

RADLIN – W mieście powstaje pierwsza na Śląsku profesjonalna ścieżka do nordic walkingu

Idealna do marszu i plotkowania

Nawet 30 km będą docelowo liczyły trasy w lesie na Obszarach przeznaczone do nordic walkingu. Na razie Radlin w porozumieniu z Nadleśnictwem Rybnik, gospodarzem terenu, szykuje pierwszą profesjonalną pętlę do maszerowania z kijkami. Otwarcie nastąpi 29 maja podczas finału ogólnopolskiej akcji Aktywna Gmina. Radlin jako zwycięzca ostatniej, czwartej edycji, tym razem będzie gospodarzem finału.

Robocza wizyta

W związku z przygotowaniem trasy, 12 maja z wizytą roboczą gościła w Radlinie Anna Majerkiewicz-Lenart. To prezes Fundacji Aktywni, organizującej Aktywną Gminę, zarazem propagatorka rekreacji na świeżym powietrzu, w tym nordic walkingu. Razem z Witoldem Łupińskim, dyrektorem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zobaczyła ścieżkę. – Powiem że jest wzorcowa. Teren jest pięk-

nie urozmaicony – dzieliła się wrażeniami.

Tablice z rysunkami

Profesjonalna ścieżka do nordic walkingu wyróżnia się tablicami ustawionymi na trasie. Tablice będą zawierać rysunki i opisy ćwiczeń ogólnorozwojowych, które należy wykonywać w przerwach między maszerowaniem. Znajdą się tu również informacje o partiach mięśni angażowanych do poszczególnych ćwiczeń oraz o spodziewanych efektach podejmowanych wysiłków. – Podczas maszerowania z kijkami uruchamia się 90 procent mięśni. Dla porównania podczas biegu pracują tylko nogi, pośladki, ewentualnie barki. To daje wymierne efekty w spalaniu kalorii. Na godzinę spalamy do 460 kalorii. Przy biegu jest to maksymalnie 300 kalorii. Przy bieganiu nie można zbyt rozmawiać, bo jesteśmy zdyszani. Tymczasem nordic walking ma przydomek nordic plot-

king lub z angielska nordic talking. Jeśli dołożymy do tego wspomniane ćwiczenia ogólnorozwojowe z użyciem gum oporowych, taki trening spala 600 kalorii na godzinę. Jest to nowoczesna forma rekreacji, bezpieczna i dla każdego. Tu nie ma żadnych założeń, że jestem gruby, chudy, wysoki, stary, młody – zachwała zalety nordic walkingu Anna Majerkiewicz-Lenart.

Znikome koszty

Oprócz tablic na trasie znajdują się strzałki wskazujące kierunek marszu. Koszt zamknie się kwotą 2,5 tys. zł. Sporą część tej sumy pochłania wykup licencji. Na ścieżce można będzie maszerować za darmo. – Ogromna przewaga rekreacji na świeżym powietrzu polega na tym, że nie wymaga kosztownych inwestycji, kupowania drogiego sprzętu – dodaje prezes fundacji.

Otwarcie ścieżki nastąpi 29 maja o godz. 15.00 Wszyscy zainteresowani powin-

ni pojawić się na zbiórce w parku leśnym kilka minut wcześniej. Witold Łupiński zapowiada, że zorganizowane będą od razu dwugodzinne warsztaty z instruktorem nordic walkingu. – Ważne, aby maszerowanie z kijkami rozpocząć z instruktorem, wówczas będziemy umieli to robić poprawnie technicznie – mówi dyrektor MOSiR.

Miejsce dla wyczynu

Później również będzie można skorzystać z pomocy fachowca. Już od dwóch lat instruktorka MOSiR prowadzi zajęcia z nordic walkingu w lesie na Obszarach. Teraz będzie jeszcze miała do dyspozycji profesjonalny teren. Ścieżki będzie można rozwijać, dokładać kolejne elementy. Są nawet warunki do wytyczenia tras wyczynowych.

Tomasz Raudner



Anna Majerkiewicz-Lenart i Witold Łupiński spotkali się, by omówić szczegóły związane ze ścieżką, w tym rozmieszczenie tablic

Nowi prezesi

na ogólnopolskiej akcji Aktywna Gmina