
Informacja prasowa

Zwiedzaj Polskę z kijami. Poznaj wyjątkowe miejsce do uprawiania nordic walking na Pomorzu.

Najdłuższe dni w roku sprzyjają aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Co zrobić, aby nie przeforsować organizmu, ale na sportowo spędzić czas? Idealnym rozwiązaniem jest nordic walking, który można uprawiać niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Najprzyjemniej spaceruje się po trasach oferujących atrakcyjne widoki oraz możliwość zwiedzenia zabytkowych miejsc. Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku przygotowała zestawienie takich właśnie szlaków. Łapcie za kije i chodźcie z nami!

Do spacerów nie potrzeba drogiego sprzętu. Wystarczą wygodne ubranie, buty i kije do nordic walking. Szczególną zaletą jest to, że można spacerować właściwie wszędzie.

Kaszubski Park Krajobrazowy (woj. pomorskie)

To wyjątkowe miejsce dla fanów nordic walking. Na terenie parku krajobrazowego znajdziemy cztery ośrodki, w których można wypożyczyć sprzęt. Przygotowano tam dziesięć tras o różnych długościach i stopniach trudności. Większość z nich pokonamy w maksymalnie dwie godziny, ale wybrać możemy też takie, na których marsz będzie krótszy. Dla bardziej zaawansowanych odpowiednia będzie trasa numer 9 o długości 16 km. Na każdym szlaku znajdziemy atrakcje, które urozmaicą nasz spacer. Podczas marszu zobaczymy między innymi okazały zamek w Łapalicach. Możemy również zatrzymać



*Kaszubski Park Krajobrazowy
(źródło shutterstock)*

się na grzybobranie, a w innych miejscach odetchnąć i ochłodzić się przy wydzielonym kąpielisku. Dodatkowym atutem treningu nordic walking w Kaszubskim Parku Krajobrazowym jest różnorodność nawierzchni - od leśnych po betonowe. Bądźcie uważni, ponieważ na niektórych z nich, po deszczu bywa ślisko. Doskonałym zakończeniem marszu będzie punkt widokowy w Kamienickim Młynie, z którego możemy podziwiać panoramę parku i okolicznych jezior.

Park Zdrojowy w Nałęczowie (woj. lubelskie)



Park Zdrojowy w Nałęczowie (źródło wikipedia)

kamiennym rzeźbom rozstawionym na terenie parku. Po marszu możemy napić się wód zdrojowych oraz usiąść w ciszy w palmiarni.

Ojcowski Park Narodowy (woj. małopolskie)



Ojcowski Park Narodowy (źródło wikipedia)

To propozycja dla tych, którzy docenią spacer z kijami po parku o leczniczym mikroklimacie, położonym na obszarze 25 hektarów. Spacer nordic walking po zielonych utwardzonych ścieżkach w Nałęczowie to doskonała okazja do podziwiania XVIII i XIX-wiecznej architektury. W parku znajduje się bowiem Pałac Małachowskich, którego budowa zakończyła się w 1775 roku oraz wiele zabytkowych willi. Warto przyjrzeć się także

1775 roku oraz wiele zabytkowych willi. Warto przyjrzeć się także

Najmniejszy park narodowy w Polsce oferuje odwiedzającym wiele wrażeń. Na terenach Jury Krakowsko-Częstochowskiej znajdziemy pięć szlaków o łącznej długości prawie 50-ciu km. Ci, którzy chcieliby zobaczyć jak najwięcej bajecznych widoków mogą nawet zorganizować wycieczkę z noclegiem. Atrakcji nie brakuje. Na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego obejrzymy

niezwykłe formy skalne, m.in. liczne jaskinie, spektakularną Bramę Krakowską czy Grotę Łokietka. Przed wyruszeniem na wycieczkę warto więc ustalić miejsce, które będzie dla nas najbardziej atrakcyjne. Jednym z obowiązkowych elementów wycieczki jest na pewno zamek w Pieskowej Skale odkryty na początku XIV wieku. Trasy w Ojcowskim Parku Narodowym prowadzą po zróżnicowanych terenach, więc poziom trudności spaceru zależy od naszych chęci i możliwości.

Wał Zielonogórski (woj. lubuskie)



Wał Zielonogórski (źródło wikipedia)

Las leżący pod Zieloną Górą to raj dla fanów nordic walking. Łączna długość wszystkich tras wyznaczonych do uprawiania tego sportu wynosi 350 km. Przeważa tu miękkie podłoże. Szlaki dobieramy uwzględniając umiejętności uczestników marszu. Spacerować można bowiem po łagodnych, płaskich terenach, odpowiednich dla tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę chodzenia z kijami, a zaawansowani też znajdą tam dla siebie atrakcyjne, bardziej górzyste tereny. Jedną z takich tras doprowadzi maszerujących do szczytu Góry Wilkanowskiej, na której znajduje się 40-sto metrowa wieża upamiętniająca rocznicę urodzin Otto von Bismarcka. Spacerując po lasach Wzgórz Piastowskich możemy zobaczyć także jezioro Pustelnik. Amatorzy marszów z kijami będą usatysfakcjonowani wycieczką po tym leśnym terenie, ponieważ w dużej części przypomina on obszary górskie, co stanowi dodatkowe wyzwanie.

Las leżący pod Zieloną Górą to raj dla fanów nordic walking. Łączna długość wszystkich tras wyznaczonych do uprawiania tego sportu wynosi 350 km. Przeważa tu miękkie podłoże. Szlaki dobieramy uwzględniając umiejętności uczestników marszu. Spacerować można bowiem po łagodnych, płaskich terenach, odpowiednich dla tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę chodzenia z kijami, a zaawansowani też znajdą tam dla siebie atrakcyjne, bardziej górzyste tereny. Jedną z



Polańczyk (źródło shutterstock)

Polańczyk (woj. podkarpackie)

Malownicza miejscowość uzdrowiskowa położona w Bieszczadach od ponad 40-stu lat jest miejscem odpoczynku dla kuracjuszy z całej Polski. Większość turystów korzysta tu z kąpielisk, plaż czy rejsów po jeziorze. Od kilku lat w Polańczyku rozgrywane są także ważne

zawody w kalendarzu fanów chodzenia z kijami - Puchar Regionalny Nordic Walking. Podczas spacerów po tych malowniczych terenach możemy zwiedzić murowaną cerkiew św. Męczennicy Paraskewii (obecnie kościół rzymskokatolicki), obejrzeć kaplicę dworską z 1909 roku czy kamienną kapliczkę z XIX wieku. Z Polańczyka warto ruszyć z kijami do pobliskiego Myczkowa, by w muzeum odwiedzić wystawę poświęconą dziedzictwu kulturowemu Bojków. Przyjemnym zwieńczeniem spaceru nordic walking będzie na pewno wizyta w punkcie widokowym, z którego rozpościera się panorama na okoliczne góry i jezioro.

Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku to ogólnopolska akcja zorganizowana przez Santander Consumer Bank, której celem jest propagowanie ruchu i zdrowego trybu życia.

W ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku odbywa się cykl bezpłatnych i ogólnodostępnych zajęć pod nazwą „Nordic Walking na Receptę”. Zajęcia umożliwiają rozpoczęcie przygody z nordic walking pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Technikę chodzenia z kijami można doskonalić zupełnie za darmo od maja do 27 sierpnia w ponad 30 miejscowościach w Polsce. Treningi odbywają się raz w tygodniu i są przeznaczone dla każdego, bez względu na doświadczenie, wiek czy poziom sprawności fizycznej. Inicjatywa jest organizowana przez Santander Consumer Bank wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking.

Santander Consumer Bank jest jednym z liderów rynku consumer finance w Polsce. Oferuje klientom szeroki zakres produktów obejmujący kredyty gotówkowe, kredyty na nowe i używane samochody, kredyty ratalne, karty kredytowe oraz lokaty. Produkty dystrybuowane są online oraz poprzez sieć oddziałów, salony i komisje samochodowe, sklepy i punkty usługowe.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie:

akademia-zdrowia.com

facebook.com/santanderconsumerbanksa/

zapisy na zawody: pucharpolskinw.pl

Zapraszamy do kontaktu:

Marta Lewkowicz

Clear Communication Group



Tel.: 512 643 009