

Informacje o Nordic Walking

Nordic Walking to forma aktywności fizycznej, która wywodzi się ze Skandynawii. W latach trzydziestych ubiegłego stulecia biathloniści i narciarze biegowi w ramach letnich treningów uprawiali marsz z kijami. W latach 80-tych rozpowszechniła się jako efektywna forma ruchu, dzięki której bardzo szybko można poprawić ogólną kondycję fizyczną organizmu, bez specjalistycznego sprzętu, w bardzo prosty i przyjemny sposób. Lata 90-te można uznać za karierę dla tego sportu, który dynamicznie rozwija się do dziś.

Information on Nordic Pole Walking

Nordic Pole Walking is a form of physical activity originating from Scandinavia. In the 1930s biathlons and cross-country skiers practiced walking with poles as a part of their summer trainings. In the 1980s it spread as an effective form of physical activity thanks to which the general condition can be easily improved without any special gear. It's simple and pleasant. The sport flourished in the 1990s and has been attracting more and more fans ever since.

Gminny Kompleks Tras Nordic Walking to sieć tras do uprawiania Nordic Walking o różnej długości i stopniu trudności:

- trasa łatwa (zielona) skierowana jest w szczególności do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz do osób starszych (jej długość to około 5 km, czas przejścia około 1 godziny),
- trasa średnia (czerwona) przeznaczona jest zarówno dla osób początkujących jak i zaawansowanych (jej długość to około 10 km, czas przejścia około 2 godziny),
- trasa czarna (trudna) polecana jest przede wszystkim osobom zaawansowanym (jej długość to około 15 km, czas przejścia około 2 godziny).

Gminny Kompleks Tras Nordic Walking na terenie Doliny Karpia powstał we współpracy Stowarzyszenia Dolina Karpia i LGR „Żabi Kraj” celem rozwoju i promocji obszarów zależnych od rybactwa.

The Municipal Complex of Nordic Pole Walking Trails is a network of trails of different length and various difficulty levels.

- the easy trail (green) aimed for school age children and elderly people (it's 5km long and takes about 1 hour to complete),
- the medium trail (red) aimed for both beginners and more advanced walkers (it's about 10km long and takes about 2 hours to complete),
- the black trail (difficult) recommended mostly to advanced walkers (it's 15 km long and takes 2

Trasy Nordic Walking

Wpisany przez Kazimierz Mostowik

czwartek, 17 kwietnia 2014 13:11 - Poprawiony poniedziałek, 19 maja 2014 12:42

hours to complete).

The Municipal Complex of Nordic Pole Walking Trails in the Carp Valley was created by the Carp Valley Association in cooperation with the Local Fishery Association „Żabi Kraj” to develop and promote the areas depending on the fishing industry.

Trasa/trail nr 1

Trasa łatwa (5,15 km), niewymagająca dużego wysiłku, prowadzi drogą asfaltową. Czas przejścia około 1 godziny. Rozpoczyna się i kończy w Rynku. Prowadzi przez centrum Brzeźnicy w kierunku Kanału Małopolskiego, a następnie przysiółka Pasieka z zespołem stawów rybnych o powierzchni 40 ha oraz w okolicy stojącego na prywatnej posesji samolotu Jak-40. Na trasie stoi tablica informacyjna.

The easy trail (5,15 km), not requiring much effort, runs along an asphalt road. It takes about 1 hour to complete it. It starts and finishes in the Market Square. It runs through the centre of Brzeźnica and then towards the Małopolski Canal and the hamlet of Pasieka, where there are several fish ponds of the overall area of 40 hectares. Then the trail leads near a privately owned area on which there is a Jak-40 plane. There is an information board on the trail.

Trasa/trail nr2

Trasa trudniejsza (10,51 km). Czas przejścia około 2,5 godziny. Bez stromych podejść. Biegnie głównie drogą asfaltową, tylko na krótkim odcinku leśną ścieżką. Rozpoczyna się i kończy w Rynku. Prowadzi obok Dworu Czartoryskich z końca XVIII wieku, do drewnianego kościoła w Marcyporębie z 1670 roku, dalej przez Kopytówkę z zabytkowym dworem. Po drodze mijamy także kaplicę w Brzezince oraz kościół w Brzeźnicy. Na trasie stoi tablica informacyjna.

The more demanding trail is 10,51 kilometres long and takes about 2,5 hours to complete. There are no steep ascends. It runs mostly along an asphalt road, only a short distance is marked along a forest path. It starts and finishes in the Market Square. The trails runs nearby the Czartoryski Family's Manor from the end of the XVIII century and then to the wooden Church in Marcyporęba from 1670, and close to the historic Manor in Kopytówka. On the way we also pass by the Chapel in Brzezinka and the Church in Brzeźnica. There is an information board on the trail.

Trasy Nordic Walking

Wpisany przez Kazimierz Mostowik

czwartek, 17 kwietnia 2014 13:11 - Poprawiony poniedziałek, 19 maja 2014 12:42

Trasa/trail nr 3

Trasa najtrudniejsza (15,71 km). Czas przejścia około 3,5 godziny. Trasa jest najbardziej urozmaicona i interesująca widokowo. Prowadzi asfaltem, polnymi ścieżkami i lasem. Rozpoczyna się i kończy w Rynku. Częściowo pokrywa się z trasą czerwoną. Prowadzi obok Dworu Czartoryskich z końca XVIII wieku, do drewnianego kościoła w Marcyporębie z 1670 roku, przed którym skręca na kładkę w kierunku Bachorowic, do Domu polsko-słowackiego. Następnie przez punkt widokowy na Trawnej Górze prowadzi do Kopytówki z zabytkowym dworem z 1870 roku i przez Gradowic, koło cmentarza w Brzeźnicy wraca do punktu wyjścia.

The most difficult trail is 15,71 kilometres long and takes about 3,5 hours to complete. It is the most varied and scenic one. It is marked along asphalt roads, dirt roads and forest paths. It starts and finishes in the Market Square. This trail partially runs along the red trail. It passes by the Czartoryski Family's Manor from the end of the XVIII century and then to the wooden Church in Marcyporeba from 1670, before which it turns onto a little bridge towards Bachorowice to the Polish-Slovak House. Then the trail runs through the viewpoint in Mount Trawna, to the historic Manor from 1870 in Kopytówka and Gradowic, it passes by the cemetery in Brzeznica to take us back to the starting point.

[Broshura informacyjna Gminnego Kompleksu Tras Nordic Walking](#)

[Trasy w Gminie Brzeźnica – mapa](#)

[Tablica ogólna Gminnego Kompleksu Tras Nordic Walking](#)

[Tablica informacyjna trasy nr 1](#)

[Tablica informacyjna trasy nr 2](#)

Trasy Nordic Walking

Wpisany przez Kazimierz Mostowik

czwartek, 17 kwietnia 2014 13:11 - Poprawiony poniedziałek, 19 maja 2014 12:42

[Tablica informacyjna trasy nr 3](#)

±