

Nordic Walking Challenge

GESPRÄCH MIT ADAM Z.

Hast du Lieblings-Nordic-Walking-Strecken, die du besonders gerne besuchst?

Meine bevorzugten Nordic-Walking-Strecken führen rund um den Stausee in Węgrów und in die Umgebung von Liwiec. Ich liebe es, Zeit in der Nähe der Natur zu verbringen.

Hast du zukünftige Ziele im Zusammenhang mit Nordic Walking?

Ich beabsichtige, mit Nordic Walking fortzufahren, selbst nach Abschluss der Sport-Challenge Addit. Für mich ist es nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine Möglichkeit, einen aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Betreibst du noch andere Sportarten?

Nicht wirklich. Oder wenn Angeln kann als Sport betrachtet werden. Ich genieße es, Zeit am Wasser zu verbringen und zu angeln, um mich zu entspannen und in Kontakt mit der Natur zu treten.

Wofür wirst du die Gutscheine verwenden, die du in der Nordic-Walking-Kategorie gewonnen hast?

Ich werde meine Gutscheine verwenden, um neue Schuhe zu kaufen, da diejenigen, die ich habe, bereits ziemlich abgenutzt sind.

Warum hast du dich entschieden, wieder an unserer Sport-Challenge teilzunehmen?

Die Entscheidung zur Teilnahme war für mich unkompliziert, da Nordic Walking meine Leidenschaft ist. Ich betreibe diesen Sport das ganze Jahr über regelmäßig. Zusätzlich wollte ich an dieser Herausforderung teilnehmen, um gemeinsam mit anderen 16.502,12 Polnische Zloty für lokale gemeinnützige Initiativen zu sammeln. Es ist mir wichtig, dass ich der lokalen Gemeinschaft helfen kann.

GESPRÄCH MIT PRZEMYSŁAW S.

Wie hat dir die diesjährige Auflage der Sport-Challenge gefallen?

Die diesjährige Veranstaltung war fantastisch. Es gab viele Teilnehmer, Tausende von zurückgelegten Kilometern und es hat viel Spaß gemacht, mit einem Hauch von Wettbewerb beim Versuch, den Rekord zu brechen.

Hast du bevorzugte Nordic-Walking-Routen, die du gern während deiner Trainingseinheiten besuchst?

Die Berge stehen bei mir an erster Stelle jedes Jahr, und dort liebe ich es, Nordic Walking zu praktizieren. Es ist mir gelungen, Rysy von der polnischen Seite und Przełęcz Krzyżne zu bezwingen, Orte, die ich sehr schätze.



Das Foto wurde von unserem Mitarbeiter Przemysław eingesandt.

Wie hast du dich gefühlt, als du auf einer Höhe von 2499 m ü.d.M warst? 😊

Ich habe mich unglaublich gefühlt. Die Aussicht von dieser Höhe, mit vielen anderen polnischen Gipfeln in Sichtweite, war unbeschreiblich. Die Zufriedenheit, Rysy von der polnischen Seite zu bezwingen, war fesselnd.

War die Strecke eine Herausforderung für dich?

Sicherlich gab es einige Herausforderungen und Zweifel, insbesondere beim ersten Aufstieg vom Czarny Staw unter Rysy aufgrund eines 1-stündigen steilen Anstiegs. Ich musste mich mit Schmerzen auseinandersetzen, aber letztendlich erreichte ich nach einer kurzen Pause für einen Schokoriegel den Gipfel in 2,5 Stunden.



Das Foto wurde von unserem Mitarbeiter Przemyslaw eingesandt.

Wie bereitest du dich auf deine Bergexpeditionen vor?

Ich befolge im Allgemeinen keine spezielle Diät oder absolviere kein spezielles Training. Meine Leidenschaft für die Berge habe ich von meiner Mutter geerbt und ich gehe dorthin aus purer Freude. Ich bin seit 19 Jahren mindestens zweimal im Jahr in den Bergen, daher ist die Vorbereitung in meinem Blut. Allerdings mache ich immer am ersten Tag eine Aufwärmübung, normalerweise, wenn ich zur Dominikanerkirche (pl. kościół Dominikanów) auf Wiktorówki gehe.

Welchen Gipfel planst du nächstes Jahr zu bezwingen?

Im nächsten Jahr plane ich, Kazalnica zu bezwingen und die gesamte Orla Perć-Strecke zu erreichen.

GESPRÄCH MIT NORBERT S.



Von links: Michał, von rechts: Norbert.

Wie hat dir die diesjährige Auflage der Sport-Challenge gefallen?

Die diesjährige Initiative, Kilometer für einen edlen Zweck zu sammeln, war eine fantastische Idee und eine zusätzliche Motivation.

Ich hoffe, dass im nächsten Jahr mehr von uns teilnehmen werden. Vielleicht bei einem gemeinsamen Ausflug.

Wie hat dich die körperliche Aktivität auf deine Wohlbefinden und deine körperliche Fitness ausgewirkt?

Was die körperliche Aktivität betrifft, versuche ich, so aktiv wie möglich auf verschiedene Arten zu bleiben. Leider konnte ich in diesem Jahr aufgrund von Knieproblemen nicht so viel laufen. Ich hoffe, es wird im nächsten Jahr besser sein.

Welche Strecken haben dir am besten gefallen?

Im Allgemeinen erkunde ich gerne neue Orte, und in diesem Jahr war ich am meisten beeindruckt während meines Urlaubs auf Korfu, wo ich viel gewandert bin. Ich habe Paleokastritsa besucht. Ich empfehle es sehr. Die Aussichten dort waren wie aus einem Märchen. Was die Griechen betrifft, sie sind sehr freundlich, lächeln und sind hilfsbereit. In Griechenland findet jeder etwas für sich. Es war auch eine lustige Idee, in Breslau nach Gnome zu suchen und einige zusätzliche Kilometer hinzuzufügen.



Die Fotos wurde von unserem Mitarbeiter Norbert eingesandt.



Das Foto wurde von unserem Mitarbeiter Norbert eingesandt.

Wofür hast du deinen gewonnenen Gutschein eingetauscht?

Ich habe meinen Gutschein verwendet, um mir einen Tennisschläger zu kaufen, da in der Nähe ein neuer Tennisplatz eröffnet wurde. Ich habe mich schnell für diesen Sport interessiert. Ich kann ihn wärmstens empfehlen.