

# Nordic Walking Park ROKICINY

## sieć tras w Gminie Rokiciny



### **Nordic Walking Park „Rokiciny”**

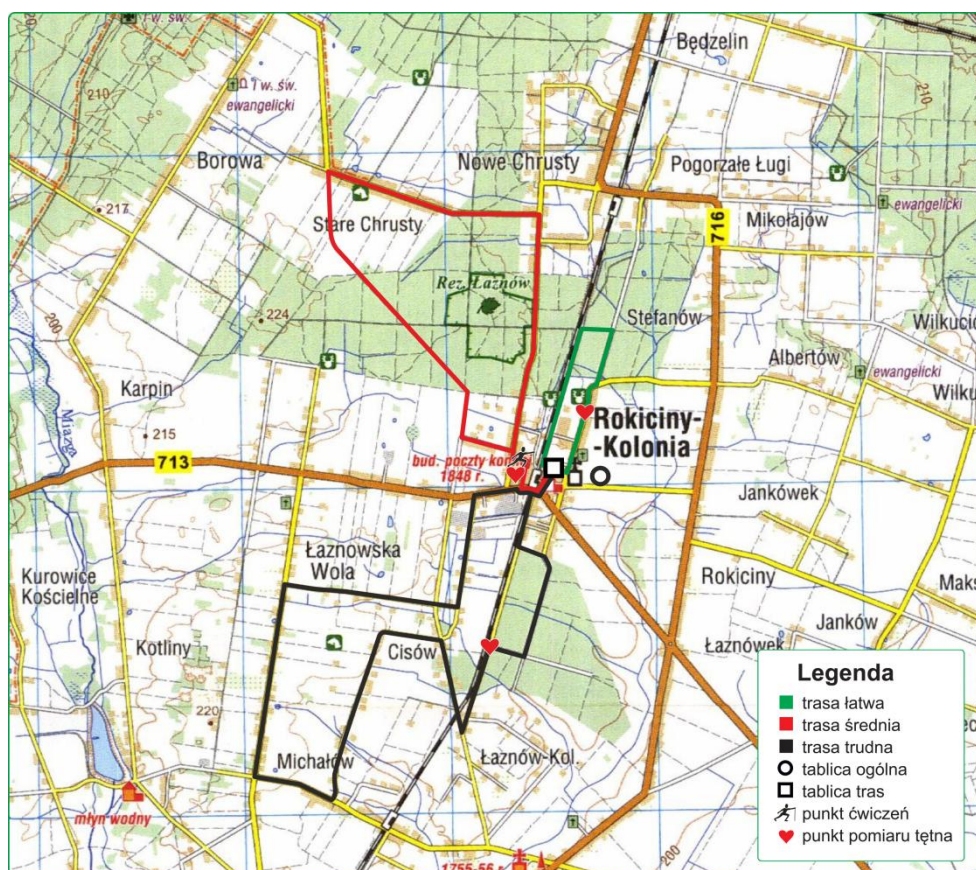
Nordic Walking Park „Rokiciny” to jeden z czterech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD STER. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 4,3 km; czerwona – pętla o długości 11,3 km i czarna – pętla o długości 14,9 km. Wejście na trasy zlokalizowano w parku przy ul. Sienkiewicza, nieopodal sceny letniej w Rokicinach-Kolonii. Trasy poprowadzone są chodnikami, drogami asfaltowymi i gruntowymi oraz leśnymi duktami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne i pokrywają się na pewnym odcinku. 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 Andrespol, Gminy Brójce i Gminy Nowosolna. Łącznie długość czterech parków wynosi 124,5 km.

#### **TRASA NR 1 (zielona)**

długość – 4,3 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 0’50 h

4,3-kilometrowa pętla poprowadzona w najbliższej okolicy Rokicin - Kolonii. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisami tras, wchodzimy na trasę: ulicą Polną maszerujemy wzdłuż linii kolejowej w kierunku północnym (do lasu). Podłoże zmienia się z asfaltowego na gruntowe. Za chwilę wchodzimy do lasu i kilkaset metrów dalej za znakami szlaku skręcamy w prawo. Przed nami kilometr marszu leśnym duktem. Dochodząc do granicy lasu, mijamy

szlaban, skręcamy w prawo i zachowując ostrożność wchodzimy na asfalt. Przechodząc obok leśniczówki, ulicą Reymonta wracamy w kierunku parku. Na 3,3 km trasy dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Instrukcja zamieszczona na tablicy pomoże w sprawnym jego monitorowaniu. Po wykonaniu pomiaru ruszamy dalej i dochodząc do ul. Sienkiewicza skręcamy w prawo. Mijamy szkołę podstawową i po pokonaniu ponad 4 kilometrów trasy, wchodzimy do parku, gdzie zamykamy zieloną pętlę.



### **TRASA NR 2 (czerwona)**

długość – 11,3 km; szacunkowy czas przejścia – 2 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 11,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Po wykonaniu rozgrzewki maszerujemy w kierunku drogi wojewódzkiej nr 713, skręcając w prawo przekraczamy tory kolejowe i za znakami szlaku skręcamy w ul. Leśną. Po chwili wchodzimy na obiekty Orlika gdzie znajduje się punkt pomiaru tętna oraz tablica ćwiczeń. Zamieszczone tam instrukcje pomogą w sprawnym pomiarze tętna oraz przeprowadzeniu ćwiczeń z kijami. Po wykonaniu ćwiczeń wychodzimy z Orlika ul. Parkową, skręcamy w prawo w ul. Brzezińską, a następnie w lewo, w ul. Zawadzkiego. Za ostatnimi budynkami, skręcając w prawo wychodzimy z Rokitnic. Droga gruntowa o długości 500 m prowadzi nas w kierunku lasu. Przed nami 2 kilometry przyjemnego marszu wygodnym leśnym duktem. Docieramy do granicy lasu. Po kilku minutach wchodzimy na asfalt we wsi Stare Chrusty i skręcamy w prawo. Początkowo pomiędzy zabudowaniami a następnie przez las,

doskonałej jakości asfaltową drogą dochodzimy do wsi Nowe Chrusty i na skrzyżowaniu skręcamy w prawo. Ostatnie zabudowania mijamy 700 m dalej i ponownie wchodzimy do lasu. Po pokonaniu niespełna 1,5 km dochodzimy do Rokicin-Kolonii. Za znakami szlaku przechodzimy ponownie przez Orlika i w Parku Gminnym kończymy naszą wędrówkę.

### **TRASA NR 3 (czarna)**

długość – 14,9 km; szacunkowy czas przejścia – 3 h

Oznakowana kolorem czarnym, 14,9-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Przecinamy drogę woj. nr 713 i ul. Kolejową dochodzimy do widocznego w oddali kompleksu leśnego, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując leśnym duktem zataczamy 2-kilometrowy łuk i ponownie dochodzimy do drogi będącej przedłużeniem ul. Kolejowej. Znajduje się tu tablica z punktem pomiaru tętna. Po jego zmierzeniu, skręcając w lewo idziemy asfaltową drogą do wsi Kolonia Łaznów i na krzyżówce, za przydrożnym krzyżem, kierujemy się w prawo. Zachowując szczególną ostrożność, przechodzimy przez tory. Asfaltową nawierzchnią pokonujemy kolejne kilometry, skręcamy w lewo na Cisów i dalej dochodzimy do Michałowa. Następnie skręcamy w prawo i kierujemy się na Łaznowską Wolę. Maszerując ul. Południową, skręcamy w prawo ponownie kierując się na Cisów. Następnie skręcamy w lewo w kierunku Łaznowskiej Woli i dochodzimy do drogi nr 713, gdzie skręcamy w prawo i maszerujemy chodnikiem. Chodnik w kierunku Centrum Rokicin łączy się z trasą czerwoną. Przecinamy tory kolejowe w Rokicinach, skręcamy w lewo i dochodzimy ulicą Sienkiewicza do Parku Gminnego. Alternatywnie trasa polecana jest jako krótka wycieczka dla rowerzystów.