

## Włóczą się po lasach i robią to nie bez przyjemności

data aktualizacji: 2025.02.06 autor: Beata Pierzchała



(fot. Beata Pierzchała)

**„Włóczykije”, dotąd nieformalna grupa osób, uprawiających nordic walking, są już stowarzyszeniem. Założyciel i trener „Włóczykijów” - Grzegorz Muruk, podkreśla, że dzięki zmianie formuły organizacji, łatwiej będzie organizować imprezy dobroczynne. Stowarzyszenie będzie także mogło sięgnąć po dotacje zewnętrzne.**

Spotykamy się w Bartnikach na parkingu leśnym. Co chwilę dojeżdża kolejna osoba. W sumie jest już trzydziestoosobowa grupa, wśród stałych bywalców są też osoby zupełnie nowe.

[[[2408]]]

[[[2410]]]

- Przeczytałam o „Włóczykijach” na Facebooku, znam też Grzesia i postanowiłam spróbować - mówi jedna z nowych uczestników. - Chciałabym się więcej ruszać, zrobić coś dla zdrowia.

W pierwszych tygodniach roku zawsze pojawia się więcej osób. - To tak zwane postanowienia

noworoczne - mówi Grzegorz Muruk. - Osoby szybko przechodzą okres weryfikacyjny. Z reguły, jeżeli ktoś zostanie dłużej niż dwa miesiące, to pewnie będzie pracował dalej, ale większość niestety wykrusza się.

[[[2412]]]

[[[2411]]]

Kolejni nowicjusze dopasowują kijki do wzrostu. Nie trzeba się martwić o sprzęt. Na miejscu czekają zapasowe kijki, z których skorzystać może każdy. Trener ustawia kijki do każdego indywidualnie.

Atmosfera jest bardzo przyjazna, wszyscy ze sobą rozmawiają, śmieją się, żartują. Irmina właśnie obchodzi urodziny, więc częstuje koleżanki i kolegów cukierkami. Ktoś komentuje: „będzie co spalić w czasie marszu”. Zanim rozpocznie się rozgrzewka pytam trenera o działania stowarzyszenia.

- Już od trzech lat prowadzę zajęcia w tej grupie, więc wydaje mi się, że najwyższy czas na stowarzyszenie, chciałem sformalizować nasze działania - mówi Grzegorz Muruk. - Prościej będzie też zorganizować imprezę z celem charytatywnym, będziemy mogli starać się o dofinansowanie zewnętrzne. Każdy może do nas się przyłączyć, spotykamy się w wielu miejscach - Zwierzyńcu, Godzianowie, Lipcach Reymontowskich, Polesiu, Bartnikach. Wcześniej informujemy o spotkaniu, jeśli ktoś będzie chciał wyjść na kijki z nami, to serdecznie zapraszam. Nie trzeba nigdzie się zgłaszać, zapisywać, dzwonić, można po prostu stawić się na zbiórce, zawsze mamy dodatkowe kijki, więc każdy będzie mógł pójść z nami na trening.

[[[2413]]]

Wbrew nazwie „Włóczykije” wcale nie włóczą kijami. Nazwa odzwierciedla to, co lubią robić, czyli włóczyć się po polach i lasach. Nordic walking to nie ciągnięcie kijów po ziemi, a umiejętne ich podnoszenie i odpychanie się przy każdym kroku. W ten sposób zaangażowanych jest więcej partii mięśni niż podczas zwykłego 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. Na uczestników czekają drogi przełajowe, korzenie drzew czy grząska ziemia, byleby nie po asfalcie. Nordic walking to sport dostępny praktycznie dla każdego - nieważne, czy jesteś w świetnej formie, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością fizyczną. Wspólne pokonywanie kilometrów tworzy niepowtarzalną atmosferę.

**O "Włóczykijach" przeczytacie także w papierowym "Głosie" z 6 lutego.**

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44797-wlocza-sie-po-lasach-i-robia-to-nie-bez-przyjemnosci>