



Czarniejevo – niedziela 27 września 2015 r. Światowy Dzień Serca w lesie

W niedzielę 27 września o godzinie 10.00 do nadleśnictwa Czarniejevo leśnicy i kardiologzy, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji, na wędrowkę po lesie. W programie nordyckie spacerowanie z kijkami. Informacji o lesie i przyrodzie udzielają leśnicy, o zdrowiu i diecie mówią fachowcy. Okazją do spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz kampania Lasom Przyjazny. Spotkanie w lesie z kijkami ma charakter jubileuszowy, spotykamy się już bowiem po raz dziesiąty.

Spacer z kijkami ma 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.

W trakcie spaceru atrakcyjną przyrodniczo i widokowo trasą towarzyszą nam leśnicy, informując o ciekawostkach przyrodniczych i kulturowych. Ścieżki tegorocznej edycji prowadzi nas będą przez jeden z bardziej urokliwych zakątków Nadleśnictwa Czarniejevo. Urozmaicona okolica pod względem siedliskowym oraz gatunkowym – zarówno florystycznym, jak i faunistycznym, pozwala w pełni się cieszyć z obcowania z naturą. Swoją wędrowkę zaczniemy przy ośrodku edukacyjnym Centrum Leśnej Przygody „Szumi Bór”. Do wyboru będą trzy trasy. Najdłuższa z nich (7,5 km) zaprowadzi nas leśnymi duktami do starego, neogotyckiego kościółka olenberskiego w miejscowości Nekiółka, przy którym przewidziano napoje regeneracyjne. Średnią trasą (4,2 km) dojdziemy do pomnika upamiętniającego Stanisława Stefańskiego – jednego z leśniczych Leśnictwa Dzikowy Bór, na którego terenie będziemy się znajdować. Z kolei najkrótsza trasa (1,6 km) przebiega przez ścieżkę dydaktyczną, co pozwoli poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą lasu. Bogactwo przyrodnicze Nadleśnictwa Czarniejevo zostało dostrzeżone i objęte różnorodnymi formami ochrony przyrody. Należy tu wspomnieć

o projektowanym obszarze Natura 2000 Grądy w Czarniejevo, strefach ochrony ptaków (bociana czarnego, kani rudej oraz bielika), licznych rezerwatów, w tym pobliskim Okrągłaku. Przemierzając leśne trakty, będziemy mogli zobaczyć, dotknąć i poczuć przyrodę u progu jesieni.

W załączeniu mapka z zaznaczonym dojazdem do miejsca startu. Przewidziane są trzy trasy: „Dla najmłodszych/najstarszych” o długości 1,6 km, „Zielona” długa na 4,2 km i najdłuższa 8-kilometrowa „Czerwona”. W każdym wypadku 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 i instruktorów dyscypliny. Wskazany strój spacerowy na każdą pogodę. Spotykamy się o godz. 9.30–10.00 w Ośrodku Edukacyjnym Centrum Leśnej Przygody „Szumi Bór” w pobliżu leśniczówki Dzikowy Bór Nadleśnictwa Czarniejevo w miejscowości Rajmundowo, którego koordynaty GPS to: N 52.38 1990 E 17.41 9644. Natomiast zakończenie treningu i spaceru przewidywane jest mniej więcej na godz. 13.00, kiedy to rozpocznie się posiłek regeneracyjny.

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 Czarniejevo.

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do 21.09.2015 r. na adres: franciszek.fiutak@poznan.lasy.gov.pl, tel. 61 4 27 30 41 lub biuro@lasomprzyjazny.pl

DALSZE INFORMACJE:

JERZY FLISYKOWSKI – POLSKIE TOWARZYSTWO LEŚNE
PIOTR DYLEWICZ – KATEDRA REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ
FRANCISZEK FIUTAK – NADLEŚNICTWO CZARNIEJEVO