

32 TRASA NR 32 Okuniewska (zielona)

6 km

czas przejścia ok. 1 h

6-kilometrowa trasa, przebiegająca znakomicie utrzymanymi leśnymi duktami oraz 200-metrowym odcinkiem wybrukowanym „kocimi łbami”. Trasa rozpoczyna swój bieg na parkingu usytuowanym w bezpośrednim sąsiedztwie jez. Okuniewo. Ruszamy w kierunku północnym dobrej jakości gruntową drogą i po 700 m wchodzimy do lasu. 300 m dalej za znakami trasy skręcamy w lewo. Na 1,7 km szlaku dochodzimy do rozejścia dróg. Kamienny drogowy znak informuje o miejscowościach, do których prowadzą poszczególne dukty. My idziemy w kierunku na Grabowiec. 500 m dalej dochodzimy do zabudowań przysiółka Rodówko. Wykonujemy ćwiczenia i skręcamy w lewo. Pomiędzy zabudowaniami maszerujemy w kierunku zachodnim i po 400 m docieramy do przystanku autobusowego. Tym fragmentem trasy przebiega również czerwony szlak. Na odcinku 500 m droga wznosi się, a następnie opada. Na 3,2 km dochodzimy do rozejścia tras. Czarna idzie w prawo, a my w lewo. Przez las maszerujemy za znakami szlaku i na 5,1 km wychodzimy na polanę. Na lewo widoczne w oddali zabudowania Okuniewa. Po pokonaniu kolejnych 500 m naszym oczom ukazuje się jez. Okuniewo. Chwilę później docieramy do brukowego historycznego traktu zwanego Via Regia – Droga Królewska (znanej wszystkim jako „kocie łby”). Rzadki to już dzisiaj widok. Po sprawdzeniu naszych umiejętności na tym niecodziennym podłożu (200 m odcinek) skręcamy w lewo i dochodzimy do parkingu, z którego rozpoczynaliśmy marsz.

6-kilometre route marked out along an excellent quality forest roads and along a 200-metre section of a cobbled road. The route starts in a car park near Lake Okuniewo. We start walking north along a good-quality dirt road and after 700m enter the forest. After 300m, following the route's signs we turn left. After 1,7 km from the beginning of the walk we reach a crossroads. We come across a stone signpost informing about the direction of each road. We head for Grabowiec. 500m further we reach the buildings in the hamlet of Rodówko. We do exercises and turn left. We walk west between buildings and after 400m reach a bus stop. The red route also follows this road. For 500m the road goes steeply uphill and then downhill. After 3,2 km from the beginning of the walk we reach the point where the routes split. The black route turns right and we turn left. We walk through the forest following the signs and we come to a clearing. On the left the buildings of Okuniewo can be seen in the distance. After 500m we can see Lake Okuniewo. A moment later we reach a historic cobbled highway called Via Regia – the Royal Road widely known in Poland as 'kocie łby' ('cats' heads'). A road like this is a rarity nowadays. After verifying our skills on this unusual surface (200m) we turn left and we reach the car park where we started our walk.

33 TRASA NR 33 Daglezjowa (czerwona)

11,2 km

czas przejścia ok. 2 h

Ciekawa, poprowadzona w formie 11,2-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak również zaawansowanych piechurów. Wyjście na trasę zlokalizowane zostało na parkingu leśnym przy jez. Czarne. Zdecydowana większość czerwonej trasy prowadzi doskonałej jakości gruntowymi duktami i leśnymi drogami. Przechodzimy przez drogę nr 224 i wchodzimy do lasu. Po 900 m wchodzimy do Grabowca. Po pokonaniu kolejnych 400 m dochodzimy do kościoła. Na placu przed wejściem możemy wykonać ćwiczenia, których propozycję znajdziemy na stojącej tam tablicy. Ruszamy dalej i na 1,5 km trasy ostrym podejściem wchodzimy pomiędzy zabudowania Grabowca. 700 m dalej czarna trasa, który towarzyszył nam od początku, idzie prosto, a my skręcamy w lewo. Maszerując dalej, dochodzimy do przystanku w przysiółku Rodówko i skręcamy w lewo. Razem z zielonym szlakiem przechodzimy pomiędzy zabudowaniami i po 400 m dochodzimy do kolejnej tablicy ćwiczeń. Skręcamy w lewo. Po 300 m przy kamiennym drogowym znaku odchodzimy w prawo czarna trasa. My idziemy prosto w kierunku na Grabowiec. Na 7,1 km trzecia możliwość skorzystania z tablicy ćwiczeń. Skręcamy w lewo i 700 m drogą na zboczu góry schodzimy w dół, aby 500 m dalej dojść do punktu pomiaru tętna. Na 1,2 km odcinku wspólnie z naszym czerwonym szlakiem biegnie zielony z Przetoczyna. Po 900 m dochodzimy do źródła, gdzie możemy uzupełnić płyny. Po prawej wije się rzeczka. Na 10 km trasy przechodzimy obok budynków kościoła, przy którym mamy ostatnią szansę na wykonanie zestawu ćwiczeń, posiłkując się stojącą tam tablicą. Jeszcze ponad 1 km marszu znana nam już droga i dochodzimy do parkingu, z którego wychodziliśmy na trasę.

34 TRASA NR 34 Lesocka (czarna)

18,9 km

czas przejścia ok. 3 h

Oznakowana kolorem czarnym, blisko 19-kilometrowa pętla, której pokonanie zajmie nam ok. 3 godz. Trasa wiedzie piaszczystymi drogami, leśnymi duktami, kilometrowym odcinkiem chodnika w Przetoczynie oraz 200 m odcinkiem „Via Regia” w Okuniewie. Maszerując przez Trójmiejski Park Krajobrazowy, miejscami mamy możliwość obcowania z dziką przyrodą. Zlokalizowane na trasie tablice informacyjne pomogą nam w pełni skorzystać z oferty Nordic Walking Park „Szemud”. Po wyjściu na trasę przecinamy asfalt i za znakami szlaku dochodzimy do tablicy ćwiczeń przy kościele. Na 1,5 km ostre podejście i wchodzimy między zabudowania Grabowca. 700 m dalej w lewo odchodzi czerwony szlak. My idziemy dalej prosto i po ostrym podejściu osiągamy zabudowania przysiółka Firoga. Maszerujemy przez las i na 5,9 km trasy wychodzimy na polanę, skąd w oddali widać zabudowania Okuniewa. Obchodząc jez. Okuniewo, przechodzimy przez 200 m odcinek „kocich łbów” i dochodzimy do parkingu. Maszerując dalej, dochodzimy do lasu, po wyjściu z którego docieramy do zwornika szlaków i tablicy ćwiczeń. To przysiółek Radówko. 300 m dalej dochodzimy do kamiennego drogowego znaku i skręcamy w prawo na Bieszkowice. Za znakami trasy idziemy kolejno wzdłuż jez. Rembówka i jez. Wygoda. Chwilę wcześniej wchodzimy na teren Rezerwatu Przyrody. Na 14,4 km trasy docieramy do pierwszych zabudowań Przetoczyna. Po dojściu do drogi 224 skręcamy w lewo i po chodniku przechodzimy przez Przetoczyno, mijając po drodze siedzibę LGD „Kaszubska Droga”. Skręcamy w ul. Nadrzeczna. Na 17,3 km skręcamy do lasu i kilometr dalej „spinamy” pętlę. Jeszcze 600 m marszu i po pokonaniu 18,9 km kończymy naszą wędrowkę na parkingu przy jez. Czarne.

It is an almost 19 km loop marked with black signs, which takes about 3 hours. The route is marked out along sandy roads, forest roads, a kilometre section of a pavement in Przetoczyna and a 200m section of 'Via Regia' in Okuniewo. Walking across Trójmiasto Natural Landscape Park we may have the opportunity to experience the wild nature. The boards placed along the routes will help us fully benefit from the 'Szemud' Nordic Walking Park's offer. We start by crossing a tarmac road and following the route's signs reach the exercise board next to the Monastery. After 1,5 km we climb a steep hill and walk between the buildings of Grabowiec. 700m further the red route turns left. We go straight and after a steep climb reach the buildings of the hamlet of Firoga. We move on and after 5,9km from the beginning of the walk we come to a clearing from which we can see the buildings of Okuniewo. While going round Lake Okuniewo we walk on a 200m section of a cobbled road and reach a parking. Walking on we reach the forest and after leaving it we reach a routes junction and an exercise board. We are in the hamlet of Radówko. After 300m we reach a stone signpost and turn right towards Bieszkowice. We follow the signs and walk along Lake Rembówka and then Lake Wygoda. A moment earlier we enter a nature reserve. After 14,4 km from the beginning of the walk we reach the first buildings in Przetoczyna. Having reached the 224 road we turn left and following the pavement we pass through Przetoczyno, passing the seat of LGD 'Kaszubska Droga' on the way. We turn into Nadrzeczna Street. After 17,3 km from the beginning of the walk we enter the forest and a kilometre further we close the loop. After 600m and having done 18,9 km we finish our walk in the car park by Lake Czarne.

An interesting route in the form of an 11,2 km loop aimed both at beginners as well as at advanced hikers. The starting point of the route is located in a car park by Lake Czarne. Most of the route is marked out along excellent quality dirt roads and forest roads. We cross the 224 road and enter the forest. After 900m we enter Grabowiec. Having done 400 m we reach a monastery. On the square next to the monastery we can do exercises suggested on the board located there. We walk on and after 1,5 km from the beginning of the walk, after a steep climb we go between the buildings of the village of Grabowiec. 700m further the black route goes straight and we turn left. Walking on we reach a bus stop in the hamlet of Rodówko and turn left. Following the green route we pass the buildings and after 400m reach another exercise board. We turn left. After 300m, next to a stone signpost the black route turns right. We go straight towards Grabowiec. After 7,1 km from the beginning of the walk there is a possibility of using an exercise board. We turn left and for 700m, along a road on the slope, go downhill. After 500m we reach a pulse measuring point. After 1,2 km from the beginning of the walk the green route from Przetoczyna follows the red route. After 900m we reach a spring. To the right we have a winding ford. After 10 km we pass the Monastery's buildings, where we have the last opportunity to do exercises with the help of an exercise board. After 1 km along the familiar road we reach the car park where we started our walk.



Projekt i wykonanie tras:



Trasy certyfikowane przez:



Nordic Walking Park „Szemud”

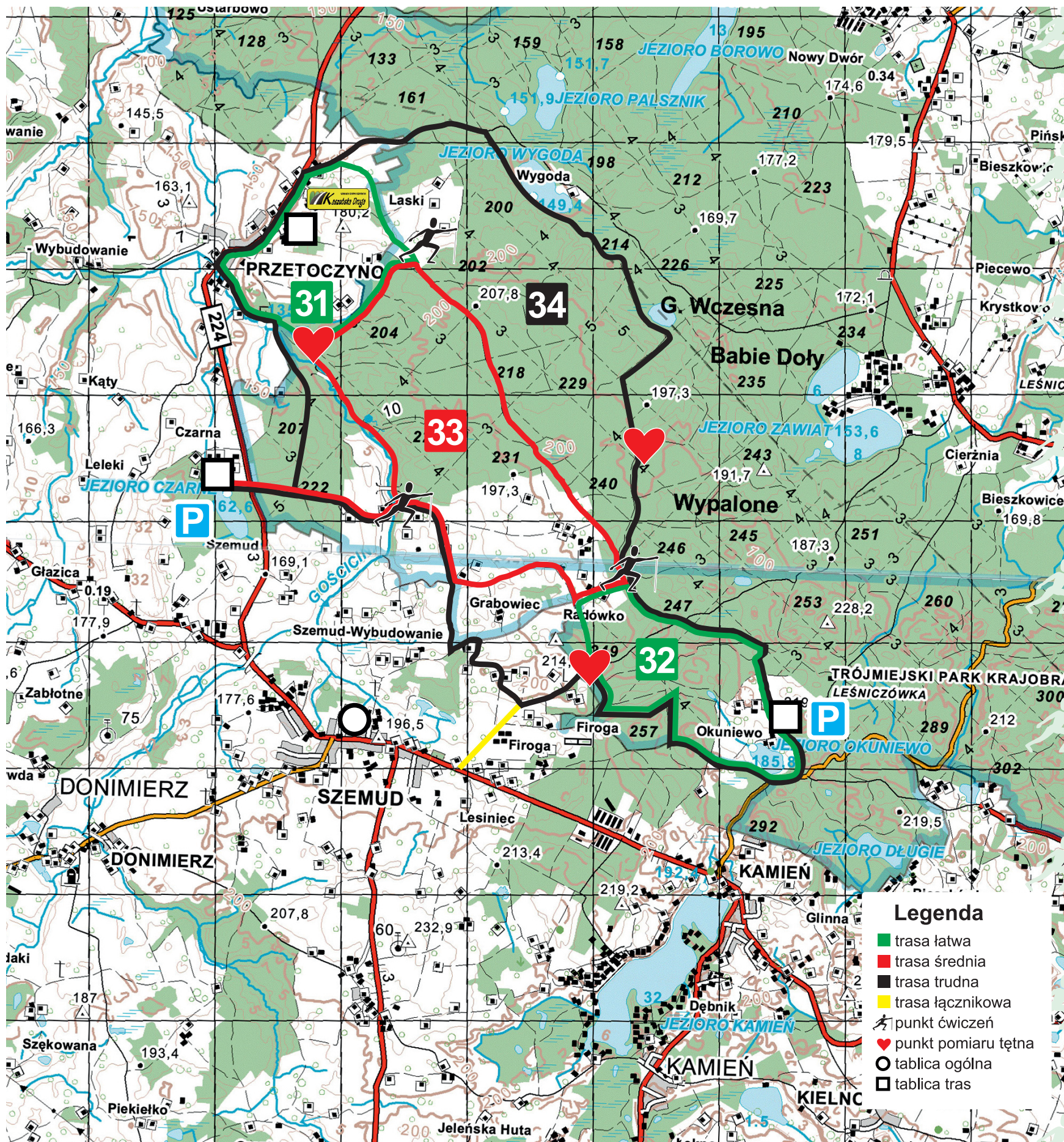
Sieć tras do uprawiania
Nordic Walking
w gminie Szemud



www.ppnw.eu



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.



31 TRASA NR 31 Przetoczyńska (zielona) 4,6 km
 czas przejścia ok. 0'40 h

Łatwa i przyjemna trasa poprowadzona dookoła Przetoczyna. Wyjście na trasę zlokalizowano w centrum Przetoczyna bezpośrednio pod siedzibą Lokalnej Grupy Działania „Kaszubska Droga”. Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy na trasę, gdzie łączymy się z czarnym szlakiem. Początkowo maszerujemy chodnikiem biegnącym wzdłuż drogi nr 224. Po pokonaniu 800 m skręcamy w lewo w ul. Nadrzeczna. Tu możemy ściągnąć „butki” – gumowe nakładki na końcówki kijów, gdyż wchodzimy na ścieżki o naturalnym podłożu. Początkowo pomiędzy zabudowaniami, później już tylko w otoczeniu przyrody, na 1,5 km trasy dochodzimy do rozwidlenia szlaków. Po pokonaniu kolejnych 300 m dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Skręcamy w lewo i pniemy się w górę, aby na 2,9 km trasy dojść do kolejnego rozwidlenia. Na tym fragmencie trasy spotykamy również znaki czerwonego szlaku, który odchodzi teraz w prawo. My skręcamy w lewo, ale wcześniej możemy wykonać ćwiczenia, których propozycje zamieszczono na tablicy usytuowanej na rozejściu szlaków. Schodzimy do Przetoczyna, gdzie ul. Wygoda dochodzi czarna trasa. Maszerujemy jeszcze 300 m i dochodzimy do drogi nr 224. Skręcamy w lewo i po pokonaniu 4,6 km trasy zamykamy naszą pętlę.

An easy and pleasant route marked out round Przetoczyna. The starting point is located next to the seat of LGD 'Kaszubska Droga'. Having done the warm-up we start the walk and follow the black route. Initially we walk along the pavement parallel to the 224 road. After 800m we turn left into Nadrzeczna Street. Here we can remove asphalt paws from our poles as we enter a path with a natural surface. At the beginning we walk between buildings, then solely in the natural surrounding. After 1,5 km we come to the place where the routes split. Having walked another 300m we reach a pulse measuring point. We turn left and go uphill and after 2,9 km we reach another junction. On this section of the road we also come across the red route's signs, which now turns right. We turn left but before we do that we can do the exercises suggested on the board located at the routes junction. We go down to Przetoczyna where the black route joins our route in Wygoda Street. We continue walking for 300m and reach the 224 road. We turn left and having walked 4,6km we close the loop.

- Legenda**
- trasa łatwa
 - trasa średnia
 - trasa trudna
 - trasa łącznikowa
 - punkt ćwiczeń
 - ♥ punkt pomiaru tętna
 - tablica ogólna
 - tablica tras

