

Trasy Nordic Walking na obszarze LGD "Region Włoszczowski"

Wpisany przez Administrator
Piątek, 22 Lipiec 2016 21:04 -

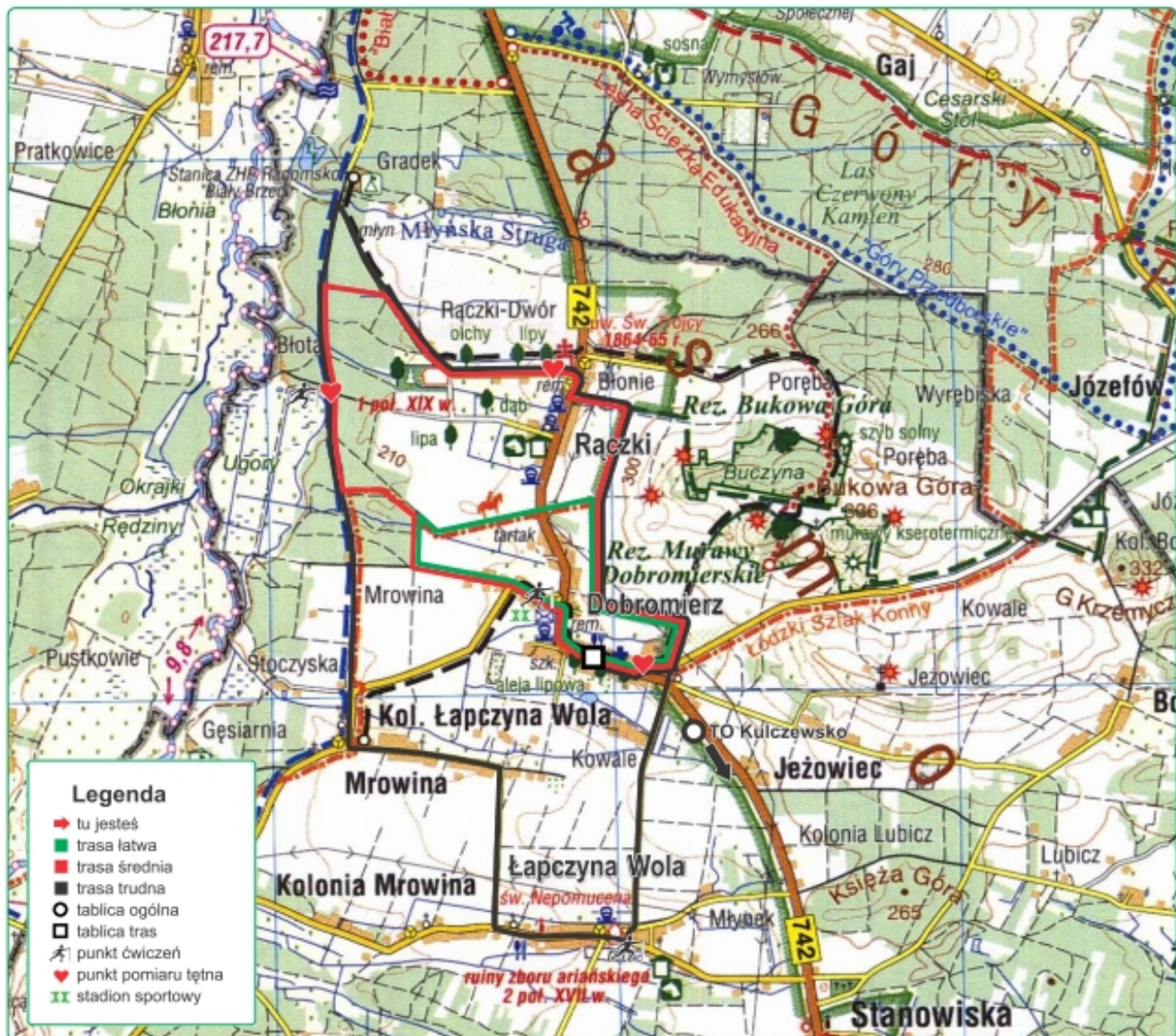
Projekt i wykonanie tras



Trasy certyfikowane przez



Nordic Walking Park LGD „REGION WŁOSZCZOWSKI”
sieć tras w Gminie Kluczewsko



TRASA NR 1 (zielona)

długość – 5,4 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 1 h

5,4-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach wsi Dobromierz. Na początkowych 2,2 km szlak pokrywa się z trasami czerwoną i czarną. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę i maszerujemy chodnikiem przy drodze nr 742. Po przejściu 400 m skręcamy w lewo i asfaltową drogą dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Tu skręcamy w lewo i gruntową drogą, za znakami szlaku maszerujemy pomiędzy polami. Po pokonaniu 2,2 km trasy skręcamy ponownie w lewo. Prosto bieżą dalej trasy czerwona i czarna. Po kilkuset metrach dochodzimy do drogi nr 742, którą przecinamy i obok tartaku, gruntową drogą maszerujemy w kierunku zachodnim. Po chwili docieramy do granicy lasu, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując, za znakami szlaku ponownie skręcamy w lewo i po przejściu niespełna kilometra, dochodzimy do asfaltowej drogi. Po 200 m skręcamy w prawo i wchodzimy na stadion sportowy w Dobromierzu, gdzie zlokalizowana została tablica zawierająca zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Po ich wykonaniu schodkami dochodzimy do drogi nr 742 i skręcając w prawo, maszerujemy chodnikiem do parkingu przy OSP w Dobromierzu, gdzie rozpoczynaliśmy naszą wędrówkę.

TRASA NR 2 (czerwona)

długość – 9,3 km; szacunkowy czas przejścia – 1'30 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami. Za znakami szlaku, chodnikiem, a następnie polnymi drogami, dochodzimy do zwornika szlaków. Tu w lewo odchodzi zielona trasa, a my maszerujemy dalej prosto. Po pokonaniu 600 m skręcamy w lewo i za chwilę przecinając drogę nr 742, wchodzimy na chodnik. Mijamy budynek OSP w Rączkach i przed XIX w kościełem pw. Św. Trójcy skręcamy w lewo. Przy kościele zlokalizowana jest tablica z punktem pomiaru tętna. Asfaltową nawierzchnią maszerujemy w kierunku zachodnim i po niespełna kilometrze dochodzimy do pozostałości XIX w zabudowań dworskich, gdzie skręcamy w prawo. Jeszcze chwila marszu i gruntową drogą wchodzimy do lasu. Po 500 m skręcamy w lewo, a czarny szlak biegnie prosto. Dochodzimy do dużego, leśnego duktu i skręcamy w lewo. Tu ponownie łączymy się z czarną trasą. Znakomitej jakości leśną drogą maszerujemy w kierunku południowym i po 700 m dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Po 600 m skręcamy w lewo i kilkaset metrów dalej, wychodząc z lasu łączymy się z zieloną trasą. Za znakami szlaku idziemy pomiędzy zabudowaniami Dobromierza, przechodzimy przez stadion i chodnikiem dochodzimy do parkingu przy OSP w Dobromierzu.

TRASA NR 3 (czarna)

długość – 15,6 km; szacunkowy czas przejścia – 2'30 h

Oznakowana kolorem czarnym, 15,6-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2,5 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo chodnikiem, a następnie gruntową nawierzchnią, dochodzimy do zwornika szlaków, gdzie w prawo odchodzi zielona trasa. My idziemy prosto i po dojściu do wsi Rączki, przechodzimy przez drogę nr 742. Chodnikiem, pomiędzy zabudowaniami, dochodzimy do XIX kościoła pw. Św. Trójcy, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując asfaltem, mijamy pozostałości XIX dworu i wchodzimy do lasu. Gruntową drogą dochodzimy do szerokiego leśnego duktu. W prawo (ok. 100 m) Stacja ZHP Radomsko „Biały Brzeg”, ale my skręcamy w lewo. Przed nami 4 kilometry marszu leśnym duktem w kierunku południowym. Dochodzimy do asfaltowej drogi i za znakami szlaku mijamy zabudowania wsi Mrowina. Nadal maszerujemy asfaltem i na 12,7 km trasy dochodzimy do Łapczynej Woli. Naszym oczom ukazują się ruiny zboru ariańskiego z 2 poł. XVII w., po minięciu którego skręcamy w lewo, na plac przed OSP. Czekają tu na nas punkt pomiaru tętna i tablica ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Za niespełna 2 kilometry, zachowując szczególną ostrożność, przecinamy drogę nr 742 i za znakami szlaku dochodzimy do chodnika w Dobromierzu. Jeszcze ok. 400 m i po pokonaniu 15,6 km trasy spinamy czarną pętlę przy OSP w Dobromierzu.

Trasy Nordic Walking na obszarze LGD "Region Włoszczowski"

Wpisany przez Administrator
Piątek, 22 Lipiec 2016 21:04 -



Nordic Walking Park LGD „REGION WŁOSZCZOWSKI”
sieć tras w Gminie Włoszczowa



TRASA NR 1 (zielona)

długość – 6,4 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 1 h

6,4-kilometrowa trasa poprowadzona w okolicach Włoszczowy. Na początkowych 3,2 km szlak pokrywa się z trasami czerwoną i czarną. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę i chodnikiem przy ul. Śliskiej maszerujemy do ul. Przedborskiej, gdzie skręcamy w prawo. Wzdłuż ul. Przedborskiej maszerujemy w kierunku północnym i po 200 m, na krzyżówce dróg (charakterystyczny kilkumetrowej wysokości krzyż), skręcamy w prawo. Polna droga, wyłożona betonowymi płytami, doprowadzi nas do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Mijamy Kopiec św. Jana Nepomucena, z górującą nad nim figurą świętego (wyraźnie widoczny na łące po lewej stronie) i wzdłuż rowu melioracyjnego maszerujemy dalej, aż do Włoszczowskiego Zakładu Wodociągów. Trasy czerwona i czarna skręcają tu w prawo do ul. Wiejskiej, a my zawracamy i tą samą drogą, mijając kopiec, wracamy na parking przy kościele we Włoszczowie.

TRASA NR 2 (czerwona)

długość – 11,3 km; szacunkowy czas przejścia – 1'30 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 11,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami. Za znakami szlaku, chodnikiem, a następnie polną drogą wyłożoną betonowymi płytami dochodzimy do Włoszczowskiego Zakładu Wodociągów. W tym miejscu zielona trasa wraca do Włoszczowy, a my skręcamy w prawo i po chwili dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Po dojściu do ul. Wiejskiej skręcamy w prawo i za moment w lewo w ul. Sosnową. Dochodzimy do ul. Partyzantów i po skręcie w lewo chodnikiem dochodzimy do przejścia dla pieszych. Przechodzimy na drugą stronę jezdni i wchodzimy do lasu. Drogą pożarową nr 31 idziemy przez las. Przydrożna tablica informuje nas o możliwości dojścia do miejsca pamięci narodowej (w lewo, ok. 400 m). To pamiątka po kwaterze Powstańców Styczniowych, którzy pod dowództwem gen. M. Langiewicza stacjonowali 27.II.1863 r. obok gajówki Poraj. My idziemy dalej prosto i na krzyżówce dróg skręcamy w prawo. Czarna trasa idzie tu prosto. 700 m dalej dochodzimy do kolejnego punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Z lewej strony przychodzi czarny szlak, a my idziemy dalej prosto i po dojściu do ul. Kolejowej, przed torami kolejowymi skręcamy w prawo. Za chwilę ponownie skręcamy w prawo i wzdłuż ul. Jędrzejowskiej docieramy do niewielkiego ronda, gdzie skręcamy w ul. Wschodnią. Po dojściu do ul. Partyzantów skręcamy w lewo i maszerujemy chodnikiem, pomiędzy zabudowaniami Włoszczowy. Po 500 m skręcamy w prawo i dochodzimy do ul. Konopnickiej. Tu skręcamy w lewo i po pokonaniu ponad 11 km dochodzimy do parkingu przy kościele we Włoszczowie.

TRASA NR 3 (czarna)

długość – 12,9 km; szacunkowy czas przejścia – 2'30 h

Oznakowana kolorem czarnym, 12,9-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo chodnikiem, a następnie polną drogą wyłożoną betonowymi płytami maszerujemy w kierunku Kopca św. Jana Nepomucena. Mijając pierwszy punkt pomiaru tętna i tablicę ćwiczeń, dochodzimy do Włoszczowskiego Zakładu Wodociągów, gdzie skręcamy w prawo. Za chwilę dochodzimy do drugiego punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Po dojściu do ul. Wiejskiej skręcamy w prawo i za moment w lewo w ul. Sosnową. Dochodzimy do ul. Partyzantów i po skręcie w lewo chodnikiem dochodzimy do przejścia dla pieszych. Przechodzimy na drugą stronę jezdni i wchodzimy do lasu. Drogą pożarową nr 31 idziemy przez las. Przydrożna tablica informuje nas o możliwości dojścia do miejsca pamięci narodowej (w lewo, ok. 400 m). To pamiątka po kwaterze Powstańców Styczniowych, którzy pod dowództwem gen. M. Langiewicza stacjonowali 27.II.1863 r. obok gajówki Poraj. My idziemy dalej i na krzyżówce dróg kierujemy się prosto. Czerwona trasa skręca tu w prawo. Zataczamy ponad 1,5 km łuk i przez Osiedle Tartak łączymy się z czerwoną trasą i skręcamy w lewo. Po dojściu do ul. Kolejowej, przed torami kolejowymi skręcamy w prawo. Za chwilę ponownie skręcamy w prawo i wzdłuż ul. Jędrzejowskiej docieramy do niewielkiego ronda, gdzie skręcamy w ul. Wschodnią. Po dojściu do ul. Partyzantów skręcamy w lewo i maszerujemy chodnikiem, pomiędzy zabudowaniami Włoszczowy. Po 500 m skręcamy w prawo i dochodzimy do ul. Konopnickiej. Tu skręcamy w lewo i po pokonaniu blisko 13 km dochodzimy do kościoła, gdzie spinamy pętlę czarnego szlaku.

Nordic Walking Park LGD „REGION WŁOSZCZOWSKI”
sieć tras w Gminie Żytno



TRASA NR 1 (zielona)

długość – 7,3 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 1'20 h

7,3-kilometrowa pętla poprowadzona w lasach Wyżyny Przedborskiej w okolicach drogi leśnej z Żytń do Ewiny. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Leśnym duktem maszerujemy w kierunku wsi Ewina. Mijamy leśniczówkę i po dojściu do punktu pomiaru tętna skręcamy w lewo, do lasu. Nasz szlak pokrywa się tu ze ścieżką edukacyjno-ekologiczną, biegnącą z Żytń do Niesulowa (dł. 20 km) utworzoną przez Nadleśnictwo Gidle. Po kilkunastu minutach dochodzimy do stacji nr 3 („Żurawina”) - ścieżki ekologiczno-dydaktycznej. Przy punkcie odpoczynkowym, wyposażonym w tablicę informacyjną, stoły i ławy, usytuowana została tablica z zestawami ćwiczeń. Po chwili dochodzimy do krzyżówki leśnych dróg, gdzie skręcamy w prawo. Maszerując leśnym duktem, po pokonaniu 1,5 km odcinka trasy, docieramy do drogi z Żytń do Ewiny i skręcamy w prawo. Maszerujemy jeszcze 3 kilometry w kierunku Żytń i po pokonaniu 7,3 km trasy, spinając zieloną pętlę, dochodzimy do parkingu leśnego, gdzie rozpoczynaliśmy naszą wędrówkę.

TRASA NR 2 (czerwona)

długość – 9,3 km; szacunkowy czas przejścia – 1'30 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami. Za znakami szlaku maszerujemy w kierunku wsi Ewina. Mijamy kolejno: leśniczówkę (0,5 km), zbiornik wodny (1,2 km), punkt pomiaru tętna (1,5 km) i dochodzimy do tablicy ćwiczeń (3,9 km). Po przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty), ostro skręcamy w prawo i ruszamy w kierunku Małej Wsi. Wchodzimy pomiędzy pierwsze zabudowania i na krzyżówce dróg, za znakami szlaku idziemy w prawo. W lewo odchodzi trasa czarna. Maszerując gruntową ścieżką, dochodzimy do drogi Żytno-Ewina, gdzie skręcamy w lewo. Po 300 m mijamy zbiornik wodny następnie leśniczówkę i dochodząc do parkingu leśnego, kończymy marsz.

TRASA NR 3 (czarna)

długość – 13,5 km; szacunkowy czas przejścia – 2 h

Oznakowana kolorem czarnym, 13,5-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2 godziny. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Blisko 4 kilometry maszerujemy leśnym duktem w kierunku wsi Ewina i dochodzimy do tablicy z ćwiczeniami. Po przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty), ostro skręcamy w prawo i ruszamy w kierunku Małej Wsi. Wchodzimy pomiędzy pierwsze zabudowania i na krzyżówce dróg, za znakami szlaku idziemy w lewo. W prawo odchodzi trasa czerwona. Asfaltową drogą dochodzimy do remizy OSP w Małej Wsi, przecinamy drogę powiatową i zmieniając nawierzchnię na gruntową, maszerujemy w kierunku wsi Pławidła. Po pokonaniu 2 kilometrów, dochodzimy do pierwszych zabudowań. Czekamy tu na nasz punkt pomiaru tętna i tablica ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) skręcamy w prawo i asfaltem ruszamy do Żytna. Po ponad 2 kilometrach, za znakami szlaku skręcamy w prawo i gruntową drogą dochodzimy do chodnika przy drodze z Żytna do Małej Wsi. Skręcamy w lewo, a następnie w prawo i chodnikiem wzdłuż drogi nr 785, maszerujemy przez centrum Żytna. Mijamy kościół, dwór i za znakami skręcamy w prawo. Jeszcze 300 m marszu i po pokonaniu ponad 15 km trasy dochodzimy do parkingu leśnego, gdzie kończymy naszą wędrowkę.



Europejski Fundusz Rolny
na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie”
Zadanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4. LEADER,
działanie „Wdrażanie projektów współpracy” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Nazwa operacji: „Aktywna Turystyka i Wypoczynek”