



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



REGULAMIN

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

14 września 2014 r. Bliżyn

1. Organizator:

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

2. Cele rajdu:

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

3. Termin, trasa i sposób przeprowadzenia imprezy:

Termin:

Zbiórka w dniu 14 września 2014 r (niedziela), o godz. 15. 00 przy kompleksie rekreacyjnym nad zalewem w Bliżynie.

Trasa do wyboru:

- 1. Trasa koloru zielonego o długości 2,6 km; szacunkowy czas przejścia 0,30'**
2,6 kilometrowa pętla poprowadzona dookoła Zalewu Bliżyńskiego. Po wykonaniu rozgrzewki wychodzimy na trasę Początkowo jej przebieg pokrywa się z pozostałymi trasami. Po 200 m czerwony szlak odchodzi w prawo. My maszerujemy dalej i po przekroczeniu kładki przechodzimy na przeciwny brzeg zalewu. Jeszcze chwila i skręcamy w lewo. Czarna trasa odchodzi w prawo w kierunku widocznego w oddali zabytkowego Pałacu Platerów. Maszerując szeroką promenadą im. Wójta Tomasza Rokity, dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po wykonaniu pomiaru





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

tętna oraz przeprowadzeniu ćwiczeń zaprezentowanych na tablicy kontynuujemy wędrówkę, północnym brzegiem zalewu. Po dojściu do drogi, za znakami szlaku skręcamy dwukrotnie w lewo i dochodzimy do miejsca, gdzie rozpoczęliśmy naszą wędrówkę.

2. Trasa koloru czerwonego o długości 10,4 km; szacunkowy czas przejścia 2h

Ciekawa, poprowadzona w formie 10,4 kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych marszerów. Ruszamy znad Zalewu i po 200 m skręcamy w prawo w gruntową ścieżkę. Przekraczamy ul. Zafabryczną i przechodzimy koło obelisku upamiętniającego ofiary obozu koncentracyjnego w Bliżynie – filii obozu w Majdanku. Po kilkunastu minutach dochodzimy do tablicy informującej, że wchodzimy na teren Suchedniowsko-Oblęgarskiego Parku Krajobrazowego. Kilometr dalej, na rozdrożu skręcamy w lewo i asfaltową ścieżką przez las docieramy do krzyżówki dróg. Z lewej strony dochodzi czarny szlak, a my wykonujemy ćwiczenia zaproponowane na tablicy znajdującej się w tym miejscu. Po ich wykonaniu skręcamy w lewo i szeroką, gruntową drogą maszerujemy w kierunku wsi Zbrojów. Na 8 kilometrze trasy docieramy do asfaltu i skręcając w prawo, po kilometrze wchodzimy na chodnik. Jeszcze chwila i naszym oczom ukazuje się Zalew, nad którym spinamy pętlę czerwonego szlaku. Opcjonalnie trasa doskonale nadaje się na krótką rowerową wycieczkę

3. Trasa koloru czarnego o długości 15,8 km; szacunkowy czas przejścia 3h

Po przekroczeniu kładki nad zalewem skręcamy w prawo i po schodkach dochodzimy do Pałacu Platerów. Mijamy obelisk, upamiętniający powstańców styczniowych, GOK i furką dochodzimy do drogi. Skręcamy w prawo, następnie w lewo i gruntową ścieżką maszerujemy lewym brzegiem rzeki Kamiennej. Po 500 m docieramy do asfaltu, gdzie skręcamy w prawo. Idziemy wzdłuż muru okalającego cmentarz, pomiędzy zabudowaniami i po przekroczeniu mostku nad rz. Kamienną, ul. Podleśną rozpoczynamy podejście. Po kilkuset metrach kończy się asfalt. Wchodzimy do lasu – to Suchedniowsko – Oblęgarski Park Krajobrazowy. Gruntową drogą maszerujemy w kierunku południowym. Na 4,8 km trasy dochodzimy do Piekła Dalejowskiego – wychodni skalnych, porośniętych leśną roślinnością. Jeszcze kilkaset metrów i na leśnej krzyżówce skręcamy w prawo. Ten





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

fragment trasy (ok 2,5 km) przebiega fragmentem lasu. Następnie przechodzimy „Bramą Piekielną” – pomnikiem przyrody nieożywionej. Ruszamy dalej wzdłuż Rezerwatu Leśnego „Dalejów” dochodzimy do „leśnej autostrady”, gdzie skręcamy w prawo. Ta szeroka, utwardzona, gruntowa droga, znakomicie nadaje się do marszu z kijkami. W tym miejscu zlokalizowany jest punkt wypoczynkowy, zorganizowany przez Nadleśnictwo Suchedniów. Za znakami szlaku maszerujemy 1,5km i dochodzimy do skrzyżowania dróg. Z prawej przychodzi czerwona trasa. Od tego miejsca oba szlaki pokrywają się. Jeszcze kilka kilometrów gruntowej drogi w lesie, dojście do asfaltu w Zbrojowie, krótki fragment asfaltu i chodnikiem dochodzimy nad zalew, kończąc wędrówkę. Trasa przeznaczona dla osób o dobrej kondycji fizycznej.

Zakończenie:

Zakończenie rajdu nastąpi ok. godz. 19.00 przy kompleksie rekreacyjnym nad zalewem w Bliżynie.

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

Urząd Gminy Bliżyn

ul. Kościuszki 79 A; 26-120 Bliżyn

Osoba do kontaktu: Marzena Jeżewska - Boczek

tel. 41 254 11 04; 41 254 11 72

e-mail: promocja@blizyn.pl





Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Organizatorzy przyjmują zgłoszenia po tym terminie, również na starcie imprezy, ale wówczas nie gwarantują otrzymania wszystkich świadczeń.

5. Świadczenia organizatorów:

- pamiątkowy znaczek rajdowy z logiem projektu AKTiW
- certyfikat 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

14 września 2014 r. Bliżyn

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

