



Szlaki Nordic Walking w Borach Tucholskich [1]

Wysłane przez admin w ndz., 2016-04-10 22:40

Zalety uprawiania Nordic Walking można wymieniać bez końca – dotlenienie ciała, jest tani i łatwy do nauczenia, odciąża stawy i rozluźnia napięcie mięśniowe, poprawia nastrój. Przede wszystkim Nordic Walking to harmonijny i symetryczny trening angażujący do 90% mięśni całego ciała. Aby w pełni skorzystać z dobroczynnego wpływu tego sportu na nasze ciało, należy opanować technikę marszu z kijkami. W Kujawsko-Pomorskim organizowane są spotkania miłośników Nordic Walking, dzięki którym pod okiem instruktora można odbyć wędrowki po województwie.

Centrum Nordic Walking w Osiu i Borach Tucholskich to pełna oferta dla osób zainteresowanych aktywnymi formami spędzania wolnego czasu w największym kompleksie leśnym na Pomorzu, z akcentem na Nordic Walking. W Borach Tucholskich powstało 7 oznakowanych tras Nordic Walking wraz z centrum logistycznym w Osiu, Tleniu i Brzezinach. Ponad 50 km oznakowanych szlaków ujętych w siedem tras o różnym stopniu trudności. Całość Nordic Walking Bory Tucholskie zawarta jest w obszarze Wdeckiego Parku Krajobrazowego i projektowanego Rezerwatu Biosfery Bory Tucholskie. Wszystkie szlaki znajdują się w obszarze Natura 2000 ujętego w dyrektywie ptasiej, a jeden ze szlaków (Trasa nr 4 – Stara Rzeka) położony jest w obrębie obszaru Natura 2000 wynikającego z dyrektywy siedliskowej. Istnienie wielkoobszarowych form ochrony przyrody to niewątpliwy atut tego terenu. Baza noclegowo – gastronomiczna z kompleksem szkoleniowo – konferencyjnym położona jest w okolicach Osia i Tlenia.

Trasy NORDIC WALKING Bory Tucholskie

Trasa nr 1 - GRZYBEK (długość 8,2 km, zielona o niskim poziomie trudności)



Trasa rozpoczyna się przy Gminnym Ośrodku Kultury w Osiu, następnie wiedzie ul. Ks. Semraua, Kościelną, Dolną i Sportową przez wiadukt kolejowy, gdzie wchodzi się w oazę zieleni lasów. Prawą stroną drogi dochodzi się do mostu drogowego na rzece Wdzie. Przed

mostem trasa skręca w prawo i ciągnie się leśnymi ścieżkami wzdłuż Zatoki Dyżurzna. Na końcu zatoki znajduje się strome podejście, ostry zakręt w prawo i dalsza przechadzka, aż do strugi odprowadzającej wody z jeziora Starnie i drewnianego mostku. Dalszym etapem wędrowki jest miejsce wypoczynku na Leśnej Ścieżce Edukacyjnej. Później przechodzi pod wiaduktem kolejowym i wkracza na szosę Osie – Tleń. Do Osia dochodzi się chodnikiem z lewej strony.

Trasa nr 2 - PĘTLA ZATOKI (długość 12,2 km, czerwona o średnim poziomie trudności)



Trasa dwuwariantowa, ma swój początek przy Gminnym Ośrodku Kultury w Osiu lub w Pensjonacie Samotnia nad Wdą w Tleniu. Stamtąd dochodzi się do początku szlaku na Leśnej Ścieżce Dydaktycznej ZATOKI. Trasa wiedzie przez malowniczy krajobraz otchłani lasów, z prawej strony mija się postój samochodów i przechodzi pod wiaduktem kolejowym. Liczne wzniesienia i obniżenia terenu dają obraz życia naturalnych mieszkańców lasu. Wzdłuż trasy napotyka się na potężne sosny, świerki i dęby oraz liczne stanowiska roślin chronionych. Zewsząd docierają do nas śpiewy i głosy ptaków. Po przebyciu tej trasy dochodzi się do punktu widokowego ZATOKI, gdzie można przysiąść i odpocząć. Wędrowkę kontynuuje się wzdłuż wysokiego brzegu zbiornika. Wspinając się na wysoką skarpe Zatoki Chłop widzi się krajobraz głęboko wciętej w głąb łądu wąskiej doliny. Idąc dalej dochodzimy do Mostu Miłości – szerokiej kładki przerzuconej ponad wodami strugi uchodzącej do zatoki. Wędrując dalej napotyka się na kolejne rozlewiska. Z lewej strony znajduje się Żurawia Wyspa, nieco dalej przechodzi się pod kamiennie – metalowym wiaduktem kolejowym zwanym ŻELAZNYM MOSTEM i przekracza się szosę Osie – Tleń. Na pasie przeciwpożarowym skręca się w lewo i maszeruje aż do zagłębienia terenu. Następnie trzeba iść w prawo aż do śródleśnych łąk ZDRĘCZNE. po krótkim marszu dochodzi się do szosy i zakrętu na Leśną Ścieżkę Dydaktyczną ZATOKI. Trzymając się lewej strony wraca się do Osia.

Wędrowka z Tlenia wygląda podobnie, najpierw wędruje się starym Traktem Napoleońskim, a następnie skręca w lewo na łąki ZDRĘCZNE i dalej należy kierować się zgodnie ze wskazówkami zegara.

Trasa nr 3 - DO PIEKŁA (długość 3,3 km, zielona o niskim poziomie trudności)



Trasa rozpoczyna się przy Pensjonacie Samotnia nad Wdą. Wiedzie dalej prawym brzegiem doliny rzeki Wdy. Po lewej stronie mijamy Rozległe tereny Zbiornika Żurawskiego, następnie źródłisko zwane Piekielnym Zdrojem, a dalej zabudowania osady Piekło. Następnie trasa wiedzie stromym podejściem, aż do wielkiego dębu. W tym miejscu można odpocząć i dokonać pomiaru pulsu. Wędrówkę kontynuuje się po równym terenie mijając liczne drzewostany i dochodzi się do dawnego Tartaku Napoleońskiego. Trasa zbiega w dół, następnie szerokim wąwozem dobiega końca.

Trasa nr 4 - STARA RZEKA (długość 13,3 km, czarna o wysokim poziomie trudności)



Początek trasy zaczyna się w Tleniu przy Pensjonacie Samotnia nad Wdą, skąd podąża się tunelem potężnych drzew prawym brzegiem doliny rzeki Wdy. Po drodze mija się źródłisko zwane Piekielnym Zdrojem, osady Piekło i rozrzucone wzdłuż doliny zabudowania wsi Stara Rzeka. Za mostem na Wdzie jest postój przy Kapliczce św. Huberta, gdzie można dokonać pomiaru pulsu. Następnie trasa zawraca na południe i malowniczym leśnym pejzażem wiedzie do Tlenia – punktu zakończenia trasy.

Trasa nr 5 - NA PERŁOWYM SZLAKU (długość 5,2 km, zielona o niskim poziomie trudności)



Rozpoczyna się od tablicy przy ul. Sosnowej w Tleniu lub w Ośrodku Rehabilitacji i Wypoczynku PERŁA. Przechodzi się ul. Sosnową i wkracza w głąb lasu. Mijamy z lewej strony leśną polanę ze schodami do Wdy i punktem widokowym na most kolejowy w Tleniu. Trasa skręca w prawo, szeroką drogą dochodzi do dzikiego kąpieliska nad Jeziorem Mukrza. Dalej maszeruje się wzdłuż brzegu, mijając po prawej stronie ścieżkę prowadzącą do ośrodka PTTK, a trochę dalej dawny ośrodek Marynarki Wojennej. Stamtąd rozciągają się rozległe panoramy Zbiornika Żurawskiego, jak również pojawiają się dwie niewielkie wyspy porośnięte drzewami, a w tle za wodą krajobraz Rezerwatu Przyrody Jeziora Ciche. Kolejne kilkaset metrów prowadzi nas ścieżki otoczone kilkunastoletnimi sosnami i brzoza. Następnie mijamy po lewej stronie miejsce po dawnej strzelnicy myśliwskiej. Dochodzimy do miejsca, gdzie możemy prawą ręką dotknąć Jeziora Mukrza, a lewą - wód Zbiornika Żurawskiego. Kolejny etap to szosa Tleń - Lniano. Trasa skręca w prawo, pod górkę aż do lasu. Dalej biegnie w prawo i podąża w otchłań potężnych Sosen Kowalskiego. Przez Świerkową Bramę docieramy do kąpieliska nad Jeziorem Mukrza, gdzie dokonuje się pomiaru pulsu. Maszerując leśnymi ścieżkami dochodzi się do Ośrodka PERŁA.

Trasa nr 6 - W BOROWEJ DOLINIE (długość 4,2 km, zielona o niskim poziomie trudności)



Początek trasy - Pensjonat Borowa Dolina. Wchodząc na trasę trzeba się kierować szosą w kierunku wsi Jaszcz. Z lewej strony mija się rozległe pola upraw rolnych, a z prawej - lasy ciągnące się wzdłuż krawędzi Doliny Sobińskiej Strugi. Stamtąd droga prowadzi w głąb doliny i ciągnie się przez malownicze krajobrazy leśne. Następnie, wychodząc z lasu, widzimy przed sobą szeroką i długą polanę, na której znajduje się osada zwana RAJBRUCHY. Tu proponowany jest pomiar pulsu i krótki odpoczynek. Idąc dalej mija się rozległy wysoki stok, a w dole rozlewiska. Na końcu osady skręca się w prawo i wdrapuje na ścieżkę do szosy w Brzezinach. Na szosie kolejny raz skręca się w prawo mijając stary cmentarz ewangelicki. Po chwili dochodzi się do najwyższego punktu wędrowni. Dalej schodząc w dół dociera się do punktu rozpoczęcia trasy.

Trasa nr 7 NA KOBIECYM SZLAKU (długość 4,2 km, zielona o niskim poziomie trudności)



Trasa ma swój początek w centrum Miedzna. Przechodząc obok ogromnej legendarnej lipy, wędruje się pośród lasów i pól uprawnych. Po drodze mija się liczne stanowiska żerujących żurawi oraz rozległe panoramy wsi Miedzno i Osie. Należy tu uważać na pojazdy samochodowe.

Zobacz także: [Oficjalną stronę Nordic Walking Bory Tucholskie](#) [2]