

Do Ustronia z kijami marsz

Data publikacji: 22.06.2012 13:35

Nordic Walking zdobywa coraz szersze grono zwolenników. Spacerujące panie i panów z kijami często można spotkać nie tylko na szlakach spacerowych ale i w centrach miast. Ta dziedzina rekreacji szybko się rozwija, dlatego nie dziwi fakt, że Ustroń zaprasza na Rajd Nordic Walking.

To będzie już druga edycja tego rajdu. Nie liczy się jednak czas i miejsce a udział i to, żeby przejść cały odcinek. W Ustroniu w najbliższą niedzielę odbędzie się kolejna edycja Rajdu Nordic Walking. W tym roku organizatorzy przygotowali trzy trasy. Zróżnicowane będą ze względu na długość i różnorodność form terenowych. Najdłuższa trasa - dziesięciokilometrowa - będzie przebiegała po płaskim terenie. Następną jest siedmiokilometrowa, tutaj już będą różnice w poziomie i podejścia oraz zejścia.

Będzie też trasa krótka, dla osób najmniej zaawansowanych. **To dla tych, którzy chcą się zapoznać z podstawową techniką spaceru z kijami** - wyjaśnia współorganizator rajdu a zarazem fizjoterapeuta z sanatorium Równica, Grzegorz Nieurzyła. Jak dodaje, dyscyplina ta jest dla osób w każdym wieku i w różnej kondycji.

Każdy sam dawkuje natężenie, szybkość i czy po drodze dodatkowo wykonuje jeszcze jakieś ćwiczenia - dodaje Nieurzyła. Kijki podczas marszu aktywizują górną część ciała, dzięki temu możemy większość mięśni ćwiczyć. Bo to nie tylko nogi, ale mięśnie nóg i tułowia. A same kijki powodują również to, że zmniejszamy nacisk na nasze stawy.

[POSŁUCHAJ](#)

II Rajd Nordic Walking w najbliższą niedzielę 24 czerwca. Początek o godzinie 15:15. Wszystkie trasy startują i swoją metę mają na ustrońskim rynku. **Mam nadzieję, że wszystkie grupy w jednym czasie zakończą swój spacer. Oczywiście ci początkujący będą pod fachową opieką. Pierwsze ćwiczenia wykonamy w parku za ratuszem, powiemy jak trzymać kije, jak poprawnie wykonywać kroki** - dodaje Nieurzyła.

Wpisowe wynosi 10 zł, w tym są napoje i posiłek oraz okazjonalne koszulki. W konkursach będzie można wygrać również kijki do uprawiania Nordic Walkingu.

Zapisy już trwają, można ich dokonać w ogródku letnim tuż przy ustrońskim urzędzie. Będzie można się zapisać również przed samymi zawodami. **Choć będziemy mieli do pożyczenia kilka par kijków, to jednak prosimy o zabranie swoich, bo do wszystkich nie starczy** - przestrzega Nieurzyła.

Równolegle w Ustroniu także wiele innych imprez. Już w sobotę Otwarcie Sezonu Uzdrowiskowego. Rozpocznie go tradycyjnie o godzinie 14.00 korowód z Zawodzia na rynek. Później już na scenie przed ratuszem m.in. wstępy Orkiestry Dętej Kalety. 15.15 koncert solistów z Ustronia Marta Szarzec, Barbara Kossakowska, Klaudia Fober koncert zespołu muzycznego TKZ. 17.30 koncert Big Bandu Dariusza Zaleśnego - Aniołów Śpiewanie. Wieczorem o 19.00 Zespół Pieśni i Tańca „Silesianie” z Katowic

Niedziela to zakończenie II Międzynarodowego Pleneru Rzeźbiarskiego DAR. O 14.00 na scenie na rynku Folk Afera - zespół folkowy polski, 15.30 Bujabéza.- zespół folkowy czeski, 16.30 Orkiestra Dęta z Koprzywnicy.

Jan Bacza