



## חגיגה של הליכה

בשנים האחרונות עלה מספר ההולכים בארץ באופן מאוד משמעותי. הסקר האחרון, שנערך על-ידי מודיעין אזרחי עבור איגוד הספורט העממי, מצביע על השינוי החיובי שחל בקרב האוכלוסייה בארץ הקשור לפעילות גופנית. השינוי המשמעותי ביותר הינו זה של אוכלוסיית ההולכים. מספר ההולכים גדל פי שלושה, והוא הגבוה מבין העוסקים בפעילות גופנית כלשהי!

1

5

ההליכה הנה הפעילות הגופנית השוויונית ביותר שיש – אינה מבחינה בין צעירים ומבוגרים, גברים ונשים, שמנים ורזים, גבוהים ונמוכים, עשירים ועניים, או כל חלוקה אחרת העולה על הדעת. כולם יכולים! והעובדות בשטח מראות, שאכן יותר ויותר יכולים ועושים, ונהנים מאיכות חיים טובה יותר.

10



אם אפשר היה, לערב אחד, לעצור את המולת החיים ברחבי הארץ ולכבות את האורות ולתת לכל הולך פנס קטן, אזי הארץ כולה הייתה מוארת באורות קטנים ומרצדים. עשרות אלפי אנשים הולכים ברחבי הארץ, והם נראים בכל מקום: ברחובות, בגנים, לאורך גדר המערכת בקיבוץ או על שפת הים. בכל מקום נמצא היום שוחרי הליכה. הולכים כיחידים, בזוגות ובקבוצות. זו כבר אינה אופנה חולפת – זו דרך חיים! כיום יש תנופה אדירה בכל הקשור לפעילות גופנית, והליכה, שהינה ידידותית להולכים ולסביבה, תופסת תאוצה רבה עוד יותר.

”בריאות על בוריה“, 1997 / עדנה בוקשטיין

