

Alicja ORSZULAK

Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień



22 listopada 2013 r. przeszliśmy wejherowski odcinek czarnego szlaku turystycznego.

Trasę Reda Pieleszewo – Droga Brzozowa – Cmentarz Śmiechowski przeszło 30 osób, członków Sekcji Turystyki Pieszej Wejherowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Polska YMCA.

Początkowy odcinek był dość trudny, ponieważ droga była dość wąska i bardzo mokra, nawet można powiedzieć, że bagnista. Większość osób pokonała duże wzgórze, aby ominąć bagno. Był to najtrudniejszy odcinek trasy, ale wszyscy



szczęśliwie go przeszli. Bardzo przydały się nam kijki Nordic Walking, szczególnie przy wchodzeniu na górkę i na mokradle.

Podczas przerwy na posiłek i odpoczynek koleżanka Krysia przeczytała nam swój wiersz o życzliwości napisany specjalnie na Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień, który świętowaliśmy w środę.

Dalsza droga do wielkiego kamienia z oznaczeniem Drogi Brzozowej była już łatwa i szybko doszliśmy do Cmentarza Śmiechowskiego.

Spacery w dużej grupie są doskonałą formą aktywności fizycznej. Zmienne tempo marszu doskonale wpływa na poprawę kondycji oraz pracę układu krwionośnego, poza tym poprawia metabolizm. Dostarczamy mięśniom trochę ruchu, a sobie więcej tlenu.

Szczególne brawa należą się koleżankom, które od Cmentarza Śmiechowskiego wracały do domu pieszo nie czekając na autobus.