



Published on *Gmina Potęgowo* (<https://www.potegowo.pl>)

Home > Rozpoczynają się imprezy z cyklu Pucharu Polski Nordic Walking

Rozpoczynają się imprezy z cyklu Pucharu Polski Nordic Walking



SKI NORDIC WALKING POTĘGOWO 2017 // WWW.POTEGOWO.PL // PUCHAR POLSKI NORDIC WALKING POT

27.04.2018

Mielno to pierwszy przystanek na tegorocznej mapie Pucharów Nordic Walking. Uroczyste rozpoczęcie cyklu odbędzie się 5 maja br. W Potęgowie zawody odbędą się 19 sierpnia.

Cykl Pucharów Nordic Walking to imprezy zarówno dla wprawionych młodszych tej dyscypliny, jak i dla amatorów. Do rywalizacji można przystąpić indywidualnie bądź drużynowo, w grupach z podziałem na wiek oraz płeć. Uczestnicy po wcześniejszej rejestracji mogą spróbować swoich sił na różnych dystansach: 5 km, 10 km, 21 km (w przypadku Pucharów Polski) oraz 400 m dla dzieci. Każdy, kto zdecyduje się wziąć udział w zawodach, konkurować będzie o tytuł zdobywcy Pucharu Polski lub Pucharu Regionalnego, zbierając punkty do klasyfikacji generalnej.

- Puchary Nordic Walking to już dziewiąta edycja największego cyklu imprez rekreacyjno-sportowych poświęconych tej dyscyplinie w Polsce - mówi Robert Brzeziński z Polskiej Federacji Nordic Walking, która jest organizatorem wydarzenia. - Cieszy nas fakt, że w tym roku nasz strategiczny partner Santander Consumer Bank zdecydował się wesprzeć dodatkowo Puchary Regionalne z finałem 2 września w Szczecinie. To osiem dodatkowych miejscowości, w których zorganizujemy wspólne marsze - dodaje.

Zawody Pucharów Polski wystartują 5 maja na deptaku przy ul. Kościuszki w Mielnie. Rejestracja zawodników rozpoczyna się od godz. 8:00, a pierwszy marsz już o godz. 10:00. Wszystkie osoby, które ukończą zawody, nie przekraczając regulaminowego czasu, otrzymają medale. Na tych, którym uda się stanąć na podium, czekają okolicznościowe puchary.

W 3 eventach wezmą udział ambasadorzy Akademii Zdrowia Santander - aktorzy **Tamara Arciuch** i **Bartłomiej Kasprzykowski**

. Będą obecni w Pucharach Polski w Kolbuszowej, Polanicy i w Hajnówce - gdzie odbędzie się finał Pucharu Polski.

- Ideą cyklu Pucharów Polski oraz Pucharów Regionalnych jest aktywizowanie Polaków do regularnego uprawiania sportu. Nordic walking idealnie się do tego nadaje - dostępna dla wszystkich, bez względu na wiek: od kilkulatków po seniorów - mówi Mirosława Krzyścin, koordynator Akademii Zdrowia Santandera.

- Dodatkowo można ją uprawiać samemu bądź z rodziną czy znajomymi - według indywidualnych upodobań. To świetna okazja, by przekonać się do sportu. Nordic walking to umiarkowany wysiłek, który wpływa korzystnie na zdrowie i kondycję fizyczną - dodaje.

Nordic walking z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością. Według badań regularny spacer z kijkami, to nie tylko lepsze samopoczucie, ale przede wszystkim lepsze wyniki zdrowotne. Poprawa pracy układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększona ruchliwość stawów, redukcja nadciśnienia oraz obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi. Prawidłowe chodzenie z kijami angażuje ponad 90 proc. mięśni i pozwala spalać o 40 proc. więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu. Trening nordic walking spowalnia również procesy starzenia, eliminuje stres, uczucie sztywności karku i barków.

Trasa tegorocznych Pucharów Polski przebiega etapowo przez siedem miast: Mielno, Konstancin-Jeziorną, Kolbuszową, Polanicę Zdrój, Osielsko, Potęgowo oraz Hajnówkę, która kończy zawody. Natomiast Puchary Regionalne odbędą się w kolejnych ośmiu miejscowościach: Polańczyku, Czaplinku, Jarosławcu, Wągrowcu, Okonku, Skrwilnie, Śremie, Szczecinie. Podczas finałów zostaną wyłonieni najlepsi zawodnicy kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn oraz klasyfikacji drużynowych. Finał jak co roku odbędzie się w Hajnówce, miejscowości gdzie dwukrotnie został pobity rekord frekwencji, kiedy to liczba uczestników oscylowała wokół 1 000 osób.

Source URL: <https://www.potegowo.pl/en/node/1733?date=2025-03>