

# Zapraszamy na bezpłatne zajęcia Nordic Walking

Pora roku sprzyja treningom na świeżym powietrzu, czego dowodzą duże grupy Polaków ćwiczących codziennie w plenerze. Jedną z aktywności idealnych na taki czas jest Nordic Walking, który polega na marszu ze specjalnymi kijami. Osoby uprawiające ten sport w pojedynkę, w duecie czy w kilkusobowych grupach, możemy spotkać w parkach i lasach a nawet w ścisłych centrach miast. Urok Nordic Walking to właśnie brak ograniczeń. Bez względu na wiek, budżet, styl życia i płeć, każdy może dołączyć do grona pasjonatów tej wymyślonej przez Finów formy aktywności - łącząc przyjemne z pożytecznym.

Trenerzy Polskiej Federacji Nordic Walking i eksperci Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku stworzyli listę najlepszych i najpiękniejszych tras do uprawiania Nordic Walking w różnych częściach Polski. Wśród nich znalazły się trasy spacerowe na terenie Puszczy Białowieskiej

Na terenie powiatu hajnowskiego znajdują się aż trzy parki wspaniale dostosowane do uprawiania Nordic Walking: Kraina Puszczy i Żubra, Zielona Kraina Dobrych Wiatrów oraz sama Białowieża. W mieszczący się tutaj rezerwacie „Lipiny” trafić można na 100-letnie dęby oraz słynną historyczną osadę Budników, z charakterystycznymi drewnianymi domami. Na tych zielonych, dziewiczych terenach znajduje się również zabytkowa cerkiew z 1848 r. i Góra Batorego, która jest najwyższym wzniesieniem w polskiej części Puszczy Białowieskiej. - Większość białowieskich tras prowadzi przez leśne dukty. Można tu podziwiać bogatą faunę i florę regionu. Zdarzają się jednak również fragmenty asfaltowe. Wtedy na kije warto założyć gumowe „buciki”. Nie tylko chronią one sprzęt, ale przede wszystkim zapewniają zachowanie prawidłowej techniki marszu - radzi Olgierd Bojke, ekspert Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku.

**Bezpłatne zajęcia NW odbywają się co wtorek o godz. 17.00 , star: Motel Żubr, ul. Warszawska. Należy wziąć swoje kije (istnieje możliwość bezpłatnego wypożyczenia w Starostwie Powiatowym, pok. nr 4 , parter)**