

## Już czekają na następny marsz

23.10.2011.

CHOSZCZNO W sobotę nasze miasto było polską stolicą nordic walking. – To wyjątkowo atrakcyjne miejsce do uprawiania tej dyscypliny sportu – ADRIANNA LIPKO instruktorka z Polskiej Federacji Nordic Walking była pod wrażeniem choszczeńskiej ścieżki spacerowej zlokalizowanej wokół jeziora Klukom. Podobnie jak blisko 200 osób, które przyszły uczyć się sztuki chodzenia z kijkami.

- Mylą się ci, którzy myślą, że wystarczy kupić kijki i już można uprawiać nordic walking – w sobotę ADRIANNA LIPKO kilkakrotnie podkreślała, że tą nową w Polsce dyscyplinę sportu może uprawiać każdy, pod warunkiem, że wie jak to robić. W Choszczynie jako pierwsi marsz kijkami zaczęli uprawiać zawodnicy trenujący kajak polo. – Już cztery lata temu maszerowaliśmy wokół jeziora, a dziś przyszliśmy przekonać się czy dobrze to robimy – mówią EWA i NORBERT WATKOWSCY, którzy na bulwar przy ul. Nadbrzeżnej przyprowadzili ponad 30 osób, głównie młodzieży.

Chcą jeszcze więcej

– Ja chodzę codziennie rano z koleżanką i z moim ojcem, który ma 78 lat, i jest po zawale. Tu chciałabym nauczyć się maszerowania siłowego, tzn. takiego, które pozwala na bardzo szybkie maszerowanie. - pani Wioletta uważa, że organizowanie takich spotkań ma sens pod warunkiem, że ćwiczenia prowadzone będą w grupach dla początkujących, już ćwiczących i tych najbardziej zaawansowanych. I rzeczywiście A. Lipko pracy miała co nie miara. Jeszcze oficjalnie nie rozpoczęła choszczeńskiego dnia z nordic walking, a już zasypano ją pytaniami o to jak dobrać kijki, jaki strój wkładać na trening, czym kierować się przy wyborze butów i w końcu jak trenować. Po wstępie, omówieniu podstawowych zasad i rozgrzewce instruktorka zaprosiła wszystkich do maszerowania wokół jeziora. – Podstawą tej dyscypliny sportu jest integracja – na boisku przy osiedlu południowym zorganizowała wspólną zabawę, a następnie rozciąganie. Marsz zakończono na plaży miejskiej gdzie wszyscy spotkali się przy ognisku z kiełbaskami.

Na koniec ognisko i fotka

– Kiedy zorganizujecie następne? – zdecydowana większość pań uważa, że przynajmniej raz w tygodniu powinien odbywać się taki marsz. JOLANTA ZIÓŁKOWSKA poszła jeszcze dalej i zaproponowała by stworzyć w naszym mieście sekcję nordic walkig. Jednak zarówno instruktorka jak i jej mama, która też wzięła udział w opisywanym marszu doradzają, by poprzestać na amatorskim uprawianiu tej dyscypliny. Potwierdzają to faktami i doświadczeniem, które zdobyły na ogólnopolskich imprezach sportowych. I na koniec proponują by w Choszczynie pójść w kierunku rodzinnej rekreacji z nordic walking. – Na to macie najlepsze warunki w Polsce – podsumowują. My dodajmy, że

już niebawem na naszej stronie znajdziecie kilka konkretnych lekcji na temat tego jak uprawiać marsz z kijkami, oczywiście autorstwa A. Lipko.

Tadeusz Krawiec

PS. Relację z tego wydarzenia zobaczycie też na kanale TV Telsat

{gallery}nordicwalking{/gallery}