

Nordic walking



- ▶ Mała Pętla Grzybowska
- ▶ Duża Pętla Grzybowska
- ▶ Grzybowo – Dźwirzyno – Grzybowo

Wybierz się na pozytywny marsz z kijkami trasami, które przygotowała gmina Kołobrzeg.

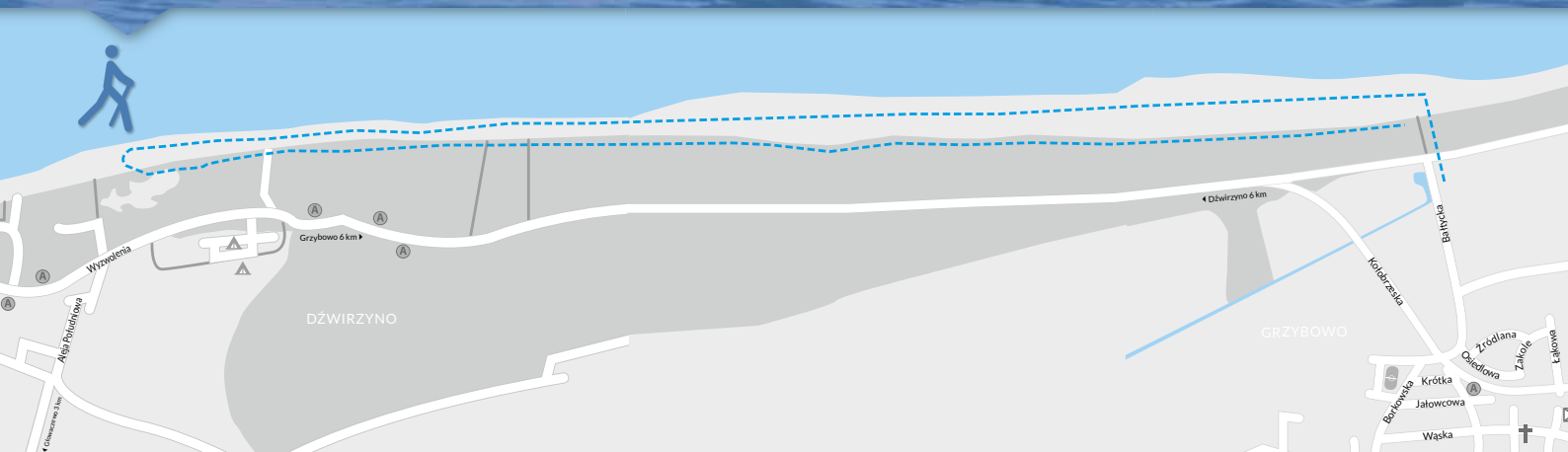
Spacer z kijkami staje się modny. To świetny pomysł na aktywne spędzanie wolnego czasu. Dla wszystkich, którzy chcą uprawiać tę dyscyplinę, w gminie Kołobrzeg wytyczono specjalne trasy. Każda z nich jest oznakowana strzałkami i tablicami informacyjnymi.

Nordic walking można uprawiać w każdym wieku, przez cały rok, na każdym podłożu. Plaża w gminie Kołobrzeg jest szczególnym miejscem do marszu z kijkami, ponieważ piasek amortyzuje i chroni kolana przed urazami. Podczas treningu nordic walking angażujemy 90% mięśni, odciążając stawy. Dzięki temu prostujemy kręgosłup i korygujemy wady postawy.

Wiele osób przekonało się już do tej dyscypliny i ceni sobie jej pozytywny wpływ na poprawę krążenia, ogólnej kondycji i dobrego samopoczucia. Szczególnie cenne jest oddychanie jodem przepętniającym morskie powietrze. Nordic walking zaleca się osobom z nadwagą i otyłością, jak również ludziom starszym, a także po różnego rodzaju operacjach i urazach.



Nordic walking w gminie Kołobrzeg



Grzybowo–Dźwirzyno–Grzybowo

Najdłuższa z tras (długość 7,3 km). Biegnie ulicą Bałtyką, następnie plażą do Dźwirzyna. Powrót duktem leśnym do Grzybowo.

Mała Pętla Grzybowska

Trasa ma długość 2,1 km i jest określana jako łatwa. Przebiega ulicami: Bałtyką, Nadmorską, Namiotową i wzdłuż plaży.

Duża Pętla Grzybowska

Trasa o długości 5,6 km. Została wyznaczona od ulicy Bałtyckiej przez Nadmorską oraz Zachodnią do granicy z miastem Kołobrzeg. Koniec trasy to plaża przy ulicy Bałtyckiej.

gmina.kolobrzeg.pl



Nordic walking