

## Održan 5. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja Varaždinske županije – Trakošćan 2023.

7.5.2023.



Povodom Svjetskog dana kretanja u Trakošćanu je u organizaciji Udruge nordijskog hodanja i pješaćenja Drava iz Varaždina održan 5. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja Varaždinske županije.

Na Festivalu se okupilo više od šesto nordijskih hodača i hodača iz cijele Hrvatske, a otvorila ga je zamjenica župana Silvija Zagorec koja je čestitala članovima Udruge Drava koji su ovu disciplinu u posljednjih nekoliko godina učinili prepoznatljivom i u našem kraju.

- Upravo je ova vrsta rekreacijskog sporta odlična aktivnost za svakoga, a prednosti nordijskog hodanja su zbilja velike. Od toga da pokreće gotovo devedeset posto mišića pa sve do blagodati za naše mentalno zdravlje. Osim same tjeleježbe, našem zdravlju pridonosi i boravak na svježem zraku, ugodna šetnja s prijateljima te upoznavanje prirodnih, ali i mnogo puta turističkih atrakcija, a gdje sve to možemo napraviti bolje nego u našem prekrasnom Trakošćanu - rekla je Zagorec.

Predsjednica Udruge Drava Katica Kalajdžija izrazila je zadovoljstvo odazivom velikog broja sudionika.

- Okupili smo sudionike iz svih dijelova Hrvatske i to činimo iz godine u godinu. Stigli smo do petog festivala u Trakošćanu, a ove smo godine ponudili i pet različitih staza za nordijsko hodanje i pješaćenje. Iako je kružna staza oko jezera zanimljiva za brojne šetače, mi smo trasirali i tri staze na suprotnoj strani zaštićenog područja kroz šumu prema Ravnoj gori te laganu stazu cestom u pravcu naselja Jamno te stazu kroz šumu do naselja Vrbanići koja se potom spušta u udolinu i do dvorca zatvarajući kružnu rutu. Staze su duljinama i zahtjevnosti bile prilagođene za sve dobne skupine sudionika i za različite razine fizičke spremnosti. A u Trakošćanu nas je poslužilo i lijepo proljetno vrijeme, idealno za rekreaciju u prirodi - rekla je Katica Kalajdžija.

Na Festivalu nordijskog hodanja i pješaćenja bila je i pročelnica Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu skrb, civilno društvo i hrvatske branitelje Ljubica Božić.







