

CHARAKTERYSTYKA TRAS NR 1 I 2 "KOZIA"

Trasa NW "Kozia" posiada długą (nr 1) i krótką wersję (nr 2). Długa pętla ma odległość 7,9 km, krótka pętla -5,9km i stanowi alternatywę dla Nordikowców posiadających mniej czasu lub słabszą kondycję.

Po wspólnym przebiegu tras przez 2,5 km na polnej drodze umieszczony jest drogowskaz informujący o rozwidleniu trasy długiej i krótkiej. Krótka wiedzie prosto przez 495 metrów, gdzie na skraju lasu ponownie spotyka się z trasą długą, która wraca z dodatkowej leśnej pętli. Dalej trasy do końca wiodą wspólnie.

Trasa NW "Kozia" nr 1 i nr 2 jest bardzo ciekawa ze względu na urozmaicony krajobraz oraz ze względu na spore pofalowanie terenu po którym przebiega. Nordikowcy doświadczą na trasie zarówno spokoju i cienia płynących z lasu, żaru z nieba i wiatru we włosach na polu, jak i wilgoci oraz ataku insektów na drodze w okolicy rozlewisk rzeki Warty. Trasa stwarza również możliwość bliskiego kontaktu z przyrodą.

Trasa rozpoczyna się w Wolicy Koziej, na skrzyżowaniu dróg, przy którym znajduje się niewielki teren porośnięty trawą, który można wykorzystać do rozgrzewki lub ćwiczeń rozciągających. Można tutaj również pozostawić samochód.

Z wyjątkiem krótkich odcinków biegnących po utwardzonej drodze wiodącej z Wolicy Koziej w kierunku Dębna (około 730 m), trasa prowadzi przez teren o miękkiej nawierzchni pozwalającej w pełni wykorzystać szpikulce kijów nordic walking. Cała trasa prowadzi drogami pozwalającymi na swobodny marsz z kijkami dwóch osób obok siebie.

Kilka podejść pod górę na trasie stwarza możliwości treningu siłowego, wytrzymałościowego oraz technicznego z nastawieniem na poprawę pracy ramion. Natomiast osoby mniej wytrenowane powinny uwzględnić podczas podejść wolniejsze tempo lub odpoczynek na trasie w celu spowolnienia tętna.

Na trasie znajdują się dwa niebezpieczne miejsca wymagające wzmoczonej uwagi użytkowników - są to punkty, gdzie następuje przekroczenie asfaltowej drogi, po której odbywa się ruch samochodowy. Ostrożność należy zachować także idąc po utwardzonej drodze między Wolicą Kozią a Dębem.

CHARAKTERYSTYKA TRASY NR 3 "RUMIANKOWA"

Trasa NW nr 3 "Rumiankowa" mimo początkowego i końcowego etapu na terenie miejskim stanowi swoiste przejście z obszarów zabudowanych do oszalałej swą bliskością natury. Po dotarciu do terenów leśnych bujna roślinność wręcz napiera na idących z kijkami, a śpiewy różnorodnych gatunków ptaków grają w uszach niczym najpiękniejsza muzyka uświadamiąca mieszkańcom jakim hałasem są na co dzień nękane ich głowy. Cień drzew niesie ukojenie w upalne dni, a zapach rumianku towarzyszący w czerwcowe dni na drodze między Klęką a Wolicą Kozią powala zmysły i przywodzi do wspomnień najpiękniejsze chwile.

Trasa ma początek w Nowym Mieście na skwerku przy skrzyżowaniu ulic Zielony Rynek i Poznańskiej. Wchodząc głębiej na skwer można na niewielkim placu przy remizie strażackiej przeprowadzić rozgrzewkę przed wyjściem z kijkami lub ćwiczenia rozciągające po zakończeniu marszu. Przy skwerku jest parking samochodowy. Trasa NW nr 3 "Rumiankowa" ma start i mecie w centrum miasta i aby dojść do granicy lasu (lub wrócić do centrum) trzeba pokonać odcinek o twardej nawierzchni (płyta chodnikowa, asfalt), który ma długość 1,1km. Dlatego warto mieć ze sobą gumowe nakładki na końcówki kijów nordic walking. Po opuszczeniu terenu miejskiego trasa wiedzie ścieżkami leśnymi oraz na odcinku Klęka-Wolica Kozia, utwardzoną drogą, która miejscami może ograniczać swobodne wbijanie kijów w podłoże. Około 53% trasy prowadzi drogami pozwalającymi na marsz dwóch osób z kijkami NW obok siebie, pozostała część trasy wiedzie ścieżkami, na których zmieszczą się pojedyncy Nordikowcy. Trasa "Rumiankowa" z uwagi na w miarę równy teren bez trudnych podejść, jest doskonała na codzienny trening nordic walking z nastawieniem na poprawę ogólnej kondycji oraz tempa marszu, a także spalania kalorii.

Dla zaawansowanych Nordikowców istnieje możliwość wydłużenia trasy poprzez przejście 775-metrowym odcinkiem wiodącym po drodze do Wolicy Koziej (odcinek nie oznakowany), gdzie swój początek ma kolejna trasa nordic walking o długości 7,9 km i średnim stopniu trudności.

CHARAKTERYSTYKA TRASY NR 4 "POD KRZYWĄ SOSNĄ"

Trasa NW "Pod Krzywą Sosną" najbardziej oddaje charakter okolicznej przyrody łącząc spokój lasu z pięknym płynącym przezeń rzeki Warty, które tworzą w tym miejscu nadzwyczaj malownicze obrazy.

Trasa ma początek w Nowym Mieście przy ulicy Poznańskiej, do której przylega fragment zielonej miejskiej. Dlatego można tu w cieniu drzew swobodnie przeprowadzić rozgrzewkę przed wyjściem z kijkami lub ćwiczenia rozciągające po zakończeniu marszu. Wzdłuż drogi można również pozostawić samochód. Trasa NW "Pod Krzywą Sosną" z wyjątkiem 320-metrowego asfaltowego odcinka na 1,2 kilometrze, w całości przebiega po miękkim podłożu pozwalającym wykorzystać szpikulce kijów NW bez użycia gumowych nakładek. Cała trasa jest na tyle szeroka, że pozwala na swobodny marsz z kijkami NW dwóch osób obok siebie. Na trasie sporo jest odcinków piaszczystych, które wymuszają mocniejszą pracę nóg, a w okresie deszczów zamieniających się w śliskie błoto, które wymaga ostrożności oraz marszu skrajem drogi.

Z uwagi na bezpośrednią bliskość rzeki Warty w okresie wczesnowiosennym może wystąpić sytuacja podwyższonych stanów wód gruntowych, które uniemożliwią przejście trasy na 3,3 kilometrze w miejscu, gdzie trasa odbija od rzeki poprzez łąkę w kierunku lasu.

Na trasie można zrealizować trening poprawiający kondycję, prędkość i technikę marszu. Można również wykorzystać piaszczyste podłoże do rozwoju mięśni kończyn dolnych, a także doskonalenia pracy stóp podczas marszu.

Ponadto Trasa NW "Pod Krzywą Sosną" jest idealna dla Nordikowców, którzy łączą przyjemne z pożytecznym i oprócz aktywności ruchowej chcą się zrelaksować na łonie przyrody. Warto zatrzymać się na 2,9km trasy, żeby z przepięknego piaszczystego brzegu podziwiać niezwykle i uspokajający nurt rzeki Warty. Można tu również zaplanować dłuższy odpoczynek wraz z piknikiem, opalaniem czy zamoczeniem nóg w orzeźwiającej wodzie.

Baza Turystyczna:

Noclegi:

- "ParkHotel Rosana" Klęka 44, tel.(61)287-35-80.

Gospodarstwa agroturystyczne:

- Folwark Konny Hermanów, Hermanów 1, tel.(62)287-30-15, tel. kom.607-426-664.

- Marian Janicki, Wolica Kozia 45a Wilczki, tel.(61)287-47-29, kom.510-969-960.

Restauracje, Bary, Kawiarnie:

- "ParkHotel Rosana" Klęka 44, tel.(61)287-35-80.

- "Laskówka" Nowe Miasto nad Wartą, ul.Poznańska 16 tel.(61)287-47-82.

- Folwark Konny Hermanów Hermanów 1, tel.(62)287-30-15, kom.607-426-664.

- "Morena" Nowe Miasto nad Wartą, ul.Słoneczna tel.(61)287-41-02.

- "Pod Sosną", Nowe Miasto nad Wartą, ul.Piaski 2 tel.(61)287-04-64,

Prom:

- Dębno Mariusz Matuszak tel.661-617-586.



**GMINA
NOWE MIASTO NAD WARTĄ**

Trasy Nordic Walking

"KOZIA" "POD KRZYWĄ SOSNĄ" "RUMIANKOWA"

Wydawca:

Gmina Nowe Miasto nad Wartą
ul. Poznańska 14
63-040 Nowe Miasto nad Wartą

www.gmina-nowe-miasto.pl

GMINA NOWE MIASTO NAD WARTĄ ZAPRASZA NA TRASY NORDIC WALKING, KTÓRE ZACHWYCĄ KAŻDEGO MIŁOŚNIKA MARSZU Z KIJAMI SWOIM PROFESJONALNYM PRZYGOTOWANIEM JAK I WALORAMI KRAJOBRAZOWYMI. NASZE TRASY CZEKAJĄ NA WAS! ZAPRASZAMY!

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

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Osi 4 „Leader”, działanie 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” w zakresie małych projektów, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

www.stolicanordicwalking.pl



Europejski Fundusz
Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów
Wiejskich



NowoTras

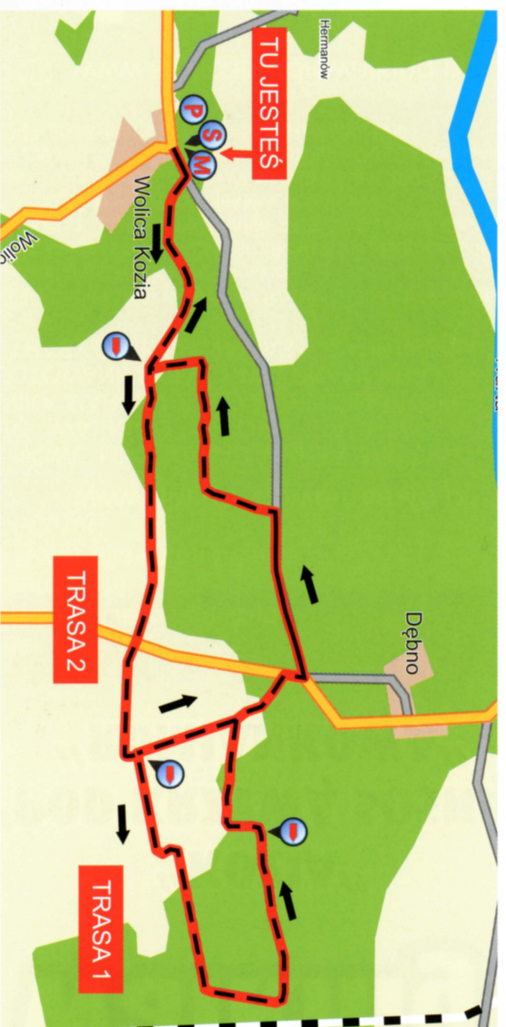
Barlinek

Partner Europejskiej
Stolicy Nordic Walking



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

TRASA NR 1 i 2 "KOZIA"



Trasa NW nr 1 „Kozia”
 Długość trasy – 7,9km
 Czas przejścia – 1h 45 min
 Stopień trudności trasy – średnia
 (kolor czerwony)
 Kalorie - 700 Kcal

1   

Trasa NW nr 2 „Kozia”
 Długość trasy – 5,9km
 Czas przejścia – 1h 20 min
 Stopień trudności trasy – średnia
 (kolor czerwony)
 Kalorie - 533 Kcal

2   

TRASA NR 3 "RUMIAŃKOWA"



Trasa NW nr 3 „Rumiąnkowa”
 Czas przejścia – 1h 32 min
 Długość trasy – 7,7km
 Stopień trudności trasy – łatwa
 (kolor zielony)
 Kalorie - 613 Kcal


3   




TRASA NR 4 "POD KRZYWĄ SOSNĄ"






**Trasa NW nr 4
 „Pod Krzywą Sosną”**
 Czas przejścia – 1h 25 min
 Długość trasy – 7,1km
 Stopień trudności trasy – łatwa
 (kolor zielony)
 Kalorie – 500 Kcal

4   



S M - start / meta
 - drogowskaz

P - kierunek marszu
 - parking

1h20'
 - czas przejścia
 - długość trasy

--- - miętka
--- - twarda

--- - łatwa
--- - średnia