

Trasy do Nordic Walking

W 2014 roku na terenie gmin: Włoszczowa i Kluczewsko wytyczono i oznakowano trasy do nordic walking (po 3 trasy w każdej z powyższych gmin).

Uroczyste otwarcie tzw. „Nordic Walkin Park” nastąpiło 27 września 2014 roku we Włoszczowie podczas imprezy plenerowej „Jedź zdrowo i żyj na sportowo”.



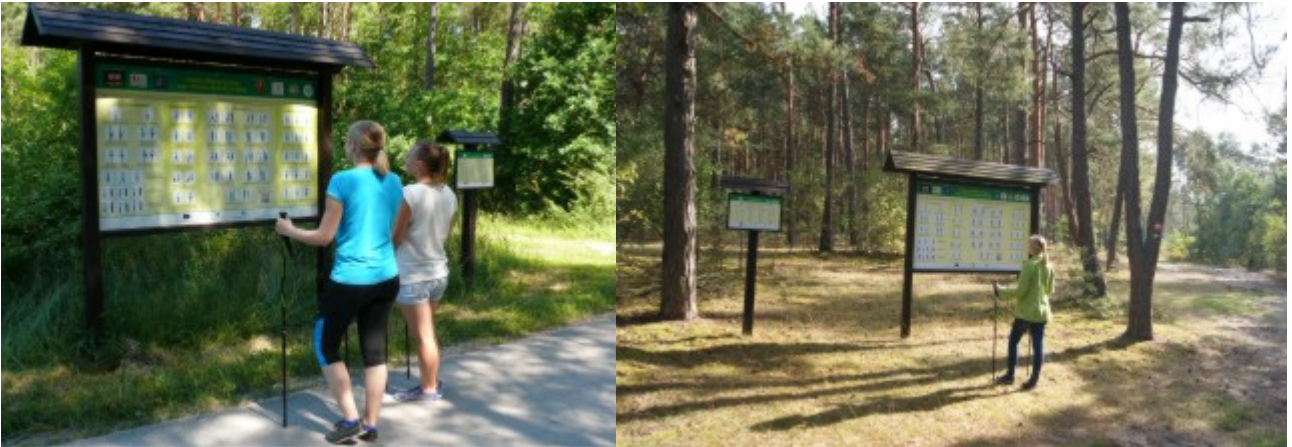
Trasy powstały w ramach projektu współpracy „AKTIW – Aktywna Turystyka i Wypoczynek” realizowanego przez Lokalną Grupę Działania „Region Włoszczowski” oraz Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „U Źródeł” z Modliszewic, w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 - 2013. Pomysł na realizację projektu był odpowiedzią na rosnące zainteresowanie tą formą aktywności fizycznej w naszym powiecie.



Trasy poprowadzone są chodnikami oraz asfaltowymi i gruntowymi drogami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Wszystkie tablice opracowano w języku polskim i angielskim.

Trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Z tras mogą korzystać nie tylko entuzjaści nordic walkingu, ale również biegacze i narciarze biegowi.

Trasy posiadają certyfikat Polskiej Federacji Nordic Walking.



Trasy do Nordic Walking na terenie gminy Włoszczowa



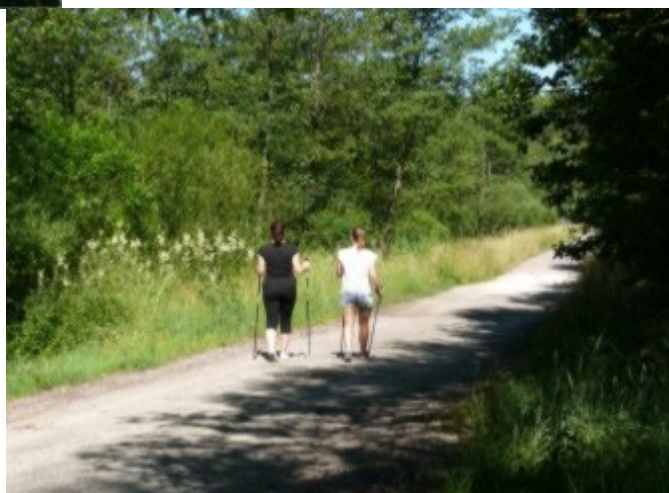
Trasa nr 1 - zielona

Długość trasy to około 6,4 km (czas przejścia - około 60 min). Szlak rozpoczyna się i kończy na parkingu za kościołem p.w. Wniebowzięcia NMP we Włoszczowie. Przed wyruszeniem należy wykonać rozgrzewkę. Propozycje ćwiczeń znajdują się na umieszczonej w tym miejscu tablicy informacyjnej. Na początkowych 3,2 km szlak pokrywa się z trasami czerwoną i czarną.



Trasa nr 2 - czerwona

Długość trasy to około 11,3 km (czas przejścia – około 1,5 godz.). Szlak rozpoczyna się i kończy na parkingu za kościołem p.w. Wniebowzięcia NMP we Włoszczowie. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami.

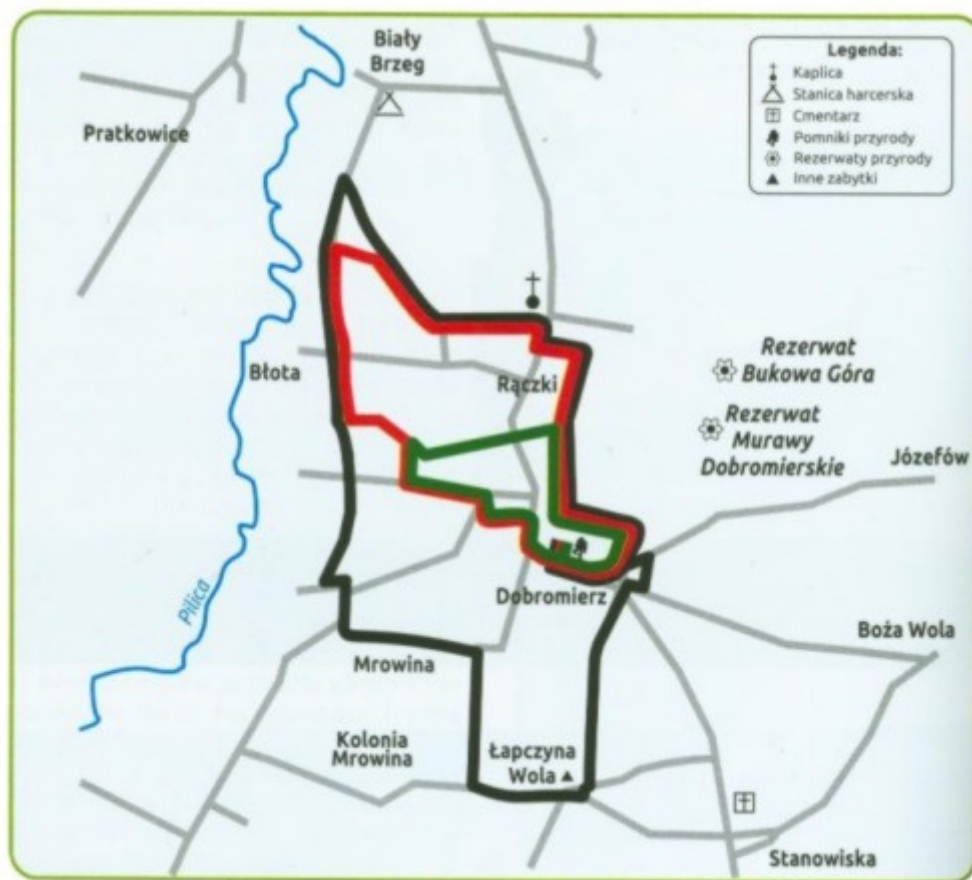


Trasa nr 3 - czarna

Długość trasy to około 12,9 km (czas przejścia - około 2 godz.). Szlak tworzy pętlę - rozpoczyna się i kończy na parkingu za kościołem p.w. Wniebowzięcia NMP we Włoszczowie. Niemal przez całą długość trasa czarna pokrywa się z trasą koloru czerwonego (oraz z zieloną na długości pierwszych 3 km).



Trasy do Nordic Walking na terenie gminy Kluczewsko



Trasa nr 1 - zielona

Długość trasy to około 5,5 km (czas przejścia - około 60 min). Trasa rozpoczyna się i kończy na placu przed Domem Strażaka w Dobromierzu.



Trasa nr 2 - czerwona

Długość trasy to około 9,5 km (czas przejścia - około 1,5 godz.). Trasa tworzy pętlę. Rozpoczyna i kończy się na placu przed Domem Strażaka w Dobromierzu. Przez pierwsze 2 km, przebieg trasy czerwonej pokrywa się z trasą zieloną i czarną.



Trasa nr 3 - czarna

Długość trasy to około 16 km (czas przejścia - około 2,5 godz.). Trasa rozpoczyna i kończy się na placu przed Domem Strażaka w Dobromierzu. Przez pierwsze 2 km, przebieg trasy czarnej pokrywa się z trasą zieloną i czerwona.



Więcej informacji na temat tras nordic walking znajdziesz w przewodniku [„Szlaki turystyczne na terenie powiatu włoszczowskiego”](#).