

NW - Nordic Walking – forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych, pozostawał jednak formalnie nieopisany aż do publikacji Marko Kantaneva z 1997 roku. W porównaniu do zwyczajnego marszu, NW angażuje stosowanie siły do kijów z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie angażują mięśnie m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha, są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu - to prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. NW jest zatem wskazanym sposobem rehabilitacji chorych na astmę oskrzelową - więcej w [Wikipedii](#) . Poniżej zdjęcia (Roman Rulewski) z zajęć w grupie 1b

W drodze ku morzu musimy przejść przez tory, które są w trakcie remontu



Już jesteśmy na szlaku - Irenka i Jurek prowadzą





lurek



Na pierwszym planie Agatka, Po prawej Ewa i Krysia



Nie ma lekko



jak widzieć



Krysia i Krzyś





Idziemy razem



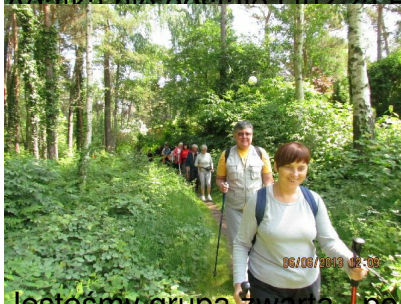
Grażynka na 1. planie zabudowa i wysportowana



Idziemy dalej już innego dnia i w innej scenerii - Pani Kierownik prowadzi



Antka nie odstępaj tuż za Ewą...



Łęstoń w grupie znowu na drodze fotki zbiorowe



Idziemy dalej





Kolejny dzień. Pogoda super i atmosfera nieco plażowa



Jest też miejsce obozowy. Dendi



Obozowy, ale nie bezpieczni - Ewunia jest Jego Panią



Po tych marszach czas na regenerację organizmów - zamawiamy



i spożywamy



Dla młodych mało porcja



dla wiekszych proporcjonalnie większe - nic nam już nie zaszkodzi:)



Z trawnika przed restauracją ma zrobić nam szlak mamy niewiele zdjęć. Oto one:



I już w Kuźnicy na herbatce



grupy Jola



grupy Jola i Sylwia



Wybór zdjęć i komentarz [Ryszard Szczerban](#) (kliknij)