

Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na nordic walking w lesie

# Światowy Dzień Serca

**W** niedzielę 28 września o godzinie 10.00 leśnicy i kardiolodzy, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji, do Nadleśnictwa Pniewy. W programie nordyckie spacerowanie w lesie po zdrowie z kijkami. Informacji o lesie i przyrodzie będą udzielać leśnicy i leśniczki, o zdrowiu i dietetyce mówić fachowcy. Okazją do spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz kampania Lasom Przyjazny.

W trakcie spaceru atrakcyjną przyrodniczo i widokowo trasą towarzyszyć nam będą leśnicy, którzy opowiedzą o ciekawostkach przyrodniczych i kulturowych.

Trasę wytyczono przez najpiękniejszy zakątek Nadleśnictwa Pniewy. Bogactwo siedliskowe, florystyczne oraz faunistyczne sprawia, że przeplata się tu i nakłada wiele form ochro-

ny przyrody. Rozpocniemy marsz nieopodal szkółki leśnej w Dąbrowie, gdzie uwagę przykuwa bogato ukwiecone arbotretum oraz wiele starych, sędziwych drzew pomnikowych. Dalej trasa powiedzie nas leśnym traktem, pokrywanym się ze ścieżką przyrodniczą nadleśnictwa – „Szlakiem kani rudej”. Miniemy rezerwat „Las grądowy nad Mogilnicą”, aż dojrzymy na skraj lasu. Podziwiając krajobraz pól i łąk, dojrzymy do punktu widokowego, z którego roztacza się widok na obszar, którego walory przyrodnicze potwierdzają licznie zlokalizowane tu formy ochrony przyrody. Popularnie nazywana przez wszystkich „Zgierzynka” to dwa obszary Natura 2000 i dwa rezerваты przyrody. Ze względu na wyjątkowe bogactwo gniazdującego tu ptactwa uznano ją za międzynarodową ostoję ptaków IBA (*Important Bird Area*). Co rok możemy obserwować tu największe zlotowiska żurawi w Wielkopolsce. W załączeniu mapka z zaznaczonym dojazdem do miejsca startu. Prze-

widziane są dwie trasy – ok. 2 km i 7 km długości. Wskazane obuwie terenowe. Dla głodnych przygotowano po spacerze zdrowy, leśny posiłek zgodnie z najlepszą dla serca dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy.

Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków nordyckich do spacerów po lesie, instruktorów dyscypliny i leśny posiłek. Wskazany strój spacerowy na każdą pogodę. Wpłata na miejscu 30,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

Spotykamy się w Ośrodku Edukacji Przyrodniczo-Leśnej w Dąbrowie nieopodal szkółki leśnej Nadleśnictwa Pniewy w godz. 9.30–10.00, natomiast zakończenie treningu i spaceru przewidziano mniej więcej na godz. 13.00; posiłek po spacerze.

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu, Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Pniewy. Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do 22 września 2014 r. na adres: [monika.kubiak@poznan.lasy.gov.pl](mailto:monika.kubiak@poznan.lasy.gov.pl), ew. tel. 612 910 575 lub [biuro@lasomprzyjazny.pl](mailto:biuro@lasomprzyjazny.pl)

Spotkanie ma poprzez spacer z kijkami przybliżyć mieszkańcom las. Przypominamy, że nordic walking (NW) to sport,



który pozwala trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążania go.

**Więcej informacji:**

**Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne**

**Piotr Dylewicz – Katedra Rehabilitacji Kardiologicznej**

**Monika Kubiak – Nadleśnictwo Pniewy**