

Jarecka Paulina, Fąk Tadeusz, Skrzypczyk Teresa, Nordic walking jako szansa aktywizowania społeczeństwa = Nordic walking as a chance for the elicitation of the society. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(10):637-645. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.212211>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4083>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).  
755 *Journal of Education, Health and Sport* eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.10.2016. Revised 02.10.2016. Accepted: 21.10.2016.

## Nordic walking jako szansa aktywizowania społeczeństwa Nordic walking as a chance for the elicitation of the society

Paulina Jarecka<sup>1</sup>, Tadeusz Fąk<sup>2</sup>, Teresa Skrzypczyk<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Katedra Pedagogiki Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

<sup>2</sup> Instytut Turystyki, Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu

**Słowa kluczowe:** aktywizacja społeczeństwa, nordic walking

**Key words:** elicitation of the society, nordic walking

### Streszczenie

W ciągu ostatniej dekady można zaobserwować wzrost zainteresowania aktywnymi formami wypoczynku. Odpowiadając na te potrzeby urzędy miast, gmin, a także samorządy lokalne zaczęły wspierać i prowadzić różnego rodzaju projekty czy programy aktywizujące społeczeństwo w obszarze kultury fizycznej zapewniające możliwość bezpłatnego uczestnictwa. Jeden z obszarów tych inicjatyw dotyczy także popularyzowania nordic walking. W opinii autorów opracowania inicjatywy te zasługują na uznanie. Należy podkreślić, iż zgodnie z intencją ich pomysłodawców mają one służyć realizacji dwóch głównych założeń, jakimi są: popularyzacja nordic walking w Polsce oraz jednocześnie aktywizacja społeczeństwa opierająca się na kształtowaniu kultury fizycznej. Na podstawie przeprowadzonej analizy należy stwierdzić, że wypełniają te właśnie cele oraz są podstawą w wyznaczaniu nowych kierunków zmian.

### Abstract

Over the last decade, increased interest in physically active forms of rest could be observed. Responding to these needs city halls and local governments started to run and support various projects and programs eliciting society, while not requiring payment from participants. One of the areas of these initiatives refer also to popularization of nordic walking. In the opinion of the study's authors those initiatives deserve appreciation. It has to be pointed out, that in accordance to the intention of their originators, they should serve to achieve two main objectives: popularization of nordic walking in Poland and elicitation of society based

on the development of the physical culture. Based on the analysis it can be said, that these initiatives fulfill those very goals. They are also fundamental thing to make chancing.

## **Wstęp**

Nordic walking jest formą aktywności fizycznej, która współcześnie rozwija się niezwykle dynamicznie. Definicje wskazują, że jest ona połączeniem marszu fitness z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków. Na tej podstawie można stwierdzić, że opiera się na najpopularniejszych formach aktywności fizycznej człowieka, jakimi są: chód, marsz i bieg. Ponadto łączy w sobie cechy aktywności fizycznej dla wszystkich bez względu na wiek, wyjściowy poziom sprawności fizycznej i masę ciała (Podręcznik nordic walking..., 2013, s. 7).

Genezy tej formy rekreacji należy doszukiwać się w narciarstwie biegowym, gdzie fińscy biathloniści zastosowali kije podczas treningów w sezonie letnim. Początki nordic walking datuje się na lata 20. XX w. Jak podaje E. Antosiewicz (2014), nordic walking narodził się przy wspólnym zaangażowaniu Fińskiego Ministerstwa Sportu, badaczy naukowych i znanego producenta sprzętu zimowego, który zaprojektował pierwsze na świecie kijki do jego uprawiania. Momentem przełomowym w rozwoju tej dyscypliny były lata 90., kiedy nordic walking wzbudził prawdziwy entuzjazm. W tym okresie zaprojektowano pierwsze profesjonalne kijki oraz wykształcono pierwszych instruktorów (Antosiewicz, 2014, s. 133–142).

Zdaniem Z. Ossowski i A. Litwiniuk (2014), nordic walking, rozwijający się w Polsce od 2004 r., jest obecnie uprawiany jako forma aktywności fizycznej, sportu, a także coraz częściej szerzej stosowany w rehabilitacji osób z różnymi schorzeniami, jak i w profilaktyce – m.in. osteoporozy czy chorób układu krążenia (ibid. s. 6–12). Liczba zwolenników tej formy aktywności nieustannie wzrasta. Nordic walking uprawiają zarówno młodzi, dorośli, jak i osoby starsze. Według szacunków Polskiej Federacji Nordic Walking obecnie w naszym kraju ponad 10 mln ludzi uprawia tę formę ruchu (Przyszlak, 2014).

Jednym z dodatnich aspektów tej formy aktywności fizycznej – na co zwracają uwagę specjaliści od rekreacji ruchowej – jest plenerowość. Oznacza to możliwość aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu i w przestrzeni rekreacyjnej podczas zajęć indywidualnych czy grupowe (Fąk, Jarecka, 2014, s. 61). Należy pokreślić, że rekreacja ruchowa podejmowana w terenie pozytywnie wpływa na układ nerwowy, redukuje napięcia i stresy, poprawia samopoczucie oraz samoocenę. Ponadto, uprawiana w korzystnym dla organizmu środowisku przyrodniczym, poprawia stan zdrowia, podnosi sprawność

i wydolność organizmu. Nordic walking można uprawiać w każdym terenie: nad morzem, w górach, w lesie. Podsumowując ta forma ruchu ma szczególnie pozytywny wpływ na zdrowie oraz samopoczucie człowieka (Gaworska, Leś b.r.w.).

### **Przegląd literaturowy**

Ze względu na szerokie korzyści zdrowotne w ciągu ostatniej dekady przeprowadzono wiele badań naukowych w zakresie tego zagadnienia szczególnie w USA, Finlandii i Holandii, ale także i w Polsce (m.in. Church, Earnest i Morss, 2002; Kocur, Wilk, 2006). Do najważniejszych z nich należą: poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej ze względu na wzmożenie pracy serca (ok. 5–17 razy szybsza praca serca niż w zwykłym spacerze), obciążenie aparatu ruchowego do 30%, zwiększenie zużycia energii (wzrost nawet do 46%), co przyczynia się do utraty około 400 kcal na godzinę, obniżenie wartości tłuszczowej krwi i stężenia cholesterolu w osoczu krwi (Gaworska, Leś b.r.w., s. 13).

Należy podkreślić, że niezwykle jest, aby zajęcia tego typu były realizowane w atrakcyjnym terenie pod względem bogactwa walorów przyrodniczych czy krajobrazowych, a także antropogenicznych. Przy projektowaniu tras nordic walking uzasadnione jest, aby zwracać uwagę na walory istotne dla turystyki kulturowej i aktywnej. P. Rut (2012) sugeruje, aby uwzględniać wskazówki lokalnych społeczności, jak również przedstawicieli administracji samorządowej wydających zgodę na wytyczanie tego typu tras.

### **Metodologia badań**

Celem niniejszego opracowania była diagnoza działań podejmowanych przez sektor publiczny na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym w zakresie popularyzacji nordic walking w Polsce oraz aktywizacji społeczeństwa opierającej się na kształtowaniu kultury fizycznej.

W związku z eksploracyjnym typem badań, poszczególnymi zadaniami kierowały następujące pytania.

1. Jakie programy były realizowane w Polsce w ramach popularyzacji nordic walking dla każdego?
2. Jakie były ich szczegółowe założenia?
3. Jakie efekty przyniosła organizacja bezpłatnych zajęć finansowanych ze środków sektora publicznego?
4. Jakie są kierunki zmian w zakresie aktywizacji społeczeństwa w obszarze nordic walking?

Do realizacji celu głównego posłużono się metodą krytycznej analizy. Technika badania dokumentów dotyczyła przede wszystkim gruntownej analizy programów realizowanych we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz innych jednostek sektora publicznego.

## **Wyniki**

Zwrócenie się człowieka ku naturze czy potrzeba wypoczynku (w tym również codziennego) wśród miejskich terenów zielonych to dwa szeroko opisywane trendy współczesnego świata. Z jednej strony rozpoznane zostały wielopłaszczyznowe korzyści, które niesie ze sobą spędzenie czasu wolnego poprzez aktywność fizyczną z perspektywy funkcjonowania całej społeczności, z drugiej zaś strony mieszkańcy miast również poszukują właśnie takich możliwości wypoczynku. Odpowiadając na te potrzeby urzędy miast, gmin a także samorządy zaczęły wspierać i prowadzić różnego rodzaju projekty czy programy aktywizujące społeczeństwo niewymagające odpłatności od uczestników. Jeden z obszarów tych inicjatyw dotyczy od kilku lat popularyzowania nordic walking. U podstaw tych działań jest z jednej strony prostota – nieskomplikowana technika, dostępność sprzętu oraz atrakcyjność dla każdego niezależnie od wieku. Samo zaś popularyzowanie nordic walking odnosi się do organizacji zajęć, zawodów czy tworzenia ścieżek.

Od 2008 roku w Polsce jest prowadzony projekt Aktywni 50+. Jego głównym założeniem jest aktywizacja społeczeństwa po 50 roku życia, a także szeroko pojęte wyrównanie szans na rynku pracy<sup>1</sup>. W programie chodzi jednak nie tylko o przestrzeń zawodową. Dotyczy on również aktywnego starzenia się u podstaw którego jest dbałość o kondycję psychiczną i fizyczną. W oparciu o te założenia od 2014 roku w ramach projektu realizowane są bezpłatne zajęcia z nordic walking. Podczas 10 treningów realizowanych w dwunastu województwach seniorzy uczyli się prawidłowej techniki, a przez to kształtowali również podstawowe zdolności motoryczne. Największe zaangażowanie dotyczące miejscowości uczestniczących w projekcie w 2014 roku było widoczne w województwie dolnośląskim – było to 7 z 30 miejscowości<sup>2</sup>. Należy również zwrócić uwagę, iż projekt był skierowany do małych i średnich miast, a uzupełnieniem były spotkania informacyjne i teoretyczne z zakresu zdrowego żywienia oraz aspektów zdrowotnych płynących z regularnie podejmowanej aktywności fizycznej.

Jak zostało wspomniane na początku, nordic walking to szansa na aktywność fizyczną niezależnie od wieku, zatem powyżej zasygnalizowany projekt nie jest jedynym realizowa-

---

<sup>1</sup> <http://50plus.gov.pl> [06.11.2016 r.]

<sup>2</sup> <http://aktywni50plus.com.pl> [06.11.2016 r.]

nym o charakterze ogólnopolskim. W ramach współpracy Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Stowarzyszenia Nordic Walking są prowadzone jeszcze cztery inne inicjatywy:

- Idę po zdrowie
- Chodzimy prawidłowo!
- A czy ty chodzisz prawidłowo?
- Aktywna strefa nordic walking.

Pierwszy<sup>3</sup> z wymienionych programów był skierowany głównie do osób powyżej 50 roku życia, ale nie wykluczał już młodszych uczestników. Różnica względem przedstawionego powyżej programu dotyczyła przede wszystkim miejsc realizacji zajęć. Miasta partnerskie, które wyraziły chęć współpracy to głównie stolicy województw (takie jak Poznań, Wrocław, Kraków, Warszawa, Opole, i in.). System organizacji zajęć był podobny do projektu Aktywni 50+, gdyż obejmował dziesięć bezpłatnych jednostek treningowych uzupełnionych o wiedzę merytoryczną. Całość realizacji projektu była poprowadzona w dwóch częściach obejmujących po pięć treningów: I część od czerwca do września i II część od października do listopada.

Chodzimy prawidłowo był „kontynuacją, rozszerzeniem i ulepszeniem podjętych w 2014 roku przez PSNW przy współpracy MSiT działań, w zakresie upowszechniania sportu i rekreacji w różnych grupach społecznych i środowiskowych oraz w rodzinie”<sup>4</sup>. Cykl 10 bezpłatnych zajęć praktycznych uzupełnionych o spotkania informacyjne i konferencje był prowadzony w 35 miastach polski, które wyraziły chęć uczestnictwa w tym programie. Względem poprzedniego projektu miasta, które zrezygnowały to: Opole, Lesko, Kielce, Gdynia, Złotoryja, Sandomierz, Katowice, jednak większość z nich kontynuowała uczestnictwo ze względu na szerokie zainteresowanie i korzyści dla całego społeczeństwa. Obok znacznie szerszej możliwości oddziaływania ze względu na niezawężanie kryteriów terytorialnych i demograficznych uczestników w programie wyznaczono dodatkowo kolejne obszary działania, nieuwzględniane w poprzednich edycjach. Było to wspomaganie procesu resocjalizacji poprzez zorganizowane zajęcia z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym oraz upowszechnianie prawidłowej techniki wśród lekkoatletów oraz kadry lekkoatletycznej z wykorzystaniem innowacyjnego sprzętu/ profesjonalnych kijków do nordic walking.

---

<sup>3</sup> <http://idepozdrowie.pl/aktualnoscia.html> [06.11.2016 r.]

<sup>4</sup> <http://chodzymyprawidlowo.pl/o-projekcie,1000.html> [06.11.2016 r.]

Trzeci z wymiennych projektów<sup>5</sup> również był ukierunkowany na dotarcie do kolejnych grup społeczno – demograficznych oraz obszarów. Definiowanie obszarów działania jest istotne z punktu widzenia strategicznego – chcąc osiągnąć określone wyniki i skuteczność należy szczegółowo określać cele, założenia i narzędzia. Należy zwrócić uwagę, że w każdym z kolejnych realizowanych projektów jest to wykonywane z większą dokładnością. Przy projekcie <A czy ty chodzisz prawidłowo?> Zostało wyznaczonych sześć obszarów działania. Nowością było wprowadzenie cyklu zajęć na plaży w miesiącach letnich (inicjatywy te były ukierunkowane na województwa nadbałtyckie), upowszechnienie prawidłowej techniki nordic walking wśród dzieci ze szkół podstawowych, gimnazjów i młodzieży licealnej w ramach zajęć z wychowania fizycznego a także wśród tancerzy Zespołu Pieśni i Tańca <ŚLĄSK>. Dodatkowo projekt był realizowany we wszystkich województwach dla różnych grup społecznych, środowiskowych w różnych porach roku.

Ze względu na szerokie rozpowszechnienie nordic walking w roku obecnym 2016 aktualnie jest realizowany program, który „*polega na przeprowadzeniu (...) Aktywnych Stref Nordic Walking (aktywnych ruchowo warsztatów z zakresu prawidłowej techniki nordic walking oraz nowoczesnych form ruchu – Power walking i Adua nordic walking z profesjonalnym sprzętem i wykwalifikowaną kadrą instruktorów i trenerów nordic walking)*”<sup>6</sup>. Nie ma wyznaczonych obszarów działania, gdyż zakłada on, że nordic walking jest korzyścią dla każdego niezależnie od cech społeczno – demograficznych.

Przedstawione projekty łączy to, iż mają wymiar ogólnopolski. Jednakże nie są to jedyne inicjatywy, które są podejmowane w ramach upowszechniania nordic walking. Szczególnie władze średnich i dużych miast, dostrzegając potrzebę aktywizacji społeczeństwa opierającej się na kształtowaniu kultury fizycznej, są organizatorami takich spotkań. Przykładem może być Kraków, Legnica czy całe województwo łódzkie. W pierwszej z wymienionych miejscowości w 2016 roku były realizowane zajęcia pod hasłem na <Krakowskich Ścieżkach Nordic Walking><sup>7</sup>. Był to miejski program sportowy realizowany przez Gminę Miejską Kraków – Wydział Sportu przy współpracy z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportowym Kraków <Zachód>. W Legnicy, jako jednego z pięciu miast Zagłębia Miedziowego prowadzone

---

<sup>5</sup> [http://www.psnw.pl/cel\\_i\\_zalozenia,1240.html](http://www.psnw.pl/cel_i_zalozenia,1240.html) [06.11.2016 r.]

<sup>6</sup> [http://www.psnw.pl/cel\\_i\\_zalozenia,1254.html](http://www.psnw.pl/cel_i_zalozenia,1254.html) [06.11.2016 r.]

<sup>7</sup>

[http://krakow.pl/aktualnosci/199652,202,komunikat,bezpлатne\\_zajecia\\_na\\_krakowskich\\_sieczkach\\_nordic\\_walking.html](http://krakow.pl/aktualnosci/199652,202,komunikat,bezpлатne_zajecia_na_krakowskich_sieczkach_nordic_walking.html) [06.11.2016 r.]

są aktualnie zajęcia z nordic walking obejmujące cykl treningowy od października do grudnia 2016 roku<sup>8</sup>.

W tej jesiennej edycji zajęć sportowo – rekreacyjnych organizowanej w ramach programu społecznej odpowiedzialności EKO-Zdrowie biorą udział jeszcze miasta takie jak: Głogów, Chojnów, Lubin i Złotoryja. Propozycja jest jednak skierowana do osób powyżej 40 roku życia.

W tym roku również w ramach programu <Łódzkie ma Pomysł na Zdrowie><sup>9</sup> w ośmiu miastach tego województwa były organizowane zarówno zajęcia praktyczne, jak i informacyjne z nordic walking. Zajęcia w lipcu i sierpniu były prowadzone przez Edukacyjne Centrum Integracji Międzypokoleniowej HIPOKAMP w Łodzi dla każdego, kto wcześniej zarejestrował się potwierdzając tym samym chęć uczestnictwa.

## Podsumowanie

Brak kreatywności czy brak rozwoju nie są cechami współczesności. To poszukiwanie możliwości zmian, innowacyjność stwarzają podstawę do dalszego działania. Kolejne zatem perspektywy rozwoju są ukierunkowane na pełniejsze wykorzystywanie przestrzeni miejskich w zakresie codziennej aktywności fizycznej. Również tereny wcześniej nieodstępne, takie jak wały przeciwpowodziowe stają się miejscem wypoczynku. Są to kolejne obszary otwarte dla mieszkańców. Należy jednak mieć na uwadze, iż podejmowane w tym względzie działania są długofalowe i efekty adaptacji tych terenów są rozłożone w czasie. W badaniach mieszkańców Wrocławia w zakresie wykorzystania terenów nadrzecznych w mieście przeprowadzonych w 2014 roku<sup>10</sup> wskazane zostało jeszcze niedostateczne wykorzystanie tych przestrzeni dla popularyzacji nordic walking. Spośród 615 respondentów zróżnicowanych pod względem cech społeczno – demograficznych jedynie 33 osoby (5,4% badanych) wskazały na nordic walking jako najchętniej podejmowaną aktywność fizyczną na terenach nadrzecznych. Najczęściej były tutaj jednak wskazywane takie odpowiedzi jak: jazda na rowerze (41,6% respondentów), bieganie (19,3% badanych) czy pływanie po rzece (19,3% badanych).

Drugim kierunkiem zmian dostrzeganym w miastach, obok odnajdywania przestrzeni dla nordic walking, jest popularyzowanie nowych form aktywności fizycznych. Nordic

---

<sup>8</sup> <http://24legnica.pl/bezplatne-ekcje-plywania-i-zajecia-nordic-walking/> [06.11.2016 r.]

<sup>9</sup> <http://www.zdrowie.lodzkie.pl/en/aktualnosci/wydarzenia/ruszyl-projekt-„lodzkie-ma-pomysl-na-zdrowie-ruszaj-sie-dla-zdrowia”-0> [06.11.2016 r.]

<sup>10</sup> Skrzypczyk T. (2014) Funkcje turystyczne i rekreacyjne miejskich terenów nadrzecznych na przykładzie miasta Wrocław, praca doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.

walking został zapoczątkowany jako program treningowy dla narciarzy biegowych i coraz częściej, niezależnie od pory roku, jako sport dla każdego ukazywany jest skiking przypominający jeszcze bardziej technikę narciarstwa biegowego. Stanowi on połączenie biegania, narciarstwa biegowego, łyżwiarstwa rolkowego i nordic walking. Jest dyscypliną dostępną dla każdego niezależnie od wieku czy płci. Jak każda aktywność fizyczna poprawia wydolność ogólną organizmu, ale również zwiększa poczucie równowagi. Naprzemienna praca kończyn górnych i dolnych wpływa również na harmonijny rozwój sylwetki, dodatkowo nie obciąża stawów. Podobnie jak nordic walking nie wymaga specjalnie przygotowanych tras – dozwolona jest zarówno na szutrowych, leśnych drogach, nieutwardzonych nawierzchniach, jak i asfalcie oraz ścieżkach rowerowych.

Podsumowując należałoby w kolejnej fazie badań dokonać rozpoznania czy nordic walking jest tylko podstawą do rozwoju innych form aktywności fizycznych i czy zyskują one również wysokie zainteresowanie – zarówno ze strony uczestników, jak i władz miejskich, gminnych czy samorządowych. Należałoby również dokonać diagnozy analizy statystycznej uczestników zajęć z nordic walking – czy nadal ma ona tendencję wzrostową, czy zainteresowanie to jest stałe.

W opinii autorów opracowania zarówno przedstawione projekty, jak i programy aktywizujące społeczeństwo to inicjatywy, które zasługują na uznanie. Zgodnie z intencją ich pomysłodawców mają one służyć realizacji dwóch głównych założeń, jakimi są: popularyzacja nordic walking w Polsce oraz aktywizacja społeczeństwa opierająca się na kształtowaniu kultury fizycznej. Należy zauważyć, że mogą one w niedługim czasie stać się podstawą do coraz powszechniejszego powstawania ścieżek i szlaków dedykowanych specjalnie dla uczestników nordic walking (na kształt ścieżek dla biegaczy). Aktywizacja społeczeństwa w obszarze kultury fizycznej otwiera również możliwości wprowadzania innowacyjnych form spędzania czasu wolnego, co zostało wskazane w dyskusji, a także rozbudza nowe i szerokie potrzeby w tym obszarze życia człowieka.

Na podstawie dokonanego przeglądu piśmiennictwa wysunięto następujące wnioski:

1. Programy i projekty realizowane długofalowo, zapewniające bezpłatne uczestnictwo, zawierające zarówno część praktyczną, jak i merytoryczną są skutecznym narzędziem popularyzacji nowych form aktywności fizycznej.
2. Ze względu na coraz większe zainteresowanie aktywnością fizyczną, niezależnie od cech społeczno-demograficznych uczestników, należy bez zbytecznego spowalniania wprowadzać kolejne, innowacyjne formy spędzania czasu wolnego antycypując oczekiwania społeczeństwa w tym obszarze.



## Bibliografia

Antosiewicz E., (2014), *Wpływ treningu nordic walking na jakość życia pacjentów kardiologicznych uzdrowiska Eskulap w Rymanowie-Zdroju*, [w:] G. Godlewski, A. Bodasińska, (red.), *Nordic walking w teorii i praktyce*, AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia, Biała Podlaska, s. 133–142.

Church T. S., Earnest C.P., Morss G.M., (2002), *Field Testing of Physiological Responses Associated With Nordic Walking*, „Research Quarterly for Exercise & Sport”, 73 (3).

Fąk T., Jarecka P., (2014), *Nordic Walking jako forma aktywności fizyczno-zdrowotnej w opinii uczestników zajęć*, [w:] W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek E., (red.), *Teoria i praktyka w dziedzinie hotelarstwa, żywienia, turystyki i rekreacji*, WSHiG, Poznań, s. 61.

Gaworska M., Leś A., *Nordic walking marsz po zdrowie*, Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+, Polska Federacja Nordic Walking CZĘŚĆ I 27, s. 13.

Kocur P., Wilk M., (2006), *Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji*, Reh Med 10 (2). Ossowski Z., Litwiniuk A., (2014), *Nordic Walking jako forma aktywności fizycznej, rekreacyjnej i sportowej*, [w:] G. Godlewski, A. Bodasińska (red.), *Nordic walking w teorii i praktyce*, AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia, Biała Podlaska, s. 6-12.

*Podręcznik nordic walking dla kandydatów na instruktorów Nordic Walking*, (2013), Polska Federacja Nordic Walking, Rzeszów, s. 7.

Przyszlak A., (2014), *Nordic Walking Park (NWP) jako wzorzec tras do uprawiania Nordic Walking w Polsce*, [w:] G. Godlewski, A. Bodasińska, (red.), *Nordic walking w teorii i praktyce*, AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia, Biała Podlaska.

Rut P., (2012), *Nordic Walking Park Podkarpacie Centrum – współpraca lokalnych grup działania jako unijny sposób ożywienia turystyki i rekreacji na szczeblu gminnym*, [w:] B. Sawicki, A. Nizioł, M. Obodyński (red.), *Rola organizacji pozarządowych w rozwoju i promocji turystyki*, UR, Rzeszów.

Skrzypczyk T., (2014) *Funkcje turystyczne i rekreacyjne miejskich terenów nadrzecznych na przykładzie miasta Wrocław*, praca doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.

Źródła internetowe:

<http://50plus.gov.pl>

<http://aktywni50plus.com.pl>

<http://idepozdrowie.pl/aktualnoscia.html>

<http://chodzymyprawidlowo.pl/o-projekcie,1000.html>

[http://www.psnw.pl/cel\\_i\\_zalozenia,1240.html](http://www.psnw.pl/cel_i_zalozenia,1240.html)

[http://www.psnw.pl/cel\\_i\\_zalozenia,1254.html](http://www.psnw.pl/cel_i_zalozenia,1254.html)

[http://krakow.pl/aktualnosc/199652,202,komunikat,bezpлатne\\_zajecia\\_na\\_krakowskich\\_sieczkach\\_nordic\\_walking.html](http://krakow.pl/aktualnosc/199652,202,komunikat,bezpлатne_zajecia_na_krakowskich_sieczkach_nordic_walking.html)

<http://24legnica.pl/bezpлатne-ekcje-plywania-i-zajecia-nordic-walking/>

<http://www.zdrowie.lodzkie.pl/en/aktualnosc/wydarzenia/ruszyl-projekt-„lodzkie-ma-pomysl-na-zdrowie-ruszaj-sie-dla-zdrowia”-0>