

Finał Pucharu Polski w Nordic Walking w Hajnówce

Już w najbliższą sobotę, 10 września, Hajnówka w województwie podlaskim zmieni się w polską stolicę nordic walking. Na starcie zawodów w ramach Pucharu Polski stanie z kijkami ponad 800 osób. Wydarzenie organizują Polska Federacja Nordic Walking, Starostwo Powiatowe w Hajnówce, Nadleśnictwo Hajnówka i Santander Consumer Bank.

Zawodnicy wystartują w klasyfikacji drużynowej i indywidualnej, z podziałem na płcie i w różnych kategoriach wiekowych. Będą rywalizowali o tytuły Mistrza Polski na dystansach 5, 10 i 21 km oraz zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski. Na tych, którzy nie mają ochoty się ścigać, czeka natomiast rajd rekreacyjny na dystansie 5 km. Wszystkie trasy będą przebiegały przez malownicze tereny Puszczy Białowieskiej. Wydarzeniu będą towarzyszyły liczne atrakcje dla dzieci.

– Puchar Polski Nordic Walking to największy cykl imprez poświęconych temu sportowi w kraju. W tym roku odbywa się jego szósta edycja. Wyjątkowość Pucharu polega na tym, że udział w zawodach może wziąć praktycznie każdy. Na starcie staną profesjonalni sportowcy i osoby, które dopiero uczą się chodzenia z kijkami. Naszym celem jest popularyzacja tej wspaniałej, prostej i ogólnodostępnej formy ruchu, promowanie spędzania czasu z rodziną i aktywnego stylu życia – mówi Robert Brzeziński z Polskiej Federacji Nordic Walking, która jest organizatorem wydarzenia.

Jak dowodzą badania, regularne chodzenie z kijkami poprawia pracę układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększa ruchomość stawów, redukuje nadciśnienie oraz obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi. Trening nordic walking spowalnia również procesy starzenia, eliminuje stres, uczucie sztywności karku i barków. Nordic walking angażuje więcej partii mięśniowych niż np. marsz czy jogging, jest bezpieczny dla kręgosłupa, nie jest kosztowny i można go uprawiać praktycznie wszędzie.

– Badania przeprowadzone przez Santander Consumer Bank pokazały, że aż 1/4 naszych klientów uważa, że nordic walking to interesujący sport, a 11 proc. z nich go uprawia. Co ciekawe, osoby chodzące z kijkami są częściej niż inne zadowolone z życia – odsetek szczęśliwych ludzi wynosi wśród nich aż 96 proc., a wśród osób uprawiających sport w ogóle – 83 proc. – mówi Paweł Florkiewicz z Santander Consumer Banku, który jest sponsorem strategicznym Pucharu Polski Nordic Walking.

– Liczne pozytywne efekty nordic walking dla zdrowia osób w każdym wieku, również starszych, zachęciły nas do zaangażowania się w promocję tego sportu w Polsce. W ramach Akademii Zdrowia Santandera na terenie całego kraju od kwietnia do września organizowaliśmy treningi dla osób, które chcą nauczyć się, jak efektywnie spacerować z kijkami. Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem. Wiele uczestników treningów złapało bakcyła do tego sportu i stwierdziło, że chce kontynuować przygodę z nordic walking – dodaje Paweł Florkiewicz. Ambasadorką Akademii Zdrowia Santandera została mistrzyni i multimedalistka olimpijska Justyna Kowalczyk.

– Moim celem jest aktywizowanie Polaków we wszystkich przedziałach wiekowych. Wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking i Akademią Zdrowia Santandera staram się popularyzować nordic walking jako bezpieczną formę aktywnego wypoczynku, korzystną dla naszego zdrowia – mówi Justyna Kowalczyk.

Wielki finał Pucharu Polski odbędzie się 10 września w Hajnówce, gdzie zawodnicy zawalczą o zwycięstwo w klasyfikacji generalnej. Miejscem startu zawodów jest przystanek kolejki leśnej na terenie Nadleśnictwa Hajnówka. W wydarzeniu może w udział każdy, bez względu na wiek. Na tegoroczną edycję Pucharu Polski składa się imprez na terenie całej Polski. Organizatorem wydarzenia jest Polska Federacja Nordic Walking, a sponsorem strategicznym – Santander Consumer Bank.

