

2 TRASA NR 2 Sielbia (czerwona)

czas przejęcia ok. 2 h

13,5 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 13,5-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych piechurów. Ruchamy spod OSiR-u w Sielbi. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy, chodnikiem obchodzimy zbiornik wodny w Sielbi od zachodu. Przechodzimy przez kładkę o interesującej konstrukcji nad rz. Czarną i za chwilę wchodzimy do lasu. Przechodzimy przez kolejną kładkę nad rz. Czarną Taraską, drugi obok rz. Czarnej dopływ zasilający zbiornik i wchodzimy do lasu. Pięknymi leśnymi duktami maszerujemy w kierunku wschodnim. Po kilku kilometrach, za znakami skręcamy w lewo i dochodzimy do brzegu rz. Czarnej. Maszerując wzdłuż meandrującej uroczko rzeki, dochodzimy do mostu. Przekraczamy go i dochodzimy do gruntowej drogi. Towarzysząca nam do tego miejsca czarna trasa skręca w prawo, a my udajemy się w przeciwnym kierunku. Po kilkunastu minutach marszu docieramy do punktu pomiaru tętna, gdzie łączymy się z zielonym szlakiem. Kolejne kilkanaście minut marszu i po wyjściu z lasu dochodzimy do tablicy z ćwiczeniami. Opisy i zdjęcia, przedstawiające sposób wykonania poszczególnych ćwiczeń, pomogą w prawidłowym ich przeprowadzeniu. Po kilkuset metrach dochodzimy do promenady i skręcamy w prawo. Maszerując chodnikiem nad zbiornikiem wodnym w Sielbi, dochodzimy do OSiR-u i zamykamy czerwoną pętlę.

An interesting 13.5km loop aimed both at the beginners as well as at the advanced walkers. We set off from the leisure centre in Sielbia. Having done the warm-up suggested on the board we circle the reservoir in Sielbia from the west. We cross an interesting footbridge on the river Czarna and after a while enter the forest. We cross another footbridge on the river Czarna Taraska, the other tributary of the reservoir, and enter the forest. Following beautiful firebreaks we walk east. After a few kilometres, following the signs, we turn left and reach the bank of the river Czarna. Walking along the charmingly winding river we reach the bridge. We cross it and reach a dirt road. The black route turns right and we walk in the opposite direction. After a several minutes walk we reach the pulse measurement point where we join the green route. After another several minutes we leave the forest and reach the exercise board. The descriptions and pictures will help us do the exercises. After several hundred metres we reach the promenade and turn right. Marching along the pavement alongside the reservoir in Sielbia we reach the leisure centre and close the red loop.



Zbiornik wodny w Sielbi (fot. CIT w Końskich)

3 TRASA NR 3 Sielbia (czarna)

czas przejęcia ok. 3 h

17,3 km

Oznakowana kolorem czarnym, ponad 17,3-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 3 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja znajduje się na tablicy, chodnikiem obchodzimy zbiornik wodny w Sielbi od zachodu. Przechodzimy przez kładkę o interesującej konstrukcji nad rz. Czarną i za chwilę wchodzimy do lasu. Kolejną kładką pokonujemy rz. Czarną Taraską, drugi obok rz. Czarnej dopływ zasilający zbiornik i wchodzimy do lasu. Pięknymi leśnymi duktami maszerujemy w kierunku wschodnim. Po kilku kilometrach, za znakami skręcamy w lewo i dochodzimy do brzegu rz. Czarnej. Maszerując wzdłuż meandrującej uroczko rzeki, dochodzimy do mostu. Przekraczamy go i dochodzimy do gruntowej drogi. W lewo odchodzi czerwona trasa, a my skręcamy w prawo i pomiędzy letniskami docieramy do tablicy z napisem Piekło. Przecinając drogę, idziemy prosto, do Nieba. 400 m dalej skręcamy ponownie w lewo i za chwilę wychodzimy na obszerną polanę. Zlokalizowane tu miejsce odpoczynkowe (wiaty, stoły, ławy) związane jest ze Skałkami Piekło-Gatniki. Imponujące wychodnie skalne o fantastycznych kształtach robią spore wrażenie. Po zwiedzeniu skałek wracamy na trasę i obchodząc wieś Piekło, docieramy do drogi Piekło-Sielbia. Przy drodze zlokalizowany został punkt pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu ruszamy przez las, do Sielbi. Po blisko 4 kilometrach marszu docieramy do tablicy ćwiczeń. Z lewej strony dochodzi zielony szlak, który towarzyszy nam do obiektów OSiR-u w Sielbi, gdzie kończymy wędrówkę.

The walk along this 17.3km route marked with black signs will take us about 3 hours. Having done the warm-up suggested on the board we circle the reservoir in Sielbia from the west. We cross an interesting footbridge on the river Czarna and after a while enter the forest. We cross another footbridge on the river Czarna Taraska, the other tributary of the reservoir, and enter the forest. Following beautiful firebreaks we walk east. After a few kilometres, following the signs, we turn left and reach the bank of the river Czarna. Walking along the charmingly winding river we reach the bridge. We cross it and reach a dirt road with the red route following it. We turn right here and between the cabins reach the sign saying Piekło. The red route turns towards the village and we walk straight, to Niebo. 400m further we turn left again and in a moment we enter a wide clearing. The resting point located here (shelters, tables, benches) is connected with Piekło-Gatniki Rocks. Spectacular rocky outcrops of fancy shapes are really impressive. Having explored the rocks we come back on the route and walking round the village of Piekło we reach the road from Piekło to Sielbia. At the crossroads with the red route a pulse measurement point is located. Having measured the puls we walk on through the forest to Sielbia. After almost 4km we reach the junction of the routes and following all three routes we finish our walk on the premises of the leisure centre in Sielbia.



Zbiornik wodny w Sielbi (fot. CIT w Końskich)

Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



Gmina Końskie



Nordic Walking Park LGD – U ŹRÓDEŁ

Sieć tras do uprawiania Nordic Walking w Gminie Końskie



Rajd nordic walking (fot. Marzena Kądziała)

www.sielbia.czasnamarsz.pl



Europejski Fundusz Rolny
na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Zadanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 LEADER, działania
„Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja”
objętego PROW na lata 2007-2013





Pobierz więcej informacji
(get more info)
www.sielpia.czasnamarsz.pl

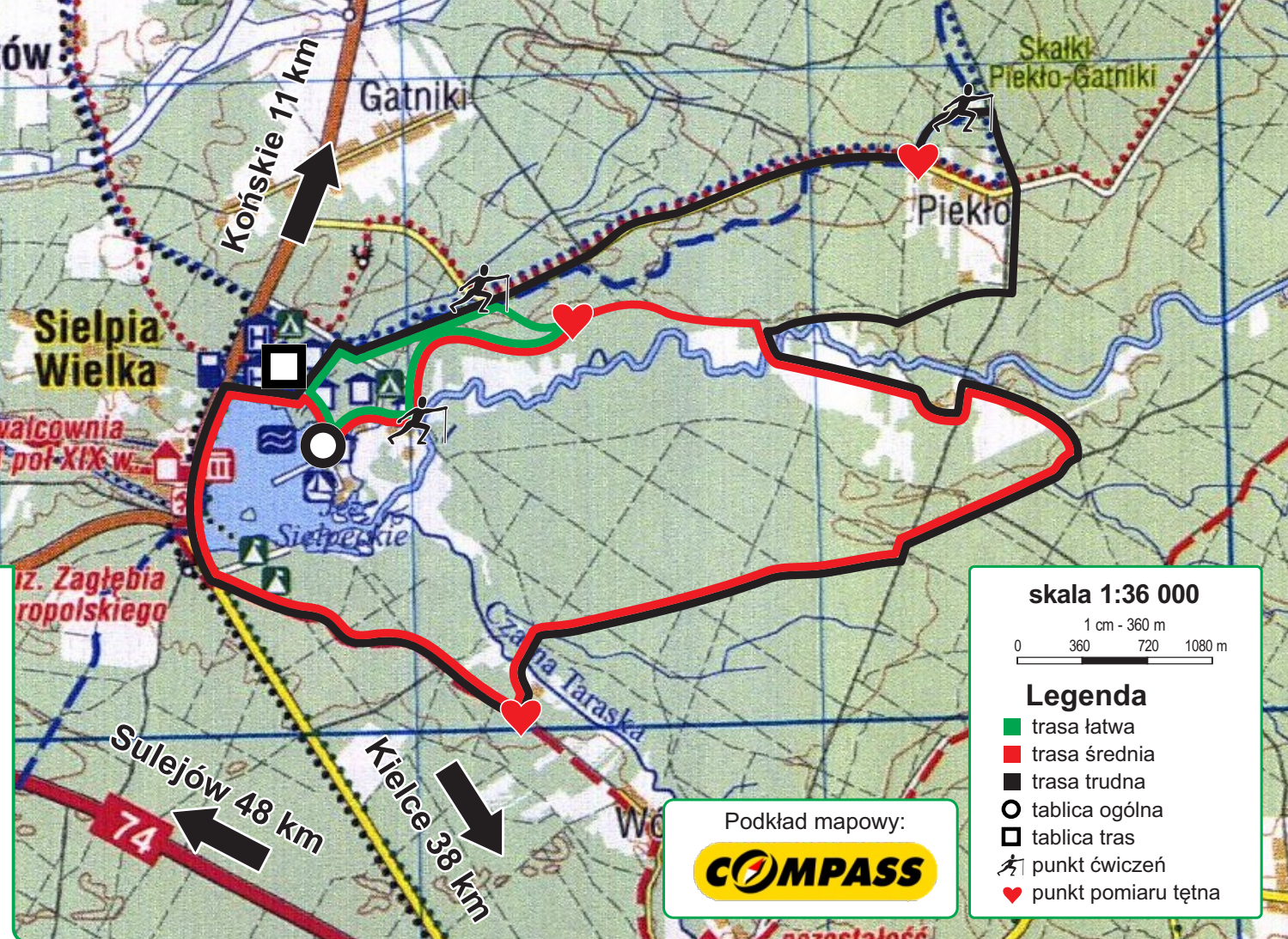
1 TRASA NR 1 SIELPIA (zielona)
czas przejścia ok. 0'50 h **4,5 km**

2 TRASA NR 2 SIELPIA (czerwona)
czas przejścia ok. 2 h **13,5 km**

3 TRASA NR 3 SIELPIA (czarna)
czas przejścia ok. 3 h **17,3 km**

 Nordic Walking Park „LGD – U ŹRÓDEŁ”, na terenie Gminy Końskie, to jeden z trzech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia „LGD – U ŹRÓDEŁ”. W skład ponad 35 km znakomitych i czytelnie oznakowanych tras do uprawiania nordic walkingu wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 4,5 km; czerwona – pętla o długości 13,5 km i czarna – pętla o długości 17,3 km. Wejście na trasy zlokalizowano na terenie kompleksu rekreacyjnego OSiR w Sielpi, nad zbiornikiem wodnym przy Piekielnym Szlaku. Trasy poprowadzone są chodnikami, asfaltowymi i gruntowymi drogami oraz leśnymi ścieżkami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna pozwalające zmonitorować zakres tętna, w jakim pokonujemy trasę. Trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwiają to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy czy narciarzy biegowych. Dwa pozostałe Nordic Walking Parki znajdują się na terenie Gminy Bliżyn i Gminy Ruda Maleniecka. Łącznie długość tras trzech parków wynosi 94,1 km.

 'Local Action Group - At the Springs' Nordic Walking Park, located in the commune of Końskie, is one of the three parks of this kind marked out in the area of the operation of the 'Local Action Group – At the Springs' Association. The park consists of more than 35 km of excellent, clearly marked Nordic Walking routes and it includes three routes: green – a 4.5km loop; red – a 13.5 km loop and black – a 17.3km loop. The starting points are located on the grounds of the leisure centre in Sielpia, near the Devil's Trail. The routes are marked out along pavements, tarmac roads, dirt roads and forest paths. The routes constitute a network of intersecting or overlapping loops of different lengths. This enables unlimited prolonging or shortening and changing the direction of the walks. The routes are marked with information boards containing information about basic physical exercises and with pulse measurement points which enable monitoring the pulse. The proposition is aimed not only at Nordic Walking enthusiasts, but also at other sports' lovers, such as runners or Nordic skiers. The other two Nordic walking parks are located in the communes of Bliżyn and Ruda Maleniecka. The total length of the routes in all three parks equals 94,1km.



skala 1:36 000

1 cm - 360 m
0 360 720 1080 m

Legenda


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


Podkład mapowy:



1 TRASA NR 1 Sielpia (zielona)
czas przejścia ok. 0'50 h

4,5 km

 4,5-kilometrowa pętla poprowadzona promenadą nad zbiornikiem wodnym w Sielpi, brzegiem rzeki Czarnej i drogą łączącą wsie Sielpia i Piekto. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę. Maszerujemy promenadą i po pokonaniu 600 m skręcamy w lewo i po kolejnych 500 m dochodzimy do brzegu rz. Czarnej. Tam znajduje się tablica z propozycjami ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Gruntową drogą dochodzimy do punktu pomiaru tętna, po zmonitorowaniu którego skręcamy w lewo w leśny dukt. Po 100 m czerwony szlak odchodzi w prawo, a my maszerując za znakami zielonej trasy, dochodzimy do tablicy ćwiczeń, przy drodze Sielpia-Piekto. Skręcamy w lewo i po przejściu kilometra trasy dochodzimy do asfaltowej drogi w Sielpi. Przecinamy ją i chodnikiem, pomiędzy ośrodkami wypoczynkowymi, dochodzimy do promenady, gdzie skręcamy w prawo. Jeszcze tylko kilkaset metrów marszu i po pokonaniu 4,5 km trasy zamykamy zieloną pętlę i kończymy naszą wędrowkę.

 A 4.5km loop marked out along the promenade by the reservoir in Sielpia, the river Czarna and the road connecting the villages of Sielpia and Piekto. Having done the warm-up we set off. Initially the route overlaps the red route. We walk along the promenade and after 600m turn left. After another 500m we reach the bank of the river Czarna, where we can find a board with suggested exercises. Along the dirt road we reach the pulse measurement point. Having measured the pulse we turn left into a firebreak. After 100m the red route turns right and we walk on following the green marks and reach the junction of all three routes, next to the road from Sielpia to Piekto. We cross the road and along the pavement, between the resorts, reach the promenade, where we turn right. Several hundred metres further, after 4.5km from the beginning of the walk, we close the loop and finish the walk.