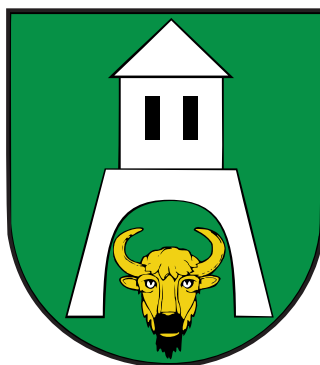


Projekt i wykonanie tras



Trasy certyfikowane przez



Nordic Walking Park „Białowieża” sieć tras w Gminie Białowieża



Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 – LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Instytucja Zarządzająca Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Projekt realizowany przez Gminę Białowieża w ramach wdrażania Lokalnej Strategii Rozwoju LGD Puszcz Białowieża.

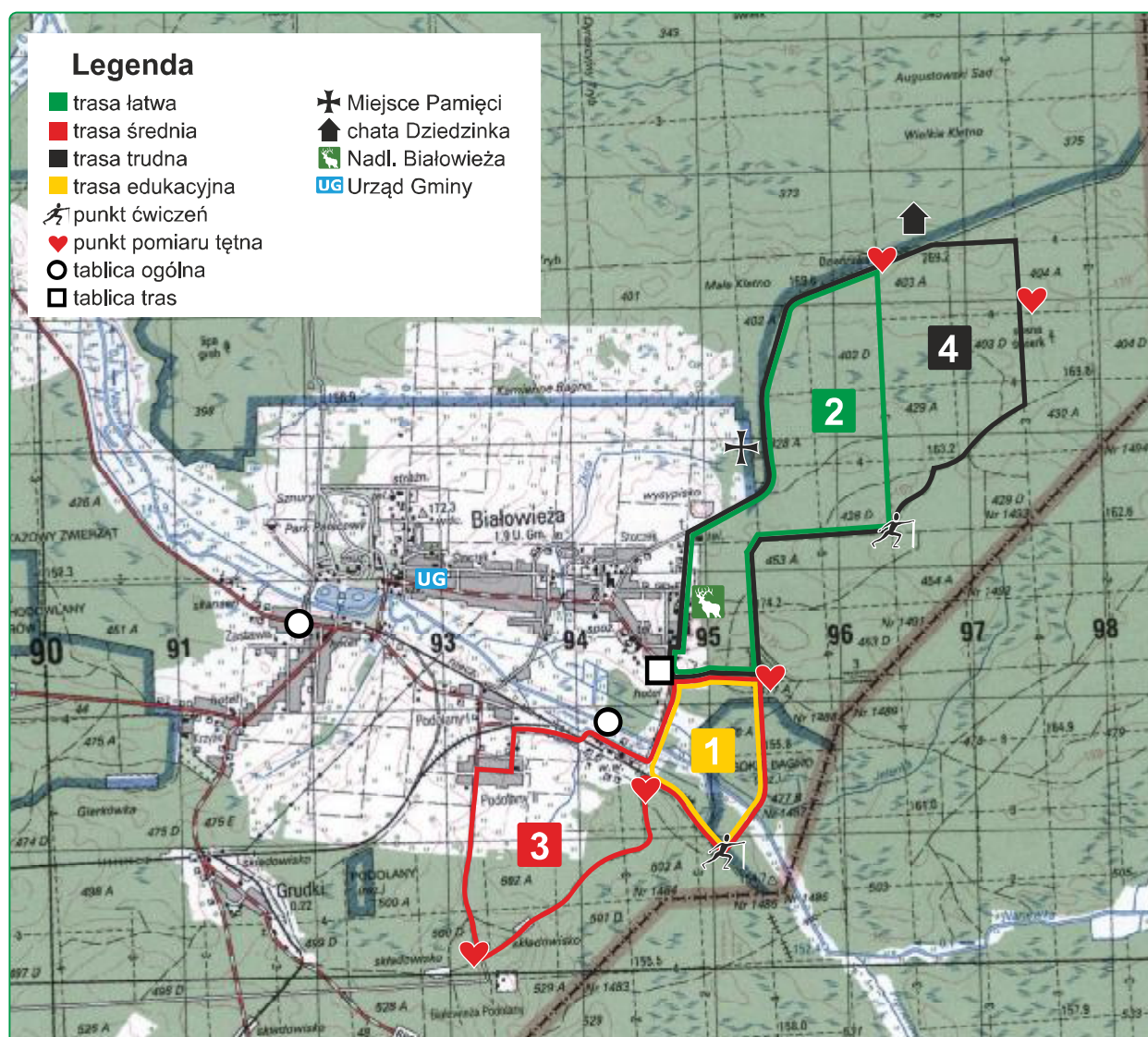
Spis treści

Widok ogólny Nordic Walking Parku „Białowieża”	3
Trasy	4
Trasa nr 1 - „Wysokie Bagno”	4
Trasa nr 2 - „Dziedzinka”	6
Trasa nr 3 - „Białowieski rekonesans”	8
Trasa nr 4 - „Białowieska wyprawa”	10
System oznakowań	12
Tablica ogólna	13
Tablica tras	15
Tablica ćwiczeń	16
Tablica tętna	17
Wizualizacja rozmieszczenia tablic	18
Znaki kierunkowe (szablony)	20
Wizualizacja konstrukcji tablic	23
Inne	26
Nordic Walking	27
Elementy składające się na dobry wybór kijków	28
Dobór odpowiedniej długości kijka	29
Zdrowotne aspekty Nordic Walking	30
Trzy poziomy na jakich można trenować Nordic Walking	31

Widok ogólny Parku

Nordic Walking Park „Białowieża”

Nordic Walking Park „Białowieża” to ponad 30 km znakomitych i czytelnie oznakowanych tras do uprawiania nordic walkingu. W skład Parku wchodzi 4 trasy: żółta o długości 3,6 km, zielona 8,8 km, biegnąca przez Białowieżę Towarową i rez. Wysokie Bagno czerwona 8,9 km trasa i oznakowana kolorem czarnym 10,6 km pętla. Wejście na trasy zlokalizowano na wschodnich krańcach Białowieży – parkingu leśnym przy ul. Gen. Aleksandra Waszkiewicza. Trasy prowadzą leśnymi duktami i drogami Puszczy Białowieskiej i granicą Białowieskiego Parku Narodowego (BPN). Rezerwat przyrody Wysokie Bagno, urokliwie wijąca się rzeka Narewka czy pieczołowicie odrestaurowana zabytkowa Stacja Kolejowa „Białowieża Towarowa” to tylko niektóre z atrakcji, czekających nas na białowieskich trasach. Niewielki fragment szlaków prowadzi asfaltem, chodnikiem oraz polnymi drogami. Na trasach zainstalowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Punkty pomiaru tętna pomogą określić puls, z jakim pokonujemy trasę. Nordic Walking Park „Białowieża” to sieć, gdzie trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to dowolne wydłużanie, skracanie przejść lub zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest nie tylko do entuzjastów nordic walkingu, ale również do miłośników innych dyscyplin, takich jak biegacze czy narciarze biegowi.



Trasy

1

Wysokie Bagno

czas przejścia ok. 0'30 h

3,6 km

TRASA NR 1 (żółta) „Wysokie Bagno”

długość – 3,6 km; szacunkowy czas przejścia – 0'30 h

Łatwa i przyjemna trasa poprowadzona ścieżkami leśnymi i krótkim fragmentem asfaltu. Po wykonaniu rozgrzewki, w czym pomocne mogą być ćwiczenia przedstawione na tablicy, ruszamy na trasę. Na początek jedynym fragmentem asfaltowej drogi, który „weźmiemy marszem”. Przekraczamy mostek, z uroczym widokiem na rz. Narewkę i po 600 m schodzimy z asfaltu. W prawo odchodzi czerwony szlak. 100 m dalej dochodzimy do granicy lasu. Tu zlokalizowany jest pierwszy z punktów pomiaru tętna. Tu również ponownie łączymy się z czerwonym szlakiem, który po zatoczeniu ponad 5-kilometrowej pętli, przychodzi od południa. Maszerując nasypem, za znakami szlaku, mijamy las łęgowy i bagna. Dochodzimy do punktu wypoczynkowego (wiata), gdzie zlokalizowano tablicę ćwiczeń. Po ich wykonaniu ruszamy dalej, na 1,8 km wchodzimy na teren rez. Wysokie Bagno. Po kolejnych 200 m przekraczamy drewniany mostek na rz. Narewce. Jakże piękne okolice przyrody. Po opuszczeniu rezerwatu, wąską ścieżką, dochodzimy do zwornika wszystkich 4 szlaków Nordic Walking Park „Białowieża”. Tu czeka tablica tętna – kolejna możliwość jego pomiaru. Jeszcze 700 m marszu, gorszej jakości drogą gruntową, i po pokonaniu 3,6 km trasy kończymy naszą wędrowkę.

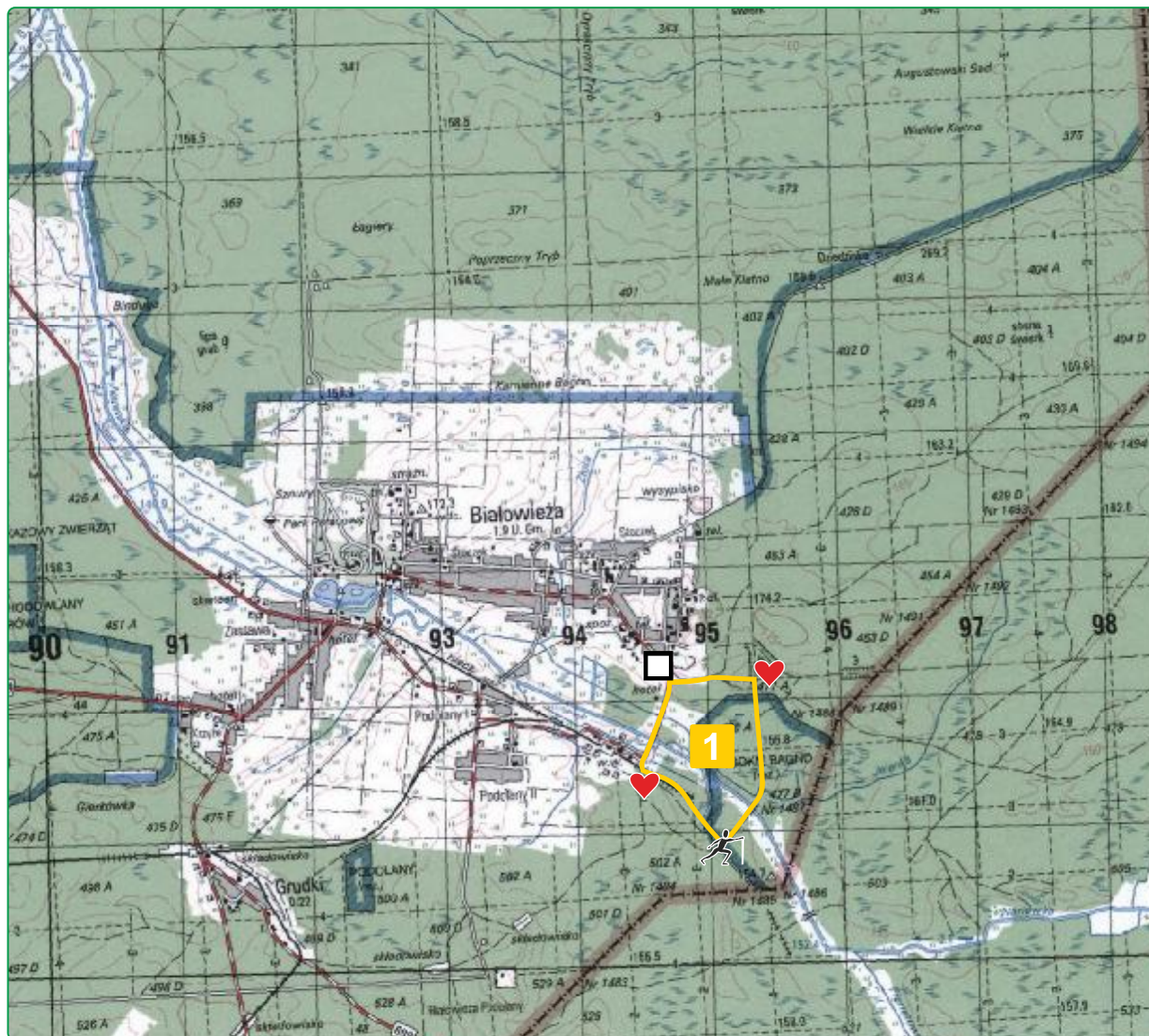


1

Wysokie Bagno

czas przejścia ok. 0'30 h

3,6 km

**Legenda**

■ trasa łatwa

■ trasa średnia

■ trasa trudna

■ trasa edukacyjna

🏃 punkt ćwiczeń

♥ punkt pomiaru tętna

○ tablica ogólna

□ tablica tras

✚ Miejsce Pamięci

♠ chata Dziedzinka

🌳 Nadl. Białowieża

UG Urząd Gminy

TRASA NR 2 (zielona) „Dzielzinka”

długość – 8,8 km; szacunkowy czas przejścia – 1'20 h

Niespełna 9-kilometrowa trasa, przebiegająca znakomicie utrzymanymi leśnymi duktami i niewielkim fragmentem asfaltu. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy do puszczy. Gorszej jakości, gruntową drogą dochodzimy do zwornika szlaków – punktu pomiaru tętna. Z prawej strony przychodzą trasy żółta i czerwona. My podążamy za znakami szlaków: zielonym i czarnym, które na tym odcinku mają wspólny przebieg. Pokonujemy kilometrowy odcinek i po dojściu do wyraźnej leśnej drogi, skręcamy w prawo. Kolejny kilometr trasy poprowadzi nas piękną piaszczystą drogą. Dochodzimy do wiaty wypoczynkowej. Na maszerów czeka tam tablica z ćwiczeniami. Dzięki opisowo-zdjęciowej formie są łatwe do wykonania. Szlaki rozdzielają się. Kolejny 2-kilometrowy fragment trasy biegnie trybą w kierunku północnym, aż do granicy Białowieskiego Parku Narodowego. Warto zwrócić uwagę na pomnikowe okazy świerka, który minimy, maszerując tym fragmentem trasy. Po dojściu do granicy BPN naszym oczom ukazuje się samotna leśniczówka. To zaciszne, zanurzone w puszczańskim krajobrazie, miejsce, przez ponad 30 lat było domem prof. Simony Kossak (1943–2007). Z prawej strony, po zatoczeniu blisko 4-kilometrowej pętli, dołącza ponownie czarny szlak. Maszerujemy granicą Białowieskiego Parku Narodowego, o czy informują nas licznie ustawione tu tablice. Po 2 kilometrach dochodzimy do miejsca pamięci narodowej – zbiorowej mogiły miejscowych ofiar hitlerowskiego bestialstwa. Z prawej strony zostawiamy BPN i wychodzimy z puszczy. Jeszcze chwila i dojdziemy do skrzyżowania dróg. Na rozstaju dwa drewniane krzyże, na wprost aleja z mieszanego starodrzewia (klon, osika). My skręcamy w lewo, w kierunku widocznych w oddali pierwszych zabudowań Białowieży. Wchodzimy na asfalt. Na ul. Wojciechówka, mijamy siedzibę Nadleśnictwa Białowieża i za znakami, wracamy do miejsca, gdzie rozpoczynaliśmy wędrówkę.

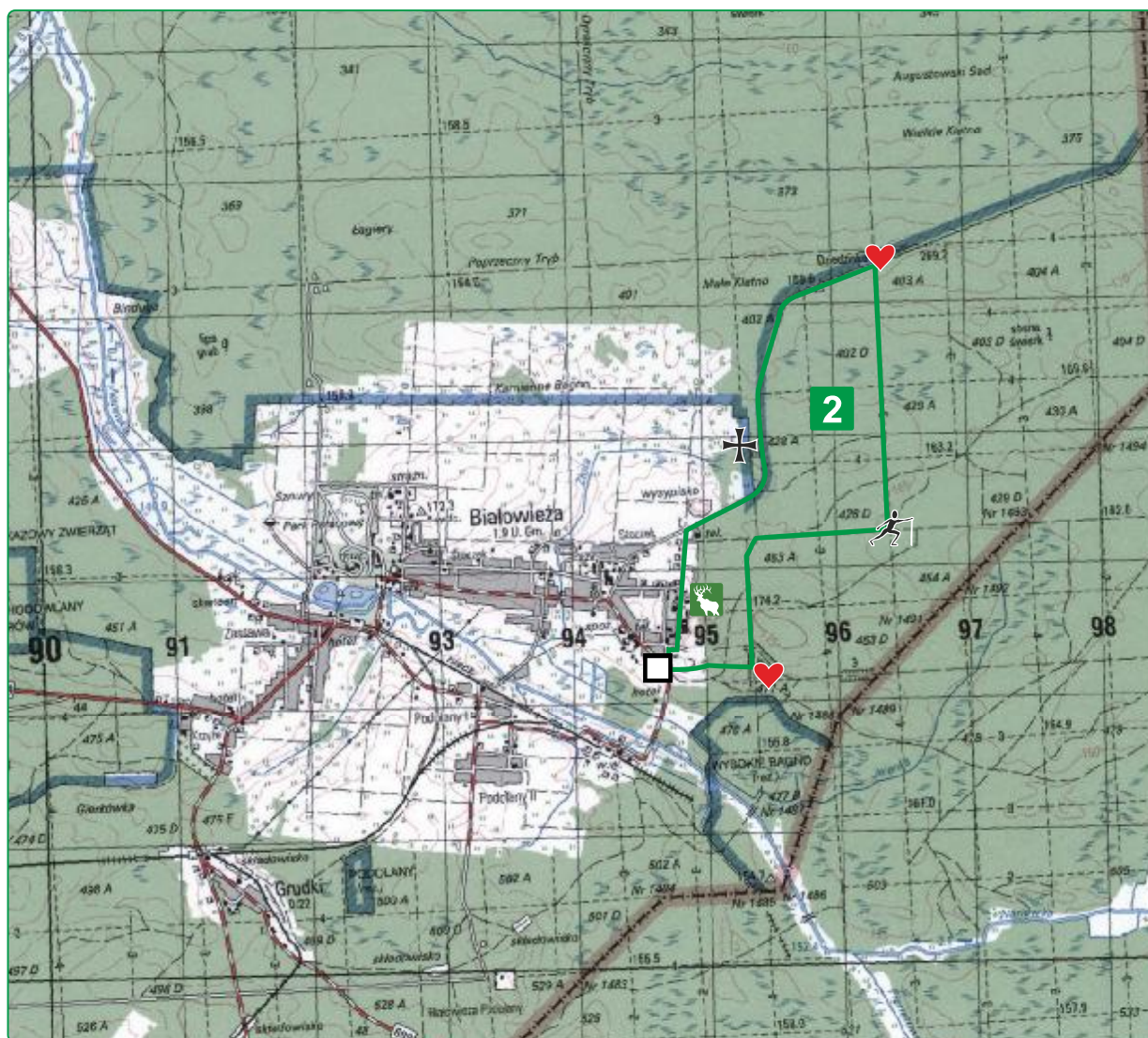


2

Dziedzinka

czas przejścia ok. 1'20 h

8,8 km

**Legenda**

■ trasa łatwa

■ trasa średnia

■ trasa trudna

■ trasa edukacyjna

🏃 punkt ćwiczeń

❤ punkt pomiaru tętna

○ tablica ogólna

□ tablica tras

✝ Miejsce Pamięci

▲ chata Dziedzinka

🌿 Nadl. Białowieża

🏢 Urząd Gminy

3**Białowieski rekonesans**

czas przejścia ok. 1'30 h

8,9 km

TRASA NR 3 (czerwona) „Białowieski rekonesans”

długość – 8,9 km; szacunkowy czas przejścia – 1'30 h

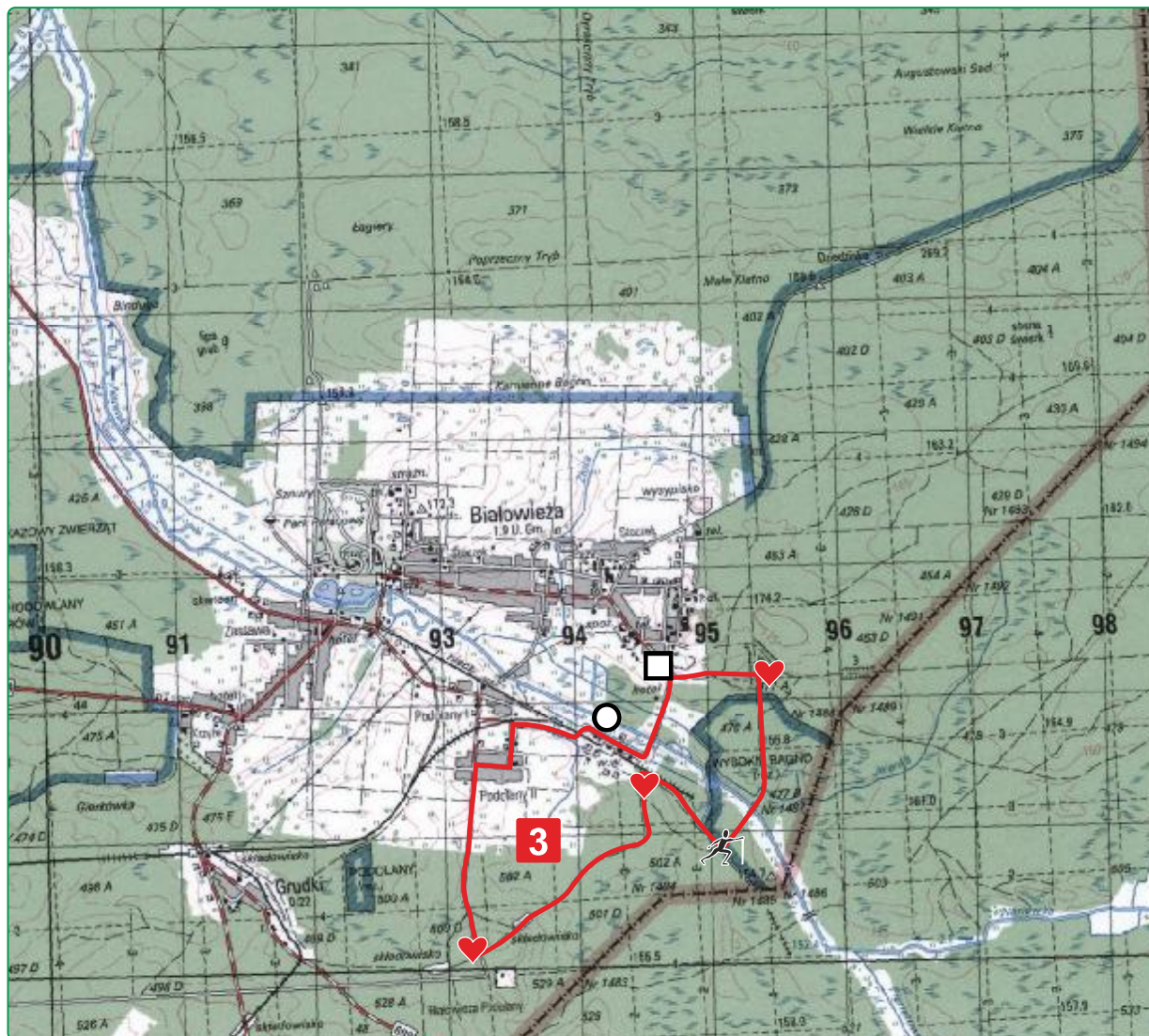
Oznakowana kolorem czerwonym, 8,9 km trasa. Częściowo jej przebieg pokrywa się z żółtym szlakiem. Początkowy 3-kilometrowy odcinek prowadzony został asfaltem. Po przejściu przez most na rz. Narewce skręcamy w prawo. Naszym oczom ukazują się zabudowania stacji kolejowej. To „Białowieża Towarowa”. Zabytkowe, pieczołowicie odrestaurowane budynki, są doskonałą lekcją historii Białowieży. Ruszamy dalej i przekraczając tory kolejowe (znaki ostrzegają – Uwaga Drezyny!), dochodzimy do zabudowań Podolan – przysiółka Białowieży. Chodnikiem, pomiędzy budynkami, dochodzimy do krzyżówki. Skręcamy w lewo i po 900 m kończy się asfalt. „Jagielonką” – bardzo dobrej jakości drogą, powędrujemy jeszcze blisko kilometr. Dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Idąc prosto, po ok. 200 m dojdziemy do Ośrodka Edukacji Leśnej „Jagielońskie”. My skręcamy w lewo i maszerujemy nasypem – pozostałością po kolejce leśnej. To dość trudny fragment trasy. Na 6 kilometrze szlaku wychodzimy z lasu. Po lewej widoczne w oddali budynki „Białowieży Towarowej”. My skręcamy w prawo i wraz z żółtym szlakiem, którego znaki towarzyszyć nam będą już do końca, maszerujemy dalej. Dochodzimy do tablicy ćwiczeń, ustawionej przy wiacie wypoczynkowej. Po ich wykonaniu wchodzimy do rez. Wysokie Bagno, gdzie przekraczamy drewniany mostek na rz. Narewce i za moment dochodzimy do zwornika wszystkich szlaków. Jeszcze tylko 700 m i po przejściu 8,9 km spinamy pętlę.



3

Białowiecki rekonesans

czas przejścia ok. 1'30 h

8,9 km**Legenda**

■ trasa łatwa

■ trasa średnia

■ trasa trudna

■ trasa edukacyjna

🏃 punkt ćwiczeń

♥ punkt pomiaru tętna

○ tablica ogólna

□ tablica tras

✝ Miejsce Pamięci

♣ chata Dziedzinka

🌳 Nadl. Białowieża

UG Urząd Gminy

4**Białowieska wyprawa**

czas przejścia ok. 1'40 h

10,6 km**TRASA NR 4 (czarna) „Białowieska wyprawa”**

długość – 10,6 km; szacunkowy czas przejścia – 1'40 h

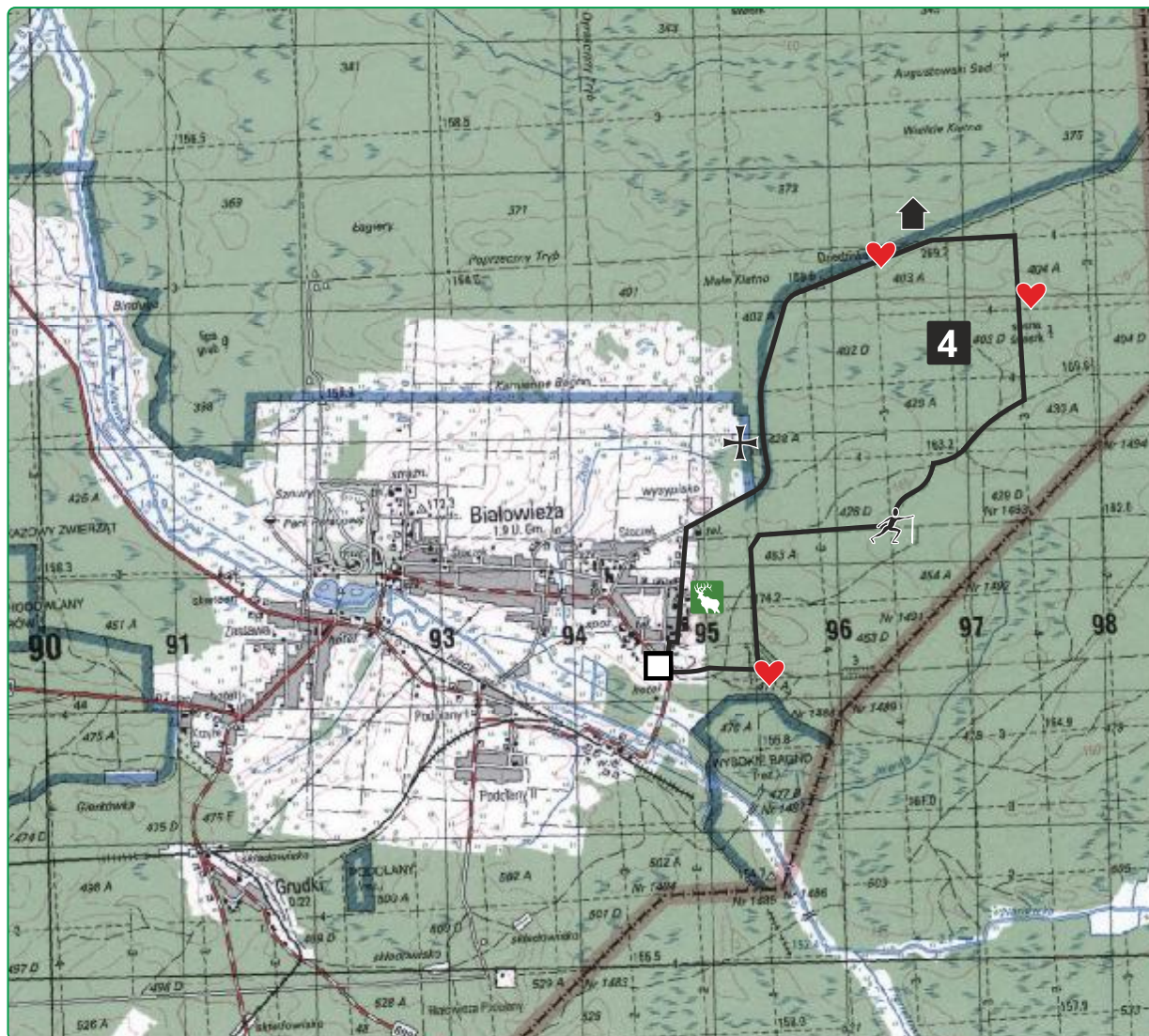
Najdłuższa z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park „Białowieża”. Ponad 10-kilometrowa pętla oznakowana kolorem czarnym. Początkowe 3 kilometry pokrywają się z trasą zieloną. Przy tablicy ćwiczeń szlaki rozchodzą się, aby ponownie połączyć się za 4 kilometry. Na 5,5 km dochodzimy do granicy Białowieskiego Parku Narodowego. Dzięki temu florę i faunę BPN będziemy mogli obserwować przez ponad 2 kilometry marszu. Na tym fragmencie trasy minimy leśniczówkę „Dziedzinka” – przez ponad 3 dekady miejsce życia i pracy prof. Simony Kossak. Dojdziemy również do miejsca pamięci narodowej. Obelisk, pojedyncze mogiły i krzyże są świadectwem cierpienia, jakiego doznała miejscowa ludność z rąk nazistów. Po prawej zostawiamy BPN i wychodzimy z puszczy. Skręcamy w kierunku zabudowań Białowieży. Krótkim fragmentem asfaltowej drogi, wyposażonej w oświetlenie uliczne, dochodzimy do Nadleśnictwa Białowieża. Czytelne, estetyczne i merytoryczne tablice edukacyjne, zainstalowane przy imponującej bramie, pozwolą nam uzupełnić swoją wiedzę dotyczącą Puszczy Białowieskiej. Kilka minut marszu i po pokonaniu 10,6 km zamykamy pętlę na parkingu leśnym. Jeszcze tylko ostatni akord, ćwiczenia rozciągające i kończymy wędrówkę.



4

Białowieska wyprawa
czas przejścia ok. 1'40 h

10,6 km



Legenda

- trasa łatwa
- trasa średnia
- trasa trudna
- trasa edukacyjna
- punkt ćwiczeń
- ♥ punkt pomiaru tętna
- tablica ogólna
- tablica tras
- Miejsce Pamięci
- chata Dziedzinka
- Nadl. Białowieża
- Urząd Gminy

System oznakowań

Tablica ogólna

Poprawi / poprawione treści:

Trasy wygenerowane przez:



Nordic Walking Park „Białowieża”

Główna Białowieża PTTK Białowieża Ośrodek Kultury Niezależność Białowieża



NORDIC WALKING

NORDIC WALKING jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.

NORDIC WALKING

NORDIC WALKING jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.

TECHNIKA NORDIC WALKING



ELEMENTY SKŁADAJĄCE SIĘ NA CIERPIWY WYBÓR KŁÓW



THE FACTORS TO CONSIDER WHEN CHOOSING THE POLES



COŚCI OPOWIEDNIEI DŁUGOŚCI



ZDROWOTNE ASPEKTY NORDIC WALKING

Nordic walking jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.

HEALTH ASPECTS OF NORDIC WALKING

Nordic walking jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.

TEST PODROJNY NA JAKOŚĆ WYBÓR KŁÓW



THREE LEVELS OF NORDIC WALKING: HEALTH, FITNESS AND SPORT



Wzrost i ciężar ciała

Wzrost (cm)	Ciężar ciała (kg)	Wzrost (cm)	Ciężar ciała (kg)
150	45	170	65
155	50	175	70
160	55	180	75
165	60	185	80
170	65	190	85
175	70	195	90
180	75	200	95
185	80	205	100
190	85	210	105
195	90	215	110
200	95	220	115

NORDIC WALKING „BIAŁOWIEŻA”

Nordic walking jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.

WALKING PARK „BIAŁOWIEŻA”

WALKING PARK „BIAŁOWIEŻA” jest formą rekreacji i sportu, która polega na kombinacji marszu i biegów. Jest to sport, który może być uprawiany przez osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. W tym sportie wykorzystuje się specjalne sprzęty, które pomagają w utrzymaniu równowagi i poprawie wydolności. Nordic walking jest bardzo zdrowym i przyjemnym sposobem na spędzenie czasu wolnego. Dzięki niemu można poprawić kondycję, zwiększyć wytrzymałość i cieszyć się piękną przyrodą Białowieży.



Wzrost i ciężar ciała

Wzrost (cm)	Ciężar ciała (kg)	Wzrost (cm)	Ciężar ciała (kg)
150	45	170	65
155	50	175	70
160	55	180	75
165	60	185	80
170	65	190	85
175	70	195	90
180	75	200	95
185	80	205	100
190	85	210	105
195	90	215	110
200	95	220	115

Tablica ćwiczeń

Projekt i opracowanie graf.: STACJA ZDROWIE

Tęty, certyfikowane przez:

Nordic Walking Park „Białowieża”

Gmina Białowieża

PTTK

Białowieża
Ośrodek Kultury

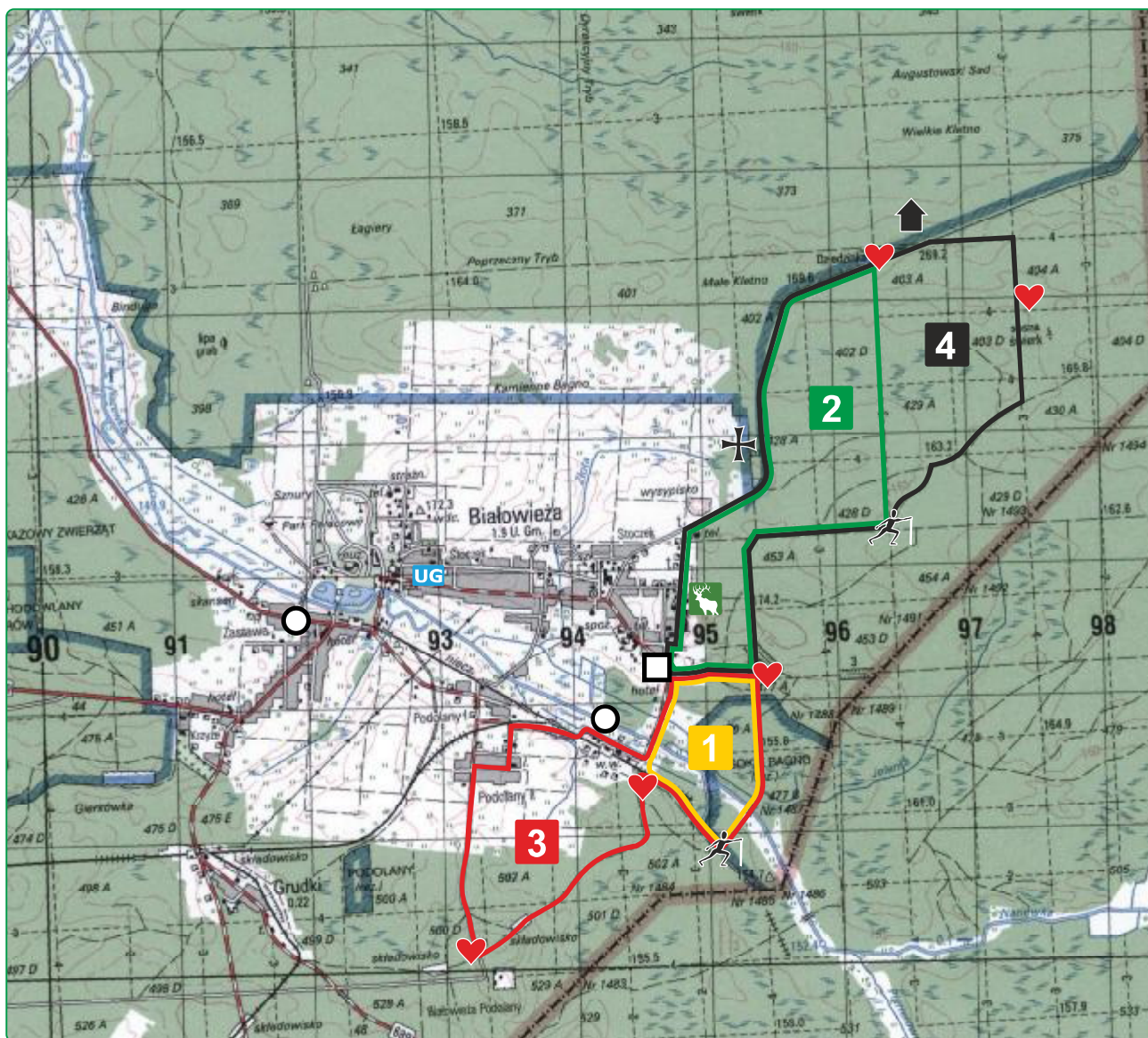
Narodowe Światowe

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Regionalnego. Wsparcie finansowe dla projektu: „Białowieża – Park Tęty, certyfikowane przez: STACJA ZDROWIE” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego „Wzrost i Rozwój” na lata 2014-2020, priorytet 4, działanie 4.1, przedsięwzięcie 4.1.1, inwestycja 4.1.1.1, realizacja 4.1.1.1.1, 4.1.1.1.2, 4.1.1.1.3, 4.1.1.1.4, 4.1.1.1.5, 4.1.1.1.6, 4.1.1.1.7, 4.1.1.1.8, 4.1.1.1.9, 4.1.1.1.10, 4.1.1.1.11, 4.1.1.1.12, 4.1.1.1.13, 4.1.1.1.14, 4.1.1.1.15, 4.1.1.1.16, 4.1.1.1.17, 4.1.1.1.18, 4.1.1.1.19, 4.1.1.1.20, 4.1.1.1.21, 4.1.1.1.22, 4.1.1.1.23, 4.1.1.1.24, 4.1.1.1.25, 4.1.1.1.26, 4.1.1.1.27, 4.1.1.1.28, 4.1.1.1.29, 4.1.1.1.30, 4.1.1.1.31, 4.1.1.1.32, 4.1.1.1.33, 4.1.1.1.34, 4.1.1.1.35, 4.1.1.1.36, 4.1.1.1.37, 4.1.1.1.38, 4.1.1.1.39, 4.1.1.1.40, 4.1.1.1.41, 4.1.1.1.42, 4.1.1.1.43, 4.1.1.1.44, 4.1.1.1.45, 4.1.1.1.46, 4.1.1.1.47, 4.1.1.1.48, 4.1.1.1.49, 4.1.1.1.50, 4.1.1.1.51, 4.1.1.1.52, 4.1.1.1.53, 4.1.1.1.54, 4.1.1.1.55, 4.1.1.1.56, 4.1.1.1.57, 4.1.1.1.58, 4.1.1.1.59, 4.1.1.1.60, 4.1.1.1.61, 4.1.1.1.62, 4.1.1.1.63, 4.1.1.1.64, 4.1.1.1.65, 4.1.1.1.66, 4.1.1.1.67, 4.1.1.1.68, 4.1.1.1.69, 4.1.1.1.70, 4.1.1.1.71, 4.1.1.1.72, 4.1.1.1.73, 4.1.1.1.74, 4.1.1.1.75, 4.1.1.1.76, 4.1.1.1.77, 4.1.1.1.78, 4.1.1.1.79, 4.1.1.1.80, 4.1.1.1.81, 4.1.1.1.82, 4.1.1.1.83, 4.1.1.1.84, 4.1.1.1.85, 4.1.1.1.86, 4.1.1.1.87, 4.1.1.1.88, 4.1.1.1.89, 4.1.1.1.90, 4.1.1.1.91, 4.1.1.1.92, 4.1.1.1.93, 4.1.1.1.94, 4.1.1.1.95, 4.1.1.1.96, 4.1.1.1.97, 4.1.1.1.98, 4.1.1.1.99, 4.1.1.1.100, 4.1.1.1.101, 4.1.1.1.102, 4.1.1.1.103, 4.1.1.1.104, 4.1.1.1.105, 4.1.1.1.106, 4.1.1.1.107, 4.1.1.1.108, 4.1.1.1.109, 4.1.1.1.110, 4.1.1.1.111, 4.1.1.1.112, 4.1.1.1.113, 4.1.1.1.114, 4.1.1.1.115, 4.1.1.1.116, 4.1.1.1.117, 4.1.1.1.118, 4.1.1.1.119, 4.1.1.1.120, 4.1.1.1.121, 4.1.1.1.122, 4.1.1.1.123, 4.1.1.1.124, 4.1.1.1.125, 4.1.1.1.126, 4.1.1.1.127, 4.1.1.1.128, 4.1.1.1.129, 4.1.1.1.130, 4.1.1.1.131, 4.1.1.1.132, 4.1.1.1.133, 4.1.1.1.134, 4.1.1.1.135, 4.1.1.1.136, 4.1.1.1.137, 4.1.1.1.138, 4.1.1.1.139, 4.1.1.1.140, 4.1.1.1.141, 4.1.1.1.142, 4.1.1.1.143, 4.1.1.1.144, 4.1.1.1.145, 4.1.1.1.146, 4.1.1.1.147, 4.1.1.1.148, 4.1.1.1.149, 4.1.1.1.150, 4.1.1.1.151, 4.1.1.1.152, 4.1.1.1.153, 4.1.1.1.154, 4.1.1.1.155, 4.1.1.1.156, 4.1.1.1.157, 4.1.1.1.158, 4.1.1.1.159, 4.1.1.1.160, 4.1.1.1.161, 4.1.1.1.162, 4.1.1.1.163, 4.1.1.1.164, 4.1.1.1.165, 4.1.1.1.166, 4.1.1.1.167, 4.1.1.1.168, 4.1.1.1.169, 4.1.1.1.170, 4.1.1.1.171, 4.1.1.1.172, 4.1.1.1.173, 4.1.1.1.174, 4.1.1.1.175, 4.1.1.1.176, 4.1.1.1.177, 4.1.1.1.178, 4.1.1.1.179, 4.1.1.1.180, 4.1.1.1.181, 4.1.1.1.182, 4.1.1.1.183, 4.1.1.1.184, 4.1.1.1.185, 4.1.1.1.186, 4.1.1.1.187, 4.1.1.1.188, 4.1.1.1.189, 4.1.1.1.190, 4.1.1.1.191, 4.1.1.1.192, 4.1.1.1.193, 4.1.1.1.194, 4.1.1.1.195, 4.1.1.1.196, 4.1.1.1.197, 4.1.1.1.198, 4.1.1.1.199, 4.1.1.1.200, 4.1.1.1.201, 4.1.1.1.202, 4.1.1.1.203, 4.1.1.1.204, 4.1.1.1.205, 4.1.1.1.206, 4.1.1.1.207, 4.1.1.1.208, 4.1.1.1.209, 4.1.1.1.210, 4.1.1.1.211, 4.1.1.1.212, 4.1.1.1.213, 4.1.1.1.214, 4.1.1.1.215, 4.1.1.1.216, 4.1.1.1.217, 4.1.1.1.218, 4.1.1.1.219, 4.1.1.1.220, 4.1.1.1.221, 4.1.1.1.222, 4.1.1.1.223, 4.1.1.1.224, 4.1.1.1.225, 4.1.1.1.226, 4.1.1.1.227, 4.1.1.1.228, 4.1.1.1.229, 4.1.1.1.230, 4.1.1.1.231, 4.1.1.1.232, 4.1.1.1.233, 4.1.1.1.234, 4.1.1.1.235, 4.1.1.1.236, 4.1.1.1.237, 4.1.1.1.238, 4.1.1.1.239, 4.1.1.1.240, 4.1.1.1.241, 4.1.1.1.242, 4.1.1.1.243, 4.1.1.1.244, 4.1.1.1.245, 4.1.1.1.246, 4.1.1.1.247, 4.1.1.1.248, 4.1.1.1.249, 4.1.1.1.250, 4.1.1.1.251, 4.1.1.1.252, 4.1.1.1.253, 4.1.1.1.254, 4.1.1.1.255, 4.1.1.1.256, 4.1.1.1.257, 4.1.1.1.258, 4.1.1.1.259, 4.1.1.1.260, 4.1.1.1.261, 4.1.1.1.262, 4.1.1.1.263, 4.1.1.1.264, 4.1.1.1.265, 4.1.1.1.266, 4.1.1.1.267, 4.1.1.1.268, 4.1.1.1.269, 4.1.1.1.270, 4.1.1.1

Tablica tetna

ZAKRESY TĘTNA DLA 3 POZIOMÓW NORDIC WALKING 220 – wiek = 100% HRmax				
WIEK/AGE	HRmax	ZDROWOTNY/HEALTH (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

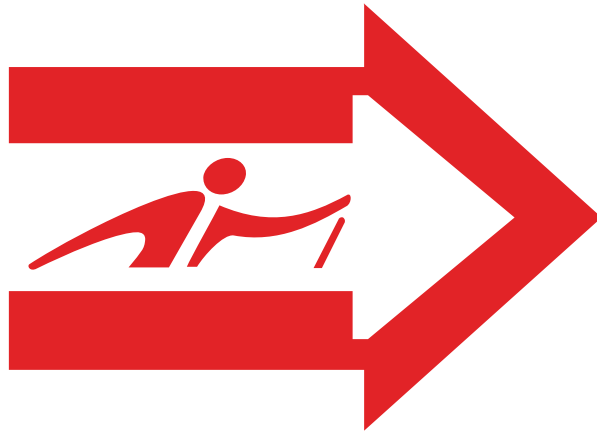
Wizualizacja rozmieszczenia tablic



Legenda

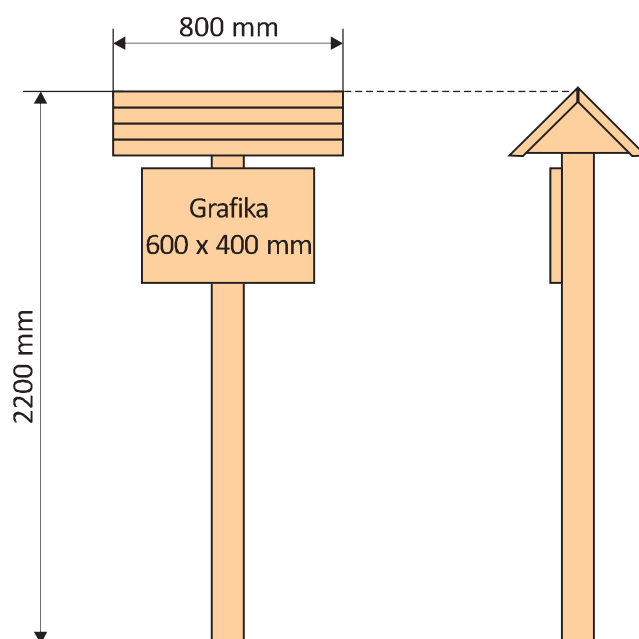
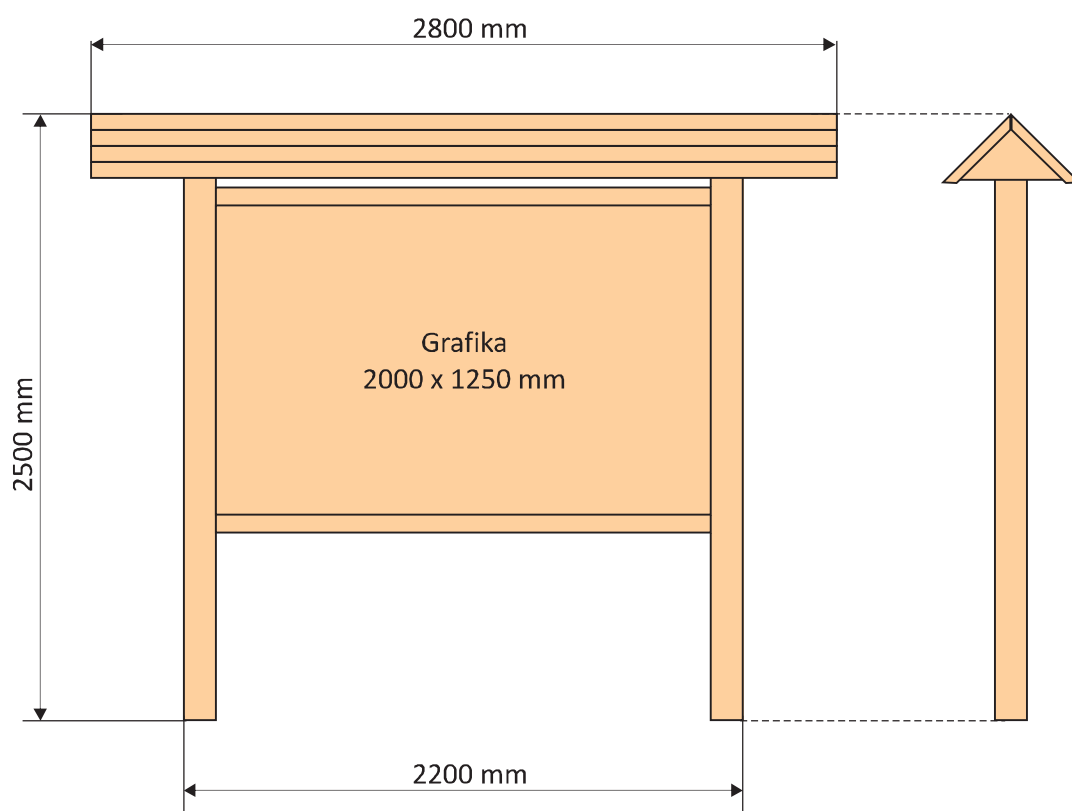
- trasa łatwa
- trasa średnia
- trasa trudna
- trasa edukacyjna
- punkt ćwiczeń
- ♥ punkt pomiaru tętna
- tablica ogólna
- tablica tras
- Miejsce Pamięci
- chata Dziedzinka
- Nadl. Białowieża
- UG Urząd Gminy

Znaki kierunkowe (szablony)





Wizualizacja konstrukcji tablic



Inne

NORDIC WALKING

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.

TECHNIKA NORDIC WALKING



ELEMENTY SKŁADAJĄCE SIĘ NA DOBRY WYBÓR KIJKÓW

Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać działanie nawierzchni o różnym podłożu 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.

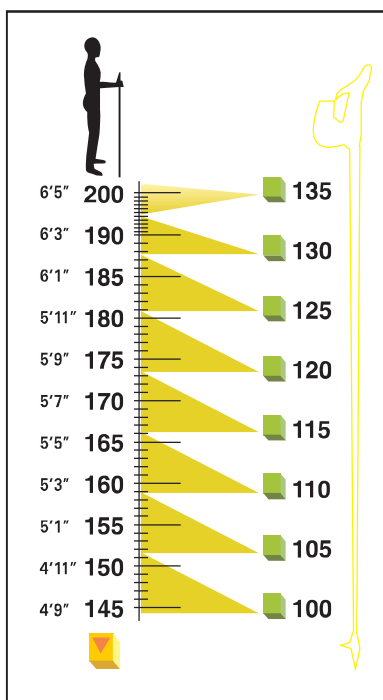
System pasków mocujących rękę w rękojeści. Paski muszą być mocne, solidnie wykonane i dobrze dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwytać rękojeść kijka. Odpychając się kijkiem za linią tułowia, zewnętrzna część dłoni opiera się na pasku rękojeści, a palce rozluźniają uchwyt. Wygodny pasek musi 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, co umożliwia pewny chwyt.

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



DOBÓR ODPOWIEDNIEJ DŁUGOŚCI KIJKA

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 odepchnięciu. 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.



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.

- 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 kijków
- odciąża aparat ruchowy do 30%, przede wszystkich stawy kolanowe i dolny odcinek kręgosłupa

TRZY POZIOMY NA JAKICH MOŻNA TRENOWAĆ NORDIC WALKING

1. 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).

2. 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.

3. Poziom sportowy

Przeznaczony dla osób dobrze wytrenowanych, które pragną wyzwiać 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 kijków. Trening sportowy to praca w maksymalnych zakresach tętna (75% - 100%).