

Tak było...

Zimowe Wulkany to 20 km ciężkiej trasy (oczywiście z kijami do nordic walking), to ostre podejścia, ciekawe i pachnące, zielone nawet zimą lasy... cudowne, wygasłe wulkany... Doskonała atmosfera wśród uczestników...

Już przed 7 rano w sobotę, w Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji, zaczęli gromadzić się uczestnicy dystansu 20 km, by odebrać pakiet startowy, napić się ciepłego napoju, przekąsić kanapkę lub owoc, zapoznać się z premierową wersją drukowaną naszego przewodnika "Stworzony przez dzieci - dla dzieci" - "Kijki zamiast telefonu"... Na miejsce przybyli także ratownicy z Jednostki Poszukiwawczo-Ratowniczej "Baryt". Punktualnie o 7.30 wyjechaliśmy dwoma wielkimi autokarami na miejsce startu, oddalone od Złotoryi ok. 20 km. To sławna Wielisławka - wygasły wulkan. Organy Wielisławskie - charakterystyczne skały porfirowe, sztolnie, ruiny, jaskinie... - to ewenement na skalę europejską! Pada drobny śnieg. Robi się biało. Jest zimno, termometr pokazuje zero stopni, ale temperatura odczuwalna ze względu na wilgotność - jest dużo, dużo niższa. Po krótkiej odprawie technicznej, omówieniu przebiegu trasy - nastąpiła rozgrzewka, którą poprowadziła Paulina Ruta, trener PSNW. Po rozgrzewce - start. Wszyscy razem, bez rywalizacji na czas. Rozpoczęła się wspólna wędrówka. 100 osób na trasie. Instruktorzy PSNW - Gosia i Bartek - prowadzą marsz, doskonale znają trasę...

W tym czasie w Złotoryi do startu przygotowują się uczestnicy "Średniego Przejścia Wygasłych Wulkanów"... Odbierają swoje pakiety, dopytują o trasę. Piją ciepłą kawę i herbatę z cytryną i miodem. Jedzą zdrowe owoce i pyszne, domowe ciasta.

O 11.45 startuje rozgrzewka dystansu 10 km. Przy murach obronnych w najstarszym mieście w Polsce gromadzi się spora grupa uśmiechniętych uczestników z kijami. Rozgrzewają się, dochodzą jeszcze spóźnialscy (warunki na drodze w tym dniu są bardzo trudne z uwagi na padający śnieg). O 12.00 grupa "Średniego Przejścia" startuje. Marsz prowadzą instruktorzy PSNW - Beata i Marek Drapikowscy. Idą nad zalew, potem wzdłuż Kaczawy - złotonośnej rzeki - w stronę Jerzmanic i Kruczych Skał. Robią kilka przerw na pogawędkę i wspólne zdjęcia...

W tym czasie do ZOK-u przychodzą uczestnicy "Małego Przejścia" - czyli dystansu 3 km. Jest ich prawie setka. To głównie rodziny z dziećmi, osoby niepełnosprawne, dla których dystans 10 czy 20 km o tej porze roku byłby zbyt wymagający. Są tutaj też uczestnicy, którzy przyjechali pierwszy raz w ten region, by "wybadać teren", sprawdzić się, by w kolejnej edycji wystartować na dłuższym dystansie. Wśród uczestników jest Grzegorz z podopiecznymi (m.in. niewidomym Krystianem) oraz Michasia z rodziną, niepełnosprawna dziewczynka, która startuje w specjalnym wózku przy asekuracji rodziców. Rozgrzewka i o 14.00 start. Idziemy miastem, marsz prowadzi Paulina Ruta, opowiada o zabytkach, historiach związanych z miastem... O Muzeum Złota, o rynku, murach obronnych i pomniku przyrody. Po dotarciu do mety pokazuje chętnym dzieciom wygasły wulkan - Kostrzą Górę, którą ładnie tego dnia widać.

Ok. 14.30 - czas na przebranie i ciepły posiłek - pyszny, starannie przygotowany żurek z jajkiem ze sprawdzonych, domowych składników i z chlebem (był także dostępny chleb żytni na zakwasie, ale był także chleb ciemny i z ziarnami).

15.30 - wszyscy już gotowi w wypełnionej po brzegi sali kinowej, czekają na wręczenie wyróżnień i statuetek za współpracę z PSNW w 2018 roku oraz udział w projektach organizowanych przez PSNW w 2018 roku oraz medali "finiszera" wszystkim tym, którzy ukończyli marsz, na scenie głównej. Przez scenę "przechodzi" kilkaset osób. Medale wręczają instruktorzy PSNW - Ania i Agnieszka - przy współpracy burmistrza miasta Złotoryja. Paulina obecna na scenie, przybija piątki z "finiszeraми". Gra super muzyka, uczestnicy są docenieni i wyrażają zadowolenie. Na sali panuje bardzo przyjazna atmosfera. Wszyscy są uśmiechnięci, dumni. Po zakończeniu wręczania wyróżnień i medali - nastąpiła ogólnopolska premiera cyklu filmów (5 odcinków) w reżyserii PSNW pn. **"Polska Chodzi", który był prowadzony przez cały 2018 rok, współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki**, na dużym ekranie kinowym - filmy przedstawiają rewolucyjne znaczenie i ogromną moc nordic walking w naszym życiu oraz obszary, w jakich nordic walking działa. Motto filmów: "...nordic walking to coś więcej...". Filmy to nasze 4 filary i odsłony nordic walking - **to nasz kierunek dla nordic walking, czyli: integracja, zdrowie, turystyka i rekreacja**. Osoby, które pojawiły się w filmach są obecne na sali. Widać wzruszenie.

Link do filmów: https://www.youtube.com/channel/UCyqaUrx4pJh_HXp0HYfCWHA/videos?sort=dd&view=0&shelf_id=0

Po filmach nastąpił czas na podziękowania uczestnikom za przyjazd do Złotoryi i udział w Zimowych Wulkanach.

Paulina Ruta - prezes PSNW - zaprosiła uczestników na inne, ciekawe wydarzenia PSNW. To m.in. WULKANY 2019 (www.wulkany.com.pl), Noc-Zima-Góry 2019 (www.noczimagory.pl) oraz Postaw suty w lutym (www.postawsuty.pl).

Dziękujemy wszystkim instruktorom za współpracę z PSNW w 2018 roku. Dziękujemy instruktorom za pomoc w organizacji Zimowych Wulkanów. Dziękujemy Uczestnikom za tak liczny udział! Zapraszamy ponownie do nas.

Współfinansowanie: Urząd Marszałkowski Woj. Dolnośląskiego

Patronat Honorowy: Marszałek Woj. Dolnośląskiego - Cezary Przybylski

Partner: Miasto Złotoryja i Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji

Sponsor: Cartpoland (karty plastikowe - identyfikatory dla wszystkich uczestników)

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking