

Światowy Dzień Serca

Biedrusko – niedziela, 25 września 2011 r.

Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na nordic walking

W niedzielę 25 września o godzinie 10.00 do nadleśnictwa Łopuchówko (poligon Biedrusko) leśnicy i kardiolodzy oraz żołnierze z Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie swoich przyjaciół – miłośników lasu i rekreacji – na wędrówkę po lesie. W programie nordyckie spacerowanie w lesie z kijkami. 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 kampania „Lasom Przyjazny”.

Spotkanie i spacer z kijkami ma przybliżyć mieszkańcom las. 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 leśnicy opowiedzą nam o ciekawostkach przyrodniczych i kulturowych. Urozmaicona widokowo trasa wiedzie przez poligon Biedrusko, skrajem lasu, nad jeziorem. Atrakcją jest zmieniający się krajobraz, miejsce narodzin Wojciecha Bogusławskiego, lokalizacja plenerów filmowych, owiany aurą tajemnicy, dotychczas niedostępny poligon. To jedno z atrakcyjniejszych miejsc w pobliżu Poznania. Na zakończenie spaceru obejrzymy oddany niedawno do użytku obiekt edukacji przyrodniczej w zrewaloryzowanym przez nadleśnictwo „Łysym Młynie”. Na trasie biegnącej przez leśnictwo Morasko (teren poligonu) zapoznamy się z tematyką ochrony środowiska leśnego oraz roli lasu i wody w życiu człowieka. Specjaliści udzielą informacji na temat zasad ochrony zwierząt w naszym otoczeniu. Spotkamy się na parkingu w pobliżu „Łysego Młyna”, przy drodze Poznań – Biedrusko. Miejsce wskażą znaki oraz strażnicy leśni. Leśny spacer z kijkami rozpoczyna się w miejscu, do którego doprowadzą nas leśnicy, gospodarze terenu, oczywiście w porozumieniu z komendą poligonu. Można się spodziewać trasy atrakcyjnej, lecz trudnej – ok. 6 km – oraz łatwiejszej – ok. 2 km. W każdym wypadku wskazane jest obuwie terenowe obejmujące kostkę (występujące na poligonie nierówności terenu).

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

Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków nordyckich do spacerów po lesie, instruktorów i 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. 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, Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Łopuchówko oraz Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu.

Z uwagi na możliwości organizacyjne prosimy o potwierdzenie udziału do 20 września 2011 r. na adres: biuro@lasomprzyjazny.pl.

Dalsze informacje:

JERZY FLISYKOWSKI – POLSKIE TOWARZYSTWO LEŚNE
PIOTR DYLEWICZ – ZAKŁAD REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ
ZBIGNIEW SZELĄG – NADLEŚNICTWO ŁOPUCHÓWKO