



## Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na *nordic walking* w lesie

Leśnicy i kardiolodzy, dbając o zdrowie i kondycję fizyczną, zapraszają ponownie przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji w niedzielę 25 września o godzinie 10.00 do Nadleśnictwa Łopuchówko na wędrowkę po lesie. W programie nordyckie spacerowanie w lesie po zdrowie z kijkami. Informacji o lesie i przyrodzie udziela leśnicy, o zdrowiu i dietetyce będą mówić fachowcy. Okazją do spotkania w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania Lasom Przyjazny. W tym roku spotykamy się po raz jedenasty w rozszerzonym gronie, w marszu uczestniczyć będzie wyjątkowa grupa „sercowców”. Są to osoby po przeszczepie serca, a także kardiochirurdzy i transplantolodzy, dzięki którym przeszczepieńcy mogą cieszyć się życiem.

**W** Klinice Kardiologii i Transplantologii UM przy ul. Długiej od 2010 r. zespół prof. Marka Jemielitego przeprowadził 33 przeszczepy serca. Chcielibyśmy, aby nasze spotkanie było też okazją do promocji pięknej idei donacji i transplantacji.

Spotkanie w lesie 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 przeciążania go.

W trakcie spaceru atrakcyjnymi przyrodniczo i widokowo trasami towarzyszyć nam będą leśnicy, informując o ciekawostkach przyrodniczych i kulturowych.

Ścieżki tegorocznej edycji prowadzić nas będą przez jeden z bardziej urokliwych zakątków Nadleśnictwa Łopuchówko – uroczysko Dziewicza Góra. To niezwykle urozmaicona okolica zarówno pod względem widokowym, jak i siedliskowym. Liczba występujących tu gatunków ze świata roślin i zwierząt pozwala w pełni cieszyć się z obcowania z naturą. Swoją wędrowkę rozpoczniemy na parkingu Ośrodka Edukacyjnego na Dziewiczej Górze. Do wyboru będziemy mieli trzy trasy. Najdłuższa z nich (7,6 km) wiedzie leśnymi duktami do łąki Thomasa, dalej do leśniczówki Annowo, następnie skręca w kierunku zachodnim, granicą pożarzyska z 1992 r. do kamienia upamiętniającego pożar, przez drzewostany masywu Dziewicza Góra, z powrotem na parking. Średnią trasą (4,3 km) udajemy się w kierunku południowym, przy rębni III (gniazda) skręcamy ostro w prawo w kierunku leśniczówki Annowo. Przy łące Thomasa skręcamy w prawo, w kierunku kamienia, dalej na granicy pożarzyska i ocalałej dąbrowy dochodzimy do głównego traktu prowadzącego do parking. Natomiast najkrótsza trasa (2,1 km) przebiega fragmentami przez ścieżkę dydaktyczną, co pozwoli w bardzo dostępny sposób poszerzyć wiedzę dotyczącą lasu. Cała trasa zamyka się w masywie Dziewiczej Góry. Bogactwu przyrodniczemu terenów, przez które wytyczono wszystkie trzy trasy, towarzyszą niezwykle ciekawe dzieje historyczne tego regionu. Wszak poruszamy się po terenach należących kiedyś do klasztoru cysterek w Owińskach. Należy pamiętać również, że to obszar Natura 2000. Przemierzając leśne trakty, będziemy mogli zobaczyć, dotknąć i poczuć przyrodę u progu jesieni.



W załączeniu mapka z zaznaczonym dojazdem do miejsca startu. Przewidziane są trzy trasy: „Dla najmłodszych/najstarszych” o długości 2,1 km, „Zielona” długa na 4,3 km i najdłuższa prawie 8-kilometrowa „Czerwona”. W każdym przypadku wskazane obuwie terenowe.

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 dyscypliny i leśny posiłek. Wskazany strój spacerowy na każdą pogodę. Wpłata na miejscu 30,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

Spotykamy się o godzinie 9.30–10.00 w Ośrodku Edukacyjnym na Dziewiczej Górze — parking, którego koordynaty GPS to: 52°28'54.7"N 17°00'21.2"E

X: 514758.57 Y: 364626.50

Zakończenie marszu przewidywane jest około godz. 13.00. Wtedy też rozpocznie się posiłek regeneracyjny i muzyczna niespodzianka z jubileuszowym tortem z okazji 15. rocznicy przeszczepu serca Karola Prętnickiego, wolontariusza wielu akcji promujących transplantację jako metodę ratowania życia.

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.

Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału do 20 września 2016 r. na adres mailowy: karolina.kapalka-boratynska@poznan.lasy.gov.pl, ew. tel. 61 812 21 61 lub biuro@lasomprzyjazny.pl

### Dalsze informacje:

JERZY FLISYKOWSKI – POLSKIE TOWARZYSTWO LEŚNE

PIOTR DYLEWICZ – KATEDRA REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

KAROLINA KAPALKA-BORATYŃSKA – NADLEŚNICTWO ŁOPUCHÓWKO

KAROL PRĘTNICKI – STOWARZYSZENIE NOWE SERCE, KAMPANIA DRUGIE ŻYCIE, FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU TRANSPLANTOLOGII

