

„Włóczykije” zapraszają na wspólny marsz

data aktualizacji: 2024.09.27 autor: Beata Pierzchała



(fot. Beata Pierzchała)

28 września zadebiutuje I Marsz Pieszych organizowany przez Grupę „Włóczykije” oraz Gminne Centrum Kultury w gminie Godzianów. Jeśli ktoś chce spędzić czas na świeżym powietrzu, zadbać o zdrowie i poznać inne aktywne osoby, to impreza właśnie dla niego.

Instruktor Grześ - tak mówią o Grzegorz Muruku jego podopieczni. To właśnie od niego wszystko się zaczęło. To on zapoczątkował grupę „Włóczykije”, która stała się pasją dla wielu osób. Na początku była nauka chodzenia z kijami, a teraz „Włóczykije” zapraszają na 24-godzinny marsz nordic walking. Jest progres!

Wbrew nazwie „Włóczykije” wcale nie włączają kijami.

- Nazwa odzwierciedla to, co lubimy robić, czyli włóczyć się po polach i lasach - uśmiecha się Grzegorz Muruk. - Natomiast technika nordic walking to nie ciągnięcie kijów po ziemi, a umiejętne ich podnoszenie i odpychanie się przy każdym kroku. W ten sposób angażujemy więcej partii mięśni niż podczas zwyczajnego marszu. Ten rodzaj sportu może uprawiać każdy, niezależnie od wieku,

kondycji czy tuszy. Ważne jest także to, że właściwie wszędzie można wyjść na spacer z kijami. Jedną regułą jest ważna –nie chodzimy po asfalcie. Na asfalcie czy chodniku krok się zmieni, a o prawidłowe odepchnięcie kijkami jest bardzo trudno.

Start zaplanowany jest na 28 września o godzinie 16.00 z placu przy Gminnym Centrum Kultury Sportu i Biblioteki w Godzianowie. Zgłoszenia przyjmowane są online i telefonicznie do 28 września godz. 16.00, a w dniu marszu w Gminnym Centrum Kultury, Sportu i Biblioteki w Godzianowie.

W papierowej wersji "Głosu" można przeczytać pełną wersję artykułu.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44190-wloczykije-zapraszaja-na-wspolny-marsz>