



POMORSKIE PARKI NORDIC WALKING (PPNW) to ponad 350 kilometrów tras o zróżnicowanym stopniu trudności, przeznaczonych zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z nordic walking, jak również dla tych, którzy szukają wyzwań o charakterze sportowym. Trasy zlokalizowane są na obszarze gmin: Choczewo, Gniewino, Krokowa, Linia, Luzino, Łęczyce, Nowa Wieś Lęborska, Szemud, Wejherowo oraz Wicko. PPNW stanowią sieć, gdzie trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to tym samym dowolne wydłużanie lub skracanie przejść lub zmiany kierunku marszu. Trasy oznakowane są czytelnymi tablicami, zgodnymi z ogólnoeuropejskimi standardami rekreacji nordic walking. Zawierają ponadto szczegółowe mapy, ogólne informacje na temat techniki, doboru sprzętu i walorów zdrowotnych nordic walking. Na tablicach zamieszczone zostały również informacje o podstawowych ćwiczeniach fizycznych, umożliwiających wykonanie rozgrzewki, wzmocnienie mięśni oraz ćwiczeń rozciągających. Oferta PPNW skierowana jest nie tylko do entuzjastów nordic walking, ale również do miłośników innych dyscyplin, takich jak biegacze czy narciarze biegowi.



POMORSKIE PARKI NORDIC WALKING (PPNW) is over 350 km of routes with different difficulty, both for those starting their adventure with Nordic Walking, as well as for those who seek the challenges of a sport. Routes are located in 10 communes: Choczewo, Gniewino, Krokowa, Linia, Luzino, Łęczyce, Nowa Wieś Lęborska, Szemud, Wejherowo and Wicko. PPNW is a network where the routes have points in common, overlap or intersect. This allows any lengthening or shortening of passages or changing the direction of walking. Routes are marked with clear information boards, compliant with the European Nordic Walking recreation standards. They contain also detailed maps, general information on techniques, equipment selection and health benefits of nordic walking. On the boards were also included information on basic physical exercises suitable for making warm-up, muscle strengthening and stretching exercises. PPNW offer is directed not only to the nordic walking enthusiasts, but also to fans of other disciplines, such as runners or cross-country skiers.

www.ppnw.pl



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Kaszubska Droga”
Przetoczyno, ul. Pomorska 14
84-217 Szemud
tel. (58) 676 11 11
www.kaszubskadroga.pl



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Bursztynowy Pasaż”
ul. Wejherowska 3
84-110 Krokowa
tel. (58) 673 20 57
www.bursztynowypasaz.pl

Projekt i wykonanie tras:



Trasy certyfikowane przez:



POMORSKIE PARKI NORDIC WALKING

Sieć tras do uprawiania
Nordic Walking
w gminach:

Choczewo
Gniewino
Krokowa
Linia
Luzino
Łęczyce
Nowa Wieś Lęborska
Szemud
Wejherowo
Wicko



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Operacja pn: "Pomorskie Parki Nordic Walking"

jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER, działanie 4.21
Wdrażanie projektów współpracy Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.



Stilo

Kopalino

Białogóra



Wicko

Nowa Wieś
Lęborska

Gniewino

Wejherowo

Łęczyce

Luzino

Szemud

Linia