



Światowy Dzień Serca – 30 września 2012 r.

Dla serca z kijkami

Tradycyjnie w Światowym Dniu Serca, 30 września, odbył się spacer z kijkami po lesie z cyklu „Lasom przyjazny”. Nordic walking to już nic nadzwyczajnego. Coraz więcej osób uprawia ten sport. Dzięki korzystaniu z kijków podczas marszu można trenować i utrzymywać w dobrej kondycji całe ciało: serce, mięśnie, stawy.





Organizatorami byli Polskie Towarzystwo Leśne i Jerzy Flisykowski, Katedra Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu i prof. Piotr Dylewicz, Nadleśnictwo Konstantynowo i Małgorzata Okulicz-Kozaryn oraz Maciej Włodarczak. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne reprezentowała dr hab. med. Ewa Straburzyńska-Migaj.

Tym razem spotkaliśmy się w nadleśnictwie Konstantynowo, na łące Leśnictwa Krajkowo. Po rozgrzewce wyruszyliśmy na trasę prowadzącą przez łągi nadwarciańskie, lasy, łąki, bagna i zakola Warty. Krótko mówiąc, przez malownicze tereny naszej Wielkopolski. Leśnicy zadbali, aby były to najatrakcyjniejsze miejsca. Wytoczyli dwie trasy: 4- i 8-kilometrową. Towarzyszyli nam w trakcie marszu, co znacznie uspokoiło wielu uczestników, którzy bali się, że gdyby wyruszyli sami, mogliby wrócić dopiero następnego dnia, o ile w ogóle...

Po pokonaniu trasy na uczestników czekał poczęstunek. Organizatorzy nazwali go najlepszą, zdrową dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy! Wszyscy poczuli się bardzo dzielni i dumni z przekroczenia mety, a także niezwykle głodni... Pieczony dzik, surówki i kasza zniknęły w błyskawicznym tempie. Były rzecz jasna napoje – soki, kawa, woda, herbata, no i w ramach deseru placek z owocami... Nie wiem, czy ten placek to typowa dieta myśliwych i zbieraczy, ale z pewnością był pyszny.

Na koniec trzeba wspomnieć o największej tajemnicy leśników – pogodzie. Nie wiadomo, jak oni to robią, ale nie pamiętam, aby któregoś roku nas zawiodła. Także tym razem było ciepło, słonecznie, bezwietrznie, pachniało lasem. Niektórzy mogli się nawet pochwalić znalezionymi grzybami, których podobno w tym roku nie ma...

ANDRZEJ BASZKOWSKI