



Kategoria

- Dla mieszkańca

O tym, że warto spróbować czegoś po raz drugi, bo nic nie zdarza się tak samo dwa razy przekonali się członkowie Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce organizując 14 sierpnia 2023 roku spływ kajakowy malowniczą rzeką Narewką. Bogatsi już o ubiegłoroczne doświadczenia i wprawieni w sterowaniu kajakami (choć nie wszyscy, bo byli też odważni nowicjusze), ponownie podjęliśmy próbę przepłynięcia 11 kilometrowej trasy. Tym razem też się udało. Płynęliśmy spokojnym nurtem, bez jakichkolwiek przeszkód, które wymagałyby wysiadania z kajaka i przenoszenia go.

Niesamowite wrażenia zapewniła nam otaczająca nas przyroda. Bujna roślinność na brzegach rzeki, a wśród nich kwitnące kaliny, strzałki wodne, grążele czy niezapominajki. Upajając się wszechobecna ciszą i zielenią wsłuchiwaliśmy się w śpiew ptaków czy rybkę pluskającą w wodzie. Niektórzy mieli szczęście nawet zobaczyć siedzącą w trzcinach kaczkę, latające motyle, ważki, które skryły się w

przybrzeżnych szuwarach, czy pasące się na pobliskiej łące krowy.

Ze względu na niezalesiony charakter rzeki, narażeni byliśmy na długotrwałe oddziaływanie promieni słonecznych, co było jedyną niedogodnością dla niektórych, dlatego warto przed każdą taką wyprawą pamiętać o odpowiednim przygotowaniu, zabierając ze sobą obowiązkowo czapkę na głowę, krem z filtrem czy wodę do picia. Na szczęście, aby się ochłodzić można było zamoczyć nogi czy dłonie w chłodnej i przyjemnej wodzie, czy też ochłapać się wiosłami.

Płynąc bez pośpiechu zakolami, mijając mosty kolejowe, piesze kładki, pochylone drzewa, po trzech godzinach dotarliśmy do mety.

To był dzień pełen zieleni, przyrody, wrażeń i relaksu. I choć wyjątkowo obdarzył nas upałem, daliśmy z siebie wszystko i dotarliśmy do celu. Po raz kolejny przekonaliśmy się, że pokonywanie kilometrów w kajaku to świetny sposób na integrację i zaznanie ruchu bez nadmiernego wysiłku. Wiosłując, pracowały nam głównie mięśnie pleców, grzbietu ramion i brzucha. Pokonaliśmy swoje słabości i ograniczenia. Pokonaliśmy samych siebie, a swoje marzenia przekształciliśmy w rzeczywistość. Wyraz zadowolenia i szczęścia na twarzach wszystkich śmiazków był silniejszy niż zmęczenie towarzyszące tej wyprawie.

Chińskie przysłowie mówi, że „ten kto przeniósł górę zaczął od małych kamyczków”. Kto wie? Skoro już dwukrotnie pokonaliśmy tę trasę, może za rok przyjdzie czas, by zmierzyć się z dłuższą 17 kilometrową trasą...

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/4145-kolo-niewidomych-w-hajnowce-splyw-kajakowy>