

INFORMACJE O NORDIC WALKING INFORMATION ON NORDIC POLE WALKING

Nordic Walking to forma aktywności fizycznej, która wywodzi się ze Skandynawii. W latach trzydziestych ubiegłego stulecia biathloniści i narciarze biegowi w ramach letnich treningów uprawiali marsz z kijami. W latach 80-tych Nordic Walking rozpowszechniło się jako efektywna forma ruchu, dzięki której bardzo szybko można poprawić ogólną kondycję fizyczną organizmu, bez specjalistycznego sprzętu, w bardzo prosty i przyjemny sposób. Lata 90-te można uznać za karierę dla tego sportu, który dynamicznie rozwija się do dziś.

Nordic Pole Walking is a form of physical activity originating from Scandinavia. In the 1930s biathlonists and cross-country skiers practiced walking with poles as a part of their summer trainings. In the 1980s it spread as an effective form of physical activity thanks to which the general condition can be easily improved without any special gear. It's simple and pleasant. The sport flourished in the 1990s and has been attracting more and more fans ever since.

ĆWICZENIA PODCZAS I PO TRENINGU EXERCISES DURING AND AFTER TRAINING

Ćwiczenia po treningu zapewniają wyciszenie psychiczne i fizyczne. Obniżają tętno treningowe do spoczynkowego. Etap ten składa się ze spokojnego marszu, ćwiczeń oddechowych i rozciągania.

These post-training exercises help you to calm down, both mentally and physically. They bring the training heart rate back to the resting level. This stage comprises a calm walk, as well as breathing exercises and stretching.



1. Zgięcie grzbietowe i podeszwowe stóp./*Scrunch your toes in and flex them up.*
2. Oba uda stykają się, przyciągnięcie stopy do pośladków./*Keep your thighs together, raise one heel up toward your buttocks and touch your buttocks.*
3. Opad tułowia w przód./*Bend forward.*
4. Kij trzymany wzdłuż kręgosłupa./*Hold the walking pole along your spine.*
5. Krążenia ramionami z kijkami wyciągniętymi przed siebie./*Circle your arms while holding the walking poles in front of you.*

ZAKRESY TĘTNA DLA 3 POZIOMÓW TRENINGOWYCH NORDIC WALKING

THE HEART RATE ON THREE LEVELS OF NORDIC POLE WALKING

220-WIEK/age =
100% HRmax

WIEK/AGE	HRmax	ZDROWOTNY/HEALT (50%-60% HRmax)	FITNESS (60%-75% HRmax)	SPORT (75%-100% HRmax)
20	200	100-200	120-150	150-200
25	195	98-117	117-146	146-195
30	190	95-114	114-143	143-190
35	185	93-111	111-139	139-185
40	180	90-108	108-135	135-180
45	175	88-105	105-131	131-175
50	170	85-102	102-128	128-170
55	165	83-99	99-124	124-165
60	160	80-96	96-120	120-160
65	155	78-93	93-116	116-155
70	150	75-90	90-112	112-150

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „ŻABI KRAJ”



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „Żabi Kraj” funkcjonuje na obszarze siedmiu gmin: Chybie, Dębowiec, Strumień, Skoczów, Zebrzydowice (powiat cieszyński), Goczałkowice-Zdrój, Pawłowice (powiat pszczyński).

Żabi Kraj to kraina położona w niepozornym, ale bogatym przyrodniczo zakątku Śląska, w okolicy Doliny Górnej Wisły. Wisła i jej dopływy pozwoliły tu utworzyć wiele stawów hodowlanych. Duża ich liczba, a także istniejący od 1955 roku sztuczny zbiornik – Jezioro Goczałkowickie są dobrym środowiskiem życiowym m.in. dla wielu płazów, ptaków, dlatego większość obszaru obejmuje NATURA 2000.

Fisheries Local Action Group „Frogland” operates on the area of seven communes: Chybie, Dębowiec, Strumień, Skoczów, Zebrzydowice (Cieszyn County), Goczałkowice-Zdrój, Pawłowice (Pszczyna County).

„Frog Land” is located on inconspicuous area of Silesia, in the region of the Upper Vistula Valley, which is, however, of great natural interest. The Vistula River along with its tributaries allowed to form many fish ponds here. Their large number, as well as a constructed reservoir – Goczałkowice Lake – which has existed since 1955, form good environment for numerous amphibians and birds, and for this reason, most of this area is covered by NATURA 2000.

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA RYBACKA „ŻABI KRAJ”

ul. Mickiewicza 9, 43-430 Skoczów
tel./fax: 33 487 49 55
e-mail: biuro@zabikraj.pl

www.zabikraj.pl



GMINNY KOMPLEKS TRAS NORDIC WALKING



GMINA PAWŁOWICE

Gmina Pawłowice leży w południowej części Górnego Śląska. Pierwsza wzmianka o Pawłowicach pochodzi z XIII wieku. Świadectwem ponad 700-letniej historii tych ziem są zabytki, z których najcenniejsze to m.in.: pochodzący z XVI wieku kościół św. Jana Chrzciciela w Pawłowicach, drewniany kościół św. Katarzyny w Pielgrzymowicach z 1746 r. (z organami, na których grywał Karol Miarka), słupy graniczne z XVIII wieku ustawione na byłej granicy prusko-austriackiej. Przez gminę biegnie Szlak Ewakuacji Więźniów Oświęcimskich. Szczególnego uroku dodają krajobrazowi liczne kapliczki i krzyże przydrożne. Poprzecinane licznymi stawami lasy, łąki i pola uprawne tworzą malownicze pejzaże, stanowiące o turystycznej atrakcyjności regionu. Gmina Pawłowice słynie również z hodowli ryb, zwłaszcza karpia i suma afrykańskiego.

Commune of Pawłowice lies in the southern part of the Upper Silesia. Pawłowice was first mentioned in the 13th century. What testifies to over seven hundred years of history of this land are the monuments, from which the most precious ones include, among others: St. John the Baptist Church in Pawłowice from the 16th century, wooden St. Catherine Church in Pielgrzymowice from 1746 (with the organ played by Karol Miarka), border posts dating back to the 18th century, put up on the former Prussian and Austrian border. The Route of Evacuation of the Prisoners of Oświęcim runs through the commune. What lends special charm to the landscape are numerous roadside shrines and crosses. Forests, meadows and arable fields with plenty of ponds form picturesque landscapes, making the region attractive for tourists. The commune of Pawłowice is also famous for fish farming, and in particular, farming of carp and African sheatfish.

TRASY NORDIC WALKING NA TERENIE LGR „ŻABI KRAJ”



START I KONIEC TRAS / START I KONIEC TRAS

Osiedlowy Dom Kultury od strony ul. Kruczej
Local community cultural centre from the side of Krucz street

TRASA ZIELONA – ŁATWA GREEN TRAIL – EASY

Długość/Length: 5.1 km
Czas/Time: 1 h

NR 1

Trasa przebiega częściowo przez centrum Pawłowic oraz obrzeża KWK Pniówek. Prowadzi chodnikami i deptakami obok miejscowych szkół, lodowiska sezonowego, Gminnego Ośrodka Sportu i basenu „Wodny Raj”. Jest to trasa najłatwiejsza, najmniej wymagająca, przeznaczona dla początkujących.

The trail partly runs through the centre of Pawłowice and the edge of the coal mine KWK Pniówek. It leads via the sidewalks and promenades next to the local schools, seasonal ice rink, Communal Sports Centre and the swimming pool „Wodny Raj”. It is the easiest trail, requires little effort and it is aimed for beginners.

TRASA CZERWONA – TRUDNIEJSZA RED TRAIL – MEDIUM

Długość/Length: 11.4 km
Czas/Time: 2.5 h

NR 2

Trasa w większości biegnie przyjemnymi i zróżnicowanymi widokowo drogami spacerowymi. Prowadzi przez pola, las pomiędzy stawami hodowlanymi Kotlina i Młyński, na ich wysokości trasa pokrywa się ze ścieżkami rowerowymi, dalej prowadzi wzdłuż spokojnych uliczek z domkami jednorodzinnymi i gospodarstwami rolniczymi.

The trail mostly runs via pleasant walking paths offering diversified views. It leads through the fields, the forest between the fish ponds Kotlina and Młyński, and in this point the trail coincides with bike paths; further, it runs along quiet streets with single family houses and farms.

TRASA CZARNA – TRUDNA BLACK TRAIL – HARD

Długość/Length: 14.3 km
Czas/Time: 3 h

NR 3

Trasa częściowo przebiega dookoła centrum Pawłowic, koło zabytkowego XVI-wiecznego kościoła św. Jana Chrzciciela i pięknego parku im. ks. prof. Stanisława Pisarka. Na kolejnych odcinkach prowadzi wzdłuż ruchliwej drogi, aż do pobliskich Warszowic, gdzie znajduje się najbardziej atrakcyjny odcinek trasy. Prowadzi przez pola uprawne, na których często można spotkać stada saren.

The trail runs around the centre of Pawłowice in its part, passing the historic St. John the Baptism Church from the 16th century and the beautiful park of the Reverend Prof. Stanisław Pisarek. On the next fragments it runs along the busy road to the nearby Warszowice, where the most attractive fragment of the trail is located. It runs through arable fields, where roe deer herds can be frequently encountered.

