

**21 TRASA NR 21 Kusego (zielona)** 5,4 km  
czas przejścia ok. 0'50 h

5,4-kilometrowa trasa, poprowadzona w całości gruntowymi duktami i miękkimi leśnymi drogami. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę. Po pokonaniu 200 m dochodzimy do rozejścia szlaków: żółty, czerwony i czarny skręcają w prawo, my wybieramy drogę w lewo. Maszerując przyjemną leśną drogą, po przejściu 1300 m, dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Z prawej przychodzi czerwony i żółty szlak. Również po prawej – ok. 100 m – na parkingu leśnym zlokalizowano tablicę z ćwiczeniami. Po ich wykonaniu wracamy na zielony szlak. Za znakami maszerujemy przez las i po pokonaniu 500 m przecinamy szeroki, bity dukt. Na 3,3 km trasy skręcamy w lewo. Wybierając drogę prowadzącą prosto, po ok. 100 m, połączylibyśmy się z czerwonym szlakiem, który biegnie szerokim łukiem „zahaczając” o zabudowania Robakowa. Warto również zwrócić uwagę na rozległy kompleks bagienny, który obchodzimy łukiem. Na 3,7 km trasy czekają na nas dwie niespodzianki: punkt pomiaru tętna i „siodełko” – kilkudziesięciometrowe podejście, z którym nie poradziłby sobie rowerzysta amator. 500 m dalej, przechodzimy przez mostek nad ciekim wodnym, wypływającym z kolejnego kompleksu bagiennego. Maszerując dalej, mijamy paśnik i na 4,8 km szlaku dochodzimy do bitej drogi. Skręcamy w prawo i 100 m dalej łączymy się z czerwoną trasą. Maszerujemy dalej prosto i po 300 m spinamy zieloną pętlę. Jeszcze tylko 200 m dojdzie do parkingu i po pokonaniu 5,4 km trasy kończymy naszą wędrówkę. W sezonie zimowym trasa rekomendowana dla narciarzy biegowych.

A 5,4 km route marked out totally along dirt roads and forest roads with soft surface. We start the walk after a warm-up. After 200 m the routes split – the yellow one, the red one and the black one turn right, we turn left. After 1,3 km walk along a pleasant forest road we reach a pulse measuring point. On the right the red and the yellow route join our route. After about 100 m in a forest car park we find an exercise board on the right. Having done the exercises we come back on the green route. Following the signs we walk for 500 m and cross a wide forest road. After 3,3 km from the beginning of the walk we turn left. If we chose the road forward, after about 100 m we would get to the red route which goes round the buildings of Robaków. It is worth paying attention to the vast swamp complex which we go around. After 3,7 km from the beginning of the walk there are two surprises awaiting us: a pulse measuring point and a 'saddle' – a steep climb of several metres length, which would pose problems to an amateur cyclist. 500 m further we cross a bridge over a watercourse flowing from another swamp complex. Walking on we pass a pasture and after 4,8 km from the beginning of the walk we reach a surfaced road. We turn right and after 100 m we reach the red route. We walk forward and after 300 m we close the green loop. After 200 m we reach the car park and having done 5,4 km we finish our walk. During winter season the route is recommended for Nordic skiers.

**22 TRASA NR 22 Żurawia (czerwona)** 9,3 km  
czas przejścia ok. 1'30 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak również zaawansowanych maszerów. Większość czerwonej trasy prowadzi doskonałej jakości gruntowymi duktami i piaszczystymi leśnymi drogami oraz krótkim fragmentem chodnika. Przebieg szlaku umożliwia skorzystanie z oferty Nordic Walking Park „Luzino” zarówno od strony Robakowa, gdzie zlokalizowano tablicę z mapką tras, jak również od strony Gościcina. W Gościcinie wejście na trasę możliwe jest w okolicach cmentarza. Dalej drogą wzdłuż torów można dojść do Robakowa. Startujemy z parkingu leśnego w Robakowie i po przejściu 200 m skręcamy w prawo. W lewo odszedł zielony szlak, a my maszerujemy kolejne 900 m i dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Czarny szlak odchodzi w prawo, a nam towarzyszą, jeszcze przez kilka minut, znaki żółtego szlaku. Zanim dojdziemy do rozejścia obu tras, dochodzimy do parkingu leśnego, przy którym zlokalizowano tablicę ćwiczeń. Po ich wykonaniu przechodzimy jeszcze krótki fragment i skręcamy w prawo. Doskonałej jakości leśną drogą maszerujemy w kierunku Gościcina. Należy tu zachować szczególną ostrożność, droga użytkowana jest również przez samochody. Wychodzimy z lasu i dochodzimy do pierwszych zabudowań Gościcina. Skręcamy w lewo i idąc chodnikiem, po 200 m ponownie w lewo. Mijamy cmentarz i pomiędzy zabudowaniami dochodzimy do linii kolejowej. Równoległe do torów, gruntową wyboistą drogą maszerujemy w kierunku pld.-zach. Po drodze minie posterunek dróżnika, zabudowania przysiółka o nazwie Zielony Dwór. Po kilku kilometrach dochodzimy do zabudowań Robakowa. Gruntowymi drogami, pomiędzy budynkami wchodzimy do lasu i docieramy do miejsca połączenia się z trasą zieloną. Tu skręcamy w prawo i po 300 m dochodzimy do punktu połączenia się czerwonej pętli. Jeszcze tylko 200 m marszu i po pokonaniu 9,3 km kończymy marsz na parkingu leśnym w Robakowie.

**23 TRASA NR 23 Widokowa (czarna)** 15,5 km  
czas przejścia ok. 3 h

Oznakowana kolorem czarnym, ponad 15-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Trasa wiedzie polami, leśnymi duktami, piaszczystymi drogami, asfaltową szosą oraz krótkim odcinkiem po „kocich łbach”. Szlak łączy wsie: Robakowo, Milwino, Dąbrówka i Góra. Po wyjściu na trasę, przechodzimy pomiędzy zabudowaniami Robakowa. Przecinamy asfalt i ul. Królewską maszerujemy 1400 m, dochodzimy do Milwina. Równoległe do asfaltowej drogi maszerujemy 100 m chodnikiem. Przecinamy szosę i wchodzimy w ul. Kaszubska, a następnie w ul. Szarych Szeregów. Na 3,8 km trasy, przy kapliczce skręcamy w lewo. Drogą pomiędzy polami podchodzimy do skrzyżowania. Znaki trasy, postawione na charakterystycznych kamieniach, informują nas, że należy skręcić w prawo. 1000 m dalej dochodzimy do punktu widokowego z przepiękną panoramą na Luzino. 100 m dalej, na wysokości żarnowieckiej linii energetycznej, skręcamy w lewo. Maszerując, mijamy ambony strzeleckie, przydrożny krzyż, pamiątkowy obelisk. Ul. Krajobrazową, a następnie ul. Rzeczną dochodzimy do wybrukowanej „kocimi łbami” drogi w Dąbrówce. Jej 400 m odcinek doprowadza nas do centrum wsi, gdzie skręcamy w lewo. Przy placu zabaw zlokalizowano tablicę z ćwiczeniami. Ruszamy dalej i po minięciu Stadniny Koni „Dąbrówka” wychodzimy na widokową polankę. Idąc dalej, przecinamy asfalt i przy charakterystycznym przydrożnym krzyżu skręcamy w lewo do lasu. Po kolejnych 600 m dochodzimy do zwornika szlaków i maszerując dalej, po pokonaniu 15,5 km dochodzimy do miejsca, z którego wychodziliśmy na trasę.

It is an almost 15 km loop marked with black signs, which takes about 3 hours. The route is marked out along forest roads, sandy roads, fields, a tarmac road and on a short section of cobbled surface. The route connects the villages of Robakowo, Milwino, Dąbrówka and Góra. Starting the walk we go between the buildings of Robakowo. We cross a tarmac road and along Królewska Street we walk for 1400 m and reach Milwino. We walk a 100 m along a pavement parallel to a tarmac road. We cross the road and walk into Kaszubska Street and then into Szare Szeregi Street. After 3,8 km from the beginning of the walk we turn left by a shrine. Along a road between trees we reach a crossroads. The route's signs, marked on characteristic boulders, tell us to turn right. After another 1000 m we reach a viewpoint with a beautiful panoramic view of the village of Luzino. After 100 m, near the power line of Żarnowiec, we turn left. While walking we pass hunting platforms, a roadside cross and a commemorative obelisk. Along Krajobrazowa Street and then along Rieczna Street we reach a cobbled road in Dąbrówka. A 400 m section of this road takes us to the centre of the village where we turn left. An exercise board is located near the playground. We walk on and after passing 'Dąbrówka' Stud we enter a clearing with a viewpoint. Walking on we cross a tarmac road and by a characteristic roadside cross we turn left into the forest. After another 600 m we reach a route junction and walking on, having done 15,5 km we reach the starting point.

An interesting route in the form of an 9,3 km loop aimed both at beginners as well as at advanced walkers. Most of the red route is marked out along excellent quality dirt roads and sandy forest roads and on a short section of a pavement. The layout of the route enables using 'Luzino' Nordic Walking Park both with the starting point located in Robaków, where a board with a map of the routes is located, as well as with the starting point located in Gościcin. In Gościcin the route can be accessed near the cemetery. Then, along the railway one can reach Robaków. We start from a forest car park in Robaków and after 200 m turn right. The green route turns left and we go further for 900 m and reach a pulse measuring point. The black route turns right and we are still accompanied by the signs of the yellow route for a few minutes. Before we reach the point where the two routes split we come to a car park where an exercise board is located. Having done the exercises we walk for a while and turn right. We walk along an excellent quality forest road towards Gościcin. Exercising caution is recommended as the road is used by cars as well. We leave the forest and reach the first buildings of Gościcin. We turn left and walking along a pavement after 200 m turn left again. We pass the cemetery and between the buildings reach a railway. We walk south-west along a bumpy dirt road parallel to the railway. On the way we pass a railman's building and a hamlet called Zielony Dwór. After a few kilometer walk we reach the buildings of Robaków. Along dirt roads, between buildings we walk into the forest and reach the point where the route joins the green route. We turn right and after 300 m reach the point where the red route closes. After another 200 m, having walked for 9,3 km we finish our walk in the forest car park in Robaków.



Projekt i wykonanie tras:



Trasy certyfikowane przez:



Gmina Luzino



**Nordic Walking Park „Luzino”**

Sieć tras do uprawiania  
**Nordic Walking**  
w gminie Luzino



[www.ppnw.eu](http://www.ppnw.eu)



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



LEADER



Mazowiecki Park Krajoznawczy

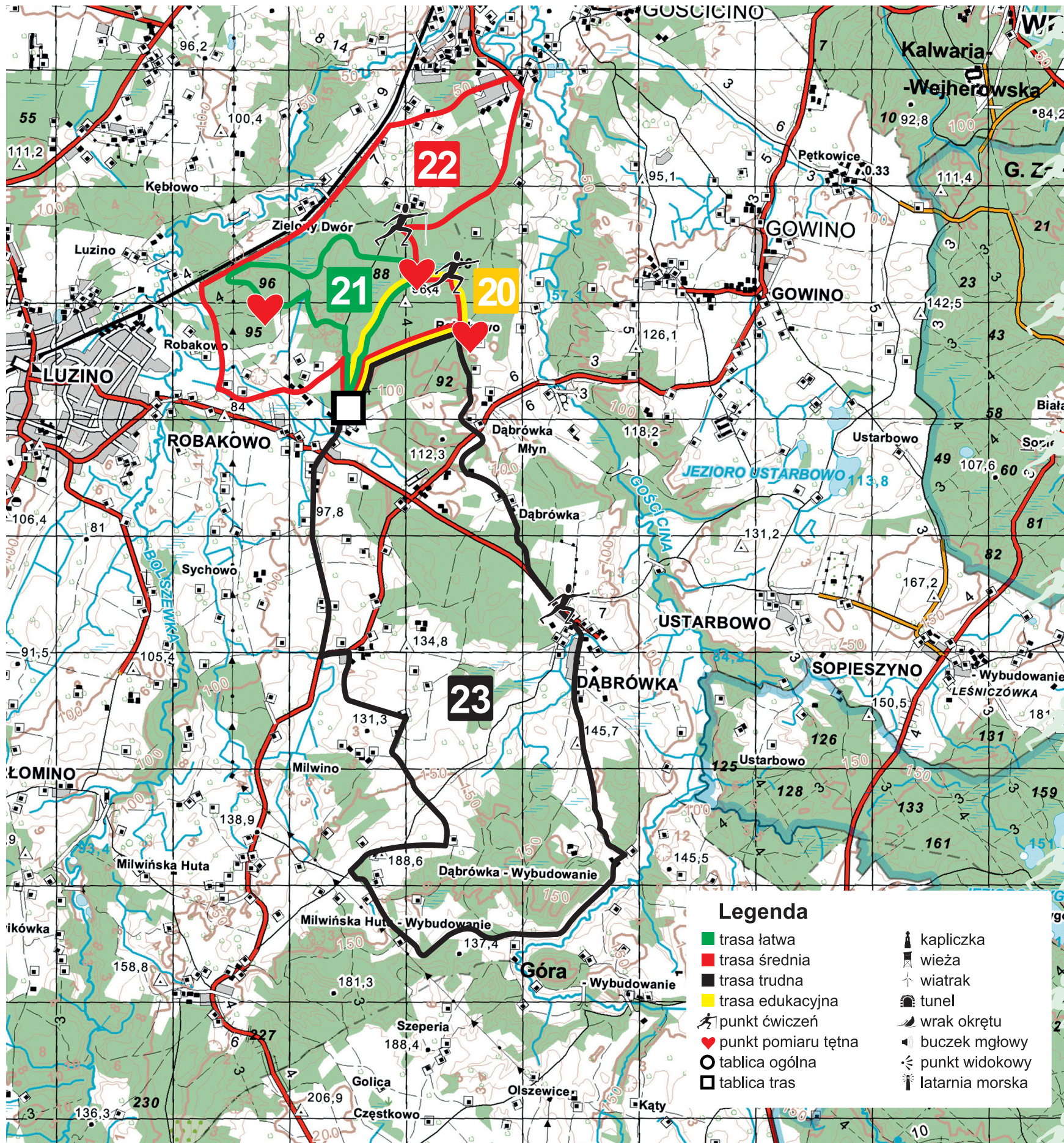


LEADER



Regionalny Program Operacyjny Rozwój 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.



**20 TRASA NR 20 Orzechówki (żółta)** 3 km  
 czas przejścia ok. 0'30 h

Łatwa i przyjemna trasa wytyczona w kompleksie leśnym. Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy na trasę z parkingu leśnego w Robakowie. Początkowo przebieg trasy pokrywa się z pozostałymi szlakami Nordic Walking Park „Luzino”. Po pokonaniu 200 m dochodzimy do zworknika tras. W lewo odchodzi zielona trasa. My skręcamy w prawo i po przejściu 900 m odcinka dochodzimy do punktu pomiaru tętna. W prawo odchodzi czarna trasa, a my maszerujemy w lewo. Po chwili dochodzimy do leśnego parkingu, na którym usytuowana jest tablica ćwiczeń. Zestawy ćwiczeń, które na niej zamieszczono, są doskonałą propozycją dla osób pragnących urozmaicić swój trening. Na tym fragmencie towarzyszą nam również znaki czerwonej trasy. 100 m dalej, kolejny punkt pomiaru tętna. Umożliwi on sprawdzenie pulsu, z jakim pokonujemy dystans. Skręcamy w lewo i rozpoczynamy powrót do miejsca startu. Przed nami kilkaset metrów marszu, po pokonaniu których dochodzimy do zworknika szlaków. Spinamy żółtą pętlę. Jeszcze 200 m i naszym oczom ukazuje się parking leśny, z którego rozpoczynaliśmy naszą wędrówkę. W sezonie zimowym trasa szczególnie rekomendowana do uprawiania narciarstwa biegowego.

An easy and pleasant route marked out in a forest complex. Initially the route overlaps the other routes of 'Luzino' Nordic Walking Park. After 200 m we reach a route junction. The green route turns left. We turn right and after 900 m reach a pulse measuring point. The black route turns right and we turn left. After a while we reach a forest car park with an exercise board. The exercise sets shown on the board are an excellent proposition for those who want to diversify their workout. On this section we are also accompanied by the signs of the red route. 100 m further we come across another pulse measuring point. It allows us to monitor the pulse range for the route. We turn left and begin the return to the starting point. After a few hundred metres we reach a route junction. We close the loop. After another 200 m we see the car park where we started our walk. During winter season the route is recommended for Nordic skiers.

