

Poradnik

Reporterzy „Dziennika Bałtyckiego” polecają trasy do nordic walking. Czekamy na Państwa propozycje!

Bierz kije i ruszaj w drogę. Do parku, do lasu, nad morze

GDAŃSK

* Park Nadmorski im. R. Reagana - tu amatorzy nordic walking mogą spacerować o każdej porze roku, bo ścieżki są oświetlane, oświetlone i bezpieczne (bez wystających korzeni). W przerwie marszu można skorzystać z siłowni na powietrzu.

* Trójmiejski Park Krajobrazowy. Można tu znaleźć trasy zarówno dla wyczynowców, jak i całych rodzin. Wejście np. od ul. Spacerowej lub Jeleniowej (okolicznie ul. Czyżewskiego).

GDYNIA

* Trasa wzdłuż bulwaru Nadmorskiego ucieszy amatorów nordic walking, którzy lubią wędrówki po twardej nawierzchni.

* Na Kamiennej Górze są ścieżki dla tych, którzy lubią otoczenie zieleni i spacer po utwardzonych, ale piaszczystych ścieżkach.

* Nordicowców nie powinien rozczarować marsz po otaczających Gdynię lasach. Można go rozpocząć np. na ul. Wolności.

SOPOT

* Atrakcyjne dla amatorów marszu z kijkami są okolice morza - od Gdańska aż po klif orłowski można spacerować zarówno po plaży, jak i utwardzonymi alejkami.

* Dla tych, którzy uciekają od tłoku, dobrym miejscem marszu będą ścieżki leśne. Rozpocząć można np. wejściem od ul. Kochanowskiego.

MALBORK

* Terenami nadającymi się do chodzenia z kijkami są tu bulwar nad rzeką Nogat i Park Miejski, okolice pokrzyżackiej warowni i osiedle Południe - ul. Rolnicza i Dąbrówki.

ŚLUPSK

* Najlepiej zorganizowane są trasy w okolicach Łasku Północnego, przy stadionie 650-lecia (ul. Madalińskiego). Przygotował je Eugeniusz Niemiec, działacz



Ścieżki parku Reagana do marszu z kijkami nadają się cały rok - są oświetlone i bezpieczne

społeczny.

- mała pętla (pomarańczowa)

- 950 metrów

- duża pętla (ciemnozielona)

2050 metrów

- trasa cross (niebieska) - 5 km

- ścieżka zdrowia (jasnozielona) - 3 km

- trasa do Graszyna, przez

Jezierzyce (czerwona) - 10,5 km

- trasa do Siemianic (żółta) - 10 km

- łącznik trasy żółtej z czerwoną (czarna) - 1 km

WEJHEROWO

* W okolicy jest sześć tras

o zróżnicowanym stopniu trudności. Są profesjonalnie wyznaczone i oznakowane czytelnymi tablicami.

- trasa nr 1 - spacer po parku

miejskim

- trasa nr 2 - przejście kalwarii

- trasa nr 3 - forsowna wyprawa do źródła Cedronu

- trasy nr 4, 5 i 6 wyznaczono

w północnej części miasta - pradolina Redy, lasy Puszczy

Darżlubskiej, okolice Piaśnicy.

SZTUM

* Nordicowcy korzystają tu

z duktów leśnych, szlaków turystyki rowerowej, pieszej i konnej.

Ze Sztumu można iść do Białej Góry, Piekła, Uśnic, Parpar,

Sztumskiej Wsi oraz do gospodarstwa agroturystycznego

Klimbergówka. Z Dzierżgonia - do miejscowości Kuksy.

KWIDZYN

* Mieszkańcy chętnie spacerują po terenach nad Liwą (ul. Baczynskiego), w okolicach Miłosnej (ścieżki leśne przy Tere-

nach Rekreacyjno-Wypoczynkowych Miłosna), koło miejskiego stadionu (np. na bieżni).

Często można ich zobaczyć po prostu na chodnikach, jak np.

na tych wzdłuż ul. Polnej. Dla długodystansowców atrakcją

jest ścieżka pieszo-rowerowa do Korzeniewa (4 km).

KARTUZY

* Trasa nr 1 (przez Bilowo) 8,4 km: parking przy Ławce Asesora

- droga asfaltowa Kartuzy - Kosy

- rozwidlenie dróg w Kosach - leśniczówka Bilowo - Kartuzy.

* Trasa nr 2 (w kierunku Smętowa Chmielnego) 8,8 km: droga główna Kartuzy -

Złota Góra - drogą leśną w kierunku Smętowa Chmielnego - droga Kartuzy -

Smętowo Chmielnego - droga Kartuzy - Smętowo Chmielnego - droga

Zaprosz i wygraj

● Pokaż swoją ulubioną trasę do nordic walking i wygraj podróż promem lub sprzęt sportowy.

Jeśli w twojej okolicy jest miejsce jeszcze nieodkryte, które może spodobać się amatorom nordic walking, pochwal się nim. Opisz poziom trudności tej trasy, szacunkowy czas, w jakim można ją pokonać, oraz szczególne walory tego miejsca. Autorzy najlepszych propozycji mogą liczyć na cenne nagrody - profesjonalne kije do nordic walking firmy Exel oraz rejs do Szwecji. Swoje propozycje można przysłać na adres e-mailowy anna.nowicka@prasa.gda.pl do 8 kwietnia.

Nasz konkurs współorganizuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku.

asfaltowa Kartuzy - Złota Góra - Ławka Asesora.

OSTRZYCE

* Trasa nr 1 (przez Kolańską Hutę) - 8,5 km: pensjonat U Stolema - Koszowatka - Rąty -

leśniczówka Kolańska Huta - pensjonat U Stolema.

* Trasa nr 2 (przez Goręczyno) - 6,2 km: pensjonat U Stolema -

Goręczyno - Ostrzyce - al. Spacerowa wzdłuż jeziora - kemping U Stolema - pensjonat U Stolema.

* Trasa nr 3 (przez Ramleje) - 16 km: pensjonat U Stolema -

pensjonat Ostrzycki - Ramleje - Goręczyno - Rąty - leśniczówka Kolańska Huta - pensjonat U Stolema.

SIERAKOWICE

* Trasa nr 1 (Sierakowice - Dą-

browa) 8 km: Gminny Ośrodek Kultury w Sierakowicach - Dąbrowa - Janowo - Gminny Ośrodek Kultury w Sierakowicach.

* Trasa nr 2 - 4,2 km: Dworek na Błotach w Załakowie - Kowale - Dworek na Błotach w Załakowie.

PÓŁWYSEPHELSKI

* Trasa z Krokowej do Swarzewa - amatorzy spacerów chwalą ją m.in. za utwardzoną nawierzchnię i brak ostrych wzniesień.

* Trasę z Pucka do Władysławowa nordicowcy

dzieli z rowerzystami. Droga ciągnie się wzdłuż brzegu Zatoki Puckiej - większa jej część prowadzi po nawierzchni kostkowo-asfaltowej.

* Trasa z Władysławowa do Helu - na przeważającym odcinku wyłożona kostką brukową, jedynie odcinek od Juraty do Helu prowadzi po ubitej

ścieżce gruntowej.

* Na tym odcinku Karwia - Jastrzębia Góra amatorów nordic walking można spotkać na leśnych ścieżkach na nadmorskim

klifie. Tu stałych tras nie ma, ale jest gdzie pospacerować.

* Trasa Darżlubie - Sławutowo jest wymagająca, ale bardzo malownicza, prowadzi przez leśne

tereny Puszczy Darżlubskiej. Przechadzkę możemy wydłużyć - ze Sławutowa kierujemy się do Sławutowka, skąd już niedaleko do przelotowej drogi Reda-Hel.

PRUSZCZ GDAŃSKI

* Trasa wzdłuż ścieżek rowerowych, biegnących od ul. Raciborskiego do Wojciechowego Potoku i od ul. Grunwaldzkiej do kortów

tenisowych przy ul. Grota Roweckiego w Pruszczu Gdańskim. Ułożono tam tabliczki, które umożliwią osobom maszerującym zmierzenie szybkości

swojego chodu. (AT)

Gdańsk szykuje się do Grand Prix i Pucharu Polski

Anna Mizera-Nowicka

Choć w Polsce nordic walking popularne jest od zaledwie kilku lat, Gdańsk ma już swoją historię związaną z marszem z kijkami. Odbywające się od kilku lat Grand Prix są już nie tylko okazją do rodzinnych spacerów gdańszczan, ale również miejscem rywalizacji zawodowców z wielu zakątków Polski. W ubiegłym roku w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym zagościł nawet Puchar Świata. Na zawodach tak wysokiej rangi obok siebie maszerowali zawodowcy, osoby starsze i rodzice z dziećmi.

- W ciągu ostatnich kilku lat

Gdańsk stał się ważnym w Polsce ośrodkiem nordic walking - przekonuje Marcin Wojciechowski, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdańsku. - Efektem współpracy między nami, organizatorem cyklicznych zawodów Grand Prix a Polską Federacją Nordic Walking z siedzibą w Gdańsku jest bardzo duże zainteresowanie ludzi ceniących sobie aktywne spędzanie czasu i co za tym idzie, wysoka frekwencja.

Organizatorzy podkreślają, że w dużej mierze o sukcesie imprezy decyduje wyjątkowa scenografia, w jakiej się ona odbywa.

- Park Nadmorski im. R. Reagana, w którym organizujemy te zawody, jest idealnym miejscem do tego typu aktywności, dlatego nie powinno dziwić, że ściągają tu sympatycy marszów z kijkami nawet z województw ościennych - zauważa Grzegorz Pawelec, rzecznik prasowy gdańskiego MOSiR.

W Pucharze Świata swoich sił próbowali zawodowcy, ale i całe rodziny

Tylko w tym sezonie zaplanowano trzy imprezy z cyklu Grand Prix. Pierwsza edycja - już 14 kwietnia.

- Udział jest całkowicie bezpłatny i każdy ma szansę na atrakcyjne nagrody - zapewnia Marcin Wojciechowski. - Wśród wszystkich uczestników zostanie wylosowany tablet i rejs do Szwecji.

Druga edycja Grand Prix oraz Maraton Nordic Walking odbędzie się natomiast już w barach jesiennej aury, od 28 do 30 września. Impreza trwa trzy dni tak, by każdy z uczestników był w stanie przejść ponad 42-kilometrowy, maratonowy dystans.

Termin ostatnich zawodów z cyklu tegorocznego Grand Prix wyznaczono na 13 października. W Grand Prix wystartować może każdy - niezależnie od miejsca zamieszkania i zaawansowania w nordic walking. Jak bowiem podkreślają organizatorzy, imprezy tego typu to nie tylko okazja do rywalizacji dla wyczynowych sportowców. Na każdych z zawodów można wypożyczyć kije oraz wysłuchać krótkiego szkolenia profesjonalnego instruktora.

Nie lada gratką dla miłośników nordic walking będą też październikowe zawody z cyklu Pucharu Polski. Gdańsk to ostatnie miejsce na mapie tej imprezy,

dlatego emocji na pewno nie zabraknie.

Dyrekcja gdańskiego MOSiR zdradza również, że trwają rozmowy na temat organizacji u nas kolejnej już imprezy w ramach Pucharu Świata. - Staramy się o prawo do jej organizacji, ponieważ na pewno podniesie prestiż MOSiR w Gdańsku jako promotora nordic walking w Trójmieście - nie ukrywa Marcin Wojciechowski. - W wypromowaniu tego sportu niejednokrotnie podczas zawodów wspierali nas już sportowcy takiej klasy jak Leszek Blanik, Adam Korol czy Iwona Guzowska. Przekonują mieszkańców, że to naprawdę jest sport dla każdego.