

NORDIC WALKING

alternatywa dla piechurów

Zgodnie z duchem postępu, Puszcza Zielonka zaprasza na swoje szlaki amatorów sportu nordic walking (NW). System 143 km oznakowanych szlaków pieszych daje nieskończone możliwości tworzenia tras treningowych. NW to ciekawa i pożyteczna dyscyplina dla wypracowania sportowej formy stosunkowo niewielkim nakładem sił. Sport ten polecany jest dla osób w każdym wieku – daje szansę tak przedszkolakowi jak i seniorowi. W zależności od kondycji i zapotrzebowania, trenować można na trzech poziomach aktywności: zdrowotnym, fitness i sportowym.

Ważne jest, aby pierwsze kroki stawiać pod okiem instruktora, który pomoże dobrać kijki, nauczy prawidłowej postawy i techniki chodzenia. Jest to istotne dla powodzenia planu wzmocnienia mięśni, spalania zbędnych kilogramów i wytrenowania wymarzonej kondycji.

Zalety nordic walking (wg www.nordwalk.pl)

- angażuje do ruchu ponad 600 mięśni (90%) naszego ciała,
- powoduje aż o 20% większe spalanie kalorii niż bieganie: ok 400 kcal/h,
- odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa o ok. 5 kg (28 ton/h) na płaskim terenie,
- jest to 30-40% bardziej efektywny ruch od spaceru bez kijków,
- ćwiczy jednocześnie siłę, wytrzymałość i koordynację,
- usprawnia przepływ krwi w kończynach górnych i dolnych,
- obniża spoczynkowe ciśnienie krwi,
- poprawia tolerancję glukozy, redukując zapotrzebowanie na insulinę,
- obniża cholesterol (zwiększając HDL),
- redukuje wagę ciała aktywizując ruchowo osoby prowadzące siedzący tryb życia,
- powoduje wzrost pochłaniania tlenu o 46% wyższy niż w stosunku do marszu bez kijków.



Połącz przyjemne z pożytecznym!

Do Puszczy Zielonka marsz!

ŚCIEŻKI DYDAKTYCZNE

Ścieżka dydaktyczna – szlak pieszy lub rowerowy (rzadziej) wytyczony w terenie o dużym natężeniu interesujących stanowisk fauny i flory. Z założenia jest to ścieżka przyrodnicza, ale coraz częściej pojawiają się trasy przedstawiające zabytki architektury, techniki lub związane z daną postacią historyczną. Wytyczenie tras pozwala na uregulowanie ruchu turystycznego zwłaszcza na terenach chronionych, a z drugiej strony daje szansę na „lekcję w terenie” dla każdego. Jest nie tylko elementem alternatywnej edukacji dzieci i młodzieży, ale również ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu. Dzięki trasom ścieżek, ingerencja w środowisko naturalne jest zminimalizowana. Ich dokładne oznakowanie daje możliwość swobodnego poruszania się na danym terenie (nawet bez mapy), a zaplecze (tablice informacyjne, wiaty, wigwamy, punkty widokowe) jest pomocne w podróży w głąb lasu.

Na terenie Puszczy Zielonka i w okolicach funkcjonują cztery ścieżki dydaktyczne:

- **ścieżka „Dziewcza Góra”** (w Gminie Czerwonak) – przyrodniczo-leśna, piesza. Wykorzystuje jako swój atut wzniesienie Dziewiczej Góry 143 m n.p.m.; mała pętla – 3,5 km, duża pętla – 5,5 km,
- **ścieżka „Walory przyrodnicze okolic Kiszkowa”** (w Gminie Kiszkowo) – przyrodnicza, rowerowa. Niewątpliwą atrakcją tej ścieżki jest ostoja przyrody „Stawy Kiszkowskie”; pętla 26 km,
- **ścieżka „Zbiorowiska roślinne wokół Jeziora Zielonka”** (w Gminie Murowana Goślina) – przyrodnicza, piesza. W samym sercu Puszczy, miejscami naturalnie zarastająca, daje szczególne wrażenie dogłębnego obcowania z naturą; pętla 3 km,
- **ścieżka „Imienia Maksymiliana Jackowskiego – Pierwszego Patrona Kótek Rolniczych”** we Wrónczynie (w Gminie Pobiedziska) – historyczna, piesza, zachowująca pamięć o znaczących postaciach Wielkopolan okresu zaborów; pętla 1 km.

Związek Międzygminny „Puszcza Zielonka”

Nowy Rynek 8

62-095 Murowana Goślina

tel. + 48 61 811 41 42

fax + 48 61 811 38 01

www.puszcza-zielonka.pl

turystyka@puszcza-zielonka.pl

Opracowanie: Patrycja Owczarzak

Zdjęcia: Milena Kuleczka



Związek Międzygminny
„Puszcza Zielonka”

SZLAKI PIESZE



**NA TERENIE
PUSZCZY ZIELONKA I OKOLIC**

PUSZCZA ZIELONKA – SCHEMAT SZLAKÓW PIESZYCH

TRASY SZLAKÓW PIESZYCH



Projekt finansowany przez:
 Związek Międzygminny „Puszcza Zielonka”
 Czerwonka • Kowalska • Mielno • Goślina • Biskupice • Sława • Skoki
powiat POZNAŃSKI



- Szlak czerwony:** Czerwonak / PKP – Dziewicza Góra – Okoniec – Zielonka – Rejewiec – Skoki / PKP (35 km)
- Szlak niebieski:** Dziewicza Góra / węzeł szlaków – Owińska – Ludwikowo – Tuczo – Zielonka – Głębozcek – Sława Wlkp. / PKP (37,4 km)
- Szlak zielony:** Promno / PKP – Tuczo – Okoniec – Głębozcek – Łopuchowo – Wojnowo – Długa Goślina – Białyżyn – Starczanowo – Radzim – Śnieżycowy Jar – Rożnowo / PKP (55,1 km)
- Szlak żółty:** Dziewicza Góra / węzeł szlaków – Kicin – Wierzenia – Kobylnica / PKP (9,9 km)



Szlaki łącznikowe:



- Szlak czarny:** Skoki / PKS – Skoki / PKP (1,3 km)
Szlak dojazdowy od szlaku czerwonego w zachodniej części Skoków do stacji PKP.
- Szlak czarny:** Owińska – Owińska / PKP (3,2 km)
Szlak dojazdowy od szlaku niebieskiego na wschód od Owińsk, prowadzący obok wszystkich godnych uwagi zabytków miejscowości do stacji PKP.
- Szlak czarny:** Murowana Goślina / PKP – Okoniec / węzeł szlaków (6,7 km).
- Szlak czarny:** Ludwikowo – Mielno – szlak czerwony / poletko łowieckie pod Dziewiczą Górą (6,3 km).
Łączy szlaki niebieski i czerwony.