

a następnie gruntową drogą, maszerujemy w kierunku zachodnim i docieramy do wsi Borchówka. Na 4,4 km trasy dochodzimy do kolejnego punktu pomiaru tętna, przy którym skręcamy w lewo do Bukowca. Maszerując ul. Grabową, pomiędzy zabudowaniami wsi Bukowiec dochodzimy do asfaltowej drogi, gdzie ponownie skręcamy w lewo. 1,3 km dalej wchodzimy do wsi Janów i za znakami szlaku kierujemy się w lewo, na wyłożoną betonowymi płytami drogę pomiędzy polami. Po pokonaniu kilometrowego odcinka, dochodzimy do asfaltu w Byszewach i skręcając w prawo łączymy się z trasami zieloną i czarną. Jeszcze kilka minut i po pokonaniu 9,6-km kończymy marsz, spinając czerwoną pętlę.

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

długość – 15,8 km; szacunkowy czas przejścia – 3 godziny

Oznakowana kolorem czarnym, niespełna 16-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy, ruszamy na szlak. Aż do dworku w Byszewach przebieg trasy pokrywa się z zielonym szlakiem. Na skrzyżowaniu dróg, przed dworkiem, zielony szlak skręca w lewo, a my maszerujemy w prawo. Po 100 m dochodzimy do boiska w Byszewach, przy którym zlokalizowano tablicę z ćwiczeniami i punkt pomiaru tętna. Po wykonaniu ćwiczeń, których propozycję zamieszczono na tablicy ruszamy dalej. Mijamy wsie Głogowiec i Nowe Skoszewy i drogą z piękną panoramą na Park Krajobrazowy Wzniesień Łódzkich dochodzimy do wsi Stare Skoszewy. Maszerując chodnikiem mijamy Sanktuarium Maryjne. Za znakami szlaku skręcamy to w prawo, to w lewo i dwukrotnie przekraczając rz. Moszczenicę, ponownie dochodzimy do drogi powiatowej. Zachowując ostrożność przez kilometr idziemy poboczem drogi powiatowej i skręcając w prawo, obchodzimy wieś Boginia, aby ponownie połączyć się z drogą powiatową. Po kilkuset metrach przecinamy drogę i dochodzimy do dworku w Byszewach, gdzie skręcamy w prawo, do parku. Od tego momentu, szlaki czarny i zielony pokrywają się, aby zakończyć swój bieg przy Gminno-Parkowym Centrum Kultury i Ekologii w Plichtowie. Trasa rekomendowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.

## Nordic Walking Park NOWOSOLNA

sieć tras w Gminie Nowosolna



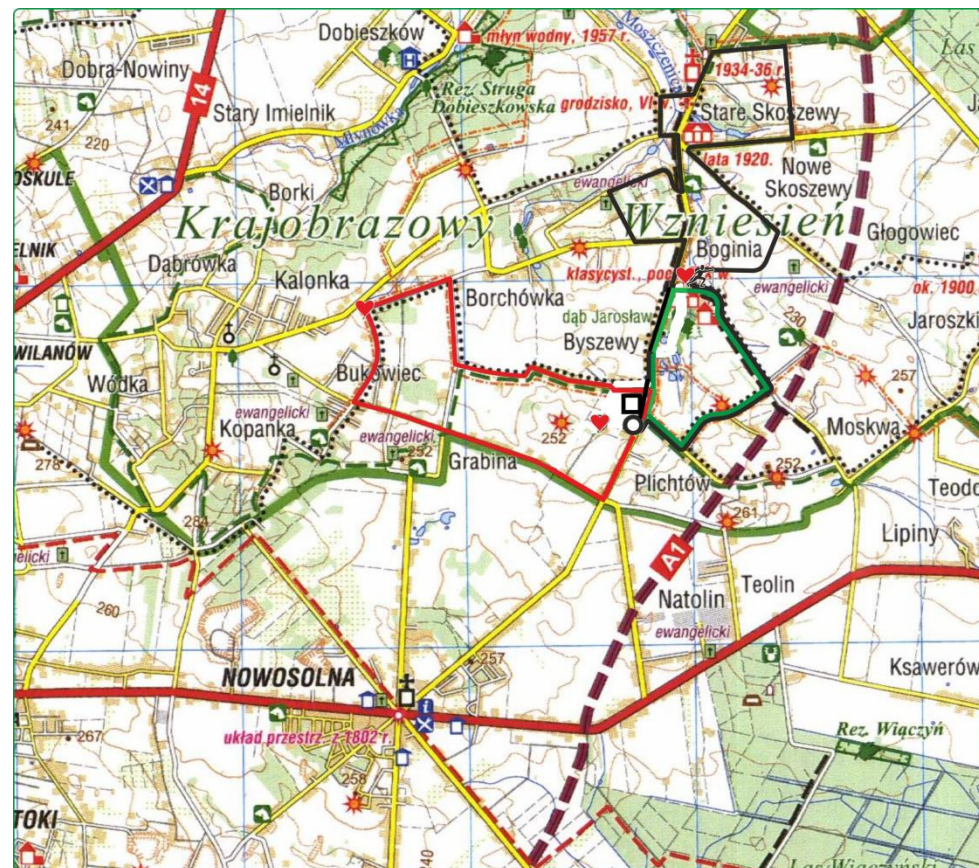
## Nordic Walking Park „Nowosolna”

Nordic Walking Park „Nowosolna” to jeden z czterech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD STER. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 5,7 km; czerwona – pętla o długości 9,6 km i czarna – pętla o długości 15,8 km. Wejście na trasy zlokalizowano przy Gminno-Parkowym Centrum Kultury i Ekologii w Plichtowie. Trasy poprowadzone są chodnikami, drogami asfaltowymi i gruntowymi oraz krótkimi fragmentami leśnych duktów. 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 Brójce i Gminy Rokiciny. Łącznie długość czterech parków wynosi 124,5 km.

### TRASA NR 1 (zielona)

długość – 5,7 km; szacunkowy czas przejścia – 1 godz.

5,7-kilometrowa pętla poprowadzona przez wieś Plichtów i Byszewy. Wejście na trasę zlokalizowano, na obiektach rekreacyjnych przy Gminno-Parkowym Centrum Kultury i Ekologii w Plichtowie. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, wychodzimy na szlak. Maszerując za znakami, dochodzimy do drogi powiatowej i zachowując szczególną ostrożność maszerujemy poboczem przez ok. 400m. Skręcamy w prawo, a po 500m w lewo, przy zabudowaniach w Plichtowie. Po pokonaniu kilometrowego odcinka, na krzyżówce skręcamy w lewo na gruntową drogę i podążamy w kierunku dworku w Byszewach. W pierwszej połowie XX wieku, mieszkał tam i tworzył Jarosław Iwaszkiewicz. Przy dworku skręcamy w lewo i parkową ścieżką, przechodząc obok pomnikowego Dębu Jarosława, dochodzimy do zbiorników wodnych w Byszewach. Za chwilę wychodzimy ponownie na drogę powiatową i po pokonaniu 300 m skręcamy w prawo. 200 m dalej łączymy się ze szlakiem czerwonym i skręcając w lewo w gruntową drogę, dochodzimy do Gminno-Parkowego Centrum Kultury i Ekologii, gdzie kończymy naszą wędrówkę.



### TRASA NR 2 (czerwona)

długość – 9,6 km; szacunkowy czas przejścia – 2 godz.

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,6-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Ruszamy spod Gminno-Parkowego Centrum Kultury i Ekologii i po pokonaniu 200 m dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu, skręcamy w prawo i po 500m dochodzimy do asfaltowej drogi, gdzie skręcamy w lewo. Początkowo asfaltem,