

Marsz Seniora w Cieszynie

Data publikacji: 4.10.2015 17:15

Już po raz czwarty udowodnili, że Nordic Walking to sport, który można uprawiać w każdym wieku i w każdych warunkach. 38 osób wzięło udział w IV Ogólnopolskim Marszu Seniora - impreza jest organizowana w związku z przypadającym na 1 października Międzynarodowym Dniem Osób Starszych.

□

Sport to zdrowie – przekonywali nie tylko uczestnicy IV Ogólnopolskiego Marszu Seniora, ale także jego organizatorka – posłanka Aleksandra Trybuś – Cieślar. To już stała pozycja w kalendarzu wszystkich seniorów, którzy cenią sobie aktywny tryb życia. 1 października przypada ich święto – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych – który ustanowiony został w 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ i od tamtej pory właśnie na początku października na całym świecie osoby starsze mogą skorzystać z licznych propozycji aktywnego spędzania wolnego czasu.

Uczestnicy IV Ogólnopolskiego Marszu Seniora mieli do pokonania malowniczą trasę wytyczoną wokół Campingu Olza w Cieszynie. Dopisała pogoda więc frekwencja na starcie także okazała się całkiem spora. Na mecie nie liczył się uzyskany czas, ani zdobyta lokata – wszyscy, którzy stanęli na starcie marszu i co ważne – dotarli do mety - otrzymali poczęstunek. Nie zabrakło także nagród, którą przyznano m.in. najstarszemu uczestnikowi marszu.

Nordic Walking to sport niezwykle – pozwala angażować wiele partii ciała, które podczas zwykłego marszu pozostają niewykorzystane, co przyczynia się do poprawy kondycji oraz zwiększenia wydolności organizmu. Tuż przed startem każdy uczestnik cieszyńskiego marszu zaznajomił się z techniką prawidłowego poruszania się z wykorzystaniem kijków, którą przedstawił profesjonalny instruktor. Jego wskazówki okazały się pomocne i pozwoliły uniknąć kontuzji oraz pokazały, że wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, a sport zamiast męczyć stanie się codzienną przyjemnością dla każdego – niezależnie od wieku.

MSZ

