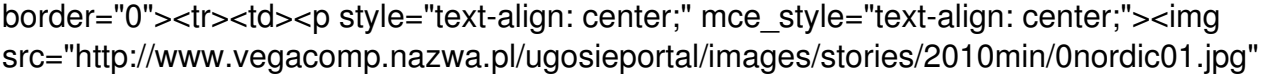
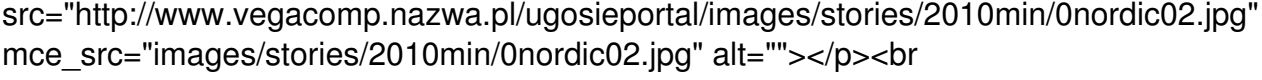
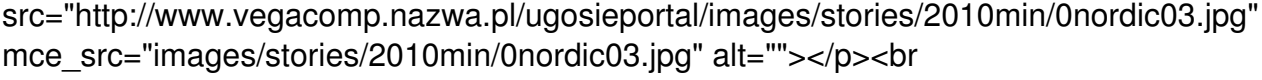
 O tym, że Nordic Walking można uprawiać co każdej porze roku przekonywali nas instruktorzy i instruktorki z Centrum Nordic Walking w Osiu. Nie tylko słowami, ale i czynem. Tu przed południem, 4 grudnia 2010 r. przed GOK-iem w Osiu zebrała się ponad 20-osobowa grupa sympatyków aktywnej formy spędzania czasu, jak są marsze z kijkami...

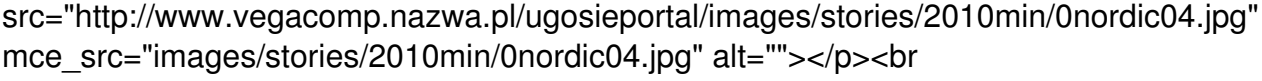
Najpierw dobij, potem przemarsz na stadion, gdzie odbyła się rozgrzewka, a następnie podział na grupy: zaawansowaną i początkującą. Tym, którzy pierwszy raz trzymali kijki w dłoniach udzielono pierwszego instruktorstwa jeszcze w Osiu, a w trakcie marszu instruktorzy zwracali uwagę na poprawność techniki. Doświadczanie wszystkich naszych instruktorów pozwoliło pod koniec marszu spotkać się obu grupom (w jednym czasie), w pobliżu sławnych "Zatok" nad zbiornikiem Gurskim i dalej już w rowa wspólnie. Finał wórki miał miejsce przy ognisku, gdzie gorąca herbata i pieczone kiełbaski stanowiły tło do wspólnej rozmowy.

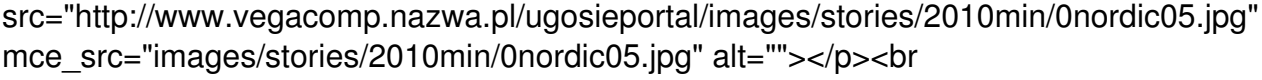
Jestem przekonany, że takie okazjonalne marsze, przy pogodzie gwarantującej bezpieczeństwo w rowach, jeszcze niejednokrotnie będą miały miejsce w Borach Tucholskich.

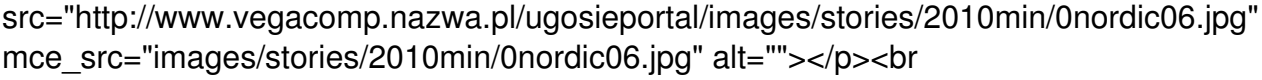


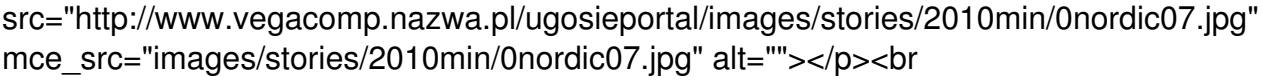

--



--


--


--


--


--


--

center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td><p style="text-align: center;" mce_style="text-align:
center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td><p style="text-align: center;" mce_style="text-align:
center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td><p style="text-align: center;" mce_style="text-align:
center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td><p style="text-align: center;" mce_style="text-align:
center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1"><p style="text-align: center;"
mce_style="text-align: center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1"><p style="text-align: center;"
mce_style="text-align: center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1"><p style="text-align: center;"
mce_style="text-align: center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1"><p style="text-align: center;"
mce_style="text-align: center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1"><p style="text-align: center;"
mce_style="text-align: center;"></p>

mce_bogus="1"></td></tr><tr><td style="text-align: right;" mce_style="text-align: right;"
colspan="1"><i>fot. Marek J. Lejk</i><br mce_bogus="1"></td></tr><tr><td colspan="1">

mce_bogus="1"></td></tr></table> <p>
</p>