

Na biegówki do Puszczy Białowieskiej - aktywna zima na nartach

Zima w regionie Puszczy Białowieskiej zachwyca... Białe – srebrny dywan szczelnie okrył puszczańskie salony, miliony maleńkich śnieżnych gwiazdek przystroili osamotnione konary drzew i zielone iglaki. Zimowa puszcza, pozornie zaciszna, tętni życiem (więcej o tym tu). Piękne puszczańskie krajobrazy zachęcają do wyjścia z domu. Najzimniejsza pora roku sprzyja aktywności – pieszo, nordic walking, ale przede wszystkim na nartach. Biegówki polecane są wszystkim – zmarzluchom na rozgrzanie, sportowcom na aktywny odpoczynek, dbającym o linię na poprawę efektów odchudzania. Szuranie nartami ma wiele korzyści dla zdrowia, a przy odrobinie szczęścia – podczas spaceru może spotkamy króla puszczy Żubra?

Spacer na nartach biegowych ma same zalety. Podczas biegu pracuje ponad 85% mięśni (m.in. mięśni brzucha, mięśni ud, mięśni ramion i mięśni grzbietu). Zaangażowanie tak dużej liczby powoduje zwiększenie zapotrzebowania na energię, co oznacza, że spalimy więcej kalorii. Poruszając się w średnim tempie na biegówkach spalimy dwa razy więcej energii niż podczas szybkiego marszu! Podczas intensywnego biegu narciarskiego kalorie uciekają więc w „hurtowych ilościach”. Wszystkim dbającym o linię mamy jedną radę – chcesz schudnąć? Biegaj na nartach.

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. Każdy z nas bez względu na wagę, wiek czy stopień aktywności może przypiąć narty i podreptać po śniegu bez negatywnych konsekwencji dla zdrowia. Wręcz przeciwnie – 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, warto podjąć wyzwanie.

Szlaki piesze Puszczy Białowieskiej zachęcają do spędzenia popołudnia na nartach. Puszczę oplata sieć oznakowanych szlaków nordic walknig, które zimą zdają egzamin jako trasy narciarskie. Tymczasem w Białowieży od 1 lutego 2014r. funkcjonuje pierwsza w regionie Puszczy Białowieskiej trasa dla narciarzy biegowych. Wyznaczona trasa to blisko 10 km przygody, spinającej walory przyrodnicze i kulturowe. Trasa szlaku biegnie przez zabytkowy Park Pałacowy w głąb Puszczy Białowieskiej. Zachwycający zimowy krajobraz, monumentalne drzewa otulone śnieżnym płaszczem, dywan śniegu wyściełający ziemię, a także możliwość spotkania żubra czynią trasę wartą polecenia fanom aktywnego wypoczynku. Sprzęt można wypożyczyć m.in. w Urzędzie Gminy Białowieża (więcej adresów wypożyczalni sprzętu [tu](#)).

Katarzyna Nikołajuk

Wydział Promocji i Rozwoju













