

Jarek brał udział w zawodach Nordic Walking w Łukowie, Białej Podlaskiej, Lublinie, Międzyrzeczu Podl., Adamowie i Lubartowie. Prawie zawsze udawało mu się znaleźć w pierwszej trójce zwycięzców w swojej kategorii. Na półce w domu ma zgromadzony pokazny zestaw pucharów. Można powiedzieć, że w stał się propagatorem aktywności związanej z NW, ponieważ własnym przykładem zachęcił do udziału w marszach kolegów – początkowo była to Renata i Norbert, potem dołączył do nich Radek. Radek w pełni zgadza się z opinią, że ruch poprawia nastrój i samopoczucie oraz pozytywnie wpływa na zdrowie. Zwraca uwagę, że maszerując można poznać ciekawych ludzi i nawiązać nowe znajomości. Jest to także pomysł na spędzenie wolnego czasu nie tylko w wakacje. W okresie wiosenno – jesiennym maszerowanie z kijkami, w pięknych plenerach, wśród kolorowych lasów, w miłym towarzystwie może być doskonałym antydepresantem na jesienną chandrę.



A zatem – kijki w ręce i w drogę! Zachęcamy do wybrania się indywidualnie lub grupowo na szlaki NW. Nie koniecznie trzeba wyjeżdżać do odległych miejscowości, gdyż w naszych okolicach są wyznaczone i dobrze oznakowane szlaki, na których bezpiecznie możemy uprawiać Nordic Walking.

MIEJSCOWOŚCI GDZIE MOŻEMY ŚMIAŁO WYRUSZYĆ NA OZNAKOWANE TRASY NORDIC

Kamionka, Leszkowice, Czerniejów, Lubartów, Kock, Pałecznicza, Firlej.

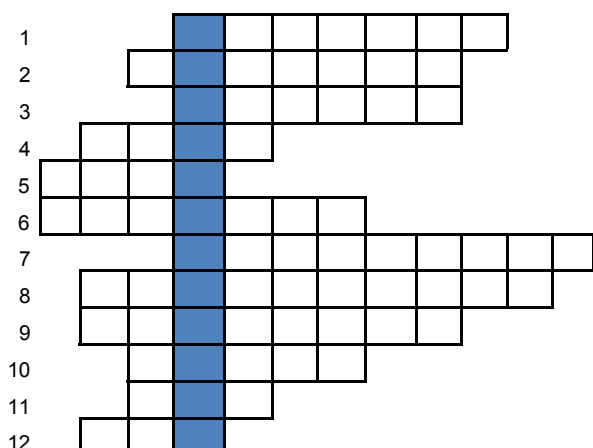


każda trasa liczy od 10 do 12 kilometrów.



Nordic Walking został zapoczątkowany w Finlandii w 1930 r. jako forma treningu dla narciarzy biegowych. Podczas NW osoba uprawiająca ten rodzaj aktywności angażuje do wysiłku większość mięśni ciała (90% mięśni pracuje). Pracują one inaczej niż w marszu bez kijków. Są bardziej wzmocnione, zwłaszcza ramiona, które stają się mocniejsze i bardziej wytrzymałe. Dzięki NW spala się więcej kalorii niż podczas chodzenia. Jak się więc okazuje, można go uznać za bardzo dobrą formę odchudzania;-)

KRZYŻÓWKA



Oprac. M. Kowalczyk, G. Szabała



Kolorowanka: P. Kaldunek



Kolorowanka: A. Nowacka

1. Przyda się gdy na dworze pada i mży.
2. Nazwa jadalnego, szlachetnego grzyba - inaczej „król grzybów”.
3. Jesienią opadają z drzew.
4. W jesienne poranki jej krople lśnią na trawie.
5. Niszczy uprawy ryjąc nosem w ziemi.
6. Formując się w klucze odlatują do ciepłych krajów.
7. Czerwone drobne owoce. Robisz z nich korale.
8. Duży, brunatny ssak, mieszkaniec naszych lasów, na zimę zapada w sen.
9. Owoce kasztanowca to...
10. Jesienią zrywa liście z drzew i czapki z głów.
11. Małe zwierzątko, transportuje zimowe zapasy nosząc je na kolcach.
12. Zwierzę z grzywą, może galopować niczym wiatr.

HUMOR

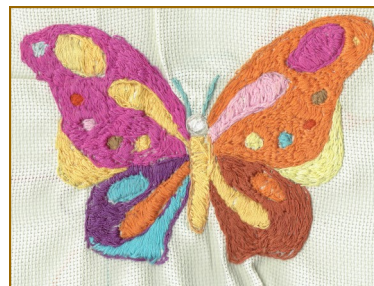
Niedźwiedź sporządził listę zwierząt, które chce zjeść. Oczywiście dowiedziały się o tym zwierzęta z lasu i wpadły w panikę. Nazajutrz do niedźwiedzia przyszedł jeleni i pyta:

- Niedźwiedziu, jestem na liście?
- Tak.
- No tak, rozumiem. Słuchaj, daj mi jeden dzień, żebym pożegnał się z rodziną. A potem mnie zjesz. Niedźwiedź się zgodził i zjadł jelenia dopiero na drugi dzień. Jako następny przyszedł wilk i pyta:
- Niedźwiedziu, czy jestem na liście?
- Jak najbardziej.
- Ojej, straszne. Słuchaj, pozwól mi żyć jeszcze jeden dzień, a ja pożegnam się z najbliższymi. A potem mnie zjesz.

I znowu ugodowy niedźwiedź zjadł swoją ofiarę dopiero na drugi dzień.

Potem do niedźwiedzia przyszedł zajączek i pyta:

- Słuchaj, czy jestem na liście?
- Tak, jesteś.
- A nie mógłbyś mnie skreślić?
- Nie ma sprawy.



Prace wykonane w pracowni rękodzielniczej przez D. Olejnik