***Światowy Dzień Serca***

***Nadleśnictwo Jarocin, obręb Czeszewo – niedziela, 29 września 2024 roku***

**Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na Nordic Walking w lesie**

**W niedzielę, 29 września 2024 roku o godzinie 10:30** **leśnicy i kardiolodzy dbający o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają swoich przyjaciół,** **miłośników lasu i rekreacji na wędrówkę do Nadleśnictwa Jarocin. W programie nordyckie spacery „po zdrowie” i dla regenerującego odprężenia. Wiadomości o lesie i przyrodzie będą udzielać leśnicy, a 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 już po raz osiemnasty.**

**Od sześciu lat uczestniczą w naszej imprezie osoby, które zawdzięczają swoje życie operacji transplantacji serca. 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.

Najstarszy rezerwat przyrody w Wielkopolsce, czyli „Czeszewski Las”, ze względu na swą bioróżnorodność nazywany jest często „Wielkopolską Białowieżą”. Rosnące tam dęby podziwiał między innymi Henryk Sienkiewicz. *Pierwszy fragment starodrzewia objęto ochroną rezerwatową już w 1907 r. – wówczas obejmował on zaledwie 0,75 hektara. Obecnie, dzięki staraniom leśników i przyrodników – to powierzchnia ponad 530 hektarów, położonych w widłach Warty i Lutyni, lasów łęgowych przeplatanych mozaiką łąk i starorzeczy.*

**TRASA A**  **(ZIELONA)** **„Duża Starucha” -** (długość 3,0 km, szacunkowy czas przejścia 50-60 min)

**TRASA B (CZERWONA) – „W rezerwacie i lesie gospodarczym”** - (długość 6 km, szacunkowy czas przejścia ok. 120 min)

Na każdej trasie wskazane jest obuwie terenowe i strój spacerowy „na każdą pogodę”. Podczas spaceru Nordic Walking będą obecni instruktorzy.

Po spacerze zapraszamy uczestników Nordic Walking na zdrowy, leśny posiłek.   
 Wpłata na miejscu 40,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

**Spotykamy się o 10:30 przy promie rzecznym „Nikodem” w Czeszewie.**

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski oraz Nadleśnictwo Jarocin. Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału do 20.09.2024 roku, na adres [marek.dobroczynski@poznan.lasy.gov.pl](mailto:marek.dobroczynski@poznan.lasy.gov.pl)

Dalsze informacje znajdują się na stronie: [www.wielkopolski.ptl.pl](http://www.wielkopolski.ptl.pl/)

Formularz rejestracyjny: <https://forms.gle/iytYhuWBPHsvnjhP9>

Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne

Piotr Dylewicz – Polskie Towarzystwo Kardiologiczne

Marek Dobroczyński – Nadleśnictwo Jarocin

Mapka dojazdu:



