



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



REGULAMIN

Rajdu Nordic Walking w ramach projektu Aktywna Turystyka i Wypoczynek finansowanego z działania „Wdrażanie projektów współpracy” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

13 września 2014r. Ruda Maleniecka

1. Organizator:

Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania - U ŹRÓDEŁ”; Modliszewice ul. Piotrkowska 30,
26-200 Końskie

2. Cele rajdu:

- promocja nowopowstałego parku Nordic Walking w Rudzie Malenieckiej
- propagowanie Nordic Walking jako formy aktywnego wypoczynku,

3. Termin, trasa i sposób przeprowadzenia imprezy:

Termin:

Zbiórka w dniu 13 września 2014 r. (sobota), o godz. 11.00 przy budynku Domu Ludowego w Młotkowicach

Trasa do wyboru:

1. Trasa koloru zielonego o długości 5,3 km; szacunkowy czas przejścia 1h

Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy 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 na gruntową. Mijając ostatnie zabudowania, wchodzimy do lasu. Na 2,6 km trasy docieramy do leśnej krzyżówki, gdzie z lewej strony dołącza się trasa czerwona .





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Skręcamy w prawo i po pokonaniu kilometra trasy wychodzimy z lasu. Początkowo gruntową, a po kilkuset metrach asfaltową drogą idziemy pomiędzy zabudowaniami Młotkowic. Po dojściu 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.

2. Trasa koloru czerwonego o długości 11,7 km; szacunkowy czas przejścia 2h

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 1,5km dochodzimy do wsi lipa. Idąc wzdłuż cmentarnego muru, docieramy do asfaltowej drogi, gdzie skręcamy w prawo. Maszerujemy chodnikiem, po chwili przecinamy asfalt i gruntową drogę 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 tablice z ćwiczeniami i pomiarem tętna. Nadal maszerujemy leśnymi duktami, skręcając za znakami szlaku 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 OSP, Gdzie kończymy naszą wędrowkę.

3. Trasa koloru czarnego o długości 13 km; szacunkowy czas przejścia 2 h 30'

Początkowo ruszamy asfaltową, a następnie gruntową nawierzchnią, dochodzimy do charakterystycznej przydrożnej kapliczki, gdzie ze znakami skręcamy w prawo. Mijamy ostatnie zabudowania i wchodzimy do lasu. Maszerujemy gruntową drogą przez las i po kilku kilometrach docieramy do pierwszych zabudowań wsi Cieklińsko. Wchodzimy na asfalt i po chwili dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty), przecinamy asfalt i wchodzimy na groblę rozdzielającą stawy rybne. Po pokonaniu niespełna 2





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

kilometrów, 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 Cieklińska, 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 rozpoczęliśmy marsz.

Zakończenie:

Zakończenie rajdu nastąpi ok. godz. 19.00 przy Domu Ludowym w Młotkowicach

4. Uczestnictwo:

Rajd jest ogólnodostępną imprezą turystyczno-rekreacyjną.

Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w rajdzie pod opieką prawnego opiekuna.

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia **10.09.2014 r.**, pod adresem:

Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania - U ŹRÓDEŁ”;

Modliszewice ul. Piotrkowska 30, 26-200 Końskie

tel./fax 41 375 95 33

e-mail: uzrodel@uzrodel.pl

Urząd Gminy Ruda Maleniecka

Ruda Maleniecka 99A,

26-242 Ruda Maleniecka

Osoba do kontaktu: Tomasz Przybył

tel. 41 373 13 40 ; fax 41 373 13 41

e-mail: tomaszprzybyl@rudamaleniecka.pl

Organizatorzy przyjmują zgłoszenia po tym terminie, również na starcie





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



imprezy, ale wówczas nie gwarantują otrzymania wszystkich świadczeń.

5. Świadczenia organizatorów:

- pamiątkowy znaczek rajdowy z logiem projektu AKTiW
- dyplom uczestnictwa
- ognisko turystyczne, kiełbaska, pieczywo, napoje
- ubezpieczenie

6. Obowiązki uczestników:

- przestrzeganie Karty Turysty, zasad ruchu drogowego, przepisów ppoż. i ochrony przyrody
- posiadanie odpowiedniego ubioru dostosowanego do warunków atmosferycznych
- stosowanie się do poleceń organizatorów

7. Postanowienia końcowe:

W razie wyjątkowo uciążliwych warunków atmosferycznych istnieje możliwość zmiany terminu jego odbycia. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne zaistnienie zdarzeń losowych podczas trwania rajdu.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatorów.

Do zobaczenia na rajdzie!

Organizatorzy





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Rajd Nordic Walking w ramach projektu Aktywna Turystyka i Wypoczynek

ZGŁOSZENIE

13 września 2014 r. Ruda Maleniecka

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres zamieszkania

.....

Zapoznałem się z regulaminem imprezy, zobowiązuję się do jego

przestrzegania i biorę udział w rajdzie na własną odpowiedzialność.

Nie będę rościć sobie żadnych praw wobec organizatorów w przypadku

zaistnienia zdarzeń losowych.

Data Podpis

