

# Przez Puszcę z kijkami

Starostwo Powiatowe w Hajnówce podjęło inicjatywę propagowania Nordic Walking. W minioną sobotę i poniedziałek dwie grupy mieszkańców Hajnówki – zainteresowanych Nordic Walking odbyły trening, a następnie wędrowkę z wykwalifikowanym instruktorem, panem Rafałem Przyszlakiem – Krajowym Konsultantem ds. Tras Nordic Walking z Polskiej Federacji Nordic Walking.

Nordic Walking jest to forma aktywnego wypoczynku pozwalająca na poprawę naszego zdrowia. Polega ona na marszu ze specjalnie do tego zaprojektowanymi kijkami. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Nordic Walking można trenować na trzech poziomach aktywności: zdrowotnym, fitness i sportowym. Ten rodzaj rekreacji cieszy się w ostatnim czasie dużym powodzeniem i popularnością. Może być uprawiany wszędzie, niezależnie od pory dnia i roku, dla każdej grupy wiekowej. W powiecie hajnowskim również często można spotkać osoby wędrujące z kijkami. Korzystając z obecności specjalisty i udostępnionego sprzętu, zaproszono dwie kilkunastoosobowe grupy osób do odbycia zajęć.

Osoby, które przyszły na spotkanie i po raz pierwszy miały w rękach kijki, nie spodziewały się, że tak szybko zostaną “zaszczepione” przez Nordic Walking. Instruktor przeprowadził rozgrzewkę, a następnie ćwiczenia prawidłowego chodzenia z kijkami. Po tych wstępnych przygotowaniach grupy wyruszyły w trasę. Pan Rafał podpatrywał maszerowanie i na trasie udzielał porad, korygował błędy. Wędrowka z kijkami oraz otoczenie Puszczy Białowieskiej okazały się wspaniałym sposobem na sobotni poranek i poniedziałkowe popołudnie. Po marszu należało tylko jeszcze wykonać ćwiczenia rozciągające, aby uniknąć “zakwasów”.

Uczestnicy byli bardzo zadowoleni ze spotkania z instruktorem i wyrazili nadzieję, że inicjatywa będzie kontynuowana. W powiecie hajnowskim istnieją bowiem wspaniałe warunki do Nordic Walking - aktywnego spędzania wolnego czasu przez mieszkańców i turystów.

Wydział Promocji, Rozwoju Regionalnego,  
Turystyki i Współpracy z Zagranicą  
Starostwo Powiatowe w Hajnówce