



FAN PROMOCJA
SPORTU

Nordic Walking, spacer który leczy praktyczny przewodnik



**DOLNY
ŚLĄSK**

50+

- w prezencie kijki do nordic walking
- konto za jedyne 3 zł
- bezpłatne ubezpieczenie „Medical Assistance”
- rabaty u partnerów



RUSZAJ PO KONTO AKTYWNI 50+ I KIJKI DO NORDIC WALKING

Zapraszamy do 5 Oddziału Banku Zachodniego WBK
we Wrocławiu, Plac Kościuszki 7/8
tel. 71 370 65 18, 71 370 65 32, 71 370 65 36, 71 370 64 00

www.bzwbk.pl



Bank Zachodni WBK

Promocja „Aktywni 50+ z Nordic Walking” trwa do wyczerpania zapasów, jednak nie dłużej niż do 30.09.2010 r. Regulamin promocji, szczegóły oferty, informacje o opłatach i prowizjach oraz warunki ubezpieczenia „Medical Assistance” w Europ Assistance Holding S.A. oferowanego na podstawie grupowej umowy ubezpieczenia, określające m.in. ograniczenia i wyłączenia odpowiedzialności ubezpieczyciela dostępne w placówkach BZ WBK i na stronie www.bzwbk.pl. Szczegóły dotyczące rabatów znajdują się na www.bzwbk.pl/aktywni50plus. 71 370 65 18, 71 370 65 32, 71 370 65 36, 71 370 64 00 – opłata zgodna z taryfą danego operatora. Stan na 4.05.2010 r.

Pomysł i przygotowanie:

Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN

ISBN 978-83-88685-22-4

Opracowanie graficzne:

Agencja Reklamowa SPATEK

www.reklama.spatek.pl

Wrocław, 2010

Zdjęcia:

Sylwia Mazur

oraz archiwum Stowarzyszenia

Redakcja:

Katarzyna Moskal

Marcin Spitalniak

Weronika Skupin

Marek Karatowicz

Paweł Blecharz

Marlena Wyspiańska

Maciej Kowalski

Paulina Ruta-Kaczmarek

Konrad Pikula

Izabela Blecharz

**Wydawca:**

SPATEK Marcin Spitalniak

ul. Rumiankowa 18/2

54-512 Wrocław

www.spatek.pl

Wsparcie:

Dolnośląska Biblioteka Publiczna

Rynek 58, 50-116 Wrocław

Publikacja współfinansowana ze środków:

.: Urzędu Marszałkowskiego

Województwa Dolnośląskiego

.: Gminy Wrocław



**DOLNY
ŚLĄSK**

AUDIOCARE

Aparaty słuchowe

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

- WIZYTY DOMOWE (ZA DARMO)
- REFUNDACJA **NFZ**
- ZAKUP APARATU SŁUCHOWEGO NA RATY
- KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
- RABAT 300 ZŁ NA ZAKUP APARATU SŁUCHOWEGO**



Audiocare Aparaty Słuchowe

ul. Kamiennogórska 10

54-034 Wrocław

tel. 71 72 79 410

tel. kom. 668 10 40 75

biuro@audiocare.pl

www.audiocare.pl

PUNKTY KONSULTACYJNE:

- Wrocław, ul. Boguszowska 61a - NZOZ "Villa Medica"
- Wrocław, ul. Jerzmanowska 133 - NZOZ lek. rodz. W. Paludkiewicz
- Wrocław, ul. Mińska 5 - NZOZ "Remedis"
- Milicz, ul. Kopernika 3 - NZOZ "Zdrowa Kobieta"
- Świdnica, ul. Zamenhofa 47

Zachęcamy do korzystania z oferty placówki



* - zniżka dotyczy wybranych modeli

Spis treści



SPIS TREŚCI	5	TRASY:	
WSTĘP		Dolny Śląsk - wstęp	29
o grupie	6	Parki Wrocławia:	
o nordic walking	7	Szczytnicki, Zachodni	31
o historii	8	Grabiszyński, Wschodni	32
		Południowy, pozostałe	33
CZĘŚĆ TEORETYCZNA		Lasek Osobowicki	34
pierwsze kroki	9	Wojnowice	35
technika	11	WARTO ZOBACZYĆ w okolicy	36
krok podstawowy	12	DOLINA BARYCZY	38
zalety spaceru	13	Milicz	39
		z kijkami i kajakiem	40
ĆWICZENIA	15	Krośnice	41
rozgrzewka	16	Oborniki Śląskie	43
w trakcie zajęć	18	Góry Stołowe	45
rozciąganie	20	WARTO ZOBACZYĆ w okolicy	47
		Wzgórza Strzelińskie	48
BŁĘDY	21	Masyw Ślęży	50
		WARTO ZOBACZYĆ w okolicy	51
SPRZĘT		Wielka Sowa	52
kijki	23	WARTO ZOBACZYĆ w okolicy	53
materiały - wiedza	25	Złotoryja	54
dodatkowe akcesoria	27	U stóp wulkanu	56
		Góra Złotoryjskich Mieszczan	57
		Złota łąka i trasa płukaczy	58



**DOLNOŚLĄSKA
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Tadeusza Mikulskiego
we Wrocławiu**
Rynek 58, 50-116 WROCLAW
Tel. +48 / 071 3352200
Fax. +48 / 071 3441808
e-mail: wbp@wbp.wroc.pl

<http://www.wbp.wroc.pl>

Dolnośląski Zasób Biblioteczny
<http://www.dzb.wroc.pl>

Cyfrowy Dolny Śląsk
<http://jbc.jelenia-gora.pl/dlibra>



**DOLNY
ŚLĄSK**

INSTYTUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO

Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN od początku funkcjonowania (2005 roku) podejmuje działania mające na celu aktywizację ruchową społeczeństwa. Zrzeszamy osoby związane z szeroko rozumianym sportem (amatorskim i wyższym niż amatorski) oraz promocją poprzez sport. W ramach naszej organizacji działają ludzie, dla których sport nie jest obcy, którzy chcą realizować swoje pomysły i plany.

W licznych przedsięwzięciach promujemy zdrowy styl życia. Zależy nam na budowaniu i umacnianiu w społeczeństwie słusznego przekonania o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na sferę psychoruchową życia człowieka. Ruch jest bowiem jednym z tych elementów życia, które przyczyniają się do utrzymania ogólnego zachowania zdrowia fizycznego oraz dobrego samopoczucia.

Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN jako jedno z pierwszych na Dolnym Śląsku zainicjowało akcję popularyzacji dyscypliny nordic walking, czyli marszów z kijkami. Na początku spotykaliśmy się dwa razy w miesiącu we wrocławskich parkach, by zgłębiać tajniki tej formy rekreacji. Jako motto podejmowanych działań w popularyzacji nordic walking przyjęliśmy słowa mistrza olimpijskiego Roberta Korzeniowskiego, który powiedział: „Nordic Walking został wymyślony nie tylko po to, żeby było śmieszniej, ale żeby było zdrowiej i lepiej”. Z czasem coraz większa liczba uczestników deklarowała chęć kontynuowania i rozwijania przygody z nordic walking.

W ten sposób zawiązał się przy naszym Stowarzyszeniu - Nordic Walking FAN Team. Członkowie tej grupy wspólnie doskonalili

technikę marszu, poznawali ćwiczenia usprawniające podczas regularnych spotkań oraz wyjazdów do atrakcyjnych turystycznie miejsc Dolnego Śląska. Z czasem zaistniała potrzeba wyodrębnienia podgrup uwzględniających stopień zaawansowania uczestników, predyspozycji fizycznych czy wiek.



Nasze przedsięwzięcia, takie jak *Nordic Walking FAN Wrocław* czy *Nordic Walking FAN Tour*, spotykają się z nieustannie rosnącym zainteresowaniem ze strony uczestników. W 2008 roku było to ok. 300 osób, w 2009 roku już blisko 500. Obecnie Stowarzyszenie prowadzi w ramach nowatorskich przedsięwzięć zajęcia dla początkujących i zaawansowanych, a także dla seniorów i niepełnosprawnych. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, posiadających odpowiednie certyfikaty. Rosnące zainteresowanie marszami z kijkami stwarza okazję do skutecznej aktywizacji ruchowej Dolnoślązaków, ale także do promocji nordic walking w mediach. Moda na nordic walking rozpowszechnia się coraz szerzej. Jesteśmy dumni, że mamy w tym swój udział.

Dlaczego w ogóle nordic walking?

Uprawianie nordic walking z jednej strony zapewnia niezbędną dla każdego człowieka porcję prostych ćwiczeń fizycznych, a z drugiej - jest doskonałą formą aktywnego odpoczynku psychoruchowego.



Nie wymaga przy tym posiadania drogiego i zaawansowanego technicznie sprzętu sportowego. Jednak najważniejszą zaletą dyscypliny nordic walking jest to, że może być uprawiana niezależnie od wieku, płci, czy kondycji fizycznej, począwszy od wyczynowych sportowców po osoby niepełnosprawne i chore poddawane specjalistycznej rehabilitacji.



Intensywność ćwiczeń można swobodnie dopasowywać do preferencji i możliwości

ćwiczącego. Poprzez swój uniwersalny, dobroczynny wpływ nordic walking jest w stanie przyczynić się do poprawy kondycji oraz samopoczucia uczestników spacerów.

Faktem jest, że podczas marszu niezależnie od tempa ćwiczone są wszystkie mięśnie nóg i znaczna część mięśni w górnych partiach ciała. Marsze i ćwiczenia pomagają w podniesieniu sprawności systemu krążeniowego, rozluźniają napięcia mięśni barków, szyi i grzbietu. Poprawiają także koordynację ruchową. Nordic walking jest nie tylko dyscypliną wszechstronną - to również sposób na miłe spędzenie czasu, rekreację w kontakcie z przyrodą.



Osoby zaawansowane w poznaniu sztuki marszu z kijkami często traktują nordic walking jako sport wyczynowy. Biorą one udział w specjalnie organizowanych zawodach sportowych. Marsze z kijkami mogą być prowadzone o każdej porze roku i łączone z ćwiczeniami usprawniającymi, grami, zabawami integracyjnymi oraz ze zwiedzaniem atrakcji turystycznych.

Niniejszy Przewodnik ma na celu pokazanie prawidłowych technik marszu. Na kolejnych jego stronach znajdziesz także Drogi Czytelniku propozycje wycieczek do miejsc, które warto odwiedzić maszerując z kijkami.

Kiedy podczas długiej wędrówki po górach czy lesie zaczynamy odczuwać zmęczenie, często sięgamy po kij leżący gdzieś na ziemi, aby się na nim wesprzeć. Wtedy łatwiej nam pokonywać dalszą drogę. Cały czas jednak zdziwienie większości mieszkańców małych i dużych miejscowości wzbudzą nordic walkerzy. Co cieszy, sport ten staje się coraz bardziej popularny również w Polsce.

Dyscyplina znana dzisiaj jako nordic walking powstała w latach dwudziestych XX w. w Finlandii w gronie narciarzy biegowych i biathlonistów jako "suchy" trening w wolnym od śniegu okresie letnim. Szybko zauważono, że wykorzystuje te same partie mięśni, które pracują podczas biegów narciarskich, a warto zauważyć, że jest to ponad 90% mięśni naszego organizmu!



Nordic walking nie od razu stał się popularny. W latach 80. próbowano promować go przez zabawę w szkołach, jednak nie przynosiło to oczekiwanych efektów. Dopiero lata dziewięćdziesiąte stały się kluczowe dla rozwoju tej dyscypliny. W USA powstał power walk - amerykańska wersja nordic walking. Szybko polubiono tam tę formę wypoczynku, odkrywając jej wiele zalet. Nie potrzeba wielkich nakładów finansowych ani kondycji, aby uprawiać spacer z kijkami. Jest to sport przyjazny dla ludzi w każdym wieku, każdej postury, na jakimkolwiek podłożu, przy dowolnej pogodzie.



Pierwotnie w nordic walking używano kijków do biegów narciarskich, jednak nie nadają się one do chodzenia po mieście i na dłuższą metę posługiwanie się nimi może okazać się bolesne. Przy ich kontakcie z podłożem powstają wibracje nadwyrządzające stawy. W 1997 roku fińska firma Exel zaprojektowała specjalne kijki do nordic walking. W tym samym roku w Finlandii zatwierdzono i opisano tę nową dyscyplinę sportu. Od tamtej pory zainteresowanie spacerowaniem z kijkami stale rośnie.

Pierwszy krok



Elementem naszego pierwszego marszu Nordic Walking powinno być wprowadzenie teoretyczne (*osoba prowadząca zajęcia powinna opowiedzieć o właściwościach spaceru, historii, wpływie na nasz organizm itp.*).

W przypadku indywidualnych wycieczek każdy powinien we własnym zakresie odpowiednio wcześniej przygotować się teoretycznie i logistycznie (*szczególnie podczas wypraw w tereny nieznane*).

Kolejne etapy naszego marszu to rozgrzewka, marsz z kijkami i ćwiczenia kończące spacer. W trakcie zajęć możemy również stosować przerywniki zabaw integracyjnych lub ćwiczeń siłowych.

Nordic Walking traktowany jest bardzo często jako łatwy i prosty ruch, z którym każdy sobie poradzi. Nic bardziej mylnego, ruch z pozoru wydaje się prosty. Bardzo ważne jest ustawienie rąk i nóg, a także sposób ustawienia kijków względem podłoża i nie tylko.



Dlatego zalecamy skorzystanie w pierwszym etapie naszej przygody z Nordic Walking z pomocy wykwalifikowanego instruktora. Można skorzystać zarówno z zajęć grupowych lub indywidualnych. Zachęcamy do kontaktu z naszymi instruktorami lub instruktorami z Państwa miejscowości. Ich lista wraz z kontaktami dostępna jest na stronie

poszczególnych instytucji szkolących.



Spacery z kijkami często uprawiamy w grupach. Wbrew pozorom swobodne rozmowy pomiędzy uczestnikami marszu nie zakłócają intensywności treningu. Wręcz przeciwnie pozwalają na integrację grupy.

Współpraca uczestników jest szczególnie przydatna podczas ćwiczeń fizycznych, które powinny się znaleźć w programie każdego spaceru. Do ćwiczeń można wykorzystywać kijki oraz inne, dodatkowe przyrządy (np. taśmy, piłki, itp.), które pozwalają pracować nad poprawą siły, gibkości oraz koordynacji ruchowej. Wykonanie serii ćwiczeń aktywizujących układ ruchowy zalecane jest na samym początku treningu, w jego trakcie oraz na zakończenie. Każde z ćwiczeń ma nieco inny cel i przebieg.





HYDROCYCLING

To nowoczesna odmiana zajęć aerobowych, wykonywanych na specjalnie skonstruowanych rowerach, umieszczonych w wodzie.

Hydrocycling to świetna forma treningu, która zwiększa sprawność fizyczną, usprawnia cyrkulację krwi, zwiększa pojemność tlenową w płucach, u osób po kontuzjach - pozwala na odbudowanie zaników mięśniowych i wzmocnienie siły mięśni.



KARNETY

Dla tych co często odwiedzają Wrocławski Park Wodny przygotowano karnety. Są one sposobem na tańsze spędzenie wolnego czasu.

Są podzielone na różne strefy (rekreacyjną, sauny itp.), każdy wybierze coś dla siebie.

Karnety nie są imienne i można je wykorzystać za jednym wejściem, tzn. że może wejść jednocześnie do 10 osób na 2h.

Więcej szczegółów na stronie Wrocławskiego Parku Wodnego.



Informacja: tel. (071) 77 11 511

Baseny rekreacyjne

pon. - nied. 9.00 - 22.40

Sauny, Wellness

pon. - nied. 10.00 - 22.40

Strona: www.parkwodny.wroc.pl

Basen sportowy

pon. - nied. 05.40 - 23.20

Fitness

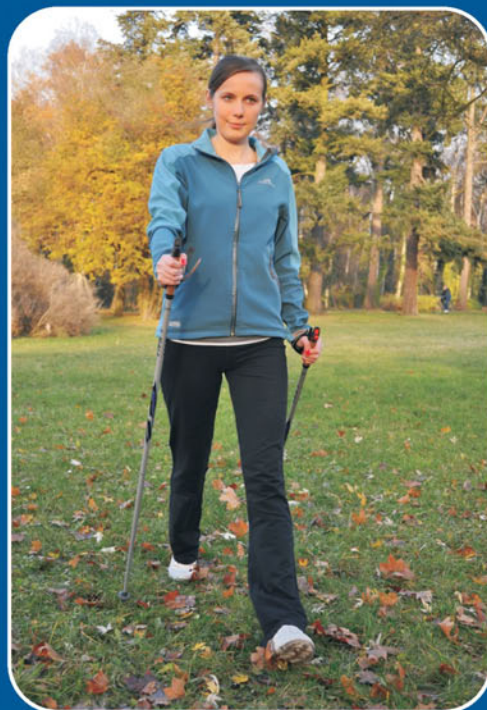
pon. - pią. 06.00 - 23.00

sob. - niedz. 08.00 - 20.00

Osoby początkujące powinny rozpocząć naukę prawidłowego marszu od chodzenia bez wbijania kijków. Nauczenie się kroku naprzemiennego będzie procentować w przyszłości. Z pozoru łatwe czynności w rzeczywistości ukazują braki w koordynacji ruchów. Często potrzeba czasu, żeby „złapać” prawidłowy rytm kroków. W miarę upływu czasu kładzie się nacisk na doskonalenie techniki marszu, świadomego wbijania kijków.



Ważną umiejętnością, którą powinni wykształcić u siebie uczestnicy zajęć, są próby marszu z wciągniętym brzuchem. W ten sposób ciało nabiera prawidłowej pozycji, biodra mogą swobodnie pracować i cała górna część ciała wchodzi w lekką rotację.



W kolejnym etapie uczestnicy trenują wprowadzanie ramion oraz bioder w rytm rotacyjny, starając się, aby kijki były prowadzone blisko ciała. Następnie nacisk kładzie się na kształtowanie i utrzymywanie odpowiedniej harmonii ruchów tak, by ruchy były płynne, ciało rozluźnione, a krok dynamiczny.



Aby Nordic Walking odnosił korzyści, należy dobrze opanować krok podstawowy.

Do najważniejszych cech kroku należą:

- .: wyciągnięte ramiona, prawie w pełni wyprostowane
- .: skierowane ukośnie do tyłu kijki
- .: zamknięta dłoń, gdy znajduje się z przodu
- .: otwarta dłoń, gdy znajduje się z tyłu
- .: skierowany przed siebie wzrok
- .: stawiana płasko stopa, zaczynając od pięty, kończąc na palcach
- .: stopy ustawione w kierunku marszu
- .: kolana są lekko ugięte, nigdy nie są wyprostowane
- .: kijki prowadzone są blisko ciała
- .: końcówka kija stawiana jest dokładnie w wyobrażonej linii, która przecina odległość pomiędzy końcówkami palców u nóg i połowie odległości stawianego kroku

Aby prawidłowo nauczyć się kroku podstawowego polecane są następujące etapy nauki:

- .: przechodzimy swobodnie kilka kroków trzymając kijki równoległe do podłoża trzymając je w połowie ich długości. Po kilku krokach zauważamy naprzemienny ruch dłoni i nóg
- .: rozpoczynamy krok z założonymi kijami, następnie ciągniemy kijki za sobą, a dłonie pozostają otwarte
- .: w pewnym momencie chwytny kijki i staramy się wbijać je w podłoże pamiętając o naprzemiennym ruchu rąk oraz nóg



Dla zaawansowanych istnieje więcej możliwości niż krok podstawowy. Należą do nich między innymi:

- .: odpychanie się dwoma kijkami - wzmacnia mięśnie tułowia i ramion. Jednocześnie ćwiczony jest daleki wymach do tyłu
- .: skoki - skok przy użyciu kijków
- .: bieg z podskokami - opierając się na kijkach robi się wyrzut górną częścią ciała do przodu



Zalety spaceru



Nordic Walking jest to jedna z najaktywniejszych form rekreacji, choć nie powoduje takiego zmęczenia jak zwykły marsz, ponieważ ciężar ciała rozkładany jest zarówno na nogi, jak i ręce. Regularne uprawianie Nordic Walkingu poprawia w widoczny sposób nie tylko sprawność fizyczną, ale i ogólne samopoczucie, ruszając się stymulujemy wydzielanie hormonów szczęścia - endorfin. Przebywając na słońcu zwiększamy przemianę prowitaminy D w jej aktywną formę, która jest konieczna do budowy kości. Promienie słoneczne stymulują także wytwarzanie melatoniny - hormonu snu, który pomaga regenerować siły.



W momencie powstawania tego przewodnika w Wojskowym Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu testowany był pierwszy w Polsce pilotażowy program rehabilitacji kardiologicznej oparty między innymi o uprawianie Nordic Walkingu. Celem programu jest zwiększenie wydolności fizycznej oraz zmniejszenie objawów niewydolności serca, co ma zwiększyć sprawność w codziennym funkcjonowaniu osób po zawale.

Przeciwwskazaniem do spacerów jest ostre

zakrzepowe zapalenie żył kończyn dolnych. Spacerzy z kijkami szczególnie zalecane są osobom otyłym, gdyż w ciągu godziny zwykłego spaceru spalamy ok 200 kcal, a Nordic Walking spala nawet do 400, nie obciążając przy tym nadmiernie stawów.



Jest to również świetna forma aktywności dla seniorów, kobiet w ciąży i dla dzieci. Nordic Walking jest dobrym rozwiązaniem dla osób, które dużo siedzą i nie przepadają za wysiłkiem. Osoby te często mają napięte mięśnie obręczy barkowej, skarżą się na ból pleców. Dużym plusem tej formy ruchu jest możliwość stosowania jej przez cały rok, na każdej nawierzchni, niezależnie od pogody. Wystarczy mieć dobre chęci, wygodny strój, obuwie sportowe oraz odpowiednio dobrane kije. Nie należy zapominać, iż jedynie prawidłowa technika chodzenia daje wspomniane wyżej efekty, więc najlepiej skorzystać na początku z pomocy wykwalifikowanego instruktora. Osoby cierpiące na różne choroby powinny skonsultować się z lekarzem.





Zalety spaceru

Podczas naszych spacerów Nordic Walking, oczywiście jeśli wykonujemy je prawidłowo nasza:

równowaga

poprawia się jej utrzymywanie,

serce

jak każdy mięsień, ulega wzmocnieniu, dzięki czemu pompuje więcej krwi,

koordynacja

dzięki naprzemiennej pracy kończyn górnych i dolnych (prawa noga, lewa ręka i lewa noga, prawa ręka), odbywa się stymulacja obydwu półkul mózgowych,

płuca

zwiększają swą objętość, spacerując dostarczamy dużo tlenu organizmowi, pracują również mięśnie wspomagające oddychanie: międzyżebrowe, piersiowe większe,

sylwetka

prostuje się, a z czasem stają się smuklejsza,

stawy

są w ruchu, choć nie nadmiernie obciążone, zostaje odżywiona chrząstka stawowa, gdyż stymulowane jest wytwarzanie odżywiającej ją maziówki,

jelita

są masowane przez mięśnie brzucha, a ruch poprawia przemianę materii,

mięśnie karku i barków

po spacerze są rozluźnione, gdyż podczas spaceru pracują,

kondycja

poprawia się, ponieważ ok. 90 procent mięśni zostaje zmuszonych do pracy, odzyskują więc one sprężystość, są lepiej ukrwione i zaopatrzone w tlen, co już po kilku spacerach, jest wyraźnie zauważalna w codziennym życiu

gorset mięśniowy

tworzy go grupa mięśni utrzymujących wyprostowaną postawę, ulega wzmocnieniu.



Trening Nordic Walking należy zawsze rozpocząć od ćwiczeń aktywizujących układ ruchu i rozgrzewających mięśnie, które łagodnie przygotowują nasz organizm do następującego wysiłku oraz pozwolą zminimalizować ryzyko wystąpienia kontuzji.



W trakcie rozgrzewki warto korzystać z kijków, które umożliwiają nam wykonanie dodatkowych ćwiczeń.



Bardzo ważnym elementem treningu są także ćwiczenia uspokajające i rozciągające, wykonywane po zakończeniu spaceru. W trakcie tych ćwiczeń, krążąca szybciej krew pomaga usunąć ze zmęczonych mięśni nadmiar kwasu mlekowego, który jest przyczyną charakterystycznego bólu, pojawiającego się w ciągu 24 godzin od zwiększonego wysiłku.

Tu również zalecamy korzystanie z kijków, dzięki którym ćwiczenia mogą być bardziej efektywne.



Ponieważ intensywność treningu pozwala na swobodne rozmowy w jego trakcie, Nordic Walking jest wprost stworzony do uprawiania w grupach.



Sam marsz poprawia naszą wytrzymałość, jednak kijki można wykorzystać również w inny sposób. Grupowe ćwiczenia z ich wykorzystaniem pozwalają poprawić siłę, gibkość oraz koordynację ruchową.

Są również znakomitym urozmaicheniem spaceru, a także formą na integrację grupy. W tym celu stosujemy gry i zabawy.

Wszystkie ćwiczenia należy powtórzyć od 5 do 10 razy.

ĆWICZENIE 1

Stań w lekkim rozkroku (nogi rozstawione na szerokość bioder, stopy równoległe). Chwyć kijek oburącz z rękami rozstawionymi na szerokość ramion.



Wyciągnij na wyprostowanych rękach przed siebie na wysokości piersi. Wykonuj ruchy jak przy wiosłowaniu. Stopniowo zwiększaj prędkość „wiosłowania” a następnie zwalniasz aż do zatrzymania. Dla urozmaicenia można „wiosłować” do tyłu.

ĆWICZENIE 2

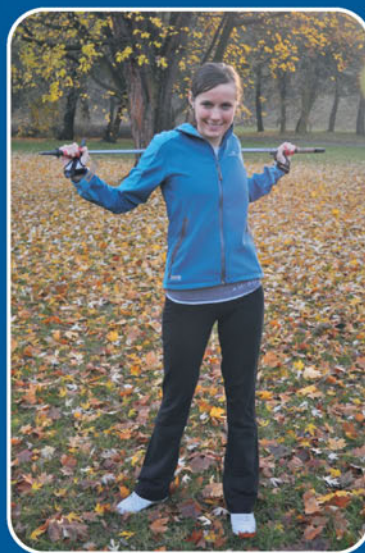
Stań w lekkim rozkroku (*zdjęcia poniżej*)



Unieś kijek poziomo nad głowę opuść go na ramiona za głowę, podnieś w górę aż do wyprostowania ramion, opuść z przodu na klatkę piersiową, wypchnij poziomo przed siebie, przyciągnij do piersi i unieś w górę.

ĆWICZENIE 3

Stań w lekkim rozkroku. Uchwyć kijek szeroko. Oprzyj go na ramionach za głowę.



Wykonuj naprzemienne skręty tułowia w prawo i w lewo, starając się utrzymać biodra w jednej pozycji.

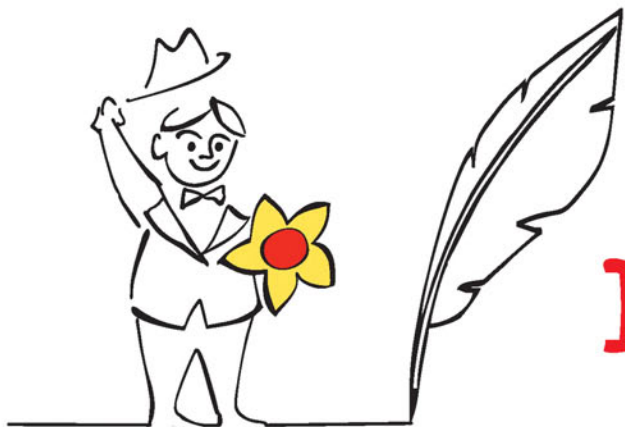
ĆWICZENIE 4

Stań w pozycji wyprostowanej. Oprzyj kijki przed sobą. Wykorzystując kijki do podparcia podciągnij kolano do klatki piersiowej a następnie energicznie wyrzuc nogę w tył ruchem przypominającym wierzgnięcie konia. Ćwiczenie wykonaj najpierw dla jednej nogi a następnie dla drugiej.



ĆWICZENIE 5

Stań w pozycji wyprostowanej. Oprzyj kijki przed sobą. Wykorzystując kijki do podparcia unieś ugiętą w kolanie nogę z boku ciała. Wykonuj krążenia podudzia do przodu a następnie do tyłu. Ćwiczenie powtórz z drugą nogą. Możesz dołączyć jednoczesne krążenia stopy.



nasz klient ma
**dobrą
prase**

www.wroclawianin.pl

Ćwiczenie należy wykonywać przez 5-10 sekund i powtórzyć je 5-10 razy.

ĆWICZENIE 1

Dwie osoby stają naprzeciw siebie w niewielkiej odległości. Jedna osoba chwytając kijek ustawiony pionowo u góry a druga u dołu.



Osoba trzymająca ręce w górze stara się ściągnąć kijek pionowo w dół napierając na niego przez 5-10 sekund. Partner trzyma mocno i nie pozwala przesunąć kijka.

ĆWICZENIE 2

Dwie osoby stają obok siebie, patrząc w tym samym kierunku.



Chwytając oburącz kijek, tak aby znalazł się przed nimi w pozycji poziomej. Utrzymując lekko ugięte ręce opuszczone w dół obie osoby pchają kijek, tak jakby chciały przesunąć go w stronę partnera, napierając na niego przez 5-10 sekund. Ćwiczenie należy powtórzyć od 5 do 10 razy.

ĆWICZENIE 3

Postaw kijek pionowo na palcu. Balansuj ciałem starając się utrzymać go w pozycji pionowej. Możesz spróbować wykonać obrót ciała dookoła własnej osi.



UWAGA! Przy tym ćwiczeniu zadbaj o odpowiednią ilość wolnego miejsca wokół siebie, aby spadający kijek nie zrobił nikomu krzywdy.

ĆWICZENIE 4

Wszyscy ustawiają się na okręgu w odległości 1-1,5 m od siebie. Każdy trzyma przed sobą kijek. Na podany znak wszyscy puszczaają swoje kijki i przesuwają się o jedno miejsce starając się chwycić kijek sąsiada zanim upadnie na ziemię. Znak daje osoba stojąca w danym momencie przy wyznaczonym stanowisku, wymawiając swoje imię. Gdy wszyscy dotrą już do swoich kijków, ochotnik może spróbować podać imiona wszystkich osób stojących w kręgu.



ĆWICZENIE 5

Wszyscy ustawiają się jeden za drugim. Każdy chwyta końce kijków osoby stojącej przed nim.



W ten sposób powstaje „wąż”. Ostatnia osoba daje sygnał do startu i wszyscy ruszają w jednym rytmie pamiętając o odpowiedniej koordynacji ruchów rąk i nóg.



Ćwiczenie można wykonywać również w parach. Jednak im więcej osób, tym większa zabawa.



W OFERCIE KOMPLEKSOWE USŁUGI W ZAKRESIE:

- DRUKU
- GADŻETÓW I UPOMINKÓW
- PROJEKTOWANIA STRON (WWW)
- PREZENTACJI (MULTIMEDIALNYCH)
- ODZIEŻY

ATRAKCYJNE RABATY DLA SEKTORA NGO

- tel.: +48 501 158 201
- www.reklama.spatek.pl
- e-mail: reklama@spatek.pl

WWW.SPATEK.PL

Wszystkie pozycje w ćwiczeniach utrzymuj ok. 10-20 sekund.

ĆWICZENIE 1

Stań w lekkim rozkroku. Unieś szeroko chwycony kijek nad głowę z wyprostowanymi rękami. Wychylaj kijek za głowę utrzymując wyprostowane ręce aż do uczucia lekkiego bólu.



ĆWICZENIE 2

Stań w lekkim rozkroku. Pochyl się do przodu opierając wyciągnięte daleko przed siebie ręce na kijkach.



Powinniśmy pogłębiać skłon aż do uczucia lekkiego bólu, ciągnącego się od nóg po ręce.

ĆWICZENIE 3

Stań w lekkim rozkroku. Oprzyj kijki przed sobą. Podpierając się na kijkach zrób lekki przysiad wypychając biodra maksymalnie do tyłu. Pozostając w przysiadzie wypchnij biodra do przodu. Powoli wyprostuj nogi

utrzymując biodra z przodu.

ĆWICZENIE 4

Stań w pozycji wyprostowanej. Opierając się na kijkach wystaw jedną nogę daleko do przodu zginając ją lekko w kolanie.



Stopy staraj się utrzymać równoległe (palce skierowane do przodu). Nie odrywając pięty, która pozostała z tyłu, przenoś ciężar ciała do przodu aż do uczucia lekkiego bólu. Wykonaj ćwiczenie dla obu nóg.

ĆWICZENIE 5

Wysuń wyprostowaną nogę lekko do przodu. Oprzyj stopę o kijek mocno oparty o ziemię w taki sposób aby palce znalazły się jak najwyżej, a pięta oparta o ziemię jak najbliżej kijka.



Na zakończenie warto przytoczyć przykłady błędów popełnianych w technice Nordic Walking. Były one obserwowane przez instruktorów na przełomie lat.

Do najważniejszych można zaliczyć:

.: chodzenie - na misia

Czyli wysuwanie do przodu jednocześnie prawej nogi i prawej ręki oraz lewej nogi i lewej ręki. Tracimy wtedy równowagę, a nasze mięśnie nie pracują prawidłowo. Niestety wiele osób ma kłopoty z koordynacją ruchów i potrzebuje czasu oraz opieki wykwalifikowanego instruktora, żeby złapać prawidłowy rytm oraz nie stracić motywacji do dalszej nauki.

.: zaciskanie dłoni na uchwytach podczas odpychania

Specjalne uchwyty zabezpieczają przed przypadkowym zgubieniem go po drodze. Umożliwia to puszczenie kijka podczas odpychania. W marszu z kijkami bardzo ważna jest faza otwarcia dłoni, która pozwala odblokować dopływ krwi do rąk. Dzięki temu nasza krew krąży szybciej, podnosi się tętno, następuje wspaniałe dotlenienie całego organizmu, a nasze dłonie nie męczą się.

.: zła praca bioder i barków

Zła praca bioder oraz barków nie daje żądanych efektów. Biodra powinny swobodnie pracować. Dzięki temu angażujemy aż 90% naszych mięśni, a efekty naszej aktywności są widoczne już po kilku tygodniach.

.: chodzenie - na pająka

Polega to na wbijaniu kija przed sobą - między wyprostowaną i wyciągniętą do przodu ręką a wbitym kijkiem utworzony jest kąt prosty. Prawidłową techniką marszu Nordic Walking jest wbijanie kijka pod kątem 60 stopni.

.: zła postawa

W Nordic Walking bardzo ważna jest właściwa postawa. Podczas chodu ważne jest, aby iść wyprostowanym, ze wzrokiem skierowanym przed siebie. Garbienie się oraz patrzenie pod nogi powoduje, iż traci się zalety chodu Nordic Walking.



.: kije do trekkingu

Kolejnym błędem jest używanie kijów do trekkingu przy spacerach Nordic Walking. Kije te są cięższe, mają inny uchwyt, co powoduje, że nie używamy prawidłowej techniki Nordic Walking.

.: brak rozgrzewki oraz rozciągania

Jak w każdym sporcie, także w Nordic Walking najważniejsza na początku treningu jest rozgrzewka, Podstawowe ćwiczenia rozciągające pozwolą nam odpowiednio przygotować nasze ciało do marszu, który także jest przecież wysiłkiem fizycznym. Podobnie jest z rozciąganiem, które jest niezbędne po odbytym treningu.

Aby zapobiegać złym nawykom, należy naukę rozpoczynać zawsze pod okiem instruktora. W celu kształtowania techniki i poprawy występujących błędów polecamy ćwiczenia opisane w rozdziale 6, które można stosować w przerwie między spacerem.



- specjalistyczna oferta kartograficzna,
- mapy turystyczne, topograficzne i samochodowe Polski
- plany miast
- przewodniki turystyczne
- mapy drogowe i turystyczne różnych rejonów świata,
- atlasy samochodowe, geograficzne, historyczne i szkolne,
- mapy ścienne, globusy



ul Wita Stwosza 19/20
 50-148 Wrocław
 tel 71-790-30-65
 fax. 71-346-00-71
 info@mapy.wroclaw.pl
 www.ksiegarnia-podroznika.pl

W trakcie różnych wędrówek w parku, lesie czy górach możemy co raz częściej spotykać osoby korzystające z kijków. Jedni korzystają z kijków dostępnych na łonie natury, inni mają kijki trekkingowe czy narciarskie, a jeszcze inny do Nordic Walking. Bez kijków marsz staje się zupełnie inny, to one stanowią najważniejszy ekwipunek nordic walkera. Często mylimy poszczególne rodzaje kijków, dlatego postaramy się przybliżyć różnice pomiędzy nimi.



Jakie kijki kupić?

Przede wszystkim musimy odpowiedzieć sobie na pytanie: gdzie będę chodził? W zależności od tego musimy kupić odpowiedni rodzaj kijków.

W przypadku górskich wędrówek często stosuje się tzw. kijki trekkingowe. Jeżeli podróżujemy po terenach pagórkowatych i płaskich to powinniśmy posiadać kijki do Nordic Walking.



Jakie różnice?

.: KIJKI TREKINGOWE

Są to kijki masywniejsze, ale wykonywane z gorszego materiału. Używa się ich w górach z uwagi na możliwość złożenia ich na trzy części [po złożeniu mają ok. 60 cm].

.: KIJKI NORDIC WALKING

Rozróżniamy dwa rodzaje składane i o stałej długości. Poleca się kijki stałej długości. Są one trwalsze, mniej szkodliwie oddziałują na nasze stawy. Kijki stałej długości produkowane są przede wszystkim z domieszką włókna węglowego im jest go więcej tym kijek lepszy. Wadą kijków stałej długości jest fakt, iż mają określoną długość i mogą być stosowane przez osoby o określonym wzroście.

Przed wyborem kijków warto skonsultować to z instruktorem. Nie zawsze sprzedawca w sklepie musi posiadać wiedzę na temat Nordic Walking i często sprzedaje nam niewłaściwe kijki, a po czym okazuje się, że zakupiony sprzęt nadaje się na górskie trasy.

UWAGA ZASADY!!!

.: Pamiętajcie, zakup kijków do Nordic Walking konsultujcie z instruktorem!

.: Nie dajcie się oszukać!

Jednym z najważniejszych elementów spaceru Nordic Walking jest dobór odpowiednich kijów.

Długość kijów

Powinna ona wynosić od 66 do 70 procent wysokości ciała. W trakcie stania prosto i trzymania kija w pozycji pionowej, wyższe ramię i przedramię powinny tworzyć kąt większy niż 90°.

W trakcie używania kija NW okaże się, że jego długość ma bardzo indywidualną wartość zależną także od długości nóg, górnych części ramion oraz korpusu. Dlatego dla początkujących zaleca się kije z regulowaną długością.

Doświadczenie pokazuje, że długość kija może się wahać o ± 8 centymetrów w zależności od harmonii ruchów dla każdego indywidualnie.



Z czego składają się dobre kijki?

Uchwyt

- .: smukły kształt - dłonie mogą być otwarte i zamknięte bez wypinane
- .: brak wybrzuszeń na palce
- .: wystarczająco długi dla dużych palców
- .: rozwijające dodatki w trakcie rozluźniania ręki pasek jest zamocowany 4-5 cm poniżej końca uchwytu. Ta część uchwytu jest nieznacznie zakrzywiona w stronę umożliwiającą dłoni na łagodnie

rozwinięcie

- .: przyjemny, lekki materiał trzymający dobrą przyczepność w każdych warunkach pogodowych albo nawet przy spoconych dłoniach

Pasek

- .: łatwe wpinanie i wypinanie
- .: dobra, uniwersalna forma
- .: brak szczypania przy rozluźnianiu dłoni
- .: łatwość działania
- .: optymalny transfer mocy
- .: trzyma kijek zawsze w dobrej pozycji uchwyt wisi pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym, gdy dłoń jest otwarta
- .: dobry stosunek elastyczności i twardości, dający optymalny transfer mocy oraz perfekcyjny komfort
- .: różne rozmiary

Rurka

- .: dobry stosunek elastyczności do twardości
- .: długa żywotność - maksymalne zabezpieczenie
- .: długości stałe i regulowane

Końcówka

- .: dobra przyczepność na twardych i miękkich gruntach
- .: wymienne koszyczki
- .: długa żywotność
- .: dowolna możliwość obrotu koszyczka - bardzo ważna właściwość kijów z regulowaną długością, dlatego, że stały koszyczek może prowadzić do rozluźnienia systemu trzymania długości kijka w głębokim gruncie

Bardzo ważne wbrew pozorom jest to byśmy sami potrafili powiedzieć coś o materiałach z jakich wykonywane są elementy kijka. Wiedza techniczna jest bardzo ważna by ktoś nas nie oszukał!



Uchwyt

Użyte materiały wymienione według ich pozytywnych cech.

.: komponent Foam Nordic Trigger Grip

Materiał absorbujący, dobra izolacja termiczna, perfekcyjna przyczepność, ekstremalnie mała waga

.: komponent CorTec Nordic Trigger Grip

Kompozycja z naturalnego korka i mieszanki termo - plastików, dla ekstremalnie długiej żywotności, perfekcyjnej i przyczepności oraz izolacji termicznej

.: komponent Soft Nordic Trigger Grip

Gumowa warstwa absorbująca wibracje i zapobiegająca poślizgowi

Rurka

.: HM Carbon

Wysoko modulowano węgiel, bardzo drogie i wysokiej jakości włókna, wplecione w rurkę przy pomocy specjalnej technologii

.: Carbon

Włókna węglowe wymieszane z włóknem szklanym bardziej lub mniej w zależności od oczekiwanej sztywności

.: Aluminium

Aluminium stop 7075, specjalnie utwardzany za pomocą regulowanego przepływu powietrza



Końcówka

.: Carbide Flex Tip

Elastyczna do zgięcia o 30 °, z końcem prawie tak twardym jak diament, o wysmienitej przyczepności oraz zagwarantowanej długiej żywotności.

.: Gumowe końcówki

Wulkanizowana guma zapewniająca najlepszą przyczepność oraz długą żywotność



MacTronic®

PRO OUTDOOR

Światło to nasza pasja, dlatego nie przestajemy poszukiwać coraz nowszych rozwiązań technicznych i funkcjonalnych dla naszych produktów. Wszystko po to, by dzięki nim mieli Państwo możliwość oddawania się swoim pasjom i czerpania z nich przyjemności.

Na sezon 2009 firma MacTronic przygotowała profesjonalną linię lamp czołowych z serii OUTDOOR PRO charakteryzujących się bardzo mocnym światłem, niską wagą, dużą funkcjonalnością oraz wytrzymałą i precyzyjnie wykonaną obudową.



NU-FLARE

NOWOŚĆ !

120 lm *

FOCUS 1x-4x

baterie w komplecie +

Latarka wysokiej klasy zasilana diodą REBEL LUXEON LED o mocy światła 120 lumenów. Wykonana ze stopów aluminium lotniczego. Posiada funkcję FOCUS z czterostopniową regulacją skupienia światła. Jest wodoodporna.

HLS-K2SL

85 lm *

baterie w komplecie +



HLS-K3 FOCUS EYE

NOWOŚĆ !

FOCUS 1x-4x

FOKUSOWA LEB *

SOS

baterie w komplecie +



80 lm *

HLS-K4 DIFFUSE

NOWOŚĆ !

diffuser

collimator

baterie w komplecie +



HLS-1NL2L

FOKUSOWA LEB *

czas świecenia do 100 h

baterie w komplecie +



PRODUKTY DOSTĘPNE W DOBRYCH SKLEPACH GÓRSKICH I OUTDOOROWYCH
MacTronic Mocek i s-ka s.j. ul. Metalowców 25a 54-156 Wrocław tel. 071 3518653; 3511437; fax. 071 3584442;
mactronic@mactronic.com.pl; www.mactronic.com.pl



Sprzęt dodatkowy

Aby spacer z kijami od początku do końca był przyjemnością warto pamiętać o kilku ważnych rzeczach przy doborze sprzętu.

BUTY



Do uprawiania Nordic Walkingu najlepsze będą wygodne, sportowe buty. Do wycieczek dłuższych oraz w trudniejszym terenie warto się zaopatrzyć w buty trekkingowe - niskie lub za kostkę, takie jak używane są w czasie górskich wędrówek. Zapewnią one dobrą stabilizację stopy, a grubsza podeszwa będzie świetnie amortyzować powstałe w czasie chodzenia wstrząsy (co ma korzystny wpływ na stawy i kolana).

BIELIZNA

Najlepiej sprawdza się tzw. bielizna termiczna. Wykonana z dobrych włókien zapewni odpowiedni komfort termiczny oraz odprowadzanie wilgoci powstałej na skutek wysiłku. Powinna być wykonana z takich materiałów, których włókna nie absorbują wilgoci a wypychają ją na zewnątrz. Do naturalnych włókien hydrofobowych należą min. wełna merynosów, a do sztucznych, poliamid, poliester, elastan. Dzięki bieliźnie termicznej unikniemy takich nieprzyjemnych zjawisk jak: przegrzanie, wyziębienie, efekt mokrych pleców, utrata ciepła.

KURTKA

Brzydka pogoda nie musi oznaczać siedzenia w domu przed telewizorem. Dobra kurtka pozwoli spacerować praktycznie w każdych warunkach. Najważniejsze by w czasie spaceru nie przemakała, a mimo to transportowała pot powstały w czasie wysiłku

na zewnątrz, dzięki zastosowaniu specjalnych membran, w wyniku czego, nawet po intensywnym wysiłku udaje się zachować komfort termiczny.

SKARPEY

W czasie stosowania nieodpowiednich skarpet nawet najlepsze buty mogą przysporzyć kłopotów. Polecane są tzw. górskie. Wykonane z dobrych materiałów, wytrzymałe na ścieranie, zapewnią komfort na długie kilometry marszu.



OŚWIETLENIE

W zimowe i jesienne wieczory lub w czasie długich wędrówek warto używać latarki czołowych.



ZEGAREK

Bardzo ważnym i cennym urządzeniem są profesjonalne zegarki. W zestawie możemy je spotkać z pulsometrem, a także GPS-em do mierzenia pokonywanego dystansu.

OGÓLNE ZASADY UBIORU

Odpowiedni do warunków dobór odzieży to podstawa udanego spaceru. Idąc produkujemy duże ilości ciepła i nie należy o tym zapominać. Zbyt ciepły ubiór może doprowadzić spacerowicza do przykrego efektu sauny!

Najlepiej ubierać się na tzw. cebulkę, polar czy kurtkę nosić w plecaku a nie na sobie. Zdecydowanie odradza się noszenie wszelkiego rodzaju toreb, tylko plecak zapewni równomierne rozłożenie ciężaru naszego ekwipunku.

w ofercie sklepu m.in.:

..: kijki do Nordic Walking

..: kijki do nart biegowych

..: kijki trekkingowe

..: skarpetki

..: bielizna

..: akcesoria

i wiele innych artykułów



www: www.fan-sklep.pl | e-mail: biuro@fan-sklep.pl | gsm: +48 501 158 201

współpracujemy między innymi z:

LEKI

EXEL

KV+

BRUBECH

MacTronic
Light is our passion

GABEL



www.fan-sklep.pl



Dolny Śląsk (*ang. Lower Silesia*) jest częścią krainy historycznej Śląska, który leży na terenie trzech województw - opolskiego, dolnośląskiego i lubuskiego. Nazwa pochodzi najprawdopodobniej od nazwy plemienia Ślężan, zamieszkujących tereny nad rzeką Ślężą.

Na Dolny Śląsk przybywa co roku tysiące turystów. Przyciąga ich tutejsza kultura, zabytki, niezwykle widoki i osobliwa przyroda. Rozwinięta baza noclegowa, gastronomiczna, ładnie urządzone sklepy, nowe stacje benzynowe, wysoki poziom usług, przy niższych w stosunku do Europy Zachodniej cenach, jest regionem chętnie odwiedzanym przez turystów.

Kiedy przyjechać?

Najkorzystniejszym czasem na wędrowki po Dolnym Śląsku jest późna wiosna i wczesna jesień. Zazwyczaj są to ciepłe miesiące, choć pogoda w regionie, a zwłaszcza w górach potrafi być zmienna.

W kurortach takich jak Karpacz, czy Szklarska Poręba nie jest tak tłoczno jak w okresie wakacyjnym lub w sezonie narciarskim. Latem większe miasta nieco pustoszeją, a sudeckie stoki i miejscowości są pełne odpoczywających. Gości przybywa również w uzdrowiskach. W górach sezon narciarski trwa od końca listopada do początku marca.

Tak więc turysto odwiedzaj Dolny Śląsk!

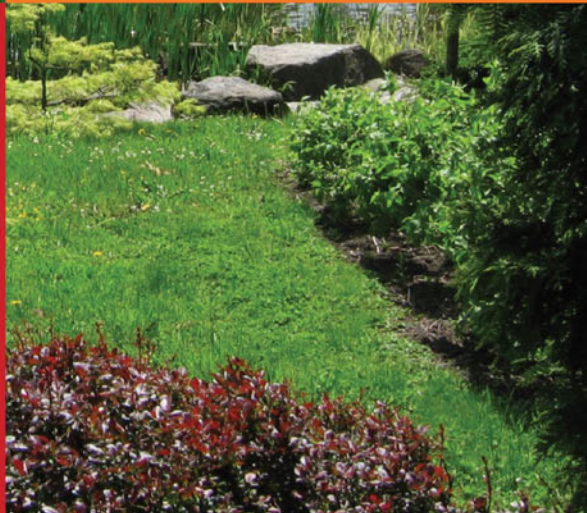


wrocławskie parki



Wrocław to jedno z najbardziej zielonych miast w Polsce. Na jednego mieszkańca przypada tu aż 26 m² zieleni. Dawna i współczesna architektura wkomponowana jest w obfitą roślinność. Już samo centrum miasta zapewnia strudżonym przechodniom wiele okazji do odpoczynku. Wokół Starego Miasta rozciągają się Promenady Staromiejskie powstałe po zburzeniu fortyfikacji miejskich na początku XIX wieku. Okrążając ulice przy uniwersytecie i pokonując most Uniwersytecki, trafimy na Wyspę Słodową. Tam możemy odpocząć wśród drzew, na gęsto rozstawionych ławeczkach. To doskonałe miejsce na piknik – rozciąga się stamtąd piękny widok na gmach uniwersytetu i bibliotekę Ossolineum. Opodal zielony Bulwar Włostowica – również malownicze miejsce.

Nie tylko w centrum możemy odetchnąć od szumu i kurzu – we Wrocławiu każde osiedle ma swój park. Parków i ogrodów jest we Wrocławiu ponad 14. Nasze miasto to najcieplejsza metropolia w Polsce – wiosna zaczyna się o 3 tygodnie wcześniej, a lato kończy się 3 tygodnie później niż w północno-wschodniej Polsce, dlatego zielenią możemy cieszyć się bardzo długo.



Park Szczytnicki

powierzchnia: około 100 ha.

lokalizacja: północno-wschodnia część Wrocławia, pomiędzy rzeką Odrą a ulicami Wróblewskiego, Kopernika, Mickiewicza, Paderewskiego i Różyckiego.



Jest to jeden z najbardziej znanych wrocławskich parków. W jego obrębie znajduje się kilka obiektów będących atrakcjami turystycznymi miasta: Ogród Japoński, Hala Stulecia, Iglica, Wytwórnia Filmów Fabularnych, Pergola, zabytkowy budynek instytutu astronomii. W środku parku znajduje się także drewniany kościółek pw. Św. Jana Nepomucena oraz wiele okazów drzew stanowiących pomniki przyrody, w tym 500-letni dąb szypułkowy o nazwie „Dziadek”. Przez park przepływa wiele strumyków, przez które prowadzą drewniane mostki. Znajdują się tu stawy i liczne polany. W rejonie ulicy Kopernika i Mickiewicza można podziwiać piękne ogrody kwiatowe, natomiast w pobliżu ulicy Chopina znajduje się plac zabaw dla dzieci.



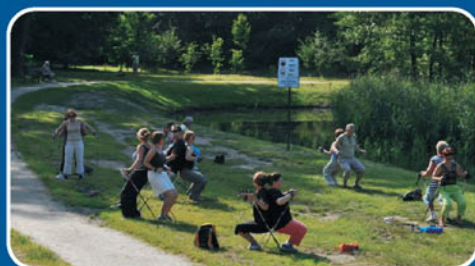
Park Zachodni (Kozanowski)

powierzchnia: około 75 ha.

lokalizacja: zachodnia część Wrocławia, między ulicami: Milenijną, Kozanowską, Popowicką, Pilczycką i Lotniczą.



Drugi co do wielkości wrocławski park. Do czasów II Wojny Światowej obszar ten był cmentarzem polskim i żydowskim, stąd w parku można znaleźć wiele historycznych akcentów w postaci fragmentów żeliwnych krzyży i kamiennych nagrobków. Na terenie parku znajduje się duże boisko sportowe (rejon ulicy Ślęzańskiej i Pałuckiej), plac zabaw dla dzieci, polana widokowa w starorzeczu Odry oraz lubiana i często uczęszczana przez rowerzystów i pieszych - grobla kozanowska. W rejonie parku znajduje się Most Milenijny nad rzeką Odrą, łączący osiedla Osobowice i Popowice oraz hala sportowo-widowiskowa Orbita.



Park Grabiszyński

powierzchnia: około 48 ha.

lokalizacja: południowo-zachodnia część Wrocławia, pomiędzy ulicą Grabiszyńską i Aleją Generała J. Hallera oraz rzeką Ślężą i Grabiszynką.

Jest to ciekawe miejsce pod względem historycznym. Znajduje się na terenie dawnego cmentarza zwanego przed wojną - Cmentarz Grabiszyński III. Jego ślady widoczne są na terenie parku w postaci zachowanych fragmentów różnych płyt nagrobkowych i pomników Cmentarza Żołnierzy Włoskich oraz kwatery grobów dzieci polskich i niemieckich z lat 30 i 40.

Punktem charakterystycznym parku jest zlokalizowana w południowej części parku górka żołnierza, na której znajduje się Cmentarz Żołnierzy Polskich. W jej pobliżu znajduje się pole golfowe.

W tej części parku, wzdłuż ścieżek spacerowych ciągnie się tzw. ścieżka zdrowia w postaci różnego rodzaju konstrukcji - tzw. siłownia na świeżym powietrzu. Występują tu liczne polany wypoczynkowe.

Część północna parku zagospodarowana jest wieloma ławkami, znajduje się tutaj plac zabaw dla dzieci, a także górki o łagodnym wzniesieniu nadające się w zimie do jazdy na sankach.

Przez park przebiega, popularna wśród rowerzystów, ścieżka rowerowa prowadząca do górki przy ul. Raclawickiej oraz trasa biegowa.

Zimą, gdy spadnie śnieg często można spotkać tu wielu miłośników biegówek.

Park Wschodni

powierzchnia: około 30 ha.

lokalizacja: wschodnia część Wrocławia z wejściem od ulicy Krakowskiej.

Jest to najmłodszy z wrocławskich parków. Należy do tak zwanych naturalnych, dlatego przypomina las. Położony jest w widłach rzeki Górnej i Dolnej Oławy, której oba koryta w części północno-zachodniej parku połączone są (obecnie porośniętym przez trzcinę) kanałem.



Dawniej umożliwiał on pływanie małymi łodziami lub kajakami wokół parku. W samym środku parku znajduje się oczko wodne oraz plac zabaw dla dzieci. W kilku miejscach, przy alejkach parkowych, znajdują się schody, którymi można zejść w dół nad wodę (kiedyś były tam przystanie dla łódek). Park jest rajem dla pieszych, rowerzystów oraz wędkarzy (można złowić leszcze, sandacze i liny).



Park Południowy

powierzchnia: około 25 ha.

lokalizacja: południowa część Wrocławia, pomiędzy ulicami Powstańców Śląskich, Kutnowską, Sudecką i Waligórskiego oraz torami kolejowymi.

W centralnej części parku znajduje się staw z tarasem widokowym i pomnik Fryderyka Chopina. Dawniej, w nieistniejącej już muszli koncertowej położonej blisko stawu, co niedzielę odbywały się występy, które to przyciągały wielu Wrocławian.



Obecnie park zyskuje na atrakcyjności poprzez liczne ścieżki spacerowe, polany oraz plac zabaw dla dzieci. W części południowo-zachodniej parku, od strony ul. Powstańców Śląskich i Waligórskiego, znajduje się ogród bylinowy z pawilonem widokowym "Grzybek". W parku tym znajdziemy też wiele ciekawych okazów drzew.



Oprócz wcześniej opisanych parków, we Wrocławiu znajduje się ich jeszcze wiele więcej. Nie są one może tak duże, ale na pewno są godne uwagi. Można tam z powodzeniem uprawiać nordic walking, bieganie czy po prostu spacerować.

Są to między innymi parki:

- .: **Stanisława Tołpy** - przy ul. B. Prusa i Nowowiejskiej
- .: **Strachowicki** - pomiędzy ul. Graniczną, Strachowicką i Zarembowicza
- .: **Polana Popowicka** - przy ul. Popowickiej
- .: **Złotnicki** - pomiędzy ul. Złotnicką a Żwirową
- .: **Leśnicki** - nad rzeką Bystrzycą, pomiędzy ul. Średzką i Marszowicką
- .: **Brochowski** - przy ul. Centralnej
- .: **Nadodrzański** - przy placu Staszica i Dworcu Nadodrze
- .: **Bieńkowski** - na Brochowie, rozdzielony przez ul. Koreańską
- .: **Skowroni** - rozciąga się od al. Armii Krajowej i po obu stronach ul. Spiskiej i Działkowej
- .: **Staromiejski** - przy Teatrze Lalek
- .: **Władysława Andersa** - pomiędzy ul. Kamienną i Wieczystą
- .: **Promenada Staromiejska** - wokół Starego Miasta
- .: **Bulwar Xawerego Dunikowskiego** - pomiędzy Halą Targową a Mostem Piaskowym



obrzeża Wrocławia

Ciekawym miejscem na spacer po Wrocławiu jest **Lasek Osobowicki**. Dlaczego? Ponieważ nie trzeba jechać daleko, aby móc nacieszyć oczy zielenią, a uszy ciszą. Wystarczy wsiąść w autobus nr 118 albo we własny samochód, aby w krótkim czasie dostać się w północno-zachodnią część Wrocławia, w której znajduje się wspomniany las. Jego obszar zajmuje powierzchnię 140 ha i graniczy od zachodu z rzeką Odrą, a od północy z rzeką Trzcianką. Jest to miejsce ciekawe pod względem przyrodniczym i historycznym.

Można tu znaleźć między innymi ślady osadnictwa sprzed około 2,5 tys. lat w postaci dwóch grodzisk - pierwsze z nich znajduje się na tzw. Kaplicznym Wzgórzu we wschodniej części lasu, drugie natomiast w części północno-zachodniej, w rejonie wzgórza zwanego Szwedzkim Szańcem. Oprócz obiektów historycznych można tutaj zobaczyć tzw. pomniki przyrody. Najstarszym z nich jest dąb szypułkowy sprzed 270 lat, mający obwód 413 cm i wysokość 25 m. Oprócz tego, schronienie tutaj znajdują różne gatunki zwierząt i roślin.

Jest to doskonałe miejsce na odpoczynek na łonie natury. Znajduje się tu boisko do piłki nożnej, ścieżka zdrowia, tor saneczkowy, plac zabaw, a dla miłośników ogniska i grilla wyznaczone są miejsca do biwakowania.

Piłkarskie boisko można wykorzystać do porządnej rozgrzewki, następnie możemy ruszyć oznaczoną leśną drogą przed siebie. Prowadzą nas wymalowane na drzewach białe strzałki, dzięki którym możemy swobodnie pokonywać z kijkami kolejne etapy trasy. Po drodze mijamy wspomniane we wstępie osobliwości natury i ciekawostki historyczne.

Trasa prowadząca wokół całego lasu zajmuje nam około 1,5 godziny. Gdy mam jeszcze trochę czasu, na zakończenie można pospacerować wzdłuż płynącej w pobliżu rzeki Odry.

W ten właśnie sposób możemy spędzić całe popołudnie praktykując chód nordycki w miejscu, które niby położone w wielkim mieście a sprawia, że choć na chwilę możemy zapomnieć o miejskim zgiełku i nacieszyć się zielenią i spokojem.



Nordic Walking FAN Wrocław *na spacer po Wrocławskich parkach zapraszają*



**DOLNY
ŚLĄSK**



WROCLAW



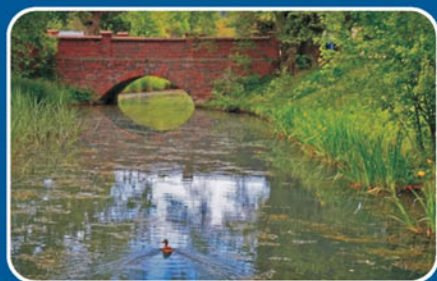
**Polskie Stowarzyszenie
Nordic Walking**



Bardzo ciekawą i wartą zainteresowania jest trasa do Wojnowic. Znajdziemy tam położony w parku gotycko-renesansowy nawodny zamek. Otoczony fosą pełnił kiedyś funkcje obronne, obecnie wraz z otaczającym go parkiem jest atrakcją turystyczną.



Założenie architektoniczne budowli to powstały na bazie małego zamku obronnego czworobok z wewnętrznym dziedzińcem. Na jego środku znajduje się renesansowa studnia z czworoboczną monolityczną cembrowiną piaskowcową. Skrzydło północne jest trójkondygnacyjne, pozostałe - dwukondygnacyjne. Elementem unikatowym jest posadowienie założenia na wodzie, na konstrukcji z pali dębowych, wypełnionej gładzi i gliną. Dojście nad fosą wodną umożliwiał most z częścią zwodzoną. Do dzisiaj z walorów obronnych zamku przetrwała tylko fosa przyzamkowa oraz północny fragment drugiej fosy.



Dostać się do Wojnowic można na kilka sposobów, dla osób nie przepadających za dłuższymi wędrówkami polecamy dojazd do zamku własnym samochodem [ok. 25 km z centrum Wrocławia]. Następnie można pospacerować z kijkami po parku wokół zamku oraz jego pobliżu.

Dla bardziej ambitnych pozostają dwie trasy jedna bezpośrednio z Leśnicy [osiedle Wrocławia] druga z Lasku Mokrzańskiego.

Trasa z Leśnicy wiedzie zielonym szlakiem początkowo przez Las Mokrzański obok m.in. wieży ciśnień, po przejściu ok. 7 km przecinamy drogę do Brzezinki [przy pętli autobusowej - Las Mokrzański]. Tam istnieje możliwość rozpoczęcia nieco krótszej trasy po dojechaniu podmiejskim autobusem lub samochodem na parking przy wejściu do lasu.

Trasa jest łatwa i przyjemna, wśród lasów, łąk i pól możemy podziwiać piękno przyrody z dala od zgiełku pędzących samochodów. Mało gdzie jest tak cudowne miejsce tak blisko dużego miasta.

Z pętli autobusowej do Wojnowic idzie się w zależności od tempa od 45 do 75 minut. Dlatego z trasą mogą poradzić sobie zarówno seniorzy jak i osoby w średnim wieku, czy mające problemy z nadwagą.

Dla tych którzy lubią dłuższe wyprawy proponujemy wydłużenie trasy do Miękkini w jedną stronę to ok. 17 km [od Leśnicy]. Powrót można zorganizować żółtym szlakiem przez pobliskie lasy Mrozowskie w kierunku Wojnowic i dalej tak samo jak przyszliśmy czyli zielonym szlakiem. To kolejna nasza propozycja na spędzenie bardzo aktywnego i przyjemnego dnia.

Rynek



Średniowieczny plac targowy we Wrocławiu, obecnie centralna część strefy pieszej. Stanowi prostokąt o wymiarach 205 na 175 m. Jest to jeden z największych rynków staromiejskich Europy. Zabudowę otaczającą Rynek stanowią budynki pochodzące z różnych epok historycznych. Centralną część Rynku zajmuje blok śródrinkowy, składający się z Ratusza, Nowego Ratusza oraz licznych kamienic. Rynek tworzy układ urbanistyczny wraz z przekątniowo przyległymi placem Solnym oraz placem wokół kościoła św. Elżbiety. Do Rynku prowadzi 11 ulic - po dwie w każdym narożniku (Świdnicka, Oławska, E. Gepperta (Zamkowa), Ruska, św. Mikołaja, Odrzańska, Kuźnicza, Wita Stwosza), ponadto przebiega w XIV lub XV w. Kurzy Targ po stronie wschodniej oraz wąskie ul. Więzienna i Przejście św. Doroty.

W XIX w. przez Rynek poprowadzono linię tramwaju, najpierw konnego, a później także elektrycznego. Tramwaje kursowały przez Rynek do połowy lat 70. zeszłego stulecia, gdy przeniesiono je na Trasę W-Z. W latach 1996-2000 wyremontowano nawierzchnię Rynku, ostatecznie zamykając ruch samochodowy po jego wschodniej stronie, jak również odnowiono większość elewacji.

Przy Rynku znajduje się obecnie 60 numerowanych posesji, przy czym niektóre budynki posiadają kilka numerów. Podziały działek przebiegają najczęściej inaczej niż dawne podziały lokacyjne, na skutek wtórnych podziałów i scaleń. Każda działka posiada również swoją historyczną nazwę, zwykle związaną z atrybutem umieszczonym niegdyś na elewacji kamienicy lub losami miejsca, np. Pod Gryfami, Pod Błękitnym Słońcem, Stary Ratusz.

Uniwersytet Wrocławski



Położony nad Odrą barokowy budynek to jeden z najbardziej charakterystycznych akcentów krajobrazu Wrocławia. We wnętrzu znajduje się Aula Leopoldina jest ona najpiękniejszym i najchętniej zwiedzanym wnętrzem budowli zabytkowej. Szczególnie piękną dekorację wnętrza posiada także przyległy do Uniwersytetu kościół imienia Jezus. Elewacje posiadają dość oszczędną dekorację, którą nieco tylko urozmaica kolumnowy portyk głównego wejścia ozdobiony figurami Sprawiedliwości, Męstwa, Mądrości i Umiarkowania. Wysoko ponad nim znajduje się Wieża Matematyczna, na której czterech narożach umieszczono posągi personifikujące cztery fakultety: Teologię, Filozofię, Medycynę i Prawo.

Ostrów Tumski



Dziś jest to najstarsza, zabytkowa dzielnica Wrocławia. Cały Ostrów Tumski to jeden z najpiękniejszych zabytków Wrocławia. Znajduje się tu min. największa ikona Wrocławia Katedra Św. Jana Chrzciciela, która jest widziana prawie z każdego zakątka miasta. Ta gotycka bazylika o wysokości 91 m i długości 68 m jest dotychczas najwyższą budowlą Wrocławia. Przepiękna budowla kryje w swoich wnętrzach wiele znakomitych zabytków, śladów historii. Oprócz niej na Ostrowie znajdziemy min. Kościół Św. Idziego jest to najstarsza świątynia we Wrocławiu. Kościół Św. Krzyża i Św. Bartłomieja to świątynia zbudowana w stylu gotyckim w 1288 roku. Charakteryzuje się dwoma poziomami. Przed kościołem na Placu Kościelnym znajduje się pomnik Św. Nepomucena. Na Ostrów od strony Rynku prowadzi Most Tumski, który powstał w 1889 roku.

Będąc na Ostrowie nie można nie zobaczyć pobliskiej Panoramy Raławickiej, to jedno z niewielu miejsc na świecie, gdzie podziwiać można relikw dzieł sztuki z XIX wieku. Dzięki zespoleniu szczególnych zabiegów malarskich (specjalna perspektywa) i technicznych (oświetlenie, sztuczny teren, zaciemnione, kręte podejście), "przenosi" widza w inną rzeczywistość i inny czas.

Hala Stulecia, ZOO, Ogród Japoński



Kolejnym wartym odwiedzenia miejscem przy okazji spaceru jest obszar w rejonie Parku Szczytnickiego. Najważniejszym jego elementem jest Hala Stulecia.

Zbudowana w rekordowym czasie niespełna 20 miesięcy Hala gościła w 1913 roku Wystawę Stulecia. W 2006 roku Hala Stulecia została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako pionierskie osiągnięcie inżynierii i architektury XX stulecia

Składa się na nie ulubione miejsce rekreacyjne Wrocławian wybudowane w 1913r. Kolumnada o długości 640 m, składa się z dwóch rzędów (razem 750) kolumn ze żwirową ścieżką między nimi, od góry zamyka je kratownica z bujnymi winoroślami. Sztuczna niecka wodna pośrodku Pergoli zasilana jest wodą z Odry.

Ogród Japoński powstał w 1913 r. przy udziale mistrza sztuki ogrodniczej Arai Mankichi. W 1996 ogród został gruntownie odbudowany przy współpracy ambasady japońskiej i ogrodników z miasta Nagoya.

Wrocławskie ZOO otwarto 10 lipca 1865r. Dziś zajmuje ono 30 ha powierzchni i posiada największą w Polsce kolekcję 4000 zwierząt, reprezentujących aż 575 gatunków.

Iglica to 96 - metrowa, ważąca 44 tony stalowa konstrukcja projektu prof. Stanisława Hempla, pamiątka po odbywającej się w Hali Ludowej wystawie oraz kongresie w 1948 r.



Dolina Baryczy

Barycz liczy sobie 133 km długości. Zaczyna swój bieg na bagnach koło Ostrowa Wielkopolskiego, a kończy go wpadając do Odry w okolicach Wyszanowa pod Szlichtyngową. Miejsca te jak nawias zamykają jeden z najbardziej urokliwych zakątków Polski, na który składa się mozaika stawów, mokradeł, lasów pól i łąk.

To właśnie Dolina Baryczy - prawdziwy raj dla miłośników przyrody i historii. Ci pierwsi nad Baryczą znajdą chociażby największy w Polsce rezerwat przyrody, czyli zaliczane do najcenniejszych ekosystemów na świecie **Stawy Milickie**. Na tych drugich czekają tu wspaniałe pałace, otoczone starymi parkami, ciekawe kościoły, kamieniczki z muru pruskiego i wiejskie chaty wzniesione z rudy darniowej. Co ciekawe jedni i drudzy będą się często mijać w wędrownkach śladami swoich fascynacji, bo Dolina Baryczy to jedno z niewielu miejsc, w których unikalny i cenny przyrodniczo ekosystem powstał w dużym stopniu na skutek działalności człowieka.

Obecnie spora część obszaru Doliny Baryczy objęta jest siecią Natura 2000, spora też część leży w granicach największego w Polsce Parku Krajobrazowego Dolina Baryczy. Na tym terenie ekosystem chronią także liczne rezerваты i użytki ekologiczne.



Spacer w Dolinie Baryczy

Każdy miłośnik obcowania z przyrodą w jej bezpośredniej bliskości będzie zadowolony z wizyty w Dolinie Baryczy, także amatorzy Nordic Walkingu znajdą tu wiele dogodnych i ciekawych na tras. W regionie istnieje wiele szlaków w tym pieszych, a także ścieżek przyrodniczych, którymi z powodzeniem można poruszać się z kijkami. My proponujemy Państwu jedną z wielu możliwych tras.



portal miłośników Nordic Walking

PORADY | TRENINGI | SPRZĘT | IMPREZY

TURYSTO PAMIĘTAJ!

Poruszając się po stawach lub lasach, płynąc rzeką, przebywając na łonie przyrody, że jesteś tu gościem, uszanuj przyrodę i jej prawa. Dbaj o czystość. Zostaw odwiedzane miejsca w takim stanie jakbyś chciał je zastać. Nie śmieć i nie strasz zwierząt. Swoje śmieci zabierz ze sobą. Pamiętaj także o odpowiednim ekwipunku, wygodnych butach i stroju, prowiancie.

Na Ostoję

Nasz spacer rozpoczynamy spod Pałacu Maltzanów stojącego w milickim parku. Będąc tu nie sposób nie zwrócić uwagi na otaczające nas atrakcje: park, pałac i ruiny zamku. Zamek powstał na przełomie XIII/XIV w. Był on siedzibą biskupów wrocławskich, a później kolejnych władców wolnego państwa stanowego, kiedy to ostatni z nich rodzina von Maltzan przenieśli się w 1797 r. do nowo wybudowanego w stylu klasycystycznym pałacu.



Park go otaczający był pierwszym w stylu angielskim na terenie Śląska. My wyruszamy spod głównej bramy z lwem kierując się główną aleją. Pałac mamy po prawej stronie. Podążamy wzdłuż Młynówki Milickiej, aż do przecinającego nam drogę asfaltu. Przecinamy ją i przechodzimy na lewą stronę, tam mamy kilkudziesięciometrowy odcinek zniszczonego asfaltu, po czym skręcamy ponownie w lewo i ruszamy pieszym szlakiem żółtym. Idziemy nim wzdłuż stawów, aż do spotkania ze szlakiem niebieskim, wtedy to skręcamy w prawo aleją dębową nad stawami. Gdy po lekkim wzniesieniu wejdziemy na główną drogę idziemy nią do końca prosto, aż docieramy do - **Ostoi**.

Znajdują się tu prywatne stawy hodowlane, ujście Młynówki do Baryczy, wiata turystyczna z miejscem na ognisko, ale przede wszystkim możemy spotkać tu koniki polskie, najbliżej spokrewnione konie z wymarłymi tarpanami. Żyją one tu we wpółdzikim stanie.

Na Ostoi możemy zrobić sobie przerwę, chcąc rozpalić ognisko powinniśmy się skontaktować z właścicielem (*numer telefonu i regulamin korzystania z obiektu znajduje się na wejściu głównym*).



Po odpoczynku i ćwiczeniach tą samą trasą wracamy do Milicza. Gdzie na koniec możemy zjeść specjalność regionu - karpia w jednej z okolicznych restauracji.





Dolina Baryczy

Trasa z kajakiem

Rządni dodatkowych wrażeń mogą wybrać jeszcze jedną opcję spacer. Z parku w Miliczu można popłynąć kajakiem do Sułowa (ok. 9 km), a do Milicza powrócić pieszo korzystając z niebieskiego szlaku turystycznego. Barycz na tym odcinku nie jest obwałowana i swobodnie meandruje. Zobaczymy liczne starorzecza i przepiękne pejzaże. Niewykluczone iż uda nam się zobaczyć liczne ślady bytowania bobrów, a także zaobserwować liczne ptaki, w tym np. Zimorodka. Rzeka nie jest trudna i nie powinna sprawić problemów nawet początkującym. Nurt jest leniwy, a rzeka poza okresami wezbrań na ogół dość płytka. Na odcinku tym nie ma także nie lubianych przez wszystkich przenosek - chyba, że pojawią się przeszkody w postaci np. zwalonego drzewa. Szlak jest oznakowany, a na brzegach są przystanie kajakowe. Wracając szlakiem pieszym przejdziemy przez Grodzisko Kaszowo, jedno z pierwszych miejsc osadnictwa w tym rejonie. Na grodzisku znajduje się wiatka turystyczna z miejscem na ognisko.



Dodatkowe informacje można uzyskać:

Informacja Turystyczna w Miliczu

Pl. ks. Waresiaka, tel. 71 383 00 35

strona www: www.barycz.pl

Jak dojechać do Milicza?

Przyjeżdżając własnym samochodem możemy go zaparkować w bezpośredniej bliskości parku, w którym nasz spacer rozpoczynamy i kończymy. Jeden parking znajduje się w sąsiedztwie Restauracji Parkowa i restauracji Pałacowa przy skrzyżowaniu (ze *światłami przy stacji benzynowej*) głównej drogi nr 15 z drogą wojewódzką w kierunku Żmigrodu. Drugi, mniejszy parking znajduje się przy ruinach zamku w Miliczu, aby do niego dojechać z drogi krajowej nr 15 skręcamy w kierunku parku, gdzie drogowskaz kieruje nas do Zespołu Szkół Leśnych.

Do Milicza możemy dotrzeć także autobusem PKS lub pociągiem PKP.



ORGANIZACJA SPŁYWÓW KAJAKOWYCH

PO DOLINIE BARYCZY

WYNAJEM KAJAKÓW

MOŻLIWOŚĆ ZAPEWNIENIA: RATOWNIKA I INSTRUKTORA

Romuald i Hanna Jankowscy

GSM: +48 697437397

TEL: 71 3845894

E-MAIL: kajaki-barycz@wp.pl

www.kajaki-barycz.pl



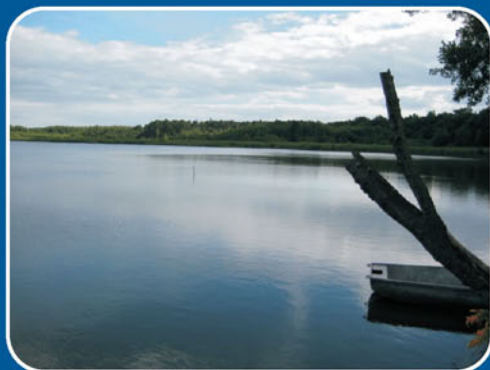
Krośnice



Krośnice to miejscowość położona na Dolnym Śląsku, w powiecie milickim, na terenie Parku Krajobrazowego „Dolina Baryczy”. Rejon ten znany jest z malowniczo położonych stawów wchodzących w kompleks tzw. stawów milickich. Prowadzi się w nich głównie hodowlę karpia, linów i szczupaków.



Na spacer wyruszymy spod Centrum Edukacyjno-Turystyczno-Sportowego w Krośnicach, kierując się w stronę stacji kolejowej, gdzie rozpoczyna się ścieżka przyrodniczo-edukacyjna o łącznej długości około 9 km.



Trasa spaceru wiedzie gozłami otoczonymi z jednej strony przez lasy mieszane i olchowe oraz łągi olszowo-jesionowe, a z drugiej przez okoliczne stawy m.in. Chełm, Wrzosowy oraz Czarny Las.

SZCZEGÓŁY TRASY:

Trasa jest przystępna dla każdego. Drogi, przez które prowadzi ścieżka przyrodnicza są nieutwardzone, żwirowe i gruntowe. Łączny czas przejścia trasy zajmuje około 2,5 godziny.

GARMIN24.pl

Twoje Centrum Nawigacji

Nawigacje:

- samochodowe
- motocyklowe
- treningowe
- turystyczne
- morskie





Szlak czerwony (13 km)

Krośnice PKP - Dziewiętlin - Świebodów - Lasowice PKS - Wzgórze Joanny

Malownicza trasa pozwalająca zapoznać się z różnymi krajobrazami i roślinnością morenowych Wzgórz Krośnickich. Z samych Krośnic wyprowadza przez wzgórze z kapliczkami Kalwarii, następnie schodzi do doliny rzeczki Strugi, na której założone są liczne śródlądne stawki. W Dziewiętlinie szlak prowadzi nieopodal parku podworskiego z rozległym stawem. Widok na okoliczne wzgórze rozciąga się ze wzniesienia tuż obok Świebodowa. Za wsią szlak wkracza w lasy bukowe porastające wierzchowinowe partie Wzgórz Krośnickich. Od Lasowic doprowadza do rezerwatu leśno-krajobrazowego "Wzgórze Joanny".



Szlak niebieski (7 km)

Krośnice PKP - Wierzchowice - Wiatraczne Wzgórze - Grądy koło Wałkowej

Z Krośnic szlak wychodzi obok Urzędu Gminy, przechodzi przez park pałacowy, następnie prowadzi aleją dębową. Park w Wierzchowicach jest interesujący z uwagi na dużą ilość wiekowych drzew, chronionych

jako pomniki przyrody.

W samej miejscowości szlak mija barokowy kościół i podąża dalej skrajem sadów wierzchowickich, założonych w miejscu dawnych winnic, na południowych stokach wzgórz. Z najwyższego z nich zwanego Wiatracznym Wzgórzem (stał tu niegdyś wiatrak) rozciąga się ciekawy widok - na południu zobaczymy zalesioną Gęślicę, w kierunku południowo-wschodnim widoczny jest Grzbiet Twardogórski, po stronie wschodniej, w oddali widać Wzgórze Ostrzeszowskie, zaś w kierunku północno-wschodnim widoczna jest dobrze panorama zachodniej części Kotliny Odolanowskiej (Obniżenia Grabownickiego).



Wśród porastających ją lasów wypatrzeć można tafle wody stawów rybnych. Za nimi, ku północy widnieje Wysoczyzna Kaliska, a przy dobrej widoczności dostrzeżemy nawet Wysockie Wzgórze niedaleko Ostrowa Wielkopolskiego. Z Wiatracznego Wzgórze szlakiem schodzimy do zachodniego krańca wsi Wąbnice, a następnie docieramy do zbiorowiska grądów koło Wałkowej - są tutaj dorodne drzewostany nasienne. Szlak niebieski łączy się ze szlakiem zielonym. Stąd można powędrować dalej na wschód do rezerwatu "Stawy Milickie", bądź na zachód do Milicza.

Oborniki Śląskie



Kocie Góry - ten region Dolnego Śląska, zwany jest „zielonymi płucami” ze względu na usytuowanie ośrodków sanatoryjnych, specjalizujących się w leczeniu np. chorób płuc. Z łatwością można wytyczyć trasy w pobliżu obiektów zabytkowych, czy sanatoryjnych jak Willowa, które doskonale nadają się do uprawiania nordic walking.



Punktem wyjściowym dla wycieczek mogą być Oborniki Śląskie, miasto położone na trasie kolejowej Wrocław-Poznań. Do miejscowości w dogodny sposób można dojechać również samochodem, np. drogą nr 342 od strony Wrocławia, czy nr 340 od strony Ścinawy i Wołowowa.

Rozgrzewkę rozpoczynamy na polanie przy Dworcu PKP w Obornikach, skąd wyruszamy w kierunku Wilczyzna Leśnego.

Dalej trasa wiedzie pośród Wzgórz Trzebnickich do malowniczo położonej wsi letniskowej Nowosielce.

Możemy podziwiać różnorodność tego co nas otacza: bogaty drzewostan liściasty i iglasty na terenach leśnych, czy bliskie sąsiedztwo terenów łęgowych ptactwa na terenach podmokłych pogłębiają wrażenie obcowania z przyrodą. Jednakże wymagają one od spacerowiczów stosownego zachowania i nie zbaczania z wytyczonych szlaków.

Po drodze mijamy dwa zbiorniki wodne, pełniące funkcje hodowlane i rekreacyjne. W ich sąsiedztwie można zorganizować krótkie postoje na odpoczynek, np. w pobliżu toru motocrossowego „Wilczy Jar” Obornickiego Klubu Motorowego.



Zapraszamy na spacer i wycieczki po Dolnym Śląsku



**DOLNY
ŚLĄSK**

każdy znajdzie formę optymalną dla siebie

gsm: +48 501158301
www: www.fan.org.pl
e-mail: nordicwalking@fan.org.pl



Oborniki Śląskie

Najbardziej znaną postacią, która mieszkała i była związana z Obornikami Śląskimi był urodzony w 1798 roku we Wrocławiu Karol von Holtei, poeta romantyczny, pisarz i aktor. Jego imieniem nazwano tutejsze Liceum Ogólnokształcące. Na niewielkim wzgórzu, do którego prowadzi trasa z Wilczyna znajduje się kamień-pomnik jemu poświęcony.

Wzgórze o wysokości 217 m n.p.m. jest doskonałym punktem widokowym (południowe i zachodnie zbocza stanowią łąki) na Oborniki Śląskie i okoliczne wzgórza (m. in. Trzy Rzędy, Sowie Wzgórze) oraz Wrocław, Masyw Ślęży, a w pogodne dni na Karkonosze i inne pasma Sudetów. Na wierzchołku wzgórza dawniej wznosiła się altana widokowa Belweder. Obecnie umieszczono tu (21.11.1999) krzyż milenijny wg projektu Krzysztofa Czerkasa na miejscu zniszczonego drewnianego, są tu też ławki i stoły - miejsce odpoczynku.



Następne kroki kierujemy w stronę terenu położonego nieopodal najwyższego wzniesienia w okolicy, noszącego nazwę - **Grzybek** (202 m. n.p.m.).

W parku znajduje się - Polana siedmiu dębów. Największy okaz ma obwód blisko 5m. Z tego miejsca udajemy się w kierunku Dworca PKP, mijając po drodze Dom Seniora, neogotycki kościół parafialny pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa, tereny Ośrodka Sportu i Rekreacji, campingi Tramp i Pod Topolą oraz basen kąpielowy.

Nasza wędrówkę kończymy ćwiczeniami rozciągającymi na polanie w pobliżu Dworca PKP.

SZCZEGÓŁY TRASY:

Długość trasy: ok. 15km

Trasa po terenach raczej płaskich z niewielkimi różnicami poziomów. Każdy nawet początkujący nordic walker sobie z nią poradzi.

Okoliczne tereny sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi o każdej porze roku.



Punkt ten doskonale nadaje się do przeprowadzenia kolejnej przerwy w marszu, można przeprowadzić np. ćwiczenia siłowe lub formę zabawową. Możemy wykorzystać zamieszczone w części teoretycznej przykłady lub wykazać się swoją inwencją.



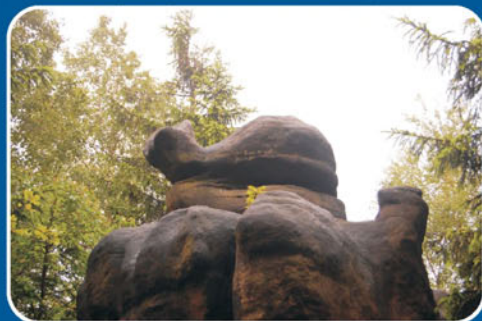
Góry Stołowe są pięknym terenem, pełnym fantastycznych formacji skalnych. Proponowana przez nas trasa jest pewnego rodzaju odskocznią dla Nordic Walkerów przez co odbiega znacząco od tych proponowanych przez przewodniki. Staraliśmy się wybrać dla Państwa trasę o małym natężeniu ruchu turystycznego, atrakcyjną widokowo a zarazem odpowiednią do marszu z kijami co w skalistych warunkach gór Stołowych nie jest takie proste. Dlatego nasza trasa omija główne propozycje np. Szczeliniec Wielki. Naszą propozycją dla Państwa jest spokój na łonie natury zamiast gwaru wycieczek i tłumu turystów.



Trasę rozpoczynamy w Karłowie od przejścia żółtym szlakiem (ok. 10 min) do skrzyżowania szlaków i początku podejścia pod Szczeliniec Wielki. Większość grup turystycznych rozpoczyna tutaj podejście żółtym szlakiem na Szczeliniec, my jednak kierujemy się w lewą stronę na szlak niebieski, którym w czasie ok 20 min. obchodzimy Szczeliniec Mały.

Po odejściu od zgiełku wycieczek można spokojnie przeprowadzić rozgrzewkę. Następnie dochodzimy do parkingu leśnego, który przecina się z żółtym szlakiem, którym to zejdziemy do miejscowości Pasterka. Dalej

przechodzimy asfaltową drogą (*natężenie ruchu jest tam bardzo małe*) i wychodzimy na szlak niebieski. Idąc nim przekraczamy granicę Polski i przechodzimy do Czech, dochodzimy do punktu Machovky Kriz.



Następnie przechodzimy na szlak czerwony którym dojdziemy do punktu Panuv Kriz (*czeskie ptaszki*). Od Pasterki do Panuv Kriza dzieli nas ok. 60-90 minut marszu. Tuż przed Panuv Krizem po prawej stronie widzimy wejście na szlak żółty.



Tworzy on pętlę widokową w tej części Boumovskich Stenov (*Brumowskich Skał*). W czasie przejścia pętli spotkamy oznaczone odcieczia na punkty widokowe, sama pętla poprzez fantastyczne formacje skalne prowadzi na Bozanovsky Spicak (773 m.n.p.m).



Góry Stołowe

Po około 1h zawracamy to skrzyżowania z zielonym szlakiem, który sprowadza nas po 10 min z powrotem do Panuv Kriza.

UWAGA! Przez Panov Kriz żółty szlak odbija również w kierunku Machova. Należy zwrócić uwagę, aby pójść w odpowiednim kierunku! Idąc do Panuv Kriza skręcamy na żółty szlak w prawo!

Będąc z powrotem w Panuv Kriz warto zrobić krótki odpoczynek w wiacie turystycznej połączony z kilkoma ćwiczeniami. Następnie wracamy czerwonym szlakiem do Machowskiego Kriza, a potem niebieskim do Pasterki. Będąc w Pasterce warto wstąpić do schroniska PTTK o tej samej nazwie. Można tam zjeść ciepły domowy posiłek, a jeżeli Góry Stołowe nas zauroczą, zatrzymać się tam na dłużej, ponieważ jest to świetne miejsce wypadowe, z dala od zgiełku turystycznego Błędných Skał czy Szczelińca. Sama Pasterka dzięki staraniom gospodarzy i pracowników to miejsce z prawdziwie górskim klimatem. Po odpoczynku ruszamy w dalszą drogę, schodzimy asfaltową szosą do przestanku PKS w Pasterce, skąd odbijamy w prawo na zielony szlak, który w ok. 40 do 60 minut doprowadzi nas z powrotem do Karłowa.

Tuż przed samym Karłowem, na polanie z pięknym widokiem na Szczeliniec wykonujemy oczywiście ćwiczenia

rozciągające kończące naszą wędrówkę z kijami przez Góry Stołowe.

SZCZEGÓŁY TRASY:

Dystans: ok. 20 km

Stopień trudności: trasa średnio trudna

Początek trasy: Karłów

Koniec trasy: Karłów

Czas przejścia: ok. 7h



Warto zabrać: prowiant, wodę (jednak po drodze istnieje możliwość zaopatrzenia się w schronisku PTTK - Pasterka), kurtkę przeciwdeszczową, wygodne buty - najlepiej za kostkę, awaryjnie latarkę.

Dojazd: Do Karłowa najlepiej dojechać samochodem i zostawić go na jednym z płatnych parkingów.

Schronisko Pasterka

Pasterka 18

57-350 Kudowa Zdrój

TEL.: 74 8712219

GSM: +48 602100624

E-MAIL: schronisko@schroniskopasterka.pl



www.schroniskopasterka.pl



Sanktuarium w Wambierzycach



Wambierzyckie Sanktuarium Maryjne (bazylika), Kalwaria z 74 kaplicami oraz ruchoma szopka stanowią prawdziwą perłę wśród zabytków Ziemi Kłodzkiej. Kościół Nawiedzenia NMP zbudowany został na wzór jerozolimskiej świątyni Salomona. We wnętrzu bazyliki, w okazałym barokowym ołtarzu, znajduje się cudowna figurka Matki Boskiej Wambierzyckiej - Królowej Rodzin, która 17.08.1980 r. została obdarzona przez Jana Pawła II koronami papieskimi.



Wysokiej klasy atrakcją jest grupa ruchomych szopek, która powstała w czasie kilkudziesięciu lat pracy miejscowego zegarmistrza - Ludwika Wittiga. Zawiera ona 800 figurek ludzi i zwierząt, z czego 300 jest ruchomych.

Błędne Skały



Błędne Skały (niem. Wilden Löcher) - zespół bloków skalnych tworzący malowniczy labirynt typu miasto skalne, położony w Górach Stołowych i obejmujący szczyt Skalniaka (915 m n.p.m.).

Obszar mający powierzchnię ok. 21 ha jest rezerwatem przyrody. Skały powstały jako wypiętrzone dno dawnego morza. Na dnie powstały piaskowce, które na skutek nierównej odporności skał na wietrzenie utworzyły głębokie do 10 m korytarze. Obecnie pomiędzy różnorodnymi formami skalnymi takimi, jak skalne maczugi, grzyby, czy słupy przebiega kilkusetmetrowa trasa turystyczna. Niektóre ze skał posiadają własne nazwy takie jak Stołowy Głaz, Tunel, Kuchnia czy Kurza Stopka. W najwyższych miejscach turyści muszą przeciskać się pomiędzy skalnymi szczelinami wąskimi na kilkadziesiąt centymetrów. Sam rezerwat położony jest na wysokości 852 m n.p.m. Dawniej Błędne Skały nazywane były Dzikimi Dołami (kalka od przedwojennej nazwy niemieckiej Wilden Löcher).



Rezerwat położony jest między Kudową-Zdrój a Karłowem, w pobliżu granicy z Czechami. Najbliższa miejscowość to Bukowina Kłodzka.

Sanktuarium w Wambierzycach

tel.+48 74 8719170

www.wambierzyce.pl

Błędne Skały

czynne: codziennie 9.00 - 18.00

wstęp: normalny 5 zł, ulgowy 2,5 zł



Strzelin-Ziębice

Trasa Strzelin-Ziębice to dość spory dystans, dlatego zalecana jest dla osób o dobrej kondycji, jednak teren jest bardzo dobry do uprawiania Nordic Walkingu, z niewielką ilością stromych podejść, większość trasy to łagodne wzgórza. Po drodze nie mija się żadnych sklepów, zapasy płynów i żywności można uzupełnić jedynie w Strzelinie bądź Ziębicach więc przed wyruszeniem należy zaopatrzyć się w odpowiednią ilość prowiantu. Sugerowana ilość wody to min. 1,5-2l oraz przynajmniej 2 posiłki (np. kanapki, batony, czekolada)

Trasę zaczynamy na dworcu PKP w Strzelinie, ulicami Bolka i Świdnickiego oraz Tadeusz Kościuszki przechodzimy na rynek, gdzie możemy obejrzeć szczątki Ratusza oraz pałac Księżąt Brzeskich. Następnie ulicami Wodną oraz Mikołaja Kopernika przechodzimy na ulicę Staromiejską. Przy skrzyżowaniu z ulicą Sosnową wchodzimy na czerwony szlak PTTK i rozpoczynamy podejście. Po ok 20 min. jesteśmy na szczycie wzniesienia, z którego można obserwować panoramę Strzelina, to bardzo dobre miejsce na rozgrzewkę.

Po porządnej rozgrzewce kierujemy się dalej na południe w kierunku wsi Gościęcice gdzie dochodzimy do nieczynnego kamieniołomu, który jest atrakcją widokową, następnie przechodzimy w okolice leśniczówki która będzie początkiem właściwego podejścia na Gromnik, najwyższy szczyt Wzgórz Strzelińskich (393 m.n.p.m.) Leśniczówka na mapie oznaczona jest jako Koziniec. Stąd na Gromnik czeka nas ok. 1,5h marszu, szeroką, dość łagodną drogą. Poruszamy się nadal czerwonym szlakiem PTTK (*aż do samych Ziębic*). Po drodze minimy wiatę turystyczną, która jest dobrym miejscem na krótki odpoczynek. Na sam Gromnik prowadzi nas strome podejście, jednak stosunkowo krótkie. Na szczycie oprócz zjedzenia drugiego śniadania warto wykonać parę ćwiczeń, pomogą ona zachować nasze mięśnie w dobrym stanie.



trenuj z Mistrzem

zajęcia przygotowujące do startów w zawodach Nordic Walking oprócz treningów w terenie, zajęcia na basenie i siłowni.

SZCZEGÓŁY:

www: www.fan.org.pl | **e-mail:** nordicwalking@fan.org.pl | **gsm:** +48 501 158 301

Marcin Spitalniak - drużynowy Mistrz Świata zaprasza na wspólne treningi we Wrocławiu



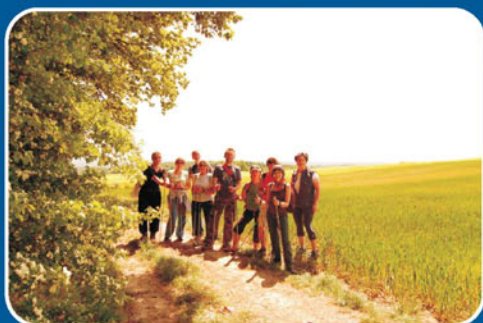


Dalej schodzimy na skraj Romanowa, następnie polami do Pogrody i szosą do Dobroszowa, gdzie z powrotem wchodzimy w teren niezabudowany.

UWAGA!

Wyjście czerwonego szlaku w Dobroszowie nie jest zbyt dobrze oznaczone i należy uważać, żeby go nie przegapić (prowadzi między domami).

Kolejny etap to około 3-4 godziny wędrówki do Ziębic. Czerwony szlak na tym odcinku jest niezbyt dokładnie oznakowany i nieraz łatwo z niego zbczyć, jednak poprowadzono tamtędy wiele dróg leśnych, które są nawet wygodniejsze dla osób wędrujących z kijami. Generalnie najważniejsze jest żeby utrzymać południowy kierunek marszu (*przydatny może się okazać kompas*), ponieważ większość dróg leśnych o tej orientacji będzie prowadziła do Ziębic i nie zaburzy to naszego marszu, przy średniej orientacji w terenie oraz posiadając mapę istnieje bardzo małe ryzyko nie dotarcia do celu.



W czasie marszu istnieje możliwość wcześniejszego zakończenia wycieczki w Białym Kościele, bądź Henrykowie o czym

informują odpowiednie oznaczenia na szlaku.

Tuż przed samymi Ziębicami warto zrobić przystanek przy źródle Cyryla, z którego bije czysta, zimna i nadająca się do spożycia woda. Po raz kolejny warto wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.

Od źródła Cyryla do Ziębic dzieli nas już od 40 do 60 minut drogi, szlak w pewnym momencie zbacza z głównej ścieżki i wyprowadza nas na drogę asfaltową, którą docieramy do stacji PKP, skąd dość często jeżdżą pociągi do Wrocławia. Nie zapominamy oczywiście o ćwiczeniach rozciągających na koniec trasy!



SZCZEGÓŁY TRASY:

Dystans: ok. 30 km

Stopień trudności: trasa trudna ze względu na odległość.

Początek trasy: Dworzec PKP w Strzelinie (dogodny dojazd pociągiem z Wrocławia).

Koniec trasy: Dworzec PKP w Ziębicach (powrót pociągiem do Wrocławia).

Czas przejścia: ok. 6-7 h

Warto zabrać: prowiant – min 1.5 l wody na osobę, kanapki, czekolada bądź batony, kurtka przeciwdeszczowa, wygodne buty, kompas.



Masyw Ślęży

Masyw Ślęży jest najwyższym wzniesieniem Pogórza Sudeckiego. Najwyższym szczytem jest Ślęza, otaczana przez Równinę Wrocławską, Świdnicką i Kotlinę Dzierżoniowską.



W 1988 roku utworzono tu Ślęzański Park Krajobrazowy dla ochrony walorów przyrodniczych i krajobrazowych Masywu. W okolicy jest wiele ciekawych tras. W tej edycji przewodnika proponujemy trasę wokół masywu.

Rozpocznijmy ją od parkingu przed Przełęczą pod Wieżycą. Tam w schronisku można zrobić jeszcze drobne zakupy przed wejściem na szlak. Trakt Bolka, bo tak nazywany jest czarny szlak to spokojny, bardzo cichy szlak, prowadzący cały czas w lesie, nadający się do spacerów dla wszystkich.

W czasie okrążania Masywu mamy kilka możliwości dojścia do szczytu - Ślęży. My proponujemy dojście szlakiem żółtym od Przełęczy Tompadła. Jest to wygodna forma, gdyż w przypadku słabszej kondycji lub złych warunków możemy wracając ze szczytu skończyć wycieczkę przy przełęczy.

Wejście żółtym szlakiem jest również

bardziej łagodne i każdy sobie z nim poradzi. Po dojściu na sam szczyt możemy odpocząć w schronisku PTTK - Dom Turysty, wejść na wieżę widokową i podziwiać piękną panoramę Wrocławia i okolicy. Z budowli znajdujących się na szczycie Ślęży należy wymienić kościół filialny pod wezwaniem Nawiedzenia NMP z 1852 roku, budynek telewizyjnej stacji nadawczej Ośrodka Wrocławskiego TVP z masztem anteny nadawczej, krzyż milenijny z granitu, żelbetonową wieżę widokową oraz wspomniane schronisko.



Powrót możemy zaplanować żółtym szlakiem w kierunku Tompadły następnie dalej wracać czarnym okrążając Masyw. Alternatywą może być jednak opcja połączenia szlaku niebieskiego z zielonym i czarnym, lub niebieskiego z czarnym. Trasy te możemy sobie wybrać w zależności od panujących warunków atmosferycznych, posiadanego czasu czy samopoczucia.

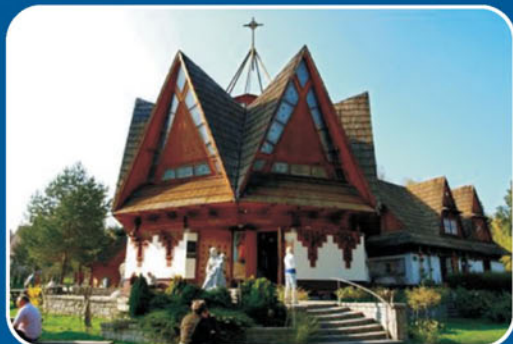
SZCZEGÓŁY TRASY:

Stopień trudności: trasa łatwa, bez znaczących wzniesień z możliwościami przerw i ewentualnego przerwania.

Czas przejścia: ok. 6-7 h



Sulitrowice



Mała wioska u stóp Masywu Ślęży nad potokiem Sulistrowickim. W XIV wieku jej właścicielem był ród von Betschow, którzy posiadali tu swój dwór. Przełom wsi nastąpił w 1785 roku. To właśnie wtedy wieś posiadała szkołę, 3 młyny wodne, bielnik. Duży rozwój wsi nastąpił w latach 70 -tych XX wieku a przyczyniło się do tego wybudowanie zalewu na Sulistrowickim Potoku. Odtąd Sulitrowice stały się centrum turystyczno - rekreacyjnym. Obecnie pojawia się tutaj coraz więcej domków letniskowych.

We wsi warto zobaczyć Kościół parafialny Najświętszego Serca Pana Jezusa zbudowany w 1932 roku. Był on ostatnio remontowany. Jest to budynek asymetryczny z dostawioną wieżą zwieńczoną iglicowym hełmem. We wnętrzu znajduje się ołtarz z obrazem z 1932 roku. Pozostałe jego elementy pochodzą z XVIII wieku. Obok kościoła znajduje się plebania.

Na pewno warto się wybrać tutaj nad zalew. Jest to Ośrodek Wypoczynku Świątecznego z kąpieliskiem, domkami kempingowymi, polem namiotowym, restauracją oraz z wypożyczalnią sprzętu wodnego. Z samej zaś wsi prowadzi czerwonym szlak na Ślężę.

Mietków



Zalew Mietkowski to największe w województwie dolnośląskim jezioro zaporowe utworzone przez wybudowanie zapory na rzece Bystrzycy w Mietkowie, około 25 km na południowy zachód od granic Wrocławia. Jezioro ma powierzchnię zalewu 9,29 km² i pojemność 65 mln m³ oraz maksymalną głębokość 11 metrów.

Jezioro jest atrakcyjnym akwenem do uprawiania różnego rodzaju sportów wodnych, głównie ze względu na wielkość zbiornika (długość 4 km, szerokość 2,5 km) oraz panujące przez cały sezon doskonałe warunki wietrzne. Na początku 2009 roku zakończyły się prace nad projektem koncepcyjnym ośrodka sportów wodnych w Borzygniewie. Jest to również największy obszar wędkarski na Dolnym Śląsku, ceniony między innymi za występujące w dużych ilościach sandacze, a także leszcze i okonie. Trafiają się tu także szczupaki, karpie, liny, krąpie, rzadziej - sumy. W jeziorze żyją także bobry.



Wielka Sowa

To jeden ze szczytów Gór Sowich będących częścią Sudetów Środkowych. Ciągną się na przestrzeni 26 kilometrów od Doliny Bystrzycy po Przełęcz Srebrną. Centrum komunikacyjne w tym regionie tworzą Dzierżoniów, Nowa Ruda, Świdnica i Wałbrzych.



W rejonie Wielkiej Sowy proponujemy trasę rozpocząć na Przełęczy Walimskiej. Tam znajduje się duży parking gdzie można zostawić samochód lub może stanąć autokar. Na szczyt wiodą dwa szlaki krótszy niebieski oraz nieco dłuższe połączenie fioletowego [Średnia Droga] z żółtym.

Wielka Sowa wznosi się na wysokość 1015 m., jednak trasa jaką należy pokonać w szczególności szlakiem niebieskim jest spokojna i każdy z nią sobie poradzi. Wersja druga jest nieco dłuższa i wymagająca.



Na szczycie czekają na nas niezapomniane widoki zarówno z samego szczytu, jak i z wieży widokowej.



Drogę powrotną w zależności od tego czy jesteśmy własnym transportem czy wspomnianym autokarem możemy poprowadzić na dwa sposoby. Jedną możliwość to bezpośredni marsz do Lasocina [szlak niebieski i zielony]. Druga to powrót na przełęcz [szlak niebieski] i przejechanie samochodem do Lasocina.

W Lasocinie można zjeść specjalnie przygotowywanego pstrąga, dla dzieci czeka również zagroda ze zwierzętami i plac zabaw. Gospodarstwo Agroturystyczne rozrasta się i można tam również wynająć pokoje noclegowe.

Wieża widokowa na Wielkiej Sowie

czynna:

w okresie letnim [maj-październik]
od godziny 9.30 do 19.00

cena biletu:

normalny	:	4 zł
ulgowy	:	2 zł



Arboretum w Wojślawicach



Ogród jest jednym z niewielu dawnych parków podworskich na Dolnym Śląsku, które udało się ocalić z powojennej zawieruchy i zachować do naszych czasów. Zawdzięczamy to niewątpliwie wielu pasjonatom, nie bez znaczenia była także rola powojennych władz Dolnego Śląska, które zauważyły i doceniły walory oraz rangę tego parku. Dzisiaj Park-Arboretum jest placówką naukowo-badawczą i dydaktyczną Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Wrocławskiego.

Sztolnie w Walimiu,



Od 1943 roku w rejonie Gór Sowich Niemcy prowadzili zakrojone na szeroką skalę i z ogromnym rozmachem prace budowlane pod wspólnym kryptonimem "Riese" ("Olbrzym"). Budowa nie została nigdy ukończona, a jej pozostałością jest szereg podziemnych kompleksów i budowli naziemnych do dziś owianych mgłą tajemnicy co do ich przeznaczenia. Niezwykłość tych obiektów od lat przyciąga w rejon Dolnego Śląska rzesze badaczy i poszukiwaczy przygód.

Gospodarstwo Cicha Woda w Lasocinie



Proponujemy odpocząć i skorzystać z atrakcyjnej kuchni w ośrodku "Cicha Woda", obcując z przyrodą, w jednym z najładniejszych zakątków Gór Sowich. Ośrodek Agroturystyczny, położony w malowniczym i ekologicznym zakątku na Dolnym Śląsku - Lasocinie. W ośrodku znajdują Państwo m.in: chatę wiejską z salą kominkową do spożywania złowionych pstrągów, taras, letni domek, dwa stawy z pstrągami, ogródek jordanowski dla dzieci, zwierzyńiec, paddok do jazdy konnej oraz zabudowania gospodarcze - całość na ogrodzonym terenie o powierzchni 4,5 ha.

DANE KONTAKTOWE:

Wojślawice - ogród

tel. 71 322 59 57

powierzchnia: łącznie ok. 10 ha parku

okres otwarcia: 1. 05. - 30. 09

wstęp: bilet normalny (7 zł) i ulgowy (5 zł)

Sztolnie Walim

muzeum jest czynne codziennie

wstęp: bilet normalny (12 zł), ulgowy (9 zł), nocny (15 zł)

czas zwiedzania ok. 45 min

www.sztolnie.pl

Cicha Woda - Lasocin

tel. 74 836 97 84

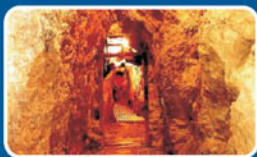
email: info@cichawoda.pl

www.cichawoda.pl



To ponad 16 000 miasto powiatowe w zachodniej części Dolnego Śląska. Leży na pograniczu dwóch typów krajobrazu. Jeden, odznaczający się wyraźnie monotonią falistej równiny, wiąże się z Wysoczyzną Chojnowską wchodzącą w skład Niziny Śląskiej. Drugi - pełen malowniczych zakątków pagórkowaty teren Pogórza Kaczawskiego, będący północną rubieżą Sudetów Zachodnich. W prostej linii miasto oddalone jest od Warszawy o ok. 370 km, Berlina 225 km, Pragi 160 km i Wiednia 324 km.

Złotoryja ma duże walory wypoczynkowo-turystyczne (atrakcje krajoznawcze, hala widowiskowo-sportowa, kąpielisko, stadion). Jest także prężnym ośrodkiem sportu i rekreacji (m.in. tenis ziemny, akrobatyka sportowa, taniec artystyczny, strzelectwo sportowe, piłka nożna, ręczna i siatkowa). Ukazuje się tu tygodnik o tematyce lokalnej "Gazeta Złotoryjska", bieżące informacje miejskie dostępne są w serwisie internetowym - www.zlotoryja.pl.



W Złotoryi do dnia dzisiejszego kultywowane są górnicze tradycje miasta. Każdego roku, w ostatni tydzień maja w mieście organizowane są Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Płukaniu Złota. W roku 2000 miasto było gospodarzem Mistrzostw Świata w Płukaniu Złota. "Złote" tradycje kultywuje w Złotoryi Polskie Bractwo Kopaczy Złota.

Turystyka jest jednym z kierunków rozwoju

gminy. Najlepsze warunki do rozwoju turystyki posiada południowa część gminy leżąca częściowo w otulinie Parku Krajobrazowego "Chełmy". W miejscowości Leszczyzna znajdują się dwa pomniki przyrody nieożywionej "Ciche Szczęście" i "Wapień Niecki Leszczyzny"



Pierwszy z nich to obiekt o unikalnym znaczeniu naukowym, dydaktycznym i dokumentalnym. Jest to odsłonięcie osadowych skał miedzionośnych cechsztynu (górnym perm) w nieczynnej kopalni odkrywkowo-głębiniowej.

Drugi to interesujące odsłonięcie wapieni i dolomitów o długości 120 m i wysokości do 8 m w sąsiedztwie zabytkowych bliźniaczych pieców wapienniczych. Od 2000 r. odbywa się tutaj plenerowa impreza "Dymarki Kaczawskie" poświęcona kultywowaniu tradycji górniczo-hutniczych tego regionu.

Urząd Miejski w Złotoryi

TEL.: 76 877 91 00

WWW: www.zlotoryja.pl

E-MAIL: um@zlotoryja.pl

Urząd Gminy Złotoryja

TEL.: 76 878 34 17

WWW: www.zlotoryja.com.pl

E-MAIL: gminazlotoryja@zlotoryja.com.pl



Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking zainicjowało wspólnie ze Szkółką Sportu i Rekreacji projekt pod nazwą: **"Nordic Walking - z historią w tle"**. Projekt był dofinansowany z Budżetu Miasta Złotoryja. Zostały przygotowane tablice informacyjne wraz z elementami konstrukcyjnymi, na których znajdują się oprócz mapki z trasą informacje na temat historii danego rejonu Złotoryji i okolic.

Złotoryja powoli również staje się stolicą polskiego Nordic Walking, od 2010 roku organizowane są tu Międzynarodowe Mistrzostwa Polski. Druga edycja imprezy już we wrześniu 2011 roku. Patronat Ministerstwa Sportu i Turystyki.

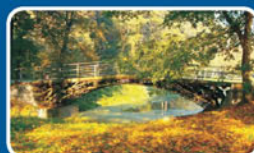


Miłośnicy Nordic Walking mają tu do pokonania trzy trasy:

.: U stóp wulkanu



.: Góra Złotoryjskich Mieszczan



.: Złota łąka i trasa płukaczy



Każda z trzech tras ma długość ok. 5 km i jest oznaczona specjalnymi znacznikami oraz kolorami, w zależności od trudności.



Prowadzimy:

- .: szkolenia na instruktorów Nordic Walking
- .: szkolenia na sędziów Nordic Walking
- .: prowadzimy zajęcia indywidualne i grupowe w Złotoryji

Szkółka Sportu i Rekreacji

mgr Paulina Ruta - Kaczmarek

ul. Boh. Monte Cassino 13
59-500 Złotoryja, woj. dolnośląskie

GSM: + 48 668 005 085
TEL.: 76 878 33 04

E-MAIL: nordwal@gmail.com



Nordic Walking u stóp wulkanu

Wilcza Góra - to bazaltowy szczyt o wysokości 367 m n.p.m. na Pogórzu Kaczawskim, pozostałość wulkanu. W czasie eksploatacji kamieniołomu odstąpiono piaszczyste występujące w obrębie złoża bazaltu.

Na początku XX w. rozpoczęła się eksploatacja bazaltu na zboczach Wilczej Góry. Obecnie wyrobiska otaczają wierzchołek z trzech stron. Na wschodnim zboczu funkcjonuje Kopalnia Bazaltu Wilcza Góra. Bazalt wydobyty w tej kopalni posłużył m.in. do budowy Trasy W-Z, Trasy Łazienkowskiej, Pałacu Kultury i Nauki oraz warszawskiego metra. W wyniku działalności tej kopalni zniszczona została znaczna część góry (ok. 30-40%) wraz ze szczytowym fragmentem, przez co wysokość Wilkołaka obniżyła się z 373 do 367 m.... n.p.m.



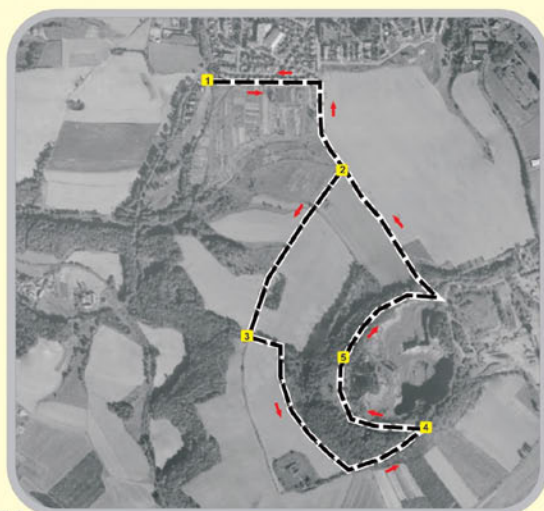
Część Wilczej Góry stanowi rezerwat przyrody (utworzony w 1959 roku) o powierzchni 1,69 ha, z bazaltową różą skalną (spękane, łukowato wygięte bazalty w kształcie pięciobocznych słupów) oraz unikalną roślinnością.

CIEKAWOSTKI

.: w XIX w. na szczycie Wilczej Góry powstało schronisko z wyżywieniem i noclegami.

.: u podnóża góry, w górnokredowych piaszczystych znajdują się pseudokrasowe jaskinie:

- Wilcza Jama [7m długości]
- Niedźwiedzia Jama [2m długości]



Strefy - rozcięcia nacj i hydrofornia = 000m.
Rozcięcie - krzyżówka pod wilczakiem = 643m.
Krzyżówka pod wilczakiem - nawet przy rzy = 839m.
Nawrot przy rzy - krzyżówka przy polanie = 517m.
Krzyżówka przy polanie - rozcięcie nad hydrofornia = 1063m.
Rozcięcie - strefy = 595m.

4285 metrów

Stopnie trudności tras:

- Lekko: Złota Łęka i Trasa Piłkaczy
- Średnio: Góra Złotyńskich Mieszczan
- Trudno: U Stóp Wulkanu- WILKOŁAK

LEGENDA:

- 1 - Strefy
- 2 - Rozcięcie przy hydrofornii
- 3 - Krzyżówka pod Wilczakiem
- 4 - Róża bazaltowa
- 5 - Polana pod wilczakiem
- 4 - Oznaczenie trasy
- - Kierunek trasy
- - - - Trasa Nordic Walking



Polskie Stowarzyszenie
Nordic Walking



Szkółka
Sportu i Rekreacji



Złotoryja - trasa 2

Góra Złotoryjskich Mieszczan

Wzgórze nad basenem złotoryjskim zwane było Górą Szubieniczną (do 1816 r.), następnie Górą Mieszczzańską. Po II wojnie światowej Parkową lub Parkiem Piastów. W 1838 r. na szczycie powstała fontanna (została jedynie obudowa) i restauracja.

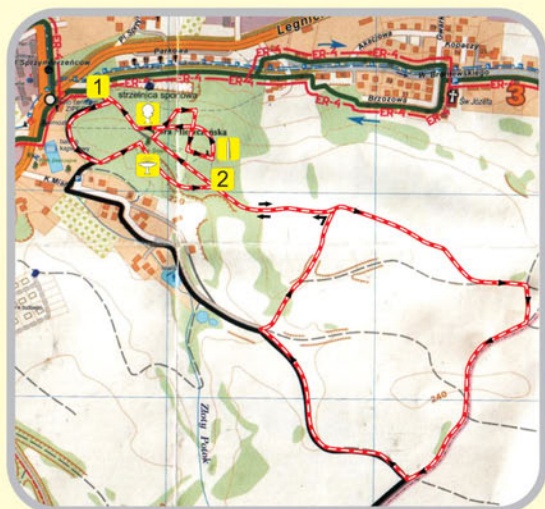
Nieopodal znajduje się wspaniały dąb szypułkowy (obwód 460 cm) liczący ok. 250 lat zwany nieoficjalnie "Klakierem". Jest to najstarsze złotoryjskie drzewo, które uznane zostało za pomnik przyrody.



Przy alejach parkowych rosną buki, dęby czerwone, daglezie, cisy, klony świerki, kasztanowce, topole włoskie. Na wzgórzu, między zaroślami znajduje się obelisk (bez orła i tablicy), wzniesiony ku czci mieszkańców miasta poległych podczas I wojny światowej.



Góra Mieszczńska, jak i położone nad nią Wysokie Pola mają także górniczą przeszłość. Były one terenem intensywnej eksploatacji złota. Podczas prac w latach 20 XX wieku natrafiono na liczne ślady dawnych sztolni, szybów jak i drewnianych urządzeń płuczkarskich.



TRASA - ODLEGŁOŚCI

Sztrzelnica - fontanna 430 m
Fontanna - wyjście z parku 185 m
Wyjście z parku - wejście do parku 2.600 m
Wejście do parku - dąb „klakier” 175 m
Dąb „klakier” - obelisk 315 m
Obelisk - sztrzelnica 390 m

4.095 m

Stopnie trudności tras:

- Łatwy: Złota Łąka i Trasa Piłkaczy
- Średni: Góra Złotoryjskich Mieszczan
- Trudny: U Stóp Wulkanu - WILKOŁAK

LEGENDA:

- Oznaczenie trasy
- Kierunek trasy
- Trasa Nordic Walking
- 1 - Sztrzelnica
- 2 - Fontanna
- 3 - Wejście/Wyjście z parku
- 4 - Dąb „klakier”
- 5 - Obelisk



Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking



Szkoła Sportu i Rekreacji



Złota Łąka i trasa płukaczy

Zalew Złotoryjski wybudowano w latach sześćdziesiątych, pięknie położony wśród zalesionych wzgórz. Teren zalewu wynosi 5 ha, w tym sztuczny zbiornik wodny 1,5 ha. Na terenie Zalewu Złotoryjskiego organizowane są liczne imprezy sportowo - rekreacyjne. W 1992 roku założone zostało Polskie Bractwo Kopaczy Złota, nawiązujące do tradycji dawnych górników ze Złotoryi, które corocznie organizuje w mieście Mistrzostwa Polski w Płukaniu Złota. Powiat złotoryjski słynie na całym świecie ze starych tradycji górnictwa złota.

Najpoważniejsze wydawnictwa traktujące o wydobyciu żółtego kruszcu na Ziemi wymieniają rejon Złotoryi tuż po starożytnym Egipcie, Cesarstwie Rzymskim, kopalniach Wysokich Taurów w Alpach i Siedmiogrodu w Karpatach.

Największe gorączki złota w okolicach Złotoryi przypadały na okres średniowiecza. Do dziś zachowało się wiele śladów z tamtych czasów, choćby górnicze sztolnie (Kopalnia Złota Aurelia w Złotoryi, sztolnie pod Wielisławką) oraz stare hałdy w Złotym Lesie, przy drodze Złotoryja-Świerzawa i Złotoryja-Lwówek.

Magia kruszcu nadal przyciąga turystów. Z myślą o nich organizowane są zawody w płukaniu złota. W 2000 r. na mistrzostwa świata w tej nietypowej dyscyplinie przyjechało blisko 700 zawodników z 24 państw Europy, Azji, Ameryki, Afryki i Australii.

Rekreacyjnie złota można poszukiwać na terenie gmin Złotoryja, Świerzawa i Pielgrzymka.



Palacyk - Krucze Skały	(2221 metrów)
Krucze Skały - Ciepłownia	(1167 metrów)
Ciepłownia - Krzyżówka przy śluzie	(1193 metrów)
Krzyżówka przy śluzie - Palacyk	(1030 metrów)
5611 metrów	

Stopnie trudności tras:

- Łąki: Złota Łąka i Trasa Płukaczy
- Średni: Góra Złotoryjskich Mieszczan
- Tłusty: U Stóp Wulkanu-WILKOLAK

LEGENDA:

- 1 - Palacyk
- 2 - Śluza
- 3 - Krucze Skały
- 4 - Ciepłownia
- 5 - Oznaczenie trasy
- Właduk kolejowy
- Kierunek trasy
- Trasa Nordic Walking



Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking





FAN PROMOCJA
SPORTU

2 godziny
już za jedyne
10 zł

Nordic Walking FAN Team

Zaprasza na spacer, który leczy

w ofercie:

- :: spacery we Wrocławiu
- :: wyjazdy jedno i dwudniowe
- :: pokazy
- :: prezentacje
- :: prelekcje
- :: zajęcia indywidualne
- :: wypożyczalnia sprzętu

zajęcia dla różnych grup

- :: początkujących
- :: zaawansowanych
- :: aktywnych
- :: seniorów
- :: niepełnosprawnych
- :: treningi dla zawodników



**Bądź aktywny
cały rok!**

www.spaceryzkijkami.pl

zajęcia współfinansowane ze środków Gminy Wrocław

exel



www.exelkije.pl

cena 8,00 zł
ISBN 978-83-88685-22-4