

Gdy dopada Cię zimowe zmęczenie i czujesz, że przydałoby Ci się trochę ruchu i świeżego powietrza, oderwij się od szarej rzeczywistości spędzając czas aktywnie! Proponujemy miejsca, gdzie warto pojechać, by uprawiać zimowe sporty, zwiedzać nieznanne rejony i ich zabytki.

Jeśli masz ochotę gdzieś wyjechać, ale trudno wybrać Ci odpowiednie miejsce, może przedstawione propozycje okażą się tymi idealnymi. Zima w mieście ma swoje uroki, jednak zdecydowanie przyjemniej spędza się ją w górskich kurortach. Południowa część Polski, jednoznacznie kojarzona z wyjazdami na narty bogata jest w miejsca, które może nie od razu kojarzą się z turystyką sportową. Województwo śląskie jest rejonem mającym propozycje nie tylko dla miłośników tutejszej kuchni, ale także osób zainteresowanych turystyką sakralną, kulturową czy industrialną. Oprócz tego region oferuje szereg rozwiązań na spędzenie wolnego czasu uprawiając sporty. Znajduje się tu wiele kurortów, w których świetnie poczują się miłośnicy nart lub snowboardu. Dla bardziej odważnych ośrodki mają również do zaproponowania m.in. skoki na bungee, jazdę na quadach lub buggy.

Z góry na dół

Góry Beskidu Śląskiego są doskonałym rejonem dla narciarzy zupełnie początkujących jak i doświadczonych. Na naukę



jazdy na nartach nigdy nie jest za późno! Jeśli więc masz ochotę

Zimowe atrakcje Śląska

się spróbować czegoś nowego, warto przełamać strach wybierając się do Szczyrku, Wisły, Brennej, Istebnej, czy Ustronia, gdzie na turystów czekają trasy o różnym poziomie trudności. Nie trzeba jeździć wyczynowo i używać dużo siły, by czerpać przyjemność z jazdy. W całym województwie jest kilkaset zadbanej stoków zjazdowych, z których większość jest sztucznie dośnieżana i oświetlona. Narciarze mają więc szeroki wybór stoków zjazdowych w zależności od stopnia posiadanych umiejętności.

Na piechotę

Jeśli jednak sporty śnieżne nie są Twoją pasją, ale dla utrzymania dobrej kondycji i sprawności fizycznej lubisz uprawiać turystykę pieszą, w Beskidach wyznaczonych jest szereg tras wiodących przez piękne tereny. Wytrwali chodźnicy z pewnością docenią odpowiednio oznakowane szlaki oraz schroniska, w których turyści mogą nie tylko odpocząć, ale także nocować, gdy decydują się na dłuższe, piesze wędrówki. Dla miłośników rekreacji mar-

szowej z użyciem kijków, czyli nordicwalking, w gminie Bukowiec i Istebna powstały Góralskie Parki NordicWalking, w których wyznaczone są trasy z tablicami informacyjnymi, mapami i podstawowymi opisami właściwej techniki chodzenia z kijami. Turyści mają do wyboru trzy trasy: Góralską, Bukowiecką i Istebniańską, a w punkcie informacji turystycznej w Istebnej jest możliwość wypożyczenia kijków do nordicwalking. Oprócz tego we wszystkich innych kurortach do dyspozycji turystów są punkty informacyjne, w których do kupienia są przewodniki wybranych rejonów, mapy z zaznaczonymi szlakami pieszymi i punktami widokowymi. Można także otrzymać informacje o wolnych miejscach noclegowych oraz wszelkich atrakcjach regionu.

Z przewodnikiem

Wśród atrakcji rejonu jest także Szlak Architektury Drewnianej powstały we współpracy czterech województw: śląskiego, małopolskiego, podkarpackiego i świętokrzyskie-

go. Na szlaku turyści mogą zobaczyć kilkaset najcenniejszych i najciekawszych obiektów drewnianych Polski. W województwie śląskim szlak podzielono na kilka długich tras wzdłuż, których znajdują się 93 zabytki - stare kościoły, wille, dzwonnice, cerkwie, staropolskie dwory i skanseny. Z myślą o zwiedzających, wszystkie zostały szczegółowo opisane. Mimo dużych odległości między obiektami, warto zwiedzić chociaż część z nich, w przerwie od sportowych aktywności.

Ewa Jankowska,
absolwentka AWF w Warszawie,
instruktorka narciarstwa zjazdowego



Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie człowieka nie powinien budzić żadnych wątpliwości. Regularne uprawianie ćwiczeń ruchowych poprawia zdrowie. Ruch to jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym - obniża ciśnienie krwi, ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, chroni przed osteoporozą, gdyż zwiększa się ilość masy kostnej, redukuje tłuszczową masę ciała, wpływa na wzrost cholesterolu HDL (tzw. dobrego cholesterolu) oraz redukcję frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu), obniża ryzyko cukrzycy i poprawia samopoczucie.

Dobrym sposobem na zachowanie formy jest korzystanie z dobrodziejstwa sportów sezonowych. Zimowa aura sprzyja i zachęca do jazdy na nartach - sportu, który znakomicie łączy przyjemne z pożytecznym. Ta forma ruchu polecana jest dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej. Dzięki warunkom w jakich uprawia się narciarstwo: niska temperatura, duże wysokości, nasz organizm korzysta potrójnie. Obserwujemy większą wydolność krążeniową - oddechową, uznawaną za główny miernik sprawności fizycznej, specyficzną pracę mięśni sprzyjającą ich wzmocnieniu i poprawę kształtu sylwetki. Nie należy bać się tego rodzaju aktywności w żadnym wieku, ponieważ jest to bezpieczna forma ruchu, o ile pierwsze kroki stawia się pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Przyjemność z jazdy na nartach szybko przeradza się w pasję i miłość do sportu.



Suplement diety
ORTON
(kwas hialuronowy 22 mg)

Wspomaga pracę stawów



Jedyny produkt zawierający wyłącznie kwas hialuronowy, który:

Odżywia chrząstkę stawową

Utrzymuje lepkość mazi stawowej

Wspomaga pracę stawów



**Wypróbuj Orton!
Zadbaj o swoje stawy już od dziś!**