

**Światowy Dzień Serca**  
**Nadleśnictwo Czarniejewo – niedziela, 25 września 2022 roku**  
**Leśnicy i kardiologzy zapraszają na Nordic Walking w lesie**

W niedzielę, 25 września 2022 roku o godzinie 10:30 leśnicy i kardiologzy dbający o zdrowie i kondycję fizyczną zapraszają swoich przyjaciół, miłośników lasu i rekreacji na wędrowkę do Nadleśnictwa Czarniejewo. W programie nordyckie spacery „po zdrowie” i dla regenerującego 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 szesnasty.

Od sześciu 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) „U źródeł Cybinki” - (długość 2.5 km, szacunkowy czas przejścia 50-60 min)**

Trasa rozpoczyna się nieopodal rzeki Cybinki, na terenie miejsca postoju znajdującego się przy wiacie z miejscem na ognisko w leśnictwie Jezierce. Uczestnicy pokonają małą pętlę ścieżki edukacyjnej, mijając przy tym drzewostany starszych klas wieku z różnicowanym składem gatunkowym dobrze dopasowanym do warunków siedliskowych. Trasa mija pozostałości starej przystani rybackiej zlokalizowanej przy jeziorze Ósemka, następnie po bardziej wymagającym podejściu prowadzi dalej groblą pomiędzy wcześniej mijanym jeziorem Ósemka, a jeziorem Ully. Chwilę później do pokonania jest drewniana kładka umożliwiająca przeprawę między dwoma jeziorami. Uważnie się oglądając można dostrzec ślady bytowania rodziny bobrów, a przy odrobinie szczęścia można spotkać nawet samego gryzonia. W dalszej części trasy uczestnicy docierają do miejsca wypoczynku zlokalizowanego nad brzegiem malowniczego jeziora Ully, którego wyjątkowe walory przyrodnicze i krajobrazowe o każdej porze roku przyciągają rzesze miłośników aktywnego wypoczynku na łonie natury.



Biuro: ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań, e-mail: [biuro@lasomprzyjazny.pl](mailto:biuro@lasomprzyjazny.pl)

Ostatnie fragmenty trasy prowadzą ścieżką wzdłuż szkółki leśnej w Jeziercach, mijając po drodze punkty przygotowane w ramach ścieżki edukacyjnej m.in. opisujące martwe drewno w lesie. Nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, bez trudu pokona ją każdy chętny.

**TRASA B (CZERWONA) – „Wokół jezior babskich”** - (długość 6 km, szacunkowy czas przejścia ok. 120 min)

Trasa rozpoczyna się nieopodal rzeki Cybinki, na terenie miejsca postoju znajdującego się przy wiacie z miejscem na ognisko w leśnictwie Jezierce. Uczestnicy początkową część trasy pokonają razem z osobami poruszającymi się trasą zieloną ścieżką edukacyjną, mijając przy tym drzewostany starszych klas wieku z różnicowanym składem gatunkowym dobrze dopasowanym do warunków siedliskowych. Również tutaj będzie okazja zobaczyć starą przystań rybacką nad jeziorem Ósemka. Po bardziej wymagającym podejściu następuje rozwidlenie ścieżek: szlak zielony odbija w prawo, a uczestnicy będą podążać dłuższą pętlą ścieżki edukacyjnej prowadzącej dalej wzdłuż jeziora Ully, aby następnie pokonać urokliwy drewniany mostek o długości ok. 35 m nad rzeką Cybinką. (Uwaga! należy zachować ostrożność. Obowiązuje ruch jednokierunkowy). Dalej będą podążać wąską ścieżką, a następnie przejść widokową trasą pomiędzy jeziorami Cyganek i Baba do żółtego szlaku turystycznego. Przechodząc dalej wzdłuż jeziora Baba dotrą do miejsca wypoczynku, gdzie będzie można nacieszyć się przepięknym widokiem krajobrazu leśnego oraz podziwiać majestatyczne dęby - pomniki przyrody. Kolejny etap trasy wiedzie duktami leśnymi, gdzie okoliczne lasy urzekają mozaiką siedlisk i gatunków flory i fauny. Ostatnie fragment szlaku przebiega przy jeziorze Ully oraz przy Szkółce Leśnej w Jeziercach, gdzie będzie można w pełni cieszyć się z obcowania z naturą.

Ze względu na długość i poruszanie się trudniejszymi odcinkami trasy m.in. ścieżkami przez groble, trasa polecana jest dla miłośników dłuższych spacerów.

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 40,00 zł od osoby na pokrycie kosztów posiłku.





Biuro: ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań, e-mail: [biuro@lasomprzyjazny.pl](mailto:biuro@lasomprzyjazny.pl)

Spotykamy się o 10:30 na terenie miejsca postoju przy wiacie z miejscem na ognisko w Jeziercach, którego koordynaty GPS to: 52°26'04.1"N 17°22'26.5"E

[Ścieżka przyrodniczo-leśna w Jeziercach – Mapy Google](#)

Mapka dojazdu w załączeniu.

Organizatorami aktywnego spotkania w lesie są: Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Wielkopolski, Nadleśnictwo Czerniejewo, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział w Poznaniu. Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału do 16.09.2022 roku, na adres [anna.zietek@poznan.lasy.gov.pl](mailto:anna.zietek@poznan.lasy.gov.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

Anna Ziętek – Nadleśnictwo Czerniejewo



[www.wielkopolski.ptl.pl](http://www.wielkopolski.ptl.pl)



[www.poznan.lasy.gov.pl](http://www.poznan.lasy.gov.pl)

[www.wielkopolski.ptl.pl](http://www.wielkopolski.ptl.pl)