

Światowy Dzień Serca

Leśnicy i kardiolodzy
zapraszają do lasu
na nordic walking

W niedzielę 27 września, o godzinie 11 do nadleśnictwa Jarocin – obręb Czeszewo, leśnicy i kardiolodzy dbający o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają ponownie swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji, na wędrówkę po lesie.

W programie spacer po lesie w stylu nordic walking. Informacji o lesie i przyrodzie udzielają leśnicy i leśniczki, o zdrowiu i dietetyce mówią fachowcy. Okazją do spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania *Lasom Przyjazny*.

Spotkanie w lesie ma przez spacer z kijkami przybliżyć „mieszczuchom” las i jego problemy. Przypominamy, że nordic walking (NW) to sport, który pozwala trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążania go.

W trakcie spaceru po lesie (także trasą ścieżki przyrodniczej) towarzyszą nam leśnicy, informując o ciekawostkach przyrodniczych. Trasa wiedzie przez nadrzeczne lasy, atrakcją jest zmieniający się krajobraz: rzeka, starorzecze, las łągowy, las grądowy, pomnikowe dęby. Uroczysko Warta nazywane jest wielkopolską Białowieżą. Na trasie ścieżki przyrodniczo-leśnej położonej na terenie leśnictwa Warta zapoznajemy się z tematyką ochrony środowiska leśnego oraz roli lasu i wody w życiu człowieka. Specjaliści udzielą informacji o zasadach ochrony zwierząt w naszym otoczeniu. Leśny spacer z kijkami rozpoczyna się od przeprawy promowej w Czeszewie, gmina Miłosław (mapka dojazdu obok), a jego zakończenie odbędzie się w pobliżu nowo powstałego Ośrodka Edukacji Leśnej w Czeszewie (za Środą Wlkp., kierunek Jarocin, po 16 km kierunek Orzechowo).

Dla głodnych przygotowano po spacerze zdrowy, leśny posiłek, zgodnie z najlepszą dla serca dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy.

Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków do spacerów po lesie, a także instruktorów dyscypliny, leśny posiłek. Wskazany strój spacerowy „na każdą pogodę”. Wpłata na miejscu 30 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

Przewidywane zakończenie treningu i spaceru ok. godz. 14.00, posiłek po spacerze.

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu oraz Lasy Państwowe (Nadleśnictwo Jarocin).

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do dnia 24.09.2009 r. telefonicznie lub na adres: biuro@lasomprzyjazny.pl.

DALSZE INFORMACJE:

JERZY FLISYKOWSKI

POLSKIE TOWARZYSTWO LEŚNE – 602 494722

PIOTR DYLEWICZ

– ZAKŁAD REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

– 601 798949

