

# Na biegówkach przez Puszcę Białowieską

Czapy śniegu okrywające nagie konary drzew oraz srebrne gwiazdki na zielonych gałązkach świerków mieniają się w styczniowym słońcu - Puszcza Białowieska zimą jest piękna. Pozornie zaciszna, otulona srebrem - białym kocem śniegu, tętni życiem - świadczą o tym ślady mieszkańców lasu na śniegu oraz puste pańniki. Piękne puszczańskie krajobrazy zachęcają do wyjścia z domu. Bo najzimniejsza pora roku sprzyja aktywności - to czas, by odświeżyć zakurzone sanki, zorganizować kulig, lub po prostu wybrać się na spacer - pieszo, nordic walking, ale przede wszystkim na nartach. Puszcza Białowieska to idealne miejsce do uprawiania lekkich sportów zimowych, zalecanych wszystkim bez względu na wiek czy kondycję. Takie np. biegówki - zmarzluchów rozgrzeją, sportowcom pomogą podtrzymać kondycję, zaś dbającym o linię - zrzucić zbędne kilogramy. Do tego szuranie nartami ma wiele korzyści dla zdrowia, a przy odrobinie szczęścia podczas spaceru natkniemy się na Jego Puszczańską Mość Żubra - czego chcieć więcej?

Spacer na nartach biegowych ma same zalety. Do biegu angażujemy ponad 85% mięśni (m.in. mięśni brzucha, mięśni ud, mięśni ramion i mięśni grzbietu). Angaż tak wielu partii mięśniowych powoduje zwiększenie zapotrzebowania na energię, a to oznacza, że kalorie uciekają w „hurtowych ilościach”. I to przy niewielkim wysiłku, bowiem poruszając się w średnim tempie na biegówkach spalimy dwa razy więcej energii niż podczas szybkiego marszu! Wszystkim dbającym o linię mamy jedną radę - chcesz schudnąć? Wzuwaj biegówki. Zwłaszcza, że biegając na nartach wzmacniamy nie tylko ciało, ale także zdrowie - ruch zapobiega chorobom układu krążenia, osteoporozie, cukrzycy oraz pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Tak więc nawet jeśli następnego dnia po biegu będą bolały nas „wszystkie mięśnie” łącznie z tymi, o których do tej pory nie mieliśmy pojęcia (:D), warto podjąć wyzwanie.

Narciarstwo biegowe uprawiane amatorsko to jeden z najzdrowszych i najmniej urazowych sportów. Szuranie na nartach po puszczy lub parku nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego, mogą go uprawiać osoby o różnej sprawności ruchowej i stopniu wytrenowania. A szlaki piesze i nordic walking oplatające Puszcę Białowieską zachęcają do spędzenia popołudnia na nartach - [sprawdź ich przebieg w folderach wydanych przez Starostwo Powiatowe](#). Ponadto w Białowieży, w urokliwym Parku Pałacowym funkcjonuje ścieżka narciarska z prawdziwego zdarzenia - to blisko 10 km przygody, spinającej walory przyrodnicze i kulturowe. Problemu nie stanowi również wypożyczenie sprzętu - można to zrobić w np. wypożyczalni przy Urzędzie Gminy w Białowieży (więcej adresów wypożyczalni sprzętu [tu](#)). Wszystkim fanom aktywności polecamy także kije nordic walking. Ale to temat na kolejny tekst, tak więc „do kolejnego przeczytania” :).

Katarzyna Miszczuk