

Trening pod chmurką

Trening pod chmurką

Dziś nie trzeba już nikogo przekonywać, jak ważny jest ruch, rekreacja i ćwiczenia. Jednocześnie coraz częściej mówi się o potrzebie częstszego kontaktu z naturą. A gdyby tak połączyć jedno z drugim? Rozwiązanie nasuwa się samo: trening w plenerze!

Wokół Poznania nie brak terenów zielonych, które doskonale nadają się dla miłośników ruchu na świeżym powietrzu. Dotychczas na potrzeby biegaczy oraz fanów nordic walking i ćwiczeń na ścieżkach zdrowia wytyczono kilkanaście tras, które doskonale nadają się zarówno na jednorazowy wypad, jak i do regularnych ćwiczeń.

Wędrując z kijkami

Aktywna trójka, czyli 55 km znakowanych tras na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego, to propozycja dla fanów wędrowek z kijkami, biegania i... biegówek. A co po drodze? Przede wszystkim piękne krajobrazy: wzgórza, lasy i jeziora, śródleśne polany i wiekowe aleje drzew, no i legendarna Studnia Napoleona z wodą o smaku szampana! Po drugiej stronie Poznania, w malowniczej scenerii Parku Krajobrazowego Promno wytyczono Pobiedziskie Szlaki Nordic Walking. Trzy pętle o łącznej długości ponad 20 km prowadzą wśród pól i dorodnych lasów liściastych z kilkoma śródleśnymi jeziorami i licznymi oczkami wodnymi. Najpiękniej jest wczesną wiosną, kiedy dno lasu pokrywają rozległe kwietne dywany.

Lasy Puszczy Noteckiej i dolina Wełny na terenie gminy Oborniki to idealne miejsca na spacer z kijkami. Wiedzą to doskonale członkowie Stowarzyszenia Włóczykije. Organizacja zainicjowała powstanie systemu tras nordic walking, które pozwalają dotrzeć m.in. do punktu widokowego nad Wełną, miejsca pamięci narodowej – Grobów Rożnowickich i Muzeum Młynarstwa w Jaraczu. Cztery obornickie trasy liczą łącznie 36 km, a niemal identyczną długość ma najnowszy system nordic walking, stworzony w Zielątkowie na terenie gminy Suchy Las. „Z kijkami na zielątkowskie lasy” można ruszyć, korzystając z pięciu oznakowanych tras.

Wspólne treningi

Miłośnicy treningów w plenerze zapewne doskonale znają trasę Biegu o Koronę Księżnej Dąbrówki – 10-kilometrową, oznakowaną pętlę wśród lasów pałędzko-zakrzewskich. W każdy sobotni poranek wykorzystują ją również uczestnicy parkrun Dąbrówka – pięciokilometrowego biegu z pomiarem czasu. Do rodziny parkrun należy też bieg w Swarzędzu. Trasa parkrun Jezioro Swarzędzkie prowadzi po ścieżce spacerowo-rowerowej wzdłuż wschodniego brzegu, ale biegacze często okrążają całe jezioro. Po drodze można sobie zaserwować dodatkowy zestaw ćwiczeń korzystając z urządzeń ścieżki zdrowia. W Murowanej Goślinie na treningi często wybierana jest licząca 5 km pętla, fragment trasy Murowanej Dychy, a w Puszczy Zielonce – podobnej długości trasa imprezy Dziewicza Góra Biega! W Buku w każdy poniedziałek można potrenować z Bukowskim Klubem Biegacza w ramach cyklu Biegam bo lubię.

Miłośnicy nordic walking z Puszczykowa wędrują z kijkami w każdy poniedziałek i środę, startując z ulicy Kościelnej. W Śremie regularne spacer z instruktorem organizują członkowie grupy #śremchodzi. Można ich spotkać m.in. na „Tajemniczym bagienku” i „Niezapomnianej przebieżce”, czyli ścieżkach biegowych w Parku im. Włodzimierza Puchalskiego w centrum miasta.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Kto chciałby połączyć spacer z kompleksowym treningiem całego ciała, może wybrać się na ścieżkę zdrowia Kórnickiego Centrum Rekreacji i Sportu „Oaza-Błonie”, wyposażoną w odpowiednie urządzenia i tablice instruktażowe. Trasa o długości 3,8 km przebiega w obrębie Zwierzyńca – lasu doświadczalnego na zachodnim brzegu Jeziora Kórnickiego. W pobliskim Borówcu na rowerzystów i spacerowiczów czeka oznakowana i niedawno odnowiona pętla Borowieckiego Ringu Rekreacyjnego o długości 11,5 km. Mini-ścieżka zdrowia

znalazła się także na trasie biegowej na południowym pograniczu poligonu Biedrusko. Parking i miejsce na piknik na starcie, znakowana trasa w formie pętli, dwa warianty długości, a przede wszystkim – malownicze otoczenie z sędziwymi dębami i śladami bobrów: ścieżka biegowa Łysy Młyn ma wszystko to, o czym marzą fani treningu w pięknych okolicznościach przyrody.

Piotr Basiński

Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna