

Aktualności

Sport w lesie to gwarancja zdrowia

18/12/2023, dodał: **Magda Polańska**

Ludowy Klub Sportowy „Witów ski” w Mszanie Górnej latem i jesienią 2023r. brał udział w konkursie dla klubów sportowych związanych z promocją Lasów Państwowych.

Po zapoznaniu się z regulaminem konkursu stwierdziliśmy, że działania określone przez organizatora są wykonywane przez nas od wielu lat: ponad połowa naszych zajęć treningowych i startowych odbywa się w lasach lub w ich sąsiedztwie – informuje trener zagórzańskich narciarzy. Latem i jesienią ćwiczymy marszobiegi i imitacje narciarskie w lasach na terenie naszego powiatu. W zimie ćwiczymy na drogach leśnych w okolicy Zalesia i Lubomierza. Gdy wyjeżdżamy na treningi i zawody – również odbywają się na trasach leśnych: Jakuszyce, Wisła, Zakopane, Tomaszów Lubelski, Ustrzyki Dolne.

W ramach bezpośrednich działań związanych z konkursem pod hasłem „Sport w lesie to gwarancja zdrowia” Zagórzanie zrealizowali kilkanaście zajęć treningowych w okolicznych lasach. Podczas nich edukowano uczestników o korzyściach zdrowotnych i rekreacyjnych wynikających z ruchu w terenach leśnych. Pod koniec listopada opady śniegu umożliwiły przeprowadzenie zajęć na nartach biegowych.

Ponadto zorganizowano warsztaty na terenie Szkół Podstawowych w Mszanie Górnej i Łętowie na temat bogactwa lasów i zalet wynikających z możliwości poruszania się w Lasach Państwowych. W zajęciach wzięło udział ponad 150 uczniów, nauczyciele i zaproszeni goście.

Były też nagrody dla wyróżniających się uczestników – z zadowoleniem podkreśla trener biegaczy narciarskich. Mamy nadzieję na kontynuację ćwiczeń w terenach leśnych w kolejnych latach - dodaje.

Partnerem działań były Lasy Państwowe

Krzysztof Jarosz