Szlaki nordic walking

- **Trasa nr 1 „Ró?anka d?uga”**

Czas przejścia- 2h 1 min.
Długość trasy- 10,7 km
Stopień trudności trasy- łatwa (kolor zielony)
Możliwość spalenia kalorii na trasie- około 807 Kcal

-

- **Trasa nr 2 „Ró?anka Krótka”**

Czas przejścia- 1h 27 min.
Długość trasy- 7,7 km
Stopi
Możli

-

- **Opis trasy:**

Trasa NW „Różanka” posiada długą (nr 1) i krótką wersję (nr 2). Długa pętla liczy 10,7 km, krótka 7,7km i stanowi alternatywę dla „Nordikowców” posiadających mniej czasu lub słabszą kondycję.

Po wspólnym przebiegu tras przez 3,8 km w głąb lasu przy drodze umieszczony jest drogowskaz informujący o rozwidleniu trasy długiej i krótkiej. Krótka trasa skręca w lewo i wiedzie na wprost aby po około 745 metrach połączyć się z trasą długą, skręcić w lewo i dalej już do końca prowadzić wspólnie.

Trasy NW „Różanka Długa” nr 1 oraz „Różanka Krótka” nr 2 to trasy dla chodzących z kijkami, którzy lubią wysiłek i mają już doświadczenie w tej formie aktywności ruchowej. Szczególnie „Różanka Długa” wymaga kondycji oraz wyćwiczonych mięśni dlatego aby ją pokonać warto najpierw kilkakrotnie sprawdzić swoje siły na „Różance Krótkiej”, jeśli nie jesteśmy pewni swoich umiejętności. Wprawiony i doświadczony „Nordikowiec” z pewnością odczuje mnóstwo satysfakcji z przebycia „Różanki” w dłuższej wersji.

Obydwie trasy pozwalają na trening kondycyjny, rozwój wytrzymałości szybkościowej, a także doskonalenie techniki. Trasa dłuższa przez 5,5 km, a krótsza przez 2,5 km, biegnie miękkimi ścieżkami leśnymi dającymi możliwość zdjęcia nakładek z końcówek kijków. Pozostałe odcinki trasy bywają różne, raczej o twardej nawierzchni czasem z możliwością marszu poboczem po miękkim podłożu. Teren, po którym wiodą trasy, nie jest zbytnio pofałdowany: przed wejściem do lasu lekko wznosi się, natomiast po wyjściu z niego lekko się obniża, poza tym powierzchnia jest raczej wyrównana.

Trasy NW „Różanka Długa” nr 1 oraz „Różanka Krótka” nr 2 mają też niezrównane walory krajobrazowe. W początkowej ale krótkiej fazie, trasy prowadzą miastem, pokonują rzekę Wartę i dalej prowadzą drogą wzdłuż lewego brzegu rzeki. Po około 2 km, trasy zbliżają się do Warty pozwalając maszerującym kontemplować spokój rzeki oraz szum trzcin. Następnie po przecięciu asfaltowej drogi trasy wiodą przez piękny sosnowy las, gdzie można wyciszyć umysł i zaznać bliskości przyrody, a także dotlenić organizm.

OPIS PRZEBIEGU „Różanki Długiej”:

Trasa NW „Różanka Długa” swój przebieg rozpoczyna od Urzędu Miejskiego w Skwierzynie przy Rynku oraz ulicy Niepodległości. Po chodniku, lewą stroną ulicy Niepodległości trasa prowadzi do ulicy Mostowej (znajduje się tam tablica informacyjna), gdzie przecina ją wraz z przejściem dla pieszych i skręca w lewo. Dalej poboczem dociera do mostu na rzeką Wartą, gdzie wiedzie wraz z chodnikiem dla pieszych do betonowej drogi, gdzie skręca w prawo. Następnie

wzdłuż betonowej drogi trasa prowadzi cały czas prosto, docierając do rozstaju dróg, gdzie skręca w prawo na brukowaną drogę. Tutaj trasa przybliża się znacznie do rzeki i wiedzie na wprost mijając Wartę po prawej. Przy następnym rozstaju dróg, trasa wraz z brukowaną drogą odbija w lewo pod górę i dociera do asfaltowej szosy, którą przecina i dalej na wprost wchodzi w las. Zaraz po wejściu w las trasa odbija w lewo, schodząc z brukowanej drogi na miękki leśny dukt. W lesie trasa biegnie cały czas na wprost przez 2,1 km, potem skręca w lewo i po 750 metrach znowu skręca w lewo, a następnie znowu cały czas prosto przez 2,2 km prowadząc z powrotem. Trasa przecina ponownie asfaltową szosę na wprost oraz prowadzi przez zalesiony teren w dół lekkim łukiem w prawo, a zaraz potem w lewo i tym samym dociera do rozwidlenia dróg, gdzie skręca w prawo i betonową drogą z powrotem biegnie w kierunku miasta. Po zakończeniu betonowej drogi i dotarciu do ulicy Mostowej , trasa skręca w lewo na chodnik i wiedzie przez most, potem poboczem wzdłuż ulicy Mostowej i dociera do przejścia dla pieszych, na którym skręca wprawo przecinając ulicę Mostową. Następnie trasa prowadzi na wprost do Rynku i punktu wyjścia zamykając swój przebieg.

OPIS PRZEBIEGU „Różanki Krótkiej”:

Trasa NW „Różanka Długa” swój przebieg rozpoczyna od Urzędu Miejskiego w Skwierzynie przy Rynku oraz ulicy Niepodległości. Po chodniku, lewą stroną ulicy Niepodległości trasa prowadzi do ulicy Mostowej (znajduje się tam tablica informacyjna), gdzie przecina ją wraz z przejściem dla pieszych i skręca w lewo. Dalej poboczem dociera do mostu na rzeką Wartą, gdzie wiedzie wraz z chodnikiem dla pieszych do betonowej drogi, gdzie skręca w prawo. Następnie wzdłuż betonowej drogi trasa prowadzi cały czas prosto, docierając do rozstaju dróg, gdzie skręca w prawo na brukowaną drogę. Tutaj trasa przybliża się znacznie do rzeki i wiedzie na wprost mijając Wartę po prawej. Przy następnym rozstaju dróg, trasa wraz z brukowaną drogą odbija w lewo pod górę i dociera do asfaltowej szosy, którą przecina i dalej na wprost wchodzi w las. Zaraz po wejściu w las trasa odbija w lewo, schodząc z brukowanej drogi na miękki leśny dukt. W lesie trasa biegnie cały czas na wprost przez 700m, potem skręca w lewo i po 745 metrach znowu skręca w lewo, a następnie wiedzie prosto przez 670 m prowadząc z powrotem. Trasa przecina ponownie asfaltową szosę na wprost oraz prowadzi przez zalesiony teren w dół lekkim łukiem w prawo, a zaraz potem w lewo i tym samym dociera do rozwidlenia dróg, gdzie skręca w

prawo i betonową drogą z powrotem biegnie w kierunku miasta. Po zakończeniu betonowej drogi i dotarciu do ulicy Mostowej , trasa skręca w lewo na chodnik i wiedzie przez most, potem poboczem wzdłuż ulicy Mostowej i dociera do przejścia dla pieszych , na którym skręca wprawo przecinając ulicę Mostową. Następnie trasa prowadzi na wprost do Rynku i punktu wyjścia zamy

-

- **Trasa nr 3 „Warcianka”**

Czas przejścia- 1h 2 min.
Długość trasy- 5,5 km
Stopień trudności trasy- łatwa (kolor zielony)
Możliwość spalenia kalorii na trasie- około 413 Kcal

- **Opis trasy:**

Trasa NW „Warcianka” to doskonała propozycja dla uprawiających nordic walking, którzy chcą przeprowadzić szybki i intensywny trening z uwagi na małe zasoby czasu. Trasa prędko wyprowadza z miasta i wchodzi na teren położony tuż przy Warcie wśród łąk i pól, co natychmiastowo gwarantuje miękkie podłoże podczas marszu i możliwość pełnego wykorzystania kijów. Po trasie można iść naprawdę szybko, czemu sprzyja bardzo wyrównany teren oraz znikomy ruch pojazdów, ale również można iść w spokojnym tempie doceniając i kontemplując niewątpliwe walory krajobrazowe, znajdujące się tuż przy trasie. Trasa NW „Warcianka” biegnie wzdłuż rzeki Warty, dzięki czemu daje możliwość podziwiania piękna tej rzeki i jej bliskiego otoczenia wraz z bażantami i bocianami, a także skowronkami. Piękny krajobraz i bliskość natury niosą wytchnienie również dla psychiki, dzięki czemu po treningu można się poczuć bardziej zregenerowanym.

Na Trasie NW „Warcianka” można zrealizować trening doskonalący technikę oraz tempo marszu, z uwagi na dystans trasa stwarza również możliwość przygotowań do wyścigów nordic walking (bazowy dystans równy 5 km).

Trasa polecana jest osobom, które bezpieczniej czują się bliżej zagospodarowanych i zamieszkanych terenów.Na trasie nie będą potrzebne gumowe nakładki ponieważ trasa w 94,73% przebiega po miękkiej nawierzchni (w drodze powrotnej można iść po miękkim środkowym odcinku drogi szerokim na ok. 1 m). Większość trasy pokryta jest trawą, która po opadach atmosferycznych oraz w związku z rosą może być mokra, dlatego należy

zadbać o obuwie zapewniające suchość stóp.

Początek i koniec trasy znajduje się przy tablicy informacyjnej na niewielkim pasie zieleni miejskiej przy ul. Niepodległości, gdzie można przeprowadzić kilka ćwiczeń, jednakże na swobodniejszą rozgrzewkę warto udać się na nadbrzeże.

OPIS PRZEBIEGU:

Trasa NW „Warcianka” swój przebieg rozpoczyna przy skwerku zieleni położonym na skrzyżowaniu ulic Niepodległości i Mostowej. Trasa prowadzi wprost na przejście dla pieszych przeprowadzające przez ulicę Mostową i dalej prawym poboczem ulicy Mostowej przez około 86 m doprowadza do zejścia w prawo ku brzegowi rzeki Warty. Po zejściu na nadbrzeże trasa skręca w prawo, zostawiając w tyle most oraz miasto, i biegnie trawiastą drogą wzdłuż wału przeciwpowodziowego umiejscowionego z lewej strony. Trasa przez około 2,6 km wiedzie prosto i dalej lekkim łukiem w prawo oddalając się nieco od Warty, aż dociera do skrzyżowania, gdzie ostro skręca w prawo obierając kierunek ku miastu. Tutaj trasa prowadzi wzdłuż ulicy Garncarskiej, wyłożonej z dwóch stron płytami betonowymi pomiędzy którymi znajduje się metrowy pas trawy. Ulicą Garncarską trasa wiedzie na wprost, a po około 2,2 km skręca w prawo i z powrotem dociera do drogi przy wale przeciwpowodziowym, gdzie skręca w lewo, nadbrzeżem prowadzi do mostu a przed mostem odbija pod górę w lewo aby wyprowadzić na pobocze przy ulicy Mostowej. Poboczem oraz przejściem dla p[illegible]m kończy swój przebieg.

-

- **Trasa nr 4 „Skwierzynianka”**

Czas przejścia- 51 min.
Długość trasy- 4,5 km
Stopień trudności trasy- łatwa/ trasa miejska (kolor żółty)
Możliwość spalenia kalorii na trasie- około 340 Kcal

-

- **Opis trasy:**

Trasa NW „Skwierzynianka” to trasa miejska, co oznacza, że w całości przebiega przez teren miasta Skwierzyna. Jednakże miejski charakter trasy można odczuć tylko w jej początkowym odcinku o długości około 1,5km – jest tu twarda nawierzchnia w postaci chodników wiodących wzdłuż ulic Skwierzyny i nie obędzie się tu bez gumowych nakładek na końcówki kijków. Mimo tego, trasa biegnie w bezpośredniej bliskości zielonych zakątków miasta takich, jak : „Kasztanówka”, Park Konstytucji 3 Maja, Park Króla Przemysła II, co umila marsz.

Prawdziwą niespodzianką i nagrodą za trudy towarzyszące przejściu przez miasto jest wejście z ulicy Garnizonowej na teren leśny. Oddalenie od szumu dróg i ulic niesie kojącą ciszę i spokój. Wspaniałe otoczenie zieleni wraz z zapachem lasu, a także miękkie podłoże ścieżek dają możliwość by w pełni wykorzystać kijki nordic walking i czerpać korzyści z tej aktywności ruchowej.

Dalej, już niemal do samego końca, trasa prowadzi po miękkiej nawierzchni zakątkami Skwierzyny położonymi wśród zieleni, zaskakującymi swym urokiem i jednocześnie bliskością miasta.

Z powodu swojego miejskiego przebiegu trasa NW „Skwierzynianka” wymaga szczególnej ostrożności podczas przekraczania ulic, a w szczególności podczas dwukrotnego przekraczania drogi krajowej E65 (Międzyrzeckiej), która bywa ruchliwa. **Zdecydowanie zaleca się tu zatrzymanie i uważne**

sprawdzenie czy można przejść przez drogę!

Na trasie trudno będzie zrealizować konkretne cele związane z treningiem nordic walking. Trasa najbardziej będzie odpowiadała Nordikowcom nie mającym zbyt dużo czasu na trening ale którym zależy na regularności w aktywności ruchowej – długość trasy i czas przejścia wystarczą aby uruchomił się proces spalania komórek tłuszczowych. Trasa polecana również osobom, które bezpieczniej czują się bliżej zagospodarowanych i zamieszkanych terenów.

Początek i koniec trasy znajduje się na trawiastym skwerku przy placu zabaw, gdzie można wykonać rozgrzewką, a także ćwiczenia rozciągające, po zakończeniu marszu.

OPIS PRZEBIEGU:

Trasa NW „Skwierzynianka” swój przebieg rozpoczyna od ulicy Szpitalnej (naprzeciw szpitala) przy skwerku zieleni należącej do miejskiego placu zabaw. Rusza w lewo od tablicy informacyjnej wzdłuż ulicy szpitalnej, mijając po lewej stronie miejski szpital. Dalej, trasa przecina ulicę Jana III Sobieskiego, pozostawiając po prawej „Kasztanówkę” i prowadzi chodnikiem prawą stroną ulicy Mickiewicza aż do Parku Konstytucji 3 Maja. Przy parku trasa skręca w prawo i krótko biegnie wzdłuż ulicy Dworcowej, następnie na przejściu dla pieszych przecina ulicę Dworcową i fragmentem parku doprowadza do torów kolejowych, przy których skręca w lewo, przecinając te tory i tym samum wkraczając na chodnik wzdłuż ulicy Garnizonowej. Następnie trasa wiedzie cały czas prosto lewą stroną ulicy Garnizonowej, po prawej mijając Park Króla Przemysła II. Dopiero po około 514m, po minięciu zabudowań trasa dociera do terenu zieleni, gdzie skręca w lewo, wprost na leśną ścieżkę. Dalej po ścieżkach leśnych trasa doprowadza do przedłużenia ulicy Żeromskiego, które przecina i znowu biegnie ścieżką wśród drzew docierając do nasypu kolejowego. Tutaj trasa skręca w lewo, przekracza ponownie tory kolejowe i razem z biegiem wewnętrznej przyparkowej drogi dociera do ul. Międzyrzeckiej. Droga zostaje przecięta przez trasę na wprost i zaraz potem skręca w lewo znowu wchodząc na leśną ścieżkę, na której skręca po 186 m w prawo, a następnie po około 248 m - ostro w lewo niemal zawracając. Dalej trasa po chwili znowu skręca w lewo wchodząc na piaszczystą ulicę Okrężną, która skrajem leśnego odcinka prowadzi na tyły Cmentarza Miejskiego. Przy cmentarzu trasa skręca w lewo i

jeszcze raz w lewo mijając po prawej ogródki działkowe i dochodząc ponownie do ulicy Międzyrzeckiej, przy której skręca w lewo, aby przejściem dla pieszych dotrzeć do ulicy Szpitalnej gdzie po 90 m trasa zamyka pętlę i kończy swój przebieg.

- **Trasa nr 5 „Obrzanka"**

Czas przejścia- 1h 31 min.
Długość trasy- 8,0 km
Stopień trudności- średnia (kolor czerwony)
Możliwość spalenia kalorii na trasie- około 607 Kcal

- **Opis trasy:**

Trasa NW „Obrzanka” należy do tras o średnim stopniu trudności z uwagi na swoją długość, nawierzchnię oraz bezpośrednie otoczenie i ukształtowanie terenu, po jakim przebiega. Trasa rozpoczyna się przy tablicy informacyjnej umieszczonej na kawałku zieleni na skrzyżowaniu ulicy Sportowej i Parkowej. Można tu przeprowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia rozciągające.

Początkowy odcinek krótko prowadzi przez teren parkowy, następnie przecina ruchliwą ulicę Gorzowską i chodnikiem wzdłuż tej ulicy wyprowadza uprawiających nordic walking z miasta. Niestety aby dojść do lasu trzeba pokonać ten około 935 – metrowy odcinek, na którym jest dość hałaśliwie i występuje na nim twarda nawierzchnia.

Wraz z wejściem na teren leśny, trud maszerujących zostaje wynagrodzony w postaci narastającego spokoju i wyciszenia zgiełku, a trasa coraz bardziej przybliża do przyrody i zagłębia się w las. Po wyjściu z lasu trasa mija urokliwe rozlewiska, pastwiska i łąki, na których towarzyszą: łabędzie z młodymi, konie, krowy i byki, a także bociany. Trasa dwukrotnie przecina urokliwą rzekę Obrę, niosącą chłodny powiew w upalne dni, a także cichy szum wody, w której można zobaczyć bobry.

Odcinek powrotny trasy wiodący wzdłuż szutrowej drogi pomiędzy Rakowem a Skwierzyną, wbrew pozorom, może okazać się trudny. Jest to długa i nasłoneczniona prosta o raczej twardej nawierzchni, gdzie w bezchmurne dni przyda się osłona głowy i coś do picia. Dodatkowo trzeba tu uważać na samochody.

Na „Obrzance” można zrealizować trening nordic walking ukierunkowany na budowanie kondycji, trening siłowy biorąc pod uwagę pofałdowany teren w początkowej fazie trasy, a także trening poprawiający technikę marszu. Z pewnością przydadzą się gumowe nakładki na końcówki kijków oraz nieprzemakalne obuwie sportowe w okresie opadów atmosferycznych.

OPIS PRZEBIEGU:

Trasa NW „Obrzanka” ma początek na skrzyżowaniu ulic Parkowej i Sportowej. Za tablicą, trasa biegnie na wprost ścieżką pod górę wprowadzając na nasyp, skręca w lewo i grzbietem nasypu wiedzie przez teren parkowy przez około 200 metrów, następnie skręca w lewo w dół i wychodzi na brukowaną ulicę Parkową,

gdzie skręca w prawo w kierunku głównej ulicy Gorzowskiej. Przy ulicy Gorzowskiej trasa skręca w prawo i zaraz dociera do przejścia dla pieszych, którym przecina ulicę Gorzowską, dalej skręca w lewo i prowadzi chodnikiem wzdłuż ulicy Gorzowskiej . Po około 730 metrach trasa dociera do mostu nad rzeką Obrą, którym pokonuje rzekę i prowadzi obok Gościńca „Skwierzyna” mijając go z prawej. Zaraz za parkingiem zajazdu, trasa wchodzi na wąską ścieżkę leśną, następnie skręca w prawo pod górę i wzdłuż skraju lasu dociera do skrzyżowania, gdzie skręca w lewo. Potem trasa skręca w prawą odnogę i lekko w dół prowadzi do następnej drogi leśnej, gdzie skręca w prawo. Leśną piaszczystą drogą, trochę pofałdowaną trasa wiedzie przez las, po czym lekkim łukiem w lewo i w dół wyprowadza z lasu i dalej wiedzie drogą wzdłuż skraju lasu mijając go po lewej, a z prawej mijając pola, łąki i rozlewiska. Po około 930 metrach trasa wraz z droga dociera do skrzyżowania, na którym skręca w prawo i wśród pastwisk doprowadza do torów kolejowych, które przecina na wprost i dalej wśród pól i wzdłuż nasypu ziemi po prawej wiedzie do utwardzonej drogi łączącej Skwierzynę z Rakowem. Tutaj trasa ostro skręca w prawo i razem z drogą wraca w kierunku Skwierzyny przez około 2,5 km. Zaraz za drugim mostem nad Obrą, trasa odbija w prawo wchodząc na wąską asfaltową drogę, która przecina ponownie tory kolejowe, mija budynki mieszkalne i skręca w lewo wracając do głównej ulicy Gorzowskiej. Następnie trasa skręca w lewo tym samym przejściem dla pieszych , co wcześniej przecina główną drogę, skręca w prawo i zaraz potem w lewo na ulicę Parkową. Z ulicy Parkowej trasa z powrotem wchodzi w lewo w zespół parkowy by ponownie grzbi[illegible]y tablicy informacyjnej.

-

-

- Udostępnij: Facebook
- Udostępnij: X
- Drukuj
- PDF