

przeprowadzeniu. Zielony szlak idzie prosto, w kierunku Bukowca, a my skręcamy w prawo. Idziemy leśnym duktem i po 500m ponownie skręcamy w prawo. Maszerując gruntową ścieżką, dochodzimy do drogi woj. nr 713 i zachowując szczególną ostrożność, przekraczamy ją wchodząc do lasu. Kilometr dalej, przechodząc przez kładkę, przekraczamy rz. Miazgę i dochodzimy do asfaltowej drogi, gdzie skręcamy w prawo. Maszerujemy pomiędzy zabudowaniami wsi Kotliny i za znakami skręcamy ponownie w prawo na gruntową drogę. Dochodzimy do malowniczego zbiornika wodnego na rz. Miazdze (zalew w Kotlinach) i kamiennym mostkiem maszerujemy dalej, aż do połączenia z czarnym szlakiem. Tu skręcamy w prawo i po 2,5-kilometrowym marszu, ponownie przecinamy drogę nr 713. Jeszcze 200m i po pokonaniu ponad 9 kilometrów, dochodzimy do miejsca, gdzie rozpoczynaliśmy marsz.

TRASA NR 3 (czarna)

długość – 18,8 km; szacunkowy czas przejścia – 3 h

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park „Brójce”, niespełna 19-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy tras, ruszamy na szlak. Po 200m przecinamy drogę woj. nr 713 i maszerujemy asfaltem w kierunku południowym. Dochodzimy do skrzyżowania dróg, gdzie znajduje się punkt pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu, skręcamy w prawo i kierujemy się na Wardzyn. Początkowo gruntową, a następnie asfaltową nawierzchnią dochodzimy do remizy OSP w Wardzynie i skręcamy w prawo. Mijamy punkt pomiaru tętna i rozpoczynamy 4,5 kilometrową pętlę (m.in. przechodząc w pobliżu źródeł), która doprowadzi nas z powrotem do tego punktu. Ponownie mijamy remizę i pomiędzy zabudowaniami Kurowic Folwarku, wracamy do Kurowic. Mijamy neogotycki kościół i boiska” Orlika” w Kurowicach a następnie z ul. Szkolnej skręcamy w ul. Kościelną. W tym miejscu czarna trasa ponownie łączy się z czerwoną. Zachowując ostrożność przekraczamy drogę woj. nr 713 i po 200 m, dochodzimy do „górk”, gdzie kończymy marsz. Trasa rekomendowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.

Nordic Walking Park BRÓJCE

sieć tras w Gminie Brójce

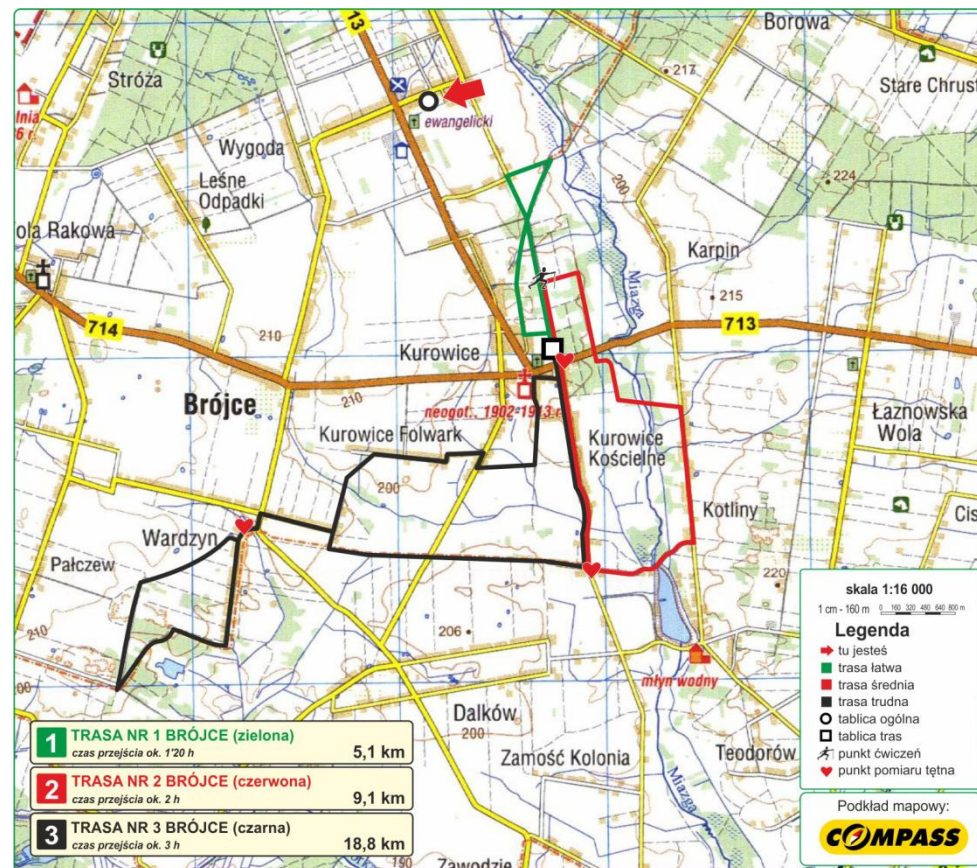


Nordic Walking Park „Brójce”

Nordic Walking Park „Brójce” to jeden z czterech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD STER. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 5,1 km; czerwona – pętla o długości 9,1 km i czarna – pętla o długości 18,8 km. Wejście na trasy zlokalizowano w Kurowicach, obok tzw. „górk” – miejsca spotkań miłośników aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. 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, 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 Andrespol, Gminy Rokiciny i Gminy Nowosolna. Łącznie długość czterech parków wynosi 124,5 km.

TRASA NR 1 (zielona)

długość – 5,1 km; szacunkowy czas przejścia – ok. 1'20 h
5,1-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach wsi Kurowice i Bukowiec. Wejście na trasę zlokalizowano w Kurowicach obok tzw. „górk” – miejscu spotkań miłośników aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, gruntową drogą ruszamy w kierunku Bukowca. Początkowo przebieg trasy pokrywa się z czerwonym szlakiem. Po 700m dochodzimy do tablicy ćwiczeń, gdzie czerwony szlak skręca w prawo, a my maszerujemy dalej prosto. Na 1,5 km trasy, szlak rozdziela się. Wykonujemy niespełna 2-kilometrową pętlę i wracając od strony Bukowca, skręcamy w prawo. Kilometr dalej dochodzimy do ul. Różanej. Na wprost przed nami, widoczny w oddali kościół w Kurowicach, a my schodzimy z asfaltu w lewo, na gruntową drogę. Jeszcze kilkaset metrów i zamykamy zieloną pętlę, kończąc naszą wędrówkę. W sezonie zimowym trasa rekomendowana do narciarstwa biegowego.



TRASA NR 2 (czerwona)

długość – 9,1 km; szacunkowy czas przejścia – 2 h
Ciekawa, poprowadzona w formie 9,1-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Ruszamy spod „górk” w Kurowicach i po 700m dochodzimy do tablicy ćwiczeń. Zamieszczone na niej instrukcje wykonywania poszczególnych ćwiczeń, pomogą w sprawnym ich