

# Nordic Walking 2020.

---



2020. DEC. 29.

---

**Beszámoló a 2020. évi veresegyházi  
"Út az Egészséghez" szívbarát túrákról**

Nordic Walking Sport Veresegyház

Szerzők: Vigh Mercédesz, Mátyás Dezső

[multisport.2112@gmail.com](mailto:multisport.2112@gmail.com)

70/39-126-03



MultiSport Mozgás és Szabadidő SE

# “Út az Egészséghez”

## Pulzusméréssel egybekötött, vezetett Nordic Walking ösvény-túrák Veresegyház, 2020. január-december

Veresegyház Alpolgármesterétől, Cserháti Ferenctől és a város vezetőségétől érkezett felkérés alapján, társadalmi munkában elvállaltuk a 2019. július 4-én, az országban ötödikként megnyílt veresegyházi szívbarát túraösvényen a pulzusméréssel egybekötött vezetett túrák szervezését, felügyeletét. Ezeket a túrákat szabadidőnkben, havonta egy alkalommal, általában szombaton tartjuk.

Az alkalmak számunkra nagyjából bruttó 3-4 órát tesznek ki (előzetes regisztrációk feljegyzése, telefonos információ adás, felkészülés a túrákra, utazás a helyszínre, botok kiosztása, magasság beállítása, a min. fél órás túra előtti információk megosztása, pulzusmérés begyakorlása, a túra levezénylése, nyújtás, értékelő beszélgetés a végén, az alkalom zárása, elpakolás, hazautazás).

A túrákat folyamatosan hirdetjük:

- Nordic Walking Sport Veresegyház Facebook oldalán eseményekben:  
<https://www.facebook.com/nordicwalkingsportveresegyhaz/>
- Veresi Krónika havilapban
- Veresegyház város weboldalán, egyesületünk instagram oldalán
- túráinkon, kirándulásaink alkalmával
- edzéseinken, NW alaptéchnika foglalkozásainkon
- hírleveleinkben

A Veresi Krónika újságban havonként mini-cikk sorozatot írtunk, amelyekben megadtuk a következő ösvény-túra időpontját. Az ezekből készült kivonatokat beszámolóink végén olvashatják.



A túrákon maximálisan 15 fő részvételét tudjuk vállalni, hiszen figyelemmel kell lenni a különféle betegségeken szenvedőkre, idősekre, egyéni kérésekre. A túrákra minden esetben előzetesen be kell jelentkezni a [turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu) e-mail címen.

Felváltva szoktuk a 2,7 km-es „rövid” és a 4,4 km-es „közepes” túrát vezetni. Azonban vannak már olyanok is, akikkel a rövid kört követően a közepes távot is meg tudjuk tenni, amely két egymást követő túra így kiteszi a hosszú, 7,1 km-t.

Minden alkalom elején kb. fél órában bemutatjuk a résztvevőknek az ösvényt, megbeszéljük a pulzus mérését csuklón, ezt kigyakoroljuk, majd a túralapokon átnézzük a kitöltendő részeket. Ez után tudunk elindulni az ösvényen.

A budapesti Szent Ferenc kórház gyógytornászaival tartjuk a kapcsolatot, többször írtunk már nekik a túráinkról, illetve Pál Csilla kommunikációs vezetővel is tartjuk a kapcsolatot. [Erről a linkről](#) le tudják tölteni az érdeklődők a térképet és a kitöltendő lapokat is, valamint lehetőség van online is leadni az értékelő lapot.



2021-ben más ösvényeket is be szeretnénk járni a veresegyházi túratársakkal, a kórházzal együttműködve: már meghirdettük ezeket az alkalmakat „4 évszak – 4 szívbarát túraösvény” címmel oly módon, hogy a veresi ösvénytúrákat elvinnénk a 3 közeli túraútvonalra (Újpesti Farkaserdő, Normafa és Hárshegyi

tanösvény) – közös, csapatépítő jellegű buszos utazással. Ez nagyon jó kimozdulás, programlehetőség lenne az idősebb embereknek, vagy akik egészségügyi okok miatt nem vezethetnek.

**Túra 1.:** 2020. január 1-én 11 órakor a “BÚÉK Kijózanító NW túra” keretében tartottuk meg az év első szívbarát ösvénytúráját, amelyre több mint 20 résztvevő érkezett.



**Túra 2.:** 2020. február 29-én tartottuk a következő bejárást, résztvevők száma: **15 fő**.



2020. március 21-re volt kiírva a következő túránk, de a covid miatt ez sajnos ELMARADT. Így jártunk az áprilisi ösvénytúrával is, de azt már meg sem hirdettük.





**Túra 3.:** 2020. május 23.: **10 fő** érdeklődő érkezett.



2020. június 13-ra nem jelentkezett senki vezetett túrára. Az alábbi a Facebook-os hirdetemünk, amely fotó a május 23-i alkalomról készült.



**Túra 4.:** 2020. július 4. - **1 éves a veresegyházi Szívbarát ösvény!**

Ezen a napon megünnepeltük a veresi szívbarát ösvény egy éves születésnapját! A járványügyi helyzet miatt kicsit másképp valósult meg a rendezvény, mint ahogy mi szeretnénk volna, ám így is örültek azok, akik részt vettek a túrán. Az ösvénybejárás végén mindenki a vendégünk volt egy „szives” sütire és egy szívbarát kitűzőre. **13 fő** érkezett a rendezvényre. A fotók a következő oldalon láthatók.



**Túra 5.:** 2020. október 24., **11 fő** vett részt.





## Veresi Krónika cikkek:

### 2020. januári szám:

NORDIC WALKING botokkal 2020-ban is

## „SÉTA AZ EGÉSZSÉGÉRT”



*Egészséggel és mozgással teli boldog új esztendő! Kívánunk minden Olvasónak! Vigyázzunk a szívünkre 2020-ban is!*

Ezen újról írásunk zárja a tavaly októberben indított mini-cikk sorozatunkat, amelyben az ajánlott napi lépésszámokat járjuk körül. Ebben a rövid hírben a SZÍV EGÉSZSÉGÉRE vonatkozóan az alábbi TIPPEKET osztjuk meg az olvasókkal:

- növeljük a napi lépésszámunkat 3000-4000 lépéssel, és kb. 10 percig vagy annál hosszabb ideig végezzünk közepesen erőteljes intenzitású gyaloglást, amely idővel akár a kocogásig is terjedhet,
- érijünk el nagyjából 9000-10 000 lépést hetente 5 napon keresztül, és legyen legalább egy vagy akár több 10 perces belüli végzet

közepesen erős intenzitású szakasz is, alternatív megoldás időszükében lévőeknek: hetente legalább 3 napon keresztül 9000-10 000 lépést állítunk be és kb 3300 lendületes lépést tegyünk min. 10 perces belül. Ha megfelelő mennyiségű fizikai aktivitást szeretnénk elérni az egészségügyi kockázatok csökkentése és a testsúly kezelése érdekében, akkor IDŐT, HELYET és MÓDOT kell találnunk arra, hogyan növeljük a napi lépéseink számát 10 000-re vagy annál többre. Ehhez tudunk segítséget, MOTIVÁCIÓT adni a HAVONKÉNTI SZÍVBARÁT ÖSVÉNYTÚRÁKON, ahol pulzusméréssel egybekötött gyaloglással tehetünk önmagunkért, szívünkért, egészségünkért. Összegzőként: naponta legalább 30 percet

töltünk közepesen erőteljes intenzitású testmozgással és csökkentjük a hosszú ülési időket, ezáltal leszünk egészségesebbek!

2020. január 1-jén volt az év első szívbarát túrája. **Február 29-én ismét lesz „Út az Egészséghez” túraösvény bejárás.** Találkozunk délután 14 órakor az Ivacsi vasútállomásnál lévő kiinduló táblánál.

Jelentkezés: [turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu)

Bővebb info:

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

Vigh Mercédesz +36 70 39 126 03

Link a cikkhez:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12170-010-0109-5>

2020. január

21

### 2020. februári szám:

NORDIC WALKING botokkal februárban is

## „TÚRÁZZUNK AZ EGÉSZSÉGÉRT”



*Miért ajánljuk a Nordic Walking-ot?*

- Bekapcsolva a mozgásba a kar- és törzsizmokat, növelhetjük a szívizomzat oxigénigényét, gyorsabban kezd verni a szívünk, szaporábban és mélyebben lélegzünk és hosszú távon nő az állóképességünk.
- Azoknak, akik már jobb állóképességgel rendelkeznek, segít az ajánlott tréningzóna elérésében és fenntartásában.
- Fogyni vágyók a helyes bothasználattal 30-40%-kal több energiát tudnak elégetni.

A speciális Nordic Walking botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak, átmozgatja a felsőtestet, javítja a testtartást. A Nordic Walking csökkenti a nyaki és vállfájdalmat, az izomfeszültséget, erősíti a has-, a hát-, a kar-, a váll-, a mell- és a lábizmokat.

*A NW botot használhatjuk túrabotként is:*

- az emelkedők leküzdésére és egyensúlyunk biztosítására
- a gerinc, csípő, térd, valamint a boka tehermentesítésére.

Ha az Ön pulzusa nem érte el az életkorának

megfelelő ajánlott tréningzónát, legközelebb javasoljuk a Nordic Walking bot használatát. Amennyiben Ön bot használata mellett sem érte el a megfelelő pulzustartományt, javasoljuk, hogy intenzívebb, lendületesebb karmozgással haladjon. A Nordic Walking botot kipróbálhatja vezetett túráinkon, melyekhez túraeszközök - a készlet erejéig - kölcsönözhetők.

**Február 29-én „Út az Egészséghez” pulzusméréssel egybekötött túraösvény bejárást tartunk.** Találkozunk délután 14 órakor az Ivacsi vasútállomásnál lévő kiinduló táblánál.

Jelentkezés: [turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu)

Bővebb info:

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

Vigh Mercédesz +36 70 39 126 03



26

2020. február

# „TÚRÁZZUNK AZ EGÉSZSÉGÉRT”

### Miért jó, ha természetes talajon járunk?

A Nordic Walking botokkal mi igyekszünk mindig egyenetlen, természetes talajon járni: a veresi Fenyves ösvényein, a tavak mentén, a város körüli mezőkön és dombokon, patakparton, homokon vagy épp sárban, süppedős fűvön vagy kavicsos talajon. Ahol aszfaltút keresztezi utunkat, ott felkapjuk a botokat és gyorsan átgyalogunk, vagy letérünk az út mellé és ott megyünk tovább a fűvön, földön.

**Miért?** Mert a természetes talaj egyenetlen, rugalmas és változó. Ez a mindig változó természetes felület folyamatos adaptációt igényel az ízületekben, így aktivizálva a stabilizáló izmokat az ízületek körül, a lokális gerincstabilizátor izmokat is, amelyek a gerinc egészségeseen tartásában játszanak szerepet. A mély stabilizáció kiemelten fontos a szervezet megfelelő működéséhez, a jó testtartáshoz. Az egyenetlen felület mobilizál (láb és boka) és az idegrendszerünket is stimulálja. Menjünk minél többet ki a városból, keressük meg az aszfaltmentes részeket és járjunk a természetben, használjuk ki azt, hogy ilyen szép

környezetben lakunk. Nem csak testünk, de lelkünk is felderül a természetben! Csatlakozzanak hozzánk havi Szívbarát ösvény-bejárásainkra:

**Március 21-én szombaton** „Út az Egészséghez” pulzsméréssel egybekötött túraösvény bejárást tartunk. Ezúttal a 4,4 km-es közepes szakaszt fogjuk bejárni. Találkozunk reggel 10 órakor az Ivacsi vasútállomásnál lévő kiinduló táblánál!

*A fotó a február 29-i ösvénytúrán készült.*



Bejelentkezés:

[turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu)

További információ a programról:

[www.szentferencorkorhaz.hu](http://www.szentferencorkorhaz.hu),

[www.veresegyhaz.hu/turaosveny](http://www.veresegyhaz.hu/turaosveny)

Veresegyházi NW túravezetők:

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

Mobil: +36 70 39126 03/Vigh Mercédesz

MultiSport Mozgás és Szabadidő S.E.

2020. március

21

## 2020. áprilisi szám:

# PULZUSMÉRÉS ÉS NORDIC WALKING 1. RÉSZ

Szívbarát ösvény-bejárásaink alkalmával mindig pulzust mérünk. Ezt Ön is meg tudja tenni egyéni sétái során (a jelenlegi járványügyi helyzetre tekintettel csoportos túrákat egyelőre nem vezetünk) a veresegyházi túraösvény 2,7 km, 4,4 km vagy 7,1 km-es szakaszain a pulzsmérő pontokon.

Ha **Ön egészséges**, illetve nem szed pulzuscsoökkentő gyógyszert, életkorának megfelelő tréningzónáját - az Ön számára ajánlott legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot - meg tudhatja a mellékelt táblázatból, vagy letöltheti a Szent Ferenc kórház honlapjáról.

Ha **Ön szívbeteg**, tréningzónáját orvosa, gyógytornásza határozza meg, rendszerint terheléses EKG vizsgálat alapján.

Ha **Ön jól terhelhető**, válasszon olyan sétatempót, hogy pulzusszáma folyamatosan tréningzónáján belül legyen. Pulzuskunk mutatja meg, hányat ver a szívünk egy perc alatt. A NW edzések (de bármely más edzés) jótékony hatását

a szívünkön tudjuk lemérni a legjobban.

A NYUGALMI PULZUS mutatja meg azt, hányat ver a szívünk percenként teljes nyugalomban.

Életkor (év)	Tréningzóna alsó határértéke (percenként)	Tréningzóna felső határértéke (percenként)
30	133	152
35	129	148
40	126	144
45	122	140
50	119	136
55	115	132
60	112	128
65	108	124
70	105	120
75	101	116
80	98	112

Reggel, felébredés után, de még az ágyból való felkelés előtt fekvé mérjük.

Egy NEM EDZETT TEST esetében a normál pulzus érték 60 és 100 ütés/perc között van, vagyis átlag 75-ös pulzusszámmal. Ez naponta 100 000 szívdobbanást jelent, 70 éves korunkra ez 3 milliárd szívdobbanás.

RENDSZERES EDZÉS mellett a nyugalmi pulzus 50, vagy akár 35 ütés/perce is csökkenthető. Ez azt jelenti, hogy a szív közel 30 000 szívdobbanást spórol meg naponta, ez évente 10 millió összehúzódás megspórolását jelenti.

### További információ

a Szívbarát túraösvény programról:

[www.szentferencorkorhaz.hu](http://www.szentferencorkorhaz.hu),

[www.veresegyhaz.hu/turaosveny](http://www.veresegyhaz.hu/turaosveny)

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

MultiSport Mozgás és Szabadidő S.E.

Vigh Mercédesz Mobil: +36 70 39 126 03

24

2020. április



NORDIC WALKING

## PULZUSMÉRÉS ÉS NORDIC WALKING 2. RÉSZ



Szívbarát ösvény-bejárásaink alkalmával mindig pulzust mérünk a veresegyházi tavak és Fenyves körül vezető túraösvény 2,7 km, 4,4 km vagy 7,1 km-es szakaszain, a pulzusmérő pontokon.

**Hogyan tudja leellenőrizni Ön is a pulzusát az adott mérőpontokon?** Az alábbi egyszerű kézi pulzusméréssel. Ehhez mindösszesen Önre és egy stopperre (mobiltelefonon is megtalálható) van szükség. Érdeemes a gyaloglás előtt otthon begyakorolni a mozdulatot, hogy a pulzusmérő pontokon már profin mérhesse meg pulzusát.

Helyezze mutató és középső ujját összezárva a csuklóartériára, amely a csukló belső oldalán található. Indítsa el a stoppert és ezzel egyidőben kezdje el számolni a pulzusát (lúktetést) 15 másodpercen keresztül. A kapott számot szorozza meg 4-gyel, az így kapott érték a pulzusszám. Ezzel már is le tudja ellenőrizni, hogy a megadott tréningzónában van-e (ez az a pulzustartomány, amelyet

a túra során a megfelelő tempó megválasztásával tartani kell). Ha alacsonyabb a mért érték, gyorsítson a tempón. Amennyiben a felső érték-nél 10-zel magasabb a pulzus, lassítson, e feletti értéknél kérjük álljon meg.

Túra közben kiszakadhatunk a mindennapok-

ból, így fizikai állóképességünk javulása mellett elménket is megnyugtathatjuk, lelkileg is feltöltödtünk a mozgás által a természetben.

Május 23-án, szombaton „Út az Egészséghez” pulzusméréssel egybekötött túraösvény bejárást tartunk. Találkozunk reggel 9 órakor az Ivacsi vasútállomáson lévő kiinduló táblánál. A kormány által kiadott védelmi intézkedésekről szóló rendelet maximális betartásával lehet résztvenni a túrán. Tisztelettel kérjük, a túrát megelőző nap péntekig jelentkezzenek be a [turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu) e-mailen, vagy a 06 70 39 126 03-as mobilszámán.

**További információ**

**a Szívbarát túraösvény programról:**

[www.szentferenckorhaz.hu](http://www.szentferenckorhaz.hu),

[www.veresegyhaz.hu/turaosveny](http://www.veresegyhaz.hu/turaosveny)

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

MultiSport Mozgás és Szabadidő S.E.

Vigh Mercédesz Mobil: +36 70 39 126 03



20

2020. május

2020. júniusi szám:

NORDIC WALKING

## MIÉRT JÓ A NORDIC WALKING?



**Tudták, hogy CSONTRITKULÁS ELLEN nagyon hatékony a HETI 3-4x elvégzett legalább fél órás gyaloglás?**

A csontosodás megfelelő ingere, ha terheljük a csontokat. Ütemes gyaloglásnál a terhelésnek megfelelően épülnek be a csont szerkezetébe az ásványi anyagok, így erősödnek a csontgerendák. Lényeges, hogy mindenképpen függőleges irányú mozgásformát válasszunk, mert a csontokhoz kapcsolódó izmok így tudnak a csonttömeg

növekedését és a csontépítést leginkább támogató, megfelelő húzóerőt kifejteni. A Nordic Walkinggal ez teljes mértékben megvalósul, amellyel, hogy tehermentesítjük az ízületeket, 30-40%-al több izmot vonunk be a mozgásba, ezáltal 20-25%-al több kalóriát égetünk el mint egy egyszerű sétával.

Július 4-én szombaton ismét „Út az Egészséghez” pulzusméréssel egybekötött túraösvény bejárást tartunk a **4,4 km-es szakaszon**.

Találkozunk reggel 9 órakor az Ivacsi vasútállomáson lévő kiinduló táblánál. A július 4-i alkalmat egy kicsit rendhagyóbbá szeretnénk tenni, hiszen ezen a napon lesz egy éves a veresi Szívbarát ösvény, így mindenképpen várjuk az alkalomra azokat a kedves résztvevőket, akik már több hónapja velünk tartanak az ösvény-bejárásokon, de természetesen szívesen látjuk a most kedvet kapó, egészségükért tenni akaró érdeklődőket is.

Tisztelettel kérjük, a túrát megelőző nap péntekig jelentkezzenek be a [turaosveny@veresegyhaz.hu](mailto:turaosveny@veresegyhaz.hu) vagy 06 70 39 126 03 mobilszámán.

**További információ**

**a Szívbarát túraösvény programról:**

[www.szentferenckorhaz.hu](http://www.szentferenckorhaz.hu),

[www.veresegyhaz.hu/turaosveny](http://www.veresegyhaz.hu/turaosveny)

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház

Instagram: @multisportse

MultiSport Mozgás és Szabadidő S.E.

Vigh Mercédesz Mobil: +36 70 39 126 03



2020. június

21

## MIÉRT JÓ A NORDIC WALKING?

Azt hiszem nem mondom újat azzal, hogy az **ülő munkát végzők** száma megdöbbentően nőtt az elmúlt években, évtizedekben. Legtöbben autótal járunk munkába, bevásárolni, kirándulni. Sőt, majdnem minden feladatot magunk előtt vég-

zünk: vezetjük az autót, gépeinket, mosogatunk, lapátolunk, pakolunk, gyereket emelgetünk, játszunk, főzünk, tesztünk-vesztünk, egyszerűen jól beszélünk mellkassal és megnyúlt, gyenge hátizmokkal él többségünk.



Épp emiatt érdemes hetente többször kimenni a természetbe és Nordic-ozni egy jót: friss levegőn, jó társaságban, testünk izmainak 90%-át megmozgatva. A váll, a hát, a karok fokozott használatával mozgékonyabbá válnak az ízületek, javul a vérkeringés, enyhülnek a görcsök a nyakban és a vállban. A Nordic jótékony hatással van az ülés közben felhalmozódott salakanyagok távozásának sebességére, a bélműködésre. A stresszt és depressziót elűzi a mozgás közben felszabaduló endorfin. Aki pedig ennél is többet szeretne kihozni a sportból, még NW versenyekre is felkészülhet!

*Ezzel a fotóval kíván csodás nyári napokat, jó egészséget a Nordic Walking Sport Veresegyház csapatát!*

Facebook/Nordic Walking Sport Veresegyház  
Instagram: @multisportse  
MultiSport Mozgás és Szabadidő S.E.  
Vigh Mercedesz Mobil: +36 70 39 126 03

2020. novemberi szám: Veresi Krónika 24-ik oldalán hirdettük meg a novemberi szívbarát ösvénybejárást, egy jótékonysági gyaloglást és a decemberi Mikulás szíves ösvény kincskeresést, amely programok közül sajnos ismét nem valósulhatott meg egyik sem a járványügyi helyzet miatt. Az alábbi linkről tudják letölteni az újságot:

[https://www.veresegyhaz.hu/upload/editor/Onkormanyzat/VeresiKronika/vk\\_2011.pdf](https://www.veresegyhaz.hu/upload/editor/Onkormanyzat/VeresiKronika/vk_2011.pdf)

A következő oldalon látják az újságcikket:



## „A RENDSZERES KARDIÓ TRÉNING OLYAN, MINT A GYÓGYSZER, AMIT HETI 3-4 ALKALOMMAL BE KELL VENNİ.”



A rendszeres testmozgás bizonyított védőfaktor! Jótékony hatással van az izomtónusra, a vérnyomásra, a cukorháztartásra, sejt szinten betegség megelőző hatása van, javítja a fizikai állapotot, a mentális terhelhetőséget, küzdőképességet, hangulat- és közérzetjavító, stresszoldó.

Mindeszoktat az előnyöket megismerheti november és december folyamán, ha felkeresi valamelyik - vagy akár az összes - ingyenes programunkat, amelyek során ki tudja próbálni a Nordic Walking botokat is. Programjainkon előzetes bejelentkezéssel lehet részt venni!

**Szívbarát ösvénybejárást tartunk november 21-én szombaton 9-től.** Találkozó Veresegyház Ivacs vasútállomásnál a Szívbarát túraösvény kiinduló táblánál. Először a 2,7 km-es útvonalat, majd - igény esetén - a 4,4 km-es szakaszt járjuk be. A túra során pulzusi is mérünk és aki szeretné, állapotfelmérő lapot is kiölthet amelyet egészségügyi szakemberek fognak kiértékelni. **Jelentkezés:** [szaszony@veresegyhaz.hu](mailto:szaszony@veresegyhaz.hu) vagy +36 70 39 126 03.

**Túrátz velünk egy jó célért!** Jótékonyági gyalogtúrát szervezünk november 28-án szombaton 9 órai kezdettel. 14 km-es túrát tervezünk a Főti-Somlyóta (a túra hossza függhet az időjárástól és a résztvevőtől is). A túrán nincs részvételi díj, de kérjük, hogy induláskor az adománygyűjtő dobozba tetszőleges pénzadományt dobjanak be. A túrán veresegyházi és környéki rászoruló gyermekek és családok részére gyűjtünk a Veresegyház Kisirtás Egély Szociális Alapellátási Központtal karöltve. Találkozó Veresegyház Ivacs vasútállomásnál a Szívbarát túraösvény kiinduló táblánál. **Jelentkezés és bővebb info:** [multisport.2112@gmail.com](mailto:multisport.2112@gmail.com) vagy +36 70 39 126 03

**Mikulás Kincskeresés és Családi Gyaloglás december 5-én szombaton 10.30-tól!** A program során felfedezzük a veresi szíves ösvény egy kb 2 km-es szakaszát, ahol meg kell találni az eldugott kincseket (rejtvényeket). Aki megfejt az összes feladványt, a végén „Mikulás” meglepetésben részesül. A program létszámkorlátos, ezért kizárólag előzetes, legkésőbb december 1-jén délig beküldött regisztrációval lehet részt venni - a gyermekek (14 éves korig) számával együtt. **Jelentkezés és bővebb info:** [multisport.2112@gmail.com](mailto:multisport.2112@gmail.com) vagy +36 70 39 126 03

Minden programmal kapcsolatban fenntartjuk a változtatás jogát, és figyelembe vesszük az adott időpontban hatályos járványügyi szabályokat, intézkedéseket.

MultiSport SE • Facebook: Nordic Walking Sport Veresegyház  
[multisport.2112@gmail.com](mailto:multisport.2112@gmail.com), +36 70 39 126 03

### norbi update

TÖBB, MINT PÉKSÉG

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT TERMÉK  
 SZÉLES VÁLASZTÉKAVAL VÁRUNK RÉGI ÉS ÚJ VÁSÁRLÓINKAT!  
 A MEGSZOKOTT HELYEN, MEGÜLT KÍNÁLATTAL!

CUKORBETEGEKNEK, DIÉTÁZÓKNAK, SPORTOLÓKNAK,  
 EGÉSZSÉGFUJÁTOS EMBEREKNEK SEGÍTSÉG  
 A MINDENNAPOKBAN ÉS AZ ÜNNEPI KÉSZÜLŐDÉSNEK!







- KENYEREK, PÉKSÜTEMÉNYEK
- RÉTESEK
- CUKRÁSZTERMÉK
- KETO & „BOMBA ÁR” TERMÉK
- LISZTEK, TÉSztÁK
- CUKORMENTES ÜDÍTŐK, SZŐRPOK
- HIDEGKONYHAI TERMÉK
- TEJTERMÉK, FAGYLTOK, TURMIXOK
- ÉDESSÉGEK, NASK, CSOKIK
- FEHÉRLEPOROK, PUDINGPOROK
- LEKVÁROK, DÍZSEMEK
- KÉSZ- ÉS FÉLKÉSZ ÉTELEK
- CUKORHELVETTESÍTŐK

NYITVAIDŐ:

hétfő- péntek: 7.00-18.00 • szombat: 8.00-14.00

Veresegyház, Budapesti u 3/B

Facebook: Update LOW CARB Veresegyház

## Összegzés

**2020 rendhagyó év** volt mind egészségügyi, mind érzelmi és gazdasági szempontból is. A covid járvány miatt március közepétől tilos volt mindennemű társas érintkezés és úgy mond „bezártuk magunkat”, hogy vigyázzunk egymásra. Ezáltal a március végére és áprilusra tervezett ösvénytúráink elmaradtak. Legközelebb májusban tudtunk tartani szívbarát gyaloglást, de érezhetően kevesebb érdeklődővel, azt vettük észre, hogy az idősek és betegek tartottak/tartanak a társaságtól. Júniusban nem volt jelentkezőnk a túrára. Júliusban megtartottuk az ösvény 1 éves születésnapját, novembertől pedig ismét le kellett állnunk a közösségi túrák szervezésével, ezáltal a novemberi ösvénytúra és a decemberi családi „szives” Mikulás gyaloglás is elmaradt. Mindezek ellenére mi folyamatosan hirdettük és promóáltuk a Nordic Walking és a gyaloglás, a friss levegőn való mozgás jótékony hatásait, immunerősítő voltát, ahogy a Veresi Krónika cikkeinkből is látszódik. Bár egy kissé mi is lendületünket veszítettük ebben az évben, most, év végén, összegezve és egyben látva az elmúlt hónapokat, mégis azt gondoljuk, érdemes volt kitartani és most főként az írott sajtóban ösztönözni a városlakókat a mozgásra, mert egyre többen és többen járják be az ösvényt magukban vagy családjukkal, amit öröm nézni.

**2020. során tehát összesen 70 fő vett részt a szívbarát gyaloglásainkon, amelyből kb. 80% adta le a kitöltött adatlapot, amelyet mi elvittünk a Misszióba kiértékelésre.** 2019-ben fél év alatt 72 fő vett részt az ösvénytúrákon, de figyelembe véve a járványügyi helyzetet, a kormány által hozott intézkedéseket és az emberek „félelmeit”, és azt, hogy ugyanúgy fél évet tudtunk csak együtt gyalogolni, mint 2019-ben, így én elégedett vagyok az eredménnyel, hiszen közel azonos létszám vett részt idén is a bejárásokon.

**Túralap fogyása:** Nálunk még vannak túralapok, egy ideje nem tesz ki az Önkormányzat a tartókba, mert sokan szórólapként használták és elvitték magukkal. Ezért minden alkalommal még a maradék szórólapokat mi visszük ki terepre és osztjuk ki azoknak akik igénylik és ki szeretnék tölteni. Lassan szeretnénk is igényelni túralapokat, mert fogytán vannak.

**Egyéni módon mennyien használják az útvonalat:** ahogy egyre többen ismerik meg az ösvényt, úgy kezdik saját maguk is használni. Vannak akik ezeken az alkalmakon ismerkedtek össze és azóta tartják a kapcsolatot és együtt gyalogolnak. Covid miatt most



pontosan nem tudjuk, hányan vették rá inkább magukat a túrázásra, a friss levegőn mozgásra, de szerintünk jóval többen használják az ösvényt mint tavaly ilyenkor (ezt látjuk, tapasztaljuk).

**Pulzusz mérés:** manuálisan mérjük, sajnos nincs kölcsönözhető pulzusz mérő óránk. Mi nem kaptunk pulzusz mérő eszközt ezekhez a túrákhoz míg más ösvényeknél lehet igényelni. Így mindig manuálisan mérünk. Minden túra elején legalább fél órát beszélgetünk a jelenlévőkkel: elmagyarázzuk mi ez az ösvény, aláíratjuk a jelenlévőket, elmondjuk a túra leírását majd kigyakoroljuk a csuklón a pulzusz mérést. Ez télen már sokkal bonyolultabb, hiszen nagy kabátokban meg pullóverekben érkeznek, és sok embernek (főleg időseknek) gondot okoz egyáltalán kitapintania a pulzusát, ezt sokat kell gyakorolni.

**Visszajelzés a résztvevőkkel kapcsolatban:** mi úgy látjuk, hogy a résztvevők nagyon lelkesen jöttek hónapról hónapra, voltak már visszatérő „vendégeink” is. Van akit ezek a havonkénti túrák motiválnak. Vannak akik már barátságot kötöttek egymással és egymást motiválják a havonta többszöri sétákra, gyaloglásokra. Vannak akik életmódot is váltottak amióta először találkoztunk, és azóta rendszeresen gyalognak és eljönnek minden alkalmunkra. Nagyon kedves emberekkel ismerkedtünk már össze, akik ilyen-olyan betegségekkel, lelki gondokkal, problémákkal érkeznek, de azt látjuk hogy a túra végére, a közös mozgás és beszélgetés hatására mintha kicserélték volna őket. Sajnos a covid ezen most nem erősített, de reméljük, hogy hamarosan visszailleszen minden a régi kerékvágásba.

**Visszajelzés igénylése a szervezőktől:** ismételvén a 2019-es év végi megjegyzésünket: sajnos egyáltalán nincs információnk, van-e eredménye a “szűrésnek”, és egyáltalán annak, hogy mi itt nordic botokkal, önköltségen, szabadidőnkben pulzusz mérős, egészségügyi túrákat szervezünk az örökbefogadott veresi ösvényünkön. **Szeretnénk több támogatást és visszajelzést kapni, hogy van értelme, haszna a munkánknak, rá szánt indóknak.** A Missziótól mi egyáltalán nem kapunk visszajelzést a lapok kiértékelésével kapcsolatban, és hogy azokból kiszűrtek-e bármilyen beteget. Ezt nagyon szeretnénk mi is látni (csak létszámszerűen, információ miatt és nem név szerint).

2020-ban is örömmel vezettük a túrákat, tovább is „szív”esen szervezzük ezeket a havonkénti eseményeket, de jobb lenne nagyobb, **szélesebb körű hirdetési felületet adni** ennek a remek dolognak, pl. Misszióban plakátokon, vagy városi hirdető táblákon (akár már a városba bejövet az utak/várostabla mellett). Szerintünk a veresi városiak nagy része nem is tudja, hogy van egy ilyen szuper lehetőség a városban.