

Światowy Dzień Serca
Nadleśnictwo Konstantynowo – niedziela, 26 września 2021 roku
Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na Nordic Walking w lesie

W niedzielę, 26 września 2021 roku o godzinie 10:00 leśnicy i kardiolodzy dbający o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji na wędrowkę do Nadleśnictwa Konstantynowo. W programie nordyckie spacery „po zdrowie” i dla regenerującego odprężenia. Wiadomości o lesie i przyrodzie będą udzielać leśnicy, o zdrowiu i prawidłowej diecie będą informować fachowcy. Okazją do spotkania na trasie w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania „Lasom Przyjazny”. W tym roku spotykamy się po raz piętnasty.

Od pięciu lat uczestniczą w naszej imprezie osoby, które zawdzięczają swoje życie transplantacji. Dla nich aktywność fizyczna jest wyjątkowo ważna, nie zabraknie tych szczęściarzy również w tym roku. Dają oni świadectwo, że po tak poważnej operacji można cieszyć się życiem, pracować, uprawiać sport, podróżować... Od 2010 roku przeszczepy serca ze znakomitym efektem przeprowadzane są w Poznaniu, w klinice prof. Marka Jemielitego w Szpitalu klinicznym przy ul. Długiej.

Nordic Walking to sport, który pozwala trenować i utrzymywać całe ciało: serce, mięśnie, stawy w dobrej kondycji – bez przeciążania. Trasy spaceru opracowano dla entuzjastów przyrody i pasjonatów niezwykłych wycieczek, którzy lubią wędrować po lesie, poświęcając nieco więcej uwagi spotykanym roślinom i zwierzętom.

TRASA CZERWONA (ok.7.5 km)

Trasa rozpoczyna się na terenie szkółki leśnej leśnictwa Grzybno. Wiedzie urokliwymi leśnymi ścieżkami zlokalizowanymi w borach sosnowych. Uczestnicy podczas wędrowki mijają drzewostany we wszystkich fazach rozwojowych, dobrze dopasowanych do warunków siedliskowych. Trasa mija miejsce pamięci historycznej – mogiły pomordowanych podczas drugiej wojny światowej. W dalszej części przebiega w pobliżu rezerwatu przyrody „Goździk siny”. Końcówka trasy prowadzi malowniczymi łąkami, które są miejscem odpoczynku i żerowania licznie migrujących dzikich gęsi i innego ptactwa wędrownego. Lasy leśnictwa Grzybno, jak sama nazwa wskazuje, obfitują w jesienne dary leśnego runa. Większość trasy przebiega w terenie płaskim z kilkoma niezbyt wysokimi wzniesieniami o łagodnym podejściu. Leśne dukty uniemożliwiają ruch samochodowy, co zapewnia uczestnikom komfort spacerowania i w pełni korzystania z uroków jesiennego lasu. Ze względu na długość trasa wymaga nieco więcej wysiłku fizycznego, dlatego polecana jest dla miłośników dłuższych spacerów.

TRASA NIEBIESKA (ok.5 km)

Trasa rozpoczyna się na terenie szkółki leśnej leśnictwa Grzybno. Wiedzie urokliwymi leśnymi ścieżkami zlokalizowanymi w borach sosnowych. Uczestnicy podczas wędrowki mijają drzewostany we wszystkich fazach rozwojowych, dobrze dopasowanych do warunków siedliskowych. Trasa mija miejsce upamiętniające pracujących na tym terenie leśników i myśliwych. W dalszej części przebiega w pobliżu rezerwatu przyrody „Goździk siny”. Kolejny etap trasy prowadzi malowniczymi łąkami, które są miejscem



Biuro: ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań, tel. (61) 866 82 41 w. 104, e-mail: biuro@lasomprzyjazny.pl

odpoczynku i żerowania licznie migrujących dzikich gęsi i innego ptactwa wędrownego. Końcówka to fragment wiekowej dąbrowy z pozostawionymi martwymi drzewami, które stanowią cenne stanowisko ksylobiontów. Większość trasy przebiega w terenie płaskim z kilkoma niezbyt wysokimi wzniesieniami o łagodnym podejściu. Leśne dukty uniemożliwiają ruch samochodowy, co zapewnia uczestnikom komfort spacerowania i w pełni korzystania z uroków jesiennego lasu. Trasa nie wymaga zbyt dużego wysiłku fizycznego dlatego polecana jest dla każdego.

TRASA ŻÓŁTA (ok.2.5 km)

Trasa rozpoczyna się na terenie szkółki leśnej leśnictwa Grzybno. W dalszej części schodzi ku malowniczym łąkom, które są miejscem odpoczynku i żerowania licznie migrujących dzikich gęsi i innego ptactwa wędrownego. Kolejny etap to fragment wiekowej dąbrowy z pozostawionymi martwymi drzewami, które stanowią cenne stanowisko ksylobiontów. Trasa wyłączona jest z jakiegokolwiek ruchu kołowego, co zapewnia pełen komfort i relaks podczas spaceru i pozwala w pełni kontemlować uroki jesiennego przyrody. Nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, bez trudu pokona ją każdy chętny.

Na każdej trasie wskazane jest obuwie terenowe i strój spacerowy „na każdą pogodę”. Podczas spaceru Nordic Walking będą obecni instruktorzy. Przewidywane zakończenie marszu ok. 13:00.

Po spacerze zapraszamy uczestników Nordic Walking na zdrowy, leśny posiłek, przygotowany zgodnie z najlepszą dla serca dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy. Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków nordyckich do spacerów po lesie oraz smaczny posiłek regeneracyjny. Wpłata na miejscu 30,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

Spotykamy się o 9:30 na terenie szkółki leśnej leśnictwa Grzybno, którego koordynaty GPS to: [52°11'19.0"N 16°50'37.1"E](https://www.google.com/maps/place/52°11'19.0)

<https://goo.gl/maps/KMCBqgxZPUIWfSjK8>

Mapka dojazdu w załączeniu.

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Nadleśnictwo Konstantynowo, Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu. Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału do 18.09.2021 roku, na adres wojciech.fabisiak@poznan.lasy.gov.pl tel. 696080137

Dalsze informacje:

Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne
Wojciech Fabisiak – Nadleśnictwo Konstantynowo
Piotr Dylewicz – Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej,



www.wielkopolski.ptl.pl



www.poznan.lasy.gov.pl



www.wfosgw.poznan.pl

www.lasomprzyjazny.pl



Biuro: ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań, tel. (61) 866 82 41 w. 104, e-mail: biuro@lasomprzyjazny.pl



www.wielkopolski.ptl.pl



www.poznan.lasy.gov.pl



www.wfosgw.poznan.pl

www.lasomprzyjazny.pl