W projekcie współpracy „Magiczny, regionalny koszyk atrakcji", o akronimie MARKA, zapraszamy do podróży po niepowtarzalnych i nietuzinkowych atrakcjach Stowarzyszenia „Partnerstwo Północnej Jury" i Stowarzyszenia - Lokalna Grupa Działania „Żywiecki Raj". Każdy znajdzie tu coś dla siebie wyjątkowego i niepowtarzalnego. Amatorzy sportu i turystyki odkryją magię ostańców skalnych i górzystych wzniesień, malowniczych jezior i rzek wpisanych w niepowtarzalne bogactwo świata przyrodniczego, liczne zabytki, ścieżki i trasy pieszo-rowerowe. Najbardziej wymagający smakosze wzniosą się na wyżyny smaków kulinarnych kosztując niebanalnych potraw. Do swojego wysublimowanego i delikatnego świata artystycznego otworzą specjalnie drzwi jurajscy i beskidzcy artyści, uchylając rąbka tajemnicy. Gościnni mieszkańcy podzielą się najstarszymi legendami, tradycjami i obrzędami, których nie sposób będzie nie odkryć uczestnicząc w charakterystycznych lokalnych wydarzeniach i imprezach cyklicznych. Czym jeszcze zaskoczymy? Tym czego nie sposób ująć zwykłym prostym słowem czy zdaniem...

Więcej inspirujących informacji o projekcie MARKA znajdziesz na stronie www.koszykatrakcji.pl

Uwaga!

Niniejsza mapa oraz opisy zawartych na niej tras służą jedynie do poglądowego zapoznania się i zaplanowania własnej aktywności ruchowej. Korzystanie z mapy nie zmienia faktu, że każdy użytkownik bierze własną odpowiedzialność za podejmowane działania, wybór trasy, tempo i intensywność jej pokonywania, w szczególności dotyczy to biegania poza wyznaczonymi szlakami oraz biorąc pod uwagę wszelkie uwarunkowania związane ze stanem swojego zdrowia oraz warunkami pogodowymi.

*Jeżeli masz wątpliwości dotyczące opisów pętli w odniesieniu do swojego poziomu zaawansowania i chcesz mieć pewność jak przebiec daną pętlę bezpiecznie lub jeśli chciał(a)byś, żebyśmy zorganizowali dla Ciebie i Twoich znajomych szkolenie biegowe w lokalizacji zawartej na niniejszej mapie - **skontaktuj się z nami:***

FUNDACJA WOODRUN
Koszarawa 497, 34-332 Koszarawa
+48 602 204 307 - trener biegowy, szkolenia
+48 735 247 179 - trener personalny, baza
www.WOODRUN.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane przez Stowarzyszenie "Partnerstwo Północnej Jury" powielanie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.

PARTNERSTWO PÓŁNOCNEJ JURY

JURA TRAILS

MAPA TRAS BIEGOWO-TREKKINGOWO-SPACEROWYCH PARTNERSTWA PÓŁNOCNEJ JURY

Egzemplarz bezpłatny
Wydanie I - 2022

STOWARZYSZENIE
"PARTNERSTWO PÓŁNOCNEJ JURY"
ul. Szkolna 2, 42-253 Janów
tel. 34 327 89 43
e-mail: biuro@jura-ppj.pl
www.jura-ppj.pl
www.koszykatrakcji.pl

PARTNERSTWO PÓŁNOCNEJ JURY · ŻYWIECKI RAJ

JURA TRAILS

MAPA TRAS BIEGOWO-TREKKINGOWO-SPACEROWYCH PARTNERSTWA PÓŁNOCNEJ JURY

Skala mapy w tle 1 : 62 000
Skala pętli 1 : 25 000

www.koszykatrakcji.pl
www.jura-ppj.pl
www.facebook.com/ppjjanow

LGD „ŻYWIECKI RAJ"

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie". Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez: Stowarzyszenie „Partnerstwo Północnej Jury", Stowarzyszenie – Lokalna Grupa Działania „Żywiecki Raj", współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER" PROW 2014-2020.

TRASA 1 GMINA JANÓW
JANOWSKA ÓSEMKA Z ATRAKCJAMI

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Wytrzymałość ogólna, budowana w trakcie leśnego krosu, z kilkoma krótkimi, lecz stromymi podbiegami i zbiegami. Dodatkowo wzmacnianie siły biegowej (podbiegi i zbiegi pod koniec pętli). Trasa szczególnie rekomendowana biegaczom w początkowej fazie przygotowań do startów na dystansach od 10 km do maratonu.
- **Trudność treningu:** 5/10

- **Całkowita długość:** 7.9 km
- **Suma przewyższeń:** 154 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 20 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 00 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** pętla o zróżnicowanym profilu, o średniej długości i średniej trudności, prowadząca w większości po terenach leśnych, w otoczeniu Rezerwatu Parkowe. Ocena trudności trasy dla piechura: 5/10
- **Atrakcja turystyczna:** Rezerwat Parkowe.

0.0 km / 296 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się przy wjeździe na parking Hotelu Złoty Jeleń. Bieg rozpoczynasz oddalając się od drogi asfaltowej. Po lewej stronie od razu mijasz Młyn Kołaczew z przełomu XIX i XX w., po prawej pozostawiasz staw Sen Nocy Letniej.

0.2 km / 301 m n.p.m. - Skręcasz w lewo w szlak żółty i czerwony. Po kolejnych 200 metrach po prawej stronie miniesz Grotę Niedźwiedzią - warto, żebyś na chwilę do niej zajrzał. Pierwsze minuty biegu pokonaj spokojnie, stopniowo rozgrzewaj organizm.

0.4 km / 296 m n.p.m. - Żółty szlak rozdziela się od czerwonego, prowadzi w prawo. Ty podążasz żółtym, do którego na odcinku najbliższych 400 m dołączył też szlak zielony.

1.3 km / 316 m n.p.m. - Żółty szlak skręca w prawo skos, Ty biegniesz prosto, opuszczasz ten szlak jednak tylko na kilkaset metrów.

1.6 km / 320 m n.p.m. - Skręcasz w ścieżkę w prawo i po 200 metrach ponownie znajdziesz się na żółtym szlaku.

2.1 km / 320 m n.p.m. - Rozpoczynasz pierwszy na dzisiejszej trasie zauważalny podbieg, przed Tobą półkilometrowy odcinek o średnim nachyleniu 6%. Pracuj mocno rękami, skróć nieco krok.

2.5 km / 344 m n.p.m. - Osiągasz szczyt wzniesienia. Przed Tobą 800-metrowy zbieg o średnim nachyleniu 6%. Skanuj wzrokiem teren, przewiduj z wyprzedzeniem linię zbiegu.

3.3 km / 295 m n.p.m. - Opuszczasz żółty szlak, skręcając pod kątem ok. 30 stopni w drogę gruntową w prawo.

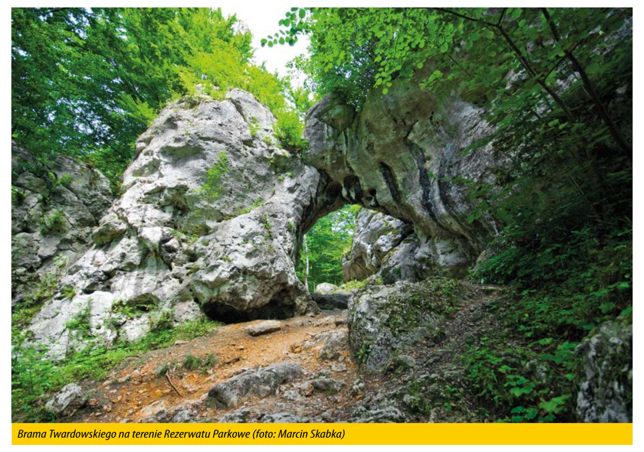
4.1 km / 303 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w wyraźną ścieżkę, a następnie po ok. 70 m pod kątem prostym w lewo, w kolejną ścieżkę,

4.6 km / 310 m n.p.m. - Przekraczasz drogę Tadeusza Kościuszki prowadzącą do leśniczówki Dąbrowa, nie skręcasz w nią. Po ok. 400 metrach Twoja ścieżka zacznie naturalnie skręcać w prawo.

6.0 km / 333 m n.p.m. - Dobiegasz do dużej przecznicy, skręcasz w nią w lewo.

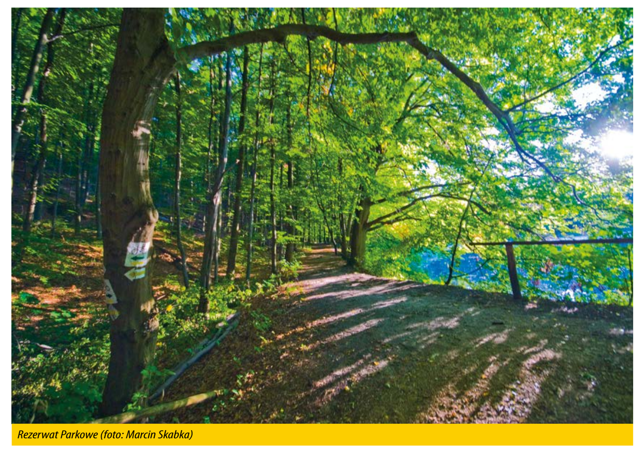
6.4 km / 325 m n.p.m. - Skrzyżowanie z czerwonym i zielonym szlakiem. Po lewej stronie, w odległości ok. 100 m od Twojej ścieżki widzisz sporą formację skalną Samotna Grań. Skręcasz w czerwony i zielony szlak w prawo, teraz pokaż na co Cię stać! Od razu, po ok. 100 m napotykasz krótki (300-metrowy), ale dość stromy (9%) podbieg. Zaangażuj do pracy obręcz barkową, wyprowadzaj mocno kolano wprzód, skróć krok.

6.8 km / 367 m n.p.m. - Czerwony szlak oddziela się od zielonego i skręca w lewo. Ty podążasz dalej czerwonym szlakiem. Po prawej stronie znajduje się piękny Rezerwat Parkowe.


Brama Twardowskiego na terenie Rezerwatu Parkowe (foto: Marcin Skabka)

REZERWAT PARKOWE

Rezerwat istnieje od 1957 roku, jest zlokalizowany na terenie Parku Krajobrazowego Orlich Gniazd i wchodzi w skład obszaru Natura 2000 PLH240020 Ostoja Złotopotocka. „Parkowe" jest rezerwatem leśno-krajobrazowym, położonym na południe od Złotego Potoku, w Gminie Janów. Na obszarze chronionym, o powierzchni ponad 155 ha, znalazła się najbardziej malownicza część doliny Wiercicy, z formami skalnymi, źródłami, potokiem oraz założonymi stawami. Niemal całość powierzchni rezerwatu jest zalesiona. Na terenie tym zobaczymy także kilka zabytków. Przebiega tędy kilka szlaków turystycznych, m.in. Szlak Orlich Gniazd. Rezerwat obejmuje źródliskowy odcinek rzeki Wiercicy wraz z otaczającymi wzgórzami, na których wznoszą się malownicze wapienne ostańce skalne. Do najciekawszych form skalnych należą Diabelskie Mosty i Brama Twardowskiego. Na terenie rezerwatu spotyka się także obiekty jaskiniowe, z których na szczególną uwagę zasługuje Jaskinia Niedźwiedzia. W jej namulisku odnaleziono m.in. kości niedźwiedzia jaskiniowego, mamuta, lwa jaskiniowego i hieny. Urozmaicona rzeźba terenu, niejednolity mikroklimat i stosunki glebowe oraz bogata przeszłość historyczna są przyczyną różnorodności zbiorowisk roślinnych jakie spotykamy w Rezerwacie Parkowe. Dominującym elementem szaty roślinnej są zbiorowiska leśne. Wśród nich przeważają bory sosnowe. Na dobrze nasłonecznionych, wylesionych wzgórzach wapiennych występują bogate florystycznie naskalne murawy kserotermiczne i murawy piaskowe. Obszar rezerwatu zamieszkuje najbardziej różnorodna fauna Polski niżowej. Wśród bezkręgowców na uwagę zasługują liczne owady zasiedlające murawy kserotermiczne oraz fauna jaskiniowa. Wśród gatunków wymienić możemy błonkówkę szczerklinkę i piaskową, kilka gatunków trzmieli, szarańczaki, motyle, chrząszcze oraz pająki. Najcenniejszymi elementami są tu endemiczne troglobiontyczne chrząszcze jaskiniowe Choleva lederiana i Catops tristis infernus. Występują także relikty epoki lodowcowej - kiełż zdrojowy i wyprawek alpejski. Spośród płazów warto wymienić: traszkę grzebieniastą, grzebiuszkę ziemną, kumaka nizinnego, ropuchę zieloną, ropuchę paskówkę. Licznie występują tu pliszki, sójki oraz sroki. Ponadto występują tu dzięcioł czarny, dzięcioł zielonosiwy i dzięcioł średni, zimorodek, dudek, bocian czarny, czapla siwa, błotniak stawowy, myszołów, a z sów: płomykówka i puchacz. Spośród zwierząt na szczególną uwagę zasługują nietoperze reprezentowane przez kilkanaście gatunków, a wśród nich rzadki podkowiec mały, nocek orzęsiony i nocek Nattera. Ssaki te znajdują znakomite ostoje w licznych na terenie rezerwatu jaskiniach, schroniskach skalnych i starych wyrobiskach. W lasach występują wiewiórki, popielice i tchórze oraz borsuki. Pospolite są tu takie gatunki jak: kret, jeż, sarna, dzik, lis i zając.


Rezerwat Parkowe (foto: Marcin Skabka)

7.0 km / 360 m n.p.m. - Od tego miejsca czeka Cię już tylko zbieg aż do końca pętli, na najbliższych 700 metrach z nachyleniem 9%. Jesteś już zmęczony, zachowaj koncentrację!

7.7 km / 300 m n.p.m. - Czerwony szlak biegnie dalej prosto, Ty oddalasz się od niego delikatnie w lewo, biegnąc w kierunku stawu, za nim skręcasz w lewo i po 100 metrach dobiegasz do punktu końcowego i jednocześnie początkowego dzisiejszej pętli.

7.9 km / 296 m n.p.m. - Koniec pętli.

TRASA 2 GMINA PRZYRÓW
PRZYROWSKIE LEŚNE TEMPÓWKI

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Wytrzymałość tempowa (odcinki interwałowe) dla biegaczy co najmniej średnio zaawansowanych oraz technika (rytmy) w terenie naturalnym, na równych drogach leśnych dla biegaczy początkujących. Niemal zupełnie płaska trasa, zalecana w fazie przejściowej z budowania bazy ogólnej do pracy nad podwyższaniem pułapu tlenowego. Przeznaczona dla biegaczy na każdym poziomie zaawansowania (biegacze początkujący mogą wykorzystać tę pętlę do biegu spokojnego z wkomponowanymi rytmami, służącymi poprawie techniki biegu). Trudność treningu: 8/10 (przy założeniu dobrania odpowiedniej kombinacji parametrów: długość i tempo odcinków - czas i intensywność przerw - liczba powtórzeń).

- **Całkowita długość:** 9.6 km
- **Suma przewyższeń:** 2 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 15 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 00 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Pętla o zróżnicowanym profilu, o średniej długości i średniej trudności, prowadząca w większości po terenach leśnych. Ocena trudności trasy dla piechura: 3/10
- **Atrakcja turystyczna:** Park Krajobrazowy Stawki z Rezerwatem Wielki Las.

Park krajobrazowy Stawki (foto: Marcin Skabka)

Trucht + rozgrzewka dynamiczna

0.0 km / 240 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się przy wjeździe z drogi krajowej 793 w drogę gruntową odchodzącą w lewo (dojeżdżając do Przyrowa), oznaczoną żółtym szlakiem rowerowym, ok. 3 km przed centrum Przyrowa, ok. 400 m przed przecznicą prowadzącą do wsi Wiercica. Bieg zacznij ww. drogą, oddalając się od drogi krajowej. Pierwsze 1600 m pokonaj spokojnym truchtem. Po prawej stronie mijasz Rezerwat Wielki Las.

PARK KRAJOBRAZOWY STAWKI Z REZERWATEM „WIELKI LAS"

Na terenie zachodniej części gminy Przyrów zlokalizowany jest Park Krajobrazowy „Stawki" o pow. 1.732 ha (otulina 2.434 ha), który jest najmniejszym z "jurajskich" rezerwatów, obejmujący kompleks lasów olszowych, łęgowych, grądowych i borów. Park stanowi obszar przejściowy pomiędzy Wyżyną Częstochowską a Niecką Włoszczowską, na którym znajdują się podmokłe łąki i łęgowe lasy jesionowo- wiązowe z ostojami jodły, ponieważ wody powierzchniowe nie uciekają w glebę, tworząc gęstą sieć potoków i bagnisk. We wschodniej, bardziej podmokłej części parku, występują zbiorowiska lasów wilgotnych. Na znacznych powierzchniach spotyka się tu dobrze wykształcone olsy, lasy łęgowe z udziałem olchy, jesionu i wiązu oraz grądy niskie z drzewostanem grabowo-lipowo-dębowym i udziałem w runie gatunków siedlisk wilgotnych. Szczególnie cenne fragmenty podmokłych lasów łęgowo-olsowych objęto ochroną jako rezerwat przyrody Wielki Las, gdzie prawie 120 letni drzewostan tworzą głównie olsza czarna i jesion wyniosły a najcenniejsze drzewostany znajdują się w uroczysku „Babski las". W zachodniej części parku dominują lasy mieszane z udziałem: dębu, klonu, lipy, grabu, sosny oraz wilgotne bory sosnowe. Obok zbiorowisk leśnych występują tu także fragmenty torfowisk i łąk wilgotnych, a także zbiorowiska wodne i szuwarowe, związane z występującymi w północnej części stawami rybnymi. Na terenie parku spotyka się górskie gatunki roślin, do których należą np.: żywiec dziewięciolistny, starzec kędzierzawy, kozłek bzowy, bez koralowy, oraz podlegające ochronie ścisłej - liczydło górskie (bardzo rzadki element górski na niżu), skrzyp olbrzymi i storczyk Fuchsa. Spośród innych roślin, objętych ochroną ścisłą, na uwagę zasługują: widłak jałowcowaty, wawrzynek wilczełyko, bluszcz pospolity, storczyki - kukułka szerokolistna, gnieźnik leśny, listera jajowata i podkolan biały. Rezerwat Stawki to teren wznoszący się na wysokości 234-238 m n.p.m. teren parku jest płaski, równinny. Pod względem rzeźby jest to pradolina górnej Wiercicy i Pilicy, stanowiąca ślad okresowego przepływu wód z czasów zlodowacenia środkowopolskiego. Obszar parku stanowi ostoję dla zwierzyny. Dogodne warunki dla gniazdowania znalazły tu rzadkie gatunki ptaków, jak: żuraw, bocian czarny, błotniak stawowy, krogulec, jastrząb gołębiarz, dzięcioł czarny i muchołówka mała. Płazy reprezentowane są m.in. przez: traszkę grzebieniastą, traszkę zwyczajną, kumaka nizinnego, rzekotkę drzewną i ropuchę szarą, natomiast spośród gadów spotyka się najczęściej żmiję zygzakowatą, zaskrońca zwyczajnego, jaszczurkę żyworódkę, jaszczurkę zwinkę oraz padalca. PK Stawki utworzono właśnie ze względu na występowanie rzadkich biocenoz leśnych, roślin chronionych oraz rzadkich ptaków.

Trening tempowy lub trening biegu spokojnego z rytmami - cz. 1

1.6 km (czyli punkt 0.0 km odcinka tempowego) / 240 m n.p.m. - W tym miejscu za chwilę skręć wraz z żółtym szlakiem rowerowym w prawo w szeroką przecznicę. Przedtem jednak, zatrzymaj się w celu wykonania rozgrzewki dynamicznej. Jeżeli jesteś biegaczem co najmniej średniozaawansowanym czeka Cię trudny trening, wymagający szczególnie dokładnej rozgrzewki. Jeśli jesteś biegaczem początkującym, to dobra rozgrzewka też jest potrzebna, ponieważ będziesz pracować na dużym zakresie ruchów nad techniką biegu. Poświęć zatem teraz 10 min na jej wykonanie. Następnie, zacznij biec pierwszy odcinek w tempie zadanym przez trenera, lub przez siebie samego, jeśli posiadasz do tego odpowiednie kompetencje. Do zaplanowania zgodnie z metodyką treningu biegów długich jest 5 parametrów: długość odcinka, tempo biegu podczas odcinków, liczba odcinków, czas przerw oraz stopień intensywności przerw (trucht, szybki marsz, wolny marsz). Pilnuj poprawnej techniki biegu.

W punkcie 2.9 km / 239 m n.p.m. żółty szlak rowerowy naturalnie skręca łagodnie w prawo, podążaj nim. Pomiędzy odcinkami tempowymi odpoczywaj w truchcie lub marszu. Uwaga! Jeśli jesteś biegaczem początkującym, zamiast biegu tempowego, wykonuj od punktu 1.6 km do punktu 4.9 km dzisiejszej trasy, na całym tym odcinku bieg spokojny, przeplatany co ok. 3 minuty 100-metrowymi odcinkami rytmowymi, podczas których pracuj nad poprawną techniką biegu.

3.4 km (1.8 km) / 240 m n.p.m. - Skręć w przecznicę w lewo za żółtym szlakiem rowerowym. W tym miejscu wbiegasz na małą, niemal 3-kilometrową pętlę, po ukończeniu której z powrotem znajdziesz się na dotychczasowej drodze.

4.5 km (2.9 km) / 240 m n.p.m. - W tymi miejscu skręcasz w prawo, żegnasz się na jakiś czas ze szlakiem żółtym, który prowadzi dalej prosto.

4.9 km (3.3 km) / 240 m n.p.m. - Koniec części 1 biegu tempowego lub treningu biegu spokojnego z rytmami. Skręć ponownie w prawo, w słabo widoczną przecznicę. Podłoże w tym miejscu staje się bardziej wymagające, kolejny 1 km pokonaj truchtem, teren jest bardziej podmokły. Przez niemal całą dzisiejszą trasę znajdujesz się w Parku Krajobrazowym Stawki, którego cechą charakterystyczną jest występowanie licznych strumieni, stawów i bagien. Po lewej stronie znajduje się kolejny z lasów tego parku - Babski Las. Wykorzystaj ten fragment trasy na regulację oddechu oraz na trening propriocepcji, czyli czucia głębokiego.

Trening tempowy lub trening biegu spokojnego z rytmami - cz. 2

5.9 km (3.3 km) / 240 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w przecznicę. Podłoże staje się twardsze, możesz ponownie powrócić do treningu tempowego (lub biegu spokojnego przeplatanego rytmami, jeśli jesteś biegaczem początkującym). Pamiętaj o utrzymywaniu szerokiego zakresu ruchów rąk, lądowaniu na śródstopiu, mocnym wyprowadzaniu w przód kolana nogi wymachowej. Po 300 metrach zamykasz pętlę i ponownie wbiegasz na drogę, którą rozpocząłeś trening.

8.0 km (5.4 km) / 241 m n.p.m. - Skręcasz w lewo wraz z żółtym rowerowym szlakiem w lewo i od tego miejsca rozpoczynasz schłodzenie w truchcie.

9.6 km / 240 m n.p.m. - Dobiegasz do punktu końcowego i zarazem początkowego dzisiejszej trasy.

TRASA 3 GMINA LELÓW
LELOWSKA SIŁA TERENOWA

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Pętla idealna w pierwszej fazie przygotowań, podczas zimowej pracy nad bazą ogólną i siłą, nie tylko biegową, ale też mięśni korpusu, dzięki wykorzystaniu znajdujących się przy pętli siłowni terenowych. Trasa dla biegaczy na każdym poziomie zaawansowania. Podłoże trasy nadaje się dobrze do uzupełnienia modułów biegowych o serie skipów. Trudność treningu: 4/10

- **Całkowita długość:** 5.0 km
- **Suma przewyższeń:** 25 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 45 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 60 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Pętla płaska i krótka, w sporej części prowadząca po miękkich drogach leśnych, wzbogacona o dodatkowe przyrządy do wykonywania rozgrzewki i treningu wzmacniającego mięśnie górnej części ciała. Ocena trudności trasy dla piechura: 2/10
- **Atrakcja turystyczna:** Rynek w Lelowie

Przed rozpoczęciem dzisiejszego treningu, koniecznie odwiedź rynek w Lelowie.

RYNEK W LELOWIE

Lelów to miejsce przesiąknięte nie tylko bogatą przeszłością, ale i wielokulturowością. Do dziś zachował średniowieczny układ urbanistyczny. Pierwsze wzmianki o osadzie sięgają 1193 roku. Za czasów panowania króla Kazimierza Wielkiego został wzniesiony zamek obronny, a miasto zostało otoczone murami. Prawa miejskie Lelów uzyskał ok. 1341 roku. Centralnym punktem Lelowa jest rynek lelowski, który należy do najciekawszych pod względem urbanistycznym - z każdego jego rogu odchodzą po dwie ulice. Rynek w Lelowie, na planie zbliżonym do kwadratu, pełnił przez wieki rolę miejskiego targowiska z nawierzchnią gruntową. Stan ten zmienił się w latach 70. XX wieku, kiedy to targowisko zostało przeniesione, a rynek uzyskał twardą nawierzchnię. Wprowadzono też wtedy zieleń wysoką i elementy małej architektury. Plac ma regularny układ z ulicami wychodzącymi z narożników. Poza drobnymi uzupełnieniami we wschodniej pierzei (po 1945) architektura powojenna nie była tu wprowadzana. Po 1989 wybudowano kilka plomb, wpisujących się skalą i formą w dawną zabudowę. Wmurowano też wówczas tablicę pamiątkową 800-lecia Lelowa (północna pierzeja), a potem postawiono jeszcze drewnianą rzeźbę Kazimierza Wielkiego. Po 2000 rynek częściowo zmodernizowano, budując ścieżki z kostki betonowej zbiegające się radialnie wokół centralnego okrągłego placyku z głazem piaskowcowym.

Rynek w Lelowie (foto: Marcin Skabka)

0.0 km / 260 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się na parkingu przy ulicy Żwirkowskiego, w odległości ok. 500 m od skrzyżowania z ulicą Koniecpolską, czyli DK 794. Tuż przy punkcie początkowym pętli znajduje się siłownia terenowa, którą warto żebyś wykorzystał przed biegiem do przeprowadzenia rozgrzewki. Bieg rozpoczynasz w kierunku zachodnim, drogą gruntową równoległą do ulicy Żwirkowskiego.

0.1 km / 263 m n.p.m. - Na rozwidleniu biegniesz prosto (nie skręcaj w odchodzącą w lewo skos drogę). Nie skręcaj też w kolejne przecznice odchodzące w lewo.

1.0 km / 266 m n.p.m. - Na kolejnym skrzyżowaniu skręcasz w prawo. Przedtem jednak, przy skrzyżowaniu, po lewej stronie zobaczysz kolejny element siłowni terenowej - poręcze. Wykorzystaj ją na dogrzanie się, wykonaj około 10 pompek szwedzkich, angażując do pracy m.in. mięśnie: trójgłowy ramienia, naramienny tylni i przedni, czworoboczny, klatki piersiowej. Zaletami płynącymi z treningu na poręczach treningowych są m.in.: wzmocnienie barków i ramion, i zwiększenie mobilności w stawach.

1.5 km / 271 m n.p.m. - Skręcasz w lewo i począwszy od tego miejsca, przez kolejne 50 m wykonuj 4 serie skipów A, przedzielone odcinkami 50 m truchtu. Pracuj nad siłą biegową - to klucz w rozwoju cech motorycznych u każdego biegacza.

1.8 km / 268 m n.p.m. - Wbiegasz w kolejną leśną przecinkę w lewo, aby dotrzeć do położonej w środku lasu pasieki.

2.2 km / 267 m n.p.m. - Jesteś przy pasiece. Wykonaj kolejne zadanie treningu uzupełniającego - 50 przysiadów. Następnie, wznów bieg po tej samej ścieżce, którą przybiegłeś, ale w powrotną stronę.

2.5 km / 267 m n.p.m. - Skręć w prawo. Biegnij w strefie komfortu, oszczędzaj energię na kolejne ćwiczenia siłowe, które Cię czekają.

2.9 km / 265 m n.p.m. - Zmień kierunek biegu - najpierw w lewo, a następnie, po kolejnych 50 m - w prawo.

3.6 km / 265 m n.p.m. - Kieruj się w prawo i po kolejnych 100 m w lewo.

3.9 km / 264 m n.p.m. - Skręć łagodnie w lewo.

4.2 km / 265 m n.p.m. - Kieruj się łagodnie w prawo - wracasz na drogę, którą rozpocząłeś bieg na dzisiejszej pętli.

4.4 km / 260 m n.p.m. - Dobiegasz do punktu startu dzisiejszej pętli, lecz to wcale nie koniec Twojej trasy. Skręć w prawo - rozpoczynasz tym samym wykonanie 600-metrowej finalnej mini-pętli, z czego jej pierwsze 300 metrów to 50-metrowe rytmy przeplatane 50-metrowymi skipami A, zaś drugie 300 metrów to schłodzenie, czyli trucht, z przejściem w końcówce do szybkiego marszu.

5.0 km / 260 m n.p.m. - To już finał Twoich dzisiejszych zmagań biegowo-siłowych. Jesteś ponownie w punkcie początkowym i tym razem także końcowym.

TRASA 4 GMINA OLSZTYN
OLSZTYŃSKIE GÓRSKIE BIEGANIE

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Dość trudna, niemal górska pętla, z kilkoma długimi podbiegami i zbiegami. Przeznaczona dla co najmniej średnio zaawansowanych biegaczy. Schody przy skałach na początku - zalecane do kształtowania siły eksplozywnej. Pętla szczególnie rekomendowana dla biegaczy przygotowujących się do biegów górskich oraz do ulicznych biegów maratońskich i półmaratońskich.
- **Trudność treningu:** 7/10

- **Całkowita długość:** 9.9 km
- **Suma przewyższeń:** 193 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 40 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Piękna krajobrazowo, leśna pętla prowadząca po Sokolich Górach i wśród wapiennych skałek na zboczach góry Biakło. Ponad 200 metrów sumy przewyższeń na 10 kilometrach sprawiają, że ocena trudności trasy dla piechura to aż 7/10
- **Atrakcja turystyczna:** Sokole Góry.

0.0 km / 299 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się na parkingu przy drodze wylotowej z Olsztyna na południe. Po drugiej stronie tej drogi dochodzi do niej przecznica - ul. Świętej Puszczy. Bieg rozpoczynasz zielonym i czarnym szlakiem, których pierwsze oznaczenia dostrzeżesz dopiero po około 200 metrach. Z początku kieruj się prostopadle do szosy, nieznacznie pod górę. Ten odcinek pokonuj spokojnie, truchtem, stopniowo rozgrzewaj organizm.

0.3 km / 319 m n.p.m. - Szlak skręca naturalnie w prawo skos, w stronę wyłaniających się z oddali skał, położonych na stoku Góry Biakło.

0.5 km / 341 m n.p.m. - Bardzo spokojnie, z pełną kontrolą oddechu, pokonaj po schodach ok. 100 m podbiegu, po lewej stronie nieco z przodu znajduje skała Sfinks - jedna z najbardziej okazałych w całej grupie skał Gór Biakło.

0.6 km / 310 m n.p.m. - Po ostrożnym zejściu z Biakła, wbiegasz do lasu. W tym momencie przejdź z truchtu w bieg spokojny, zwiększ zakres ruchów. Biegnij cały czas prosto zielonym i czarnym szlakiem.

0.8 km / 293 m n.p.m. - Z prawej strony dołącza żółty szlak i łączy się ze szlakiem zielonym i czarnym, po których dalej biegniesz prosto.

1.1 km / 301 m n.p.m. - Skręć w lewo wraz z zielonym i czarnym szlakiem. Po kolejnych 300 metrach, po prawej stronie znajduje się Rezerwat Sokole Góry. Obecny 1200-metrowy odcinek pokonaj wciąż w strefie komfortu, biegiem spokojnym, wplatając jednak co 200 metrów kilkudziesięciometrowe odcinki rytmowe, na pełnym zakresie ruchu. To dodatkowa rozgrzewka dynamiczna przed wyzwaniem, przed którym za chwilę staniesz.

2.3 km / 306m n.p.m. - Kieruj się w prawo w czerwony szlak. Wbiegasz do rezerwatu i teraz czeka Cię 400-metrowy podbieg ze średnim nachyleniem niemal 17%. To Twoje najtrudniejsze dzisiejsze zadanie, aktywnie pracuj obręczą barkową, skróć nieco krok. Kontroluj cały czas oddech - nie pozwól, aby intensywność wysiłku spowodowała zadyszkę. Przed Tobą jeszcze sporo leśnych kilometrów dzisiejszej trasy.

2.7 km / 373 m n.p.m. - Osiągasz najwyższy punkt podbiegu. Znajdujesz się pomiędzy dwoma czterystumetrowcami jurajskimi - Puchaczem (402 m n.p.m.) po lewej stronie i Pustelnicą (400 m n.p.m.) po prawej. Teraz łagodnie, przez 1200 m zbiegasz cały czas czerwonym szlakiem, średnie nachylenie zbiegu wynosi na tym odcinku ok. 4%. Pod koniec tego odcinka opuszczasz rezerwat.

3.9 km / 326 m n.p.m. - Skręć w prawo w żółty i czarny szlak. Kolejne 1200 m to dość płaski, leśny odcinek. Pokonaj go pracując nad prawidłową techniką biegu, pilnuj lądowania na śródstopiu i odbiciu po przetoczeniu na palce. Łokieć odprowadzaj mocno w tył, ramię do przedramienia niech tworzy przez cały czas kąt prosty.

5.1 km / 326 m n.p.m. - Kieruj się w prawo, w szlak żółty i czarny. Chwilę przed skrętem, z prawej strony dołączył szlak zielony. Biegniesz teraz wraz z trzema szlakami. Szlak zielony odchodzi w tym miejscu w lewo.

5.7 km / 337 m n.p.m. - Żółty szlak skręca w prawo, a po kolejnych 100 metrach w lewo skos, podążaj nim. Biegniesz teraz ponad 2 km po dosyć płaskim terenie leśnym. Jeśli jesteś co najmniej średnio zaawansowanym biegaczem, pierwsze 1500 m pokonaj intensywnością przewyższającą nieco górną granicę komfortu. Będzie to znakomity trening wytrzymałości tempowej wykonywanej na zmęczeniu, jako przygotowanie np. do startów w biegach górskich. Przejdź do truchtu na ostatnie kilkaset metrów tego odcinka. Jeśli jesteś początkujący, utrzymuj przez cały odcinek bieg spokojny. Pod koniec odcinka, po Twojej prawej stronie będziesz znów miał Rezerwat Sokole Góry, z całą grupą ciekawych obiektów: skałą Taksówka, Jaskinią Studnisko i Studnią w Amfiteatrze. Po regeneracji po dzisiejszym wysiłku, rozważ powrót w to miejsce i zwiedzenie ich.

SOKOLE GÓRY

Rezerwat przyrody Sokole Góry, w Gminie Olsztyn, to znane amatorom jurajskich wędrówek skupisko wzniesień. Lesiste masywy z urokliwymi wapiennymi skałkami oraz licznymi osobliwościami przyrodniczymi, stanowią jeden z największych rezerwatów na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. Rezerwat przyrody, obejmujący to interesujące skupisko jurajskich wzniesień, utworzony został w 1953 roku i zajmuje powierzchnię 216 ha. Ze względu na wielkość obszaru jest to drugi rezerwat Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej (największym jest Dolina Racławki). Wyróżniające się w krajobrazie wzniesienia osiągają ok. 400 m n.p.m. Główne z owych wzniesień to Góra Sokola, Góra Setki, Pustelnica oraz Puchacz. Góry Sokole kryją w sobie kilkadziesiąt jaskiń, wśród których najsłynniejszymi są: Jaskinia św. Maurycego, Koralowa, Pod Sokolą Górą, Studnisko, Olsztyńska i Wszystkich Świętych. Szatę roślinną Sokolich Gór stanowi rosnący w niższych partiach bór sosnowy, zaś wyżej naturalne dla tego terenu lasy bukowe, w których rosną także jodły, lipy, dęby, graby oraz wiekowe niekiedy okazy modrzewia. Z interesujących roślin występują tu także m.in. storczyki. Na skałach zobaczymy roślinność ciepłolubną. Wśród zwierząt na obszarze rezerwatu powszechne są nietoperze, znajdujące dogodne schronienie w licznych jaskiniach, a także sarny, dziki, lisy, kuny leśne oraz przedstawiciele ptactwa: lelek kozodój, jastrząb gołębiarz, czy myszołów. Przez ten popularny turystycznie obszar przebiega kilka tras znakowanych, wśród nich czerwony Szlak Orlich Gniazd, żółty Szlak Olsztyński i zielony szlak dróżki św. Idziego.

Góra Biakło w Olsztynie w Tle Rezerwat Sokole Góry (foto: Marcin Skabka)

8.0 km / 305 m n.p.m. - W oddali widzisz już szosę, przy której nieco dalej na północ rozpocząłeś dzisiejszy trening. Żółty szlak skręca w prawo, Ty jednak biegniesz dalej prosto, w kierunku szosy. Nie dobiegasz jednak do niej lecz ok. 20 m przed nią skręcasz w prawo, pod kątem ok. 45 stopni w leśną przecinkę. Od tego miejsca, kolejne 1000 metrów pokonaj w strefie komfortu, biegiem spokojnym.

8.2 km / 294 m n.p.m. - Ponownie skieruj się w prawo skos pod kątem ok. 45 stopni, wbiegasz na szeroką leśną drogę. Jest to ścieżka dydaktyczna, oznaczona białym kwadratem z ukośnym jasno zielonym paskiem.

8.5 km / 298 m n.p.m. - Skręcasz w lewo w kolejną szeroką leśną przecznicę.

8.8 km / 296 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania z żółtym szlakiem i biegniesz następnie w prawo tym szlakiem. Na wprost biegnie dalej szlak rowerowy, również żółty, łatwo się tu pomylić, zachowaj czujność!

9.0 km / 293 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania z zielonym i czarnym szlakiem i skręcasz w niego w lewo. Żółty w tym miejscu skręca w prawo. Od tego miejsca, powracasz na miejsce startu dokładnie tą samą drogą, którą biegłeś na początku.

9.3 km / 310 m n.p.m. - Wybiegasz z lasu i ponownie rozpoczynasz podbieg na Biakło. Pokonaj go spokojnie, zmęczenie nie może zmniejszyć Twojej koncentracji.

9.4 km / 341 m n.p.m. - Jesteś na Górze Biakło. Przed Tobą zbieg po schodach - zachowaj najwyższą ostrożność, schody mogą być śliskie, a Ty pewnie odczuwasz już trudy dzisiejszego treningu.

9.9 km / 299 m n.p.m. - Docierasz do punktu końcowego i zarazem początkowego dzisiejszej pętli.

TRASA 5 GMINA MSTÓW
KROS WŚRÓD MSTOWSKICH SADÓW

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Krótka, choć pofałdowana pętla rekomendowana biegaczom początkującymi do kształtowania propriocepcji poprzez bieg w terenie na nierównym podłożu drogami polnymi. Biegacze z większym doświadczeniem mogą wykorzystać tę pętlę do pracy w krosowym, polnym terenie na stałej intensywności ponad strefą komfortu, zwiększając dzięki temu wytrzymałość siłową.
- **Trudność treningu:** 3/10

- **Całkowita długość:** 5.0 km
- **Suma przewyższeń:** 81 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 45 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 60 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Prosta, spacerowa trasa wiodąca polnymi drogami, między innymi wśród sadów i starych zabytkowych stodół.
- **Atrakcja turystyczna:** Zabytkowe stodoły w Mstowie.
- **Ocena trudności trasy dla piechura:** 3/10".

0.0 km / 247 m n.p.m. - Bieg rozpoczynasz na ulicy Partyzantów, ok. 30 m przed skrzyżowaniem z ul. Kopernika, w którą skręcasz w prawo. Początkowe 500 metrów prowadzi po asfalcie, jest to jednak miejsce z bardzo niewielkim ruchem samochodowym. Pokonaj ten odcinek truchtem. Droga biegnie po lekkim łuku w lewo.

0.5 km / 257 m n.p.m. - Wbiegasz na drogę gruntową, z nierównym podłożem, po chwili przybiera ona charakter polny. Znajdujesz się w Parku Krajobrazowym Orlich Gniazd, są nimi objęte miasto Mstów oraz tereny położone na południe od niego. Ciesz oczy widokiem mstowskich pól, a nozdrza zapachem sadów i krzewów głogu, które niedługo będą Ci towarzyszyć. Przyspiesz. Przed Tobą niemal 5-kilometrowy kros, pokonaj go aktywnie. Wyjdź ze swojej strefy komfortu, zwiększ intensywność, właśnie w ten sposób wzmocnisz swoją wytrzymałość siłową.

2.0 km / 249 m n.p.m. - Skręcasz w poprzeczną polną drogę w lewo, ok. 50 m za miejscem, skąd w prawo odchodzi ulica Słoneczna. Najbliższe 600 metrów to podbieg o nachyleniu ok. 4%, zwiększ zakres pracy rąk, wyprowadzaj mocno w przód kolano nogi wymachowej.

2.6 km / 275 m n.p.m. - Kierujesz się w polną drogę w lewo, przed Tobą teraz 800 metrów delikatnego zbiegu (średnie nachylenie 3%). Utrzymaj dotychczasową intensywność pracy, ląduj miękko na śródstopiu i po przetoczeniu wybijaj się z palców. To już połowa Twojego krosu, teraz masz z górki, dosłownie i w przenośni!

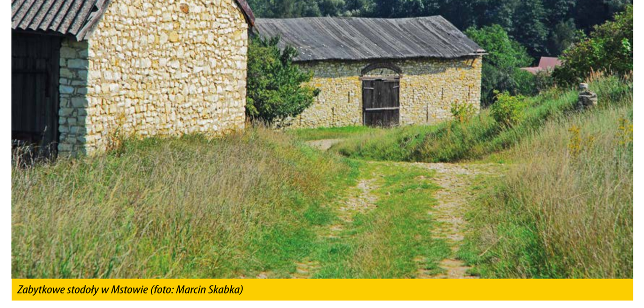
3.4 km / 252 m n.p.m. - Ostatni dziś podbieg, 500 metrów ze średnim nachyleniem 5%. Zdobądź się na ten wysiłek pozostając w strefie ponad swoim komfortem, walcz aktywnie!

3.9 km / 278 m n.p.m. - Teraz przed Tobą 500-metrowy zbieg. Postaraj się zachować wysoką intensywność i szeroki zakres ruchów, na zbiegu pracują inne grupy mięśni niż na podbiegu, jesteś świetnie rozgrzany. Po lewej stronie, w nagrodę za dotychczasowy trud, ujrzysz atrakcję turystyczną - zabytkowe stodoły.

Zabytkowe stodoły w Mstowie (foto: Marcin Skabka)

ZABYTKOWE STODOŁY W MSTOWIE

Nieco na południe od centrum Mstowa, na wzniesieniu o nazwie Góra Ściegna (281 m n.p.m.), stoją malownicze ruiny dawnych, zabytkowych stodół, które dość licznie powstawały pod koniec XIX wieku. Stodoły te zbudowane zostały z miejscowego kamienia wapiennego oraz z drewna. Stodoły należały do rolników mieszkających w miasteczku. Na początku było ich ponad 30, ale niestety większość uległa zniszczeniu lub spłonęła. Dziś, gdy już są nieużywane, świecą swą bielą tworząc ciekawą scenerię niczym wymarłe miasteczko, nazywane dziś dzielnicą stodół. Dla miłośników starych budowli to nie lada gratka, tym bardziej że miejsce to jest całkowicie dostępne i można zajrzeć w każdy kąt. Pejzaż zdecydowanie jest tutaj malowniczy, a do tego roztacza się stąd wspaniały widok na cały Mstów, kaplicę cmentarną Św. Wojciecha i stary Klasztor Kanoników Regularnych. W pobliżu stodół wznosi się też Góra Stróżnica z wapiennikiem i Jaskinią za Kaflarnią. To również jest dogodny punkt widokowy. Do ciekawostek należy informacja, że pejzaż z mstowskim stodołami zagrał w filmie Andrzeja Barańskiego pt.„Tabu" udając skandynawską wioskę.


Zabytkowe stodoły w Mstowie (foto: Marcin Skabka)

4.4 km / 237 m n.p.m. - Dotarłeś do ulicy Wolności, skręcasz w nią w lewo, biegniesz chodnikiem. Przejdź do truchtu. Po 200 metrach docierasz do rynku, skręcasz w lewo w ul. Częstochowską, a następnie po kolejnych 50 m w lewo w ul. Partyzantów.

5.0 km / 247 m n.p.m. - Docierasz do punktu końcowego i zarazem początkowego dzisiejszej pętli.

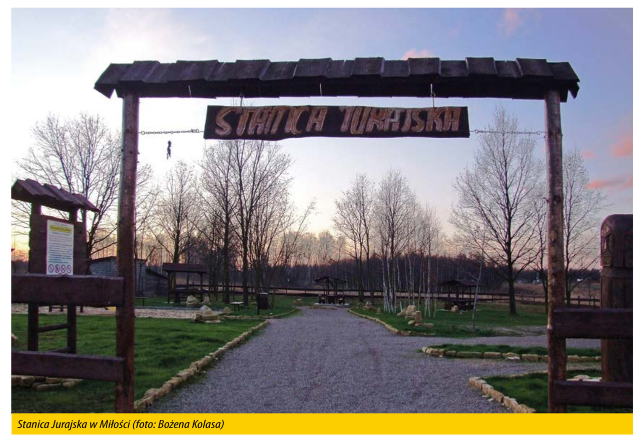
TRASA 6 GMINA KOZIEGŁOWY
SZYBKIE MIŁOSNE BIEGANIE

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Krótka, szybka pętla po równym, naturalnym podłożu, nadająca się dla biegaczy co najmniej średnio zaawansowanych do treningów interwałowych oraz biegów ciągłych na zadanym tempie, służąca podwyższaniu pułapu tlenowego w środkowej i finalnej fazie przygotowań do sezonu. W przypadku biegaczy początkujących, pętla może być wykorzystana do pracy nad poprawną techniką biegu na odcinkach rytmowych. Trudność treningu: 7/10 (przy założeniu dobrania odpowiedniej kombinacji parametrów: długość i tempo odcinków - czas i intensywność przerw - liczba powtórzeń).

- **Całkowita długość:** 5.8 km
- **Suma przewyższeń:** 7 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 55 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1h 10 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Niemal całkowicie płaska trasa, prowadząca w większości szutrowymi lub ziemnymi drogami w miejscowości Miłość. Ocena trudności trasy dla piechura: 2/10
- **Atrakcja turystyczna:** Stanica Jurajska.

Trucht + rozgrzewka dynamiczna

0.0 km / 285 m n.p.m. - Dzisiejszy trening odbywasz w miejscowości Miłość. To nie przypadek. Będzie to trudny trening, budujący w Tobie umiejętność wychodzenia z własnej strefy komfortu i wręcz pokochania tego stanu! Wymaga przeprowadzenia szczególnie solidnej rozgrzewki. Bieg rozgrzewkowy rozpoczynasz w miejscowości Miłość z parkingu Stanicy Jurajskiej, położonej przy ulicy Folwarcznej. Biegnij truchtem, lewym skrajem drogi, po ok. 400 metrach skręć w lewo w gruntową przecinkę, która po ok. 150 m doprowadzi Cię do gruntowej drogi - ulicy Letniskowej.


Stanica Jurajska w Miłości (foto: Bożena Kolasa)

JURAJSKA STANICA W MIŁOŚCI

Jurajska Stanica w Miłości to doskonały turystyczny przystanek dla amatorów pieszych czy rowerowych wędrówek po Gminie Koziegłowy. Pięknie położony teren rekreacyjno-wypoczynkowy jest ogrodzony, wyposażony w małą architekturę - huśtawki, zjeżdżalnię, ławki, stoły. Dodatkowo wydzielone chodniki i miejsca na ognisko, ozdobione jurajskim kamieniem i dwumetrowe rzeźby z drewna, tworzą magiczny klimat tego miejsca. Miejscowość Miłość, w której znajduje się Jurajska Stanica, położona jest w Dolinie Potoku Boży Stok, jest zamieszkiwana przez ok. 80 mieszkańców. Jak wynika z oficjalnych statystyk, to jedyna miejscowość w całej Polsce o takiej urokliwej nazwie. W okolicy można spotkać stada bażantów i saren. Z nazwą miejscowości, jak wspominają mieszkańcy, wiążą się przypowieści. Jedna mówi, że to przez bogatego dziedzica, który był bardzo kochliwy, darzył uczuciem wiele panien, a każdej z nich w dowód miłości dawał kawałek ziemi. Stąd i nazwa Miłość. Druga wersja głosi, że rzeczywiście był dziedzic, ale zakochał się tylko w jednej pannie. Jego rodzina nie chciała się jednak zgodzić na ślub z biedną dziewką. Chłopak dał jej w prezencie dom i ziemię, i tak powstała Miłość. Dopełnieniem miejscowości o tak pięknej nazwie na terenie Północnej Jury, jest znajdująca się ulica Św.Walentego, patrona zakochanych. Pod zieloną tablicą z nazwą miejscowości nie brakuje młodych ludzi robiących sobie zdjęcia.

0.5 km / 285 m n.p.m. - Skręcasz w ulicę Letniskową w lewo. Kontynuujesz trucht, do którego po kolejnych 500 metrach dołączasz szereg ćwiczeń rozgrzewki dynamicznej:

Wykonaj na odcinku ok. 100 m krążenia ramion w przód i tył. Ma to być jednoczesna, lecz naprzemienna praca obu rąk, zmieniaj co kilkanaście sekund kierunek obrotu.

Przejdź do biegu dostawnego bocznego, po 50 m na każdą ze stron.

Biegnij przeplatanką, także po 50 m na każdą ze stron.

Wróć do truchtu, w którym przez kolejne 100 m (po 50 m na każdą z nóg) wykonaj wspięcia na palce z następującym po nim wyprowadzeniem kolana drugiej nogi do poziomu oraz przeciwległej ręki wysoko w górę.

Wykonaj ze sporym zaangażowaniem, ale swobodnie, 2 odcinki rytmowe, każdy o długości ok. 50 m, przedzielone kilkunastometrowym marszem.

W ten sposób pokonasz łącznie 1500 m pierwszej części rozgrzewki.

1.5 km / 287 m n.p.m. - W lewą stronę odchodzi przecznica prowadząca do przysiółka Smardzów. W tym miejscu zawróć na tą samą drogą, którą przybyłeś. Wykonujesz bieg spokojny, przeplatany co 200 m odcinkami rytmowymi, każdy o długości 100 m.

2.5 km / 285 m n.p.m. - Docierasz do punktu, w którym wbiegłeś w ulicę Letniskową na początku rozgrzewki. Biegnij wciąż prosto, ulicą Letniskową.

2.7 km / 285 m n.p.m. - Docierasz do skrzyżowania ulicy Letniskowej z ulicą Poprzeczną. Wykonaj 10-minutową rozgrzewkę dynamiczną, nawodnij się i skoncentruj. Jeśli jesteś biegaczem co najmniej średnio zaawansowanym, do wykonania masz teraz bieg tempowy. Jeżeli jesteś początkujący, wykonaj trening wytrzymałości szybkościowej, złożony z szeregu długich rytmów. Przed Tobą ponad 2 km zmagań z samym sobą na miłosnej pętli szybkościowej. Dlaczego miłosna? Ponieważ za chwilę pokochasz pracę poza swoją strefą komfortu. O tym, na jakiej długości odcinków powinieneś podzielić tę pętlę, ile powinno ich być i w jakim tempie powinieneś je pokonywać, powinien zdecydować Twój trener. Do zaplanowania zgodnie z metodyką treningu biegów długich jest 5 parametrów: długość odcinka, tempo biegu podczas odcinków, liczba odcinków, czas przerw oraz stopień intensywności przerw (trucht, szybki marsz, wolny marsz). Uwaga! Jeśli jesteś biegaczem początkującym, zamiast biegu tempowego wykonuj na całym odcinku bieg spokojny, przeplatany co 3 minuty odcinkami rytmowymi, każdy o długości aż 200 m podczas których pracuj nad poprawną techniką biegu, wytrzymaj cały odcinek na pełnym zakresie ruchów.

Trening tempowy lub trening biegu spokojnego z rytmami

Oto którędy prowadzi miłosna pętla.

2.7 km (czyli punkt 0.0 km na miłosnej pętli) / 285 m n.p.m. - Rozpoczynasz biec ulicą Poprzeczną, która po ok. 400 m przechodzi w ulicę Staropolską. Po lewej stronie mijasz stadninę koni - Rancza Rosochacz.

3.6 km (0.9 km) / 287 m n.p.m. - Skręcasz ostro w prawo w ul. Letniskową.

4.5 km (1.8 km) / 283 m n.p.m. - Ulica Letniskowa skręca naturalnie w prawo, podążaj nią.

Końcowy trucht - schłodzenie

4.8 km (2.1 km) / 283 m n.p.m. - Koniec drogi szutrowej, skręcasz w prawo w drogę asfaltową - Letniskową. W tym momencie, tuż przed asfaltem wyhamuj. To koniec pracy nad szybkością na miłosnej pętli. Ostatnie 400 m pokonaj szybkim marszem lub w bardzo spokojnym truchcie.

5.2 km (2.5 km) / 285 m n.p.m. - Punkt początkowy i zarazem końcowy miłosnej pętli. Pozostał Ci jedynie powrót do Stanicy Jurajskiej - czyli punktu początkowego i zarazem końcowego całego dzisiejszego treningu. Wracasz ulicą Letniskową, skręcając po ok. 150 m w przecznicę w lewo, którą po po chwili docierasz do ulicy Folwarcznej, następnie po skręcie w nią w prawo, po kilkuset metrach dotrzesz do Stanicy.

5.8 km / 285 m n.p.m. - Stanica Jurajska, koniec treningu.

TRASA 7 GMINA PORAJ
PORAJSKIE SZLIFY TECHNIKI BIEGU

Gmina Poraj

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Krótka leśna, płaska pętla, idealna do pracy nad techniką biegu i jednocześnie wytrzymałością szybkościową podczas długich rytmów, na specjalnie do tego celu wyznaczonych odcinkach. Biegacze zaawansowani mogą wykorzystać tę pętlę do pracy nad wytrzymałością tempową w terenie. Przy odpowiednio dobranych kombinacjach: tempo - długość przerwy - liczba powtórzeń, następować będzie podwyższanie progu mleczanowego. Trudność treningu: 4/10.

- **Całkowita długość:** 5.3 km
- **Suma przewyższeń:** 33 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 45 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 60 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka, w pełni leśna, dość płaska pętla. Ocena trudności trasy dla piechura: 2/10
- **Atrakcja turystyczna:** Zalew Porajski.

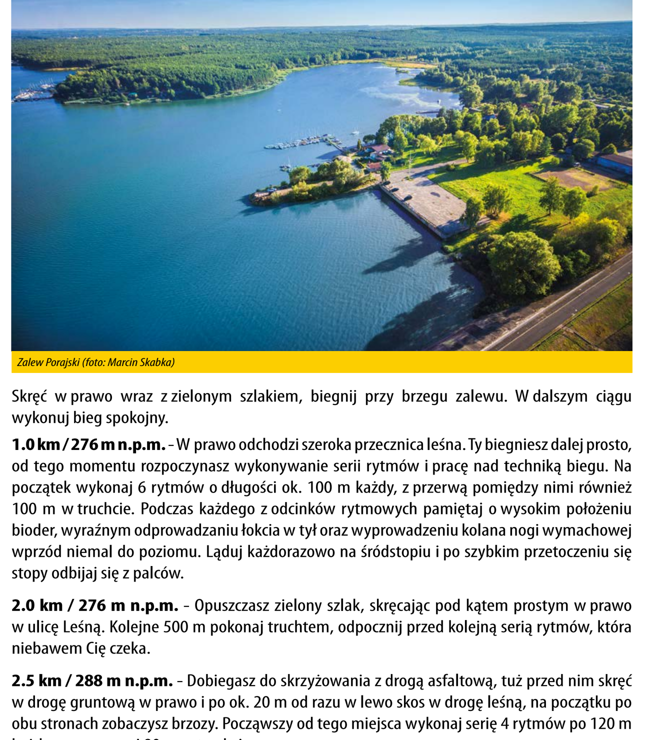
0.0 km / 281 m n.p.m. - Punkt początkowy znajduje się przy wjeździe na teren CKS Poraj, po 300 m od skrętu z ulicy Wojska Polskiego w Poraju. Celem Twojego dzisiejszego treningu jest praca nad poprawną techniką biegu na naturalnym podłożu leśnych dróg i ścieżek. Przed rozpoczęciem biegu wykonaj w miejscu startu ok. 10 min truchtu i 10 min rozgrzewki dynamicznej. Następnie rozpocznij bieg po dzisiejszej pętli. Kieruj się zielonym szlakiem, wciąż w tym samym kierunku - oddal się od ulicy Wojska Polskiego w stronę Zalewu Porajskiego. Rozpocznij bieg spokojnie, w pełnej strefie komfortu.

0.1 km / 281 m n.p.m. - Na skrzyżowaniu leśnych ścieżek kieruj się w ścieżkę prowadzącą w lewo skos, czyli biegnij wciąż zielonym szlakiem.

0.4 km / 275 m n.p.m. - Docierasz do brzegu Zalewu Porajskiego.

ZALEW PORAJSKI

Na północ od Gminy Koziegłowy, w Gminie Poraj, znajduje się największy na terenie Północnej Jury zbiornik retencyjny — Zalew Porajski o powierzchni w zależności od poziomu lustra wody 450-550 ha. Jezioro utworzone w latach 70-tych XX w. jest malowniczym akwenem, który zdążył się wpisać w tutejszy krajobraz oraz sprawił, że wokół powstały liczne zabudowania letniskowe. Zaporę budowano w latach 1977-1978, a głównym celem powstałego wówczas zbiornika było stworzenie rezerwuaru wody dla Huty Częstochowa. Zalew Porajski należy pod względem wielkości do czołówki polskich sztucznych zbiorników wodnych. Jego powierzchnia wynosi 5,5 km kw., zaś jego całkowita pojemność to 25,1 mln m sześciennych. Jest on długi na niespełna 5 km, zaś największa szerokość to 1400 m. Maksymalna głębokość wynosi 13 metrów. Oprócz zapobiegania powodziom, zbiornik jest wykorzystywany w celach rekreacyjnych. Wędkarze zasiedlają południowo-zachodni, najbardziej dziki brzeg zalewu, część zachodnia to mariny klubów żeglarskich, ośrodki wodne, domki kempingowe i ośrodek wypoczynkowy. Północno-wschodnia tama przyciąga rowerzystów, biegaczy i spacerowiczów, a we wschodniej części zbiornika zlokalizowane są piaszczyste plaże. To wymarzone miejsce do aktywnego wypoczynku i kontaktu z naturą.


Zalew Porajski (foto: Marcin Skabka)

Skręć w prawo wraz z zielonym szlakiem, biegnij przy brzegu zalewu. W dalszym ciągu wykonuj bieg spokojny.

1.0 km / 276 m n.p.m. - W prawo odchodzi szeroka przecznica leśna. Ty biegniesz dalej prosto, od tego momentu rozpoczynasz wykonywanie serii rytmów i pracę nad techniką biegu. Na początek wykonaj 6 rytmów o długości ok. 100 m każdy, z przerwą pomiędzy nimi również 100 m w truchcie. Podczas każdego z odcinków rytmowych pamiętaj o wysokim położeniu bioder, wyraźnym odprowadzaniu łokcia w tył oraz wyprowadzeniu kolana nogi wymachowej wprzód niemal do poziomu. Ląduj każdorazowo na śródstopiu i po szybkim przetoczeniu się stopy odbijaj się z palców.

2.0 km / 276 m n.p.m. - Opuszczasz zielony szlak, skręcając pod kątem prostym w prawo w ulicę Leśną. Kolejne 500 m pokonaj truchtem, odpocznij przed kolejną serią rytmów, która niebawem Cię czeka.

2.5 km / 288 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania z drogą asfaltową, tuż przed nim skręć w drogę gruntową w prawo i po ok. 20 m od razu w lewo skos w drogę leśną, na początku po obu stronach zobaczysz brzozy. Począwszy od tego miejsca wykonaj serię 4 rytmów po 120 m każdy, z przerwami 80 m w truchcie.

3.3 km / 291 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania z szeroką leśną drogą gruntową. Wykorzystaj 350-metrowy odcinek biegnący po tej drodze (prowadzący niemal niezauważalnie pod górę, z nachyleniem ok. 2%) do wykonania rytmów długich. Jeżeli jesteś biegaczem co najmniej średnio zaawansowanym, Twoim zdaniem jest wytrzymać bieg rytmowy przez całe 350 metrów. Jeżeli jesteś początkujący, wykonaj 2 rytmy 150 metrowe, z przerwą w marszu 50 m pomiędzy nimi. Po realizacji zadania, niezależnie od poziomu zaawansowania, powróć do skrzyżowania marszem lub truchtem.

4.0 km / 291 m n.p.m. - Kontynuuj bieg w tym samym kierunku, biegniesz w kierunku zalewu. Pokonaj ten odcinek biegiem spokojnym.

4.4 km / 284 m n.p.m. - Docierasz do zalewu, skręcasz w lewo w zielony szlak, którym już biegłeś na początku dzisiejszego treningu. Kontynuuj bieg spokojny.

4.8 km / 283 m n.p.m. - Szlak zielony prowadzi dalej prosto, wzdłuż zalewu, Ty skręcasz w leśną przecznicę w lewo. Jest to dokładnie ta droga, przy której rozpocząłeś dzisiejszy bieg. Od tego momentu przejdź do truchtu, rozpocznij końcowe schłodzenie.

5.3 km / 281 m n.p.m. - Docierasz do punktu końcowego i jednocześnie początkowego dzisiejszej pętli.

Zalew Porajski (foto: Marcin Skabka)

TRASA 8 GMINA ŻARKI
ŻARECKA ASFALTOWA ORKA

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Unikalna pętla, w całości asfaltowa, prowadząca w większości lasem, o pofałdowanym profilu, idealna do trudnych treningów interwałowych i tempowych w środkowej i finalnej fazie, do przygotowania do biegów półmaratońskich i maratońskich. Biegacze początkujący mogą wykorzystać tę trasę do pracy nad poprawną techniką biegu oraz budowę bazy ogólnej. Trudność treningu: 8/10 (przy założeniu dobrania odpowiedniej kombinacji parametrów: długość i tempo odcinków - czas i intensywność przerwy - liczba powtórzeń).

- **Całkowita długość:** 6.5 km
- **Suma przewyższeń:** 117 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 60 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1 h 20 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka, w pełni leśna, całkiem płaska pętla. Ocena trudności trasy dla piechura: 3/10
- **Atrakcja turystyczna:** Ruiny Strażnicy w Przewodziszowicach

Trucht + rozgrzewka dynamiczna

0.0 km / 357 m n.p.m. - Początek dzisiejszej trasy znajduje się ok. 4 km na północny-wschód od Żarek, na skrzyżowaniu dróg asfaltowych położonym ok. 500 m na południe od miejscowości Czatachowa, pomiędzy Kolonią Czatachowa i Kolonią Trzemeszów. Bieg rozpocznij asfaltem w kierunku wschodnim, w stronę pustelni pod wezwaniem Ducha Świętego. Biegniesz drogą, na której dozwolony jest ruch kołowy, zachowaj zatem ostrożność, trzymaj się lewej stroną drogi. Cały odcinek o długości 1 km aż do pustelni pokonaj truchtem, stopniowo rozgrzewając organizm.

Trening tempowy lub trening biegu spokojnego z rytmami

1.0 km (czyli punkt 0.0 km na odcinku tempowym) / 410 m n.p.m. - W prawo odchodzi droga asfaltowa oznaczona żółtym szlakiem. Od razu za skrętem, po lewej stronie ujrzysz murowane ogrodzenie pustelni, zaś po prawej stronie, położony wśród drzew teren piknikowy. Skorzystaj z tego miejsca - wykonaj tu 15-minutową rozgrzewkę dynamiczną. Czeka Cię po niej praca biegowa na sporym zakresie ruchu i solidny wysiłek powyżej strefy komfortu.

Jeżeli jesteś biegaczem co najmniej średnio zaawansowanym i posiadasz trenera, który może zaplanować dla Ciebie parametry dzisiejszego treningu, lub sam posiadasz do tego odpowiednie kompetencje, to najbliższe 4,7 km, prowadzące po leśnej asfaltowej pętli rowerowej wraz z żółtym, a następnie niebieskim szlakiem, wykorzystaj do treningu tempowego. Do zaplanowania zgodnie z metodyką treningu biegów długich jest 5 parametrów: długość odcinka, tempo biegu podczas odcinków, liczba odcinków, czas przerw oraz stopień intensywności przerw (trucht, szybki marsz, wolny marsz). Uwaga: jeśli jesteś biegaczem początkującym, wykorzystaj dzisiejszą pętlę do biegu spokojnego z wkomponowanymi rytmami, służącymi poprawie techniki biegu. Wykonuj stumetrowy bieg rytmowy po każdych kolejnych 4 minutach biegu spokojnego. Pilnuj poprawnej techniki biegu. Wykorzystaj świetnie nadającą się do pracy nad tym elementem nawierzchnię - asfalt. Ścieżka jest wąska, prowadzi przez las. Początkowe 400 m zaczyna się niewielkim spadkiem (ok. 3%), kolejne 1300 m jest niemal płaskie.

1.4 km (0.4 km) / 398 m n.p.m. - Kolejne 400 m trasy to delikatny podbieg (3%).

1.9 km (0.9 km) / 413 m n.p.m. - Początek 800-metrowego, niemal zupełnie płaskiego odcinka. Postaraj się pracować z równomierną intensywnością, skup się na utrzymywaniu wysokiego położenia bioder. Wyprowadzaj łokieć daleko w tył i aktywnie do poziomu kolano nogi wymachowej. Ląduj na śródstopiu, po przetoczeniu odbijaj się z palców.

2.8 km (1.8 km) / 402 m n.p.m. - Z lewej strony dochodzi niebieski szlak i łączy się z żółtym, którym wciąż biegniesz.

3.1 km (2.1 km) / 393 m n.p.m. - Żółty i niebieski szlak skręcają pod kątem prostym w prawo, kolejne 200 m pokonujesz podbiegiem o nachyleniu aż 8%.

3.3 km (2,3 km) / 409 m n.p.m. - Skręć w lewo pod kątem prostym, tak jak prowadzą szlaki żółty i niebieski. Po kolejnych ok. 400 m po prawej stronie ujrzysz ruiny strażnicy w Przewodziszowicach. Najbliższy 1 kilometr to wyraźny zbieg o średnim nachyleniu ok. 4%.

Ruiny strażnicy w Przewodziszowicach (foto: Marcin Skabka)

RUINY STRAŻNICY W PRZEWODZISZOWICACH

Ruiny strażnicy w Przewodziszowicach znajdują się w okolicach Żarek, nieco na północny wschód od Sanktuarium w Leśniowie, w okolicach ulicy Leśniowskiej. Biegnie tu kilka szlaków turystycznych, w tym żółty szlak i niebieski Szlak Warowni Jurajskich. Jedne źródła podają, że zbudowano ją w połowie XIV wieku na polecenie Kazimierza Wielkiego. Niektórzy historycy sądzą jednak, iż zamek wzniósł w latach 1370-1391 książę Władysław Opolczyk. Najsłynniejszym mieszkańcem skalnej twierdzy był jednak rycerz Mikołaj Kornicz, zwany Siestrzeńcem. W latach 1424-1444 Przewodziszowice należały do tego sławnego zbójnika, który miał rzekomo wykorzystywać strażnicę na bazę dla łupieżczych wypraw. Kornicz cieszył się poparciem miejscowej wspólnoty, bowiem napadał i grabił jedynie bogatych i przejezdnych kupców. Przez wiele lat pozostawał nieuchwytny, aż wreszcie dosięgła go sprawiedliwość i skończył u kata. Zameczek popadł w ruinę u schyłku XV lub na początku XVI wieku. Strażnicę wzniesiono na trudno dostępnym wapiennym ostańcu (390 m n.p.m.) na wschód od wsi. Pozostałości strażnicy stoją na szczycie 20-metrowej skały. Do obecnych czasów pozostał jedynie kilkunastometrowy fragment kamiennego muru obwodowego, grubego na 1,5 m, o różnej wysokości - od 1 do 9 m.

Skała Strażnica, bo tak jest nazywany ten kompleks ostańców, wykorzystywana jest chętnie przez wspinaczy, jak wiele skałek na Jurze. Na ścianie północnej poprowadzonych jest sporo trudnych tras, miejscami nawet przewieszonych, zaś na południowej ścianie powstały niedawno drogi dużo łatwiejsze, o stopniu trudności około III w skali Kurtyki. Są one przystosowane dla rodzin z dziećmi.

Ruiny strażnicy w Przewodziszowicach (foto: Marcin Skabka)

4.3 km (3.3 km) / 366 m n.p.m. - Szlak żółty prowadzi dalej prosto, dobiegasz do ulicy Leśniowskiej. Skręć szlakiem niebieskim w prawo. Przed Tobą 700 m podbiegu o średnim nachyleniu ok. 5%.

5.0 km (4.0 km) / 402 m n.p.m. - Początek ostatnich 700 metrów Twojego treningu tempowego, trasa prowadzi z niewielkim spadkiem ok. 2%.

5.7 km (4.7 km) / 387 m n.p.m. - Kończysz pracę tempową. Przejdź do schłodzenia w truchcie, droga prowadzi teraz ze spadkiem ok. 4%.

6.5 km / 357 m n.p.m. - Docierasz do punktu końcowego i zarazem początkowego dzisiejszej pętli.

TRASA 9 GMINA NIEGOWA
MIROWSKI LEŚNY KROS

CEL TRENINGU BIEGOWEGO: Krótka, ale piękna, w całości leśna, trasa, o lekko pofałdowanym profilu i z częstymi zakrętami, pozwalająca na szybkie treningi krosowe, angażujące wiele partii mięśni do zmiennej pracy. Rekomendowana biegaczom na każdym poziomie zaawansowania w pierwszej fazie przygotowań do sezonu.

Trudność treningu: 5/10

- **Całkowita długość:** 5.1 km
- **Suma przewyższeń:** 79 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 45 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 60 min przez przeciętnego piechura.
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka pętla, idealna na godzinny aktywny leśny spacer. Ocena trudności trasy dla piechura: 4/10
- **Atrakcja turystyczna:** Zamek w Mirowie

Przed udaniem się do miejsca stanowiącego punkt początkowy i zarazem końcowy dzisiejszej pętli, zaplanuj zwiedzenie atrakcji turystycznej regionu - Zamku w Mirowie. Położony jest kilkaset metrów na wschód od centrum miejscowości.

Ruiny zamku w Mirowie (foto: Marcin Skabka)

ZAMEK W MIROWIE

Mirowska twierdza, położona w Gminie Niegowa, stanowi jedną z najstarszych budowli obronnych na terenie północnej Jury, a także najpiękniejszych obiektów na szlaku Orlich Gniazd. Murowana strażnica powstała to około połowy XIV wieku, w czasach Kazimierza Wielkiego. Kazimierzowska budowla w krótkim czasie została rozbudowana do rozmiarów dużej warowni. Zamek kilkakrotnie przechodził z rąk do rąk. Początkowo należał do koziegłowskich Lisów, później, od XV wieku, do Myszkowskich. Za ich czasów panowania nastąpiły znaczne zmiany wyglądu budowli, która zyskała dwie dodatkowe kondygnacje oraz znacznie wyższą niż dotychczas wieżę. W 1587r. zamek został zdobyty przez arcyksięcia Maksymiliana Habsburga, pretendenta do tronu polskiego. Od tego czasu rozpoczął się proces stopniowego podupadania warowni. W wieku XVII po Myszkowskich byli tutaj panami przedstawiciele kolejnych rodów: Koryciński i Męcińskich. Po zniszczeniach w czasie potopu szwedzkiego zamek coraz bardziej popadał w ruinę, aż w końcu XVIII wieku został opuszczony. Ruiny były systematycznie rozbierane przez mieszkańców okolicznych wsi, którym kamień posłużył do budowy domów. Coraz gorszy stan obiektu, stwarzającego zagrożenie dla zwiedzających, spowodował, że w ostatnich latach rodzina Laseckich, obecnych właścicieli, podjęła się prac nad zabezpieczeniem ruin. Docelowo warownia ma być udostępniona dla turystów. Ruiny zamku w Mirowie, to bliźniacza warownia Zamku Bobolice, połączone ze sobą szlakiem wiodącym wśród malowniczych skał Grzędy Mirowsko-Bobolickiej.

Ruiny zamku w Mirowie (foto: Marcin Skabka)

0.0 km / 341 m n.p.m. - Punkt początkowy trasy znajduje się przy drodze prowadzącej z Mirowa do Niegowy, w miejscu, gdzie w prawą stronę (patrząc w stronę Niegowy) w las odchodzi łagodnie pod kątem ok. 45 stopni do drogi czerwony szlak. Twoim zadaniem na dzisiejszym treningu jest aktywne pokonanie krótkiej, leśnej, krosowej pętli. Pierwsze 500 metrów pokonaj truchtem, stopniowo rozgrzewaj organizm. Cała trasa prowadzi po dość szerokich ścieżkach.

0.5 km / 338 m n.p.m. - Rozpoczynasz podbieg ze średnim nachyleniem 7%. Zaangażuj teraz do bardzo aktywnej pracy obręcz barkową, odprowadzaj w tył łokieć. Kolano nogi wymachowej prowadź aktywnie wprzód, jednak nie wydłużaj kroku, zwiększ za to kadencję.

1.2 km / 385 m n.p.m. - Czerwony szlak skręca naturalnie w lewo, zaczyna się kilkusetmetrowe wypłaszczenie. Biegnij wciąż czerwonym szlakiem, po kolejnych 100 m do szlaku czerwonego dochodzi z lewej strony szlak niebieski, przez ok. 50 m oba szlaki biegną wspólnie.

1.4 km / 407 m n.p.m. - Szlak niebieski odchodzi od czerwonego w prawo. Podążasz dalej niebieskim szlakiem. Przed Tobą jeszcze ok. 500 m biegu w terenie płaskim. Wydłuż krok, pilnuj lądowania na środku stopy i sprężystego odbicia z palców. Pracuj ramionami aktywnie, wyłącznie w kierunku przód-tył, nie zawijaj rąk do środka. Biodra utrzymuj w wysokiej pozycji.

1.9 km / 397 m n.p.m. - Rozpoczynasz 600-metrowy zbieg o średnim nachyleniu 6%. Skanuj wzrokiem teren na kilka metrów przed siebie, z wyprzedzeniem wybieraj optymalną linię biegu. Pokonaj ten odcinek płynnie, bez przechodzenia do marszu. Pozostawaj w swojej strefie komfortu, przy jej górnej granicy.

2.5 km / 362 m n.p.m. - Skręć w prawo w żółty szlak. Przed Tobą odcinek z niewielkim ok. 2% spadkiem. Przyspiesz, najbliższe 600 m pokonaj tak, jakbyś biegł na zawodach. Opuść na te kilka minut strefę komfortu!

3.1 km / 347 m n.p.m. - W trakcie tego szybkiego biegu, po około 500 metrach od skrętu w żółty szlak, na skrzyżowaniu leśnych dróg, skręć w drogę w prawo, tym samym opuść szlak żółty. W dalszym ciągu droga prowadzi z niewielkim spadkiem, ok. 3%.

3.4 km / 336 m n.p.m. - Po ok. 300 m od skrzyżowania, w miejscu, gdzie następuje wypłaszczenie, zwolnij do biegu spokojnego.

4.5 km / 338 m n.p.m. - Skręć w prawo w leśna przecinkę.

4.8 km / 341 m n.p.m. - Skręć w lewo w czerwony szlak, którym już biegłeś na początku dzisiejszej pętli. Przejdź od tego momentu do truchtu, rozpocznij końcowe schładzanie.

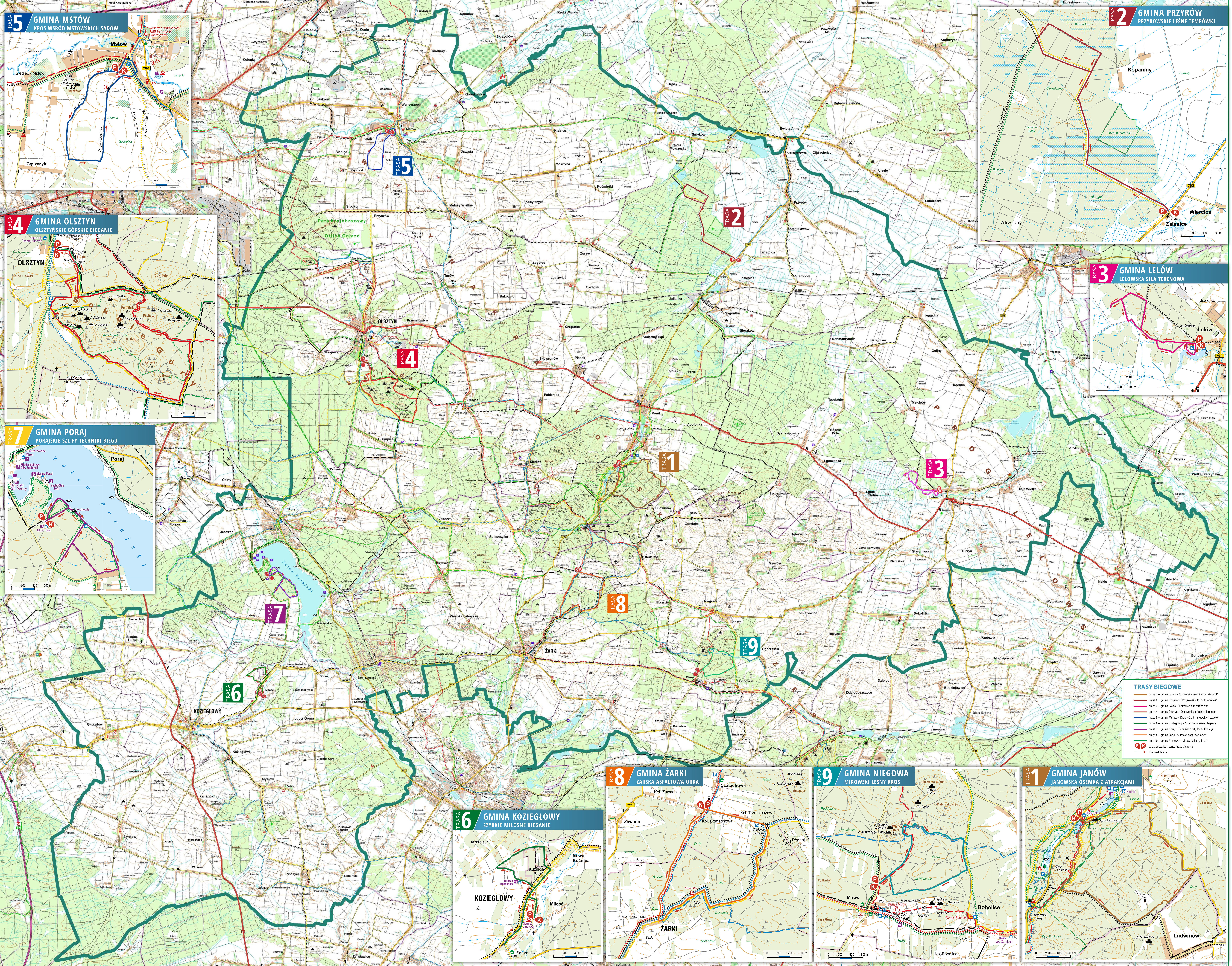
5.1 km / 341 m n.p.m. - Docierasz do punktu końcowego i zarazem początkowego dzisiejszej pętli.

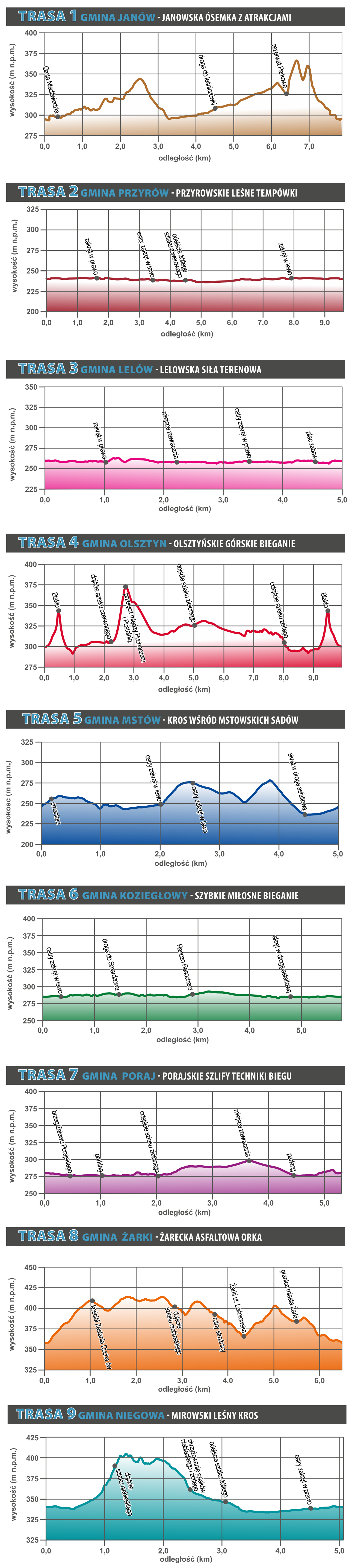
Studio PLAN Anna Dębska
ul. Złotnicka 52, 54-029 Wrocław
tel./fax 71 373 44 37
www.plan.pl | e-mail: plan@plan.pl

Wydanie I - 2022
ISBN: 978-83-66931-87-9

Redakcja: Fundacja Woodrun
Kartografia: STUDIO PLAN Anna Dębska
Teksty: Fundacja Woodrun
Opracowanie graficzne: Anna Pawlak - STUDIO PLAN Anna Dębska

Informacje zawarte w niniejszym wydawnictwie są prawnie chronione. Część kartograficzna niniejszego wydawnictwa (nie obejmująca opisu i naniesionych na mapę nowo utworzonych tras pieszo-biegowo-trekkingowych, wykonanych na zlecenie partnerów projektu współpracy tj. Stowarzyszenie "Partnerstwo Północnej Jury" i Stowarzyszenie - Lokalna Grupa Działania "Żywiecki Raj") nie może być w jakikolwiek sposób powielana ani wykorzystywana do innej publikacji bez zgody Studia PLAN.





LEGENDA

0 0,5 1 1,5 2,0km

- granica obszaru gmin należących do Stowarzyszenia "Partnerstwo Północnej Jury"
- granica województwa; granica powiatu; granica miasta i gminy
- droga krajowa:dwujezdniowa; jednojezdniowa; droga wojewódzka
- drogi lokalne
- droga gruntowa; droga leśna, polna; ścieżka
- linia kolejowa; czynna; nieczynna; stacja
- granica parku krajobrazowego
- granica rezerwatu; rezerwat
- szlaki turystyczne piesze
- szlaki rowerowe
- ścieżki dydaktyczne
- stacje paliw: całodobowe; pozostałe; parking
- hotel; agroturystyka; inny nocleg
- schronisko młodzieżowe; pole namiotowe
- leśniczówka; informacja turystyczna; GOPR
- kościół zabytkowy; kościół zabytkowy drewniany
- kościół; cerkiew; klasztor zabytkowy
- kaplica zabytkowa; kaplica; kapliczka; krzyż przydrożny
- synagoga; cmentarz żydowski
- pomnik; pomnik przyrody
- zamek; pałac; ruiny zamku; inne ruiny
- dwór; wiatrak; inny zabytek architektury; zabytek techniki
- kamieniołom: czynny; nieczynny; wapiennik; sztolnia nieczynna
- jaskinia; grodzisko; bunkier; skała; ostaniec
- inne atrakcje turystyczne; inne atrakcje przyrodnicze
- wieża widokowa; punkt widokowy; miejsce odpoczynku
- basen; basen kryty; kąpielisko; przystań żeglarska
- kort tenisowy; ośrodek jeździecki; park linowy
- łowisko; stadion; boisko
- zabudowa; tereny przemysłowe; farma wiatrowa
- sad; ogródki działkowe
- cmentarz; las