

a Jan Šašek, krajský zastupitel, si Vás srdečně dovolují pozvat na

NORDIC WALKING

– putování za Kelty na Ždár

Sportovně-turistická vycházka s hůlkami v celkové délce 12 km se uskuteční

v sobotu 20. července 2013.

Start a cíl: ul. Čelakovského 348, Rokycany (zde možno bezplatně zaparkovat), sraz ve 14:00 hodin.

Po skončení vycházky (cca od 17:30 hodin) následuje v prostoru cíle posezení s občerstvením, kde se k nám mohou připojit a popovídat s námi i ti, kteří nebudou absolvovat vycházku.

Pro prvních 10 účastníků budou k zapůjčení hůlky zdarma.

Doporučujeme zvolit vhodné oblečení a obuv.

Zveme všechny příznivce na sportovně-turistickou vycházku formou nordic walking. Výlet je zaměřen na seznámení se s technikou chůze s hůlkami. Trasa je zvolena tak, abychom i „něco zajímavého viděli“, poznali krajinu poblíž našeho města. Průvodcem bude lektorka Eva Kratochvílová, která je držitelkou platného certifikátu „cvičitel nordic walking“. Před samotnou vycházkou Vám bude předveden styl „severské chůze“ s holemi.



Předvedeme Vám nordic walking tak, aby Vás zaujal, užili jste si jej naplno a přitom udělali něco prospěšného pro své zdraví.

Při správné technice nordic walking se zapojuje až 90% svalstva a zvyšuje rychlost chůze. Díky holím je přenášena část hmotnosti na svaly paží, čímž se odlehčuje nohám. Hole též pomáhají k narovnání zad. Oproti běžné chůzi se při nordic walking spotřebovává více energie, což se pozitivně projevuje na úbytku přebytečných tuků. Trasa bude vyhodnocena sporttesterem. Ten bude zaznamenávat průběh aktivity, tj. polohu GPS souřadnic, okamžitou a průměrnou rychlost, ušlou vzdálenost od místa startu, převýšení, spálené kcal, srdeční tep atp. Po návratu bude ze sporttesteru přenesena aktivita na server a nabídnuta zájemcům ke sdílení.

