



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Krzysztof Napierski

ETM 2025. Z kijkami przez mławski las. Zdrowie i przyjemność!

Publikowane od
22.09.2025 08:42:11



Dziś ostatni dzień obchodzonego na całym kontynencie Europejskiego Tygodnia Mobilności. Mława po raz kolejny zachęcała do zdrowej i proekologicznej aktywności. W sobotę 20 września grupa miłośników Nordic Walking ruszyła na spacer szlakami turystycznymi mławskiego lasu, by nie tylko zadbać o kondycję i dobre samopoczucie, ale też swoją postawą promować wśród mieszkańców idee ETM.

Kilkukilometrowy marsz w pięknych okolicznościach przyrody poprowadziła Ewa Branczewska – instruktor Nordic Walking Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Wspólny trening rozpoczęła krótka rozgrzewka. W trakcie samego marszu prowadząca służyła nieocenionymi wskazówkami, jak prawidłowo uprawiać tę dyscyplinę sportu, która wcale nie jest – jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka – zwykłym chodzeniem z kijkami. Choć oczywiście nie o restrykcyjne przestrzeganie zasad tu chodziło, lecz o zdrową aktywność, przyjemne spędzenie czasu w miłym towarzystwie i promowanie Europejskiego Tygodnia Mobilności. Na koniec, po kilku ćwiczeniach rozciągających, nie zabrakło pamiątkowych fotografii oraz przekazanych przez Ministerstwo Infrastruktury gadżetów dla wszystkich uczestników.

Dziś – 22 września – obchodzimy Światowy Dzień bez Samochodu. Co roku to właśnie tego dnia kończy się Europejski Tydzień Mobilności. Ponawiamy więc zachętę, aby przynajmniej dziś zrezygnować z własnego auta na rzecz komunikacji miejskiej, roweru, rolek czy spaceru. To doskonała okazja do jeszcze większego zadbania o dobrostan planety (zmniejszenie emisji szkodliwych gazów do atmosfery), miasta (zmniejszenie natężenia ruchu i korków) oraz swojego ciała (zdrowy ruch i mniej wdychanych trujących gazów) i portfela (mniejsze wydatki na paliwo). Zachęcamy do zdrowej, zrównoważonej i bezpiecznej mobilności!

Organizatorem Europejskiego Tygodnia Mobilności jest Komisja Europejska, a jego koordynatorem na terenie Polski – Ministerstwo Infrastruktury.

KN / WP

fot.: Zuzanna Dębińska



















MOBILITYACTION 
registered at www.mobilityweek.eu

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artykul/etm-2025-z-kijkami-przez-mlawski-las-zdrowie-i-przyjemnosc>