



Gmina Wolanów  
naturalnie piękna gmina



Przewodnik po

# NORDIC WALKING PARK®

w Gminach: Jedlińsk, Przysucha,  
Przytyk, Wieniawa, Wolanów, Zakrzew



Europejski Fundusz Rolny  
na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Zadanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4. LEADER, działanie „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” dla małych projektów, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.



Sieć tras do uprawiania

# NORDIC WALKING

w Gminach: Jedlińsk, Przysucha, Przytyk, Wieniawa, Wolanów, Zakrzew

Nordic Walking Park na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki to sześć parków wytyczonych na terenach Gmin: Jedlińsk, Przytyk, Przysucha, Wieniawa, Wolanów i Zakrzew. W skład każdego Parku wchodzi 3 trasy: oznakowana kolorem zielonym – najkrótsza ok. 5 km pętla; czerwona – pętla o szacunkowej długości 10 km i czarna – najdłuższa pętla o długości ok. 15 km. Wejścia na trasy zlokalizowane są obiektach rekreacyjno-sportowych: Orlikach, stadionach sportowych i ogólnodostępnych terenach zielonych. 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 na pewnych odcinkach pokrywają się. 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. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km. Szczegółowy opis poszczególnych Parków znajdziecie Państwo na kolejnych stronach przewodnika. Nordic Walking – marsz po zdrowie!



Projekt i opracowanie tras



Prezentacja tras



Trasy certyfikowane przez



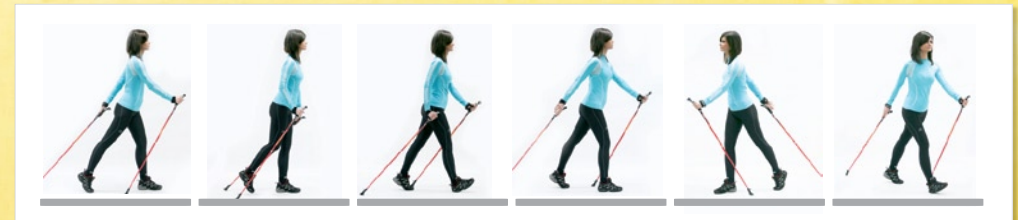
## LGD Razem dla Radomki

Stowarzyszenie „Razem dla Radomki”  
ul. Wernera 9/11, 26-600 Radom  
tel. (0-48) 38 58 996  
e-mail: zarzad@razemdlaRadomki.pl



## NORDIC WALKING

to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie angażuje do pracy mięśnie górnej połowy naszego ciała. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Podczas marszu z kijkami, przy prawidłowej technice, uruchomionych jest około 90% mięśni naszego ciała. Nordic Walking to sport nad wyraz łagodny, nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty do opanowania - obowiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie. To niewątpliwie sport dla wszystkich.





## ZDROWOTNE ASPEKTY NORDIC WALKING

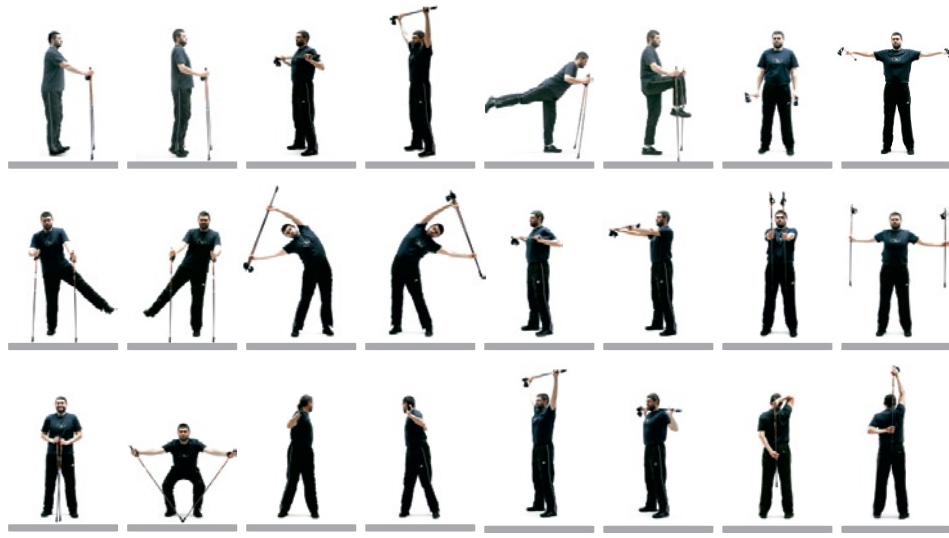
Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów Nordic Walking na świecie, łączy w sobie to wszystko co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki.

Nordic Walking:

- wzmacnia układ sercowo-naczyniowy
- redukuje nadciśnienie, a także poziom cukru i cholesterolu we krwi
- obniża ciśnienie spoczynkowe krwi
- angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uaktywnia 90% mięśni całego ciała
- uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych
- zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijów
- odciąża aparat ruchowy do 30%, przede wszystkich stawy kolanowe i dolny odcinek kręgosłupa

## ROZGRZEWKA

Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Podczas rozgrzewki zwiększa się elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji, sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, poprawia sprawność psychoruchową. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem kijów.



## DOBRY WYBÓR KIJKÓW

**Trzon kijka** powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać działanie podłoża o różnej nawierzchni oraz nacisk osób o różnym ciężarze ciała, co stanowi również czynnik bezpieczeństwa.

**Grot** ostro zakończony w dolnej części kijka, wbija się w grunt pod właściwym kątem i nie ślizga się. Używany jest do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie. Trenując na twardych nawierzchniach, nakładamy na grot „asfaltowe buciki”, które absorbują uderzenie o podłoże i umożliwiają skuteczne odpychanie się.

**System pasków** mocujących rękę w rękojeści. Paski muszą być mocne, solidnie wykonane i dobrze dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwycić rękojeść kijka. Odpychając się kijkiem za linię tułowia, zewnętrzna część dłoni opiera się na pasku rękojeści, a palce rozluźniają uchwyt. Wygodny pasek musi być zatem także miękki i nie posiadać szwów, które mogłyby obcierać rękę i zakłócać krążenie krwi. Pasek powinien także posiadać możliwość regulacji stosownie do wielkości ręki, by umożliwić pewny chwyt.

**Rękojeść.** Profilowana lub prosta. Najczęściej wykonana z tworzyw sztucznych, specjalnej gąbki lub korka.

## ROZCIĄGANIE

Nie możemy oczywiście zapomnieć o ćwiczeniach uspokajających i rozciągających na koniec treningu, które są elementem ułatwiającym naszemu organizmowi powrót do wypoczynku. Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, co oznacza sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii. Także do tych ćwiczeń wykorzystywane są kijki, które poprawiają ruchomość w stawach i usuwają napięcie mięśniowe. Każde ćwiczenie rozciągające należy wytrzymać przez 8-12 sekund, po czym rozluźnić mięśnie.



## POZIOMY TRENINGU

**Poziom rekreacyjny.** Odpowiedni dla osób starszych, z przeciwwskazaniami lekarskimi do nadmiernego wysiłku, otyłych lub powracających, po dłuższej przerwie, do aktywności fizycznej. Na tym poziomie możemy popracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności (tętno 50%-60% HRmax).

**Poziom fitness.** Dedykowany osobom sprawnym, zdrowym, z dobrą kondycją. Zajęcia na tym poziomie pozwolą, poprzez właściwy dobór ćwiczeń, zrealizować dowolnie zdefiniowane cele z zakresu siły, gibkości, czy wytrzymałości. Na tym poziomie pracujemy w zakresach tętna 60% - 75% HRmax.

**Poziom sportowy.** Przeznaczony dla osób dobrze wytrenowanych, które pragną wyzwać w aktywności sportowej. Na tym poziomie ćwiczy się do granic fizycznych możliwości, poprzez dobrze zaprojektowany program treningowy. Ważne, aby przed podjęciem treningu na poziomie sportowym, dobrze opanować technikę klasyczną oraz mieć doświadczenie w wykonywaniu ćwiczeń z wykorzystaniem kijów. Trening sportowy to praca w maksymalnych zakresach tętna (75% - 100%).

### Zakresy tętna dla 3 poziomów treningu

wiek	HRmax	zdrowotny (50-60% HRmax)	fitness (60-75% HRmax)	sport (75-100% HRmax)
20	200	100 - 120	120 - 150	150 - 200
25	195	98 - 117	117 - 146	146 - 195
30	190	95 - 114	114 - 143	143 - 190
35	185	93 - 111	111 - 139	139 - 185
40	180	90 - 108	108 - 135	135 - 180
45	175	88 - 105	105 - 131	131 - 175
50	170	85 - 102	102 - 128	128 - 170
55	165	83 - 99	99 - 124	124 - 165
60	160	80 - 96	96 - 120	120 - 160
65	155	78 - 93	93 - 116	116 - 155
70	150	75 - 90	90 - 112	112 - 150

Wzór na obliczenie naszego tętna maksymalnego

220 - wiek = HRmax

np. 220 - 40 lat = 180 HRmax

## DŁUGOŚĆ KIJÓW

Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana jest ze wzrostem ćwiczącego. Kijkiem o odpowiedniej długości można odpychać się za linią tułowia, a zatem mięśnie kończyn górnych, barków oraz górnej części pleców mogą być zaangażowane w tym odpychnięciu. Właściwa długość kijka może być mierzona przy pomocy przywiedzionej do ciała oraz zgiętej pod kątem 90 stopni kończyny górnej, kiedy uchwyt rękojeści kijka jest rozluźniony, a kijek bez „bucika asfaltowego” oparty jest o podłoże pod kątem prostym.

# ĆWICZENIA

Ćwiczenia pogrupowane zostały w 4 zestawy tematyczne: koordynacja (I), skoczność (II), siła (III) i ćwiczenia oddechowe (IV). Każda grupa zaprezentowana została w oddzielnym panelu wraz z instrukcją dotyczącą sposobu wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenia wykonujemy w kolejności zaprezentowanej na tablicy (I) – (II) – (III) – (IV). Schemat ten obowiązuje również w przypadku pominięcia którejs z grup np. (II) – (IV).

Wybór grup i konkretnych ćwiczeń, liczba powtórzeń i serii, czas przerwy odpoczynkowej, uzależnione są od kondycji, stanu zdrowia oraz celów, jakie ćwiczący stawia przed treningiem Nordic Walking.

## KOORDYNACJA



Jak najdłużej utrzymaj kij na otwartej dłoni



Jak najdłużej utrzymaj kij na stopie



Naprzemianstronna praca RR i NN – zmiana przez wspięcie na palce



Naprzemianstronna praca RR i NN – zmiana przez wyskok w górę



Naprzemianstronna praca RR i NN – zmiana, dłoń dotyka przeciwnego kolana

Skrety tułowia z jednoczesnym uniesieniem przeciwnego kolana



Zmiana ręki trzymającej kij przez obrót dookoła osi ciała



Wyrzut kija do partnera



Równoczesne, naprzemianstronne wyrzuty kija do partnera

## SKOCZNOŚĆ



Przeskoki obunóż przez kijek



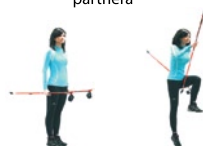
Ze stania wyskoki z jednoczesnym odwiedzeniem RR i NN



Ze stania w wykroku wyskoki z naprzemianstronną pracą RR i NN



Przeskoki obunóż przez kijek trzymany przez partnera



Ze stania wyskoki z naprzemianstronną pracą RR i NN i wysokim uniesieniem kolana

## INSTRUKTORZY

Alina Cielniak – Jedlińsk  
Adam Płóciennik – Przysucha  
Marcin Prasek – Przytyk

## SIŁA



Zginanie przedramion z oporem partnera



Kije na barkach, wyprost RR w górę z oporem partnera



Naprzemianstronne zginanie i prostowanie RR z oporem partnera



Zginanie RR z oporem partnera



Kije na barkach, wspięcia na palce z oporem partnera



Unoszenie RR w tył z oporem partnera



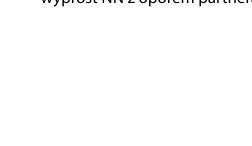
RR nad głową, zginanie RR w dół na barki z oporem partnera



Prostowanie RR z oporem partnera



W przysiadzie kije na barkach, wyprost NN z oporem partnera



## ODDECHOWE



Pozycja wyjściowa, uniesienie RR nad głowę (wdech), powrót (wydech)



Pozycja wyjściowa, odprowadzenie RR w tył (wdech), powrót (wydech)



Pozycja wyjściowa, odprowadzenie RR w tył (wdech), powrót (wydech)



Pozycja wyjściowa, uniesienie RR nad głowę (wdech), powrót (wydech)



Pozycja wyjściowa, naprzemianstronne odprowadzenie R w tył (wdech), powrót (wydech)

Paweł Wlazło – Przytyk  
Magdalena Studzińska – Wieniawa  
Danuta Żuchowska – Wolanów  
Anna Kulińska – Zakrzew  
Anna Młynarczyk – Zakrzew







## Nordic Walking Park „Jedlińsk”



**Nordic Walking Park „Jedlińsk”** to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 4,7 km; czerwona – pętla o długości 10,9 km i czarna – pętla o długości 15 km. Wejście na trasy zlokalizowano na obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji w Jedlińsku. 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. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Przysucha, Przytyk, Wieniawa, Wolanów i Zakrzew. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Jedlińsk (zielona)

czas przejścia ok. 0'50 h, długość trasy 4,7 km

4,7-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach Jedlińska. Wejście na trasę zlokalizowano na obiektach Gminnego Ośrodka Kultury i Kultury Fizycznej - miejscu spotkań miłośników aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Po chwili przekraczamy most na rz. Tymiance i chodnikiem dochodzimy do ul. Ogrodowej. W dalszym ciągu maszerujemy chodnikiem i na 1,3-kilometrze trasy skręcamy w lewo. Pomiędzy zabudowaniami maszerujemy w kierunku północnym i po dojeździe do asfaltowej ścieżki skręcamy w lewo. Po 600 metrach dochodzimy do ul. Energetyków, gdzie czeka na nas punkt pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu, skręcamy ponownie w lewo i za znakami szlaku maszerujemy w kierunku centrum Jedlińska. Po dojeździe do ul. Ogrodowej skręcamy w prawo i mijając rondo, ponownie przekraczamy rz. Tymiankę. Skręcamy w ul. Św. Wojciecha i dochodzimy do zabytkowego XVIII w. kościoła pw. św. Piotra i Andrzeja. Ul. Stawną docieramy do chodnika, gdzie skręcamy w prawo. Jeszcze chwila i po pokonaniu niespełna 5-kilometrów docieramy do Orlika, gdzie kończymy naszą wędrowkę.



### Trasa nr 2 Jedlińsk (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 10,8 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 10,9-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z trasami zieloną i czarną. Ul. Ogrodową, pomiędzy zabudowaniami, maszerujemy przez wieś Piaseczno do Lisowa. Przed kościołem pw. Nawiedzenia NMP, za znakami szlaku skręcamy w lewo. Po kilkuset metrach wychodzimy z Lisowa i drogą pomiędzy polami maszerujemy w kierunku widocznego w oddali kompleksu leśnego. Na jego skraju, przy przydrożnej kapliczce skręcamy w lewo i leśnym duktem pokonujemy 1,2-kilometrowy odcinek. Docieramy do miejsca, gdzie łączymy się z czarną trasą i ponownie skręcamy w lewo. Kilometr dalej wychodzimy z lasu i po chwili dochodzimy do punktu pomiaru tętna, gdzie skręcamy w prawo. Do pokonania mamy ostatni odcinek gruntowej nawierzchni. Po dojeździe do ul. Energetyków, skręcając w lewo, wchodzimy na asfalt. Za znakami czerwonego szlaku maszerujemy w kierunku widocznego w oddali centrum Jedlińska. Przechodzimy przez Jedlińsk i na obiektach sportowych Gminnego Ośrodka Kultury i Kultury Fizycznej spinamy 10,9-kilometrową pętlę.



### Trasa nr 3 Jedlińsk (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 15 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Jedlińsk, 15-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami Nordic Walking Park Jedlińsk. Maszerujemy przez Piaseczno, Lisów, gdzie skręcamy w kierunku na Bierwiecką Wolę. Na skraju kompleksu leśnego czerwony szlak odchodzi w lewo, a my maszerujemy dalej prosto przez las. Dojście do świetlicy wiejskiej w Bierwieckiej Woli, oznacza pokonanie połowy dystansu czarnej trasy. Na ciekawie zaaranżowanym terenie rekreacyjno-sportowym, czekają na nas tablice z zestawami ćwiczeń i punkt pomiaru tętna. Propozycje zestawów ćwiczeń, zamieszczone na tablicy, pomogą w sprawnym ich przeprowadzeniu, a tabliczka pomiaru tętna pozwoli na określenie, w jakim zakresie tętna maszerujemy. Po wykonaniu ćwiczeń, ruszamy dalej i po wyjściu ze wsi, na łuku drogi schodzimy z asfaltu, maszerując prosto do lasu. 700 metrów dalej, czarna szlak ponownie łączy się z czerwonym. Takie poprowadzenie szlaków, umożliwia wejście na trasę w Bierwieckiej Woli i alternatywne przejście czarno-czerwonej pętli o długości ok. 6-kilometrów. My maszerujemy na południe i przez centrum Jedlińska dochodzimy do Orlika, gdzie kończymy marsz. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Jedlińsk (zielona)

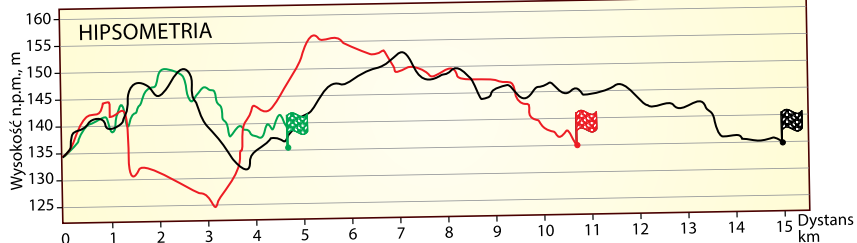
czas przejścia ok. 0'50 h, długość trasy 4,7 km

### Trasa nr 2 Jedlińsk (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 10,8 km

### Trasa nr 3 Jedlińsk (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 15 km



Pobierz więcej informacji  
[www.jedlinsk.czasnamarsz.pl](http://www.jedlinsk.czasnamarsz.pl)



- Legenda**
- trasa łatwa
  - trasa średnia
  - trasa trudna
  - tablica ogólna
  - tablica tras
  - 🚶 punkt ćwiczeń
  - ❤️ punkt pomiaru tętna
  - 🏠 GOSiR Jedlińsk
  - UG Urząd Gminy
  - SW Świątlica Wiejska





**DOM  
KULTURY**  
W PRZYSUSZE



## Nordic Walking Park „Przysucha”



**Nordic Walking Park „Przysucha”**, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 6 km; czerwona – pętla o długości 10,8 km i czarna – pętla o długości 14,7 km. Wejście na trasy zlokalizowano na kompleksie sportowym Orlik 2012 w Przysusze. 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. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Jedlińsk, Przytyk, Wieniawa, Wolanów i Zakrzew. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Przysucha (zielona)

czas przejścia ok. 1 h, długość trasy 6 km

6-kilometrowa pętla poprowadzona w imponującym kompleksie leśnym Nadleśnictwa Przysucha, zlokalizowanym na południe od Przysuchy. Wejście na trasę znajduje się na obiektach sportowych Orlik 2012 w Przysusze. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Maszerujemy ul. Targową i mijając siedzibę Nadleśnictwa, asfaltową drogą wchodzimy do lasu. Po kilkuset metrach skręcamy w lewo i gruntową ścieżką dochodzimy do „skałek” 15-metrowej wysokości ściany zbudowanej z piaskowca. Od tego miejsca zielony szlak Nordic Walking Park Przysucha biegnie leśnymi ścieżkami, pokrywając się z przyrodniczą ścieżką dydaktyczną „Rawicz” utworzoną przez Nadleśnictwo Przysucha. Tablice informacyjne usytuowane przy ścieżce przedstawiają bogactwo tutejszej przyrody i historii. Po pokonaniu kilku kilometrów wychodzimy z lasu i ul. Targową wracamy na Orlika, gdzie kończymy naszą wędrówkę.



### Trasa nr 2 Przysucha (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 10,8 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 10,8-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Z Orlika w Przysusze, asfaltową drogą maszerujemy w kierunku widocznego w oddali kompleksu leśnego. Mijamy siedzibę Nadleśnictwa Przysucha, parking leśny i asfaltowym dywanikiem, przecinającym las maszerujemy w kierunku południowym. Dochodząc do najwyższego punktu na trasie, mijamy leśną wieżę obserwacyjną i 400 metrów dalej dochodzimy do tablicy ćwiczeń i punktu pomiaru tętna. Po zmonitorowaniu tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń, których propozycje znajdują się na tablicy, skręcamy w lewo. Do tego momentu trasy czerwona i czarna pokrywały się. Maszerujemy gruntową drogą i po kilkunastu minutach marszu ponownie łączymy się z czarnym szlakiem. Skręcamy w lewo i rozpoczynamy powrót do Przysuchy. Na tym odcinku trasa pokrywa się z czerwoną ścieżką dydaktyczną Nadleśnictwa. Mijamy pamiątkowy obelisk, gajówkę, śródleśne bagienko, krzyż pamiątkowy po nieistniejącej wsi i poniżej parkingu leśnego wychodzimy na asfalt. Jeszcze chwila marszu i dochodzimy do Orlika, gdzie zamykamy pętlę czerwonego szlaku.



### Trasa nr 3 Przysucha (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 14,7 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Przysucha, 14,7-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje znajdują się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z zieloną i czerwoną trasą Nordic Walking Park Przysucha. Maszerując w kierunku południowym, asfaltową drogą przecinającą kompleks leśny, po pokonaniu 6,4 kilometra trasy, za znakami szlaku skręcamy w lewo. Mijamy miejsce po nieczynnej kopalni gliny „Zapniów” i skręcamy w lewo. Maszerując gruntową drogą, po kilkuset metrach łączymy się z czerwoną trasą. Po chwili wchodzimy na ścieżkę dydaktyczną Nadleśnictwa Przysucha (oznakowana kolorem czerwonym) i podążamy w kierunku północnym. Mijamy „Gródek Leśny” – sanktuarium solarne sprzed wieków, o którym informacje znajdują się na tablicy informacyjnej – i dochodzimy do zwornika wszystkich 3 szlaków. Po 400 metrach skręcamy w lewo i idziemy w kierunku „skałek”. Dochodzimy do asfaltu, skręcamy w prawo i maszerujemy do Przysuchy. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Przysucha (zielona)

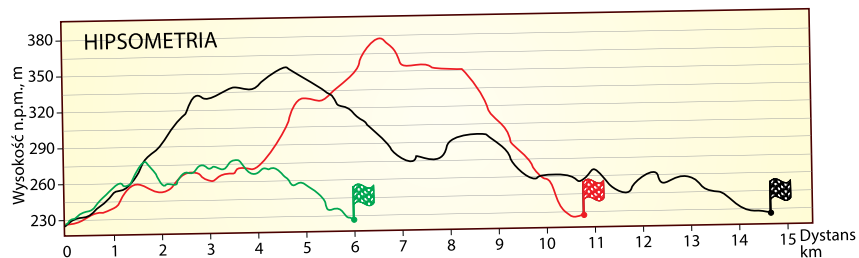
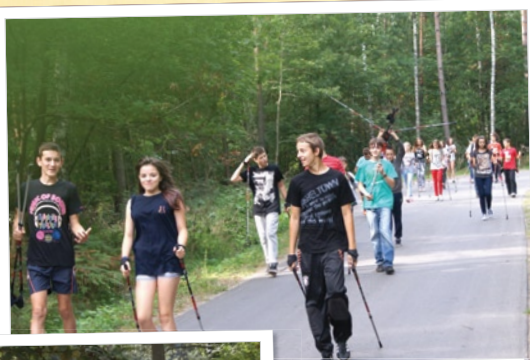
czas przejścia ok. 1 h, długość trasy 6 km

### Trasa nr 2 Przysucha (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 10,8 km

### Trasa nr 3 Przysucha (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 14,7 km



Pobierz więcej informacji  
[www.przysucha.czasnamarsz.pl](http://www.przysucha.czasnamarsz.pl)



#### Legenda

- trasa łatwa
- trasa średnia
- trasa trudna
- tablica ogólna
- tablica tras
- punkt ćwiczeń
- punkt pomiaru tętna
- orlik
- Nadl. Przysucha

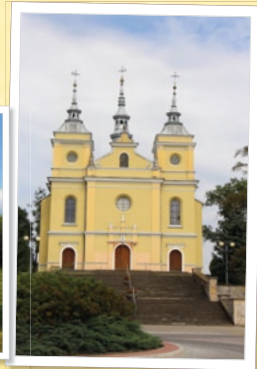




## Nordic Walking Park „Przytyk”



**Nordic Walking Park „Przytyk”**, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 6,9 km; czerwona – pętla o długości 8,5 km i czarna – pętla o długości 16,4 km. Wejście na trasy zlokalizowano na kompleksie sportowym KS „Sokół Przytyk” w Przytyku. 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. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Jedlińsk, Przysucha, Wieniawa, Wolanów i Zakrzew. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Przytyk (zielona)

czas przejścia ok. 1'10 h, długość trasy 6,9 km

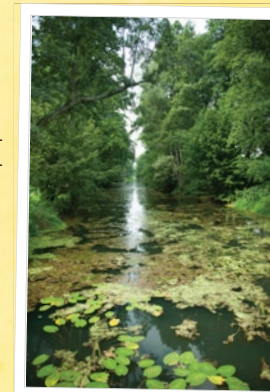
6,9-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach Przytyka. Wejście na trasę zlokalizowano na stadionie KS Sokół Przytyk w Przytyku. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Maszerujemy wzdłuż kanału rz. Radomki, przechodzimy przez pieszą kładkę na rz. Radomce i z ul. Rzecznej skręcamy w ul. Polną. Idziemy asfaltową ścieżką i dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy z zestawami ćwiczeń. Propozycje zestawów ćwiczeń, zamieszczone na tablicy, pomogą w sprawnym ich przeprowadzeniu, a tabliczka pomiaru tętna pozwoli na określenie, w jakim zakresie tętna maszerujemy. Po wykonaniu ćwiczeń wchodzimy do lasu i gruntową ścieżką dochodzimy do asfaltowej drogi, gdzie skręcamy w lewo. Po krótkim marszu po asfaltowym podłożu i za znakami zielonego szlaku ponownie skręcamy w lewo, gruntową drogą przez las wchodzimy na groblę rozdzielającą stawy hodowlane. Na 2,1 kilometrze trasy przechodzimy przez jaz na rz. Radomce i gruntową drogą dochodzimy do wsi Zameczek, miejsca, które w XIV w. dało początek dzisiejszemu Przytykowi. Skręcamy w lewo i ul. Cichą, mijając Urząd Gminy dochodzimy do ronda w Przytyku. Jeszcze krótki odcinek marszu pomiędzy zabudowaniami Przytyka i po pokonaniu niespełna 7 kilometrów kończymy naszą wędrówkę.



### Trasa nr 2 Przytyk (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,5 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 8,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Ze stadionu w Przytyku, gruntową drogą wzdłuż kanału rz. Radomki, ruszamy na trasę. Przekraczamy pieszą kładkę nad kanałem i dochodzimy do ul. Kościelnej, gdzie skręcamy w lewo. Maszerujemy chodnikiem i zachowując szczególną ostrożność, przechodzimy przez drogę wojewódzką nr 740. Skręcamy w ul. Domaniowską i za znakami szlaku maszerujemy pomiędzy zabudowaniami wsi Słowików. Mijając plac rekreacyjny, utworzony staraniem mieszkańców wioski, naszym oczom ukazuje się miejsce, gdzie rz. Wiązownica wpada do rz. Radomki. Po chwili dochodzimy do asfaltowej szosy, biegnącej z Przytyka do Domaniowa, gdzie skręcamy w lewo. Kilkaśmetrów dalej, przy tablicy z ćwiczeniami i punkcie pomiaru tętna skręcamy w prawo na gruntową drogę. Idąc w kierunku widocznego w oddali lasu, po lewej stronie mijamy zbiornik rekreacyjny na rz. Wiązownicy. Leśnymi ścieżkami, za znakami szlaku przechodzimy przez wieś Żerdź i na stadionie w Przytyku spinamy pętlę czerwonego szlaku.



### Trasa nr 3 Przytyk (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 16,4 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Przytyk, 16,4-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje znajduje się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z zieloną trasą Nordic Walking Park Przytyk. Po pokonaniu pieszej kładki na rz. Radomce trasy rozdzielają się. Zielony szlak skręca w ul. Polną, a my idziemy prosto i przekraczając drogę wojewódzką nr 740, wchodzimy na ul. Targową. Za ostatnimi zabudowaniami skręcamy w prawo na gruntową drogę i maszerujemy w kierunku widocznego w oddali lasu. Przekraczamy kamienny mostek na rz. Dobrzycy (tzw. Zimny Brodek) i leśnymi ścieżkami dochodzimy do mostu na rz. Radomce we wsi Stary Młyn. Na 8,7 kilometrze trasy przy starym młynie wodnym, przekraczamy kolejną rzekę (Wiązownicę) i dochodzimy do wsi Wrzos. Asfaltowym dywanikiem, przez wsie: Jabłonę i Podgajek Zachodni dochodzimy do stadionu w Przytyku. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Przytyk (zielona)

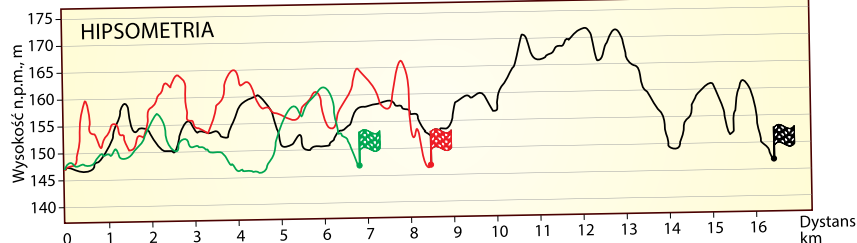
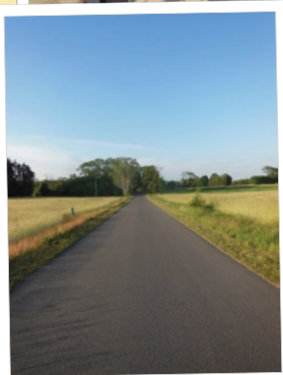
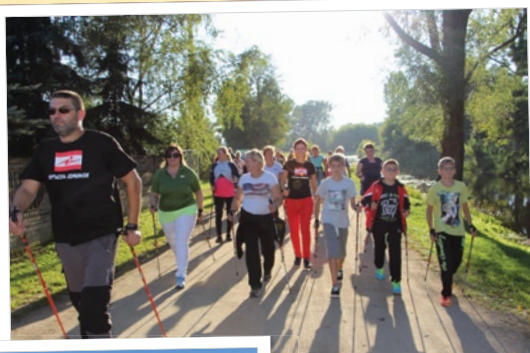
czas przejścia ok. 1'10 h, długość trasy 6,9 km

### Trasa nr 2 Przytyk (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,5 km

### Trasa nr 3 Przytyk (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 16,4 km



Pobierz więcej informacji  
[www.przytyk.czasnamarsz.pl](http://www.przytyk.czasnamarsz.pl)



#### Legenda

- trasa łatwa
- trasa średnia
- trasa trudna
- tablica ogólna
- tablica tras
- 🏃 punkt ćwiczeń
- ♥ punkt pomiaru tętna
- 🏠 stadion





## Nordic Walking Park „Wieniawa”



**Nordic Walking Park „Wieniawa”**, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 2,4 km; czerwona – pętla o długości 8,5 km i czarna – pętla o długości 17 km. Wejście na trasy zlokalizowano na obiektach Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wieniawie. Trasy poprowadzone są asfaltowymi i gruntowymi drogami, 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. Umożliwiają to dowolne wydłużenie lub skracanie przebiegu albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy, rowerzystów czy narciarzy biegowych. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Jedlińsk, Przysucha, Przytyk, Wolanów i Zakrzew. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Wieniawa (zielona)

czas przejścia ok. 0'30 h, długość trasy 2,4 km

2,4-kilometrowa pętla poprowadzona na terenie Wieniawy. Wejście na trasę zlokalizowano na obiektach Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wieniawie. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Przecinaemy ul. Sportową i asfaltowym dywanikiem maszerujemy pomiędzy zabudowaniami ul. Chojniak, skręcamy w prawo w ul. Słoneczną. Po kilkuset metrach, za znakami szlaku skręcamy w prawo, na gruntową drogę. Maszerujemy na zachód w kierunku widocznego w oddali centrum Wieniawy. Mijamy ul. Sportową i ulicę Warzywną, dochodzimy do asfaltu, gdzie skręcamy ponownie w prawo w ul. Parkową. Jeszcze chwila i wchodzimy do ciekawie zagospodarowanego Gminnego Parku. Alejkami spacerowymi przechodzimy obok muszli koncertowej, siłowni na świeżym powietrzu i po pokonaniu 2,4-kilometrów spinamy pętlę zielonego szlaku. Trasa rekomendowana jako regularna jednostka zajęć wychowania fizycznego dla uczniów.



### Trasa nr 2 Wieniawa (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,5 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 8,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Z obiektów Zespołu Szkół Ogólnokształcących ruszamy na szlak. Z ul. Szkolnej skręcamy w prawo w ul. Parkową i zachowując ostrożność, przekraczamy tory kolejowe. Za chwilę, za znakami szlaku skręcamy w lewo w gruntową drogę i maszerujemy w kierunku zachodnim. Przecinaemy ul. Przytycką i maszerujemy kilkaset metrów asfaltowym dywanikiem. Na krzyżowce dróg skręcamy w prawo, w gruntową drogę, a czarny szlak, który towarzyszył nam do tego punktu, idzie dalej prosto do Kochanowa Wieniawskiego. Polnymi drogami dochodzimy do asfaltowej drogi powiatowej łączącej Wieniawę z Przytykiem i skręcamy w lewo. Jeszcze chwila i ponownie łączymy się z czarnym szlakiem, który przychodzi z północy. W miejscu połączenia się obu tras skręcamy w prawo i asfaltową drogą przez wieś Kludno wracamy na obiekty Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wieniawie. „Wpisanie” przebiegu czerwonej trasy w czarną trasę Nordic Walking Park Wieniawa daje możliwość wydłużenia przejścia – wariant przez Sokoliki Suche lub dookoła Kludna.



### Trasa nr 3 Wieniawa (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 17 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Wieniawa, 17-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z czerwoną trasą Nordic Walking Park Wieniawa. Przed wsią Kochanów, czerwony szlak skręca w prawo, a my maszerujemy dalej. Dochodzimy do pierwszych zabudowań i skręcamy w lewo. Maszerujemy przez Kochanów i dochodzimy do obiektów sportowych Orlika. Zlokalizowano tu tablice z ćwiczeniami i punkt pomiaru tętna. Instrukcje zawarte na tablicach pomogą w sprawnym przeprowadzeniu ćwiczeń i określeniu, w jakim przedziale tętna maszerujemy. Po wykonaniu ćwiczeń ruszamy dalej. Mijamy kopalnię piasku i dochodząc do wsi Sokolniki Suche, skręcamy w prawo i wchodzimy na gruntową drogę. Po kilkuset metrach dochodzimy do szerokiej, piaszczystej drogi służącej do transportu materiału z kolejnej kopalni piasku, zlokalizowanej na tym obszarze. Skręcamy tu w prawo i za znakami szlaku, przez Wolski Las, dochodzimy do drogi powiatowej łączącej Wieniawę z Przytykiem. Skręcamy w prawo i w miejscu połączenia się z czerwonym szlakiem w lewo. Dochodzimy do Kludna i przy obelisku upamiętniającym założycieli placówki AK na tym terenie skręcamy w prawo. Mijamy świetlicę wiejską, stawy nad rz. Radomką, wracamy do Kludna, skręcamy w lewo na drogę asfaltową, przekraczamy tory kolejowe i dochodzimy do Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wieniawie, gdzie kończymy wędrówkę. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Wieniawa (zielona)

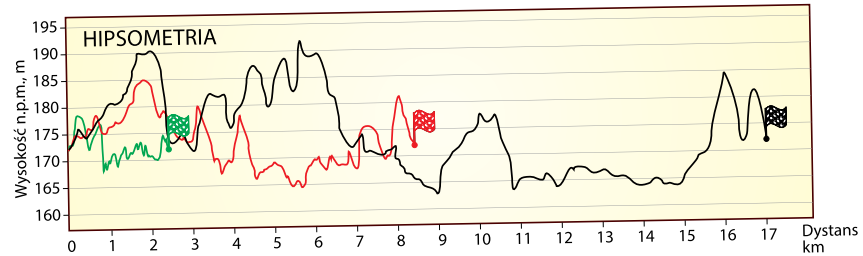
czas przejścia ok. 0'30 h, długość trasy 2,4 km

### Trasa nr 2 Wieniawa (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,5 km

### Trasa nr 3 Wieniawa (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 17 km



Pobierz więcej informacji  
[www.wieniawa.czasnamarsz.pl](http://www.wieniawa.czasnamarsz.pl)



- Legenda**
- trasa łatwa
  - trasa średnia
  - trasa trudna
  - tablica ogólna
  - tablica tras
  - punkt ćwiczeń
  - punkt pomiaru tętna
  - ZSO Zespół Szkół Ogólnokształcących
  - UG Urząd Gminy
  - SW Świetlica Wiejska
  - Orlik



## Nordic Walking Park „Wolanów”



**Nordic Walking Park „Wolanów”**, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 4,2 km; czerwona – pętla o długości 8,7 km i czarna – pętla o długości 15,3 km. Wejście na trasy zlokalizowano na placu rekreacyjnym, przylegającym do Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wolanowie. 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. Umożliwiają 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. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Jedlińsk, Przysucha, Przytyk, Wieniawa i Zakrzew. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Wolanów (zielona)

czas przejścia ok. 0'40 h, długość trasy 4,2 km

4,2-kilometrowa pętla poprowadzona na terenie Wolanowa. Wejście na trasę zlokalizowano przy obiektach rekreacyjnych obok Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wolanowie. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Chodnikiem przy ul. Kolejowej maszerujemy w kierunku wsi Garno. Po 400-metrach skręcamy w prawo w ul. Młynarską. Swoją nazwę ulica zawdzięcza staremu, drewnianemu młynowi, widocznemu po prawej stronie ulicy. Maszerujemy prosto, przecinamy ul. Polną i ul. Spacerową wychodzimy z Wolanowa. Dochodzimy do wsi Strzałków i przed pierwszym zabudowaniem skręcamy w lewo na gruntową drogę. Dochodzimy do wsi Garno i skręcamy w lewo w ul. Lipową, a po 100 metrach w ul. Leśną. Mijamy ostatnie zabudowania i gruntową drogą dochodzimy do asfaltowego dywanika. Skręcamy w lewo i za znakami trasy, spinając pętlę zielonego szlaku, wracamy do Wolanowa. Trasa rekomendowana jako regularna jednostka zajęć wychowania fizycznego dla uczniów.



### Trasa nr 2 Wolanów (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,7 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 8,7-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Z obiektów rekreacyjnych przy Zespole Szkół Ogólnokształcących ruszamy na szlak. Ul. Kolejową dochodzimy do Centrum Wolanowa. Maszerując chodnikiem, mijamy kościół pw. św. Doroty, Urząd Gminy i przechodząc przez drogę krajową nr 12, po chwili skręcamy w drogę wojewódzką nr 733, łączącą Wolanów z Zakrzewem. We wsi Kowala Duszocina skręcamy w prawo i zataczając niespełna 3-kilometrowy łuk, przecinamy drogę nr 733. Maszerujemy do wsi Kolonia Wolanów. Za znakami szlaku wchodzimy pomiędzy pierwsze zabudowania i dochodzimy do tablicy z ćwiczeniami i punktem pomiaru tętna. Instrukcje zawarte na tablicach pomogą w sprawnym przeprowadzeniu ćwiczeń i określeniu, w jakim przedziale tętna maszerujemy. Po wykonaniu ćwiczeń ruszamy dalej. Po pokonaniu 2 kilometrów dochodzimy do drogi krajowej nr 12. Chodnikiem wzdłuż drogi maszerujemy w kierunku Centrum Wolanowa. Skręcamy w ul. Polną, a następnie w ul. Kolejową i chodnikiem dochodzimy do miejsca, gdzie rozpoczynaliśmy naszą wędrówkę.



### Trasa nr 3 Wolanów (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 15,3 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Wolanów, 15,3-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z czerwoną trasą Nordic Walking Park Wolanów. Po 300 metrach skręcamy w lewo i po dojściu do ul. Polnej ponownie w lewo. Na rogatkach Wolanowa kierujemy się w prawo i ul. Spacerową idziemy do wsi Strzałków. Po dojściu do drogi krajowej nr 12 skręcamy w lewo i mijając boisko sportowe i plac zabaw, przy którym zlokalizowano tablicę ćwiczeń i punkt pomiaru tętna, chodnikiem maszerujemy w kierunku Przysuchy. Po 600 metrach skręcamy w prawo na Zabłocie. 1,5 kilometra dalej, na łuku drogi schodzimy z asfaltu i gruntową drogą dochodzimy do pierwszych zabudowań wsi Kolonia Wawrzyszów, gdzie skręcamy w lewo. Początkowo gruntową, a następnie asfaltową drogą dochodzimy do DK nr 12, którą przecinamy, aby po 900 metrach skręcić w lewo. Polnymi drogami dochodzimy do wsi Garno. Z ul. Kasztanowej, skręcamy w lewo i ul. Klonową maszerujemy w kierunku Wolanowa. Jeszcze chwila i po pokonaniu ponad 1,5 kilometra dochodzimy do Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wolanowie. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Wolanów (zielona)

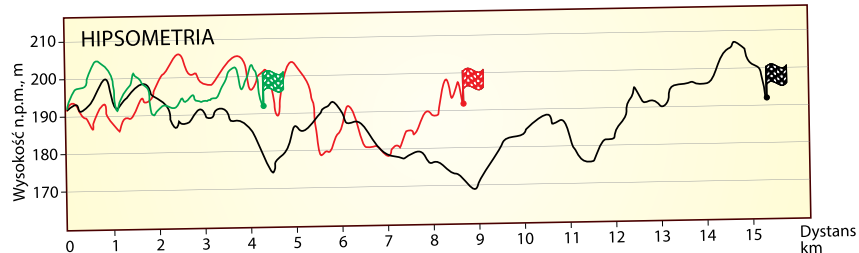
czas przejścia ok. 0'40 h, długość trasy 4,2 km

### Trasa nr 2 Wolanów (czerwona)

czas przejścia ok. 1'30 h, długość trasy 8,7 km

### Trasa nr 3 Wolanów (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 15,3 km



Pobierz więcej informacji  
[www.wolanow.czasnamarsz.pl](http://www.wolanow.czasnamarsz.pl)



#### Legenda

- trasa łatwa
- trasa średnia
- trasa trudna
- tablica ogólna
- tablica tras
- punkt ćwiczeń
- Urząd Gminy
- Zespół Szkół Ogólnokształcących





## Nordic Walking Park „Zakrzew”



**Nordic Walking Park „Zakrzew”**, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD Razem dla Radomki. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 6,0 km; czerwona – pętla o długości 11,5 km i czarna – pętla o długości 14,3 km. Wejście na trasy zlokalizowano w dwóch miejscach: na kompleksie sportowym Orlik 2012 w Zakrzewie i Parku Historycznym „Rycerze Bogurodzicy” w Taczowie. 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. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Jedlińsk, Przysucha, Przytyk, Wieniawa i Wolanów. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ok. 180 km.



### Trasa nr 1 Zakrzew (zielona)

czas przejścia ok. 1 h, długość trasy 6 km

6-kilometrowa trasa w układzie tam i powrót, poprowadzona asfaltową drogą z Taczowa do Dąbrówki Podłężnej. Wejście na trasę zlokalizowano na terenie Parku Historycznego „Rycerze Bogurodzicy” w Taczowie. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Asfaltową drogą wychodzimy z Taczowa i maszerujemy w kierunku północnym. Po pokonaniu niespełna 3-kilometrowego odcinka szlaku, dochodzimy do zabudowań wsi Dąbrówka Podłężna i na skrzyżowaniu dróg skręcamy w lewo. Jeszcze chwila i dochodzimy do punktu pomiaru tętna, który zlokalizowany jest na terenie Muzeum Pożarnictwa. Po przeprowadzeniu pomiaru tętna, który pozwoli nam określić, w jakim jego zakresie maszerujemy, zawracamy i tą samą drogą maszerujemy do Taczowa. Po około godzinnym marszu kończymy naszą wędrowkę przy tablicy z opisami tras na terenie Parku Historycznego „Rycerze Bogurodzicy”.



### Trasa nr 2 Zakrzew (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 11,5 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 11,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Wejście na trasę zlokalizowane jest na obiektach sportowych Orlik 2012 w Zakrzewie. Początkowo maszerujemy Aleją 600-lecia, wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 740 i po 900 metrach skręcamy w prawo. Podchodzimy asfaltową drogą i skręcamy w lewo, na gruntową drogę biegnącą pomiędzy zabudowaniami. Maszerujemy krótkim fragmentem leśnej drogi i szerokim, piaszczystym duktem dochodzimy do zabudowań wsi Gulinek, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując asfaltową drogą, przekraczamy po chwili rz. Bosak i dochodzimy do rozstajów dróg we wsi Kozia Wola. Na prawo odchodzi czarny szlak, a my idziemy prosto, gruntową drogą w kierunku widocznego w oddali lasu. Przed nami kilka kilometrów gruntowych dróg i leśnych duktów, aż do pierwszych zabudowań wsi Zakrzewska Wola. Po kilkuset metrach dochodzimy do Domu Ludowego w Zakrzewskiej Woli, gdzie zlokalizowano tablicę z ćwiczeniami i punkt pomiaru tętna. Zachowując ostrożność, przekraczamy drogę i za znakami szlaku, przez wieś Marianowice, maszerujemy w kierunku południowym. Na łuku drogi idziemy prosto i przechodząc przez kompleks leśny, docieramy do Orlika w Zakrzewie, spinając pętlę czerwonego szlaku.



### Trasa nr 3 Zakrzew (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 14,3 km

Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park Zakrzew, 14,3-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Wejście na trasę zlokalizowano w dwóch miejscach: kompleksie sportowym Orlik 2012 w Zakrzewie i Parku Historycznym „Rycerze Bogurodzicy” w Taczowie. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy z opisami tras, ruszamy na szlak. Za znakami trasy pomaszerujemy przez Zakrzew, Taczów, Kozią Wolę i Gulin. Przy remizie OSP w Gulinie zlokalizowano tablicę z ćwiczeniami i punkt pomiaru tętna. Zestawy ćwiczeń zaproponowane na tablicy ćwiczeń pomogą w sprawnym ich przeprowadzeniu, a zakres tętna, w jakim maszerujemy, określimy dzięki instrukcji zamieszczonej na tablicy tętna. Trasa biegnie po urozmaiconym podłożu: asfalcem, chodnikiem, leśnym duktem i piaszczystą drogą. Trasa dedykowana osobom o dobrej kondycji fizycznej.





### Trasa nr 1 Zakrzew (zielona)

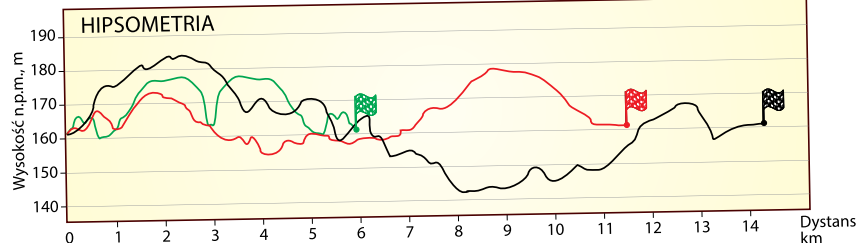
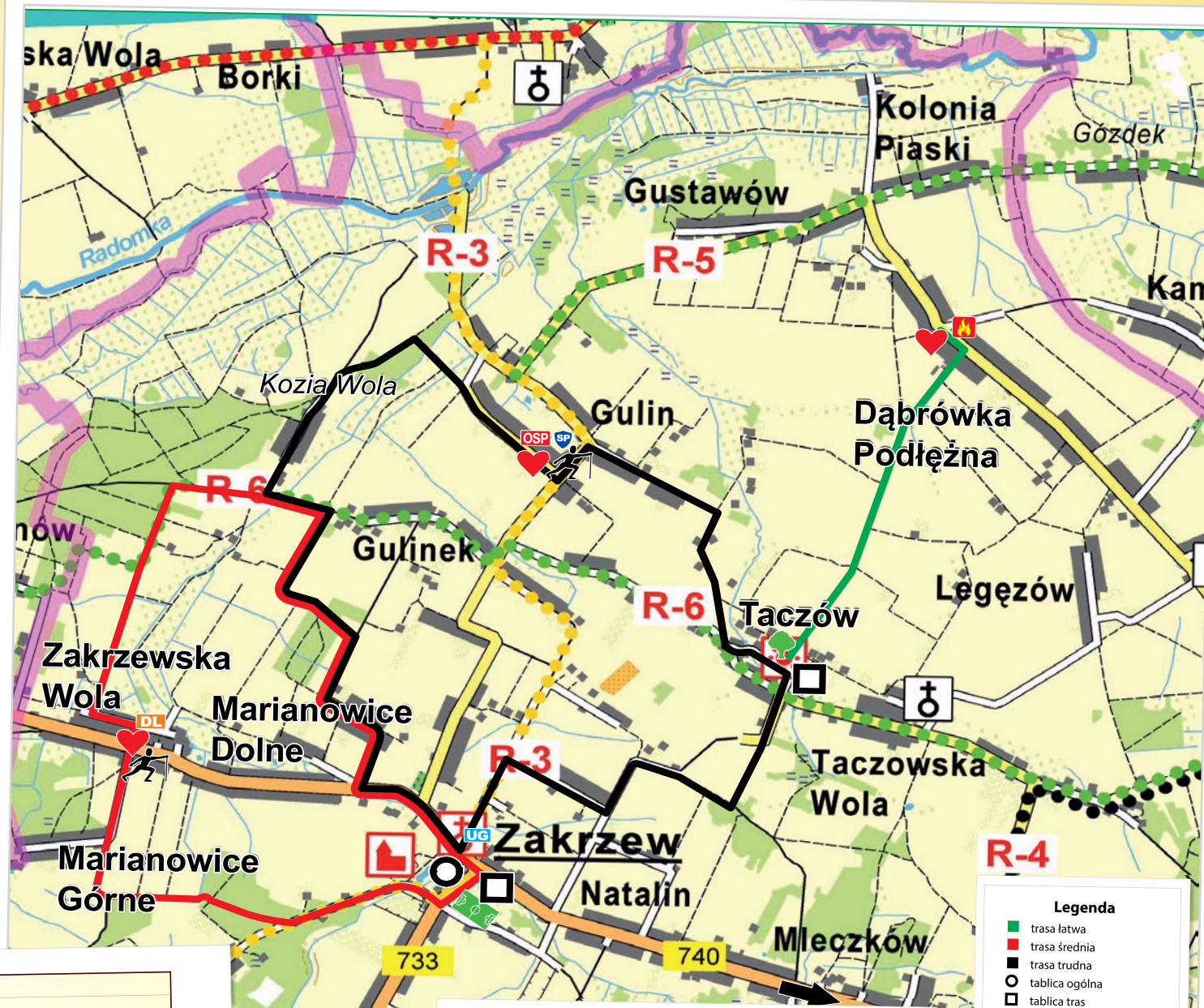
czas przejścia ok. 1 h, długość trasy 6 km

### Trasa nr 2 Zakrzew (czerwona)

czas przejścia ok. 2 h, długość trasy 11,5 km

### Trasa nr 3 Zakrzew (czarna)

czas przejścia ok. 3 h, długość trasy 14,3 km



Pobierz więcej informacji  
[www.zakrzew.czasnamarsz.pl](http://www.zakrzew.czasnamarsz.pl)



- Legenda**
- trasa łatwa
  - trasa średnia
  - trasa trudna
  - tablica ogólna
  - tablica tras
  - punkt ćwiczeń
  - punkt pomiaru tętna
  - Muzeum Pożarnictwa
  - Park Historyczny Rycerze Bogurodzicy
  - OSP remiza OSP
  - SP szkoła z boiskiem
  - UG Urząd Gminy
  - DL Dom Ludowy
  - Orlik



**Urząd Gminy Jedlińsk**

ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk  
tel. 48 321-30-21  
[www.jedlinsk.pl](http://www.jedlinsk.pl)

**Urząd Gminy i Miasta Przysucha**

ul. Plac Kolberga 11, 26-400 Przysucha  
tel. 48 675-22-19  
[www.gminaprzysucha.pl](http://www.gminaprzysucha.pl)

**Urząd Gminy Przytyk**

ul. Zachęta 57, 26-650 Przytyk  
tel. 48 618-00-87  
[www.przytyk.pl](http://www.przytyk.pl)

**Urząd Gminy Wieniawa**

ul. Kochanowskiego 88, 26-432 Wieniawa  
tel. 48 673-00-01  
[www.wieniawa.gmina.pl](http://www.wieniawa.gmina.pl)

**Urząd Gminy Wolanów**

ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów  
tel. 48 618-60-51  
[www.wolanow.pl](http://www.wolanow.pl)

**Urząd Gminy Zakrzew**

Zakrzew 51, 26-652 Zakrzew  
tel 48 610-51-22  
[www.zakrzew.pl](http://www.zakrzew.pl)