

Leśnicy i kardiologowie zapraszają na Nordic Walking

Światowy Dzień Serca

Porążyn, niedziela, 28 września 2008 r.

W niedzielę 28 września o godzinie 11.00 do nadleśnictwa Grodzisk – OSW Porążyn, leśnicy i kardiologowie w trosce o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają ponownie swoich przyjaciół: miłośników lasu i rekreacji na wędrowkę po lesie. W programie nordyckie spacerowanie po zdrowie z kijkami. Informacji o lesie i przyrodzie udzielają leśnicy i leśniczki, o zdrowiu i dietetyce mówią fachowcy. Okazją spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania Lasom Przyjazny.

Spotkanie ma przez spacer z kijkami przybliżyć „mieszczuchom” las i jego problemy. Przypominamy, że Nordic Walking (NW) to nowy sport, który pozwala trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążania go. W trakcie spaceru po lesie (także trasą ścieżki przyrodniczej) towarzyszą nam leśnicy informując o ciekawostkach przyrodniczych. Trasa wiedzie przez zabytkowy park, w którym znajdują się liczne pomniki przyrody, głównie dęby i buki. Na trasie ścieżki przyrodniczo-leśnej położonej na terenie leśnictwa Bukowiec zapoznajemy się z tematyką ochrony środowiska leśnego, zwierzyny leśnej oraz tajnikach grzybobrania. Specjaliści udzielą informacji na temat ogólnych zasad postępowania z budkami (skrzynkami) lęgowymi dla ptaków (typy skrzynek, wybór miejsca itp.) Początek i zakończenie leśnego spaceru z kijkami odbędzie się w parku okalającym pałacyk w Porążynie (za Opalenicą, kierunek Nowy Tomyśl).

Dla głodnych zostanie przygotowany 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, leśny posiłek. Wskazany strój spacerowy „na każdą pogodę”. Wpłata na miejscu 30 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

Przewidywane zakończenie treningu i spaceru około 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 oraz Lasy Państwowe.

Z uwagi na kwestie organizacyjne uczestników prosimy o potwierdzenie udziału do 24 września 2008 r. na adres biuro@lasomprzyjazny.pl lub telefonicznie.

● **Dalsze informacje:** Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne – 602 494 722 oraz Piotr Dylewicz – Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej – 601 798 949