

Nordic Walking Park Nowa Wieś Lęborska

5 września Półmaraton ; 21,0925 km ; Limit czasu 5 godz.

Połączenie trzech tras (czarnej, czerwonej i zielonej)

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 Stnicy 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 doznaniem rekreacyjno – krajoznawczymi.

Półmaraton ; 21,0925 km ; Limit czasu 5 godz.

Wychodzimy ze Stnicy Turystycznej (ST). Zostawiając za sobą Obliwice na 700 m szlaku skręcamy w prawo do lasu obok obelisku Ścieżka Przyrodnicza Obliwice. Idąc duktem leśnym mijamy po drodze stawy dochodząc do asfaltu w miejscowości Łebień, którą to media nazwały polskim eldorado gazu łupkowego, ze względu na duże pokłady tegoż gazu. Dalej od S T Łebień wędrujemy bitą drogą, mijamy pojedyncze zabudowania i dochodzimy do miejsca rekreacyjnego w Lędziechowie, gdzie przy punkcie pomiaru tętna wykonujemy indywidualny pomiar wg załączonej tabeli. Idąc dalej fragmentem brukowanego duktu Ścieżki przyrodniczej ponownie znajdziemy się na drodze wijącej się wśród pól. Po dotarciu do granicy lasu przy starej, pomnikowej lipie skręcimy w lewo, by po przejściu 8,2 km dojść do cmentarza i pomnika ofiar Marszu Śmierci więźniów z obozu KL Stutthof. Po chwili zadumy i przejściu pięknym lasem parkowym docieramy do S T Krępa Kaszubska, przy której umieszczono tablice z różnymi zestawami ćwiczeń. W przerwie możemy zwiedzić izbę pamięci ofiar Marszu Śmierci. Zostawiając za sobą miejscowość Krępa Kaszubska miniemy stadninę koni Koniczynka , a następnie żwirową drogą, później piaszczystą dojdziemy do asfaltu. Na 13,4 km przy obelisku Jana Pawła II ponownie połączymy się z czerwonym szlakiem. **Idąc w kierunku Obliwice duktem leśnym mijamy obelisk Jurajski Park, obelisk Historyczna Stacja PKP Obliwice. Po minięciu punktu pomiaru tętna wykonujemy indywidualny pomiar wg załączonej tabeli.**

Opuszczamy asfaltową drogę i wchodzimy w drogę gruntową. Na wysokości strumyka idąc w prawo krętą leśną dróżką pokonujemy zróżnicowane podłoża, od twardych, do piaszczystych. Na 17,6 km dochodzimy do starego torowiska (dawna linia PKP nr 230 łącząca Lębork, Garczegorze z Choczewem), po przekroczeniu którego skręcimy w lewo. Przechodząc asfaltową drogę dochodzimy do zabudowań dawnego Zakładu Rolnego w Janiławcu, skąd kierujemy się do Garczegorza, po drodze mijając tablice ćwiczeń ustawione w miejscu rekreacyjnym zwanym SAHARA. Idąc trasą asfaltową przez Garczegorze w kierunku Wilkowa mijamy zabytkowy kościół i ponownie wejdziemy na drogę gruntową skręcając w lewo w kierunku Obliwic. Urozmaiconą ścieżką między polami na 20 km zamkniemy pętlę zielonego szlaku, przy punkcie pomiaru tętna wykonujemy indywidualny pomiar wg załączonej tabeli. Idziemy ostatni kilometr piękną, stuletnią aleją kasztanową. Ostatni kilometr przechodzimy obok ścieżki prowadzącej do trzech czterystuletnich dębów, łączymy się z zieloną trasą kończąc naszą marszrutę w ST Obliwice. Mamy to (przeszliśmy półmaraton).