

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ AZ ÉSZAKI GYALOGLÁSRÓL

Nem vagyok képzett, gyakorlott előadó, így engedjétek meg, hogy mondandóm közvetlen hangú élménybeszámoló legyen. A Nordic Walking előnyéről, technikájáról az egészségre gyakorolt hatásáról már így is tudtok mindent.

Magamról egy pár szót.

Közel 30 évig ügyfelekkel foglalkoztam, fontos volt a türelem, a megértés és a gyors probléma megoldás. Ez időnként sok stresszel és nagyon sok irodában ülve eltöltött órákkal járt.

Ép testben ép, hogy élek? Ez nem jó nekem.

A felismerést tett követte, és úgy 25 éve rendszeresen úszom, kerékpározom és elkötelezett híve lettem a nordic walkingnak. Így sikerült kellemesen kerekded alkatomat fitten, jó kondícióban tartani.

Ép testben ép lélek!

Családom kedvelt téli sportja a síelés. Mikor lányaim kicsik voltak együtt tanultunk síelni. Míg ők a lejtők „ördögei” lettek én félttem a meredek lejtőkön, így sí pályafutásomat egy esés hamar kettébe szelte. De imádom a természetet a túrázást, és meglévő sítobtommal hamar felfedeztem a pályák mellett futó turista utakat, melyeken a csúcsig lehet gyalogolni. 2005-ben Lipcsében tanuló lányomat látogatva figyelmes lettem egy-két csoportra. Bottal jártak, igen gyorsan haladtak és nem csak idősek, hanem fiatalok is.

Figyeltem őket és itthon sítobtom segítségével, később már teleszkópos túrabotommal próbáltam utánózni őket. Barátaim azt hitték, biztos a térdem miatt használok a túrákon botot. Mivel nem tudtam, hogy pontosan mit csináljak, nem magyarázkodtam. Nem győztek lihegve, szuszogva utolérni.

Az elmúlt év elején családuink kedves barátja hívott:- Nordic Walking instruktori képzés indul, gyere. Elmentem és trénerünk megismertetett a NW rejtelmeivel.

Így lettem a Nordic Walking-ot népszerűsítő csapat tagja.

Elkezdtem csapatot szervezni Cegléden. Április 24-én leszünk egy évesek.

Egyik „Botkóstolót” követte a másik.

Május 20-a a Kihívás Napja számomra is kihívást jelentett.

Nyársapáton az általános iskolában a tanárok, adminisztratív dolgozók mellett a gyerekek is gyorsan, játékos formában ismerkedtek a botos gyaloglással.

A tápiószentmártoni sportcsarnok parkjában az idősek kondicionáló-tornáján tartottam „Botkóstolót”. Az idős hölgyek bátran használták a botokat, míg a férfiak csak nevetgéltek az eleinte csetlő-botló mozdulatokon. A séta után az egyik néni boldogan mesélte, hogy fél éve műtötték csípőjét, azóta kerékpárt tolvaj jár-kelet a községben, fél hogy elesik és a bevásárló táskáját nem meri a kezében vinni. De ezzel a bottal könnyebb a járása, és nem fél. Sajnos többszöri próbálkozásom ellenére sem sikerült a heti tornaóra meghívatni magam, de a néni azóta hátizsákkal és túrabottal jár a boltba.

Tápiószentmárton után Tápióbicskére mentem az általános iskolában. Sportversenyt tartottak és az egyik állomás az északi gyaloglással történő megismerkedés volt. Nem csak a pontok miatt jöttek a gyerekek, tetszett nekik a botozás, a vonatkozás közben pedig még énekeltünk is.

Vidám, fárasztó, élményekben gazdag nap volt. Több korosztály, sok tapasztalatot jelentett.

Ezt követte a Nagy Családosok Sportnapja, Gyengén-látók Sportnapja és a Kartali Sportnap, mely majdnem kudarcba fulladt, mert „én ugyan nem gyalogolok botokkal”, mondták a felnőttek és a gyerekek is. Vége lett a kispályás foci kupának és egy-két általános iskolás fiút sikerült becserkészniük. Megdöbbentő volt az eredmény. A város menő kispályásainak a fele nem tudott bottal a kezükben ellentétes kéz- és láb technikával járni. Ezt látva a büszke apukák is bottal a kezükben tapasztalták meg, hogy nem is olyan egyszerű az elméletileg „természetes járás”!

Sajnos általános tapasztalat, hogy bottal a kézben nagyon sok gyermek és felnőtt szembesül ezzel a ténnyel.

Az év során, Cegléden és a kistérségben rendezett Egészségnapokon is részt vettem.

Ezekén a napokon vérnyomás-mérés, vércukor- és koleszterinellenőrzés, csontsűrűség vizsgálat, masszáz- és mágneses ágyak kipróbálására van többek között lehetőség. Meglehető ismerkedni a gyógynövényekkel-, teákkal, bio- ételekkel és a természetben végzett testmozgással a Nordic Walkinggal. Beszélgettem az ott lévő orvosokkal, gépeket működtető technikusokkal, árusokkal erről a szabadidős sporttevékenységről, elfogadták az írásos tájékoztatómat, kérdezgettek, látszólag tetszett is nekik a rögtönzött bemutató a pár perces „Botkóstoló”, de a részt vevőknek nem ajánlották.

Engedjétek meg egy észrevételt/ kérdést: Magyarországon csak beszélünk a prevencióról,- a megelőzésről, vagy teszünk is érte valamit? Még mindig egyszerűbb a gyógyszer felírás?

Tápiógyörgyén tesznek is valamit, a község doktornője példát mutatott és csoportot szervezett. Heti egy alkalommal vagy ők jönnek át Ceglédre, vagy én megyek hozzájuk Tgyörgyére. Példaértékű!

2009 évadnyitó vízitúrája a Garamon volt, az ország különböző városaiból jöttek a résztvevők. Reggeli torna és az esti levezetés az egész napos evezés után északi gyaloglás volt. Első nap reggelén 3-4 résztvevő jött a megbeszélt időben, de délután már a csapat nagy része jött gyalogolni a botokkal.

Júliusban a Túr torkolatánál az Ósdiósban, Waldorf iskolásokat ismertettem meg a NW rejtelmeivel szintén egy vízitúr alkalmával.

Sikeres volt a COCA-COLA Testébresztő Mozgásfesztiválon való részvétel is. Gyakorlatilag nyitástól zárásig érdeklődtek és természetesen gyalogoltak a résztvevők.

Október elején a „Tízezer lépés” Program nagy sikert aratott városunkban és térségében. Ennek köszönhetően sok középiskolás- és általános iskolai diák és tanár gyalogolt bottal vagy a nélkül. Pedagógusok közül többen elfoglaltságuktól függően rendszeresen ellátogatnak tréningeimre az óta is.

Térjünk vissza Ceglédre és a csoportfoglalkozásokra.

Igény szerint rendszeresen tartok „Botkóstolót”

Hetente egyszer kezdőknek, kétszer úgymond „haladóknak” tartok tréninget.

Megismerkedünk a Ceglédi Termálfürdő és a mellette lévő dűlőkkel, a homokbányával.

Felfedezzük erdeinket, a Putrisarki-Kámáni- Csemői erdőt. Átjárunk a Tápió-menti tanösvényre, az albertirsai Dolinába.

Ősszel csapatomat megismertettem a pulzuszámoló-óra információinak gyakorlati használatára. Már 4 óra segíti társaimat gyaloglás közben.

A rendszeresen járok két csoportot alkotnak az egyik akik - a helyes technikával - gyalogolnak, beszélgetnek, inkább nézelődnek. Tehát lassabban haladnak ők így elégedettek és nem is motiválja őket, hogy hány km-t tesznek meg mennyi idő alatt, hány kalóriát égetnek stb. A másik része a „hajtósok” akik folyamatosan nézik az órájukat, hogy zónába maradjanak, hogy mennyi km-t mentünk – mennyi idő alatt.

Ha vegyes társaság jön össze – ezek általában szombaton fordul elő – a csapat ketté szakad, de ilyenkor segítségemre van egy másik instruktor lányom, aki a futó edzéseinek a kiegészítéseként jár velünk. Ők alkotják a húzóerőt, akiket utol kell érni!

Megérett a csoport egy kis kihívásra. Szervezzünk kirándulást?

Várkútra mentünk, ahol egyiknap 15, másikonap 20 km-es túrát tettünk. 200-350 m-es szintkülönbségekkel.

Társunk írását olvashattátok a nowa.hu és a [pemesz honlapon](http://pemesz.honlapon) „Egy boldog NW-os” címmel.

December 6-án a Budai hegyekben túráztunk énekeltünk a Mikulásnak, még csomagot is kaptunk!

30-31-n Mátra-alján Markazon túrázott csapatom. Mivel könnyen, gyorsan megközelíthető, így a március 15-i Vártúrát már jó néhány markazival közösen NW technikával teljesítettük nagy örömmel.

Itt került átadásra a „Tél bajnoka” oklevél, melyet NW tréner társam-kollégánóm ötlete alapján készítettem. Jutalom azért járt mert mínusz12 fokos hidegben, hóesésben, szélviharban fel sem merült a kérdés, hogy lesz-e tréning, megyünk-e kirándulni.

Húsvétkor Perőcsénybe látogattunk két napra. Változatos domborzat és talajviszonyok között gyakoroltuk a páros karú botozást, a rézsű menetet. Többször keltünk át patakon, vonatoztunk elhagyott sínpáron. Emlékeztek, hogy októberben mennyi volt a legnagyobb túra hossza? Most még többet mentünk és még nagyobb Szintkülönbséggel. 24 km változatos terepen a legnagyobb szintkülönbség 500 m.

Ezen a télen a „Tél bajnokai” – akik minden alkalommal jöttek, nem voltak megfázva, nem kapták el az influenzát, edzettek lettek. A nem rendszeresen járók között volt egy-két lázzal járó megfázás.

Nem mindenki makkegészséges, meggyőződésem, hogy a betegség és a sport nem zárja ki egymást. Figyelünk egymásra, fokozatosan terheljük szervezetünket, fejlesztjük kondíciónkat.

Túrázás közben beszélgetünk az egészséges étkezésről, öltözködésről, a természet változásairól... Leginkább az tetszik amikor „börzéznek”, ki-mit hol vett, hol lehet most olcsón idényszerű, jó túracipőt, nadrágot, kabátot, kesztyűt, kishátizsákot venni.

Mindemellett fontos, hogy én is folyamatosan fejlődjek, hogy én legyek a sor elején jó kondícióban.

Szerencsém van! Trénertársammal rendszeresen tornázunk, kondizunk és természetesen ellenőrizzük technikánkat. Megbeszéljük, a hibajavításokat, a rávezető gyakorlatokat. Köszönöm.

Az érdeklődés folyamatos, kedden telefonon kerestek: egy pedagógus team csapatépítő tréninget szervez. Elmennék-e Nagykovácsiba?

Szerdán kaptam egy 66 éves hölgytől emailt, hogy látta a Markazon megrendezésre kerülő Márk napi rendezvény szórólapján, lesz NW. A férjével Veresegyházáról jönnek, mert szeretnék megtanulni, lesz időm foglalkozni velük? Jó pár kérdése van megbeszéljük majd? Igen....

Nekem ezek a megkeresések nagyon jól esnek. Úgy érzem valamilyen szinten sikerült népszerűsíteniem a Nw-ot, és ez jó, motiválóan hat rám, ösztönöz a további terveim végrehajtásában.

Köszönöm, a figyelmet!

Remélem tetszettek a képek!

Programjaim folyamatosan láthatóak a nowa és a pemesz honlapon!

Dely Márta
NOWA tréner