

## INFORMACJE O NORDIC WALKING INFORMATION ON NORDIC POLE WALKING

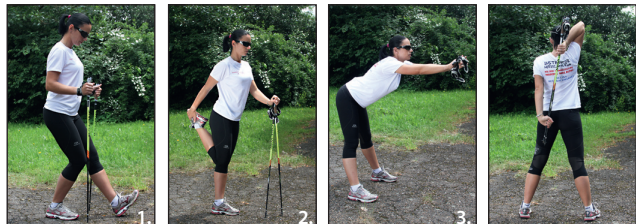
Nordic Walking to forma aktywności fizycznej, która wywodzi się ze Skandynawii. W latach trzydziestych ubiegłego stulecia biathloniści i narciarze biegowi w ramach letnich treningów uprawiali marsz z kijami. W latach 80-tych Nordic Walking rozpowszechniło się jako efektywna forma ruchu, dzięki której 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<br>(50%-60% HRmax) | FITNESS<br>(60%-75% HRmax) | SPORT<br>(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](mailto:biuro@zabikraj.pl)

[www.zabikraj.pl](http://www.zabikraj.pl)



## GMINNY KOMPLEKS TRAS NORDIC WALKING



## GMINA STRUMIEŃ

Miasto i gmina Strumień jest położona w północnej części powiatu cieszyńskiego. Na uwagę zasługuje agroturystyczny charakter gminy, która ze względu na obecność licznych stawów jest nazywana stolicą „Żabiego Kraju”. To jedno z najmniejszych miast województwa śląskiego z najstarszym ratuszem na rynku. Przez gminę przebiegają dwie ważne drogi: do przejścia granicznego w Cieszynie oraz krajowa Katowice-Ustroń-Wisła, popularnie zwana Wiślanką (DK 81).

W Parku Miejskim w Strumieniu można cieszyć się iście nadmorskim klimatem dzięki fontannie solankowej, z której wydobywa się solanka z Zabłocia.

W każdej miejscowości gminy Strumień znajdują się miejsca integracji, sprzyjające organizowaniu wielu wydarzeń o charakterze społecznym i kulturalnym.

*The town and commune of Strumień is situated in the northern part of the Cieszyn county. What deserves attention is the farm tourism character of the commune, which is also called the capital city of „Frog Land”, due to the large number of fish ponds. It is one of the smallest towns of the Silesian Province, with the oldest town hall in the marketplace. Two important roads run through the commune: road to the border crossing in Cieszyn and the national road Katowice-Ustroń-Wisła, known as „Wiślanka” (DK 81).*

*In the Urban Park in Strumień you can enjoy a truly seaside climate thanks to the fountain of brine, from which brine from Zabłocie springs.*

*In every locality of the commune of Strumień there are some places of integration, which facilitate organization of numerous events of social and cultural character.*

## TRASY NORDIC WALKING NA TERENIE LGR „ŻABI KRAJ”



## START I KONIEC TRAS / START I KONIEC TRAS

Przy boisku w Drogomyślu  
At the football pitch in Drogomyśl

### TRASA ZIELONA – ŁATWA GREEN TRAIL – EASY

Długość/Length: 8 km  
Czas/Time: 1,5 h

NR 1

Trasa wiedzie malowniczymi ścieżkami wokół stawów, których na terenie gminy Strumień jest stosunkowo dużo. Bliskość stawów zapewni odpoczynek w obecności przyrody. Jest to trasa typowo przyrodnicza, nie wymaga dużego wysiłku, natomiast sprawia ogromną przyjemność obcowania z naturą.

*The trail runs along the picturesque paths around the ponds, which are quite numerous on the area of the commune of Strumień. The vicinity of ponds allows you to have a rest in the bosom of nature. It is a typically nature-oriented trail. It does not require much effort and gives a lot of pleasure derived from contact with nature.*

### TRASA CZERWONA – TRUDNIEJSZA RED TRAIL – MEDIUM

Długość/Length: 12,3 km  
Czas/Time: 2,5 h

NR 2

Trasa biegnie w kierunku rzeki Wisły i jej dopływu Knajki. Następnym punktem na trasie jest Harcówka Beskidzka Koliba, stamtąd dotrzeć można w rejon kładki i przejść na drugą stronę rzeki Wisły. Istnieje możliwość odpoczynku w Dream Park Ochaby, aby kolejno spokojnym spacerkiem przejść w kierunku dzielnicy Ochaby Baranowice, również obok starych zabudowań stadniny i zmierzać w stronę Pruchnej do agroturystryki Wodna Dolina. Idąc w kierunku Drogomyśla zaczerpnąć oddechu i odrobiny cienia można w knajskim lesie.

*The trail runs in the direction of the Vistula River and its tributary, Knajka. The next point on the trail is Harcówka Beskidzka Koliba, from where you can reach the footbridge and cross the Vistula river. It is also possible to have a rest in Dream Park Ochaby, and then continue walking in the direction of the district Ochaby Baranowice, pass the old stud buildings and walk to Pruchna, to the natural farm „Wodna Dolina”. Walking in the direction of Drogomyśl you can have a rest and enjoy some shadow in the forest „Knajski Las”.*

### TRASA CZARNA – TRUDNA BLACK TRAIL – HARD

Długość/Length: 17,1 km  
Czas/Time: 3,5 h

NR 3

Trasa wiedzie obok Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego wzniesionego w latach 1788-1797 i drugiego obiektu sakralnego – Kościoła katolickiego p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej. Kolejno trasa wiedzie w kierunku Strumienia przez park miejski, gdzie zażyć odpoczynku można przy fontannie solankowej i zobaczyć Rynek z malowniczymi kamieniczkami i najstarszym na Śląsku ratuszem. Marsz jest kontynuowany ul. Brzegową, Pasieczną, Kolejową i Wiejską aż do Drogomyśla, gdzie na terenie boiska znajduje się meta.

*The trail passes the Evangelical Church of the Augsburg Confession erected in 1788-1797 and the other church, namely the Catholic church of the Mother of God of Częstochowa. Subsequently, the trail runs in the direction of Strumień through the urban park, where you can rest at the brine fountain and see the marketplace with picturesque tenements and the oldest Silesian town hall. Continue walking along Brzegowa, Pasieczna, Kolejowa and Wiejska street to Drogomyśl, thus reaching the finishing line at the football pitch.*

