

## Mikołajkowy Marsz z Kijkami



W sobotę, 9 grudnia 2017 słuchacze naszego Uniwersytetu aktywnie uczestniczyli w Mikołajkowym Marszu z Kijkami, świetnej imprezie rekreacyjnej organizowanej przez Centrum Rekreacyjno-Sportowe Ukiel przy współudziale Olsztyńskiej Rady Seniorów, naszego Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Akademii Trzeciego Wieku i Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku.

Na ten wspólny marsz na przystań przy jeziorze - ul. Kapitańska, przybyło ponad osiemdziesięciu uczestników, większość z mikołajkowymi rekwizytami. Krótką, ale profesjonalną odprawę z uczestnikami przeprowadził pan Andrzej Kowalski przedstawiciel CRS Ukiel, prezentując niezbędny ekwipunek i techniki nordic walking. Do zarekomendowanej przed marszem rozgrzewki wszyscy uczestnicy przystąpili z ochotą (i nie słychać było skrzypienia, bądź chrobotania w stawach). Po kilkunastu minutach wszyscy z werwą ruszyli na trasę za przewodnikiem, panem Andrzejem. Przy słonecznej pogodzie trasa wiodła malowniczym szlakiem wzdłuż jeziora.

Początkowo szliśmy zwartą grupą, ale wraz z przebytymi kilometrami kolumna rozciągała się na kilkadziesiąt i więcej metrów. Kondycja fizyczna nie zawodziła ale marsz stwarzał świetną okazję do pogaduszek ze znajomymi. Okrążając jezioro dotarliśmy do przystani Słoneczna Polana. Tam chwila odpoczynku, a właściciele restauracji zafundował nam gorącą, smaczną herbatę. Dziękujemy. Tak pokrzepieni ruszyliśmy dalej, w stronę plaży i tam na krótkim postoju szef Rady Seniorów wraz z p. Kowalskim zapoznali nas z projektami dotyczącymi zasad udostępniania obiektów CRS Ukiel na potrzeby seniorów.

Dalsza trasa prowadziła przez las. Tam nastąpił nawrót i maszerując przy lotnisku, a następnie ulicą Sielską, wróciliśmy na miejsce startu. Tutaj również czekała jna nas gorąca herbata zafundowana przez restauratorów. Dziękujemy. Była więc możliwość posilenia się po takim sportowym wyczynie, zabranym uprzednio prowiantem. Trasa którą przebyliśmy miała długość około 9 kilometrów, a załączone zdjęcia przedstawiają fragmenty jej przebiegu. Warto było uczestniczyć w tym przydatnym dla zdrowia marszu!!!

Serdecznie dziękujemy organizatorom.

