkę po lesie. W programie nordyckie spacer-y z kijkami po zdrowie. Informacji o lesie oraz przyrodzie będą udzielać leśnicy i leś-niczki, o zdrowiu i dietetyce mówić fa-chowcy. Okazją do spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania Lasom Przyjazny.

Przypominamy, że nordic walking (NW) to sport, który pozwala trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe cia-ło: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążania go.

W trakcie spaceru atrakcyjną przyrod-niczo i widokowo trasą będą towarzyszyć nam leśnicy informujący o ciekawostkach przyrodniczych i kulturowych. Trasa wie-dzie przez urokliwe lasy mieszane objęte ochroną Sieć Natura 2000 oraz położone w zasięgu Powidzkiego Parku Krajobra-zowego. Pod względem przyrodniczym to jedno z atrakcyjniejszych miejsc Poje-zierza Gnieźnieńskiego.

Na trasie położonej na terenie leśnictwa Skorzęcin zapoznamy się z tematyką ochrony przyrody, poznamy świat flory oraz fauny tych miejsc. Spotykamy się nie-opodal siedziby Leśnictwa Skorzęcin, na terenie Stacji Myśliwskiej Koła Łowiec-



kiego „Leśnik”. Przewidziane są dwie tra-sy – ok. 2 km i 7 km długości. Wskazane jest obuwie terenowe. Dla głodnych przy-gotowano po spacerze zdrowy, leśny posi-łek zgodnie z najlepszą dla serca dietą pa-leolityczną myśliwych i zbieraczy.

Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków nordyckich do spacerów po lesie, instruk-torów dyscypliny i posiłek. Wskazany strój spacerowy na każdą pogodę. Wpła-ta na miejscu – 25 zł od osoby na pokry-cie kosztów posiłku.

Zbiórka i rejestracja uczestników w Sta-nicy Myśliwskiej Koła Łowieckiego „Le-śnik” w godz. 9.30–10.00. Zakończenie treningu i spaceru przewidywane jest ok. godz. 13.00, posiłek odbędzie się po spa-cerze.

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Zakład Rehabili-tacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu, Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Gniezno.

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do 21 września 2012 r. na adres: artur.lachowski@poznan.lasy.gov.pl, tel. 61 426 46 11 lub biuro@lasomprzyjazny.pl

Mapka dojazdowa dostępna jest na stro-nie internetowej wil.org.pl.