

## 2 TRASA NR 2 KLUCZEWSKO (czerwona) czas przejścia ok. 1'30 h 9,3 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,3-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami. Za znakami szlaku, chodnikiem, a następnie polnymi drogami, dochodzimy do zwornika szlaków. Tu w lewo odchodzi zielona trasa, a my maszerujemy dalej prosto. Po pokonaniu 600 m skręcamy w lewo i za chwilę przecinając drogę nr 742, wchodzimy na chodnik. Mijamy budynek OSP w Rączkach i przed XIX w kościołem pw. Św. Trójcy skręcamy w lewo. Przy kościele zlokalizowana jest tablica z punktem pomiaru tętna. Asfaltową nawierzchnią maszerujemy w kierunku zachodnim i po niespełna kilometrze dochodzimy do pozostałości XIX w zabudowań dworskich, gdzie skręcamy w prawo. Jeszcze chwila marszu i gruntową drogą wchodzimy do lasu. Po 500 m skręcamy w lewo, a czarny szlak biegnie prosto. Dochodzimy do dużego, leśnego duktu i skręcamy w lewo. Tu ponownie łączymy się z czarną trasą. Znakomitej jakości leśną drogą maszerujemy w kierunku południowym i po 700 m dochodzimy do punktu pomiaru tętna i tablicy ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Po 600 m skręcamy w lewo i kilkaset metrów dalej, wychodząc z lasu łączymy się z zieloną trasą. Za znakami szlaku idziemy pomiędzy zabudowaniami Dobromierza, przechodzimy przez stadion i chodnikiem dochodzimy do parkingu przy OSP w Dobromierzu.

An interesting 9.3km loop aimed both at the beginners as well as at the advanced Nordic walkers. Initially the route overlaps the other routes. Following the route's signs along the pavement and then dirt roads we reach the route junction. The green route turns right here and we walk straight. Having walked 600m we turn left and after a while, crossing the road no 742, walk onto the pavement. We pass the depot in Rączki and in front of the 19th c. Church of St. Trinity we turn left. Next to the church there is a board with a pulse measurement point. We walk west along tarmac surface and after nearly a kilometre reach the remains of a 19th c. manor, where we turn right. After a while along a dirt road we enter the forest. After 500m we turn left and the black route goes straight. We reach a forest firebreak and turn left. Here we join the black route again. We walk south along an excellent quality forest road and after 700m we reach an exercise board and a pulse measurement point. Having measured the pulse and having done the exercises (4 options to choose from) we walk on. After 600m we turn left and several hundred metres further, leaving the forest, we join the green route. Following the route's signs we walk between the buildings of Dobromierz, across the stadium and along the pavement we reach the car park next to the depot in Dobromierz.



## 3 TRASA NR 3 KLUCZEWSKO (czarna) czas przejścia ok. 2'30 h 15,6 km

Oznakowana kolorem czarnym, 15,6-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2,5 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo chodnikiem, a następnie gruntową nawierzchnią, dochodzimy do zwornika szlaków, gdzie w prawo odchodzi zielona trasa. My idziemy prosto i po dojściu do wsi Rączki, przechodzimy przez drogę nr 742. Chodnikiem, pomiędzy zabudowaniami, dochodzimy do XIX kościoła pw. Św. Trójcy, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując asfaltem, mijamy pozostałości XIX dworu i wchodzimy do lasu. Gruntową drogą dochodzimy do szerokiego leśnego duktu. W prawo (ok. 100 m) Stacja ZHP Radomsko „Biały Brzeg”, ale my skręcamy w lewo. Przed nami 4 kilometry marszu leśnym duktem w kierunku południowym. Dochodzimy do asfaltowej drogi i za znakami szlaku mijamy zabudowania wsi Mrowina. Nadal maszerujemy asfaltem i na 12,7 km trasy dochodzimy do Łapczynej Woli. Naszym oczom ukazują się ruiny zboru arińskiego z 2 poł. XVII w., po minięciu którego skręcamy w lewo, na plac przed OSP. Czeka tu na nas punkt pomiaru tętna i tablica ćwiczeń. Po sprawdzeniu naszego tętna i przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty) ruszamy dalej. Za niespełna 2 kilometry, zachowując szczególną ostrożność, przecinamy drogę nr 742 i za znakami szlaku dochodzimy do chodnika w Dobromierzu. Jeszcze ok. 400 m i po pokonaniu 15,6 km trasy spinamy czarną pętlę przy OSP w Dobromierzu.

The walk along this 15,6km route marked with black signs will take us about 2.5 hours. Having done the warm-up suggested on the board with the description of the route we set off. Walking initially along the pavement and then along a dirt road we reach a route junction where the green route turns right. We go straight and having reached the village of Rączki we cross the road no 742. We walk along the pavement and between the buildings reach the 19th c. church of St. Trinity where we turn left. Walking along a tarmac road we pass the remains of the 19th c. manor. Along a dirt road we reach a wide firebreak. To the right there is 'Biały Brzeg' scout camp, but we turn left. We have a 4km walk south along a firebreak ahead of us. We reach a tarmac road and following the route's signs pass the buildings of the village of Mrowina. We still walk along the tarmac road and after 12.7km from the beginning of the walk reach Łapczyzna Wola. The remains of an Arian temple dating from the second half of the 17th c. come into sight. Having passed the temple we turn left onto the square in front of the depot. We can find here a pulse measurement point and an exercise board. Having measured the pulse and having done the exercises (4 options to choose from) we walk on. After nearly 2 km we cautiously cross the 742 and following the route's signs reach the pavement in Dobromierz. After about 400m and having walked 15.6km from the beginning of the walk we close the loop next to the depot in Dobromierz.



Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



Nadleśnictwo Przedbórz

Gmina Kluczewsko





# Nordic Walking Park REGION WŁOSZCZOWSKI

## Sieć tras do uprawiania Nordic Walking w Gminie Kluczewsko




[www.kluczewsko.czasnamarsz.pl](http://www.kluczewsko.czasnamarsz.pl)

 Nordic Walking Park „region Włoszczowski” na terenie Gminy Kluczewsko to jeden z trzech tego typu parków wytyczonych na obszarze działania LGD „Region Włoszczowski”. W skład ponad 30 km znakomitych i czytelnie oznakowanych szlaków do uprawiania nordic walkingu wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 5,4 km; czerwona – pętla o długości 9,3 km i czarna – pętla o długości 15,6 km. Wejście na trasy zlokalizowano na parkingu przy budynku OSP w Dobromierzu. Trasy poprowadzone są chodnikami, asfaltowymi i gruntowymi drogami oraz leśnymi duktami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne, pokrywają się lub krzyżują. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy czy narciarzy biegowych. Dwa pozostałe Nordic Walking Parki znajdują się na terenie Gminy Włoszczowa i Gminy Żytno. Łącznie długość tras trzech parków wynosi 91 km.

 'The Włoszczowa Region' Nordic Walking Park, located in the commune of Kluczewsko, is one of the three parks of this kind marked out in the area of the operation of the 'The Włoszczowa Region' Local Action Group. The park consists of 30 km of excellent, clearly marked Nordic Walking routes and it includes three routes: green – a 5.4km loop; red – a 9.3km loop and black – a 15.6km loop. The starting points are located in the car park next to the depot in Dobromierz. The routes are marked out along pavements, tarmac roads, dirt roads and forest firebreaks. The routes constitute a network of intersecting or overlapping loops of different lengths. This enables unlimited prolonging or shortening and changing the direction of the walks. The routes are marked with information boards containing information about basic physical exercises and with pulse measurement points which enable monitoring the pulse. The proposition is aimed not only at Nordic Walking enthusiasts, but also at other sports' lovers, such as runners or Nordic skiers. The other two Nordic walking parks are located in the communes of Włoszczowa and Żytno. The total length of the routes in all three parks equals 91km.

### TRASA NR 1 KLUCZEWSKO (zielona) 5,4 km

czas przejścia ok. 1 h

 5,4-kilometrowa pętla poprowadzona w okolicach wsi Dobromierz. Na początkowych 2,2 km szlak pokrywa się z trasami czerwoną i czarną. Po wykonaniu rozgrzewki wchodzimy na trasę i maszerujemy chodnikiem przy drodze nr 742. Po przejściu 400 m skręcamy w lewo i asfaltową drogą dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Tu skręcamy w lewo i gruntową drogą, za znakami szlaku maszerujemy pomiędzy polami. Po pokonaniu 2,2 km trasy skręcamy ponownie w lewo. Prosto bieżą dalej trasy czerwona i czarna. Po kilkuset metrach dochodzimy do drogi nr 742, którą przecinamy i obok tartaku, gruntową drogą maszerujemy w kierunku zachodnim. Po chwili docieramy do granicy lasu, gdzie skręcamy w lewo. Maszerując, za znakami szlaku ponownie skręcamy w lewo i po przejściu niespełna kilometra, dochodzimy do asfaltowej drogi. Po 200 m skręcamy w prawo i wchodzimy na stadion sportowy w Dobromierzu, gdzie zlokalizowana została tablica zawierająca zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Po ich wykonaniu schodkami dochodzimy do drogi nr 742 i skręcając w prawo, maszerujemy chodnikiem do parkingu przy OSP w Dobromierzu, gdzie rozpoczynaliśmy naszą wędrówkę.



Pobierz więcej informacji (get more info)

[www.kluczewsko.czasnamarsz.pl](http://www.kluczewsko.czasnamarsz.pl)



### TRASA NR 1 KLUCZEWSKO (zielona) 5,4 km

czas przejścia ok. 1 h

### TRASA NR 2 KLUCZEWSKO (czerwona) 9,3 km

czas przejścia ok. 1'30 h

### TRASA NR 3 KLUCZEWSKO (czarna) 15,6 km

czas przejścia ok. 2'30 h

skala 1:40 000


1 cm - 400 m 0 400 800 m

#### Legenda

-  trasa łatwa
-  trasa średnia
-  trasa trudna
-  tablica ogólna
-  tablica tras
-  punkt ćwiczeń
-  punkt pomiaru tętna
-  stadion sportowy

Podkład mapowy:



 A 5.4km loop marked out in the area of the village of Dobromierz. For the initial 2.2km the route overlaps the red route and the green route. Having done the warm-up we set off and walk along the pavement alongside the road 742. After 400m we turn left and along a tarmac road reach the pulse measurement point. We turn left here and following a dirt road walk among fields. After 2.2km from the beginning of the walk we turn left again. The red and the black route go straight. After several hundred metres we reach the 742 which we cross and walk west by the sawmill along a dirt road. After a while we reach the forest, where we turn left. Following the route's signs we turn left again and after nearly a kilometre we reach a tarmac road. After 200m we turn right and walk onto the sports stadium in Dobromierz, where we can find an exercise board with suggested exercises. Having done the exercises we walk down the stairs to the 742 and turning right walk along the pavement to the car park by the depot in Dobromierz, where we started our walk.

