



## Światowy Dzień Serca

Leśny Zakład Doświadczalny Murowana Goślina  
Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

niedziela, 24 września 2023 roku

## Leśnicy i kardiolodzy zapraszają na Nordic Walking w lesie

W niedzielę, 24 września 2023 roku o godzinie 9:30 leśnicy i kardiolodzy dbający o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji na wędrowkę do Leśnego Zakładu Doświadczalnego Murowana Goślina.

W programie nordyckie spacerowanie „po zdrowie” i dla regeneracji i odprężenia. Wiadomości o lesie i przyrodzie będą udzielać leśnicy, a o zdrowiu i prawidłowej diecie będą informować fachowcy. Okazją do spotkania na trasie w lesie jest Światowy Dzień Serca oraz trwająca kampania „Lasom Przyjazny”. W tym roku spotykamy się już po raz siedemnasty.

Od siedmiu lat uczestniczą w naszej imprezie osoby, które zawdzięczają swoje życie dzięki transplantacji. Dla nich aktywność fizyczna jest wyjątkowo ważna, nie zabraknie tych szczęściarzy również w tym roku. Dają oni świadectwo, że po tak poważnej operacji można cieszyć się życiem, pracować, uprawiać sport, podróżować... Od 2010 roku przeszczepy serca ze znakomitym efektem przeprowadzane są w Poznaniu, w klinice prof. Marka Jemielitego w Szpitalu klinicznym przy ul. Długiej.

Nordic Walking to sport, który pozwala trenować i utrzymywać całe ciało: serce, mięśnie, stawy w dobrej kondycji – bez przeciążania. Trasy spaceru opracowano dla entuzjastów przyrody i pasjonatów niezwykłych wycieczek, którzy lubią wędrować po lesie, poświęcając nieco więcej uwagi spotykanym roślinom i zwierzętom.

### TRASA A (ZIELONA) „Ścieżka wokół Jeziora Zielonka” - (długość ok. 3 km)

Trasa rozpoczyna się w samym sercu Puszczy nieopodal jeziora Zielonka, na terenie miejsca postojowego przy wiacie z miejscem na ognisko w leśnictwie Stęszewko. Uczestnicy pokonają małą pętlę biegnącą dookoła Jeziora Zielonka, mijając przy tym drzewostany starszych klas wieku z zróżnicowanym składem gatunkowym dopasowanym do warunków siedliskowych. Trasa mija dawne wejście na wyspę przy jeziorze Zielonka, na której znajdowała się wiata (aktualnie wejście nie jest dostępne), następnie uczestnicy przeprawią się przez mostek nad rzeką Trojanką. Uważnie się oglądając można dostrzec ślady bytowania rodziny bobrów, a przy odrobinie szczęścia można spotkać nawet samego gryzonia. Teren ten stanowi również siedlisko dla jelenia. W dalszej części trasy uczestnicy docierają do miejsca w którym znajdują się spały żywiczarskie. W trakcie ostatniego fragmentu uczestnicy będą mogli podziwiać drzewostany sosnowe, wśród których podjęto próbę wprowadzenia dębu. Po prawej stronie końcowego etapu trasy znajduje się Arboretum Leśne w Zielonce.



Polskie  
Towarzystwo  
Leśne

Oddział Wielkopolski



UNIWERSYTET  
PRZYRODNICZY  
W POZNANIU



### TRASA B (NIEBIESKA) – „Trasa przez Karpniki” - ( długość ok. 8 km)

Początek trasy tak jak w przypadku trasy Zielonej będzie miał miejsce nieopodal jeziora Zielonka, na terenie przy wiacie edukacyjnej w leśnictwie Stęszewko. Uczestnicy udadzą się w kierunku wsi Kamińsko a następnie w kierunku Huty Pustej. Trasa przechodzi obok zapory utworzonej przez bobry na rzece Trojance. Uczestnicy będą mogli zobaczyć drzewostany uszkodzone przez bobry. Trasa przechodzi obok starych stawów karpiowych tzw. Karpników, na których można zaobserwować zachodzący proces sukcesji wtórnej – jest to również źródło rzeki Trojanki. Następnym punktem na trasie będą pierwsze zabudowania wsi Zielonka. Na trasie znajdują się również spały żywiczarskie. Ostatnim fragmentem trasy będzie przejście obok drzewostanów sosnowych, w których podjęto próbę wprowadzenia dębu. Wracając na plac ogniskowy Uczestnicy zobaczą wejście do Arboretum Leśnego w Zielonce.

Na każdej trasie wskazane jest obuwie terenowe i strój spacerowy „na każdą pogodę”. Podczas spaceru Nordic Walking będą obecni instruktorzy.

Po spacerze zapraszamy uczestników Nordic Walking na zdrowy, leśny posiłek, przygotowany zgodnie z najlepszą dla serca dietą paleolityczną myśliwych i zbieraczy. Zapewniamy ograniczoną liczbę kijków nordyckich do spacerów po lesie oraz smaczny posiłek regeneracyjny. Wpłata na miejscu 50,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.

**Spotykamy się o 9:30 na terenie miejsca postoju przy wiacie z miejscem na ognisko w Zielonce, którego koordynaty GPS to: 52°33'16.5"N 17°06'35.3"E**

Mapka dojazdu w załączeniu

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Leśny Zakład Doświadczalny Murowana Goślina, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu. Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału do dnia 16.09.2023 roku, na adres: [bartosz.wisniewski@lzdmg.com.pl](mailto:bartosz.wisniewski@lzdmg.com.pl)

Dalsze informacje znajdują się na stronie: [www.wielkopolski.ptl.pl](http://www.wielkopolski.ptl.pl)

Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne

Piotr Dylewicz – Polskie Towarzystwo Kardiologiczne

Bartosz Wiśniewski – LZD Murowana Goślina



Polskie  
Towarzystwo  
Leśne

Oddział Wielkopolski



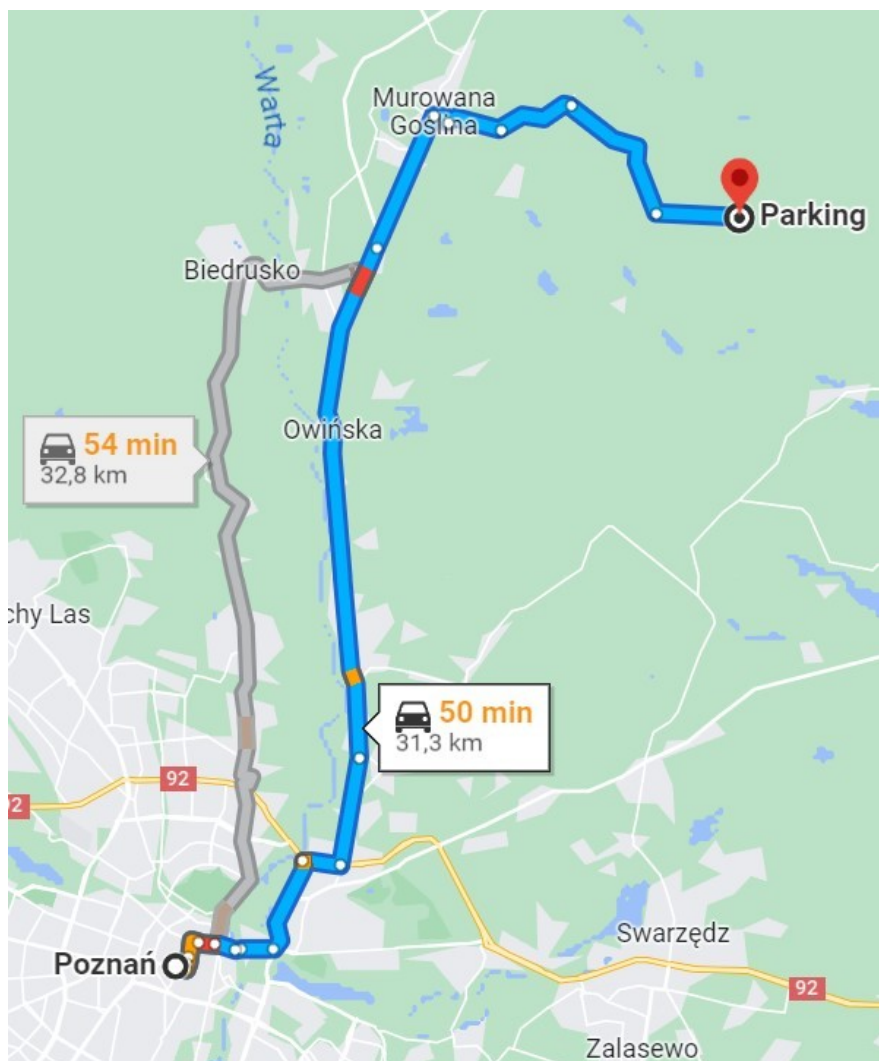
LEŚNY ZAKŁAD DOŚWIADCZALNY  
Murowana Goślina



UNIWERSYTET  
PRZYRODNICZY  
W POZNANIU

## Załączniki:

Mapka dojazdu



Mapka tras

