

Nordic walking - TEAM Michałowice

2022



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych



**W 2022 r. projekt Nordic walking - TEAM Michałowice,
realizowany przez Fundację Promocji Rekreacji "KIM"
trwał od 15 lutego do 31 grudnia.**



**Korzystając z uwarunkowań przyrodniczych Gminy,
przeprowadziliśmy 54 półtoragodzinne treningi w okresie od 3
kwietnia do 6 listopada, w dwóch lokalizacjach:
w Suchym Lesie i w lesie Komorowie.**



Treningi prowadzone były pod okiem doświadczonego instruktora nordic walking, dzięki temu uczestnicy mogli nauczyć się i doskonalić prawidłową technikę marszu. Zajęcia poprzedzone były zawsze przygotowaniem w formie rozgrzewki i kończone ćwiczeniami rozciągającymi i wyciszającymi.





W zajęciach uczestniczyło średnio 11 osób.
Najliczniejsze odbyły się w grupie 22-osobowej,
a najmniej liczne w grupie 2-osobowej. Trenowaliśmy w
różnych warunkach pogodowych Zajęcia dostosowywane
były do obowiązujących warunków i obostrzeń
związanych z pandemią.



W ramach projektu odbyły się dwa rajdy. Pierwszy z nich miał miejsce 24 września 2022 roku. Wybraliśmy się z kijkami szlakami Kampinoskiego Parku Narodowego. Wyruszyliśmy z Polany Opaleń, przez Motylowe Łąki na Łuzową Górę (zimowa sypialnia nietoperzy). Marsz zakończyliśmy wspólnym posiłkiem na polanie.



Drugi rajd odbył się 16 października 2022 roku również na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego. Tym razem wędrowaliśmy z Posady Łubiec, do Zamczyska i przez Babską Górę. Rajd obejmował dwa dystanse (14 i 10km), w zależności od możliwości uczestników. W rajdach wzięło udział łącznie 33 osoby.



Dzięki treningom TEAM Michałowice grupa entuzjastów nordic walking powiększa się o nowe osoby, dla których systematyczny ruch pod okiem trenera staje się ważnym elementem spędzania wolnego czasu. Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu przekłada się na zdrowie i poprawę samopoczucia mieszkańców Gminy Michałowice.





Nasze zajęcia nordic walking wpisały się na stałe w kalendarz zajęć mieszkańców Gminy Michałowice. Zajęcia są kontynuowane również po zakończeniu zadania, wolontarystycznie.

