

Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na *Nordic walking*

W niedzielę 30 września o godzinie 10.00 do nadleśnictwa Konstantynowo (okolice rezerwatu Krajkowo) leśnicy i kardiolodzy, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji, na wędrowkę po lesie. W programie nordyckie spacerowanie z kijkami w lesie po zdrowie. 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 ma przez spacer z kijkami przybliżyć mieszkańcom las.

Przypominamy, że *Nordic walking* (NW) to sport, który pozwala trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy – bez przeciążenia go.

Na trasie położonej na terenie Leśnictwa Krajkowo zapoznamy się z tematyką ochrony przyrody, poznamy świat flory i fauny tych atrakcyjnych miejsc.

Spotykamy się na łące Leśnictwa Krajkowo od strony Tworzykowa. W załączeniu mapka z zaznaczonym dojazdem do miejsca startu. Znaki na drzewach ułatwią dojazd. Przewidziane są dwie trasy o długości ok. 4 km i 8 km. W każdym przypadku wskazane jest obuwie terenowe.

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

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do 21 września 2012 r. na adres: malgorzata.kozaryn@poznan.lasy.gov.pl, biuro@lasomprzyjazny.pl, ewentualnie tel. 61 813 79 07.

