

# Nordic Walking na poważnie

Data publikacji: 21.09.2010 21:45

□

**Prawdziwe oblicze Nordic Walking będzie można poznać w najbliższą środę, o godzinie 17:00. Na płycie cieszyńskiego rynku para cieszyńskich instruktorów z grupy Open2walk, należących do Polskiej Federacji Nordic Walking poprowadzi otwarte szkolenia dla każdego. Trening odbędzie się w ramach obchodzenia Europejskiego Dnia bez Samochodu wspieranego przez Urząd Miasta Cieszyna.**

Najczęściej amatorów Nordic Walking możemy spotkać na spacerach po chodnikowych szlakach miast. Tymczasem prawdziwa, profesjonalna odsłona tej dyscypliny sportu nie ma z tym nic wspólnego. Zapytaliśmy cieszyńskich instruktorów o prawdziwe oblicze nordic walking. - ***Kilkanaście elementów układu poszczególnych części ciała, trzy rodzaje kroków, utrzymanie rytmu i tempa marszu, czy w końcu opracowanie strategii i jej realizacja w czasie zawodów to tylko podstawowe umiejętności sprawnego walkera czyli chodźca z kijami. Jak pokazuje wiele zawodów ogólnopolskich w tym Puchar Beskidów, po raz kolejny organizowany w Brennej, żarty się skończyły i nordic przyjmuje bardziej profesjonalne oblicze.*** - Zaznacza Michał Paluch, instruktor cieszyńskiej grupy Open2walk. Ostatnie wrześniowe zawody, zorganizowane przez Stowarzyszenie Beskidzka Organizacja Turystyczna oraz Centrum Aktywnego Wypoczynku w Brennej gościły Mistrza Świata w tej konkurencji Tomasza Brzeskiego. - ***W całym kraju imprezy rozwijają się bardzo dynamicznie i obok amatorów zaczynają pojawiać się wyczynowcy często uprawiający pokrewne dyscypliny jak narciarstwo biegowe, ski touring czy chód sportowy. Niestety nie towarzyszy temu świadomość startujących, że nordic walking wymaga konkretnego szkolenia techniki, przez co niektóre osoby wyglądają po prostu śmiesznie.*** - Tłumaczy Kinga Stós, Wicemistrzyni Polski z dystansie 20 km, instruktor z Open2walk.

Po wynikach Polaków na arenie międzynarodowej widać jednak, że czas przełamać stereotyp chodzenia z kijami. Wspomniany Tomasz Brzeski oraz rekordzistka i Mistrzyni świata Ela Wojciechowska to nazwiska rozpoznawalne w świecie NW. Na szczególne wyróżnienie zasługuje również zawodniczka z Wisły Maria Bujok, która nie daje szans znacznie młodszym rywalkom. Instruktorzy z Cieszyna również należą do czołówki krajowej. Kinga Stós zdobyła w tym sezonie kilka medali w tym Wicemistrzostwo Polski. Jej klubowy kolega Michał Paluch, z powodu kontuzji nie ukończył wielu startów, ale stanął w tym sezonie na najważniejszym podium Mistrzostw Polski. Szczegóły lokalnych tras i kontakt do instruktorów Open2walk znajduje się na stronie [www.open2walk.pl](http://www.open2walk.pl)