



Marsz po zdrowie w Światowym Dniu Serca

W tym roku po raz trzeci obchodziliśmy Światowy Dzień Serca wspólnie z naszymi przyjaciółmi leśnikami. Dzięki niezrównanemu Jurkowi Flisykowskiemu, łącznikowi między naszymi profesjami, mogliśmy w najlepszy możliwy sposób odpocząć na moment od chorób i pomyśleć choć trochę o naszym zdrowiu. Chyba wszystkim z nas, którzy spotkali się na skąpanej w jesiennym słońcu polanie w Porążynie, nasunęła się prosta i jakże naturalna refleksja – piękne jest zdrowie, pozwalające się cieszyć chwilą w gronie przyjaciół i pięknej przyrody.

Nasze spotkania są coraz atrakcyjniejsze i jest nas coraz więcej. Coraz więcej jest ponadto stałych bywalców, przyjeżdżających z własnymi kijami do Nordic Walking. Ale obojętnie, czy z kijami, czy bez, marsz w lesie jest niezastąpioną formą aktywności fizycznej. Do maratonu czy biegu po zdrowie trzeba mieć końskie zdrowie. Do marszu wystarczą tylko dobre chęci, a z pewnością pomaga grono przyjaciół, z którymi spotkanie jest dodatkową motywacją do wyrwania się z domu.

Gospodarzami tegorocznego spotkania byli nadleśnicy z nadleśnictwa Grodzisk Andrzej Ratajczak (prywatnie 9-krotny zwycięzca Wielkiej Gry...) i Agnieszka Zarebska.

Tym razem leśnicy wyznaczyli trzy trasy spacerowe różnej długości. Wymarsz poprzedził wspólny rozruch prowadzony przez zespół fizjoterapeutów ze szpitala w Kiekrzu. Trasy o długości od 3 do 9 km pokonali wszyscy uczestnicy w wieku od 7 do 88 lat. Przebyty dystans i wydatek kaloryczny mierzyliśmy za pomocą miniaturowych akcelerometrów – prezentu dla uczestników od Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego (prezes oddziału poznańskiego Andrzej Wykrętowicz był tradycyjnie z nami). Przed startem odbyło się wyznaczanie BMI – wskaźnika masy ciała, który, niestety, u większości uczestników pozostawiał dużo do życzenia, dlatego też skrupulatnie odmierzano spalone w trakcie marszu kalorie. Część kalorii (ale nie wszystkie stracone) odbudowaliśmy w trakcie tradycyjnego posiłku myśliwych i zbieraczy, przygotowanego w przybliżeniu zgodnie z zaleceniami Mayo Clinic. Nasi gospodarze, leśnicy, przygotowali także inne niespodzianki – wśród nich niezwykle sympatyczny wykład o budkach dla ptaków, łącznie z demonstracją zawartości niektórych luksusowych egzemplarzy.

Marsz kończyliśmy przy dźwiękach poloneza Wojciecha Kilara, którym przywitał nas Big Band uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej z Poznania, z ul. Solnej. Orkiestra dyskretnie towarzyszyła nam w dalszej części spotkania. Podziwialiśmy wspaniałą akustykę polany otoczonej pomnikowymi okazami drzew. Do zobaczenia za rok.

PIOTR DYLEWICZ

