



SZLAKI NORDIC WALKING w Krainie Lessowych Wąwozów



Kraina Lessowych Wąwozów uhonorowana tytułem Polskiej Marki Turystycznej, jest jednym z najbardziej interesujących regionów turystycznych Województwa Lubelskiego. Walory krajobrazowe, przyrodnicze i kulturowe sprawiają, że obszar ten jest wymarzone miejsce do uprawiania turystyki aktywnej. Dla tych, którzy chcą zyskać zdrowie, zredukować wagę i utrzymać dobrą kondycję, Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów” utworzyła sieć szlaków Nordic Walking. Trasy stanowią 17 lokalnych pętli biegnących przez teren siedmiu Gmin. Prowadzą przez pola, lasy i wąwozy, a także obok rzek i najciekawszych atrakcji turystycznych. Są dobrze oznakowane, wyposażone w tablice informacyjne i posiadają wyznaczone miejsca umożliwiające wykonanie ćwiczeń przed marszem czy zatrzymanie się na odpoczynek.

Zapraszamy na wędrowki z kijkami po Krainie Lessowych Wąwozów!

Trasy Nordic Walking w Gminie Janowiec



TRASA ZIELONA

Przebieg: Janowiec – Oblasy Książce – Janowiec
Długość: 5 km. Czas przejścia: ok. 1 godz.

- Początek Trasy: przy wiacie turystycznej koło ulicy Lubelskiej w Janowcu

Trasa rekreacyjna o interesującym przebiegu, która z pewnością zadowoli zarówno doświadczonych, jak i początkujących chodźców. Miejsce startu usytuowane jest w pobliżu Zamku w Janowcu – rezydencji Firlejów i Lubomirskich wybudowanej na początku XVI w. Pokonując początkowy odcinek trasy, na terenie parku zamkowego możemy podziwiać skansen zespołu dworskiego z budynkami przeniesionymi tu z różnych miejscowości Powiśla, a także zwiedzić zabytkowy kościół czy Izbę Twórczości Ludowej im. Heleny Kozak (zwiedzanie po uzgodnieniu). Dalej szlak wiedzie głównie drogami polnymi, ścieżkami gruntowymi oraz traktami leśnymi pozwalającymi poznać urok Kazimierskiego Parku Krajobrazowego.



TRASA CZERWONA

Przebieg: Janowiec – Janowice – Janowiec
Długość: 15,4 km. Czas przejścia: ok. 3 godz.

- Początek Trasy: przy ulicy Młynarskiej w Janowcu

Marsz rozpoczynamy przy drodze prowadzącej do promu pływającego pomiędzy Janowcem a Kazimierzem Dolnym (ok. 500 metrów od miejsca startu). Maszerujemy ulicą Młynarską, Sportową, a następnie ulicą Powiśle, zmierzając w kierunku Janowca. Trasa wiedzie zarówno asfaltowymi drogami, jak i chodnikami, drogami polnymi oraz wałem z płytami ażurowymi. Szlak biegnie wzdłuż urokliwego zalewu na rzece Plewce w Janowicach. Wracając idziemy w pobliżu Wisły. Po drodze mamy okazję podziwiać rezerwat przyrody „Krowia Wyspa”, który jest położony w nurcie rozszerzonego koryta rzeki. Ze względu na niepowtarzalne uroki Małopolskiego Przełomu Wisły, trasa charakteryzuje się wybitnymi walorami krajobrazowymi. Zataczając pętlę ponownie wracamy do Janowca, w którym warto zwiedzić Zamek będący siedzibą jednego z oddziałów Muzeum Nadwiślańskiego, niewielki skansen z dworem z Moniak i kilkoma budynkami folwarcznymi oraz zabytkowy kościół z połowy XIV w.



Dwór z Moniak (XVIII w.)



Kościół w stylu renesansu lubelskiego



Zamek bastejowy (pocz. XVI w.)

Trasy Nordic Walking w Gminie Końskowola



Ratusz w stylu klasycystycznym (1775 r.)



Kościół szpitalny w stylu renesansu lubelskiego (pocz. XVII w.)



Plantacja róż



TRASA ŻÓŁTA

Przebieg: Skowieszyn – Stary Pożóg – Las Stocki – Skowieszyn
Długość: 9,2 km. Czas przejścia: ok. 1 godz. 50 min.

- Proponowany początek trasy: za torami kolejowymi w Końskowoli

Do miejsca startu można dojść lub dojechać z centrum miejscowości trasą łącznikową, której początek znajduje się przy siłowni zewnętrznej na rogu ulic Różanej i Lubelskiej. Trasa biegnie szerokimi drogami, wśród malowniczych pól oraz wzdłuż lasu. Przemierzając urokliwe jary i małe wąwozy, możemy podziwiać gospodarstwa szkółkarskie, sady oraz popularne w tej okolicy plantacje róż. Na odcinku, w którym szlak przebiega razem z trasą czerwoną, w miejscowości Stary Pożóg znajdują się pozostałości niemieckiego bunkra z czasów II Wojny Światowej. Trasa krzyżuje się z zielonym i czerwonym szlakiem rowerowym.



TRASA ZIELONA

Przebieg: Końskowola – Stara Wieś – Pożóg - Końskowola
Długość: 6,8 km. Czas przejścia: 1 godz. 15 min

- Proponowany początek trasy: przy siłowni zewnętrznej, u zbiegu ulic Lubelskiej i Różanej w Końskowoli

Trasa łatwa, rekreacyjno-turystyczna prowadzi głównie ulicami asfaltowymi. Chwilę po starcie mijamy Manufakturę Różaną, w której wytwarzane są przetwory z patków i owoców róż, pigwocia i dyni jadalnej. Maszerując ulicą Pożowską przejdziemy obok Lubelskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego ze stacją doświadczalną roślin. Idąc dalej w kierunku miejscowości Stara Wieś, mijamy bulwar spacerowy biegnący nad malowniczymi stawami. Przemierzając szlak warto zajrzeć do najcenniejszych zabytków Końskowoli: pięknie odrestaurowanego ratusza, kościoła parafialnego z poł. XIV w. oraz do kościoła szpitalnego pw. św. Anny wybudowanego w stylu renesansu lubelskiego.



TRASA CZERWONA

Przebieg: Skowieszyn – Kol. Zbędowice – Las Stocki – Stary Pożóg – Skowieszyn
Długość: 14 km. Czas przejścia: 2 godz. 50 min

- Proponowany początek trasy: za torami kolejowymi w Końskowoli. Do miejsca startu można dotrzeć trasą łącznikową.

Trasa o wybitnych walorach krajobrazowych, prowadzi zarówno drogami asfaltowymi jak i polnymi. Zróżnicowany profil trasy z dość dużą częstotliwością zmian sprawia, że szlak w dużej części może być trasą treningową Nordic Walking. Długi jej odcinek biegnie przez lessowe wąwozy wzdłuż lasu. Na jego skraju w miejscowości Las Stocki, znajduje się pomnik ku pamięci żołnierzy antykomunistycznego podziemia poległych w Bitwie w 1945 r. W połowie pętli można odpocząć w zadaszonej wiacie ze stolami, ławkami oraz miejscem na ognisko. Uroku trasie dodają malownicze pola, sady oraz liczne plantacje róż.



Publikacja wydana dzięki dofinansowaniu ze środków Powiatu Puławskiego
w ramach realizacji zadania Promocja tras Nordic Walking w Krainie Lessowych Wąwozów

Trasy Nordic Walking w Gminie Puławy



TRASA ŻÓLTA

Przebieg: Góra Puławska – Jaroszyn – Klikawa – Góra Puławska
Długość trasy: 10,2 km. Czas przejścia: ok. 2 godz.

- Początek trasy: plac w centrum Góry Puławskiej

Trasa ciekawa, rekreacyjno-turystyczna, ale dość wymagająca. Wiedzie po części przez teren zabudowany, w dużym jednak stopniu prowadzi trybami leśnymi i ścieżkami polnymi. W początkowym odcinku trasa biegnie obok kościoła parafialnego pw. św. Wojciecha w Górze Puławskiej, który został wzniesiony w 1781 roku. Nieopodal świątyni znajduje się tablica pamiątkowa, która wskazuje ścieżkę wiodącą na wzgórze. Zbaczając z wyznaczonej trasy możemy wejść na tzw. „górkę plebańską”. Dalej trasa prowadzi w pobliżu położonego w lesie cmentarza wojennego z okresu I Wojny Światowej. Krótkim odcinkiem wiedzie wzdłuż drogi wojewódzkiej, a następnie skręca w las prowadząc malowniczymi ścieżkami. Trasa powraca przez pola i lasy okalające Górę Puławską oraz okoliczne miejscowości, malowniczo położone na lewym brzegu Wisły.



TRASA ZIELONA

Przebieg: Okolice stadionu KS Hetman Gołąb
Długość trasy: 5,3 km. Czas przejścia: ok. 1 godz.

- Proponowany początek trasy: przed przejazdem przez tory kolejowe w Gołębiu

Uwaga: trasa łącznikowa dla tras zielonej i czerwonej w Gołębiu prowadzi od wiaty w Gołębiu przy ul. Puławskiej, w kierunku ul. Krzywej, a dalej obok dworca PKP, wzdłuż torów kolejowych, do przejazdu przez tory kolejowe. Trasa treningowa – przyjemna i dość łatwa, biegnie w większości lasem i drogami polnymi. Szlak rozpoczyna swój bieg na północ od miejscowości Gołąb. W pobliżu miejsca startu warto zobaczyć drewniany dworzec kolejowy wybudowany w 1878 roku oraz pomnik upamiętniający wysadzenie niemieckiego pociągu amunicyjnego przez żołnierzy Batalionów Chłopskich w 1943 r. Dalej trasa biegnie lasem, po szerokich traktach, idealnych do uprawiania Nordic Walking. W okolicy znajduje się jezioro Nury, gdzie można spotkać remiza – chronionego ptaka budującego charakterystyczne wiszące gniazda. W położonym ok. 2 km od trasy centrum Gołębia możemy podziwiać cenne zabytki – kościół parafialny oraz Domek Loretański. Warto także odwiedzić jedyne w Europie Muzeum Nietypowych Rowerów.



TRASA CZERWONA

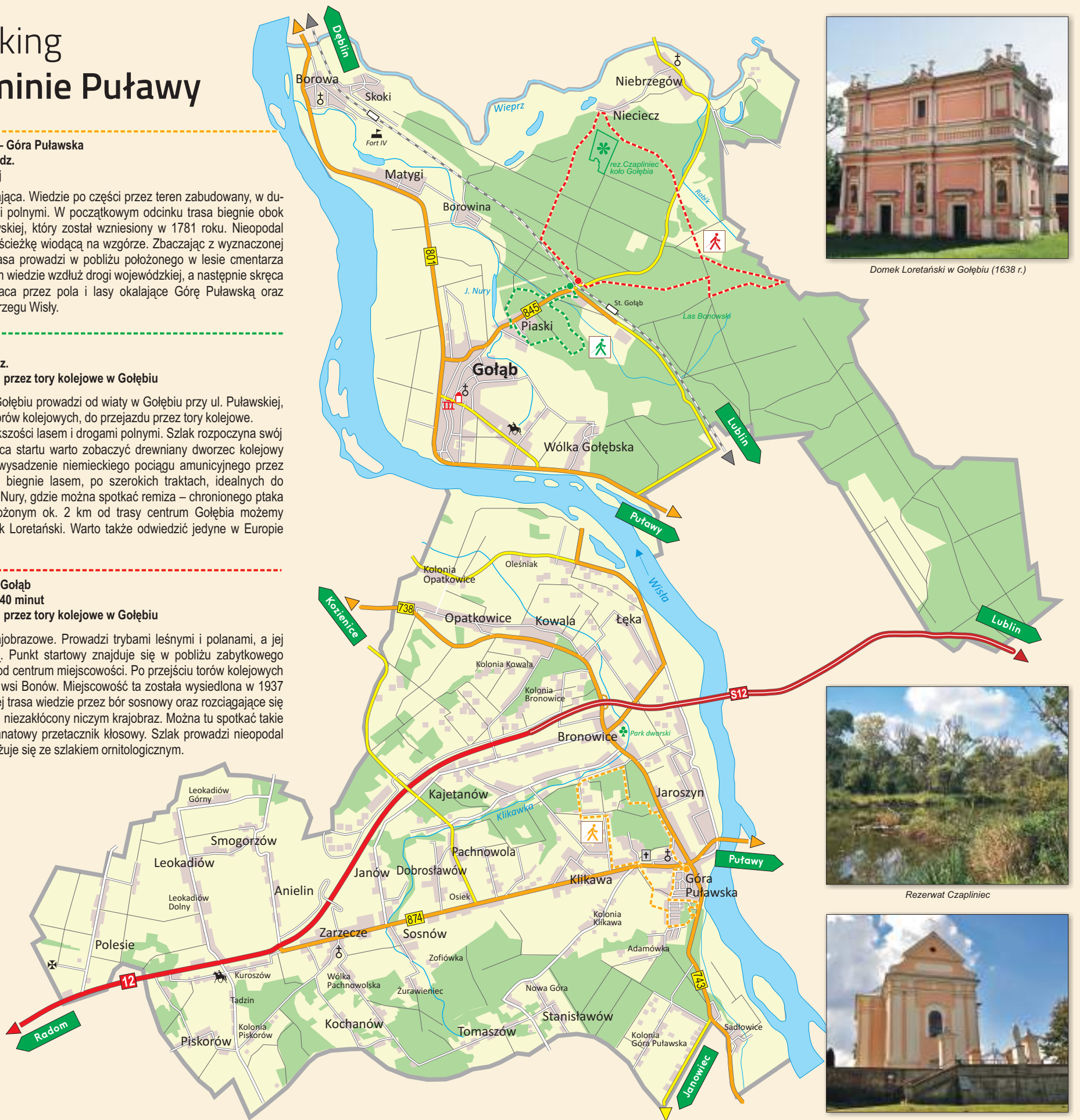
Przebieg: Gołąb – Lasy Bonowskie – Nieciecz – Gołąb
Długość – ok. 13,2 km. Czas przejścia – 2 godz. 40 minut

- Proponowany początek trasy: przed przejazdem przez tory kolejowe w Gołębiu

Trasa bardzo ciekawa, posiadająca niezwykle walory krajobrazowe. Prowadzi trybami leśnymi i polanami, a jej przebieg pozwala na obcowanie z nieskażoną przyrodą. Punkt startowy znajduje się w pobliżu zabytkowego Dworca Kolejowego w Gołębiu zlokalizowanego ok. 2 km od centrum miejscowości. Po przejściu torów kolejowych ścieżka wkracza w las i prowadzi nim w kierunku dawnej wsi Bonów. Miejscowość ta została wysiedlona w 1937 roku, ale pozostały po niej ciekawe ślady osadnictwa. Dalej trasa wiedzie przez bór sosnowy oraz rozciągające się na obszarze 2 km kw. Łąki Bonowskie, stanowiące piękny, niezakłócony niczym krajobraz. Można tu spotkać takie okazy roślinne jak amarantowy goździk kropkowany i granatowy przetacznik kłosowy. Szlak prowadzi nieopodal faunistycznego i wodnego Rezerwatu Czaplinc oraz krzyżuje się ze szlakiem ornitologicznym.



Kościół w stylu renesansu północnego w Gołębiu



Domek Loretański w Gołębiu (1638 r.)



Rezerwat Czaplinc



Kościół późnobarokowy w Górze Puławskiej

Trasa Nordic Walking w Gminie Poniatowa



TRASA ZIELONA

Przebieg: Poniatowa
Długość szlaku: 5 km. Czas przejścia: ok. 1 godz.

- Proponowany początek trasy: parking przy Centrum Kultury, Promocji i Turystyki w Poniatowej (ul. Fabryczna 1).

Szlak ma formę pętli i w całości biegnie w obrębie Poniatowej – wyjątkowego miasta zlokalizowanego w lesie. Po starcie z parkingu przy Centrum Kultury, prowadzi obok Samodzielnego Publicznego Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc, a następnie lasem wiedzie w stronę drogi gruntowej (około 500 m), aż do zabudowań mieszkalnych Osiedla Przylesie oraz Stadionu Miejskiego. Dalej trasa zmierza do malowniczej „Doliny Dziesięciu Stawów”, gdzie wzdłuż kompleksu zbiorników wodnych z pomostami, prowadzi dobrze przygotowana ścieżka spacerowa. Warto tu na chwilę zatrzymać się koło źródła i odpocząć na jednej z ławeczek. Miłośnicy ornitologii mogą tu spotkać wiele gatunków ptaków. Dalej szlak biegnie groblą prowadzącą na drugi brzeg i drogą leśną okala stawy, podążając do miejsca z dużym, podświetlanym napisem „PONIATOWA”. Schodkami w dół trasa prowadzi do dębowej ścieżki spacerowej biegnącej wzdłuż stawu, aż do rozwidlenia dróg. Trasa powraca obok osiedla Stare Miasto i Parku Miejskiego, którego znaczną część zajmuje Zalew z wydzielonym basenem pływackim i licznymi miejscami do rekreacji i wypoczynku. Na końcowym odcinku szlaku znajduje się ciekawa siedziba Kina Czyn, wybudowana przez mieszkańców Poniatowej w 1955 r. w czynie społecznym.



Budynek Kina Czyn



Zalew miejski



Dolina Dziesięciu Stawów



LEGENDA													
	sanktuarium, kościół		pałac, dwór		inny zabytek		rezerwat przyrody		miejsce pamięci		kąpielisko		ośrodek jazdy konnej
	kapliczka		fortyfikacje		muzeum		park		uzdrowisko		atrakcja turystyczna		prom
	zamek, baszta, wieża		młyn		zabytkowy cmentarz		punkt widokowy		wyciąg narciarski		kolejka wążokatorowa		



Wydawca ©: Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”
ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów, tel. 81 50 16 101,
info@kraina.org.pl, www.kraina.org.pl

opracowanie merytoryczne: Urszula Mirosław, opracowanie graficzne: Grzegorz Jaworski
Zdjęcia z archiwum Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”
oraz Gmin będących jej członkami.
Nałęczów 2023 Egzemplarz bezpłatny ISBN 978-83-969489-0-8 Druk: Alf Graf