

2 TRASA NR 2 Ruda Maleniecka (czerwona)

czas przejęcia ok. 2 h 11,7 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 11,7-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walking. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z trasą czarną. Maszerujemy asfaltem w kierunku wsi Cis i po dotarciu do łuku drogi, gdzie stoi przydrożny krzyż, za znakami szlaku skręcamy w prawo. Gruntową drogą, mijając wiekowy dąb z kapliczką, maszerujemy przez las, a następnie pośród terenów rolniczych. Po przejściu 1,5 km dochodzimy do wsi Lipa. Idąc wzdłuż cmentarnego muru, docieramy do asfaltowej drogi, gdzie skręcamy w prawo. Maszerujemy chodnikiem, po chwili przecinamy asfalt i gruntową drogą podążamy w kierunku widocznego w oddali lasu. Na 6,9 km trasy, wędrując pomiędzy stawami, dochodzimy do „Starzyka”. To olbrzymi dąb szypułkowy, oznakowany tabliczką „Pomnik Przyrody”. W jego sąsiedztwie czekają na nas tablice z ćwiczeniami i pomiarem tętna. Nadal maszerujemy leśnymi duktami, skręcając za znakami szlaku raz w prawo, raz w lewo. Na 9. km łączymy się z najkrótszą (zieloną) z tras Nordic Walking Park „LGD – U ŹRÓDEŁ”. Jeszcze chwila marszu w lesie i asfaltem, pomiędzy zabudowaniami Młotkowic, dochodzimy do stawu przy budynku OSP, gdzie kończymy naszą wędrowkę.

An interesting 11.7km loop aimed both at the beginners as well as at the advanced Nordic Walking lovers. Initially the loop overlaps the black route. We walk on tarmac surface towards the village of Cis and, having reached the roadside cross on the bend of the road, we turn right following the route's marks. We walk through the forest along the dirt road, passing a primeval oak with a shrine and then across farmland. Having walked 1.5km we reach the village of Lipa. Walking along the cemetery wall we reach the tarmac road, where we turn right. We walk along the pavement, after a while cross the tarmac road and along the dirt road we walk towards the forest visible in the distance. After 6.9km from the beginning of the walk, wandering between the ponds, we reach 'Starzyk'. It is a giant oak, marked with a sign saying 'Nature Monument'. In the proximity we can find exercise boards and pulse measurement boards. We still follow firebreaks, turning left and right, following the route's marks. After 9km from the beginning of the walk we join the shortest (green) route in 'Local Action Group – At the Springs' Nordic Walking Park. After a short walk in the forest, between the buildings of Młotkowice, we reach the pond by the Depot, where we finish our walk.



Maleniec (fot. UG Ruda Maleniecka)

3 TRASA NR 3 Ruda Maleniecka (czarna)

czas przejęcia ok. 2'30 h 13 km

Oznakowana kolorem czarnym, 13-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2,5 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo asfaltową, a następnie gruntową nawierzchnią, dochodzimy do charakterystycznej przydrożnej kapliczki, gdzie za znakami skręcamy w prawo. Mijamy ostatnie zabudowania i wchodzimy do lasu. Doskonałej jakości gruntową drogą maszerujemy przez las i po kilku kilometrach docieramy do pierwszych zabudowań wsi Cieklińsko. Wchodzimy na asfalt i po chwili wchodzimy na groblę rozdzielającą stawy rybne. To teren należący niegdyś do Doświadczalnej Stacji Rybackiej, powstałej w 1912 r. Po pokonaniu niespełna 2 kilometrów, dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) docieramy do drogi nr 42. Skręcamy w lewo i maszerujemy chodnikiem, za chwilę ponownie skręcamy w lewo. Jeszcze kilkusetmetrowy fragment asfaltu w kierunku miejscowości Lipa, a następnie skręcamy przy kapliczce w lewo na drogę gruntową. Jesteśmy na drodze zwanej „Wesoła”, łączącej Rudę Maleniecką z Cieklińskiem. Po dojściu do Cieklińskiej, skręcamy w prawo i asfaltową drogą maszerujemy do Młotkowic. Tam nasza trasa łączy się z pozostałymi, my zaś – skręcając w prawo – dochodzimy do punktu, skąd rozpoczynaliśmy marsz.

The walk along this 13km route marked with black signs will take us about 2.5km hours. Having done the warm-up we set off. Following the tarmac road and then the dirt road we reach a characteristic roadside shrine, where we turn right following the route's signs. We pass the last buildings and enter the forest. We follow the excellent quality dirt road and after a few kilometres reach the first buildings of the village of Cieklińsko. We enter the tarmac road and after a while we cross the tarmac road and enter the barrage dividing the fish ponds. These are the grounds formerly belonging to the Experimental Fishery, established in 1912. After almost 2km we reach the Pulse Measurement Point and the Exercise Board. Having monitored our pulse and after doing the exercises (4 options to choose from) we reach the 42 road. We turn left and walk along the pavement to turn left after a while. After a short section of tarmac road towards the village of Lipa we turn left by the shrine into a dirt road. We are on the road called 'Jolly', linking Ruda Maleniecka with Cieklińsko. After reaching Cieklińsko we turn right and along the tarmac road we walk to Młotkowice. There our route is joined by the other routes and we turn right reaching, the point where started our walk.



Kaplica w Rudzie Malenieckiej (fot. UG Ruda Maleniecka)

Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



Nordic Walking Park LGD – U ŹRÓDEŁ

Sieć tras do uprawiania Nordic Walking w Gminie Ruda Maleniecka



Rajd nordic walking (fot. „LGD – U ŹRÓDEŁ”)


www.rudamaleniecka.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

 **Nordic Walking Park „LGD – U ŻRÓDEŁ”** na terenie Gminy Ruda Maleniecka to jeden z trzech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia „LGD – U ŻRÓDEŁ”. W skład 30 km znakomitych i czytelnie oznakowanych szlaków do uprawiania nordic walkingu wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 5,3 km; czerwona – pętla o długości 11,7 km i czarna – pętla o długości 13 km. Wejście na trasy zlokalizowano nad stawem przy budynku OSP w Młotkowicach, niedaleko Piekelnego Szlaku. Trasy poprowadzone są chodnikami, asfaltowymi i gruntowymi drogami, leśnymi duktami i dwukilometrowym odcinkiem grobli przy stawach rybnych. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia 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 Końskie. Łącznie długość tras trzech parków wynosi 94,1 km.

 **'Local Action Group - At the Springs' Nordic Walking Park**, located in the commune of Ruda Maleniecka, 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 30km of excellent, clearly marked Nordic Walking routes and it includes three routes: green – a 5.3km loop; red – a 11.7km loop and black – a 13km loop. The starting points are located by the pond nearby the Depot in Młotkowice, near the Devil's Trail. The routes are marked out along pavements, tarmac roads, dirt roads, firebreaks and along a 2km section of the barrage by the fish ponds. 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 Końskie. The total length of the routes in all three parks equals 94,1km.

1 TRASA NR 1 Ruda Maleniecka (zielona) 5,3 km
czas przejścia ok. 1 h

 5,3-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach wsi Młotkowice. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę. Szlaki czerwony i czarny odchodzą w lewo, a my kierujemy się w prawo. Pierwsze 100 m maszerujemy chodnikiem i na skrzyżowaniu dróg skręcamy w lewo. Po kilkuset metrach, nawierzchnia z asfaltowej zmienia się w gruntową. Mijając ostatnie zabudowania, wchodzimy do lasu. Na 2,6 km trasy docieramy do leśnej krzyżówki, gdzie z lewej strony dołącza się trasa czerwona. Skręcamy w prawo i po pokonaniu kilometra trasy wychodzimy z lasu. Początkowo gruntową, a po kilkuset metrach asfaltową drogą idziemy pomiędzy zabudowaniami Młotkowic. Po dojeździe do głównej drogi, za znakami szlaku skręcamy w prawo. Po pokonaniu 500 m docieramy do zwornika wszystkich 3 szlaków. W tym miejscu znajduje się punkt pomiaru tętna oraz tablica ćwiczeń. Zamieszczone tam instrukcje pomogą w sprawnym przeprowadzeniu pomiaru oraz przeprowadzeniu ćwiczeń z kijami. Wracamy na trasę i po przejściu 5,3 km kończymy marsz, spinając zieloną pętlę.

skala 1:40 000



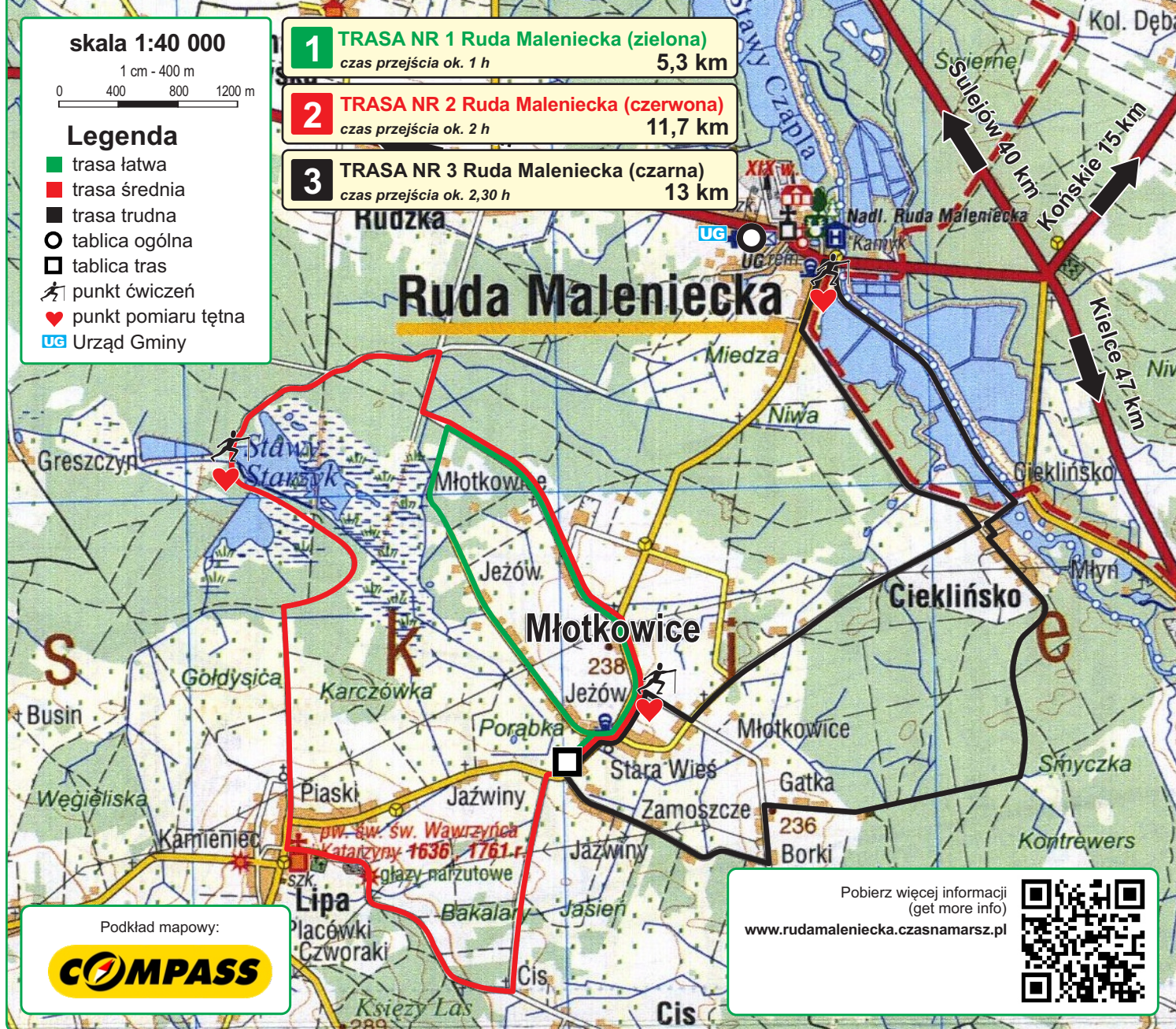
Legenda

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

1 TRASA NR 1 Ruda Maleniecka (zielona) 5,3 km
czas przejścia ok. 1 h

2 TRASA NR 2 Ruda Maleniecka (czerwona) 11,7 km
czas przejścia ok. 2 h

3 TRASA NR 3 Ruda Maleniecka (czarna) 13 km
czas przejścia ok. 2,30 h




Podkład mapowy:



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



 A 5.3km loop marked out in the area of the village of Młotkowice. Having done the warm-up we enter the route. The red route and the black route turn left and we turn right following the marks of the route. We walk the first 100m along the pavement and at the crossroads turn left. After several hundred metres the tarmac surface turns into dirt surface. Passing the last buildings we enter the forest. After 2.6km from the beginning of the walk we reach the crossroads where the red route joins our route on the left. We turn right and after 1km we leave the

forest. We walk along the buildings of Młotkowice, first along the dirt road and then along the tarmac road. After reaching the main road we turn right, following the route's marks. After 500 metres we reach the junction of all three routes. There we can find the Exercise Board and the Pulse Measurement Point. The information found on the boards will help us do the exercises and measure the pulse. We come back on the route and having walked 5.3km we finish the walk, closing the loop.