

# Nordic Walking Park ANDRESPOL

## sieć tras w Gminie Andrespol



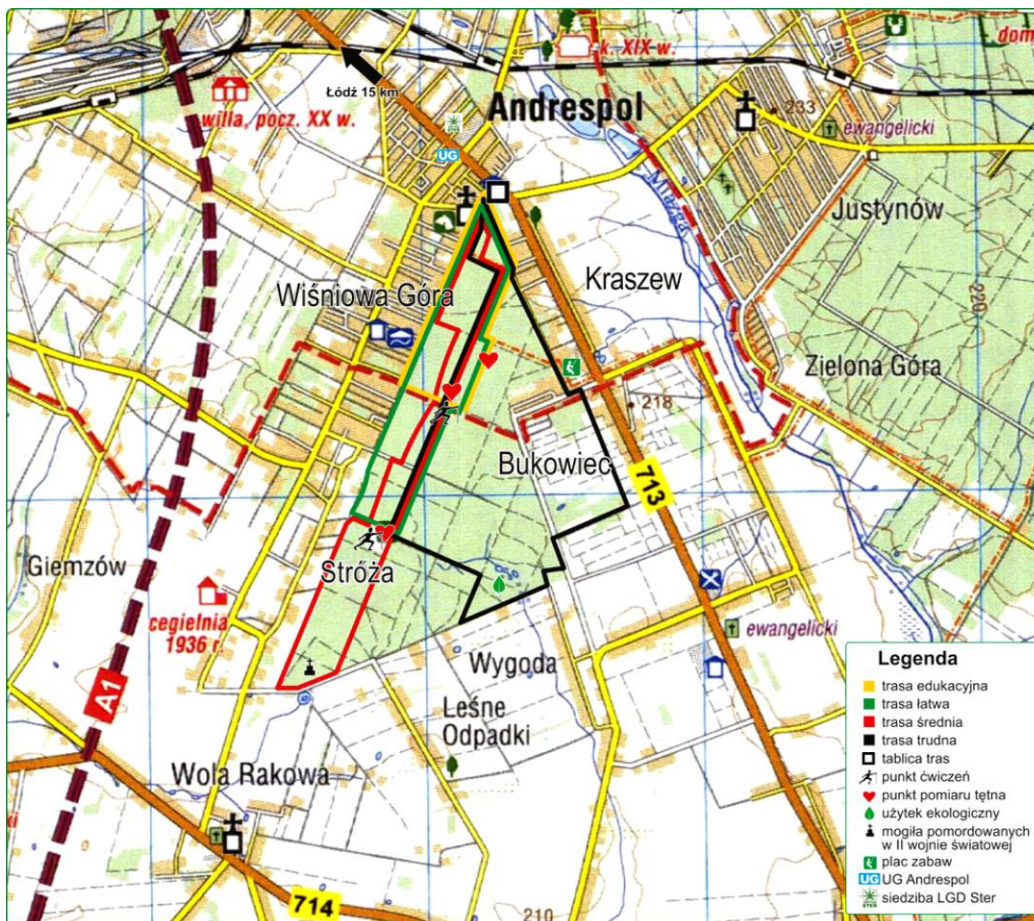
### Nordic Walking Park „Andrespol”

Nordic Walking Park „Andrespol” to jeden z czterech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD STER. W skład Parku wchodzi 4 trasy: żółta – pętla o długości 4,1 km; zielona – pętla o długości 6,5 km; czerwona – pętla o długości 9,8 km i czarna – pętla o długości 9,5 km. Wejście na trasy zlokalizowano w Andrespolu przy ul. Grodzkiej, nieopodal kościoła, na skraju kompleksu leśnego. W przeważającej części trasy poprowadzone są leśnymi duktami, gruntowymi i piaszczystymi drogami, oraz krótkim fragmentem asfaltu. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy, rowerzystów czy narciarzy biegowych. Trzy pozostałe Nordic Walking Parki znajdują się na terenie Gminy Rokiciny, Gminy Brójce i Gminy Nowosolna. Łącznie długość czterech parków wynosi 124,5 km.

#### **TRASA NR 1 (żółta)**

długość – 4,1 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 0’50 h

4,1-kilometrowa pętla poprowadzona w kompleksie leśnym, na północno-zachodnich rogatkach Andrespola. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisami tras, wchodzimy na trasę. Początkowo wszystkie 4 trasy pokrywają się. Po 200 m, w prawo, skręca czerwony szlak, a po 600 m żółty i zielony. Czarna trasa biegnie dalej prosto, w kierunku na Bukowiec. Za znakami szlaku maszerujemy leśnymi ścieżkami i po pokonaniu 1,5-km dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu ruszamy dalej i 500 m dalej dochodzimy do tablicy ćwiczeń. Instrukcje na niej zawarte pomogą w sprawnym przeprowadzeniu ćwiczeń. Zielony szlak skręca tu w lewo, a my maszerujemy prosto, do ul. Borowej, gdzie, łącząc się z zielonym szlakiem, skręcamy w prawo i maszerujemy na północ. Po pokonaniu ponad 4 kilometrów trasy, spinamy żółtą pętlę, kończąc naszą wędrowkę nieopodal kościoła, na skraju kompleksu leśnego w Andrespolu.



### TRASA NR 2 (zielona)

długość – 6,5 km; szacunkowy czas przejścia – 1'20 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 6,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Po wykonaniu rozgrzewki maszerujemy ul. Szyszkową i po 600 m skręcamy w prawo. Na 2 kilometrze, trasy: zielona i żółta rozdzielają się. My idziemy w lewo. Przed nami 1,1- km marszu szerokim leśnym duktem, na którym wspólnie biegną trzy trasy -zielona, czerwona i czarna, aż do śródleśnej polany – miejsca, w którym stała niegdyś gajówka. To znakomite miejsce na wykonanie ćwiczeń oraz pomiar tętna. Następnie nasza zielona trasa skręca w prawo i po ok 300 m, tuż przed skrajem lasu skręcając w prawo w malowniczą leśną ścieżkę, łączymy się ponownie z czerwonym szlakiem. Jeszcze tylko 500m i na szerokim dukcie skręcamy w lewo do ul. Borowej. Przed nami blisko 2,5-kilometrowa prosta, którą dojdziemy do punktu z którego rozpoczynaliśmy marsz.

### TRASA NR 3 (czerwona)

długość – 9,8 km; szacunkowy czas przejścia – 2 h

Najdłuższa z tras, niespełna 10-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 1,5 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Po 200 m marszu ul. Szyszkową skręcamy w prawo do lasu i maszerując za znakami, łączymy się po chwili z trasą czarną, a następnie z pozostałymi szlakami wchodzącymi w skład Nordic Walking Park Andrespol. Przed nami 2,5-km odcinek trasy, biegnący szerokim leśnym duktem w kierunku

południowym, aż do polany po gajówce. Dochodzimy tu do tablicy ćwiczeń i punktu pomiaru tętna. Czarny szlak skręca w lewo, a my idziemy dalej prosto w kierunku na Wolę Rakową. Dochodzimy do granicy lasu i skręcamy w prawo. Schodząc ze szlaku w prawo (po ok. 300m), możemy dojść do miejsca, w którym dn. 11.05.1941r. hitlerowcy rozstrzelali kilkunastu mieszkańców tutejszych okolic. Dochodzimy do zachodniej granicy lasu i ponownie skręcamy w prawo. Przed nami blisko 5-kilometrowy marsz w kierunku Andrespola, gdzie nieopodal kościoła, na skraju kompleksu leśnego, zamykamy pętlę czerwonego szlaku.

#### **TRASA NR 4 (czarna)**

długość – 9,5 km; szacunkowy czas przejścia – 2 h

Oznakowana kolorem czarnym, 9,5-kilometrowa trasa. Maszerujemy ul. Szyszkową i pomiędzy zbudowaniami Bukowca ulicami: Azaliową, Przy Lesie, Ogrodową, skręcamy w prawo w ul. Diamentową i dochodzimy do lasu. Za nami 3,8 km szlaku. Wchodzimy do lasu i ścieżkami, oraz leśnymi duktami, przechodząc nieopodal użytku ekologicznego, dochodzimy do miejsca po gajówce. Skręcamy w prawo i łączymy się z czerwonym szlakiem. W tym miejscu zlokalizowano tablice z ćwiczeniami i punkt pomiaru tętna. Następnie długim, prostym odcinkiem maszerujemy w kierunku Andrespola. Pozostałe szlaki łączą się fragmentami lub przecinają czarną trasę. Po ok. 2 godz. marszu dochodzimy do tablicy z trasami, przy której rozpoczynaliśmy marsz. Jeszcze tylko seria ćwiczeń rozciągających, których propozycja znajduje się na tablicy i kończymy trening.