



14 kwietnia 2014r. odbył się Wiosenny Integracyjny Rajd Nordic Walking. W rajdzie uczestniczyli uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego nr 1 w Suwałkach, oraz uczennice Gimnazjum nr 2 w Suwałkach.

Rajd odbył się na terenie Wigierskiego Parku Narodowego w okolicach miejscowości Krzywe. Organizatorzy rajdu to nauczyciele wychowania fizycznego ze Specjalnego Ośrodka Wychowawczego nr 1- Marcin Ostrowski, Marek Wierzbicki oraz Karol Danowski nauczyciel z Zespołu Szkół nr 4 w Suwałkach.

Celem rajdu była popularyzacja dyscypliny jaką jest Nordic Walking, nauka oraz doskonalenie techniki poruszania się z kijami, oraz integracja młodzieży poprzez wspólną aktywność fizyczną

Rajd rozpoczął się o godzinie 9.15 regulacją kijów i wspólną rozgrzewką na parkingu przed Siedzibą Wigierskiego Parku Narodowego. Następnie grupa uczestników przeszła na plażę nad jeziorem Czarnym na której to przybliżone zostały założenia dyscypliny jaką jest Nordic Walking oraz przeprowadzony został trening prawidłowego poruszania się z kijami.

Po solidnej zaprawie młodzież uczestniczyła w grach i zabawach integracyjnych co pozwoliło na chwilę wytchnienia i nawiązanie nowych znajomości wśród uczestników rajdu.

Młodzież była bardzo zaangażowana we wspólne wykonywanie zadań oraz zdrową rywalizację w zabawach. Po wspólnym odpoczynku grupa wykorzystując zdobyte umiejętności poruszania się z kijami do nordic walkingu wyruszyła marszem w stronę Suwałk.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom

Sponsorem rajdu była firma Kram która to zakupiła kije do Nordic Walkingu niezbędne do przeprowadzenia takiego typu imprezy.

Obejrzyj także na <http://niebywalesuwalki.pl/2014/04/nordic-walking-ku-zabawie-i-integracji/>

{gallery}SPORT/nordic_walking_14_04_2014{/gallery}

