

Mamy w Czerwonaku dwie prężnie działające grupy nordic walkingowe: Czerwonackie Kijanki i Biegacze Juniora Runnig Team. To we współpracy z nimi 13 czerwca odbył się pierwszy Czerwonacki Festiwal Nordic Walking. Do wyboru były cztery trasy o różnym stopniu trudności (od 4 do 21 km). Każda z grup rozpoczynała marsz przy Ośrodku Edukacji Przyrodniczej Dziewicza Góra o różnych godzinach, by spotkać się w finale w tym samym miejscu przy posiłku regeneracyjnym i ognisku. Integracja trwała dużo dłużej niż zakładali organizatorzy, co bardzo nas cieszy. Uczestnicy oprócz pamiątkowego medalu otrzymali drobne upominki.

Nordic walking to technika marszu z kijkami angażująca więcej partii mięśni, niż zwykły marsz. Wśród korzyści z uprawiania tej dyscypliny są:

wzrost siły i wytrzymałość ramion,
spalanie większej liczby kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
większa stabilność ciała,
odciążenie stawów, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję, czy tuszę, w każdym niemal miejscu - przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, by poznać technikę marszu i odpowiednio dobrać kije. W czasie wakacji planujemy jeszcze dwa spotkania w Puszczy Zielonce: 27 lipca i 10 sierpnia.

Partnerami Festiwalu byli: Powiat Poznański, Gmina Czerwonak, Nadleśnictwo Łopuchowo oraz marka LECH FREE.

Zapraszamy do obejrzenia [fotorelacji](#).