

Trasy Nordic Walking – ścieżka zdrowia czy ścieżka edukacji leśnej? Przykłady z terenu Wielkopolski

Anna Wierzbicka, Maciej Barton, Marek Dobroczyński

Streszczenie. Nordic Walking stał się w ostatnich latach niezwykle modną i popularną formą rekreacji, szczególnie w grupie dorosłych w wieku 50+. Najchętniej do uprawiania tego sportu są wykorzystywane drogi leśne. Sytuacja taka daje możliwość oddziaływania edukacyjnego na tę grupę wiekową. W artykule przedstawiono dwa modele takich tras: czysto sportową stworzoną na terenie Leśnego Zakładu Doświadczalnego Siemianice i projekt ścieżki sportowo-edukacyjnej w Nadleśnictwie Jarocin.

Słowa kluczowe: Nordic Walking, edukacja dorosłych, ścieżka edukacji przyrodniczo-leśnej

Abstract. Nordic Walking routs. Education or health role? Examples from Wielkopolska Region. Nordic Walking has become a fashionable and popular way of spending free time especially in „plus 50” age group. In this sport forest roads are used very often. This situation is creating an opportunity to educate adults about the forest. The article shows 2 models of such trails: one for Nordic Walking only, situated on the area of Siemianice Forest Experimental Station, and one joining education and sports goals planned in Jarocin Forest District.

Keywords: Nordic Walking, education for adults, forest education, educational forest path

Wstęp

Od ponad 10 lat Lasy Państwowe prowadzą edukację leśną społeczeństwa w sposób skoordynowany i sformalizowany. W roku 2009 w różnych formach edukacji przyrodniczo-leśnej organizowanej przez Lasy Państwowe wzięło udział ponad 1 765 000 osób. Były to głównie dzieci oraz młodzież szkolna, osoby dorosłe i studenci stanowili jedynie 18,3% ogółu odbiorców. Wśród różnych form edukacji, realizowanej przez jednostki Lasów Państwowych, najczęściej reprezentowane są ścieżki edukacyjne, jest ich obecnie prawie 900 (Raport 2010). Treści przedstawiane na tablicach ścieżek są najczęściej kierowane do dzieci i młodzieży lub mają charakter uniwersalny. Ponieważ edukacja leśna jest uważana za jeden z najlepszych sposobów rozwiązywania problemów wynikających z nieodpowiedniego stosunku człowieka do lasu, a wciąż najwięcej szkód w lesie powodują osoby dorosłe, warto szukać nowych sposobów dotarcia do tej grupy wiekowej (Trzaskowski 2003, Czołnik 2004.).

Nordic Walking stał się w ostatnich latach niezwykle modną i popularną formą rekreacji, szczególnie w grupie dorosłych w wieku 50+. Bez trudu można obserwować w mniejszych i większych miejscowościach zarówno grupy, jak i pojedyncze osoby spacerujące z kijkami. Chętnie do uprawiania tej formy aktywności są wykorzystywane drogi leśne. Sytuacja taka jest doskonałą okazją dla leśników do oddziaływania edukacyjnego na odwiedzających las oraz kanalizacji ruchu turystycznego w przeznaczonych do tego celu miejscach.

Zalety Nordic Walking

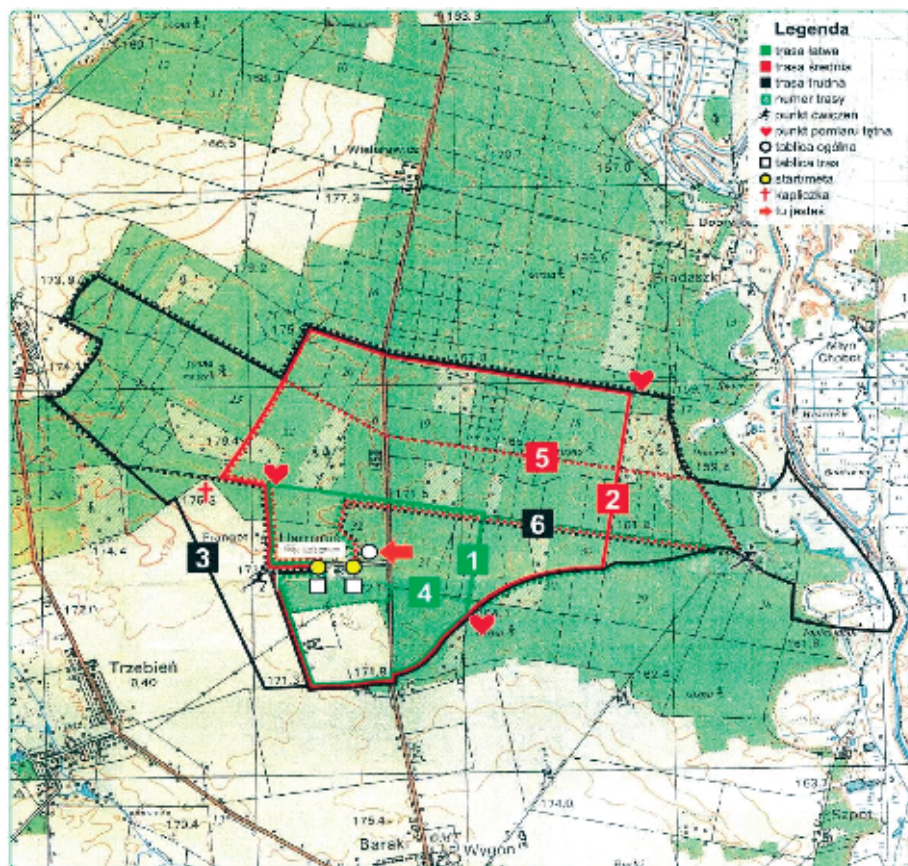
Nordic Walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Sport ten, to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą kijków, których umiejętne używanie angażuje do pracy mięśnie górnej połowy naszego ciała. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Podczas marszu z kijkami, przy prawidłowej technice, uruchomionych jest około 90% mięśni ciała ludzkiego. Nordic Walking to sport nad wyraz łagodny, stosunkowo prosty do opanowania – sport dla wszystkich. Ten spacer po zdrowie śladem Finów łączy w sobie to wszystko, co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki prozdrowotnej (Nordic 2011):

- wzmacnia układ sercowo-naczyniowy,
- redukuje nadciśnienie, a także poziom cukru i cholesterolu we krwi,
- obniża ciśnienie spoczynkowe krwi,
- uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych,
- zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków,
- odciąża aparat ruchowy do 30%, przede wszystkich stawy kolanowe i dolny odcinek kręgosłupa.

Park Nordic Walking „Dwór Ustronie”

Dwór Ustronie jest własnością Leśnego Zakładu Doświadczalnego Siemianice, przez wiele lat był to Dom Pracy Twórczej Ministerstwa Kultury. Wciąż przyjeżdża tu wielu artystów, w większości w starszym wieku. Osoby te chętnie korzystają z różnych form sportu i rekreacji. Pomysł stworzenia Parku Nordic Walking zrodził się z obserwacji zainteresowań gości ośrodka i chęci uatrakcyjnienia miejsca w celu przyciągnięcia turystów. Park składa się z 6 tras o długości od 4 do 14 kilometrów wytyczonych w lasach otaczających Dwór, wchodzących w skład leśnictw Wielisławice i Dobrygość. Na terenie dworu zlokalizowane zostało wspólne wyjście na każdą z tras. Trasy, o różnej długości i stopniu trudności, oznakowane są czytelnymi tablicami, zgodnymi z ogólnoeuropejskimi standardami rekreacji Nordic Walking, które zawierają szczegółowe mapy, ogólne informacje na temat techniki, doboru sprzętu i walorów zdrowotnych Nordic Walking. Nordic Walking Park „Dwór Ustronie” stanowi sieć, gdzie trasy poprowadzone są w postaci różnej wielkości pętli, posiadają punkty wspólne, a w niektórych miejscach pokrywają się i krzyżują (ryc. 1). Umożliwia to dowolne skracanie lub wydłużanie marszu, czy zmiany jego kierunku. Trasy szlaków bieżą w większości leśnymi drogami i niewielkim fragmentem asfaltu. Trasy te są świetne także do uprawiania narciarstwa biegowego zimą czy biegania przez cały rok (Nordic 2011).

Drzewostany, wśród których wyznaczono trasy, to głównie monokultury sosnowe i lasy sosnowo-dębowe w wieku przedrębnym i rębnym o wysokich walorach rekreacyjnych (Ważnyński 2011). Na trasach postaviono 8 tablic: ogólną tablicę informacyjną (ryc. 2), tablicę z mapą tras, 3 tablice z informacjami o pomiarze tętna i 2 tablice ćwiczeń. Projekt został sfinansowany ze środków Unii Europejskiej, w ramach programu LIDER na lata 2007-2013. Powstał we współpracy z Lokalną Grupą Działania Wrota Wielkopolski. Projekt i realizacja parku była możliwa dzięki współpracy z Polską Federacją Nordic Walking i Stacją Zdrowie, współpraca ta jest gwarancją profesjonalnego wytyczenia tras. Uroczyste otwarcie Parku Nordic Walking „Dwór Ustronie” nastąpiło 18 września 2011 roku.



Ryc. 1. Trasy Parku Nordic Walking „Dwór Ustronie”
Fig. 1. Map of Dwór Ustronie Nordic Walking Park

Projekt ścieżki sportowo-edukacyjnej

W Nadleśnictwie Jarocin od 2008 roku funkcjonuje Ośrodek Edukacji Leśnej „Centrum Zarządzania Łęgami” w Czeszewie. W skład ośrodka wchodzi: budynek leśnictwa z wystawą stałą, czasową i salą edukacyjną, instalacja „Rzeka”, 5 ścieżek edukacyjnych, miejsce biwakowe, prom „Nikodem”. Ośrodek realizuje program edukacyjny „Dziuplaki”, w ramach którego zainstalowano kamery w budkach lęgowych ptaków, umożliwiające obserwację „na żywo” życia rodzinnego wybranych gatunków (Wojdecki 2011). Oferta ośrodka jest skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym oraz szkolnym i cieszy się dużym zainteresowaniem. Główna uwaga odwiedzających ośrodek kumuluje się w pobliżu rezerwatu „Czeszewski Las”.

Projektowana ścieżka sportowo-edukacyjna zlokalizowana jest po drugiej stronie Warty, w stosunku do pozostałych ścieżek, na terenie leśnictw Czeszewo i Stoki. Składać się będzie z 2 tras: 6 i 8,5 kilometrowej. Początek tras Nordic Walking jest przewidziany przy projektowanym parkingu leśnym, przy drodze gminnej między Pięczkowem a Mirosławiem. Jest to popu-



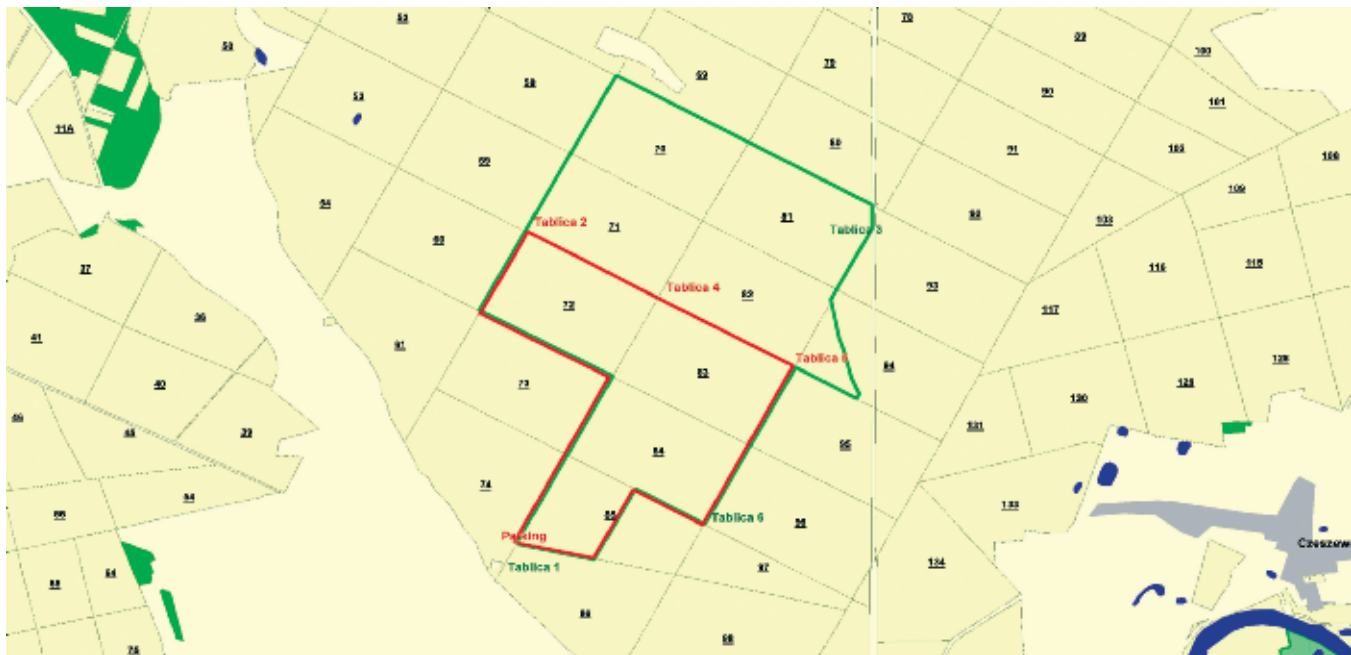
Ryc. 2. Tablica informacyjna w punkcie początkowym Parku Nordic Walking
 Fig. 2. Information board in Dwór Ustronie Nordic Walking Park

larny wśród lokalnej społeczności „skrót przez las” między tymi dwoma miejscowościami (ryc. 3). Trasy będą biegły przez drzewostany sosnowe i mieszane. Lokalizacja ta pozwoli na częściowe odciążenie istniejących ścieżek edukacyjnych i zmniejszenie penetracji pozostałych fragmentów lasu – przekierowanie ruchu turystycznego. Wytypowany obszar zdaje się być bardziej odpowiedni do uprawiania Nordic Walking niż tereny łąkowe, ze względu na mniejszą presję owadów i lepszą widoczność w lesie (poczucie bezpieczeństwa osób odwiedzających ścieżkę). Umieszczenie początku trasy w miejscu często odwiedzanym zmniejszy potrzebę i koszty promocji nowej ścieżki, informacja ta dotrze do osób podróżujących drogą jakby naturalnie. Na trasie zostanie umieszczonych 6 tablic, których rozmieszczenie pokazano na rycinie 3.

Projektowana tematyka, to:

- tablica 1 – z informacjami ogólnymi i mapą tras,
- tablice 2 i 5 – ćwiczenia,
- tablica 3 – fazy rozwojowe drzewostanu oraz pomiar tętna,
- tablica 4 – starodrzew oraz pomiar tętna,
- tablica 6 – rębnia gniazdowa zupełna.

Tablice z informacjami o charakterze edukacyjnym będą umieszczone wraz z punktami pomiaru tętna – osoba ćwicząca zatrzyma się w danym miejscu ze względu na trening i jednocześnie, odpoczywając, może zapoznać się z treściami edukacji leśnej. Tablice powstają zgodnie ze wskazówkami Gil-Ślebody (2003) i Jagodzińskiego (2009), ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji osób skupionych na aspekcie sportowym, a nie poznawczym pobytu w lesie. Planowane treści poszczególnych tablic zamykają się w 8-10 zdaniach, zdjęcia na tablicach przedstawiają otaczający las. Planuje się zmianę tematyki tablic co około 2 lata, zgodnie z założeniem, iż użytkownikami ścieżki będzie głównie ludność miejscowa, która stosunkowo szybko opatrzy się z prezentowaną tematyką.



Ryc. 3. Proponowany przebieg tras w Nadleśnictwie Jarocin

Fig. 3. Draft of trails in Jarocin Forest District

Podsumowanie

Moda na uprawianie sportu na terenach leśnych może być nie tylko problemem dla leśników, ale i szansą na dotarcie z przekazem edukacyjnym do nowych grup odbiorców. Umiejętne wykorzystanie trendów i mód powstałych w społeczeństwie może przyczynić się do podwyższenia świadomości społecznej na temat lasów i poprawieniu wizerunku leśnika w oczach dorosłej części naszego społeczeństwa. Działania takie wymagają dokładnego przemyślenia i wnikliwej obserwacji lokalnej społeczności oraz turystów odwiedzających najbliższą okolicę.

Literatura

- Czołnik B. 2004. *Edukacja leśna różnych grup wiekowych. Wskazówki psychologiczne, merytoryczne i metodyczne*. Poradnik edukacji leśnej. T. 12, CILP, Warszawa.
- Gil-Śleboda J. 2003. *Język tablic informacyjnych. Zachęcać czy odstraszać? Poradnik edukacji leśnej*. T. 9, CILP, Warszawa.
- Jagodziński A.M. 2009. *Zasady opracowywania przewodników po ścieżkach dydaktycznych*. W: Gwiazdowicz D. J. (red.) *Edukacja przyrodniczo-leśna*. Poradnik. Gołuchów-Poznań: 75-83.
- Nordic Walking Park „Dwór Ustronie”*. 2011. Książka techniczna. Stacja Zdrowie, Polska Federacja Nordic Walking.
- Trzaskowski S. 2003. *Poradnik promocji*. CILP Warszawa.
- Ważyński B. 2011. *Urządzanie i rekreacyjne zagospodarowanie lasu*. Poradnik leśnika. PWRiL, Warszawa.
- Wojdecki J. 2011. *Infrastruktura oraz innowacyjne rozwiązania edukacyjne wykorzystywane do prowadzenia działań edukacyjnych na terenie Nadleśnictwa Jarocin*. W: Stud. i Mat. CEPL, Rogów, 1 (26): 149-156.

Anna Wierzbicka

Katedra Łowiectwa i Ochrony Lasu
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
wierzba@up.poznan.pl

Maciej Barton

Stowarzyszenie „Fenix” Dwór Myśliwski Ustronie
Ustronie Wlkp. k. Opatowa
ustroniedwor@wp.pl

Marek Dobroczyński

Nadleśnictwo Jarocin
marek_dobroczynski@wp.pl