



Nordic Walking za darmo

2011-06-15

Jeśli doskwiera Ci brak aktywności fizycznej, lubisz kontakt z ludźmi pełnymi pasji do sportu, już dzisiaj możesz przyjść i spróbować swoich sił na ścieżkach biegowych i nordic walking. W wyznaczonych miejscach czekają na Ciebie wykwalifikowani trenerzy. Za udział w organizowanych przez nich zajęciach nie zapłacisz ani grosza!

W zajęciach może wziąć udział każdy mieszkaniec Krakowa niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Są one bowiem dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. W ramach programu „Kraków biega, Kraków spaceruje” udostępnionych jest obecnie sześć ścieżek biegowych i tras nordic walking. Przez siedem dni w tygodniu można uczestniczyć w treningach na oznaczonych trasach, znajdujących się w: czyżyńskim Parku Lotników, na Łąkach Nowohuckich, nad Zalewem Nowohuckim, na Zakrzówku, na Błoniach oraz na Bulwarach Wiślanych.

Całoroczny program rekreacyjno-sportowy „Kraków biega, Kraków spaceruje” prowadzi Urząd Miasta Krakowa we współpracy z AZS AWF Kraków. W ramach programu wszyscy mieszkańcy Miasta mogą uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach, organizowanych przez wykwalifikowanych instruktorów, na ścieżkach biegowych i nordic walking. Spotkania z instruktorami cieszą się dużą popularnością. W 2010 roku w wydarzeniach zorganizowanych w ramach programu „Kraków biega, Kraków spaceruje” uczestniczyło łącznie ponad 8400 osób.

Nordic walking jako forma rekreacji wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku. Marsz ze specjalnymi kijami, który służyć miał jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych szybko rozprzestrzenił się na cały świat i stał się powszechną formą rekreacji. Chodzić z kijkami może każdy, bez względu na wiek, kondycję. Chodzić warto; by rozwijać swoje ciało, by podtrzymać kondycję, dla zdrowia. Chodzić można wszędzie, także w Krakowie - i to pod darmową opieką wykwalifikowanych instruktorów.

Chodzenie z kijkami to coś więcej niż tylko prosta forma rekreacji. Można odnieść wrażenie że dla wielu ludzi nordic walking to styl życia łączący się z dbałością o tężyznę fizyczną i psychiczną. Wystarczy spojrzeć na liczne kluby, fankluby, internetowe społeczności nordic walking aby dostrzec stały rozwój tego zjawiska.

Aby w pełni zrozumieć fenomen nordic walking należy samemu spróbować; wystarczą dwa kije i trochę chęci. Nie zwlekaj! Instruktorzy czekają na Ciebie na ścieżkach! (MS)

Harmonogram zajęć na ścieżkach nordic walking:

- Park Lotników (wtorek godz. 17.00, czwartek godz. 17.00, niedziela godz. 10.00)
- Błonia Krakowskie (niedziela godz. 11.30)
- Łąki Nowohuckie (sobota godz. 10.00)
- Zakrzówek (sobota godz. 12.00)



**Magiczny
Kraków**

- Bulwary Wiślane (środa godz. 17.00)

Harmonogram zajęć na ścieżkach biegowych:

- Park Lotników (wtorek godz. 18.00, czwartek godz. 18.00, niedziela godz. 10.00)
- Błonia Krakowskie (niedziela godz. 10.00)
- Łąki Nowohuckie (środa godz. 18.00, sobota godz. 10.00)
- Zalew Nowohucki (poniedziałek godz. 18.00)
- Zakrzówek (sobota godz. 12.00)

Więcej informacji o ścieżkach biegowych i Nordic Walking można znaleźć pod adresem:

<http://www.azs-awf.pl/content/view/178/31/>