

1

Trasa 1

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 35 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 50 m

4,9 km

2

Trasa 2

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 24 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 70 m

8,2 km

3

Trasa 3

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 27 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 85 m

9,6 km

4

Trasa 4

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 37 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 170 m

11,6 km

5

Trasa 5

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 31 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 180 m

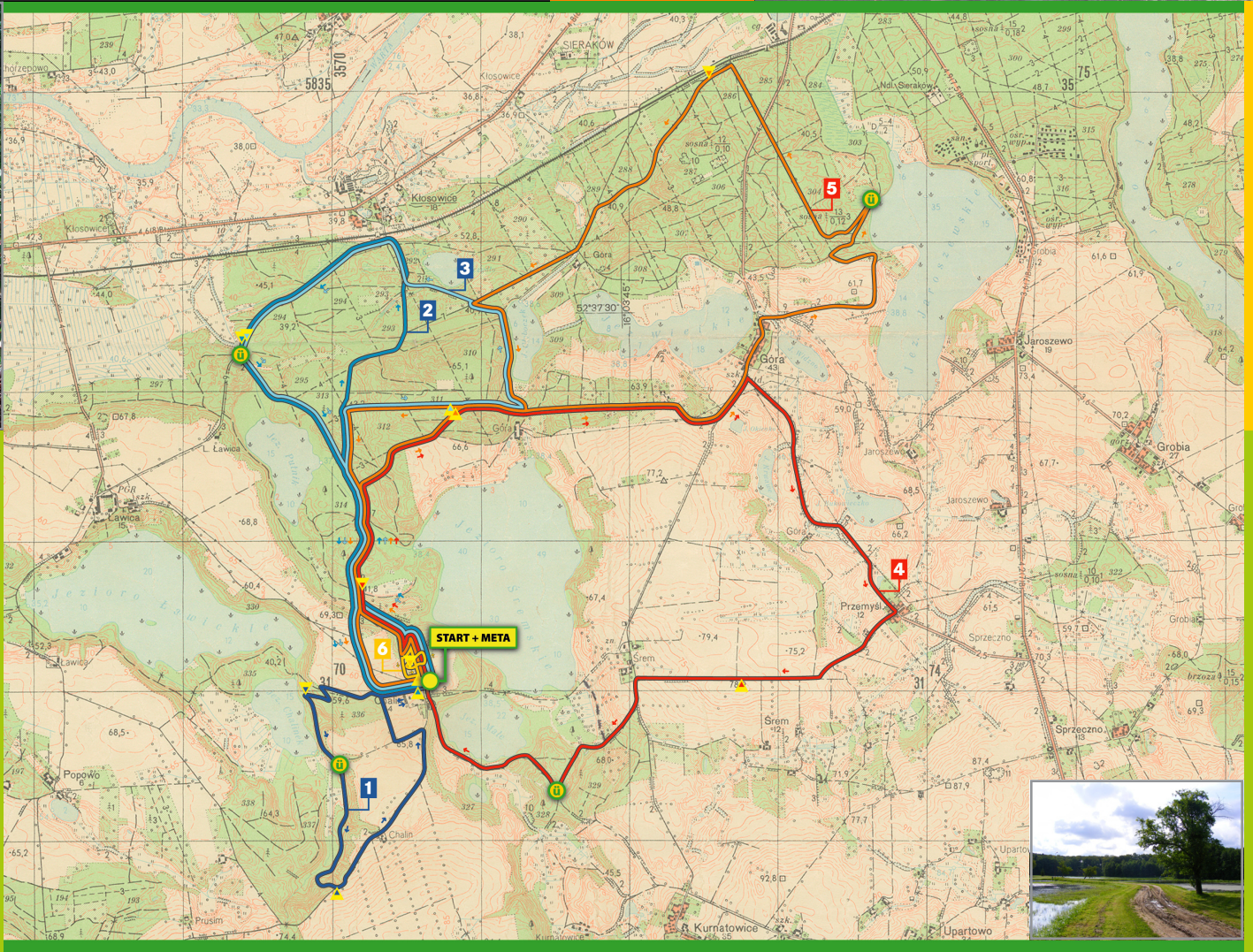
16,1 km

6

Trasa 6

Różnica wzniesień / altitude difference: / Höhenunterschied: 6 m
Całkowita wysokość / altitude total: / Höhensumme: 15 m

1,05 km



NATURE.FITNESS.PARK® CHALIN to propozycja dla tych z Państwa, którzy już trenują, bądź właśnie zdecydowali się dołączyć do grona miłośników coraz bardziej popularnej w naszym kraju formy aktywnego spędzania czasu jaką jest Nordic Walking. Wokół Chaliny, w samym sercu Sierakowskiego Parku Krajobrazowego, gdzie znajduje się Ośrodek Edukacji Przyrodniczej i siedziba SPK, zorganizowano dla Państwa sześć tras marszowo-spacerowych dostosowanych swoim przebiegiem i oznakowaniem do ogólnoeuropejskich standardów rekreacyjnych Nordic Walking. Trasy wytyczono w taki sposób, aby tworzyły uzupełniające się pętle, których początek i koniec znajdują się w tym samym miejscu – w Chalinie. Sumaryczna długość tras wynosi ponad 51 km, najdłuższa trasa to około 16 km, najkrótsza – rozgrzewkowa to zaledwie 1 km. Niektóre odcinki ścieżek pokrywają się ze sobą bądź krzyżują, umożliwiając dowolne wydłużanie lub skracanie przejść, względnie zmianę kierunku z uwagi na preferowane walory przyrodnicze i krajobrazowe.

Wytyczone szlaki będą biegły drogami gruntowymi, duktami leśnymi i ścieżkami o stopniach trudności dostosowanych do różnych poziomów wiekowych i kondycyjnych użytkowników, nie przekraczając jednak zaawansowania na poziomie fitness. Zadbanie, aby trasy marszowe nie pokrywały się z drogami użytkowymi przez ruch zmotoryzowany, a nawierzchnia nie była utwardzona. Taki wybór zapewnia Entuzjastom Nordic Walking bezpieczeństwo i komfort w poruszaniu się indywidualnym i grupowym. Wybierając trasy, kierowano się także potrzebą realizacji założeń statutowych Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego. Lokalizacja w Chalinie węzła ścieżek Nordic Walking jest jednym z elementów kampanii, mającej na celu zwrócenia Państwa uwagi na niezwykłą wartość środowiska przyrodniczego SPK, na niektóre elementy jego zagrożeń, oraz pilną potrzebę działań na rzecz ochrony. Do Państwa dyspozycji przygotowano małe karty indywidualnych opisów tras, w których największą uwagę poświęcono właśnie walorom przyrodniczym tego terenu.

lewy
easy
leicht

średni
medium
mittel

trudny
hard
schwer

droga
road way
Fahrradweg

asfalt
asphalt
Asphalt

ścieżka
footpath
Fußweg

pojedynczy szlak
single trail
Single trail

Najwyższy punkt
highest point
Höchster Punkt

Najniższy punkt
lowest point
Tiefster Punkt

Znak z tablicą ćwiczeń
Exercise signpost
Übungsschild

Partnerzy:



NATURE.FITNESS.PARK®

Chalin



Ścieżki na które zostają Państwo zaproszeni to krajobraz i przyroda SPK „w pigułce” która powinna zachęcić do dalszych eksploracji na terenie Parku, Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego i całego Regionu.

W ramach infrastruktury przygotowano w formie dużych tablic oznaczenia zawierające ogólne informacje na temat zasad i techniki uprawiania aktywności fizycznej jaką jest Nordic Walking, informując zarazem o jej walorach zdrowotnych. Przedstawiona tabela z tętnem (HR) pozwala, by w zależności od wieku użytkownika ustalić stosowny poziom intensywności tętna dla uzyskania zamierzonego efektu treningowego. Tablice te zawierają także istotne wskazówki na temat właściwego doboru sprzętu treningowego i zasad jego właściwej eksploatacji. Jedną z tras będzie wzbogaconą o specjalnie zaprojektowane programy treningowe, umożliwiające osiągnięcie różnych celów w zależności od stopnia wytrenowania i poziomu sprawności fizycznej. Mniejsze tablice informacyjne przedstawiają zestawy standardowych ćwiczeń fizycznych służących odpowiednio rozgrzewce i mobilizacji układu motorycznego organizmu, wzmocnieniu mięśni, oraz ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia uspokajające zalecane po zejściu z trasy zamieszczono na tablicach dużych. Małe oznaczenia kierunkowe i dystansowe rozmieszczono tak, aby maksymalnie ułatwić odnalezienie i poruszanie się w terenie.

Ośrodek Edukacji Przyrodniczej w Chalinie oferuje Państwu zaplecze z bazą noclegową na 50 miejsc w formie pokoi dwu- do czteroosobowych. Dla bardziej wymagających gości i mniejszych rodzin mamy do dyspozycji dwa apartamenty z aneksem kuchennym. Wieloosobowe grupy zorganizowane mogą skorzystać z posiłków w ośrodkowej stołówce.

Pobyt grup zorganizowanych możemy wzbogacić o nasz program edukacyjny obejmujący zajęcia przyrodnicze takie jak wykłady, zwiedzanie ekspozycji przyrodniczej, tematyczne wyjścia terenowe, oraz zajęcia z rękodziela – garncarstwo, kowalstwo, wikliniarstwo. Możecie u nas również skorzystać z wigwamu w którym przygotujemy ognisko lub grilla.

Posiadając stosowne zaplecze bardzo chętnie zorganizujemy dla Państwa konferencje, seminaria lub sesje wyjazdowe w czasie których Nordic Walking może okazać się trafioną formą sprzyjającą integracji. Część członków naszego personelu uzyskała kwalifikacje instruktorskie Nordic Walking Nature Fitness Park i chętnie pomoże Państwu „postawić pierwsze kroki” – wynajmujemy też wysokiej klasy kijki. Zapewniamy wygodne miejsca parkingowe.

Serdecznie zapraszamy Tekst i fotografie Artur Golis SPK.

NORDIC WALKING



www.naturefitness.pl

**Zespół Parków Krajobrazowych
Województwa Wielkopolskiego**
Al. Niepodległości 16/18
61-713 Poznań
Tel. 0048-(0)61-8541398
Fax 0048-(0)618541448
eMail: zpkww_poznan@hotmail.pl
internet: www.zpkww.pl
www.naturefitness.de