

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI MARSZ: KLUB NORDIC WALKING

Męski Marsz: Klub Nordic Walking

Zdrowie Ukryte (Health by Stealth): Poprawa wydolności krążeniowej i ruchomości stawów bez nazywania tego „rehabilitacją”. Marsz z kijami angażuje 90% mięśni, ale jest postrzegany jako sport, a nie...



POZIOM TRUDNOŚCI

Łatwy

UCZESTNICY

Średnia grupa

MIEJSCE

Plener

ORGANIZACJA

Cykliczny

Wprowadzenie

Aktywność polega na regularnych marszach z kijami w męskim gronie, prowadzonych w tempie umożliwiającym swobodną rozmowę. Scenariusz odchodzi od wizerunku „spaceru z kijkami” na rzecz „patrolu” lub „treningu wydolnościowego”, kładąc nacisk na technikę i dystans. Nieodłącznym elementem każdego marszu jest rytualna wspólna kawa po zakończeniu trasy, co sprzyja budowaniu trwałych więzi w grupie.



Cel scenariusza

1. **Zdrowie Ukryte** (Health by Stealth): Poprawa wydolności krążeniowej i ruchomości stawów bez nazywania tego „rehabilitacją”. Marsz z kijami angażuje 90% mięśni, ale jest postrzegany jako sport, a nie leczenie.
2. **Odczarowanie "Babskiego Sportu"**: W Polsce Nordic Walking jest zdominowany przez kobiety. Celem jest stworzenie męskiej, dynamicznej grupy, która stawia na technikę, dystans i tempo, przywracając temu sportowi jego pierwotny, treningowy charakter (fińscy narciarze).
3. **Rozmowa "Ramie w ramie"**: Maszerując obok siebie, mężczyźni łatwiej rozmawiają o trudnych sprawach (zdrowie, samotność, finanse) niż siedząc naprzeciwko siebie przy stole.



Dla kogo

Mężczyźni 60+, którzy chcą się ruszać, ale nie lubią siłowni ani biegania (zbyt duże obciążenie). Byli sportowcy, pracownicy służb mundurowych, osoby lubiące gadżety (dobry kij to sprzęt techniczny). Osoby po zawałach/zabiegach (za zgodą lekarza), szukające bezpiecznego powrotu do formy.

1 Krok 1: Przełamanie stereotypu i Rekonesans

Zanim chwycimy za kije, musimy wiedzieć, z czym walczymy. W wielu miejscach facet z kijkami to „dziwak” albo „słabeusz”. Musimy to zmienić. Spotkajmy się z potencjalnymi liderami (były wuefista, aktywny działkowiec, emerytowany wojskowy) i ustalmy: to nie jest spacer emeryta, to jest **trening**. Zróbmy zwiad terenowy. Znajdźmy trasę, która jest ciekawa - może ścieżka wzdłuż torów, droga leśna do starej leśniczówki albo wał przeciwpowodziowy? Unikajmy głównych alejek w parku, gdzie „spacerują panie”. Znajdźmy też „Bazę” - miejsce, gdzie po marszu można wypić kawę (przestrzeń w Domu Kultury, zaplecze orlika, wiata grillowa).

2 Krok 2: Odprawa Techniczna i Sprzęt

Zaprośmy panów na spotkanie „zero”. Nie idziemy jeszcze w trasę. Uczymy się sprzętu. Pokażemy różnicę między kijem trekkingowym a nordicowym. Omówmy dobór wysokości, rodzaje groty, wypinanie rękawiczki. Mężczyźni to gadżeciarze - „sprzedajmy” im technikę. Jeśli nie mamy instruktora, obejrzymy wspólnie instruktaż wideo na rzutniku. Ustalmy zasady: maszerujemy w każdą pogodę (chyba, że jest burza albo naprawdę zła pogoda). To buduje charakter grupy.

3 Krok 3: Wymarsz i Formowanie Szyku

Ruszamy. Pierwsze marsze są techniczne - uczymy się wbijać kij, wydłużać krok. Nie narzucamy morderczego tempa, ale utrzymujemy rytm. Ważne: idziemy w parach lub małych podgrupach. To wtedy dzieje się magia „ramię w ramię”. Rozmowy toczą się naturalnie. Lider (Kapitan Trasy) dba, by nikt nie został w tyle. Wprowadźmy elementy zadaniowe: „Dziś mierzymy tętno”, „Dziś robimy podejście pod górkę”.

4 Krok 4: Trzecia Połowa (Integracja)

Marsz to tylko pretekst. Najważniejsze jest to, co po nim. Kawa z termosu w lesie albo herbata w klubie. To czas na wymianę informacji: kto zna dobrego hydraulika, jak wypełnić wniosek o węgiel. To ten moment cementuje grupę. Raz na kwartał zrobimy „Wyprawę Specjalną” - wyjazd busem w góry lub inne ciekawe miejsce.

5 Warianty

1. **Urban Walking:** Jeśli nie ma lasu, robimy szybki marsz po dzielnicy z elementami historii („Pokaż mi, gdzie stał twój zakład pracy”).
2. **Wariant "Walk & Talk" (Tematyczny):** Na początku marszu rzucajmy temat (np. „Najlepszy samochód jaki miałem”, „Najfajniejsze wakacje”), który jest omawiany w parach.

Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt:** Kije do Nordic Walking (nie trekkingowe!). Na start warto mieć 5 par „klubowych” dla nowych osób.
2. **Instruktor:** Na pierwsze 3-4 spotkania niezbędny jest ktoś, kto nauczy prawidłowej techniki (koordynacja ręka-noga). Może to być przeszkolony senior-lider.
3. **Trasa:** Bezpieczna ścieżka (miękkie podłoże lepsze niż asfalt), pętla ok. 5-7 km.

WSKAZÓWKI

1. **Język:** Unikaj zdrobnień („kijeczki”, „spacerki”). Używaj: „Kije”, „Dystans”, „Tempo”, „Baza”.
2. **Regularność:** Lepiej chodzić raz w tygodniu o stałej porze (np. „Czwartki z Kijem”), niż zrywami.
3. **Wyzwania:** Uczestnictwo w lokalnym biegu/marszu niepodległości (jako zorganizowana grupa).
4. **Rytuály:** Kawa po marszu jest obowiązkowa. Bez niej to tylko "chodzenie". Z nią - to Klub.

Element rywalizacji

1. **„Korona Okolicy”:** Wyzwanie polegające na przejściu wszystkich szlaków w okolicy.
2. **Licznik Kilometrów:** Wspólne sumowanie dystansu grupy - „W tym roku doszliśmy razem do Rzymu”.

BARIERY I ZALECENIA

1. **Wstyd:** „Sąsiedzi będą się śmiać”. **Rozwiązanie:** Grupa musi być zwarta, mieć np. jednakowe czapki lub kamizelki. W grupie siła. Nazywamy to „Patrolem” lub „Treningiem”.
2. **Zdrowie:** Ktoś może zasłabnąć. **Rozwiązanie:** Lider ma zawsze naładowany telefon i zna podstawy pierwszej pomocy. Nowi uczestnicy wypełniają oświadczenie o braku przeciwwskazań.

Linki i inspiracje

→ WalkShop

<https://menssheds.ie/wp-content/uploads/2022/06/Setting-up-your-WalkShop-web.pdf>

→ <https://meinpensionsprojekt.de/nordic-walking/>

KONIEC
SCENARIUSZA