

## Popis projektu „Sport pro activ”

Projekt „Sport pro activ” je społecznie realizován obcemi Skoczów a Hrádek. Jeho hlavní myšlenkou je zlepšování vzájemného poznávání občanů přihraniční oblasti a také rozvíjení spolupráce mezi obcemi podporou aktivního a zdravého životního stylu. Projekt je charakterizován jako pro sportovní a pro turistický. Společný přeshraniční závazek je charakterizován sportem a skrze jeho realizaci mají občané příležitost poznat sportovně-turistické přednosti partnerské obce.

Projekt zahrnuje dvě hlavní sportovně-rekreační akce: Běh Hrádkem a Přeshraniční rodniná spartakiáda v starostenství Ochaby (obec Skoczów). Akce se stanou stálou součástí kalendáře akcí obou partnerů a budou příležitostmi k dalším setkáním a k rozšiřování spolupráce. Další plánované činnosti: vytyčení všeobecně dostupných stezek nordic walking (3 ve Skoczově a 2 v Hrádku), které vedou nejmenějšími zakoutími obou partnerských obcí. Stezky jsou značené. Ve Skoczově jedna z vytyčených tras je cvičná a je umístěna na břehových nábsech řeky Wisly. Další trasa vede, mimo jiné, přes návrší Kaplicówka, kde je umístěna maketa, prezentující panaoramatický pohled na Beskydy. Maketa je umístěna přesně ve směru Hrádku, a je to další turistická atrakce, která se nachází v místě odpočinku s krásným výhledem. Stejně tak v Hrádku jsou trasy vytyčeny v krásném prostředí obce. Projekt počítá rovněž se slavnostním otevřením tras nordic walking, spojeným s instruktážním pochodem ve Skoczově.

Všechna setkání a akce, organizované v rámci projektu jsou otevřené s možností účasti všem zájemcům. Vydané publikace jsou dostupné v knihovnách a v informačních centrech. Letáky a mapky jsou v elektronické podobě implementovány také na internetových stránkách obou obcí.

V rámci projektu bylo zakoupeno vybavení, které umožní organizaci sportovně-rekreačních akcí nezávisle na počasí. Toto vybavení bude využíváno během těchto akcí i v následujících letech.

Zpracovaný projekt umožňující rozvoj pohybových aktivit je určen sportovně a rekreačně založeným cílovým skupinám. Propagujeme zdravý a aktivní způsob života a přitom motivujeme k poznávání obecních zajímavostí. Tyto činnosti přispějí k systematizaci vzájemné spolupráce v oblasti sportu a turistiky a dopomohou k rozvoji vztahů představitelů samospráv. Činnosti, které zahrnuje projekt, přispějí k prohlubování vzájemných kontaktů mezi obyvateli obou obcí.

*Odbor Evropských Fondů, Propagace a Informace města Skoczów*

Wiosna w Ostrym

Pohled na Ostry / Widok na Ostry



Zima w Ostrym

### Opis projektu „Sport pro activ”

Projekt „Sport pro activ” realizowany jest wspólnie przez gminy Skoczów i Gródek, a główną ideą przyswiewiacjąca temu przedsięwzięciu jest przede wszystkim lepsze, wzajemne poznanie się mieszkańców przygranicznych terenów oraz wzmocnienie i pogłębianie współpracy pomiędzy gminami, zwłaszcza poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia. Wspólne transgranicznie przedsięwzięcie ma pro sportowy oraz pro turystyczny charakter, a poprzez jego realizację mieszkańcy mają okazję do poznania sportowo-turystycznych walorów partnera.

W projekcie zaplanowano 2 główne imprezy sportowo-rekreacyjne: Bieg w Gródku i Transgraniczną Spartakiadę Rodzinną w sołectwie Ochaby (gm. Skoczów). Wejdą one na stałe do kalendarzy partnerów stanowiąc okazję do kolejnych spotkań i poszerzania oferty.

Inne zaplanowane działania to: wytyczenie ogólnodostępnych szlaków nordic walking (3 w Skoczowie, 2 w Gródku), które prowadzą przez najbardziej malownicze zakątki obu partnerskich gmin. Szlaki te są oznakowane. W Skoczowie jedna z wytyczonych tras ma szkoleniowo-ćwiczebny charakter i wytyczona została na walach rzeki Wisły. Kolejna trasa prowadzi m.in. przez wzgórze Kaplicówka, gdzie powstała makietta prezentująca widoczną z tego miejsca panoramę Beskidów, skierowaną akurat na pasmo górskie w kierunku Gródka. Jest to dodatkowa atrakcja turystyczna, zlokalizowana przy punkcie odpoczynkowym z pięknym widokiem. Podobnie w gminie Gródek, szlaki wytyczone są w urokliwych miejscach wsi. W projekcie zaplanowano również organizację uroczystego otwarcia szlaków nordic walking oraz instruktazowego marszu w Skoczowie.

Wszystkie spotkania i imprezy organizowane w ramach projektu mają charakter otwarty, a wydane publikacje dostępne są w bibliotekach oraz punktach IT. Folder i mapy są dostępne także na stronach internetowych gmin.

W ramach projektu zostanie zakupiono sprzęt umożliwiający organizację plenerowych imprez sportowo-rekrecyjnych bez względu na aurę, który wykorzystywany będzie podczas takich przedsięwzięć w kolejnych latach.

Opracowywany projekt skierowany jest do wszystkich zainteresowanych sportem, rekreacją i szeroko rozumianą aktywnością ruchową. Promujemy zdrowy i aktywny tryb życia, zachęcając przy tym do poznania gminnych ciekawostek, co pomaga także na usystematyzowanie wzajemnej współpracy w dziedzinie sportu i turystyki oraz kontaktów przedstawieli samorządu. Działania w ramach projektu przystycniają się do intensyfikacji i zacieśniania kontaktów pomiędzy mieszkańcami obu partnerskich gmin.

*Wydział Funduszy Europejskich Promocji i Informacji UM Skoczów*

Zima w Hrádku

Hrádek w zimie / Gródek zimą



## Co je nordic walking?

**Nordic walking** – (dosłownie přeloženo „severská chůze”) je běžná chůze se speciálně navrženyými hůlkami. Tato disciplína byla založena ve dvacátých letech minulého století běžkaři ve Finsku, jako „suchá” příprava v létě. Bylo zjištěno, že během této chůze se využívají stejné svaly, jak při normálním běžeckém tréninku (více než 90 % svalů v našem organizmu).

Nordic walking nebyl hned populární. Během 80. let byla tato aktivita propagována mezi sportovci a na školách, avšak zamýšlený výsledek nebyl dosažen. Byly používány oběčdné hůlky pro běžecké lyžování, které byly pro chůzi ve městě příliš dlouhé a nepraktické. Kvůli kontaktu hole s tvrdým podložím měly také špatný vliv na klouby.

V roce 1997 finská společnost Exel navrhla první speciální hole pro nordic walking. V témež roce byla ve Finsku schválena a popsaná tato nová disciplína. Od té doby „severská chůze” vzbuzovala stále větší zájem a po roce 2000 se dočkala rozšíření do dalších evropských států.

Pro tento druh sportu není zapotřebí velké finanční investice nebo kondice. Je to sport, kterému se můžete věnovat celoročně, v jakémkoli terénu, je pro lidi všech věkových kategorií za každého počasí. Díky pravidelnému cvičení se tělo dostane do kondice, snížíte krevní tlak, cukr v těle i cholesterol. Hůlky nám pomáhají udržet tělo v rovnováze. Nordic walking je ideální pomůckou proti stresu, ztuhlým krčním svalům – perfektní pro lidi, kteří tráví spoustu hodin u počítače.

Nordic walking bývá považován za snadný sport, který zvládne každý člověk. Je však třeba znát správnou techniku. Pravidelné delší kroky a pohyb vycházející z paty zaručí správnost chůze nordic walking. Nekoordinované pohyby nepřinesou kýžený výsledek. Proto než začnete s tímto spotrem, je dobrá konzultace s instruktorem.

**Nejdůležitější prvky správné techniky chůze**

- Máme spuštěná ramena, lokty se pohybují volně kolem trupu.
- Hůlky směřují šikmo vzad pod úhlem 60°.
- Hůlky držíme dlaněmi, které jsou protažené smyčkou.
- Nohy a ruce pracuji střídavě: levá noha, pravá ruka a naopak.
- Pohyb paží vychází z ramenního kloubu.
- Při pohybu hole vpřed je pevně držíme, při pohybu vzad, dlaň uvolníme.
- Díváme se před sebe, dbáme na rovná záda, vzpřímený trup.
- Máme lehce pokrčená kolena, hole vedeme blízko trupu.
- Hrot hole zabodáváme do země přesně v polovině kroku.
- Hůlky aktivně využíváme a část váhy přenesíme přímo na ně.
- Tempo si upravíme podle sebe.

**Výhody nordic walking**

- K tomuto sportu stačí pouze 2 hůlky.
- Procházkami zapomínáme na starosti a děláme něco užitečného pro svoje zdraví.
- Nenamáháme kolena, kyčle ani záda. Zmírňujeme zátěž dolních končetin pomocí pohybu rukou.
- Zapojujeme 90 % našich svalů.
- Čím rychlejší chůze, tím větší účinek. Za hodinu spálíme až 400 kcal.

**Výběr holí pro nordic walking**
Hole jsou skládací (teleskopické), pevné z různých materiálů: sklolaminát, karbonu nebo hliník. Karbonové jsou nejléčí. Je důležité pořizovat hůlky podle výšky osoby, která je bude užívat. Při výpočtu délky hole pro rekreační chůzi, násobíme výšku osoby krát 0,66. Úhel v ohnutém lokti by měl 90°.
Originální hole pro nordic walking mají speciální poučka jak pro pravou tak pro levou ruku, která zajišťují správnou polohu hole i při rozevřeně dlaní. Hól je zakončena hrotem

Hrádek - Skoczów

## Opis ćwiczeń

Trening nordic walking należy zawsze rozpocząć od ćwiczeń, które przygotowują nasz organizm do wysiłku oraz zminimalizują ryzyko wystąpienia kontuzji. Ćwiczenia są zróżnicowane, proste i z wykorzystaniem kijków. Rozgrzewka powinna być wykonana przed, jak i po treningu. Przed marszem wykonuje się ćwiczenia rozgrzewające, po marszu rozciągające. Wszystkie ćwiczenia należy powtórzyć od 8 – 10 razy. Oto kilka przykładowych ćwiczeń:

**ROZGRZEWKĄ**

**Ćwiczenie 1:** Stoimy w wąskim rozkroku. Opieramy się na kijkach ustawionych przed sobą. Odrywamy pięty od podłoża wspinając się na palce, wykonujemy tzw. „marsz w miejscu”. Powtarzamy po 10 razy na każdą nogę.

**Ćwiczenie 2:** Stoimy w pozycji wyprostowanej. Opieramy się na kijkach ustawionych przed sobą. Podciągamy kolano do klatki piersiowej a następnie energicznie wyrzucamy nogę w tył. Ćwiczenie wykonujemy najpierw dla jednej, a następnie dla drugiej nogi.

**Ćwiczenie 3:** Stoimy w lekkim rozkroku. Kijek chwytamy rękami, wyprostowane wyciągamy przed siebie do wysokości piersi. Wykonujemy ruchy, jak przy wiosłowaniu do przodu 10 razy, a następnie 10 razy do tyłu.

**Ćwiczenie 4:** Stoimy w lekkim rozkroku. Unosimy kijek poziomo nad głowę, opuszczamy go na ramiona za głowę, podnosimy w górę, aż do wyprostu ramięm, następnie opuszczamy z przodu na klatkę piersiową, wycychamy poziomo przed siebie, przyciągamy do piersi i unosimy w górę.

**Ćwiczenie 5:** Stoimy w lekkim rozkroku. Chwytamy kijek szeroko. Opieramy go na ramionach za głowę. Wykonujemy napiemienie skręty tułowia w prawo i w lewo, starając się utrzymać biodra w jednej pozycji.

**ROZCIĄGANIE**

**Ćwiczenie 1:** Stoimy w lekkim rozkroku. Unosimy szeroko chycony kijek nad głowę z wyprostowanymi rękami. Wychylamy kijek za głowę utrzymując wyprostowane ręce.

**Ćwiczenie 2:** Stojąc w lekkim rozkroku wykonujemy opad tułowia i opieramy się na kijkach. Plecy i ramiona wyprostowane, nogi lekko zgięte. Wytzymujemy w tej pozycji kilka chwil, po czym kocim grzbietem wracamy do pozycji stojącej.

**Ćwiczenie 3:** Wykonujemy duży wykrok do przodu, tak aby przednie kolano znalazło się nad piętą, a tylna stopa była oparta na palcach. Następnie opuszczamy biodro i wytzymujemy kilka chwil. Należy powtórzyć 2-4 razy na każdą nogę.

**Ćwiczenie 4:** Opieramy wyciągnięte przez siebie ręce na kijkach, jedną nogę lekko uginamy, drugą wyciągamy w bok opierając na pięcie. Poglębiamy przysiad powoli i stopniowo uginając nogę.

**Ćwiczenie 5:** Opieramy wyciągnięte przez siebie ręce na kijkach, uginamy jedną nogę, drugą zginamy w kolanie i kładziemy kostkę na kolanie pierwszej. Delikatnie uginamy nogę stojącą na ziemi, kolano drugiej kierujemy ku dołowi. Powtarzamy po 2-3 razy na każdą nogę.

z kalenć oceli pro použití na měkkém povrchu (tráva, písek, sniħ). Pro tvrdý povrch (asfalt, beton) použijeme gumové zakončení (bývá součástí hole).

**Boty**
Komfortní, sportovní, lehké, nejlépe trekové. Chrání před uklouznutím na mokrém povrchu.

**Rukavice**
Kulhavé dlouhé trasy, zvláštř v zimě, doporučujeme speciální sportovní rukavice, které chrání před chladem.

**Oblečení**
Sportovní, pohodlné, odpovídající počasí. V létě prodyšné, v zimě nejlépe tři vrstvy (prodyšné spodní prádlo, bavlněné tričko nebo rolák, prodyšná bunda, která chrání proti větru a dešti). V podzímím a zimním období doporučujeme vzít s sebou čepici, reflexní pásky a baterku (čelovku).

**U nordic walking rozlišujeme tři úrovně**
**Zdravotní** – pro všechny, kteří chtějí alespoň trochu změnit svůj životní styl a mají chuť vyzkoušet novou, efektivní a zdravotně orientovanou pohybovou aktivitu. Ideální pro osoby s nadváhou, kteří chtějí shodit nadbytečné kilogramy. Trénnik není příliš intenzivní. Hlavním úkolem je uvolnit krční svaly.

**Fitness** – pro jedince, kteří již alespoň dvakrát týdně provozují pohybovou aktivitu a mají s „nordic walking” zkušenosti. Cílem je úprava tělesných proporcí a zlepšení činnosti srdce a ostatních orgánů těla. Důležitý je trénnik 3 krát týdně po dobu 30 až 60 minut. Tep by se měl pohybovat na hranici 60 – 70 % maximální tepové frekvence.

**Sportovní** – pro sportovce. Je možné přídal další cviky, které posílí svaly, zvláštř horní partie těla. Technika zahrnuje běhání, skákání, chůze nahoru a dolů po strmých svazích.

**Trénnik**

- Každý trénnik zahájíme rozvíčkou, tj. sérií jednoduchých cvků, které připraví tělo jak fyzicky tak psychicky.
- Hlavní část by měla být přízpůsobena pro každého individuálně.
- Dbejte na správnost držení těla během chůze – záda přirozeně rovně, napjaté břišní svaly a hýždě, paže pracují přirozeně, chůze z paty přes prsty.
- Jakmile zvládnete základní techniku, přejděte na klasickou. Přijďte pro vás již známou techniku: když se hůl dostane do pozice „za boky”, pořádně se odrazte od země. V momentu, kdy se uchopíte, otevřete dlaň a pusťte rukojeť hůlky, potáhněte hůl dopředu, kde znova uchopíte rukojeť pevně do dlaně.
- Trénnik konáme protažením – provádí se za účelem zvýšení pružnosti svalů a šlach, snižuje riziko zranění.

**Nejčastější chyby během chůze**

- Příliš dlouhý krok – chceme jít rychleji a přitom prodlužujeme délku kroku, což způsobuje bolest holenní kosti.
- Nepřirozená práce rukou – jsou příliš blízko u těla a nepohybují se kvadlově, nebo se nepohybují vůbec. Zabraňují tak pohybu vpřed.
- Odráz nevychází z palce.
- Špatná koordinace pohybu. Pravá noha jde zároveň s pravou rukou a naopak.
- Zabodávání hole před sebou.
- Předkloněné držení trupu – hlava v předklonu, v předsunu mezi rameny. Nebo naopak – držení trupu ve přehnaně přímém postavení.

Zima w Ostrym



**Co to jest nordic walking?**

**Nordic walking** – marsz z wykorzystaniem specjalnie do tego celu zaprojektowanych kijków, w oparciu o wypracowaną technikę. W dosłownym tłumaczeniu oznacza wędrówkę nordyckie. Jest to naturalna i dostępna dla wszystkich form aktywności fizycznej. Dyscyplina ta powstała w latach dwudziestych XX wieku w Finlandii, w gronie narciarzy biegowych jako „suchy” trening w okresie letnim. Szybko zauważono, że wykorzystuje te same partie mięśni, które pracują podczas biegów narciarskich, a jest to ponad 90% mięśni naszego organizmu. Nordic walking nie od razu stał się popularny. W latach 80-tych podjęto próby promowania go w kregach sportowych i w szkołach, jednak nie przyniosło to oczekiwanych efektów. Pierwotnie w nordic walking używano kijków do biegów narciarskich, jednak okazały się zbyt długie i niezbyt wygodne, nie sprawdziły się do chodzenia po mieście, a używanie ich przez dłuższy czas powodowało nadwyrężenie stawów ze względu na wibracje powstające przy kontakcie z podłożem.

W 1997 roku fińska firma Exel zaprojektowała i wyprodukowała pierwsze specjalistyczne kije do nordic walking i w tym samym roku w Finlandii zatwierdzono i opisano tę nową dyscyplinę. Od tamtej pory spacerzy z kijami wzbudzają stale rosnące zainteresowanie. Popularność tej formy ruchu do Europy trafiła w 2000 r., a do Polski dotarła w 2003-2004 r.

Nie potrzeba wielkich nakładów finansowych ani kondycji, aby uprawiać marsze (spacery) z kijkami. Jest to sport możliwy do uprawiania przez cały rok, przystajny dla ludzi w każdym wieku, każdej postury, w dowolnym terenie, przy każdej pogodzie. Dzięki regularnym treningom osiągamy sprawność sercowo-naczyniową, redukujemy nadciśnienie, poziom cukru i cholesterolu we krwi, a kije dają nam jeszcze poczucie bezpieczeństwa podczas marszu i poprawiają równowagę. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić i usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami.

Nordic walking poprawia w znacznym stopniu nie tylko sprawność fizyczną, ale i ogólne samopoczucie. Spacerzy z kijkami warto uprawiać w grupach. Wbrew pozorom swobodne rozmowy pomiędzy uczestnikami marszu nie zakłócają intensywności treningu. Wręcz przeciwnie pozwalają na integrację grupy.

Nordic walking traktowany jest bardzo często jako łatwy i prosty ruch, z którym każdy sobie poradzi. Nie bardziej mylnego, ruch z pozoru wydaje się prosty. Wbrew pozorom nie wystarczy wziąć kije do rąk i co jakiś czas się nimi podcierać. Bardzo ważne jest

ustawienie rąk i nóg, a także sposób ustawienia kijków względem podłoża i nie tylko. Prawidłowy marsz to długie kroki i ruch zapoczątkowany od pięty. W nordic walking ważną jest odpowiednia technika. Nieskoordynowane ruchy nie przyniosą pożydanych efektów, dlatego w pierwszym etapie naszej przygody z nordic walking warto dowiedzieć się od wykwalifikowanego instruktora, jak poruszac się z kijkami. Aby nordic walking przynosił korzyści, należy dobrze opanować krok podstawowy. Najważniejsze jego elementy:

- wyciągnięte ramiona, łokcie luźne prawie proste;
- skierowane ukośnie do tyłu kije, pod kątem ok. 60 stopni;
- dłoń zamknięta na rękojęsci kija, gdy jest z przodu;
- dłoń otwarta. puszczka rękojęsc kija, gdy jest z tyłu;
- wzrok skierowany przed siebie, plecy wyprostowane;
- kolana lekko ugięte, kije prowadzone blisko ciała;
- kończowka kija styka się z podłożem dokładnie w polowie stawianego kroku;

**Korzyści z treningów metodą nordic walking**

- Do uprawiana nordic walking wystarczy tylko 2 kije.
- Spacerując na świeżym powietrzu zapominamy o zmartwieniach, robimy coś tylko dla siebie.
- Nie obciążamy stawów kolanowych, biodrowych, kregoslupa. Odciązamy kończyny dolne i angażujemy kończyny górne do wysiłku.
- Wykorzystujemy do pracy ok. 90 % naszych mięśni.
- Podczas marszu możemy omówić z koleżanką/kolegą wszystkie zaległości i umówić się na kolejny trening.
- Im szybszy jest marsz tym lepsze jego efekty. W ciągu godziny marszu nordic walking mozna spalić średnio 400 kcal.

Zima w Ostrym

**Technika marszu**

- Z kijków korzystamy aktywnie i częśc ciężaru ciała kierujemy właśnie na nie.
- Ruch ramion wychodzi ze stawu barkowego.
- Tułów musi być koniecznie wyprostowany.
- Kije trzymamy w dłoniach, na nadgarstki zakładamy specjalne paski, zakończone rzepem, tak by kije były stabilne.
- Nogi i ręce pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Kroki są dłuższe niż w normalnym marszu.
- Tempo dostosowujemy do kondycji.

**Dobieramy kije**
Dostępne są kije składane tzw. teleskopowe i o stałej długości wykonane z włókna szklanego, węglowego (karbonu) lub aluminium. Kije karbonowe są najlżejsze. Kije muszą być dobrane indywidualnie do wzrostu osoby, która będzie je używała. Dla osób uprawiających nordic rekreacyjnie możemy wzrost razy 0,66 i otrzymujemy długość kija odpowiedniego dla naszego wzrostu. W praktyce najczęściej dobiera się długość kija ustawiając go pionowo do podłoża, zaciskając dłoń na jego rękojęsci a łokieć powinien być zgięty pod kątem 90 stopni.
Originalne kije nordic walking zaopatrzone są w specjalne paski tzw. rękawiczki, które są oznaczone, aby odróżnić prawy kij od lewego, są mocowane w taki sposób, by przy wyprostowanym ramieniu kij był zawsze przy dłoni, w przeciwieństwie do kija narciaarskiego lub trekkingowego, który wypuszczony z dłoni swobodnie zwisa na nadgarstku. Każdy kij zakończony jest ostrzem/grotem z hartowanej stali, który wykorzystujemy na miękkiej nawierzchni (trawa, piasek, śnieg). Natomiast na podłożu twardym: (asfalt, beton, żwir) stosujemy nakładki gumowe.

**Buty**
Wygodne, sportowe, lekkie, o grubej elastycznej podeszwie, najlepiej traktorowej. Zabezpieczają przed poślizgiem zwłaszcza na mokrej nawierzchni.

**Rękawiczki**
Podczas długiej trasy, zwłaszcza zimą zaleca się specjalne sportowe rękawice, które chronią przed zimnem.

Zima w Ostrym

**Odzież**
Sportowa, wygodna, odpowiednia do warunków pogodowych. Latem luźna i przewiewna. Zimą ubieramy się na „cebulkę” tzn. trzy warstwy: białizna oddychająca, bawełniana koszulka lub lekki polar, kurtka oddychająca, chroniąca przed wiatrem i deszczem.
W okresie jesiennym i zimowym zabrać konieczne czapkę lub opaskę, elementy od-blaskowe i latarę tzw. czolówkę.

**W Nordic Walking wyróżniamy trzy poziomy aktywności: zdrowotny (rekreacyjny), fitness i sportowy.**

**Zdrowotny** – charakteryzuje się spokojnym marszem. Jest dla osób z nadwagą, które chcą zrzucić zbędne kilogramy i tych, którzy chcą poprawić kondycję i dotlenić organizm. Treningi nie są zbyt intensywne, ważne jest rozluźnienie w trakcie marszu mięśni, zwłaszcza w partiach szjyno-barkowych, które na co dzień są spięte.
**Fitness** – przeznaczony dla osób szukających w treningach urozmaichenia. Polecany osobom, które chcą kontynuować technikę nordic walking w stopniu bardziej zaawansowanym. Celem jest poprawa sprawności fizycznej, pojemności tlenowej oraz utrata wagi. Bardzo ważne jest żeby chodzić z kijkami systematycznie, przynajmniej 3-razy w tygodniu po 1,5 godziny.

**Sportowy** – przeznaczony dla sportowców. Dołączyć można wiele ćwiczeń wzmacniających mięśnie, zwłaszcza górnych partii tułowia. Na tym etapie trening jest bardzo intensywny, technika ta obejmuje bieganie, skakanie, wchodzenie i schodzenie ze stromych zboczcy.

Każdy trening powinien być poprzedzony rozgrzewką tj. seria prostych ćwiczeń przygotowujących organizm pod względem fizycznym i psychicznym do głównej części zajęć.

Główna część treningu winna być dostosowana do poziomu wytrenowania. Zwracamy szczególną uwagę na prawidłową postawę podczas marszu – plecy naturalnie wyprostowane, napięte mięśnie brzucha i pośladków, ramiona pracują naturalnie, marsz z pięty przez palce, odepchnięcie z palucha.

Po opanowaniu techniki podstawowej przechodzimy do klasycznej. Uzupełniamy znaną już nam technikę o podciągnięcie ręki za linie bioder, odepchniecie z kija za linią bioder, nacisk na pasek i otwarcie dłoni podczas odepchnięcia.

Końcowa faza treningu to rozciąganie - wykonywane w celu zwiększenia elastyczności mięśni i ścięgien – zmniejsza ryzyko urazów.

**Najczęściej popełniane błędy podczas marszu**

- Zbyt długi krok – gdy chcemy iść szybciej odruchowo wydłużamy krok, co powoduje że piszczele /przednie/ męczą się, a ich ból powoduje, że wcale nie posuwamy się szybciej.
- Niewłaściwa praca rąk – są zbyt blisko tułowia i nie poruszają się ruchem wahadłowym, lub są całkiem sztywne i spowalniają posuwanie się do przodu.
- Stopy uderzają o podłoże płasko, brak odbicia z palucha.
- Wysuwanie do przodu jednocześnie prawej ręki i prawej nogi oraz lewej ręki i lewej nogi.
- Wbijanie kija do podłoża przed sobą.
- Garbienie się oraz patrzanie pod nogi.

*Opracowanie: Maria Brodniewicz, Instruktor nordic walking*

Logo projektu „Sport pro activ”



Logo projektu „Sport pro activ”

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek

Skoczów

Skoczów

Gródek

Skoczów

Gródek





### Trasa ke zvoniciče sv. Izidora

**Barva značení: červená**  
Délka trasy: 6,8 km

Trasa ke Zvoniciče sv. Izidora je typicky podhorskou vycházkou s převýšením 320 m s mnoha výhledy do blízké i vzdálené beskydské přírody. Začátek stezky je u vlakové zastávky na východní straně za barierami rychlostního koridoru, protínajícího Hrádek na dvě poloviny. Nejprve zamíříte směrem k Jablunkovu a již po dvaceti metrech odbočíte doleva. Klidnou, mírně se svažující cestou stoupáte východním směrem mezi domy v rozptýlené zástavbě a pastvinami. Povolna vstoupíte na lesní stezku stáčející se vlevo úvozem do bývalého lomu. S lomy, kterých bylo v obci celkem 6, je úzce spjata historie Hrádku. Pobývalo zde několik italských kameníků se svými rodinami, kteří zde koncem 19. století organizovali těžbu pískovce. Dodnes v okolí žijí jejich potomci. Po průchodu lomem, ve kterém je umístěna telekomunikační věž se vydáte nahoru k budově připomínající zámek nebo kostel. Budova je sídlem Sboru Cirkve bratrské, která zde kromě jiného provozuje Domov sociálního bydlení. Nad budovou se týčí pomník, odhalený na počest Wincenta Witose, trojnásobného polského premiéra, který se zde skrýval před režimem Pilsudského.

Stezka Vás za stálého stoupání přivede na rozcestí, kde se nachází přírodní hřiště i s posezením, kde je možné si odpočinout a piknikovat. Od hřiště se vydáte asfaltovanou silnicí směrem k chatě Hrádek. Silnice záhy vede bukovým a později smrkovým lesem ve zvlněném terénu. Po opuštění lesního stínu budete prudčěji stoupat a mjet několik domků u cesty. Silnice přestává stoupat a po několika desítkách metrů narazíte na turistickou chatu Hrádek. Chata je celoročně otevřená, disponuje tenisovými kurty i venkovním bazénem a je součástí lyžařského areálu Na Gruni. Od chaty je ke zvoniciče Svátého Izidora coby kamenem dohodil. Jen je třeba zvládnout poslední stoupání. Zvonička je velmi zajímavým a turisty hojně navštěvovaným místem. Poměrně nedávno ji nechali postavit provozovatele chaty. Slouží všem kolemjdoucím turistům, kteří si mohou zazvonit na malém zvonku a při tom vymyslet tajné, ale splnitelné přání. Větší zvon ve zvoniciče odbíjí každou hodinu. Na tomto místě je prospěšné, aby se člověk zastavil, zklidnil a možná i rozejmal. Dojem z tohoto místa umocňuje nádherný výhled do všech světových stran. Za dobré viditelnosti jsou vidět i vrcholky Tater. Většina turistů pokračuje na svých túrách dál, po zeleně značených turistických stezkách až k vrcholu Filipky, kde se mohou občerstvit na další chatě. Trasa Nordic Walking však pokračuje zpátky k nádraží. Nejprve zabočuje doprava stezkou mezi sjezdovkami a pak po asfaltové silnici až dolů do centra obce. Silnice prochází střídavě lesními a nelesními terény, povětšinou mimo hlavní turistické trasy. Cíl trasy je na místě jejího začátku.

Zvonička sv. Izidora Kapliczka św. Izydora



a po několika desítkách metrů narazíte na turistickou chatu Hrádek. Chata je celoročně otevřená, disponuje tenisovými kurty i venkovním bazénem a je součásti lyžařského areálu Na Gruni. Od chaty je ke zvoniciče Svátého Izidora coby kamenem dohodil. Jen je třeba zvládnout poslední stoupání. Zvonička je velmi zajímavým a turisty hojně navštěvovaným místem. Poměrně nedávno ji nechali postavit provozovatele chaty. Slouží všem kolemjdoucím turistům, kteří si mohou zazvonit na malém zvonku a při tom vymyslet tajné, ale splnitelné přání. Větší zvon ve zvoniciče odbíjí každou hodinu. Na tomto místě je prospěšné, aby se člověk zastavil, zklidnil a možná i rozejmal. Dojem z tohoto místa umocňuje nádherný výhled do všech světových stran. Za dobré viditelnosti jsou vidět i vrcholky Tater. Většina turistů pokračuje na svých túrách dál, po zeleně značených turistických stezkách až k vrcholu Filipky, kde se mohou občerstvit na další chatě. Trasa Nordic Walking však pokračuje zpátky k nádraží. Nejprve zabočuje doprava stezkou mezi sjezdovkami a pak po asfaltové silnici až dolů do centra obce. Silnice prochází střídavě lesními a nelesními terény, povětšinou mimo hlavní turistické trasy. Cíl trasy je na místě jejího začátku.

### Trasa do kapliczki św. Izydora

**Kolor znaczenia: czerwony**  
Długość trasy: 6,8 km

Droga wiodąca do kapliczki jest typowo górskim spacerem o przewyższeniu 320 m., z wieloma przepięknymi widokami na Beskidy. Trasa zaczyna przy stacji kolejowej po wschodniej stronie bariery przecinającej Gródek na dwie części. Pierwotnie biegnie w kierunku Jablonkowa. Po 20 m. skręcamy w lewo. Dalej wspinamy się łagodnym wzgórzem między domami i licznymi polami. Później szlak prowadzi leśną ścieżką, prowadząc do byłego kamieniołomu. W przeszłości Gródek liczył 6 takich lomów i z nimi wiąże się cała historia wioski. Na tutejszym terenie mieszkało kilka włoskich kamienniarzy ze swoimi rodzinami, którzy w 19. stuleciu wydobywali piaszkowiec. Do dziś w okolicach żyje ich potomstwo. Po przejściu kamieniołomu, na którego terenie znajduje się wieża telekomunikacyjna, kierujemy się w stronę budynku, przypominającego zamek czy też klasztor. Budynek ten jest siedzibą Kościoła braterskiego, który między innymi zapewnia mieszkania socjalne dla osób potrzebujących. Na placu budynku znajduje się pomnik ku czci Wincentego Witosa, trzykrotnego premiera Polski, który ukrywał się tutaj przed reżimem Piłsudskiego.

Ścieżka dalej prowadzi do skrzyżowania, gdzie znajduje się leśne boisko i ławeczki służące do odpoczynku. Od boiska maszerujemy drogą asfaltową w kierunku chaty Gródek. Droga prowadzi bukowym, a później świerkowym lasem. Po opuszczeniu lasu droga wspina się na wzgórze, następnie prowadzi kilka metrów równym terenem, aż napotykamy na chatę turystyczną, która jest otwarta w ciągu całego roku. Są tutaj do dyspozycji korty tenisowe, basen, a w zimą można skorzystać z wyciągu narciarskiego i pojeździć na nartach. Przed nami ostatnie podejście pod górke, na której znajduje się kapliczka. Niedawno została ona wybudowana przez właścicieli ośrodka turystycznego. Służy głównie turystom, którzy tędy przechodzą. Można tam zadzwonić na dzwoneczku, który spełnia marzenia. Większy dzwon wybija każdą godzinę. Z tego miejsca można cieszyć się widokiem na wierzchołki Tatr i innych pięknych miejsc. Większość turystów podąża dalej w stronę wzgórzia Filipka, gdzie również można coś dobrego zjeść i wypić. Nasza trasa nordic walking prowadzi jednak z powrotem w kierunku stacji kolejowej. Koniec trasy jest w miejscu jej początku.



### Trasa kolem nejstarší lípy na Jablunkovsku

**Barva značení: zelená**  
Délka trasy: 5,7 km

Velmi nenáročná trasa je určená všem turistům a milovníkům Nordic walking, kteří dávají přednost rovinnatým terénům. Trasa prochází různými typy krajiny. Začátek trasy je stanoven v obecním parkčku, který se nachází v samém centru obce naproti budovy obecního úřadu. Vydáte se západním směrem kolem budovy PZKO a pomníku civilním obětem II. světové války. Nejprve projedte mostem přes řeku Olzu. Z mostu je parádní pohled na kaňonovitě údolí řeky, která je chráněným územím, zařazeným do systému natura 2000. Předmětem ochrany je vydra říční a mihule potůční. Za mostem zahnete doprava a po 200 metrech narazíte na informační tabuli, poukající ke krátké odbočce z trasy k návštěvě nejkrásnějšího místa Hrádku, lokality Belko. Jedná se o místo s jedinečnou skálou hříbovitého tvaru, zvané Belko. Nad skálou kdysi ve středověku stávala opevněná tvrz, kde podle legendy žil loupeživý rytíř. V místě je i příjemné posezení s restaurací nad peřejemi řeky.

Trasa dále pokračuje po místní komunikaci směrem k Bystřici a po dalších 200 metrech odbočuje do prudkého kopce mezi domy. Na kopci je nenápadná odbočka z trasy mezi ploty k ohromné, majestátní lípě, která pamatuje zrození Hrádku. Její věk je totiž odhadován na víc jak 600 let. Lípa malolistá je chráněná státem a je prokazatelně nejstarším stromem v regionu. Od lípy se vydáte západním směrem polní cestou mezi lány poli naproti hoře Ostrý, která se svým homolovitým vrcholem týčí až do výše 1044 m n.m. Polní cesta se voní do lesa Rovňá, kde po cca 300 m stezka odboží doleva. Následuje 1,3 km dlouhý, absolutně přímý úsek smrkovým lesem jižním směrem, na jehož konci se dáte doleva a pokračujete obloukem zpátky okrajem lesa. Cestou mijíte dvě usedlosti. Následuje konečná etapa sevením směrem po asfaltové silnici mezi domy, posléze z kopce dolů k onomu krásnému modrému mostu přes sešestvář tekoucí řeku Olzu.



### Trasa koło najstarszej lipy na terenie „Jablunkowska“

**Kolor znaczenia: zielony**  
Długość trasy: 5,7 km

Trasa jest bardzo łatwa, prowadzi przez płaski teren i jest przeznaczona dla wszystkich turystów i miłośników nordic walking. Teren jest bardzo zróżnicowany. Trasa zaczyna się w parku przed urzędem gminy w Gródku, który znajduje się w samym centrum wioski. Następnie kierujemy się na zachód koło budynku PZKO i pomniku „Cywilnych ofiar II. wojny światowej”. Przechodzimy przez most na rzece Olzie. Możemy się tutaj chwilczkę zatrzymać i zerknąć w dół na meandrującą rzekę, której teren jest obszarem objętym ochroną i został zapisany w systemie „Natura 2000”. Na obszarze tym objęta jest ochroną wydra oraz minóg strumieniowy. Po przejściu przez most skręcamy w prawo i po 200 m. dochodzimy do tablicy informacyjnej. W miejscu tym możemy zboczyć z trasy i podziwiać widok najpiękniejszego miejsca w Gródku - Belko. Chodzi o miejsce z nietypowym kształtem skały w postaci grzybka o imieniu Belko. Nad skałą kiedyś w średniowieczu stała twierdza, gdzie żył okrutny rycerz Belko. Można tam urządzić przyjemny odpoczynek.

Dalej trasa biegnie miejscową drogą w kierunku wioski Bystrzyca, a następnie po 200 m. skręcamy między domami w stronę stromego wzgórzca. Na wzgórzcu można zboczyć z trasy i przejść ścieżką prowadzącą między ogródkami do ogromnej, majestatycznej lipy, która pamięta założenie wioski Gródek. Liczy ona ponad 600 lat. Lipa drobnolistna jest objęta ochroną państwową i jest prawdopodobnie najstarszym drzewem w regionie. Następnie od lipy kierujemy się drogą wiodącą między polami, w stronę zachodu. Z tego miejsca rozciąca się piękny widok na panoramę Beskidów.

Polna ścieżka przechodzi do lasku zwanego Rovňá, gdzie po ok. 300 m. skręcamy w lewo. Pokonujemy odcinek długości ok. 1,3 km wiodący laskiem sosnowym, kierując się na południe. Na końcu skręcamy ponownie w lewo i kontynuujemy marsz skrajem lasu. Dalej podążamy w kierunku północnym wzdłuż drogi asfaltowej między domami, a następnie w dół w kierunku mostu przez rzekę Olzie.

### Výcviková trasa – násyp u řeky Visly

**Barva značení: oranžová**  
Délka trasy: 1,5 km

1. Chyťte hůlky v polovině jejich délky a držte je rovnoběžně se zemí, pak se pár kroků volně projděte. Kroky by měly být delší než obvykle, narovnejte záda a hlavu zdvihněte tak, aby oči směřovaly přímo před sebe. K chůzi zapojte i ruce. Pohyby střídaje, levá noha, pravá ruka. Krok začněte našlápnutím na paty.

2. Uchopte hůlky a ruce provlečte smýčkou, nechte je volně svěšené dolů. Začněte se volně procházet v pravidelném rytmu, pravá ruka, levá noha a hůlky táhněte za sebou po zemi.

3. Vezměte do rukou rukojeť a snažte se hroty hůlek zlehka zabodnout do země. Pokuste se odrážet pomocí hůlek a pohybujte se mírně směrem nahoru. Neprohýbejte se v loktech. Odrážejte se na prstech u nohou.

4. Pohybujte volně rukama směrem nahoru do výšky pupíku. Hůlky zabodávejte do země pod úhlem 60° mezi patou nohy směřující dopředu a prsty zadní nohy.

5. Postupně zapojte pohyb ramen. Ruce kmitají rytmicky podél boků dopředu a dozadu. Mezi hrudníkem a pohybující se rukou by měl být jasně viditelný tvar trojúhelníku. Správná práce rukou zapojí i ostatní svaly, které formují Vaše tělo a pomáhají v tempu chůze.

6. Když se ruka s hůlkou dostane do pozice „za boky“, pořádně se odrazte od země. V momentě, kdy se odrazíte, otevřete dlaň a pusťte rukojeť hůlky, přetáhněte hůl dopředu, kde znova uchopte rukojeť pevně do dlaně. Držte stabilní tempo chůze.



### Trasa ćwiczeniowa – wały rzeki Wisły

**Kolor oznaczenia: pomarańczowy**  
Długość trasy: 1,5 km

**Tablica 1:** Chwytamy kiję w dłonie w połowie ich długości, trzymamy równolegle do podłoża i przechodzimy swobodnie kilka kroków. Kroki powinny być dłuższe niż zazwyczaj, plecy wyprostowane, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie. Idąc dołączamy naprzemienny ruch rękami. Lewa noga, prawa ręka. Krok zaczynamy od pięty, przez śródstopie, odpychając się palcami.

**Tablica 2:** Zakładamy kiję (wkładamy ręce w uchwyty tzw. rękawiczki) i nie zaciskając dłoni (kiję lekko zwisają) rytmicznie marsz pamiętając, aby ręce i nogi pracowały naprzemiennie. Zachowując prostą postawę ciała, unosząc ciało ko górze. Nie uginamy łokci. Odbijamy się palcami stóp.

**Tablica 3:** Idąc nadal chwytamy rękowejś kijka i staramy się go wbijać delikatnie w podłoże. Próbujemy odpychać się kijkami, unosząc ciało ko górze. Nie uginamy łokci. Odbijamy się palcami stóp.

**Tablica 4:** Rękami poruszamy swobodnie unosząc je w górę do wysokości pępka. Kij wbijamy w podłoże pod kątem ok. 60°, w połowie między piętą nogi wysuniętej do przodu, a palcami drugiej nogi.

**Tablica 5:** Wybijamy się z kijka i dokładamy rotację barków. Ręce pracują wzdłuż biodra rytmicznie do przodu i do tyłu aż za linię bioder. Pomiędzy tułowiem a wyciągniętą ręką wyraźnie zaznacza się zarys trójkąta. Prawidłowa praca rąk pozwala uruchomić kolejną grupę mięśni, wysuszając prosta postawę ciała, (która zostaje nam też po treningu) oraz nadaje tempo marszu.

**Tablica 6:** Kiedy ręka z kijem jest za biodrem, należy się wyraźnie odepchnąć. W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń i puszczamy rękowejś kiją, przeciagamy kij do przodu, gdzie ponownie na rękowejści zaciskamy dłoń. Utrzymujemy równe tempo marszu.



### Cviky

Trénink nordic walking bychom měli vždy začít od cviků, které připraví a rozehřejí naše tělo. Cviky jsou různorodé, jednoduché ale i s pomocí hůlek nordic walking. Rozvíčka by se měla provádět před i po tréninku. Před chůzí vykonáváme rozvíčku, která nás rozehřeje, na konci by mělo být protažení. Všechny cviky se opakují 8 – 10 krát. Niže uvádíme některé cviky:

**ROZVÍČKA**

**Cvičení 1:** Stojíme v mírném rozkroku, opření o hůlky, které držíme před sebou. Zvedáme paty ze země, při tom nezvedáme prsty tzv. „chůze na místě“. Opakujeme 10 krát na každou nohu.

**Cvičení 2:** Stojíme vzpřímeně, opření o hůlky, které držíme před sebou. Koleno zvedáme k hrudniku a vracíme do protažení. Cviky provádíme nejprve na jednu nohu, pak na druhou.

**Cvičení 3:** Stojíme v mírném rozkroku. Hůlky držíme v rukou před sebou ve výšce hrudniku. Pohybujeme rukama jak při veslování. 10 krát dopředu, 10 krát dozadu.

**Cvičení 4:** Stojíme v mírném rozkroku. Hůlky zvedáme horizontálně nad hlavu, spoustíme k ramenou za hlavu, následně vracíme do původní pozice nad hlavu, na hrudník a vytlačujeme směrem před sebe a zpět.

**Cvičení 5:** Stojíme v mírném rozkroku. Hůlku držíme široka a opíráme ji za hlavou o ramena. Rotujeme tělem doprava a doleva.

**PROTAŽENÍ**

**Cvičení 1:** Stojíme v mírném rozkroku. Zvedáme hůlku protaženími rukama nad hlavu. Hůlkou pohybujeme směrem dopředu, dozadu. Ruce mějte stále protažené.

**Cvičení 2:** Stojíme v mírném rozkroku opření o hůlky. Ukláníme se směrem do předu, záda a ramena držíme rovně, nohy mírně ohnuté. Takto zůstaneme půl minuty. Vracíme se zpět do vzpřímené polohy pomocí kočířho hřbetu.

**Cvičení 3:** Provádíme výpady tak aby koleno se zemi svíralo úhel 90° a zadní noha byla opřena o prsty. V této pozici chvílku vydrže. Opakujte 2-4 krát na každou nohu.

**Cvičení 4:** Výpady do strany. Opíráme protažené ruce o hůlky. Jednu nohu lehce prohne v koleni a druhou otaujeme do strany, opřeno u patu. Jdeme mírně do popředu a zpět.

**Cvičení 5:** Opíráme protažené ruce o hůlky, mírně prohne jednu nohu v koleni a druhou opěme nártem do koleno první nohy. Lehce se zhoupneme. Opakujeme 2-3 krát na každou nohu.

### Trasa Skoczów – Ochaby – Kiczycze

**Barva značení: zelená**  
Délka trasy: 11,8 km

Orientační čas: 3 – 3,5 hod.

**Barva značení: zelená**  
Délka trasy: 11,8 km

Orientační čas: 3 – 3,5 hod.

Trasa je opravdu jednoduchá. Vede kolem bazénu „Delfin“ ve směru násypu na břehu řeky Visly. Odbočíme vpravo směrem k mostu. Projedme podchodem směrem k Ochabám (cca 6 km). W Ochabach mijíme po pravé straně Klub Caravanningo a hřiště LKS. Když dojdeme k ul.Strażackiej, hned u mostu zahneme vpravo. Po zhruba 200 m, hned za hasičskou zbrojnicí odbočíme opět vpravo a pokračujeme ul. Ochabska směr Skoczów (stoi za zmluku upozornit, że w Ochabach możezte využít místní značené trasy pro nordic walking). Nyní se nacházíme v obci Kiczycze. Pokračujeme stále po hlavní cestě – ul. Prosta. Po zhruba 500 m narazíme na křižovatku, ze které se dostaneme na ul. Kiczyczka a která je již součástí obce Skoczów. Dostáváme se na ul. Bielska, projdeme přes přechod, mjíme obchod, dále přes ul. Górecka, na které zahneme lehce doleva a směřujeme k bazénu „Delfin“.

Mapa z vyhledáním trasy

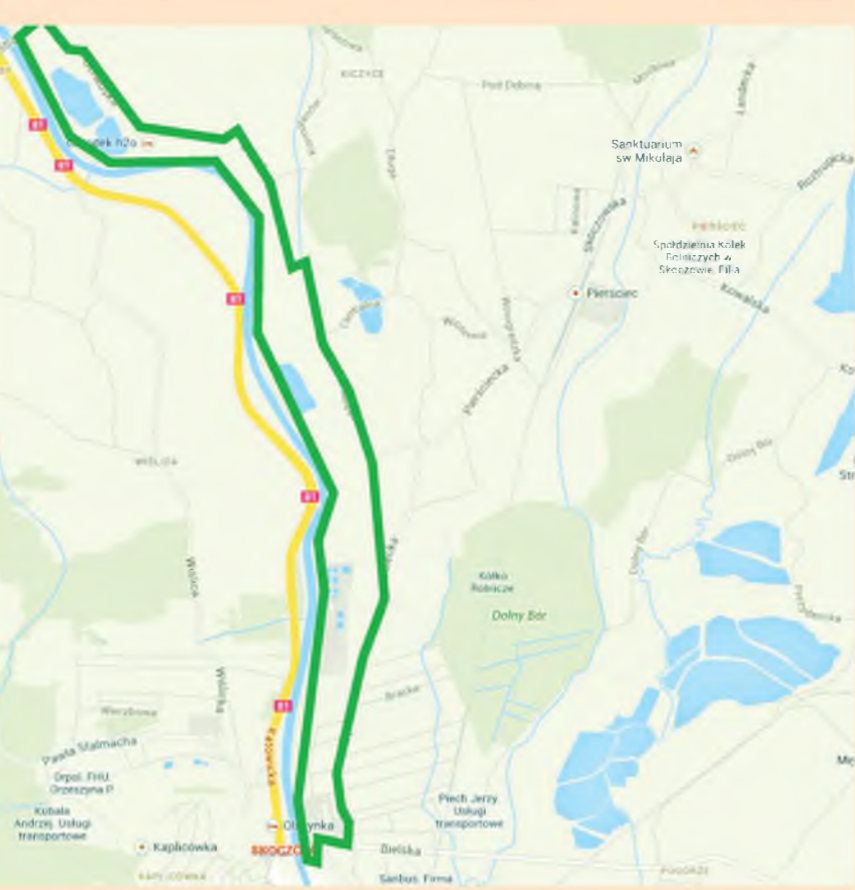
Mapa z vyhledáním trasy

**Opis trasy Skoczów – Ochaby – Kiczycze**

**Kolor oznaczenia: zielony**  
Długość trasy: 11,8 km

Orientacyjny czas przejścia: 3 – 3,5 godz.

Trasa jest bardzo łatwa, prowadzi przez płaski teren. Pętla rozpoczyna się przy pływalni „Delfin“, prowadząc na wał rzeki Wisły. Skręcamy w prawo kierujemy się wałem wzdłuż rzeki, przechodząc pod mostem kierujemy się w stronę Ochab (ok. 6 km). W Ochabach mijamy po prawej stronie Klub Caravanningowy oraz boisko LKS. Po dojściu do ul. Strażackiej, tuż przy moście, skręcamy w prawo. Po przejściu ok. 200 m, tuż za strażnicą OSP skręcamy ponownie w prawo i maszerujemy ul. Ochabską, kierując się w stronę Skoczowa. (Warto wspomnieć, że w Ochabach można skorzystać też z lokalnie oznakowanych tras nordic walking). Dochodzimy do miejscowości Kiczycze, stale podążając drogą główną – ul. Prostą. Po przejściu ok. 500 m natrafiamy na rozwidlenie. Podążamy dalej ul. Kiczyczka, będąc już ponownie w Skoczowie. Docieramy do ul. Bielskiej, przechodzimy przez pasy, mijamy market, przechodzimy przez ul. Górecką, skręcamy lekko w lewo, kierujemy się w stronę pływalni „Delfin“.



### Trasa Skoczów – Wilamowice

**Barva značení: černá**  
Délka trasy: 8,8 km

Orientační čas: 2,5 hod.

Mapa z vyhledáním trasy

Trasa vede kolem parkoviště u bazénu „Delfin“ ve směru násypu na břehu řeky Visly. Po průchodu kolem zahrad, odbočíme vpravo směrem k mostu. Přejdeme přes most a dál podchodem. Pokračujeme ul. Bielską ve směru kostela Sv. Petra a Pavla, který budeme mjet až k ul. Objazdowa. Přejdeme přechod, odbočíme doleva a po pár metrech zahneme vpravo do Sarkandrowského parku. Protínáme ul. Z. Kossak-Szatkowskiej a následně stoupáme k vrcholku Kaplicówka. Nyní se nacházíme pod křížem a kapličkou Sv. Jana Sarkandra. Pak se vydáme směrem kolem kaplicky polní cestou, na kterou navazuje šterková cesta v těsné blízkosti lyžařského vleku „Pod Dębem“ k ul. Plaskowiec. Dále vede už asfaltová cesta. Zahneme vpravo a po pár metrech doleva. Pokračujeme ul. Spółdzielcza, která vede částečně lesem. Touto cestou dojdeme až do Wilamowice. Cestou mjíme louky, pole a budovy. Ze začátku trasa vede dolů, jednou vlevo, jednou vpravo. Následuje mírné stoupání. Dojdeme na ul. Iskrzyczyńska, poté zahneme vlevo a po pár metrech opět vlevo k ul. Rekreacyjna. Na pravé straně můžeme pozorovat krásná panoramata Beskyd. Následuje pravočičná zatačka k ul. Pod Lasem. Čeká nás další zatačka vpravo k ul. Spokojna, která vede směrem dolů k ul. Cieszyńska. Přejdeme přes přechod na druhou stranu. Nyní se nacházíme v obci Skoczów. Následně projdeme kolem hřbitova, odbočíme vpravo k ul. Łęgową. Po pár metrech zahneme lehce doleva na konec ul. Podkiepe. Projdeme ul. Mickiewiczka z ul. Polna, ze které se dostaneme na ul. Miennicza. Poté co budeme mit za zády pohostinství „Karet“, změníme směr leh ce vlevo k mostu na ul. Ustrońska. Pokračujeme touto ulicí mírně vlevo k ul. Wiślańska. Prdejeme pod mostem a následně přes park u řeky Visly. Následuje most přes řeku ve směru ul. Sportowej. Za mostem odbočíme vlevo, kde končí tato trasa. Nyní se opět nacházíme u bazénu „Delfin“



**Opis trasy Skoczów - Wilamowice**

**Kolor oznaczenia: czarny**  
Długość trasy: 8,8 km

Orientacyjny czas przejścia: 2,5 godz.

Mapa z vyhledáním trasy

Pętla prowadzi z parkingu obok pływalni „Delfin“ w kierunku wałów nad Wisłą. Po wyjściu za ogrodzenie, skręcamy w prawo wałem w kierunku mostu. Przechodzimy most, schodzimy do przejścia podziemnego. Dalej ul. Bielską w stronę kościoła pw. św. Ap. Piotra i Pawła, który mijamy lekkim łukiem, podążając do ul. Objazdowej. Przechodzimy przez pasy, kierujemy się w lewo i po kilkadziesiąciu metrach skręcamy w prawo do Parku Sarkandrowskiego. Przechinamy ul. Z. Kossak-Szatkowskiej, wspinając się dalej w stronę wzgórzca Kaplicówka. Dochodzimy pod krzyż i kaplicę św. Jana Sarkandra. Następnie kierujemy się za kaplicę, nadal po niewielkim wzniesieniu, początkowo połą ścieżką, potem drogą szutrową przechodząc obok wyciągu narciarskiego „Pod Dębem“ do ul. Plaskowiec. Dalej prowadzi już droga asfaltowa, skręcamy w prawo, schodzimy kilkadziesiąt metrów w dół i kierujemy się w lewo. Kontynuujemy marsz ul. Spółdzielcza, która prowadzi początkowo przez las potem otwartą przestrzeń. W ten sposób docieramy do Wilamowic. Wzdłuż drogi mijamy łąki, pola oraz zabudowania. Trasa początkowo biegnie w dół, widać się raz w lewo, raz w prawo, zabudowania nie podejście w górę. Dochodzimy do ul. Iskrzyczynskiej, którą kierujemy się w lewo i po kilku-nastu metrach skręcamy ponownie w lewo wchodząc w ul. Rekreacyjną. Teren początkowo płaski, potem lekko się wznosi. Z prawej strony drogi rozciąca się piękny widok na panoramę Beskidów. Maszerując dalej skręcamy w prawo i wędrujemy ul. Pod Lasem. Czeka nas kolejny zakręt w prawo i teraz przemieszczamy się ul. Spokojną, schodzimy w dół do ul. Cieszyńskiej. Następnie przechodzimy przez pasy na drugą stronę jezdní. Jesteśmy w Skoczowie, kierujemy się w lewo chodnikiem wzdłuż ogrodzenia cmentarza. Skręcamy w prawo schodząc w ul. Łęgową, odbijamy lekko w lewą stronę i podążamy do końca ul. Podkiepe. Przechodzimy przez ul. Mickiewiczka i kontynuujemy marsz ul. Polną, z której skręcamy w prawo wchodząc w ul. Miennicza. Będąc na tyłach gościńca „Karet“, kierujemy się lekko w lewo i skosem przemierzając zieleńiec dochodzimy do mostu przy ul. Ustrońskiej. Kontynuujemy nasz marsz wzdłuż ulicy, kierując się w prawo i zataczając niewielki łuk w lewo docieramy do ul. Wiślańskiej. Przechodzimy pod wiaduktem i dalej kierujemy się przez Park nad Wisłą. Pokonujemy kładkę na rzece Wisłę idąc w stronę ul. Sportowej. Za kładką skręcamy w lewo na wał i kończymy naszą przygodę ponownie obok Pływalni „Delfin“.