**Nordic Walking Park Nowa Wieś Lęborska**

**11 Maja – Czerwona Trasa Nordic Walking - Wilkowo – „Do Najdłuższej Deski Świata” – 8,2 km**

Nordic Walking Park Nowa Wieś Lęborska, to ponad 30 kilometrów tras o zróżnicowanym stopniu trudności. Trasy przeznaczone są zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z Nordic Walking, jak również dla tych, którzy szukają wyzwań o charakterze sportowym. Trasy zlokalizowane są na terenie gminy Nowa Wieś Lęborska, a wyjście na nie znajduje się w Stanicy Turystycznej(ST) Enklawy Ekologiczno-Historycznej Obliwice dostosowanej do przyjmowania i obsługi dużych grup turystycznych. Nordic Walking Park Nowa Wieś Lęborska stanowi sieć, gdzie trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to tym samym dowolne wydłużanie, skracanie lub zmianę kierunku marszu. Trasy oznakowane są czytelnymi tablicami, zgodnymi z ogólnoeuropejskimi standardami rekreacji Nordic Walking. Zawierają ponadto szczegółowe mapy, ogólne informacje na temat techniki, doboru sprzętu i walorów zdrowotnych Nordic Walking. Na tablicach zamieszczone zostały również informacje o podstawowych ćwiczeniach fizycznych, umożliwiających wykonanie rozgrzewki, wzmocnienie mięśni, oraz ćwiczeń rozciągających. Oferta skierowana jest nie tylko do entuzjastów Nordic Walking, ale również do miłośników innych dyscyplin, takich jak bieganie, narciarstwo biegowe czy turystyka kwalifikowana. Wytyczone trasy są poprowadzone po Ścieżce Przyrodniczej Obliwice i Szlaku Przyrodniczym od Łebienia do Krępy Kaszubskiej (opracowania dostępne na stronie internetowej www.goknwl.pl). W terenie można spotkać około 30 pomników przyrody co pozwala marsz Nordic Walking połączyć z pozytywnymi doznaniami rekreacyjno – krajoznawczymi.

**Trasa nr 2 Nowa Wieś Lęborska (czerwona) ; 8,2 km ; czas przejścia ok. 1 godz. 30min.**

**Idealna trasa przeznaczona zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych chodziarzy. Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy asfaltową drogą spośród zabudowań Obliwic ze Stanicy Turystycznej, przechodzimy obok zabytkowego cmentarza ewangelickiego i Lapidarium . Po 700 m za obeliskiem Grodzisko Obliwice pożegnamy czarny szlak odbijający w prawo, a my pokonując jeszcze 300m przy obelisku Olimpijczyka skręcamy w lewo na dukt leśny. Mijamy małe jeziorko dystroficzne , obok małej wiaty gdzie od trzydziestu lat odbywa się Ogólnopolski Bieg Przełajowy o Puchar Leśny pamięci Tomasza Hopfera. Na 1,6 km wychodzimy w piaszczystą drogę przy obelisku Jana Pawła II łącząc się ponownie z czarnym szlakiem. Idąc w kierunku Obliwic duktem leśnym mijamy obelisk Jurajski Park, obelisk Historyczna Stacja PKP Obliwice. Po minięciu punktu pomiaru tętna wykonujemy indywidualny pomiar wg załączonej tabeli. W dalszej części trasy przy obelisku Łabędzi Staw przetniemy szlak zielony i skierujemy się drogą pośród pól dalej duktem leśnym, obok obelisku Rozdroże Ratajka do miejscowości Wilkowo Nowowiejskie. W S T przy umiejscowionej tablicy wykonamy kilka ćwiczeń. W przerwie możemy obejrzeć najdłuższą deskę świata, usiąść przy najdłuższym stole świata podziwiając największą cegłę świata ustawioną obok najdłuższej hulajnogi świata (są to rekordy ustanowione i zapisane w Księdze Rekordów Guinnessa). Od Wilkowa ostatnie 2,8 km przechodzimy ścieżką przyrodniczą Obliwice, obok obelisku Łyse Góry idziemy kilometrową, stuletnią aleją klonową i kończymy naszą wycieczkę w S T Obliwice.**