



17 Trasa nr 17 Morzyc (zielona)

7,5 km


czas przejścia ok. 1'30 h

 7,5-kilometrowa trasa poprowadzona zróżnicowanym podłożem. Po wykonaniu rozgrzewki przecinamy drogę asfaltową i ul. Kaszubską dochodzimy do ul. Długiej. Skracamy w lewo, przekraczamy linię kolejową i na 800 m. skręcamy w lewo w ul. Okrężną. Prosto podążamy w kierunku widocznego w oddali lasu, do którego dochodzimy na 1,4 km trasy. Maszerujemy dalej i po przejściu kolejnych 1400 m naszym oczom ukazuje się jez. Morzyc, gdzie czeka na nas tablica z ćwiczeniami. Skręcamy w lewo i na 4,3 km szlaku docieramy do torów kolejowych. Rosnące pośrodku torowiska drzewka nie pozostawiają wątpliwości, że czasy eksploatacji tego torowiska dawno już minęły. 500 m dalej, pomiędzy zabudowaniami Niepoczołowic, docieramy do asfaltu i skręcamy w lewo. 200 metrów marszu asfaltową szosą uświadamia nam, że „nordikiem” najlepiej chodzi się po miękkim podłożu. Skręcamy w prawo do lasu i na 5,8 km trasy docieramy do punktu pomiaru tętna. Od tego momentu towarzyszy nam czerwona trasa. Podążając dalej na wschód, wychodzimy z lasu. Po lewej, dwie niebieskie elektrownie wiatrowe. My dochodzimy do punktu, przy którym możemy wykonać jedną z 4 grup ćwiczeń znajdujących się na tablicy. Jeszcze 1,1 km marszu i po pokonaniu 7,5 km spinamy naszą pętlę.

 A 7,5 km route marked out on different kinds of surface. Having done warm-up we cross a tarmac road and along Kaszubska Street we reach Długa Street. We turn left, cross a railway and after 800 m turn left into Okrężna Street. We go straight towards the forest visible in the distance which we reach after 1,4 km from the beginning of the walk. We walk on and after further 1400 m we see Lake Morzyc where we come across an exercise board. We turn left and after 4,3 km from the beginning of the walk we reach a railway. The small trees growing in the middle of the railway are a clear sign that the railway has long been disused. 500 m further, between the buildings of the village of Niepoczołowice, we reach a tarmac road and turn left. The 200 m tarmac section makes us realise that it is best to do Nordic Walking on soft surfaces. We turn left into the forest and after 5,8 km from the beginning of the walk we reach a pulse measuring point. From now on we are accompanied by the red route. Going further east we leave the forest. On the left we can see two blue wind turbines. We reach a board which shows 4 groups of exercises which we can do. After further 1,1 km we close the loop having walked 7,5 km.

18 Trasa nr 18 Niepoczołowicka (czerwona) 8,5 km


czas przejścia ok. 1'30 h


 Ciekawa, poprowadzona w formie 8,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak również zaawansowanych maszerów. Większość czerwonej trasy prowadzi doskonałej jakości gruntowymi duktami i piaszczystymi leśnymi drogami. Końcowy, kilometrowej długości fragment szlaku, przebiega chodnikiem wyposażonym w oświetlenie uliczne. Wyjście na szlak zlokalizowane jest na parking przy Stadionie w Liniu. Po wykonaniu rozgrzewki, za znakami szlaku wychodzimy na trasę. Mijamy wiatraki i dochodzimy do tablicy ćwiczeń. Skręcamy ostro w prawo i wraz z zielonym szlakiem dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Zielona trasa biegnie prosto, a my skręcamy w lewo. Piaszczystą leśną drogą dochodzimy do zabudowań w Niepoczołowicach, gdzie na rozwidleniu dróg skręcamy w lewo. Na 3,4 km trasy dojeżdżamy do granicy lasu i na wysokości charakterystycznej linii energetycznej skręcamy w prawo, a następnie w lewo. Po przejściu kolejnych 2,2 km szlaku, dochodzimy do punktu pomiaru tętna. 800 m wcześniej z lewej strony przychodzi żółty szlak. Jeszcze tylko wejście w ul. Ogrodową, skręć w lewo, marsz chodnikiem wzdłuż drogi na Niepoczołowice i dochodzimy do punktu, gdzie zaczęliśmy naszą wędrowkę.


19 Trasa nr 19 Kętrzyńska (czarna)

11,8 km

czas przejścia ok. 2 h

 Oznakowana kolorem czarnym, blisko 12-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2 godz. Trasa wiedzie polami, leśnymi duktami, piaszczystymi drogami, asfaltową szosą oraz trzema krótkimi odcinkami po „kocich łbach”. Szlak łączy Linię z Kętrzyńnem. Po wyjściu na trasę ruszamy w kierunku północnym i po przecięciu dwóch asfaltowych dróg, polami mija północne krańce Linii. Na 1,7 km dystansu dochodzimy do małego oczka wodnego, przy którym znajduje się punkt pomiaru tętna. Po przejściu 3,2 km, mijając ambonę myśliwską, wchodzimy do lasu. 300-metrowym odcinkiem starego bruku wchodzimy w głąb lasu i po kolejnych 400 m mijamy przydrożną kapliczkę z figurą św. Franciszka. Na 5 km trasy wyjeżdżamy z lasu i naszym oczom ukazuje się panorama na położone w dole Kętrzyño. Krótkim fragmentem bruku dochodzimy do pierwszych zabudowań. Przydrożny drewniany krzyż będzie niemy świadkiem naszych zmagania z ćwiczeniami, w przeprowadzeniu których pomoże nam zlokalizowana tam tablica ćwiczeń. Przechodzimy przez centrum Kętrzyña. Wchodzimy w tunel pod torami kolejowymi i maszerując wzdłuż nasypu kolejowego, dochodzimy do lasu. Gruntową „autostradą” maszerujemy przez las. Po wyjściu z niego, na 8,9 km trasy dochodzimy do kolejnej przydrożnej kapliczki. Jeszcze tylko krótki fragment asfaltu, przejście przez tory kolejowe i po blisko 12 km ul. Kaszubską dochodzimy do Stadionu.

 It is an almost 12 km loop marked with black signs which takes about 2 hours. The route is marked out along forest roads, sandy roads, fields, a tarmac road and three short sections along cobbled surface. The route connects Linię with Kętrzyñ. We start walking north and after crossing two tarmac roads, across fields, we pass northern outskirts of the village of Linię. After 1,7 km from the beginning of the walk we reach a small pond with a pulse measuring point. After 3,2 km we pass a hunting platform and enter the forest. We go along a 300 metre section of a cobbled road and after further 400 m we pass a roadside shrine with a sculpture of St Francis. After 5 km from the beginning of the walk we leave the forest and see a panoramic view of the town of Kętrzyño situated in a valley. Along a short section of a cobbled road we reach buildings of Kętrzyño. A roadside wooden cross will be a silent witness of our workout with the help of an exercise board located here. We pass the centre of Kętrzyño. We go under a railway through a tunnel and walking alongside the railway embankment we reach the forest. We walk through the forest along a dirt 'highway'. After leaving the forest, having walked 8,9 km we reach another roadside shrine. After a short section of a tarmac road and crossing a railway, along Kaszubska Street we reach the Stadium, having walked 12 km.

 An interesting route in the form of an 8,5 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. The final 1 km section is marked out along a pavement with street lights. The starting point is located in the car park near the Stadium in Linię. Having done warm-up we start the walk. We pass the wind turbines and reach an exercise board. We turn sharply right and alongside the green route we reach a pulse measuring point. The green route goes straight and we turn left. Along a sandy forest road we reach the buildings in the village of Niepoczołowice where we turn left at the crossroads. After 3,4 km from the beginning of the walk we reach the forest and we turn right and then left near a characteristic power line. Along a sandy road, between scattered buildings of Niepoczołowice we reach a roadside shrine. We turn left and go towards a firefighting tower visible in the distance. After further 2,2 km we reach a pulse measuring point. 800 m earlier a junction with the yellow route. We turn into Ogrodowa Street, turn left, walk along the pavement towards Niepoczołowice and reach the point where we started our walk.



Projekt i wykonanie tras:



Trasy certyfikowane przez:



Gmina Linię



Nordic Walking Park „Linia”

Sieć tras do uprawiania
Nordic Walking
w gminie Linię



www.ppnw.eu



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



LEADER



SMAR 8740
WOLNOŚĆ I WYBÓR

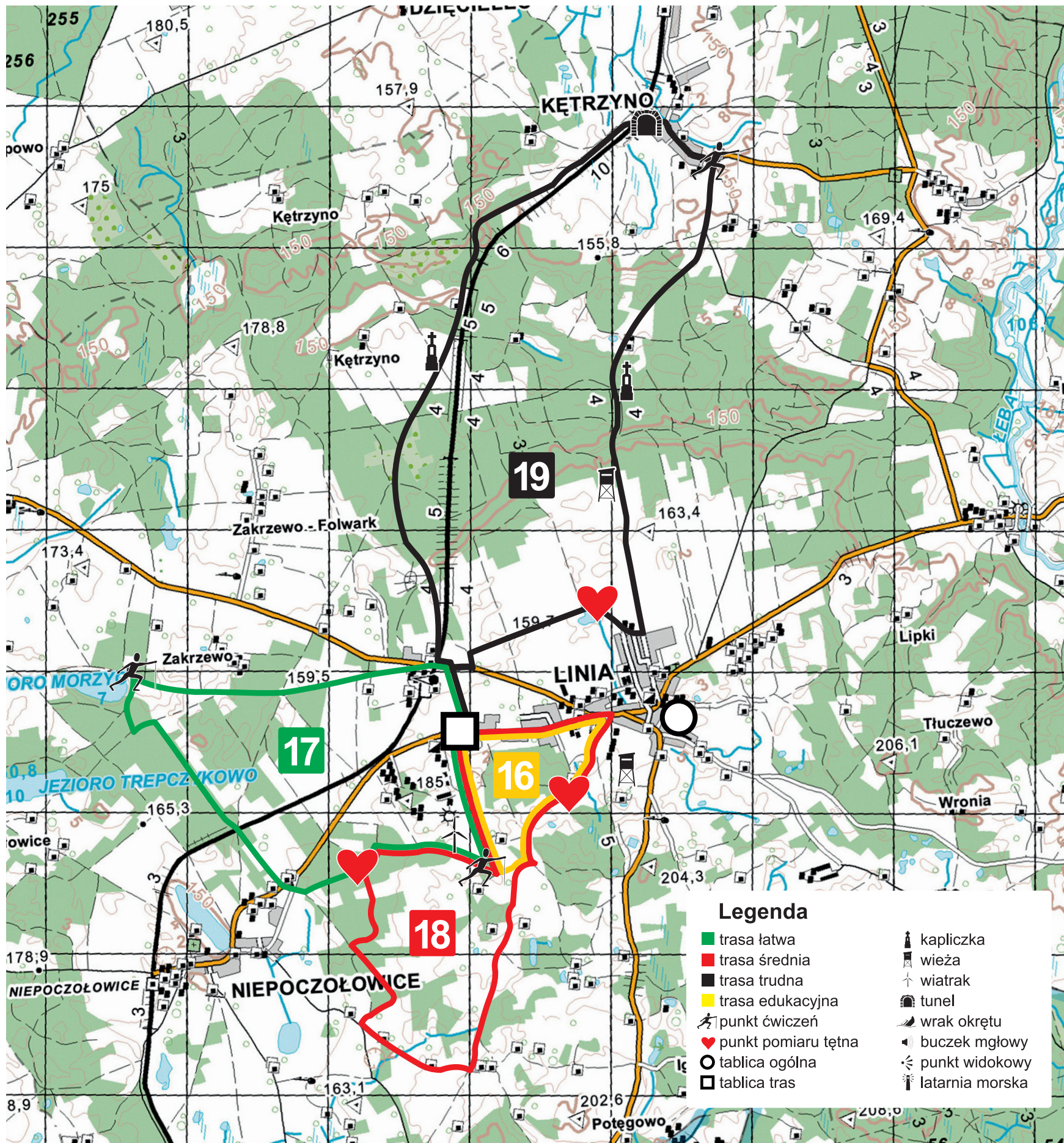


LEADER



LEADER

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.



16 Trasa nr 16 Linia (żółta) 3,7 km
 czas przejścia ok. 0'40 h

Łatwa i przyjemna trasa przebiegająca południową granicą Linii. Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy na trasę z parkingu Gminnego Stadionu w Linii. Za Stadionem skręcamy w lewo i gruntową drogą wspinamy się 400 m. Wychodzimy na otwartą przestrzeń, której dominującym elementem są 2 niebieskie wiatraki. Po pokonaniu 1,1 km dochodzimy do zwornika szlaków. Trasy zielona i czerwona, które początkowo pokrywały się z żółtą, odchodzą w prawo. W tym punkcie zlokalizowano tablicę z propozycjami przykładowych ćwiczeń. Po ich wykonaniu przechodzimy kolejne 200 metrów i na 1,3 km dystansu ponownie łączymy się z czerwonym szlakiem, który towarzyszy nam już do końca naszej wędrówki. Na 2,1 km szlaku, nad małym oczkiem wodnym, czeka na nas punkt pomiaru tętna. Na tablicy przedstawiono zakresy tętna, w jakich trenujemy nordic walking. 600 metrów dalej ul. Podgórną dochodzimy do asfaltowej drogi. Skręcamy w lewo i chodnikiem, po przejściu blisko kilometra, dochodzimy do parkingu przy Stadionie. Ostatni fragment trasy wyposażony jest w oświetlenie uliczne.

An easy and pleasant route marked out along the southern boarder of the village of Linia. Having done the warm-up we begin the walk in the car park near the Municipal Stadium. We turn left behind the stadium and we go uphill for 400 m along a dirt road. We go onto an open space with two blue wind turbines dominating the landscape. After 1,1 km we reach a route junction. The green route and the red route, which initially overlap the yellow route, turn right. A board with suggestions for example exercises is located here. Having done the exercises we go further 200 m and on the 1300th metre of the walk we reach the red route again. The route will accompany us until the end of the walk. After 2,1 km, over a small pond, we come across a pulse measuring point. The board shows the pulse ranges for Nordic Walking. After 600 m, along Ogrodowa Street we reach a tarmac road. We turn left and after about 1 km along the sidewalk we reach the car park near the stadium. The last section of the route is fitted with street lights.

