

## Uusi kaikille avoin polkujuoksur ryhmä aloittaa yhteislenkit Näsijärvellä

Esimerkkijhdistys ry [YHDISTYS] järjestää kaikille avoimia matalan kynnyksen polkujuoksulenkkejä Esimerkkijärvellä kesä-elokuun ajan. [MISSÄ] [MILLOIN].

Polkujuoksulenkkejä järjestetään kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja torstaisin klo 17–19. Lähtöpaikkana toimii Esimerkkijärven ranta. [PAIKKA & AIKA] Polkujuoksur ryhmään voi ilmoittautua [LISÄÄ MITEN]. Mukaan lenkille tarvitsee [LISÄÄ MITÄ].

Polkujuoksun suosio on kasvanut viime vuosina tasaisesti. Tämä on näkynyt harrastajayhteisöjen syntynä, loppuunmyytyinä tapahtumina ja laajana varustekehityksenä.

Suomen Ladun tavoitteena on edistää polkujuoksun harrastamista jäsenyhdistyksiin perustettujen polkujuoksur ryhmien kautta. Polkujuoksur ryhmät sopivat aloittelijoille.

“Juoksukauden yhteislenkeillä tutustutaan eri paikkakunnilla paikalliseen luontoon ja polkuverkostoon, opetellaan juoksutekniikkaa ja perehdytään lajin varusteisiin. Samalla myös kestävyyskunto kohenee”, kertoo Wilhelm Stenbacka Suomen Ladusta.

Polkujuoksu on juoksulajina aloittelijaystävällinen, koska pehmeä alusta rasittaa jalkoja vähemmän kuin asfaltti. Monipuolinen, vaihteleva maasto tarjoaa myös haastetta koko keholle. Polkujuoksu kehittää kestävyyttä, ketteryyttä ja tasapainoa. Toki polkujuoksua voi myös harrastaa raskaana kestävyysliikuntana niin halutessaan.

Polkujuoksussa olennaista on myös ympäröivä luonto. Sen tuoksut, äänet, ja maisemat rauhoittavat mieltä ja vetävät lenkkipolulle yhä uudestaan. Maasto myös pakottaa juoksijaa keskittymään tiiviisti tekemiseen, jolloin ajatukset pääsevät irtoamaan arjen kiireistä.

Esimerkkijhdistyksen [YHDISTYS] polkujuoksulenkeistä löytää lisätietoa osoitteessa [www.esimerkkijhdistys.fi/polkujuoksu](http://www.esimerkkijhdistys.fi/polkujuoksu) [OSOITE]

Suomen Ladun polkujuoksur ryhmistä löytää lisätietoa: [www.suomenlatu.fi/polkujuoksu](http://www.suomenlatu.fi/polkujuoksu)

*Lisätietoa:*

*Matti Meikäläinen*

[matti.meikalainen@yhdistys.fi](mailto:matti.meikalainen@yhdistys.fi)

*puh. 050 123 1234*