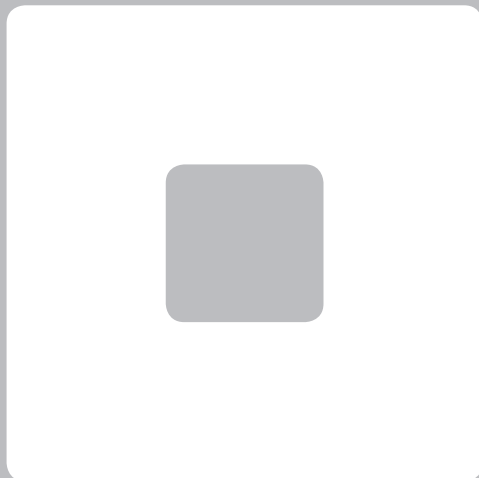




POWIAT POZNAŃSKI

Aktywnie



POWIAT POZNAŃSKI

Aktywnie

Poznań 2017

Autorzy:
Wojciech Łyszczak
Andrzej Ogórkiewicz

Powiat Poznański
ul. Jackowskiego 18
60-509 Poznań
www.powiat.poznan.pl

ISBN: 978-83-88993-16-9

POWIAT POZNAŃSKI... Aktywnie

To jeden z pięciu przewodników prowadzących przez powiat poznański według różnych kluczy. Tym razem pokazujemy możliwości uprawiania rozmaitych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych, które stwarza nam przyroda i infrastruktura powiatu poznańskiego. Prezentujemy obiekty sportowe wybudowane na terenie powiatu, w tym także te uznawane jako wyróżniające.

Dla przekonanych do życia w ruchu mamy propozycje aktywnego spędzania czasu indywidualnie, bądź w grupie, w tym również udziału w zawodach sportowych. Proponujemy coś także tym, którzy chcieliby dołączyć do swojej aktywności całkiem nową dyscyplinę, albo połączyć kilka w jedno, jak w przypadku triathlonu czy duathlonu.

Nasze propozycje kierujemy także do aktywnych w poznawaniu nowych dla nich miejsc i historii. Tego rodzaju aktywność turystyczna daje nam wiele doznań naraz. Każdy zaś jej rodzaj przyczyni się do poprawy naszej kondycji i zdrowia.

Bądźmy aktywni! Spotkajmy się na boisku i na szlaku!

Ten i pozostałe przewodniki: POWIAT POZNAŃSKI Przewodnik, POWIAT POZNAŃSKI Rodzinnie, POWIAT POZNAŃSKI Kulturalnie, POWIAT POZNAŃSKI Smakowicie zamieszczamy również na www.powiat.poznan.pl.

Jan Grabkowski
STAROSTA POZNAŃSKI

SPIS TREŚCI

I. AKTYWNI FIZYCZNIE	6
1. W biegu	6
2. Na rowerowym szlaku	17
3. Z kijkami w dłoniach	23
4. Z rakieta w rękę	29
5. Na jachcie i na desce	32
6. Kłusem i galopem	36
7. Na wodzie z wiosłem	39
8. Z piłką w drużynie	41
9. W hali, na wodzie, na trawie – inne dyscypliny	49
10. Triathlon, duathlon	53
II. AKTYWNI TURYSTYCZNIE	55
1. Pieszko na szlaku	55
2. Aktywnie z kulturą	61
3. Z zagadką w tle, czyli quest	68
III. SZLAKI, AKWENY, OBIEKTY	70
1. Hale, boiska, szlaki. Ośrodki sportu	70
2. Parki linowe, skateparki	78
3. Aquaparki	81
4. Siłownie zewnętrzne	85
5. Lodowiska	87
6. Szlaki kajakowe	89
IV. AKTYWNI NIEPEŁNOSPRAWNI	93
V. WYDARZENIA I IMPREZY	96

AKTYWNI FIZYCZNIE

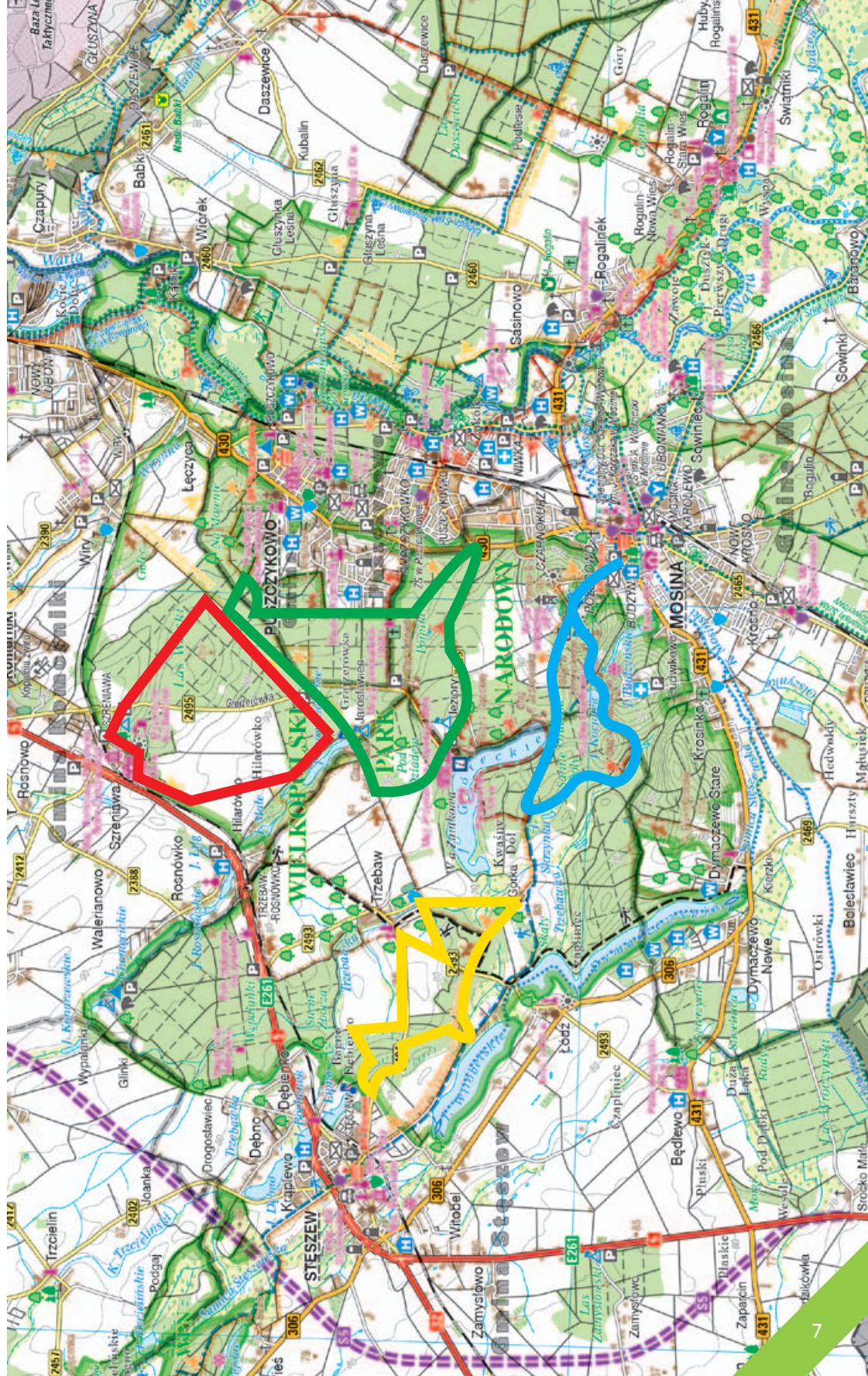
W BIEGU

Bieganie to najprostsza forma rekreacji, która w zamian za wysiłek daje nam zdrowie i pozytywne nastawienie do świata. Nic dziwnego, że stało się masową rozrywką mieszkańców powiatu poznańskiego, tym bardziej, że mamy gdzie biegać, a imprezy biegowe są wspierane przez władze gmin i powiatu. Starosta poznański często obejmuje patronat nad biegami, tym samym podnosząc ich rangę, a gminy organizują lub współorganizują imprezy dla biegaczy. Warto pamiętać również o pasjonatach sportu, często ludziach, którzy wykonują mrówczą pracę w celu popularyzacji aktywnego życia. Są to osoby, o których nie mówi się w mediach, także sponsorzy sportu, przeważnie ludzie biznesu. Często również sami mieszkańcy niesieni chęcią tworzenia warunków dla biegania (i innych aktywności) zrzeszają się, tworzą stowarzyszenia, kluby biegaczy, czy po prostu skrzykują się i wspólnie uprawiają jogging. W ostatnich latach nastąpił spory rozwój infrastruktury, powstają nowe hale sportowe, aquaparki, siłownie zewnętrzne, boiska, korty i wiele innych obiektów do uprawiania sportu i rekreacji. Podobno do biegania nie potrzeba wiele. To prawda połowiczna, bowiem każdy, kto czasem lubi założyć buty sportowe i zrobić 3, 5, czy 7 km wie, że zdecydowanie przyjemniej i efektywniej biega się w miejscach do tego wyznaczonych, z dala od betonu i hałasu, wśród zieleni, na oznaczonych i przygotowanych szlakach. A takich w ostatnim czasie powstało sporo. Również na terenie powiatu organizowanych jest coraz więcej imprez związanych z bieganiem.

AKTYWNA TRÓJKA – TRASY TRZECH AKTYWNOŚCI PO WIELKOPOLSKIM PARKU NARODOWYM

Projektem godnym wielkiego uznania (nie tylko dla biegaczy) jest inicjatywa czterech gmin (Mosina, Puszczykowo, Komorniki oraz Stęszew), które przy wsparciu Wielkopolskiego Parku Narodowego opracowały na terenie WPN trasy dla trzech aktywności: biegania, nordic walking i nart biegowych. Wykorzystano zróżnicowane ukształtowanie terenu, a także walory przyrodniczo – krajobrazowe, które stanowią świetne miejsce do uprawiania różnych form rekreacji.

W ramach przeprowadzonych prac została wyznaczona sieć tras w formie zamkniętych pętli, przeznaczona do uprawiania nordic walking, biegania, a w zimie dla narciarstwa biegowego. Ta unikatowa w Wielkopolsce sieć ponad 55 km oznakowanych tras o różnej długości i stopniu trudności, poprowadzona jest po najciekawszych kulturowo i krajobrazowo miejscach Wielkopolskiego Parku Narodowego. Dodatkowym jej atutem jest lokalizacja, dostępność parkingów i miejsc wypoczynku na trasach oraz bliskość



miasta Poznania, co sprawia, że Wielkopolski Park Narodowy może być miejscem atrakcyjnym zarówno na weekendowe wycieczki, jak i na codzienne treningi.

Na całym terenie objętym projektem znajdują się cztery pętle: mosińska (7,4 km), stęszewska (12,2 km), komornicka (10,1 km) i puszczykowska (20 km), powiązane trzema łącznikami (5,7 km), dzięki czemu pętle można ze sobą łączyć i dowolnie wydłużać o kolejne kilometry w zależności od kondycji i zainteresowania. W ramach projektu zostały postawione elementy małej infrastruktury turystycznej, w tym tablice z mapą tras oraz oznakowanie pętli. Do dyspozycji użytkowników są także toalety typu toi toi. Została także wydana mapa z opisami tras, także w wersji do pobrania ze stron internetowych partnerów.



Drogowskazy dla biegaczy w WPN. Fot. W. Łyszczak

WYDARZENIA BIEGOWE I KLUBY BIEGACZA W POSZCZEGÓLNYCH GMINACH

Każda z siedemnastu gmin powiatu poznańskiego proponuje coraz więcej imprez biegowych. Poniżej zestawienie tych najbardziej godnych uwagi:

BUK

1. BUKOWSKI BIEG KSIĘCIA MIESZKA I. Bieg odbywa się wiosną, a uczestnicy biegną na dystansie 10 km (2 pętle po 5 km). Cele tego biegu to popularyzacja i upowszechnienie biegania, jako jednej z form aktywności fizycznej wśród mieszkańców gminy Buk i okolic, promocja miasta i gminy Buk, integracja społeczeństwa.

II Bukowski Bieg Księcia Mieszka I

4 Czerwca 2017 r.

Start i Meta: Bukowski Rynek (pl. Przemysława) godz. 13:00

10 km ulicami miasta Buk!

Długość startowa wynosi 10 km

Kategorie:
 OPEN, Nieograniczony
 M.K. 16-40 lat, M.K. 41-50 lat, M.K. 50-60 lat, M.K. 60+
 M.K. najaktywniejszy Biegacz Miasta i Gminy Buk

Wzrost zwycięzcy 1000 km/tygodnia; rekordzista niegdyś przetrwał

Inicjator: Towarzystwo Bieg dla przedsiębiorców i rodzin; udział pobudkowy w dniach od 2012 do 2016

Start i meta na rynku od godz. 13:00

Rozbieżność: ostrzeżenie model, udział bieżni

Zapis i zapisanie na: www.buk.pl
www.najaktywniejszybiegaczmiasta.pl

Biuro Zawodów:
 (pon-pt 8-15) Hala Sportowa OSiR Buk
 Info: 61 8 149 140 ul. Szarych Szeregów 10

ORGANIZATORZY: Buk, OSiR

Bieg Księcia Mieszka I. Fot. OSiR Buk

2. **PRZEŁAJ PARAFIALNY IM. BŁ. RAFAŁA CHYLIŃSKIEGO** na dystansie 6,6 km, który odbywa się czerwcem przy Kościele parafialnym w Buku.

W Buku bardzo aktywnie działa Bukowski Klub Biegacza, który nie tylko scala miejscową społeczność biegającą, zaprasza na wspólny jogging, ale też współorganizuje zawody biegowe.

CZERWONAK

Pagórkowate obszary Puszczy Zielonki to doskonały teren do biegania, jazdy na rowerze, czy nordic walking. Aktywna jest tutaj grupa biegowa Czerwonak Biega. Polecane zawody:

1. **WALENTYNKOWY BIEG W PARACH** w Czerwonaku na dystansie 5 km, z reguły organizowany w okolicy lutego.
2. **GRAND PRIX DZIEWICZEJ GÓRY W BIEGACH GÓRSKICH** na dystansach 5 km i 10 km.

Grand Prix Dziewiczej Góry w Biegach Górskich jest cyklem w ramach programu Dziewicza Góra Biega. Jest to akcja społeczna mająca na celu promocję oraz ochronę obszaru Natura 2000, zachowanie bogatego dziedzictwa kulturowego i naturalnego Parku Krajobrazowego Puszcza Zielonka, a także wsparcie rozwoju lokalnej społeczności sportowej, jej integrację oraz aktywizację wokół Dziewiczej Góry.

Ideą akcji jest nie tylko rywalizacja sportowa w trakcie organizowanych imprez sportowych, ale przede wszystkim stworzenie miejsca gdzie biegacze, rowerzyści, wszyscy miłośnicy aktywności fizycznej będą mogli spotykać się podczas treningów biegowych, aktywnych pikników, oraz wielu wydarzeń o charakterze sportowym i rekreacyjnym.



Tropem Wilczym. Fot. Akwen Czerwonak

3. POLSKA BIEGA W GMINIE CZERWONAK w ramach ogólnopolskiej akcji Polska Biega. Bieg odbywa się z reguły w miesiącu maju, a biegacze rywalizują na dystansie 5 km. Biegami towarzyszącymi są biegi dla dzieci i młodzieży.
4. CZERWONACKA CZOŁÓWKA – bieg nocny na dystansie 5 km, organizowany w kwietniu.
5. CROSS DZIEWICZA GÓRA IM. JANUAREGO na nietypowym dystansie 12,8 km, podczas którego biegący zmagają się z niełatwą polną, szutrową i leśną trasą. Bieg odbywa się pod koniec czerwca.
6. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI W CZERWONAKU 11. listopada, to dystans 10 km oraz 1,8 km dla młodzieży.
7. RÓŻA WIATRÓW, czyli bieg na orientację na dystansach długich, czyli 25 km i 50 km organizowany w Koziegłowach w lutym.
8. TROPEM WILCZYM. BIEG PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH na dystansie 1,963 km na granicy Czerwonaka i Owińsk organizowany pod koniec lutego.

DOPIEWO

Gmina Dopiewo organizuje co roku:

1. BIEG O KORONĘ KSIĘŻNEJ DĄBRÓWKI. W 2017 r. odbyła się siódma edycja (koniec maja). Biegacze rywalizują na dystansie 10 km, natomiast zawodnicy nordic walking mają do przebycia 7,5 km. Najszybsza kobieta i najszybszy mężczyzna biegu i marszu nordic walking, na pamiątkę zwycięstwa mają możliwość posadzenia drzewa. Przed drzewem wkopywane są później dębowe słupki z mosiężną tabliczką, na której wygrawerowane są informacje o wyczynie zawodników.
2. ZIMOWE ROZGRZEWKI – GLOBALNE OCIEPLENIA, czyli spotkania mieszkańców gminy na wspólnym bieganiu (również jazda na rowerze i nordic walking) w grudniu. Spotkania organizuje Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dopiewie.

KLESZCZEWO

W gminie Kleszczewo zauważalna jest działalność grupy biegowej For Run Team, która zrzesza lokalną społeczność biegającą nie tylko podczas treningów biegowych, ale też aktywnie włącza się do akcji ogólnopolskich, jak np., Polska Biega (z reguły w maju).

KOMORNIKI

Komorniki to jedna z czterech gmin, z których inicjatywy powstał projekt pn. AKTYWNA TRÓJKA, czyli trasy trzech aktywności sportowych po Wielkopolskim Parku Narodowym. Trasy zostały przygotowane do biegania, nordic walking i w zimie do narciarstwa biegowego. Pętla komornicka liczy 10,1 km i podobnie jak w pozostałych gminach Aktywnej Trójki postawione zostały elementy małej infrastruktury turystycznej takie jak: mapy tras, czy toalety typu toi toi. Jest gdzie biegać, toteż mieszkańcy gminy biegają sporo, również na zorganizowanych zawodach. W Komornikach prężnie działa Komornicka Grupa Biegowa KGB GRZMOT KOMORNIKI, w skład której wchodzi kilkadziesiąt osób aktywnie biegających. Oto kilka proponowanych imprez biegowych w gminie Komorniki:

1. SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA – BIEG W DOBRYM KIERUNKU. Bieganie na specyficznym dystansie 7777 metrów, po pięknym terenie WPN. Organizatorem tych zawodów jest Grupa Biegowa „Grzmot Komorniki”.
2. PLEWISKA BIEGAJĄ. Podobnie jak inne gminy, również Komorniki przyłączyły się do akcji Polska Biega. Co roku organizowana jest akcja pod nazwą PLEWISKA BIEGAJĄ (z reguły w maju). Biegają przedszkolaki, dzieci z klas szkolnych, a także dorośli w biegu na 6 km.
3. POWIATOWY BIEG PO ZDROWIE. Bieg, który został zainaugurowany w 2017 r. (wrzesień). Trasa zawodów biegnie po terenach Muzeum Narodowego Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie, a biegacze mogą wybrać między dystansami: 5 km lub 10 km. Równolegle organizowane są biegi dla najmłodszych. Zawody odbywają się przy wsparciu powiatu poznańskiego.

KOSTRZYN

1. KURDESZOWA (ZA)DYSZKA. Jest to bieg zaliczany do Grand Prix Wielkopolski w biegach na 10 km. (z reguły w maju). Z roku na rok chętnych do udziału w biegu przybywa. Impreza zdobyła sobie wielu zwolenników oraz zebrła mnóstwo pozytywnych opinii. Organizatorzy pracują nad tym, by bieg stawał się coraz ciekawszy i bardziej doskonały. Pojawiają się nowe kategorie dla uczestników, w pierwszym biegu – Kategoria Strażak OSP lub PSP, w drugim – Samorządowiec, podczas trzeciego biegu – do Strażaków dołączyli Policjanci. Od początku gmina stara się mobilizować mieszkańców do aktywności fizycznej, dlatego najszybszy Kostrzynianin i Kostrzynianka otrzymują dodatkową nagrodę finansową.
2. BIEG PIECZONEJ PYRY. We wrześniu 2017 r. odbyła się druga edycja biegu na trasie z Iwna, przez Glinkę Duchowną do Buszkówca na dystansie 5 km. Zawody organizuje Stowarzyszenie Walka Kostrzyn.

Gmina włączyła się również w akcję UZALEŻNIA MNIE TYLKO SPORT, w ramach której propaguje się zdrowy i sportowy tryb życia w opozycji do różnego rodzaju uzależnień.

Zawodnikami biegów w ramach kampanii „Uzależnia mnie tylko sport” są przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych wraz z rodzicami z terenu gmin, które zostały objęte kampanią. W gminie Kostrzyn bieg odbywa się z reguły w czerwcu w okolicach stadniny koni w Iwnie.

KÓRNIK

To gmina niezwykle aktywna. Poniżej wykaz ciekawszych wydarzeń biegowych z terenu gminy Kórnik:

1. BIEG ZAMOYSKIEGO na dystansie 10 km, odbywa się latem (zwykle w lipcu). Bieg jest prestiżowym wydarzeniem dla gminy. Wpisano go do Grand Prix Wielkopolski w Biegach na 10 km, a trasa posiada ATEST Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.
2. KÓRNIK TRIATHLON. Impreza, w której uczestnicy wybierają dystans 10,5 km lub 4,2 km. Podobnie jest z rowerem i pływaniem. Kórnik Triathlon rozgrywany jest z reguły we wrześniu. Celem tych zawodów jest upowszechnianie triathlonu wśród dzieci i młodzieży jako wszechstronnej formy ruchu oraz propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży.
3. BORÓWIECKA ZA-DYSZKA. Jest to bieg zorganizowany przez Stowarzyszenie Przyjazny Borówiec, a trasa jest obliczona na 10 km zmagania. Bieg z reguły odbywa się w maju.

LUBOŃ

Tu koniecznie trzeba docenić wielką pracę popularyzatorską Lubońskiego Klubu Biegacza. Praktycznie każde zawody biegowe są organizowane przez tę organizację. A do tych najgłośniejszych i najbardziej popularnych należą:

1. LUBOŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI, który każdego roku odbywa się 11. listopada. Biegający mają do pokonania 10 km.
2. LUBOŃSKI BIEG „MAŁY PATRIOTA” odbywający się w ramach Lubońskiego Biegu Niepodległości, organizowany dla maluchów.

MOSINA

Mosina to kolejna gmina, która ma w swoim DNA wpisana aktywność na świeżym powietrzu. Jest położona częściowo na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego i z tego powodu współuczestniczy w projekcie AKTYWNA TRÓJKA, czyli opisanych już wcześniej tras dla trzech dyscyplin sportowych na terenie WPN. Proponowane biegi na terenie gminy Mosina:

1. ELEGANT NA 5, czyli jeden z bardziej popularnych biegów w Wielkopolsce, w którym każdego roku na dystansie 5 km bierze udział około 500 uczestników. Organizowany jest w maju. Trasa posiada ATEST Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, a w ramach biegu odbywa się dodatkowo klasyfikacja kobiet i mężczyzn oraz Mistrzostwa Polski „Elegantów”.
2. ZIMOWY FOREST RUN, czyli zimowy bieg przez WPN na 3 dystansach: 50 km, 22 km i 13,5 km.
3. POGOŃ ZA WILKIEM JEZIORY jest to impreza współorganizowana przez firmę GREEN SPORT, a także przez Wielkopolski Park Narodowy, Urząd Miasta Komorniki, Urząd Miasta Mosina, GOSiR Komorniki i OSiR Mosina. Dystans jest podzielony dla uczestników wg ich wieku, natomiast bieg główny liczy sobie 10 km i odbywa się w lipcu.
4. DYCHA Z OBKŁADEM jak sama nazwa wskazuje jest to bieg o trasie powyżej 10 km, a dokładnie 10,5 km, który organizowany jest w styczniu w Daszewicach.
5. BIEG PRZYJACIOŁ MIECZEWA HEKATOMBA. Uczestnicy w tych zmaganiach mogą wybrać dystans: 8 km lub 18 km. Impreza odbywa się w czerwcu.
6. BIEG PAMIĘCI to bieg na dystansie 15 km, który odbywa się w październiku.

MUROWANA GOŚLINA

Gmina zajmuje się organizacją bardzo prestiżowej imprezy, czyli MISTRZOSTW WETERANÓW W PÓŁMARATONIE, która gromadzi na starcie średnio ponad 500 osób. Imprezy dla biegaczy w okolicy:

1. MISTRZOSTWA POLSKI WETERANÓW W PÓŁMARATONIE to impreza dla uczestników, którzy skończyli 35. rok życia. Dystans: 21,097 km. Termin: czerwiec.
Inna nazwa tej imprezy to Gośliński Mały Maraton Weteranów.
2. MUROWANA DYCHA. Bieg odbywa się latem, w sierpniu w Murowanej Goślinie na dystansach: 5 km, 10 km.
3. BIEG TROPEM WILCZYM to bieg, który odbywa się w lutym na dwóch dystansach: 1,963 km i 10 km.

POBIEDZISKA

Gmina Pobiedziska daje dobry przykład jak wykorzystać potencjał powierzchniowy oraz naturalne ukształtowanie terenu w działalności sportowej, również w promocji biegania. Mnogość lasów to doskonały fundament pod organizację profesjonalnych i amatorskich biegów.

1. BIEG JAGIEŁŁY – TIP TOPOL PÓŁMARATON POBIEDZISKA. Tak brzmi pełna nazwa biegu, na który rokrocznie zjeżdżają setki biegaczy z różnych regionów Polski, a także z zagranicy. Uznawany jest za najtrudniejszy półmaraton w Wielkopolsce. Trasa biegnie przez wyjątkowo urokliwe, pagórkowate tereny Parku Krajobrazowego Promno. Bieg odbywa się w lipcu.
2. CROSS CHARYTATYWNY DLA CIEBIE odbywa się w maju. Uczestnicy rywalizują na dystansie 10 km w Pobiedziskach. Organizatorem jest grupa Pobiedziska Running Team.
3. POBIEDZISKA ADVENTURE TRIP, czyli 70-cio kilometrowy rajd przygodowy dla zespołów dwuosobowych.



Bieg Jagiełły. Fot. M. Staszak

PUSZCZYKOWO

W Puszczykowie biegają i młodzi i starsi. Ci młodzi szkoleni są w Młodzieżowym Klubie Sportowym Juvenia Puszczykowo. Lekkoatleci reprezentują klub podczas zawodów sportowych. W ramach klubowej organizacji biorą udział w zgrupowaniach sportowych. Do Juvenii należą także osoby, które nie są uczniami klas sportowych w Liceum. Klub organizuje wyjazdy dla uczniów szkół podstawowych na „Czwartki Lekkoatletyczne” na stadion Olimpij w Poznaniu. Zawodnicy startują w Mistrzostwach Wielkopolski Młodzików, w Lidze Młodzików, w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików. Ale młódzież to nie wszystko. Starsi mają też gdzie biegać. Puszczykowo jest jedną z czterech gmin, które zainicjowały powstanie opisywanego już wcześniej projektu AKTYWNA TRÓJKA. Oto wykaz biegów dla pasjonatów i wszystkich chętnych do aktywnego spędzania wolnego czasu:

1. CROSS MARCOWY w Puszczykowie. Biegacze mają do pokonania trasę 8 km.
2. PYRA PARTY BLISKO WARTY w Puszczykowie w październiku. Jako cel organizatorzy stawiają nie tylko aktywny wypoczynek i popularyzację biegania, ale też zapoznanie się z walorami krajobrazowymi Zakola Warty. Dystans to 10 km.
3. LIPCOWY DWUBIEG PUSZCZYKOWSKI, to bieg dość specyficzny, ponieważ jest dwubiegiem – wieczorem należy przebiec trasę 9 km, a rano 8 km. Biegacze przebywają trasę po nawierzchniach naturalnych.
4. BIEG PO CIACHO w Puszczykowie to bieg, który odbywa się w listopadzie na dystansie 8 km.
5. CAŁA POLSKA BIEGA Z MAPĄ. Bieg po Puszczykowie na dystansie 1 km, który odbywa się w maju jako część Światowego Dnia Orienteeringu.

Warto również wspomnieć o inicjatywach mieszkańców gminy, którzy niekiedy sami biorą się za organizację różnego rodzaju aktywności sportowych, w tym biegania, zrzeszając się np. w Stowarzyszeniu 4ACTIVELIFE, czy PUSZCZYKOWSKIM TOWARZYSTWIE SPORTOWYM.

ROKIETNICA

Gmina co roku organizuje GRAND PRIX ROKIETNICZY W BIEGACH IM. DOMINIKI. Biegacze rywalizują na trasie o długości 7 km (bieg główny), a młodzi na dystansach

1 km i 50 m. W ramach wydarzenia organizowane są trzy biegi: BIEG WIOSNY, BIEG DLA MAMY oraz BIEG FINAŁOWY.

Na terenie gminy działa również Stowarzyszenie Rokietnica Biega.

STĘSZEW

Stęszew może się pochwalić renomowanym STĘSZEWSKIM BIEGIEM PRZEŁAJOWYM, który odbywa się z reguły w czerwcu. Trasa w całości prowadzi po Wielkopolskim Parku Narodowym. Biegacze mają do przebiegnięcia 10 km, a rywalizacja kończy się na plaży nad jeziorem Lipno. Stęszew razem z innymi trzema gminami jest



Rokietnica – dekoracja zwycięzców. Fot. S. Ociepa

inicjatorem projektu AKTYWNA TRÓJKA, czyli wcześniej opisanych tras dla trzech dyscyplin, w tym biegania, które można uprawiać w Wielkopolskim Parku Narodowym.

SUCHY LAS

Suchy Las ma także swój prestiżowy bieg. Jest to SUCHOLESKA DZIESIĄTKA FIGHTERA O PUCHAR WÓJTA GMINY SUCHY LAS, która rozgrywana jest w czerwcu lub lipcu, niedługo po Dniach Gminy. Biegacze rywalizują na dystansie 10 km (bieg główny). Dodatkowe konkurencje to bieg 5 km i 5 km nordic walking, biegi dziecięce i półmila fightera. Jest to jeden z kilku biegów w powiecie poznańskim, zaliczanych do Grand Prix Wielkopolski w Biegach na 10 km. Trasa posiada ATEST Polskiego Związku Lekkoatletycznego.

Ważnym wydarzeniem biegowym w gminie jest WARTA CHALLENGE MARATHON & HALF. Jest to swojego rodzaju turniej składający się z cyklu pięciu imprez biegowych, dających możliwość zarówno amatorom, jak i profesjonalnym zawodnikom ścigania się w długodystansowych, masowych biegach przełajowych, rozgrywanych na dystansach zbliżonych do maratońskiego i półmaratońskiego. Centrum zawodów zlokalizowane jest w otoczeniu Pałacu Biedrusko. Od listopada do marca, co miesiąc biegacze i biegaczki rywalizują o nagrodę główną, medale, puchary i dyplomy na dystansie królewskim oraz jego połowie, a dodatkowo walkerzy i walkerki startują w marszu nordic walking na dystansie 21,3 km.

SWARZĘDZ

Swarzędz to bardzo sportowa gmina, a bieganie zajmuje wysokie miejsce w hierarchii dyscyplin sportowych. Bieganie w gminie Swarzędz to głównie biegi Szpota. Są to imprezy „produkowane” z dużym rozmachem, oceniane bardzo profesjonalnie i cieszące się dużą popularnością. Są też inne biegi. Poniżej wykaz najciekawszych propozycji biegowych w gminie Swarzędz:

1. BIEG SZPOT SWARZĘDZ to impreza odbywająca się w maju. Rywalizacja ma miejsce na 10 km w rozmaitych klasyfikacjach: generalnej kobiet i mężczyzn, wiekowych kobiet i mężczyzn. Prowadzone są dodatkowe klasyfikacje w różnych kategoriach: Najlepszy Wielkopolanin, Najlepsza Wielkopolanka, Najlepszy Mieszkaniec Swarzędza, Najlepsza Mieszkanka Swarzędza. Klasyfikuje się również osobno Policjantów i Strażników Miejskich/Gminnych. Bieg jest również zaliczany do Grand Prix Biegów Wielkopolski na dystansie 10 km.
2. PÓŁMARATON SZPOT SWARZĘDZ, czyli impreza biegowa rozgrywana we wrześniu. Bieg odbywa się na ulicach Swarzędza i na drogach gminy.
3. BIEG AGROBEX ZALASEWSKA PIĄTKA w Zalasewie to bieg na dystansie 5 km, w roku 2017 odbył się w październiku. Jest zaliczany do „Agrobex Cykl Biegów 5/5”.

Swarzędz, podobnie jak kilka innych gmin z powiatu poznańskiego bierze udział w akcji UZALEŻNIA MNIE TYLKO SPORT. Warto również zwrócić uwagę na powstały niedawno KLUB LUDZI AKTYWNYCH SPORTOWO.



Dziesiątka Fightera. Fot. Suchylas.pl

TARNOWO PODGÓRNE

Najbogatsza gmina w regionie nie może odstawać od reszty, tak więc jej oferta dla biegaczy również jest bogata:

1. BIEG LWA w Tarnowie Podgórny to bardzo prestiżowa propozycja wśród biegających trochę dłuższe dystanse, bowiem jest to półmaraton rozgrywany w okolicach miesiąca maja. Bieg zaliczany jest do tzw. Grand Prix Wielkopolski w Półmaratonach. Dystans połowy maratonu to nie jedyna możliwość w tej imprezie. Organizatorzy umożliwiają również biegi: Pogoń za Lwem na dystansie 10 km, Bieg Lwiątek dla najmłodszych, Sztafetę Pokoleń, czy Sztafetę Szkolną.
2. BIEG DLA ORKIESTRY. Jest to jeden z biegów, które wspierają Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Biega odbywa się w styczniu na dystansie 10 km.
3. BIEG UNIJNY w Przeźmierowie to dobrze rozpoznawalna marka w tradycji biegania po gminie. Co roku w ten sposób uczestnicy czczą kolejną rocznicę przystąpienia Polski do Unii Europejskiej biegiem na dystansie 10 km.
4. ROZALIŃSKA 13-TKA odbywa się w czerwcu na terenie Lusowa. Biegacze okrążają Jezioro Lusowskie na dystansie 13 km.
5. KIDS RUN. W 2017 r. po raz pierwszy w Tarnowie Podgórny odbyła się impreza biegowa dla dzieci Kids Run. W jej ramach zorganizowano 18 biegów dla kategorii wiekowych od 0 do 14 lat na dystansach od 100 do 800 metrów.

WIELE PRZEDSIĘWZIĘĆ WSPIERANYCH JEST W RÓŻNY SPOSÓB PRZEZ POWIAT POZNAŃSKI. TAKŻE FINANSOWO. A NIEWĄTPLIWIE RANGA IMPREZ WZRASTA WRAZ Z PATRONATEM STAROSTY POZNAŃSKIEGO JANA GRABKOWSKIEGO

NA ROWEROWYM SZLAKU

Jazda na rowerze to obok biegania najpowszechniej uprawiana przez mieszkańców powiatu poznańskiego forma aktywności sportowo-rekreacyjnej. Ukształtowanie terenu, a przede wszystkim sieć dróg rowerowych oficjalnie wyznaczonych i tych „przysposobionych” przez rowerzystów umożliwiają uprawianie tej dyscypliny na różne sposoby i w różnym stopniu intensywności.

Aktywność rowerowa to znakomity pomysł na utrzymywanie dobrej kondycji psychofizycznej, bez nadmiernego obciążania organizmu, zarówno w sferze wydolności sercowo-oddechowej, jak też obciążania stawów i kręgosłupa. Dlatego jest bardzo często zalecana przez lekarzy i umożliwia aktywne życie bardzo licznym rzeszom mieszkańców.

JAK JEŹDZIMY

Sieć dróg powiatu poznańskiego, szczególnie tych przygotowanych specjalnie dla rowerzystów, wyznacza styl jazdy i rodzaj sprzętu, z którego korzystamy. Po drogach gruntowych i leśnych, którymi biegnie wiele szlaków, będziemy się poruszać rowerami MTB, Crossowymi oraz rowerami trekkingowymi. Tego rodzaju sprzętu używa się najczęściej w cyklu mieszanym. Coraz modniejsze rowery szosowe, o bardzo cienkich oponach, będą wykorzystywane na jezdniach asfaltowych, zatem jeżdżący na nich kolarze będą się poruszać drogami przeznaczonymi dla ruchu różnych pojazdów, najczęściej drogami powiatowymi, bądź gminnymi. Drogi rowerowe, a jeszcze bardziej ciągi pieszo-rowerowe, na których dzieli się miejsce z pieszymi są zbyt wąskie, a co za tym idzie niebezpieczne dla „szosówek”, na których rozwija się znaczne prędkości.

Kolejna sprawa to formuła poruszania się na rowerze, czyli samodzielny trening, albo przejażdżka, przejazdy turystyczne w formie bardziej lub mniej zorganizowanych rajdów rowerowych, czy wreszcie, dla tych, którzy chcą porównać swoje umiejętności z innymi, zawody rowerowe o charakterze wyścigu szosowego, bądź wyścigu terenowego. Wszystkie rodzaje jazdy są dostępne dla chętnych na terenie powiatu poznańskiego („Powiatowej 17.”).

TRASY

Pierścień Rowerowy dookoła Poznania

Szlak rowerowy dookoła Poznania wraz z doprowadzonymi do niego siedmioma szlakami łącznikowymi tworzy sieć dróg. Można się po nich poruszać w dowolnym kierunku, pokonując dowolny, wybrany przez siebie odcinek Pierścienia. Pokonanie całej trasy pozwala objechać na rowerze składający się z 17 gmin „obwarzanek”, czyli teren powiatu poznańskiego. W dwóch miejscach trasa wybiega poza teren powiatu: w Dąbrowce Kościelnej wjeżdżając w teren powiatu gnieźnieńskiego oraz w Kiekrzu w teren Poznania. Trasa przebiega przez ciekawe rejony (Wielkopolski Park Narodowy, Park Krajobrazowy Puszcza Zielonka, Park Krajobrazowy Promno, Rogaliński Park Krajobrazowy i najbardziej znane miejscowości okolic stolicy Wielkopolski). Szlak wiedzie przez Kórnik, Rogalin, Stęszew, Biedrusko, Kostrzyn. Trasa biegnie przez poligon wojskowy

w Biedrusku, na który można wjechać bez specjalnej przepustki w soboty i niedziele, mając przy sobie dokument tożsamości.

Łączna długość Pierścienia – 164,2 km (w literaturze występuje również 173 km), szlaków dojazdowych – 123,2 km.

Odcinki Pierścienia pomiędzy węzłami szlaków dojazdowych:

R-1. Lusówko – Pawłowice, 14,7 km

R-2. Pawłowice – Złotniki, 4,1 km

R-3. Złotniki – Promienko, 48,8 km

R-4. Promienko – Tulce, 23,1 km

R-5. Tulce – Mościenica, 10,3 km

R-6. Mościenica – Niwka/Mosina, 25,1 km

R-7. Niwka/Mosina – Lusówko, 38,1 km

Szlaki dojazdowe z Poznania

R-A. Bukowska – Lusówko, 21,7 km („Nad Jezioro Lusowskie”)

R-B. Park Sołacki – Pawłowice, 11,5 km („Doliną Bogdanki”; szlak jest fragmentem odcinka północnego Transwielkopolskiej Trasy Rowerowej oraz Rowerowego Szlaku Stu Jezior)

R-C. PeSTka – Złotniki – Chludowo, 15,0 km („Do rezerwatu Gogulec”)

R-D. Malta – Promienko, 23,5 km („Doliną Cybiny do Parku Krajobrazowego Promno”; szlak jest fragmentem Piastowskiego Traktu Rowerowego)

R-E. Parking za Malta – Tulce, 10,1 km („Darz Bór”; szlak jest fragmentem odcinka południowego Transwielkopolskiej Trasy Rowerowej)

R-F. Stacja Starołęka – Mościenica (– Kórnik), 19,2 km („Doliną Głuszynki”)

R-G. ul. Królowej Jadwigi/Klin Dębiecki – Luboń – Niwka/Mosina, 22,2 km („Wzdłuż Warty do Wielkopolskiego Parku Narodowego”; szlak jest fragmentem Ziemiańskiego Szlaku Rowerowego oraz Nadwarciańskiego Szlaku Rowerowego)



Pierścień Rowerowy dookoła Poznania to największy system porządkujący i organizujący poruszanie się rowerem po 17 gminach wokół stolicy Wielkopolski. Może stanowić punkt odniesienia do każdej przejażdżki, wycieczki, rajdu, czy wyścigu. Oczywiście możliwe jest także poruszanie się trasami przecinającymi pierścień, czyli niejako w poprzek sieci. Niektóre z takich możliwości zostały pokazane w przewodniku *Powiat Poznański Rodzinnie*, którego elektroniczną wersję można znaleźć na stronie www.powiat.poznan.pl.

Przez obszar powiatu poznańskiego przebiegają także części większych szlaków, niekiedy o zasięgu ogólnoeuropejskim, tworzone są także pętle rowerowe oraz szlaki organizujące podróż tematycznie:



Oznakowanie szlaku – Pierścień Rowerowy dookoła Poznania. Fot. A. Ogórkiewicz

Nadwarciański Szlak Rowerowy, Cysterski Szlak Rowerowy, Kórnicki Pierścień Rowerowy, Mały i Duży Pierścień Puszczy Zielonki, Piastowski Trakt Rowerowy, Łabędzi Szlak Rowerowy, Ziemiański Szlak Rowerowy, Rogaliński Szlak Rowerowy, Szlak Kościołów Drewnianych wokół Puszczy Zielonki.

Więcej o tych szlakach w części poświęconej turystyce kulturowej.

Powiat poznański jest rajem dla rowerzystów, dzięki kilometrom znakomicie wytyczonych szlaków. Poruszanie się po nich ułatwia satelitarny system GPS, który jest dostępny dla turystów zupełnie za darmo. Pliki można pobrać ze strony internetowej www.gpswielkopolska.pl.

RAJDY, WYŚCIGI, ZŁOTY

Rajdy rowerowe to wspólne wyprawy mniejszych, lub większych grup rowerzystów, organizowane zwykle na trasach od 20 do 100 km, w zależności od stopnia zaawansowania i kondycji uczestników. Nie jest w nich ważne tempo, ani czas pokonania trasy, dlatego bardzo często biorą w nich udział całe rodziny, również z małymi dziećmi, często przewożonymi przez rodziców w specjalnych przyczepkach rowerowych. Zdarza się także, że dla różnych grup wyznacza się różne dystanse, z uwzględnieniem ich możliwości fizycznych.

Rajdy są najczęściej organizowane w okresie od maja do końca października, wówczas, kiedy jest szansa na dobrą pogodę i niezbyt niską temperaturę. Na trasach rajdów spotkanie miłośników jazdy na rowerze, spędzenie czasu w przemiłym towarzystwie i wspólnocie ludzi, którzy zamiast siedzieć przy telewizorze wolą pojeździć po pięknych terenach powiatu poznańskiego.

Oto niektóre propozycje:

Rajd im. Wojciecha Bogusławskiego

Jeden z pierwszych w sezonie. Organizowany mniej więcej w połowie maja dla uczczenia ojca polskiego teatru, który urodził się na dzisiejszym terenie gminy Suchy Las.

Trasa wiedzie z pętli autobusowej przy ul. Bogusławskiego w Suchym Lesie, obok ogródków działkowych, przez poligon wojskowy do Biedruska. Po drodze prowadzi



Rowerowy Rajd im. W. Bogusławskiego. Fot. A. Ogórkiewicz

przez historyczne miejsca w Łagiewnikach, Glinnie i Chojnicy, aż na teren parku pałacowego w Biedrusku. Walorem rajdu jest połączenie przejazdu rekreacyjnego z elementami kulturalnymi, dotyczącymi Bogusławskiego, które animuje Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las.

Zabierz serce na rower

Rajd organizowany przez Lokalną Grupę Działania Dolina Samy wraz z Stowarzyszeniem Mrowino-Cerekwica w gminie Rokietnica. Atuty rajdu to wyjątkowa atmosfera, ciekawa trasa promująca naturę i najbliższe sąsiedztwo, liczne atrakcje oraz sportowo-rekreacyjne wyzwanie do hartowania ducha, poprawy tętna i samopoczucia.

Trasa: Cerekwica – Kokoszczyń – Góra – Kaźmierz – Zalew Radzyński (półmetek) – Chrusty – Chlewiska – Przybroda – Cerekwica.

Brodex Rajd Rowerowy

Trasa rekreacyjna dookoła Jeziora Swarzędzkiego. Tradycją i atrakcją tego rajdu jest losowanie nagród wśród rowerzystów, które odbywa się na mecie. Główną nagrodą jest rower. Organizatorzy proponują też inne atrakcje, wśród dotąd oferowanych były to:

- gry i zabawy dla najmłodszych,
- ćwiczenia fitness,
- występy grup tanecznych,
- występy członków sekcji piosenki przy Ośrodku Kultury w Swarzędzu,
- nauka jazdy na monocyklu,
- pokazy karate Swarzędzkiego Klubu Karate-do „Fighter”,
- strzelnica wiatrówkowa Swarzędzkiego Bractwa Kurkowego.

Rajd Rowerowy Owińska

W ramach cyklu Bike Cross Maraton Gogol MTB, w kolejnych miejscach, gdzie rywalizują doświadczeni zawodnicy, organizatorzy proponują także coś dla rowerzystów amatorów. Rajd w Owińskach jest imprezą rekreacyjną, a więc nie jest istotny czas przejazdu, a samo uczestnictwo.

Organizatorzy zapraszają wszystkich posiadaczy rowerów, którzy preferują tempo rekreacyjne i mają ochotę spędzić aktywnie niedzielny poranek. Trasa wiedzie przez tereny zielone w bezpośredniej okolicy Owińsk i Czerwonaka.

Uczestników rajdu prowadzi Andrzej Billert, doświadczony przewodnik, znawca wielkopolskich tras rowerowych i jeden z pomysłodawców Pierścienia Rowerowego dookoła Poznania. Uczestnicy mają do pokonania trasę o długości ok. 20 km, a na mecie czeka na nich posiłek regeneracyjny oraz pamiątkowa odznaka.

Rajd na zakończenie wakacji – Dopiewo

Rajd na zakończenie wakacji „Zobacz, co Tobie pasuje” ma formę gwiazdztą, każdy jego uczestnik może wystartować z dowolnie wybranego przez siebie punktu kontrolnego. Punkty znajdują się w:

- Skórzewie w Parku Rodzinka przy ulicy Skórzewskiej 19,
- Dopiewcu na Osiedlu Linea – Leśna Polana przy ulicy Promenada 5,
- Zakrzewie na placu Ochotniczej Straży Pożarnej przy ulicy Długiej 73,
- Trzcielinie na boisku piłkarskim przy ulicy Środkowej,
- Dopiewie na Orliku przy ulicy Polnej 1,
- Zborowie na Owocowej Plaży przy ulicy Plażowej.

Do ukończenia rajdu wymagane jest pojawienie się w minimum czterech wybranych punktach kontrolnych oraz wykonanie czekającego tam zadania. Rowerzyści mierzą się z konkurencjami sprawnościowymi oraz testem wiedzy.

Metą rajdu jest Owocowa Plaża w Zborowie, która stanowi końcowy punkt dla każdego rowerzysty. Na zakończenie rajdu na plaży czekają gry, zabawy a także wspólne pieczenie kiełbasek.

W rajdzie uczestniczyć mogą zarówno osoby indywidualne jak i zespoły składające się z dwóch osób lub całych rodzin. Ważne jest pozytywne nastawienie oraz chęć do wspólnej zabawy. Rajd to idealna okazja do wykorzystania ostatnich dni kończącego się lata i spędzenia ich w aktywny sposób poznając gminę na rowerze.

Rajd Pieczonej Pyry

Prowadzi trasę o długości ok. 20 km z Suchego Lasu, przez Gołęczewo do Zielątkowa. Szlak jest poprowadzony lasem, wzdłuż granicy poligonu wojskowego, przez drogę nr 11, urokliwą zabytkową wieś Gołęczewo, do mety w Zielątkowie. Tam, na terenie przy boiskach sportowych – czeka nas piknik z konkursami i oczywiście pieczoną pyrą z gzikiem – specjalnością prostej kuchni wielkopolskiej.

Promieński Rajd Rowerowy

Rowerowa rodzinna wyprawa przyrodnicza po najmniejszym parku krajobrazowym w Wielkopolsce. Wydarzenie organizowane jest cyklicznie w gminie Pobiedziska przez Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego.

Trasa rajdu, z metą w Skansenie Miniatur w Pobiedziskach-Letnisku, liczy ok. 15 km.

Wycieczka rowerowa na zakończenie sezonu ze stacji Stęszew do siedziby WPN

Typowo rodzinna wyprawa z tempem dostosowanym do możliwości grupy. Bardzo kameralna, limit uczestników to 100 osób.

Wyścigi rowerowe na terenie powiatu

To imprezy o charakterze sportowym, w większości adresowane do rowerzystów jeżdżących wyczynowo.

Zawody rowerowe najczęściej są organizowane w dłuższych cyklach, a największym z nich jest cykl maratonów MTB Gogol.



Rowerowy Rajd Pieczonej Pyry. Fot. Ilona Ciok

W ramach tej serii organizowane są zawody: Mosina, Binduga (gmina Murowana Goślina), Pobiedziska, Stęszew, Łopuchowo, Czerwonak, Suchy Las.

We wszystkich imprezach zawodnicy rywalizują na dwóch dystansach: mega ok. 60 km i mini ok. 30 km, podzieleni na kategorie wiekowe. W tych właśnie kategoriach i w kategorii open prowadzona jest klasyfikacja w skali całego sezonu.

Największą imprezą rowerową roku jest wyścig Bike Challenge, którego trasa prowadzi z Poznania w kierunku Pobiedzisk i z powrotem. Wyścig jest polem do popisu dla szosowców, choć startują także rowerzyści na innych typach rowerów.

Zawodnicy rywalizują na dystansach: 18, 50 i 120 km.

Z KIJKAMI W DŁONIACH

Nordic walking to połączenie tradycyjnego marszu z techniką jazdy na nartach biegowych, wymyślony w Finlandii jako całoroczny trening dla biegaczy narciarskich. Opisany i skodyfikowany dokładnie w 1997 roku, zdobył ogromną popularność jako tani i powszechnie dostępny rodzaj aktywności fizycznej. Sport na pierwszy rzut oka wygląda niewinnie i prosto, ale żeby nie zrobić sobie krzywdy, trzeba poznać technikę chodzenia z kijkami.

Zasady nordic walking

- Kroki stawiamy, zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców. Powinny być nieco dłuższe niż zazwyczaj.
- Chwytemy rękojeść na końcu wymachu ramienia do przodu i otwieramy dłoń po wypchnięciu kija do tyłu (wtedy ręka jest tuż za biodrem).
- Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu.
- Ręka wysunięta do przodu nie przekracza linii bioder.
- Prawy kij dotyka do podłoża w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie.
- Każdy trening rozpoczynamy rozgrzewką.

Kije

Do uprawiania nordic walking nie nadają się kijki np. trekkingowe – te do nordic walking są zupełnie inne. Różnią się paskiem u góry i grotem na dole. Produkowane są z aluminium, włókna szklanego i węglowego (są najbardziej wytrzymałe i najlżejsze). Na górze mają rękawiczki, które przenoszą na kij ruch ramion. Właśnie dzięki tym rękawiczkom nie trzeba mocno ścisnąć rękojeści, ponieważ kij i tak trzyma się przy dłoni (trekkingowy, podobnie jak narciarski, po wypuszczeniu z dłoni swobodnie zwisa na pasku). Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

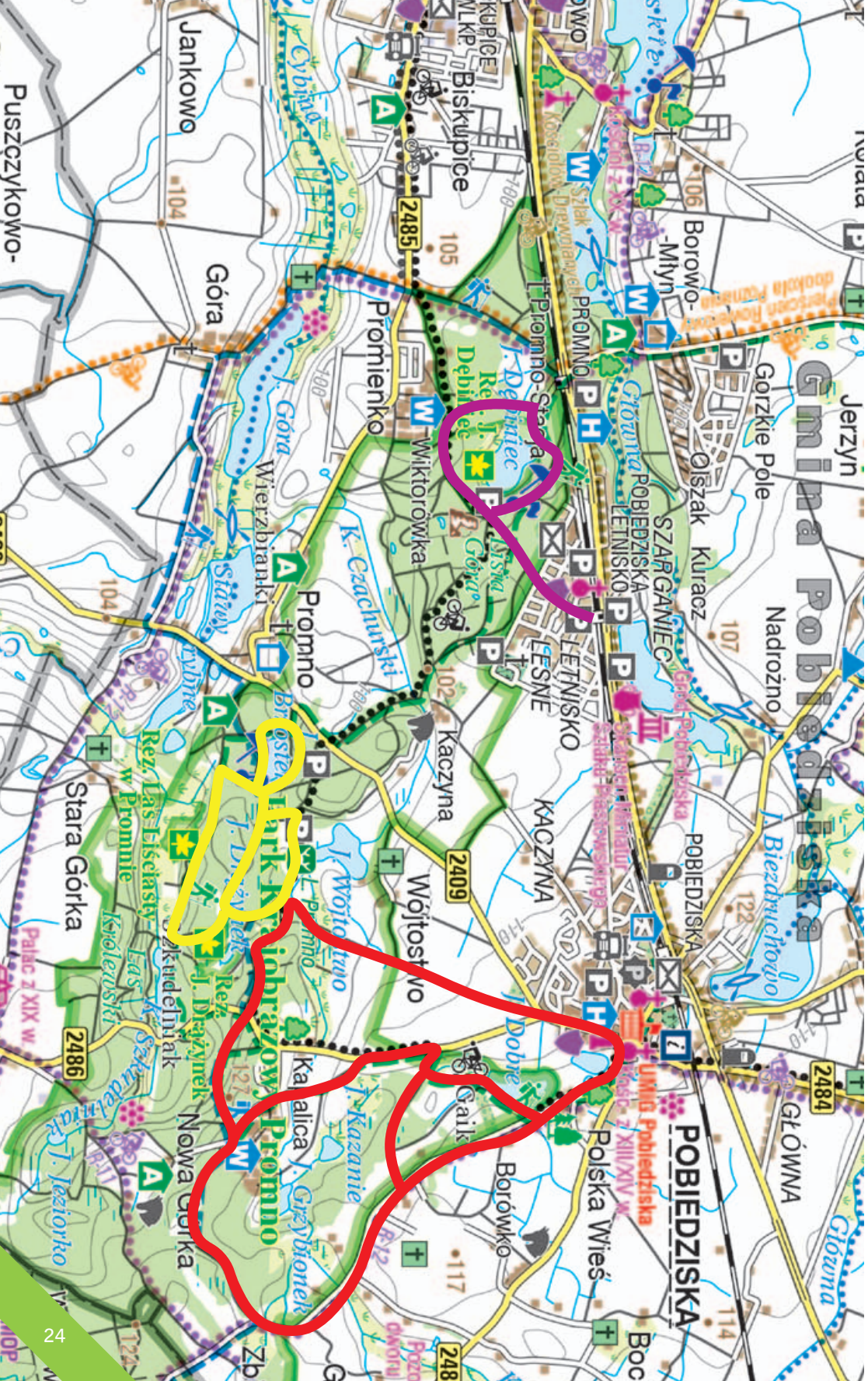
Nordic Walking to aktywność uprawiana na trzy sposoby:

- rekreacyjnie, przez osoby chcące utrzymać się w dobrej kondycji fizycznej, niekiedy również jako wspomaganie różnego rodzaju diet odchudzających. Ten rodzaj ruchu nie obciąża organizmu, w tym głównie stawów tak, jak np. bieganie,
- sportowo, podczas organizowanych regularnych zawodów Nordic Walking, na różnych dystansach i w różnym terenie,
- jako forma rehabilitacji, po przebytych kontuzjach i zabiegach ortopedycznych, bądź przy schorzeniach układu sercowo-naczyniowego.

Dostępność dyscypliny polega także na tym, że można ją uprawiać właściwie wszędzie tam, gdzie poruszamy się pieszo. Istnieją już jednak trasy wytyczone specjalnie dla „kijkarzy”.

WYBRANE TRASY NORDIC WALKING W POWIECIE POZNAŃSKIM

Z myślą o aktywnym wypoczynku na świeżym powietrzu przez cały rok, z inicjatywy gmin: Mosina, Puszczykowo, Komorniki i Stęszew, przy współpracy WPN powstał pro-





Kijki w górę! Fot. OSiR Pobiedziska

jekt „Aktywna Trójka” – trasy trzech aktywności po Wielkopolskim Parku Narodowym (biegi, nordic walking, narciarstwo biegowe).

Wielkopolski Park Narodowy jest miejscem, w którym chętnie przebywamy w otoczeniu pięknej przyrody, malowniczych krajobrazów i cudownej ciszy, tak różnej od wielkomiejskiego zgiełku. To tu chętnie wybieramy się na weekendowe wycieczki poza miasto: na piknik, nad jezioro, w poszukiwaniu oddechu. Czyste, pachnące lasem i wodą powietrze to wymarzone warunki do uprawiania sportów, zarówno latem, jak i zimą. Trasy prowadzą przez najatrakcyjniejsze rejony Parku, wzdłuż jezior, pól, łąk i miejsc historycznych.

Zostały przygotowane tak, by stać się idealnym miejscem treningów i rekreacji. W ten sposób powstały 4 oznakowane pętle o łącznej długości 55 km, ok. 85 tabliczek kierunkowych, łączniki pomiędzy trasami, możliwości wydłużania i indywidualnego doboru kilometrażu, 6 tablic z poglądową mapą terenu oraz punktami odniesienia, dodatkowe toalety. Dodatkowym atutem jest także dostępność parkingów i miejsc wypoczynkowych.

Początki tras znajdują się w czterech miejscowościach położonych na południu od Poznania:

- Komorniki (początek pętli 10 km parking: ul. Dworcowa 5, około 15 km z centrum Poznania). Zwolennicy chodzenia z kijami mają do dyspozycji dwie urokliwe trasy, wyznaczone na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego. Spacerować można po pętli małej – 6 km, o niskim poziomie trudności oraz dużej – 10 km, nieco trudniejszej, prowadzącej przez las,
- Mosina (początek pętli 7,4 km parking: ul. Skrzynecka – Stacja Turystyczna Osowa Góra, około 21 km z centrum Poznania),
- Puszczykowo (początek pętli 20 km parking: Jezioro, około 22 km z centrum Poznania),



Artur Krysztofiak prowadzi trening. Fot. OSiR Pobiedziska

– Stęszew (początek pętli 12,2 km parking: Jezioro Lipno, około 23 km z centrum Poznania).

Pętle posiadają oznaczone „łączniki”, dzięki którym można swobodnie przemieszczać się pomiędzy trasami.

Mapa dostępna jest również na stronach: www.wielkopolskipn.pl, www.komorniki.pl, www.mosina.pl, www.puszczykowo.pl oraz www.steszew.pl.

Trasa wokół Jeziora Swarzędzkiego

Spacerowa trasa swarzędzka nordic walking rozpoczyna się przed wejściem głównym na Pływalnię „Wodny Raj” – jednego z obiektów SCSiR. Ru-

szamy w stronę lodowiska. Za budynkiem lodowiska wchodzimy na ścieżkę spacerową, biegnącą wzdłuż brzegu jeziora. Na wysokości kościoła św. Marcina ścieżka skręca w lewo. Po 700 metrach dochodzimy do przystani wodnej. Jest tu plac zabaw, ławeczki i pomost. Tuż przed przystanią ma swój początek ścieżka zdrowia.

Nordic Walking w Parku Krajobrazowym Promno

SZLAK POBIEDZISKA – KAPALICA

START/META: Targowisko miejskie nad Jeziorem Małym w Pobiedziskach.

Szlak prowadzi od zabytkowej miejskiej zabudowy Pobiedzisk poprzez otulinę Parku Krajobrazowego Promno, aż do jego serca, gdzie podziwiać można urokliwy rezerwat przyrody Jezioro Drążynek. Rezerwat położony jest w zagłębieniu wytopiskowym, w otoczeniu falistych wzgórz morenowych, w środku których znajduje się lustro wody zarastającego, śródlęsnego jeziora Drążynek wraz z przyległymi łąkami bagiennymi. DŁUGOŚĆ SZLAKU: ok. 10 km (największa pętla), CZAS PRZEJŚCIA: ok. 3 h.



Fot. OSiR Pobiedziska



NORDIC WALKING POBIEDZISKIE SZLAKI



Zespół Parków Krajoznawczych
Województwa Wielkopolskiego
Plac Wolności 18
61-720 Poznań
www.zpkp.pl
www.pobiedziska-park.pl



Urząd Miasta i Gminy
w Pabianicach
ul. Wolności 18
61-720 Pabianice
smg@pobiedziska.pl
www.pobiedziska.pl



Wykaza przy rezerwie przyrody
Województwa Wielkopolskiego
ul. Wolności 18, Pabianice, woj. wielkopolskie



Turyści
Nie wyznaczono drogi
Województwa Wielkopolskiego
ul. Wolności 18, Pabianice, woj. wielkopolskie
W przypadku nieaktualności proszę zwrócić się do
Biura tel. 61-720 10 00

SZLAK POBIEDZISKA - KAPALICA

Całkowita długość szlaku: 10,5 km
Czas przejścia: 2,5 h
Wysokość: 150 m n.p.m.
Wysokość: 150 m n.p.m.

SZLAK BRZOSTEK - DRAŻYNEK

Całkowita długość szlaku: 10,5 km
Czas przejścia: 2,5 h
Wysokość: 150 m n.p.m.
Wysokość: 150 m n.p.m.

SZLAK REZERWATU BRZOSTEK

Całkowita długość szlaku: 10,5 km
Czas przejścia: 2,5 h
Wysokość: 150 m n.p.m.
Wysokość: 150 m n.p.m.



Fot. OSiR Pabiedziska

SZLAK BRZOSTEK – DRAŻYNEK

START/META: Parking samochodowy przy jeziorze Brzostek.

Najkrótsza z pętli tego szlaku prowadzi linią brzegową wokół jeziora Brzostek. Wydłużenie wędrowki do najdłuższej pętli pozwala dotrzeć do rezerwatu przyrody Jezioro Drażynek oraz przejść na szlak Pabiedziska-Kapalice.

POZIOM TRUDNOŚCI: łatwy, DŁUGOŚĆ SZLAKU: ok. 4,7 km (największa pętla), CZAS PRZEJŚCIA: ok. 1,15 h.

SZLAK REZERWAT DĘBINIEC

START/META: Pobiedziska – Letnisko Leśne.

Najkrótszy ze szlaków wiedzie wokół rezerwatu przyrody jezioro Dębiniec, który obejmuje śródleśne jezioro wraz z otaczającym je pasem oczeretów, podmokłych łąk, terenów zabagnionych oraz zbiorowisk leśnych. Ponadto w trakcie wędrówki można podziwiać pomnik przyrody – głaz narzutowy (granit różowy drobnoziarnisty) o wysokości 140 cm i 850 cm obwodu.

POZIOM TRUDNOŚCI: łatwy, DŁUGOŚĆ SZLAKU: ok. 3,3 km, CZAS PRZEJŚCIA: ok. 1 h.

NIEKTÓRE IMPREZY NORDIC WALKING W POWIECIE POZNAŃSKIM

- Wiosenny Rajd Nordic Walking do Śnieżycowego Jaru. Impreza organizowana w okolicach pierwszego dnia wiosny. Start na przystani Binduga w Mściszewie, meta w Śnieżycowym Jarze.
- Jesienny Kijomarsz wokół Jeziora Swarzędzkiego, zwykle w październiku, bądź listopadzie.
- Marsz Nordic Walking Fightera, organizowany w Suchym Lesie razem z Biegiem Fightera, zazwyczaj tuż po Dniach Gminy Suchy Las, pod koniec czerwca, bądź na początku lipca.
- Bieg i Nordic Walking w Tarnowie Podgórnym, z okazji Dnia Niepodległości, 11 listopada.
- Z okazji Jubileuszu 60-lecia Wielkopolskiego Parku Narodowego zorganizowano cykl czterech imprez rekreacyjno-sportowych nordic walking. Wydarzenie swoim zasięgiem obejmuje tereny gmin: Mosina, Puszczykowo, Stęszew i Komorniki – partnerów i inicjatorów projektu „Aktywna Trójka – trasy trzech aktywności po WPN”. Trasy liczą od 7-10 km.
- Bieg i Nordic Walking Z Białą Damą w Kórniku, organizowany w maju.

Z RAKIETĄ W RĘKU

W powiecie poznańskim na mieszkańców czeka nowoczesna infrastruktura tenisowa. Trochę wolniej rozwija się uprawianie squasha, czy badmintona, dyscyplin, które jeszcze bardziej skoncentrowane są w wielkomiejskim Poznaniu, niejako stanowiąc ofertę okołobiznesową. Jeszcze niedawno tenisową perełką powiatu poznańskiego był turniej Powiat Poznański Open, zaliczany do cyklu ITF Woman's Circuit, z pulą nagród 75000 dolarów. W gminach również organizowanych jest sporo zawodów tenisowych, funkcjonują ligi i szkolenia, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Poniżej wykaz ciekawszych miejsc do gry w tenisa:

Centrum Tenisowe Sobota

ul. Poznańska 43, Sobota, 62-090 Rokietnica

Squash i tenis

Bardzo nowoczesny ośrodek sportowy. Jeden z większych tego typu w Polsce, dysponujący zarówno kortami do gry w tenisa, jak i w squasha, znajdujący się jedynie ok. 15 minut samochodem od Poznania. Możliwość nauki zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Obiekt dysponuje również torem do gry w bowling, a także miejscami noclegowymi.



Powiat Poznański Open. Fot. powiat.poznan.pl

To tutaj jeszcze niedawno odbywał się międzynarodowy turniej tenisowy kobiet Powiat Poznański Open, zaliczany do ITF Woman's Circuit, na który zjeżdżały się znane tenisistki z całego świata.

Tenis: 8 kortów wewnętrznych, 10 zewnętrznych

Squash: 10 kortów.



Sportoteka w Puszczykowie. Fot. W. Łyszczak

Centrum Tenisowe Angie

ul. Sobieskiego 50, 62-040 Puszczykowo

Obiekt z rodzinną historią, a mianowicie wybudowany przez dziadka jednej z najlepszych tenisistek świata, Angelique Kerber, reprezentującej obecnie barwy Niemiec. Dla gości możliwość gry na 9 kortach tenisowych, 4 w hali, 5 na zewnątrz. Odbywa się tutaj również szereg turniejów, w latach 2006 i 2007 miały miejsce mecze Pucharu Davisa, a od 2007 roku rozgrywany jest Turniej Angie Cup.

Sportoteka

ul. Sportowa 2, 62-040 Puszczykowo

Multidyscyplinarny ośrodek sportowo – rekreacyjny, który dzięki nowoczesnej infrastrukturze pozwala na uprawianie kilkunastu dyscyplin sportowych, w tym tenisa. Dla tenisistów przygotowanych jest 7 kortów (4 zewnętrzne i 3 w hali). Odbywa się tu również szereg imprez tenisowych, liga, a także turniej Tennis 10 Cup o puchar Agnieszki Radwańskiej.

Korty Skórzewo

ul. Leśna 14, 60-185 Skórzewo

Mniejszy obiekt, zbierający bardzo dobre opinie, głównie wśród amatorów. 4 korty, w tym 2 kryte.

Korty Tenisowe Szreniawa

62-052 Szreniawa

Ośrodek tenisowy należący do GOSiR Komorniki, który oferuje preferencyjne ceny dla mieszkańców Gminy Komorniki. Korty usytuowane są w dogodnej lokalizacji, tuż przy trasie S5.

Korty Tenisowe Janikowo

ul. Ogrodnicza 9, 62-006 Janikowo

Niewielki, acz bardzo przytulny obiekt tenisowy w gminie Swarzędz, dysponujący dwoma kortami, ale prowadzący szkółkę, a także ligę dla tenisistów amatorów.

Strefa Sportu Tenis & Fitness

Os. E. Raczyńskiego 3/50, 62-020 Swarzędz

W samym mieście Swarzędz mieszkańcy mają możliwość pograć w tenisa w obiekcie Strefa Sportu na dwóch krytych kortach z syntetyczną nawierzchnią. Przy ośrodku prężnie działa szkoła tenisa i odbywają się amatorskie turnieje np. o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz.

Korty tenisowe „AKWEN”

ul. Wojska Polskiego 6, 62-005 Bolechowo

Ośrodek tenisowy obejmuje 2 całoroczne korty tenisowe, zimą pod balonem. Odbywają się tutaj różne turnieje, jak np. Akwen Gem Tour.

Hotel Rodan

ul. Poznańska 5d, Skrzynki 62-035 Kórnik

Na terenie ośrodka hotelowego Rodan znajduje się teren do gry w tenisa. Na gości czekają 4 korty kryte i 3 na otwartej przestrzeni, a także 5 kortów do gry w badminton. Tutaj odbywają się turnieje z cyklu Rodan Four Super Series, a także działa szkoła tenisowa.

Pobiedziski Klub Tenisowy

ul. Rynek 7 (korty ul. Różana), 62-010 Pobiedziska

Historia tenisa w Pobiedziskach sięga lat 20-tych ubiegłego wieku. Obecnie działa tam Pobiedziski Klub Sportowy (korty znajdują się przy ulicy Różanej). OSiR Pobiedziska zarządza sześcioma kortami ceglanyymi.

Durski Tejerina Tennis Club

Glinka Szlachecka 10, 62-025 Kostrzyn

Ośrodek tenisowy zarządzany w rodzinnej atmosferze, który obecnie dysponuje pięcioma kortami ceglanyymi (2 zadane, 3 na zewnątrz).

W tenisa grać można również np. na kortach Ośrodków Sportu i Rekreacji w Baranowie, Przeźmierowie i Tarnowie Podgórnym (działa tam prężnie TKS KROS Tarnowo Podgórne). Poza tym część „Orlików” na terenie powiatu poznańskiego w poszczególnych gminach wyposażona jest również w korty tenisowe.

NA JACHCIE I NA DESCE

W powiecie poznańskim nie ma wielkich jezior, na których można by żeglować tygodniami, jak np. na Mazurach, ale te, które są, stwarzają możliwości pływania jachtami oraz na deskach windsurfingowych, a przede wszystkim spore możliwości szkoleniowe, dla dorosłych i dla młodzieży. Najlepsze są na jeziorach: Kierskim, Swarzędzkim, Dymaczewskim i Niepruszewskim.

Jezioro Kierskie, w zlewni Samicy, typowo rynnowe, o długości 4800 m i szerokości 2100 m, ciągnącej się od Krzyżownik do Kiekrza. Powierzchnia jeziora wynosi 285 ha, a maksymalna głębokość wody wynosi 37,6 m. Najstarszy klub, Jacht Klub Wielkopolski powołano do życia w 1933 roku, obecnie ma tu swoje siedziby kilkanaście innych klubów, jak: Navigare, Wagabunda, LOK, ŻŁKS i wiele innych.

Kiekrz jest istotnym punktem na żeglarskiej mapie Polski, tu niegdyś odbywały się zawody Grand Prix, jedne z czterech w całym cyklu (Solina, Zatoka Pucka, Zalew Zegrzyński i właśnie Kiekrz).

Jezioro kapryśne pogodowo, o bardzo zmiennych wiatrach, atrakcyjne choćby ze względu na położenie niedaleko Poznania.

Można tu zacząć swoją przygodę z żeglarstwem, zapisać się na kurs (Navigare, Kliper, LOK), a następnie zdać egzamin, który przeprowadzają przedstawiciele Wielkopolskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego.

Oto kilka adresów:

Dzieciaki na dechy: ul. Nad Jeziorem 103, 60-101 Poznań

Mysza Surf Center: ul. Księdza Nawrota 14, 60-480 Poznań, tel. 881 385 531

Winner. Szkoła windsurfingu i tenisa: Wilków Morskich 2, 60-480 Poznań

Miłośnikom żagli polecamy też **Swarzędz**, miasto na wschód od Poznania, tuż przy jego wschodniej granicy. Trafimy tutaj autobusem z Ronda Śródka, pociągiem, samochodem drogą nr 92. Odległość to 12 km.

Jezioro Swarzędzkie, przepływowce, położone w północnej części Swarzędza. Przepływa przez nie rzeka Cybina. Powierzchnia: 93,7 ha, głębokość: maksymalna – 6,5 m, średnia – 2,5 m. Długość: maksymalna – 2600 m, szerokość – 360 m. Na jeziorze znajdują się dwie niewielkie wyspy.

Warunki do żeglowania na jeziorze od kilku lat systematycznie się poprawiają. Staraniem OSiR-u uruchomiono przystań kajakową, wybudowano pomosty. Od 2011 r. za sprawą firmy Sea Adventure na jezioro wróciły jachty. Jezioro objęte jest strefą ciszy. Najdogodniejsze warunki do żeglowania znajdziecie w obrębie środka jeziora gdzie usytuowany jest aerator. W tym rejonie wieją najbardziej równomierne wiatry. Najkorzystniej jest żeglować, gdy wieje z kierunków zachodnich. Po wschodniej stronie jeziora przy byłej plaży zlokalizowano przystań kajakowo-żeglarską z pływającym pomostem manewrowym w kształcie litery T.

Klub **Sea Adventure** także prowadzi kursy szkoleniowe na stopnie żeglarza i sternika jachtowego, które kończą się egzaminem.

Dymaczewo Nowe, miejscowość nad Jeziorem Dymaczewskim, w gminie Mosina, choć dodać trzeba, że granica między gminami Stęszew i Mosina przecina jezioro w poprzek w 1/3 długości.



Regaty w Dymaczewie. Fot. powiat.poznan.pl

Dojazd samochodem, od północy drogą nr 5 przez Stęszew albo od północy przez Puszczykowo, Mosinę, kolejno drogami: nr 430, 431, 306. Odległość od Poznania to 27 km.

Jezioro Dymaczewskie jest jednym z akwenów Pojezierza Poznańskiego, leżącym w obrębie Wielkopolskiego Parku Narodowego. Polodowcowe, rynnowe jezioro ma około 3 km długości i szerokość wahającą się w granicach 0,3-0,6 km oraz około 120 ha powierzchni. Jezioro zasilane jest wodami rzeki Samicy Stęszewskiej. Według badań z 2005 r., jezioro zaliczono do wód pozaklasowych. Nad jeziorem położone są wsie Łódź, Dymaczewo Stare i Dymaczewo Nowe.

Średnia głębokość 5,3 m, maksymalna 12 m, długość linii brzegowej 8050 m.

Nad jeziorem ma swoją przystań Mosiński Klub Żeglarski. Dzięki niemu w Dymaczewie toczy się żeglarskie życie, w którym mogą uczestniczyć także przybysze z zewnątrz. W sierpniu 1989 odbył się pierwszy obóz żeglarski nad Jeziorem Dymaczewskim, a w roku następnym akcja letnia „Lato pod żaglami”. Od roku 1995 obozy organizowane są w Dymaczewie Nowym, na terenie przekazanym klubowi przez Urząd Miasta i Gminy Mosina. Corocznie w miesiącach letnich na terenie przystani klubowej odbywają się obozy dla dzieci i młodzieży gminy Mosina, w ramach akcji „Lato pod żaglami”. Kilkakrotnie w ciągu sezonu żeglarskiego rozgrywane są klubowe regaty. Klub organizuje szkolenia na stopień żeglarza jachtowego. Członkowie klubu biorą udział w rejsach śródlądowych i morskich. Organizowane są spływy kajakowe.

Na przystani w Dymaczewie Nowym odbywają się także obozy przygotowawcze dla zawodników trenujących żeglarstwo i kajakarstwo w ramach Olimpiad Specjalnych.

Do żeglugi polecamy także **Zborowo**, miejscowość w gminie Dopiewo, nad wschodnim brzegiem Jeziora Niepruszewskiego, również podzielonego między dwie gminy (Buk i Dopiewo), w tym wypadku wzdłuż. Wiedzie tu droga nr 307 w kierunku Buku, skręt w Więckowicach w kierunku Dopiewa. Odległość od Poznania to 31 km.

Jezioro Niepruszewskie ma powierzchnię 242 ha, długość 4900 m, a szerokość 700 m. Jest akwenem o wydłużonym kształcie, usytuowanym w rymie polodowcowej, którą płynie rzeka Samica Stęszewska. W Niepruszewie i Zborowie znajdziemy ośrodki wypoczynkowe i kąpieliska.

W przebudowanym budynku byłej przepompowni w Zborowie władze gminy Dopiewo urządziły przystań żeglarską, z której korzystają najczęściej młodzi zawodnicy z klubu UKS Grot Więckowice, ale istnieje także możliwość prywatnego żeglowania. Na Jeziorze Niepruszewskim odbywają się regaty najmłodszych żeglarzy, a zatem można tam zobaczyć najczęściej Optymisty, ale zdarzają się też jachty kabinowe.

Informacje na temat żeglowania w powiecie poznańskim znajdziemy także w przewodniku *Powiat Poznański Rodzinnie*, na stronie www.powiat.poznan.pl.

Miłośnikom wypoczynku na wodzie polecamy też pewną interesującą nowość. Stand Up Paddling, w skrócie SUP, to najnowszy rodzaj pływania na desce, który podbija świat surfingu w błyskawicznym tempie. „Deska”, a w istocie rodzaj płaskiego pompowanego pontonu z grubego, gumowanego tworzywa, przypomina kształtem i rozmiarami deski windsurfingowe. Pływa się na niej odpychając się lekkim wiosłem trzymanym oburącz. Można przy jej pomocy błyskawicznie pokonać wzdłuż i wszerz nawet sporej wielkości akwen. Posiadacze prywatnych desek SUP mogą przewozić je w dowolne



Joga na deskach SUP w Kiekrzu. Fot. M.Majda



Na deskach SUP w Strzeszynie. Fot. E. Polakowska

miejsce, uprawiając przy okazji rodzaj turystyki wodnej. Jedynym minusem SUP-ów jest ich wysoka cena, jednak z pewnością w miarę upowszechniania tej dyscypliny, ceny sprzętu będą szybko spadać.

Można także wypożyczyć SUP, jednak wówczas jesteśmy przywiązani do akwenu, przy którym działa wypożyczalnia. Takim miejscem jest np. SUP Bass Spot w Kiekrzu.

KŁUSEM I GALOPEM

Mówi się, że nigdy nie jest zbyt późno żeby rozpocząć naukę jazdy konnej. Impulsem do otwarcia nowego sportowego rozdziału w naszym życiu może być na przykład chęć spędzania większej ilości czasu z rodziną. Pierwsza lekcja dziecka to świetny moment, żeby razem rozpocząć naukę. Dla samodzielnych jeźdźców szczególnie atrakcyjne będą jazdy w teren po Puszczy Zielonce, parku krajobrazowym powstałym w 1993 roku w celach ochrony kompleksu leśnego najbardziej zbliżonego do naturalnego.

Ośrodek Jeździecki Kawalkada położony jest na skraju Puszczy Zielonki (gmina Murowana Goślina, w miejscowości Rakownia, ul. Goślińska 74).

Ze względu na wyjątkowo atrakcyjną lokalizację klub jeździecki organizuje rajdy 1, 2 i 3 dniowe po malowniczych terenach Puszczy Zielonki.



Stadnina Iwno. Fot. sk-iwno

W Murowanej Goślinie możemy również odwiedzić **Klub Jeździecki Raduszyn** (Raduszyn 4, Murowana Goślina 62-095) funkcjonujący jako lokalna organizacja społeczna. Społeczność tworzą amatorzy, którzy każdą wolną chwilę poświęcają na doskonalenie jazdy oraz organizację licznych imprez związanych z jeździectwem.

Stajnia Liljówka to kolejny ośrodek umiejscowiony na obrzeżach Puszczy Zielonki. Folwark prowadzi działalność jeździecką oraz agroturystyczną, co więcej, należy do nagradzanych klubów w krajowym sporcie dzieci i młodzieży (ul. Jeździecka 3, 62-010 Stęszewko).



Stajnia Gruszczyń. Fot. A. Ogórkiewicz

Ciekawą propozycją jest stadnina **Michałówka** w Tarnowie Podgórnym (ul. Długa 6, 62-080 Góra), nowoczesny ośrodek jeździecki, który warto odwiedzić w ramach wycieczki. Stadnina organizuje otwarte zawody jeździeckie w skokach przez przeszkody.

WYKAZ POZOSTAŁYCH STADNIN:

Stajnia Wygoda

ul. Wygoda 12
64-320 Buk

Harmony Farm/ Dworek Zgoda

Szewce
ul. Bukowska 40A
64-320 Buk

Nauka Jazdy Konnej MUSTANG

ul. Zielona 2
62-004 Czerwonak

Stajnia Rusin

ul. Ks. A. Majcherka 101
62-070 Dopiewo

Cwał Zakrzewo

ul. Strumykowa 3, Zakrzewo
62-070 Dopiewo

Stadnina Koni IWNO

ul. Park Mielżyńskich 1/1
62-025 Kostrzyn

Interhorse

ul. Trzykolne Młyny 5
62-035 Kórnik

Szklarzówka

Borkowice 33
62-050 Mosina

Stajnia Idmar

Krajkowo 1a
62-050 Mosina

Stadnina Koni ABAKUS

Kaczyna 1
Pobiedziska

STAJNIA GÓRA 13

Góra 13, 62-007 Biskupice
Gmina Pobiedziska

Gospodarstwo Agroturystyczne

„Stajnia Niwka” Hubert Kulikowski
Niwka Stara 28
62-040 Puszczykowo



Szlaki konne. Wilczy szlak. Fot. OSiR Pobiedziska

Stajnia z kopytem

ul. Brata Józefa Zapłaty 2
62-040 Puszczykowo
(stajnia mieści się na terenie Klasztoru
Braci Serca Jezusowego)

Szkółka Jeździecka

Krosinko
ul. Lipowa 1
62-050 Mosina

Stajnia Zamysłowo

ul. Twardowska 40
Zamysłowo
62-060 Stęszew

Stajnia Owińska

ul. Bydgoska 14
62-002 Owińska

NA WODZIE Z WIOSŁEM

Najprostszym i najbardziej dostępnym rodzajem aktywności na wodzie uprawianym przy pomocy sprzętu pływającego jest kajakarstwo. Kajakiem można wypłynąć na szeroką rzekę, na jezioro, czy zalew, ale także na bardzo wąską nawet rzeczkę. W razie napotkania przeszkód terenowych, kajak można przeciągnąć lub przenieść. Takiej możliwości nie ma w przypadku pływania jachtem, który wymaga zbiornika wodnego o wymiarach umożliwiających manewrowanie.

Ponieważ interesują nas rozmaite rodzaje aktywności fizycznej o dużej dostępności, piszemy tu o dwóch możliwościach pływania kajakiem na terenie powiatu poznańskiego: kajakarstwie uprawianym jako dyscyplina sportu przez dzieci i młodzież oraz kajakarstwie typowo rekreacyjnym, choć także kształtującym tężyznę fizyczną, czyli o spływach kajakowych.



Kajakarze w akcji. Fot. archiwum gminy Rokietnica

Największą drogę wodną wokół Poznania stanowi oczywiście Warta, przepływająca przez teren powiatu poznańskiego na odcinku o długości 64 km. Jednak treningi kajakarskie dzieci i młodzieży odbywają się właściwie wyłącznie na kilku okolicznych jeziorach. Działają tam Uczniowskie Kluby Sportowe, należące organizacyjnie do struktur Wielkopolskiego Związku Kajakowego.

Są to:

- Uczniowski Klub Sportowy 2 Kórnik,
- Uczniowski Klub Sportowy Błyskawica w Rokietnicy,
- Uczniowski Klub Sportowy Fala Swarzędz,
- Uczniowski Klub Sportowy Zalew Jerzykowo.

Uczniowskie kluby są naturalnym zapleczem i źródłem talentów dla dużych klubów poznańskich, głównie KS Poznań i KS Warta Poznań. Najbardziej utalentowani kajakarze zasilają te właśnie kluby i to w nich zaczyna się sport prawdziwie wyczynowy.

Spływy kajakowe, do których dostęp ma praktycznie każdy chętny uczestnik, są organizowane głównie na Warcie, bądź na jej kilku dopływach, na których wyznaczono szlaki kajakowe. Są to:

- rzeka Głuszyna,
- rzeka Cybina,
- rzeka Kopla,
- rzeka Samica Stęszewska,
- Kanał Mosiński.

Bardzo rzadko trasa spływu zamyka się w granicach powiatu poznańskiego. Zwykle spływ zaczyna się poza jego granicami, a kończy wewnątrz. Bądź odwrotnie, kajakarze zaczynają w powiecie, a kończą spływ poza nim. Często trasa spływu jest kombinacją kilku szlaków, czyli np. mniejszej rzeczki, a następnie odcinka Warty. Niektóre spływy są planowane na dwa, bądź trzy dni, z noclegami na kolejnych etapach.

Powiat poznański ma jednak szlak, który zamyka się całkowicie w jego granicach. To Szlak Kajakowy Puszczy Zielonki, prowadzący przez sześć jezior i kanały je łączące, od Pobiedzisk nad Jeziorem Biezdruchowo, do Tuczna nad Jeziorem Kołatkowskim.

A oto kilka tras spływów organizowanych na terenie powiatu poznańskiego:

Radzewice – Rogalin – Rogalinek / 9 km – ok. 2 h,

Śrem – Jaszkowo – Radzewice / 16 km – ok. 3,5 h,

Kotowo – Śrem – Jaszkowo – Radzewice / 27 km – ok. 6 h,

Radzewice – Rogalin – Rogalinek – Puszczykowo – Czapury – Poznań / 31 km – ok. 7 h.

Proponowane trasy dwudniowe:

– Dzień pierwszy: Nowe Miasto – Kotowo / 21 km – ok. 4,5 h,

Dzień drugi: Kotowo – Śrem – Jaszkowo – Radzewice / 27 km – ok. 6 h,

– Dzień pierwszy: Śrem – Jaszkowo – Radzewice / 16 km – ok. 3,5 h,

Dzień drugi: Radzewice – Rogalin – Puszczykowo – Czapury / 21 km – ok. 4,5 h.

Spływ kajakowy Puszczą Zielonką: wypożyczalnia na przystani OSiR Pobiedziska.

Z PIŁKĄ W DRUŻYNIE

Czyli dokąd można się wybrać, jeśli nasze dziecko wykazuje talent i nieposkromioną ochotę do uprawiania którejś z „piłkarskich” dyscyplin? Zaczynając od tej najbardziej popularnej nie tylko w powiecie, czy w kraju, ale chyba na całym świecie, czyli piłki nożnej, trzeba oddać organizatorom sportu młodzieżowego w naszym regionie, że stają na wysokości zadania. Właściwie prawie każda wieś zaopatrzona jest w orlik, bądź boisko o nawierzchni naturalnej, a wzrost liczby klubów, klubików, akademii piłkarskich w porównaniu z latami ubiegłymi jest bardzo zauważalny. Liderem w liczbie jednostek szkolących małych piłkarzy w regionie jest Akademia Piłkarska Reissa, czyli sieć akademii, które oferują szkolenie dla sześciu grup wiekowych. Na terenie powiatu poznańskiego ich trenerzy zapraszają na treningi w następujących miejscowościach: Baranowo, Biskupice – Jerzykowo, Ceradz Kościelny, Dąbrówka, Dopiewo, Kamionki, Komorniki, Kostrzyn, Kórnik, Mosina, Murowana Goślina, Plewiska, Pobiedziska, Przeźmierowo, Puszczykowo, Rokietnica, Skórzewo, Stęszew, Suchy Las, Swarzędz, Szczodrzykowo, Lusówko, Tarnowo Podgórne. Nie możemy również zapomnieć o szkoleniu najmłodszych przez „Dumę Wielkopolski”. Lech Poznań Football Academy została założona w 2014 roku i została oparta na wzorcach organizacyjnych KKS Lech Poznań i Football Academy. Innowacyjne przedsięwzięcie dla najmłodszych „Lech Baby” pozwala prowadzić ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe z elementami piłki nożnej dla dzieci już w wieku 2-4 lat. Spotkania odbywają się w Luboniu, Przeźmierowie, Skórzewie, Stęszewie oraz Suchym Lesie. Od 4 roku życia niebiesko – biali piłkarze trenują w strukturach LPFA w Czapurach, Kostrzynie, Luboniu, Murowanej Goślinie, Rokietnicy i Swarzędzu. Ambitne plany ma również RED BOX Piłkarska Akademia, która w lokalnym środowisku jest doskonale znana jako profesjonalny organizator turniejów oraz lig piłkarskich dla amatorów. Pod jej sztandarem otwarto grupy młodzieżowe w Suchym Lesie oraz w Chludowie (poza powiatem również Poznań, Katowice, Oborniki). W ich ślady idzie też Akademia Piłkarska Mały Piłkarz, która dotychczas obecna tylko w Poznaniu, otworzyła grupę w Skórzewie. Każda gmina stawia na sport, zarówno grupowy, jak i indywidualny. W Swarzędzu silna jest piłka nożna, ale świetnie radzi sobie też koszykówka. Kórnik, Suchy Las, Tarnowo Podgórne stawiają na basket, w Stęszewie trenują laskarze, czyli hokeiści na trawie, w Buku piłkarze i piłkarki ręczne, siatkówka obecna jest m.in. w Puszczykowie. Nie można zapomnieć o tytanicznej pracy trenerów – wuefistów, którzy kształtują nawyki sportowe (dyscypliny indywidualne i drużynowe) w szkołach. Uczniowskie kluby sportowe z powiatu („Powiatowej17.”) często osiągają sukcesy na szczeblach wojewódzkich i krajowych. Poniżej propozycja w co i gdzie grać, kiedy dziecko uwielbia piłkę kopaną, rzucałą, kozłowaną, czy też odbijaną...

BUK

UKS Spartakus Buk

Klub zajmuje się prowadzeniem zajęć z piłką ręczną. W klubie trenują dzieci, młodzież i dorośli. Na zajęcia głównie uczęszczają chłopcy mieszkający w Gminie Buk. Obecnie w klubie trenuje 36 chłopców i 18 seniorów.

Patria Buk

Najbardziej znany klub sportowy w mieście szkoli obecnie piłkarsko 5 grup młodzieżowych.

UKS Bukowia Buk

Klub prowadzący młodzieżowe zespoły piłki ręcznej, odnoszący sukcesy również na arenie ogólnopolskiej.

CZERWONAK

KKS Jurand Koziegłowy

Klub piłkarski szkolący zarówno grupy juniorskie, jak i seniorskie.

Akademia Piłkarska „Błękitni” Owińska

Akademia obecnie prowadzi szkolenie grup we wszystkich kategoriach wiekowych, począwszy od skrzatów, przez juniorów starszych, włącznie z seniorami.

Piłkarskie Stowarzyszenie Sportowe Junior

Organizacja prowadzi zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych oraz zajmuje się szkoleniem młodzieży, organizacją obozów, kolonii i rajdów.

DOPIEWO

GKS Dopiewo

Silny zespół czwartoligowy seniorów musi mieć zaplecze na przyszłość. Młodzi piłkarze, którzy później jako wychowankowie będą wprowadzani do pierwszego zespołu trenują piłkę nożną podzieleni na 5 grup wiekowych.



Młodzi piłkarze Canarinhos Skórzewo w trakcie treningu. Fot. archiwum Canarinhos Skórzewo

Klub Sportowy Orkan Konarzewo

Podobnie jak w powyższych miejscowościach, w Konarzewie stawiają zarówno na piłkę nożną dorosłych, jak i dzieci.

KS Canarinhos Skórzewo

Ambitnie brzmiąca nazwa, ponieważ klub tworzą ambitni ludzie. Prawdziwe uznanie i szacunek budzi fakt, że ludzie tworzący klub organizują zajęcia piłkarskie dla aż 11 grup młodzieżowych.

Klub Sportowy Korona Zakrzewo

Zajęcia są prowadzone ze szczególnym nastawieniem na piłkę nożną i koszykówkę. W najbardziej popularnej dyscyplinie sportowej na świecie trenują młodzi adepci od wieku żaka do juniora młodsze.

UKS Pantery Dopiewo

Obecnie odbywa się tutaj szkolenie młodziczek, junierek młodszych i junierek w piłce ręcznej. Wcześniej w klubie działała sekcja piłki nożnej chłopców, która została przeniesiona w 2007 roku do obecnego GKS Dopiewo a karierę trenerską rozpoczynał tutaj Marcin Dorna, obecny trener reprezentacji Polski U-15 w piłce nożnej.

KLESZCZEWO

Clescevia Kleszczewo

Klub piłkarski, który oprócz drużyny seniorów posiada również 3 grupy młodzieżowe.

KOMORNIKI

Grom Plewiska

Zespół, który od lat dobrze radzi sobie na szczeblu czwartoligowym musi mieć silne zaplecze juniorskie. I Grom takie ma – posiada 6 grup młodzieżowych szkolących od podstaw.

Wielkopolska Komorniki

Klub obecnie gra w niższej klasie rozgrywkowej niż sąsiad z Plewisk, ale już może się pochwalić młodzieżą – aż 9 grup, poczynając od żaków, na juniorach starszych skończywszy!

Można także spróbować swoich sił z małą piłeczką, dwoma raketkami przy stole do tenisa stołowego.

UKS P.U.M.A. Komorniki

Uczniowski Klub Sportowy P.U.M.A. Komorniki działa przy Gimnazjum w Komornikach im. Edwarda hr. Raczyńskiego przy ul. Pocztovej 30. Zajęcia prowadzone są z siatkówki dla dziewcząt.

Poza tym młodzi piłkarze mogą trenować na terenie gminy w takich klubach jak Akademia Piłkarska Reissa, czy Akademia Futbolu Orły Komorniki czy Orły Plewiska.



Trening w Akademii Piłkarskiej Reissa. Fot. archiwum Akademii Piłkarskiej Reissa

KOSTRZYN

Kostrzyński Klub Sportowy 1922 Lechia Kostrzyn

W Lechii Kostrzyn piłkarskie szkolenie dzieci i młodzieży to ideowy priorytet. Klub oprócz drużyny seniorów posiada aż 12 drużyn młodzieżowych.

KS Sokoły Kostrzyn

Aktualnie KS Sokoły Kostrzyn prowadzi sekcje piłki siatkowej, koszykówki i tenisa stołowego.

KÓRNIK

Stowarzyszenie UKS Jedyńka Kórnik

„Jedyńka” powstała w 2000 roku, grupując pod swymi skrzydłami działające do-

tąd samodzielnie sekcje kolarską, tenisa stołowego, koszykówki i szachową. W 2001 roku Klub przejął Amatorską Ligę Piłki Nożnej w Kórniku. Sekcja szachowa oddzieliła się od Klubu w 2004 r. Natomiast w 2011 r. dołączyła Kórnicka Liga Siatkówki Amatorów. W tym samym roku rozpoczęły działalność sekcja łucznicza oraz pływakowa. Od 2015 r. „Jedyńka” jest organizatorem biegu na 10 km w Kórniku – BIEG Zamoyskiego.

K.S.S. Kotwica Kórnik

Klub piłkarski z wieloletnią tradycją, który obecnie oprócz grup seniorskich (w tym kobiety) prowadzi 5 grup młodzieżowych chłopięcych i jedną dziewczęcą.

MUKS Kórnik

Klub koszykarski, będąc składową zespołu MUKS Poznań, prowadzi zespoły dziewczęce w młodszych kategoriach wiekowych.

Avia Kamionki

W miejscowości, która staje się powoli sypialnią Poznania mieszka coraz więcej rodzin z dziećmi. Grający w „okręgówce” seniorzy będą mieli następców, ponieważ w ośmiu grupach młodzieżowych trenuje około setka dzieci.

LUBOŃ

TMS Stella Luboń

Sport dzieci i młodzieży jest tutaj traktowany jako inwestycja na przyszłość, gdyż seniorska piłka wspierana jest przez 6 grup dziecięcych i młodzieżowych.

Luboński 1943 Luboń

Klub piłkarski zaprasza młodych adeptów piłki nożnej do wstępu na próg kariery piłkarskiej poprzez treningi w swoich grupach młodzieżowych.

UKS Jedyńka Luboń

Sport młodzieżowy to nie tylko piłka nożna. Wiedzą o tym w multidyscyplinarnej UKS Jedynce Luboń, gdzie najmłodsi grają m.in. w piłkę nożną, unihokeja i tenisa stołowego, biegają, a także grają w badmintona.

MOSINA

Klub Sportowy 1920 Mosina

5 drużyn młodzieżowych i jedna seniorska to duma Mosiny w kształtowaniu sportowych nawyków mieszkańców.

MUROWANA GOŚLINA

W piłce nożnej w Murowanej Goślinie dzieci mogą szkolić swoje umiejętności m.in. w Lech Poznań Football Academy, Akademii Piłkarskiej Reissa, a także w klubie UKS Concordia Murowana Goślina.

POBIEDZISKA

Huragan Pobiedziska

Pobiedziski Huragan, który istnieje od 1937 roku oferuje piłkarskie emocje związane z meczami drużyny seniorów, a także szkolenie dzieci w 5-ciu grupach wiekowych. Adepti „piłki kopanej” motywują się grą w przyszłości na pięknie położonym stadionie, a może i nawet karierą na miarę Bartosza Ślusarskiego, najśłynniejszego wychowanka klubu.



www.huraganpobiedziska.pl

PUSZCZYKOWO

Las Puszczykowo

Kolejny klub piłkarski na mapie powiatu, który mimo gry seniorów na jednym z niższych szczebli, dba o wychowanie najmłodszych adeptów piłki nożnej, bowiem posiada dwie grupy juniorskie. Warto wspomnieć również o drużynie oldboyów.

Puszczykowskie Towarzystwo Sportowe

Oprócz mnóstwa dyscyplin indywidualnych w prężnie działającym Towarzystwie z Puszczykowa trenują również młodzieżową siatkówkę (2 grupy chłopców, 1 dziewczynkę), tenis, badminton.

Angie Kerber Tennis Academy

Tutaj zawodnicy, niezależnie od wieku i umiejętności, mogą czerpać garściami z wiedzy i pasji oraz zainspirować się duchem walki Andżeliki, dzięki któremu wygrała 10 turniejów WTA, 2 turnieje wielkoszlemowe oraz była liderką w światowym rankingu tenisistek.

ROKIETNICA

UKS Lider Rokietnica

Uczniowski Klub Sportowy „Lider” mający swoją siedzibę w Rokietnicy zrzesza młodych miłośników siatkówki z całej gminy.

Najmłodszy piłkarze w gminie ćwiczą swoje umiejętności w zespole Rokita Rokietnica, Akademii Reissa, a także w Lech Poznań Football Academy. Pochwalić należy też szkolenie piłki ręcznej w szkole podstawowej w Rokietnicy (w 2016 r. młodzi szczypiorniści wygrali rozgrywki na szczeblu powiatu).

STĘSZEW

Tradycyjna już w powiecie piłka nożna dominuje, jeśli chodzi o szkolenie w dyscyplinach drużynowych. Dzieci mogą m.in. spróbować swoich sił w Spójni Strykowo, Lipnie Stęszew, czy LZS Wronczyn.

Lipno Stęszew

Klub ze Stęszewa prowadzi 2 sekcje: piłkarską oraz hokeja na trawie. Działacze podkreślają, że stawiają na młodzież, czego wynikiem jest działalność oprócz drużyny seniorskiej, seniorskiej żeńskiej, Oldboyów, również 4 grup młodzieżowych. To piłka nożna, a jeśli chodzi o hokej na trawie, to Lipno Stęszew jest unikatem na skalę powiatu (i nie tylko), ponieważ trenuje oldboyów, drużynę żeńską oraz dwie drużyny młodzieżowe a męski zespół seniorski po rundzie jesiennej sezonu 2017/2018 zajmował 8 miejsce w hokejowej ekstraklasie.

SUCHY LAS

Gdzie szkolić ma się młodzież zafascynowana „piłką kopaną” w Suchym Lesie? Oczywiście w Towarzystwie Młodzieży Sportowej Suchary Suchy Las, które stworzyło aż 9 grup wiekowych. Oczywiście poza drużyną seniorską. Nie można też zapomnieć o pobliskim Złotkowie, w którym grupy najmłodszych trenują w klubie Złoci Złotkowo.

Suchy Las jest też znany ze świetnej pracy z młodzieżą koszykarską. Stowarzyszenie Basket Team Suchy Las posiada 6 drużyn dziecięco-młodzieżowych (ponad 120 dzieci). Warto dodać, że dzieci mają się od kogo uczyć – Dyrektorem Sportowym i trenerką jest tutaj niegdyś znakomita koszykarka, wielokrotna reprezentantka Polski, Ilona Mądra!

SWARZĘDZ

Lider Swarzędz

Bardzo silną sekcję koszykówki posiada klub Lider Swarzędz. Triumfy święcą seniorki, a klub stawia mocno również na wychowywanie młodzieży. Funkcjonują tam 4 drużyny młodzieżowe żeńskie, 1 chłopców, a także 2 skupiające najmłodsze dziewczynki. Lider koszykówką stoi, jednak nie tylko – sekcja piłkarska jest również bardzo aktywna i prężna. W 2017 roku działało w niej aż 17 drużyn młodzieżowych.

Unia Swarzędz

Najbardziej rozpoznawalny w Swarzędzu klub proponuje młodym sportowcom treningi w klubie z tradycją sięgającą 1921 roku. Oczywiście najpopularniejsza jest tutaj piłka nożna.

Piast Kobylnica

Klub z historią również stawia na szkolenie od wczesnych lat szkolnych. Aż 8 grup wiekowych kopie na co dzień piłkę w Kobylnicy.

TARNOWO PODGÓRNE

GKS Tarnovia Tarnowo Podgórne

W piłkę nożną na terenie gminy pograć można np. w klubie, którego seniorzy występują na szczecblu czwartoligowym. Juniorzy zaś, to aż 10 grup wiekowych.

G.EN. Tarnovia Basket

Obecnie najsilniejszy klub koszykarski nie tylko w powiecie. Tu można zacząć swoją przygodę z koszem.



Koszykarki z Suchego Lasu w trakcie meczu. Fot. archiwum Stowarzyszenie Basket Team Suchy Las



Kompleks boisk w Przeźmierowie. Fot. W. Łyszczak

UKS 2007 Lusowo

Pięknie położona wieś nad jeziorem Lusowskim otwarcie wita nowych mieszkańców, którymi coraz częściej są rodziny z dziećmi. Rodzice pracują często w licznych, pobliskich zakładach produkcyjnych, handlowych, logistycznych. Dla dzieci propozycja sportowa to 4 grupy szkoleniowe z podziałem na wiek.

W piłkę nożną można również zagrać w Victorii Wysogotowo, pokulać w kręgle w OSiR Vector i KS Alfa Vector, uprawiać tenis ziemny w TKS Kros Tarnowo Podgórne oraz pograć w unihokeja w Baranowie.

W HALI, NA WODZIE, NA TRAWIE – INNE DYSCYPLINY

WAKEBOARD

Coraz śmieiej w realia polskiej turystyki i sportu wkraczają tzw. dyscypliny ekstremalne, które już powoli przestają być ekstremalnymi, bo po prostu są często uprawiane przez spragnionych wrażeń mieszkańców. Jedną z takich sportowych rozrywek to wakeboard, czyli coś w rodzaju snowboardu na uprząży. W pierwotnej wersji osobę na desce ciągnęła na lince motorówka, obecnie bardzo popularne są tory do „wake’a”. W powiecie poznańskim są aż 3 miejsca, w których każdy chętny może spróbować sił w tej bardzo efektownej dyscyplinie:

WAKE CITY

ul. Bolesława Chrobrego 81a, 62-060 Stęszew
biuro@wakecity.pl

Wake City to miejsce stworzone przez ludzi dla których wakeboard jest pasją, naszym priorytetem jest zapewnienie znakomitych warunków do uprawiania tego sportu wszystkim, którzy dopiero rozpoczynają naukę, a także bardziej zaawansowanym. Entuzjaści sportów ekstremalnych bez wątpienia będą zadowoleni, gdyż oprócz dwóch wyciągów Sesitec system 2.0 wyposażonych w przeszkody firmy Unit udostępniamy również możliwość korzystania z szatni oraz zaplecza sanitarnego, które gwarantują komfort pływania w dni kiedy warunki atmosferyczne bywają niekorzystne.

WAKE SPOT

ul. Plażowa 1, 62-005, Owińska
wakespot@wakespot.pl

WakeSpot to pierwszy wyciąg wakeboardowy 2.0 w Wielkopolsce, położony w Owińskach (gm. Czerwonak). Piaszczysta plaża i kąpielisko, nieustannie płaska woda i przeszkody najwyższej jakości przyciągają tysiące chętnych każdego sezonu. Na miejscu dostępny jest cały niezbędny sprzęt, a także opieka instruktorska doświadczonych trenerów. Jednym z nich jest dwukrotny Mistrz Polski – Rafał Płaza, trenujący właśnie w Owińskach. Dla riderów przygotowana jest trampolina i testowe Trickboardy do treningu równowagi. Tropikalna plaża z palmami i strzeżone kąpielisko to alternatywa dla niepływających na desce. Nad jezioro można dojechać zarówno autobusem podmiejskim jak i pociągiem.



Wakeboard Owińska. Fot. czerwonak.pl

KUWAKAWAKE POBIEDZISKA

ul. Kiszowska 21, 62-010 Pobiedziska

Ośrodek Kuwaka Wake Pobiedziska znajduje się nad Jeziorem Biezdruchowo i jest czynny przez cały tydzień w godzinach od 10.00 do 20.00. Wyciąg posiada dwa tryby pracy: ręczny i automatyczny oraz płynną regulację obrotów. Sposób sterowania urządzeniem został bardzo pozytywnie oceniony przez operatorów.

Specyfikacja techniczna:

- wysokość pylonów: 9,5 m
- maksymalna odległość między pylonami: 200 m
- prędkość poruszania: 0-30 km/h
- zasilanie: 3fazowe/20A/400v/50 Hz
- liczba osób korzystających: 1
- liczba operatorów: 1

KRĘGLE

Sympatyczną, towarzyską, a także rodzinną rozrywką może być rzucanie kuli po torze, która trafia w ustawione na końcu toru słupki, czyli po prostu kręgle. Polecamy 4 miejsca w powiecie poznańskim do spędzenia czasu podczas gry w bowling:

HOTEL VECTOR

ul. Rokietnica 21, 62-080 Tarnowo Podgórne

info@hotelvector.pl

Kręgielnia Vector to jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w Polsce. Wyposażona została w cztery tory do gry w kręgle klasyczne, na których odbywały się Mistrzostwa Świata w 2000 r. Jest miejscem rozgrywania najpoważniejszych zawodów w tej dyscyplinie w Polsce włącznie z Mistrzostwami Polski. Działający przy kręgielni klub ALFA VECTOR jest wielokrotnym Drużynowym Mistrzem Polski w tej dyscyplinie sportowej. Kręgielnia jest również miejscem rozgrywek amatorskiej Ligii Kręglarskiej VECTOR (www.ligavector.pl), która skupia prawie trzydzieści drużyn reprezentujących firmy z Tarnowa Podgórnego, Poznania i okolic.

CENTRUM TENISOWE SOBOTA

Sobota, ul. Poznańska 43, 62-090 Rokietnica

recepca@teraztenis.pl

Obiekt wzbogacił się aż o 4 profesjonalne tory bowlingowe, na których gra staje się prawdziwą przyjemnością. Jeśli brakuje pomysłu jak spędzić poranek bądź popołudnie, to bowling w Sobocie jest świetnym rozwiązaniem. Dzięki kameralnemu wystrojowi oraz niesamowitej atmosferze istnieje również możliwość wynajmu torów bowlingowych na imprezy okolicznościowe.

SWARZĘDZKIE CENTRUM SPORTU I REKREACJI

ul. Kosynierów 1, 62-020 Swarzędz

sport@scsir.swarzedz.pl

PARK WODNY OCTOPUS

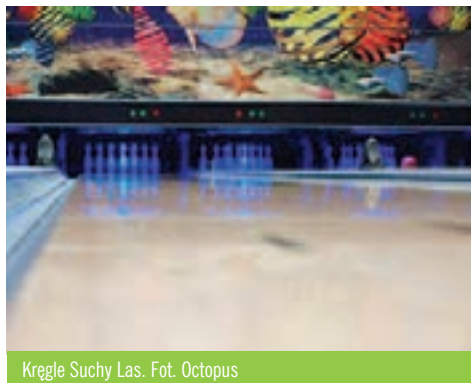
ul. Szkolna 18, 62-002 Suchy Las
octopus@gos.suchylas.pl

BADMINTON

Wydawałoby się niszowa dyscyplina sportu, której wersję amatorską zwaną kometką znamy przede wszystkim z wakacyjnych wyjazdów, jest popularny i silnie obecny w powiecie poznańskim. Być może dlatego, że jest bardzo szybką i dynamiczną dyscypliną, pozwalającą budować kondycję, a być może dlatego, że praktycznie w każdej hali można go z powodzeniem uprawiać. W hali, bo przy poważnym podejściu do niej, chcemy grać na równym, stabilnym podłożu i bez oglądania się na wiatr, bardzo utrudniający grę.

Badminton ma także swoje odmiany, które cieszą się popularnością ze względu na jeszcze większą widowiskowość.

Speed badminton cieszy się coraz większą popularnością w Wielkopolsce. Ten nowy sport stał się ważnym elementem codziennej rzeczywistości. Mieszkańcy powiatu poznańskiego mogą w kilku placówkach regularnie ćwiczyć swój kunszt w odbijaniu super szybkiej lotki, zwanej przez niektórych „turbołotką”. W wielu szkołach wprowadzono do zajęć z wychowania fizycznego tę łatwą i przystępną formę aktywności ruchowej, a w poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego podstawy badmintona wprowadzono do programu dydaktycznego. Proste zasady i reguły rywalizacji ustalone przez Międzynarodową Federację Speed Badmintona są zachętą dla wielu osób, mniej lub bardziej zaawansowanych w grze, by rozpocząć prawdziwą przygodę ze sportem.



Victor Luboń SpeedBad Tour. Fot. LOSiR

Podczas turnieju odbywają się rywalizacje zgodne z zasadami ISBO: open mężczyźni, open kobiety, kobiety35+, mężczyźni40+, mężczyźni50+, juniorzy U18, juniorzy U14, juniorzy U12, zależnie od ilości zgłoszeń, rozgrywki grupowe i system KO.

Niezwykłe widowiskowy, ale również pełen sportowych zmagani jest **Blackminton!** Blackminton jest to ogólnopolski nocny turniej speed badmintonu. Zawodnicy rywalizują o zwycięstwo w ciemności, grając świecącymi lotkami. Fluorescencyjne linie boisk oraz gracze wymalowani specjalnymi farbami są widoczni dzięki oświetleniu UV.

W powiecie poznańskim warunki do uprawiania badmintonu znajdziemy praktycznie w każdej większej hali sportowej. Przewodzącymi ośrodkami są jednak Luboń, Dopiewo i Baranowo.

W gminach wokół Poznania są rozgrywane zawody na poziomie szkolnym, a zatem zawody dzieci i młodzieży, turnieje dorosłych-amatorów, a także turnieje pracowników różnych szczebli samorządu.

Możemy tu także trafić na zawody badmintonistów-wyczynowców, zaliczane do cyklu Grand Prix (Luboń).

TRIATHLON, DUATHLON

Połączeniem aktywności biegowej i rowerowej są coraz popularniejsze imprezy łączące te dyscypliny, składające się najczęściej z części: pływackiej, rowerowej i biegowej, czyli triathlony.

Największym wydarzeniem tej kategorii jest Kórnik Triathlon, będący częścią trzyczłonnego cyklu Greatman, rozgrywanego w Kórniku, Śremie i Kościanie.

W powiecie poznańskim organizowane są także pojedyncze imprezy, np. Triathlon Czerwonak, czy Triathlon Lwa w Tarnowie Podgórny.



Zielonka Cross Duathlon

www.zielonkacrossduathlon.pl
BIEG-ROWER-BIEG

29.10.2017 r. ZIELONKA
Ruszyły zapisy

Regulamin: <http://zielonkacrossduathlon.pl/regulamin/>
Zapisy: https://plus-timing.pl/zgloszenia/zielonka_cross_duathlon-2016-10/

Duathlon-zielonka. Fot. powiat.poznan.pl



Binduga Duathlon. Fot. powiat.poznan.pl



Kórnik Triathlon. Fot. M-Bielecka-Krawczyk

Triathlon rozgrywany jest na różnych dystansach: Super Sprinterski: 0,6 km pływania/15 km jazdy rowerem/3 km biegu. Sprinterski: 0,75 km pływania/20 km jazdy rowerem/5 km biegu. Olimpijski (standard): 1,5 km pływania/40 km jazdy rowerem/10 km biegu.

W powiecie poznańskim organizowane są także imprezy składające się z rozgrywanych kolejno odcinków biegu i jazdy na rowerze.

Zawodnicy: biegają, jadą rowerem i znowu biegają. W **duathlonie** nie ma oficjalnie ustalonych dystansów, choć dystans klasyczny składa się z 10 km biegu, 40 km kolarstwa, 5 km biegu, natomiast sprint zawiera połowę tych dystansów (5 km-20 km-2,5 km).

Przykładami takich imprez są: Duathlon Zielonka czy Duathlon Pobiedziska.

AKTYWNI TURYSTYCZNIE

PIESZO NA SZLAKU

W zautomatyzowanym i pędzącym świecie człowiek szuka miejsca z dala od wielkomiejskiego gwaru, aby odpocząć. Miejsca, gdzie nie dusi smog, odgłos silników nie zakłóca myśli, a zieleń pozwala jednym na relaks, a drugim na nabranie sił. Nie każdy uprawia sport, nie każdy ma chęć na gry drużynowe, ale prawie każdy lubi czasem pospacerować. Turystyka piesza w „Powiatowej17.” ma mieszkańcom i przyjezdnym do zaoferowania całkiem sporo zarówno pod względem przyrodniczym, jak i kulturowym.

Najbardziej popularnymi i najlepiej oznakowanymi obszarami pod względem turystyki pieszej są tereny Wielkopolskiego Parku Narodowego oraz Puszczy Zielonki. Te rejon-y opisujemy szerzej, natomiast warto również wspomnieć o kilku szlakach w innych częściach powiatu.

Co ciekawe, teren powiatu leży na drodze Międzynarodowego Szlaku Pielgrzymiego św. Jakuba, który jest jednym z najważniejszych chrześcijańskich szlaków pątniczych w Europie. Prowadzi on do Santiago de Compostella w Hiszpanii. W okolicach Poznania, na jego szlaku znajdują się m.in. świątynie w Owińskach czy Rogalinku. Oznaczony jest czarnym krzyżem na białym tle.

Na terenie powiatu poznańskiego wytyczono wiele ścieżek dydaktycznych. Trasy poprowadzono poprzez tereny leśne. Najciekawsze ścieżki wytyczono w Wielkopolskim Parku Narodowym: ścieżka z Osowej Góry nad Jezioro Budzyńskie, Nadwarciańska Ścieżka Dydaktyczna oraz „Leśna Szkoła” działająca przy Ośrodku Muzealno-Dydaktycznym w Jeziorach.

Równie ciekawa jest ścieżka przyrodniczo-leśna w Jeziercach (gmina Pobiedziska). Trasa prowadzi przez obszar Lasów Czerniejewskich otaczających śródleśne jeziora, które połączone rzeką Cybinką tworzą przepiękny leśny krajobraz. Punktem startowym i końcowym jest wieś Jezierce, w której w „centrum” znajduje się wigwam z ławkami, stołami oraz miejscem na palenisko. Ścieżkę podzielono na dwa etapy: pętla krótsza (2,5 km) oraz dłuższa (3,7 km).

Niesamowicie widowiskowym szlakiem jest Szlak Bobrowy, który rozpoczyna się we wsi Czmoniec (gmina Kórnik) i biegnie przez lasy, obszary łąk nadrzecznych, skąd rozciąga się niepowtarzalny widok na występujące tam starorzecze Warty oraz jej naturalne rozlewisko. Trasa kończy swój bieg przy boisku w Czmońcu.

Warto również wybrać się na szlak oznaczony kolorem czerwonym z Drużyny Poznańskiej do Żabna, który wiedzie przez tereny lasu Rogalińskiego Parku Krajobrazowego oraz rezerwat przyrody „Krajkowo”. Utworzony został w celu chronienia dużej ilości zbiorowisk roślinnych – jest tutaj ok. 400 gatunków roślin, ale przede wszystkim, aby chronić miejsca lęgowe ptaków.



Szlaki piesze. Fot. Osir Pobiedziska

PUSZCZA ZIELONKA

Park Krajobrazowy „Puszcza Zielonka” ustanowiono w 1993 r. W 2004 r. powiększono jego obszar do 120,0 km². Park chroni największy naturalny kompleks leśny środkowej Wielkopolski o walorach przyrodniczych, krajobrazowych, historycznych i naukowo-dydaktycznych. Rzeźba powierzchni Parku, ukształtowana w okresie lodowcowym, jest bardzo urozmaicona. Wytworzyły się w tym okresie strefy pagórków oraz rynien polodowcowych z dużą liczbą jezior. Puszcza Zielonka proponuje piechurom wiele ciekawych tras. Poniżej proponowane szlaki na terenie Puszczy Zielonki i innych gmin powiatu poznańskiego:

1) SZLAK CZERWONY

Dziewicza Góra i okolice

Czerwonak – Dziewicza Góra (3,4 km) – Okoniec (13,9 km) – Skoki (35,6 km).

To najpopularniejsze dojście na wierzchołek Dziewiczej Góry. Szlak w przeważającej części biegnie zalesionym terenem Puszczy Zielonki. Swoją bieg kończy w Skokach.

2) SZLAK CZARNY

Ludwikowo – Mielno (2,1 km) – Dziewicza Góra (7,0 km)

Szlak zaczyna się w Ludwikowie (gmina Czerwonak), najmniejszej miejscowości na terenie gminy Czerwonak, złożonej z kilku domostw. Następnie biegnie skrajem Puszczy Zielonki do Mielna, niedużej osady założonej jako folwark w XIX w. Do dziś zachował się tam spichlerz i zabudowania z przełomu XIX/XX w. Ostatnią miejscowością, którą można odwiedzić zanim szlak wejdzie w zalesiony teren Parku Krajobrazowego, są Kliny. W tej dawnej osadzie olęderskiej znajdują się domy z początku XX w. oraz pozostałości ewangelickiego cmentarza z XIX w. Koniec szlaku to szczyt Dziewiczej Góry.

3) SZLAK CZARNY

Murowana Goślina – Rakownia (3,3 km) – Okoniec (6,8 km)

Szlak łącznikowy z Murowanej Gośliny do węzła szlaków centralnej części Puszczy Zielonka. Prowadzi drogą polną wśród ciekawego krajobrazu rolniczego oraz poprzez tereny leśne.

4) SZLAK CZARNY

Owińska – Owińska (3,2 km)

Szlak dojściowy biegnący od szlaku niebieskiego na wschód od Owińsk. Prowadzi obok wszystkich godnych uwagi zabytków miejscowości do stacji PKP.

5) SZLAK CZERWONY

Osowa Góra – Bnin

Przebieg szlaku na terenie powiatu: Osowa Góra – leśn. Górka (3,2 km) – Głaz Leśników (10,1 km) – Puszczykówko (14,1 km) – Rogalinek (17,6 km) – Rogalin (22 km) – Daszewice (29,3 km) – Kamionka (32,8 km) – Kórnik (44,2 km) – Bnin – (46,2 km).

Długość szlaku: 74,3 km w tym 52 km na terenie powiatu poznańskiego.

Szlak wiedzie przez najciekawsze fragmenty Wielkopolskiego Parku Narodowego (Osowa Góra, Jezioro Góreckie, Głaz Leśników), następnie kieruje się do Rogalińskiego Parku Krajobrazowego. Można tam podziwiać Dęby Rogalińskie oraz Zespół Pałacowo-Parkowy w Rogalinie. Dalej szlak prowadzi przez Kamionki w stronę Kórnika i Bnina, gdzie podziwiać można Zamek Kórnicki, Arboretum oraz jeziora: Wrońskie, Kórnickie i Bnińskie.

6) SZLAK CZERWONY

Czerwonak – Rejowiec – Skoki

Przebieg szlaku na terenie powiatu: Czerwonak – Dziewicza Góra – Kamińsko – Okoniec – Zielonka – leśn. Dzwonowo.

Długość szlaku: 165 km, w tym 23 km na terenie powiatu poznańskiego.

Szlak prawie w całości prowadzi przez las porastający teren o ciekawym ukształtowaniu. Po drodze zdobywamy najwyższe wzniesienie powiatu poznańskiego – Dziewiczą Górę (143 m n.p.m.).

7) SZLAK NIEBIESKI

Dziewicza Góra – Głęboć

Przebieg szlaku na terenie powiatu: Dziewicza Góra – Leśniczówka Annowo – Owińska (4,8 km) – Ludwikowo (12,7 km) – Tuczo (17,3 km) – rez. Klasztorne Modrzewie (22,7 km) – Zielonka (26,3 km) – Głęboć (29,0 km).

Długość szlaku: 37,7 km, w tym 29 km na terenie powiatu poznańskiego.

Szlak pozwala połączyć aktywny wypoczynek na łonie natury z podziwianiem zabytków. W okolicach Annowa (gmina Czerwonak), warto zobaczyć leśniczówkę z połowy XIX w. W samym Annowie zachowały się zabudowania folwarczne z końca XIX i początku XX wieku.

Następnym interesującym przystankiem na szlaku jest miejscowość Owińska z pocysterskimi zabytkami (klasztorem Sióstr Cysterek, kościołem św. Jana Chrzciciela oraz kościołem św. Mikołaja), pałacem von Treskov i pomnikowym Dębem Bartkiem. Dalsza część szlaku biegnie przez Puszcę Zielonką do jezior w okolicach Tuczo i dalej do Zielonki. Po drodze, mijamy Ludwikowo (gmina Czerwonak), niewielką osadę z zabudowaniami z przełomu XIX i XX wieku.

8) SZLAK ZIELONY

Pobiedziska – Śnieżycowy Jar

Pobiedziska – jez. Drążynek (6,5 km) – jez. Brzostek (8,9 km) – Promno (14,1 km) – Wronczyn (18,2 km) – jez. Stęszewskie (20 km) – Tuczo (23,6 km) – Okoniec (30,9 km) – Głęboć (35,5 km) – Łopuchowo (41,5 km) – Wojnowo (45,1 km) –

Długa Goślina (47,4 km) – Białężyn (54,2 km) – Starczanowo (55,5 km) – rez. Śnieżycowy Jar (57,7 km).

Długość szlaku: 85 km, w tym 60 km na terenie powiatu poznańskiego.

Szlak prowadzi przez Puszcę Zielonka. Na jego trasie znajduje się dolina rzeki Główniej, pofałdowany teren rolniczy oraz malownicza rynnna jeziorna i lasy Puszczy. Szlak opuszcza powiat w okolicy unikalnego rezerwatu Śnieżycowy Jar.

9) SZLAK ŻÓŁTY

Dziewicza Góra – Kobylnica

Dziewicza Góra – Kicin (2,3 km) – Wierzenica (5,2 km) – Kobylnica (9,9 km).

Szlak prowadzi przez urozmaicone krajobrazowo okolice: lasy, pola i łąki. Po zejściu z Dziewiczej Góry turyści docierają do Kicina (gmina Czerwonak), niewielkiej wsi leżącej na skraju Puszczy Zielonki. Atrakcją tej miejscowości jest stary drewniany kościółek pw. św. Józefa. Kolejny drewniany kościółek zobaczyć można w Wierzenicy (gmina Swarzędz). Ostatnim przystankiem na szlaku jest Kobylnica.

WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

Wielkopolski Park Narodowy jest odwiedzany przez ponad milion turystów rocznie. Obszar jest jednym z najbardziej atrakcyjnych terenów położonych w pobliżu Poznania. Przez Park biegnie 5 szlaków turystycznych o łącznej długości 85 km: czerwony, niebieski, żółty, zielony i czarny. Poniżej wyszczególniono trasy turystyczne, które pozwalają nie tylko spędzić czas na wolnym powietrzu, ale również poznać walory przyrodnicze i kulturowe WPN-u. Ponadto z myślą o aktywnym wypoczynku na świeżym powietrzu przez cały rok, z inicjatywy gmin: Mosina, Puszczykowo, Komorniki i Stęszew powstał projekt Aktywna Trójka – trasy trzech aktywności po WPN. W ramach przeprowadzonych prac została wyznaczona sieć ponad 55 km oznakowanych tras w formie zamkniętych pętli o różnej długości i stopniu trudności, przeznaczona do uprawiania nordic walking, biegania, a w zimie dla narciarstwa biegowego.

Szlaki turystyczne na terenie WPN:

1) SZLAK TURYSTYCZNY CZERWONY

Szlak turystyczny Osowa Góra – Sulęcinek (Osowa Góra – leśniczówka Górka – Jezioro Góreckie – OOŚ Grabina – Jezioro – Głaz Leśników – Puszczykówko PKP, dł. 14,2 km)

2) SZLAK TURYSTYCZNY NIEBIESKI

Szlak turystyczny im. Cyryła Ratajskiego (Mosina PKP – Pożegowo – Osowa Góra – jezioro Kociółek – Górka – jezioro Dymaczewskie – Łódź – jezioro Witobelskie – Witobel – Stęszew PKP, dł. 13,2 km)

3) SZLAK TURYSTYCZNY ŻÓŁTY

Szlak im. Bernarda Chrzanowskiego (stacja Puszczykowo – Jarosławiec – Głaz Leśników – OOŚ Pojniki – stacja Puszczykówko, dł. 11,8 km)

4) SZLAK TURYSTYCZNY ZIELONY

Szlak turystyczny Stęszew – Szreniawa (Stęszew PKP – jezioro Lipno – OOŚ Bagno Dębienko – Wypalanki – mogiły – Jezioro Chomęcickie – stacja Trzebaw Rosnówko – jezioro Jarosławieckie – Jarosławiec – wzniesienie 125 – Szreniawa PKP, dł. 18,7 km)



Szlaki w Lusowie. Fot. W. Łyszczak

5) SZLAK TURYSTYCZNY CZARNY

Szlak turystyczny Trzebow Rosnówko – Dymaczewo Stare (Trzebow Rosnówko PKP – Trzebow – Łódź – Dymaczewo Stare PKS, dł. 10,6 km)

Będąc w Wielkopolskim Parku Narodowym warto odwiedzić Muzeum Przyrodnicze w Jeziorach, w którym zgromadzono informacje na temat fauny i flory parku. Opłata za wstęp: bilet normalny – 6 zł/os, bilet ulgowy – 4 zł/os, bilet rodzinny – 4 zł/os.

PRZYKŁADOWE RAJDY (PIESZE I NIE TYLKO), KTÓRE CYKLICZNIE ODBYWAJĄ SIĘ W POWIECIE POZNAŃSKIM:

- Rajd po Puszczy Zielonka „Puszcza wpuszcza”
- Rajd pieszy „Wzdłuż Wirynki”
- Rokietnicki Dzień Ekologa
- Rajd pieszy do źródła
- Rajd pieszy Szreniawa – Jarosławiec
- Rajd turystyczny po Puszczy Zielonka „Goślińskie Lofry”
- Rajd pieszy Szreniawa – jezioro Góreckie
- Rajd pieszy i rowerowy do Drążgowa
- Majówka w Murowanej Goślinie
- Powiatowy Rajd Rowerowo-Pieszy „Śladami historii”
- Rajd pieszy po Parku Krajobrazowym Puszcza Zielonka
- Dni Otwarte Parków Krajobrazowych Wielkopolski
- Rajd pieszy „Po Morenie”
- Rajd pieszy w Śnieżycowym Jarze
- Rajd pieszy po Lednickim Parku Krajobrazowym
- Rajd pieszy po Rogalińskim Parku Krajobrazowym

- Rajd pieszy Traktem Napoleońskim
- Jarosławiec zimą – rajd pieszy
- „Odgłosy wiosny” – rajd pieszy
- Rajd pieszy do Śnieżycowego Jaru
- Wielkopolski Rajd Integracyjny „Sprawni Inaczej – Bez Barrier i Granic” dla osób niepełnosprawnych.

W tym rozdziale przedstawiamy propozycje dla tych, którzy lubią łączyć aktywność fizyczną, np. pieszą, bądź rowerową, z oglądaniem interesujących miejsc i obiektów, a więc zwiedzaniem zabytków i poznawaniem historii. Znajdziecie tu także propozycje przemierzania tras, których pokonywanie wiąże się z wpisywaniem się w pewną szerszą ideę. Tak będzie w przypadku odcinków Szlaku Świętego Jakuba, znajdujących się w obrębie powiatu poznańskiego.

Oto najciekawsze naszym zdaniem propozycje:

SZLAK KOŚCIOŁÓW DREWNIANYCH WOKÓŁ PUSZCZY ZIELONKI

Szlak pokazuje dziewięć niezwykle cennych zabytków drewnianej architektury sakralnej, położonych w malowniczych okolicach otuliny Puszczy Zielonki. Szlak można zwiedzać objeżdżając go samochodem, bądź dzieląc zwiedzanie na części, pokonać trasę rowerem. Trasę szlaku można podzielić na dwie pętle: dużą i małą.

Duża pętla Szlaku (Kicin – Wierzenica – Uzarzewo – Węglewo – Sławno – Kiskowo – Rejowiec – Długa Goślina – Kicin)

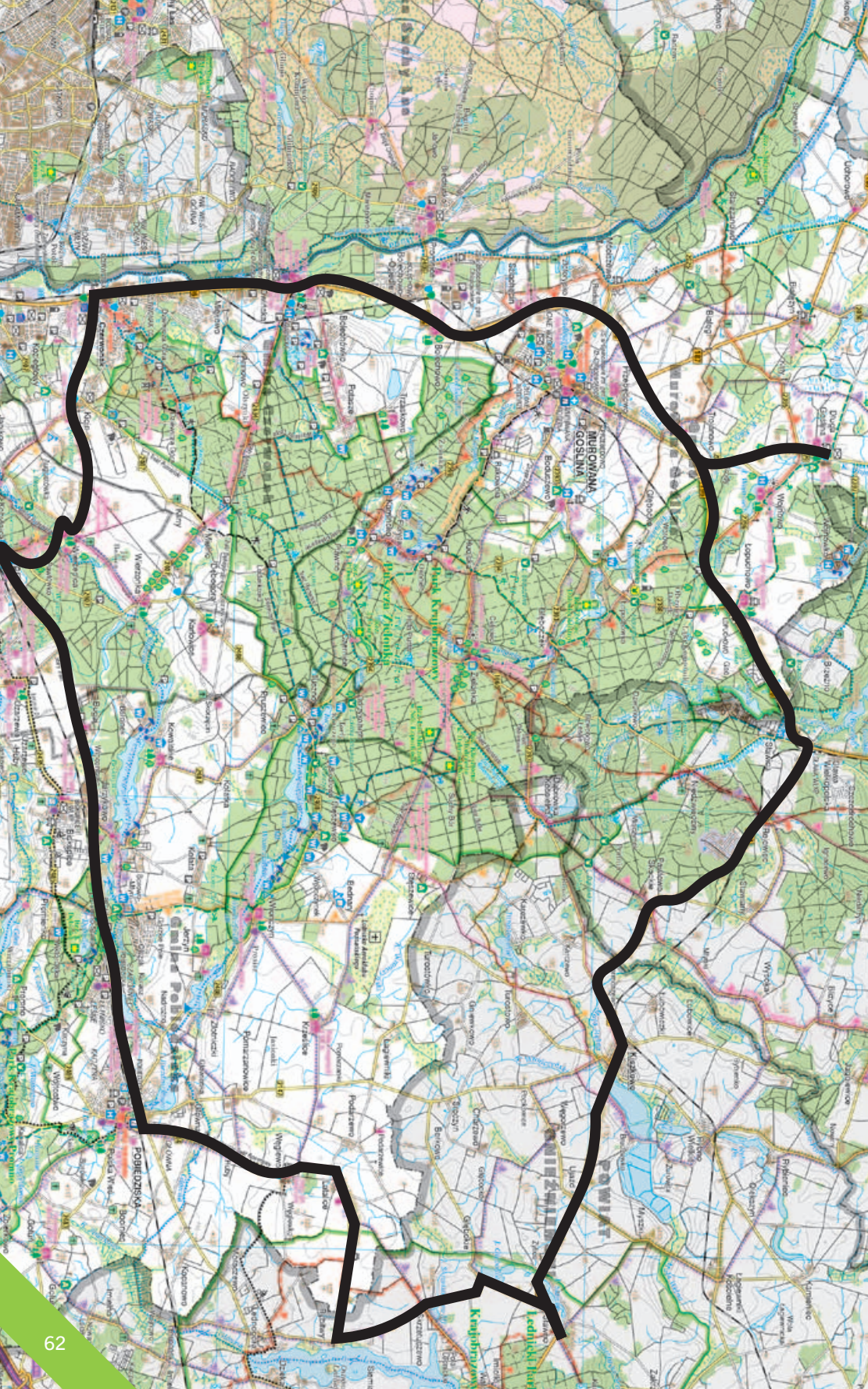
Duża pętla szlaku ma długość około 90 km. Prowadzi głównie drogami utwardzonymi asfaltowymi o dobrej jakości. W tej części szlaku znajduje się osiem obiektów (dwa z nich w Kiskowie i Rejowcu są wspólne dla obydwu pętli szlaku).

Mała pętla Szlaku (Kiskowo – Rejowiec – Skoki – Raczkowo – Jabłkowo – Łagiewniki Kościelne)

Mała pętla szlaku ma długość około 35 km. Prowadzi w całości drogami utwardzonymi asfaltowymi o dobrej jakości. W tej części szlaku znajduje się sześć obiektów (dwa z nich w Kiskowie i Rejowcu są wspólne dla obydwu pętli szlaku).



Szlak Kościołów Drewnianych. Fot. A. Ogórkiewicz



Kościoty w Kiszkwie oraz Rejowcu będą łącznikiem pomiędzy pętlami, ponieważ obiekty położone w tych miejscowościach znajdują się na obydwu pętlach. Zwiedzanie szlaku można rozpocząć w Poznaniu, istnieje także możliwość dołączenia do zwiedzania szlaku w różnych miejscach np.:

- od strony Obornik Wlkp. – drogą wojewódzką nr 187 skręcając na rondzie w lewo drogą wojewódzką nr 196, w kierunku Wągrowca (kościoty: Długa Goślina, Skoki, Rejowiec), lub w prawo drogą 196 w kierunku Poznania (kościoty w Kicinie),
- od strony Piły, Rogoźna – drogą powiatową, obejmując po drodze kościoty w Długiej Goślinie, na skrzyżowaniu z drogą wojewódzką nr 196 (sygnalizacja świetlna) skręcając w prawo w kierunku Poznania (kościoty w Kicinie), skręcając w lewo w kierunku Wągrowca (kościoty: Skoki, Rejowiec),
- od strony Wągrowca – drogą wojewódzką nr 196 skręcając w Skokach w lewo, na skrzyżowaniu z sygnalizacją świetlną w kierunku kościoła w tejże miejscowości,
- od strony Gniezna – drogą wojewódzką nr 197 rozpoczynając od zwiedzania kościoła w Sławnie,
- od strony Gniezna – dawną drogą krajową nr 5, skręcając na skraju Pobiedzisk, koło stacji benzynowej w drogę powiatową w kierunku Latalic (kościoty w Węglewie).

TRASA KÓRNICKA

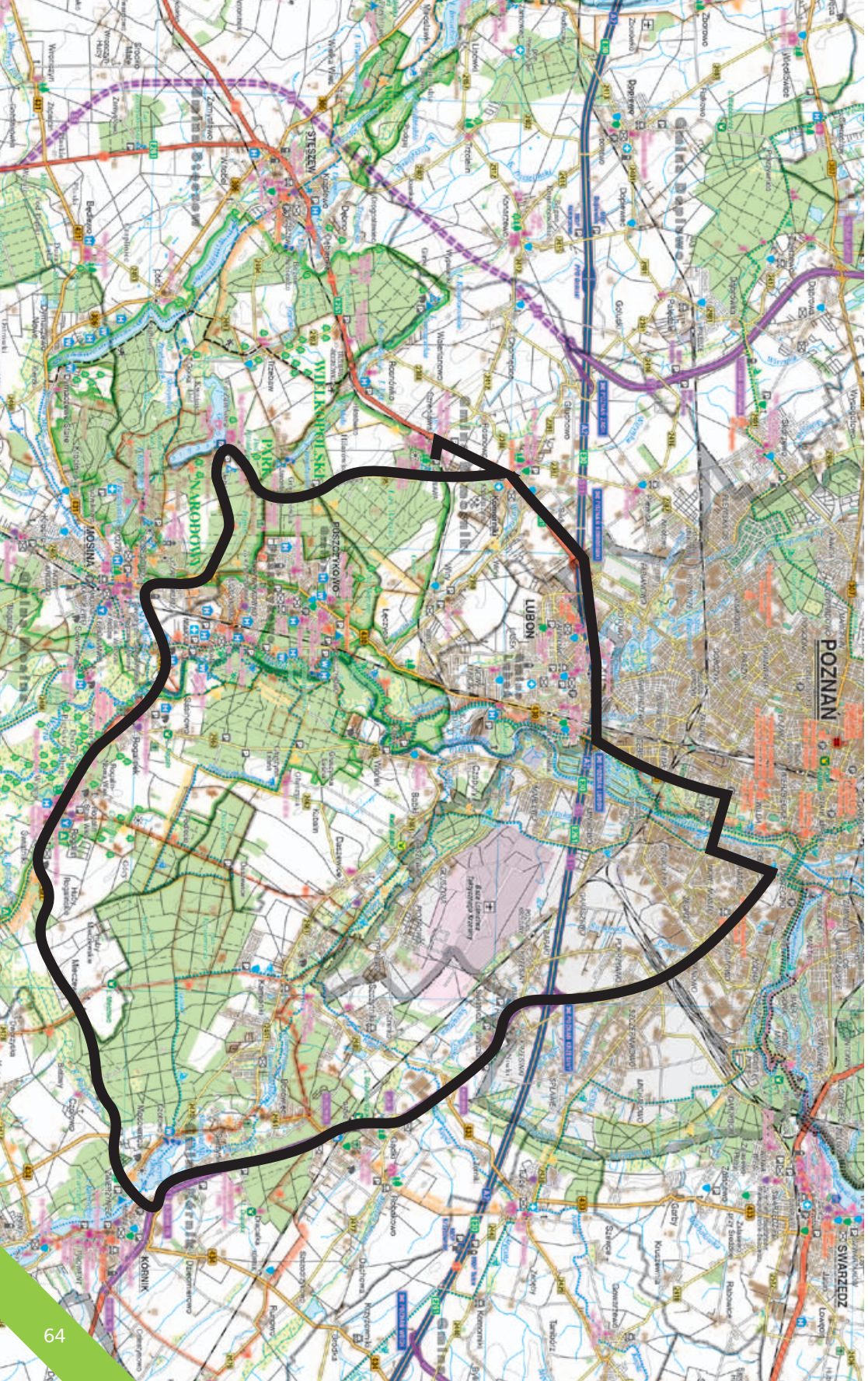
Trasa zaczyna się w Poznaniu, przy skrzyżowaniu ulic: Droga Dębińska i Królowej Jadwigi, obok stacji paliwowej. Ulicą Bolesława Krzywoustego należy kierować się na drogę nr 433 w kierunku Kórnik.

W Kórniku warto zatrzymać się ze względu na jego ciekawą, XIX wieczną zabudowę, a przede wszystkim aby zwiedzić jeden z najpiękniejszych zamków w Wielkopolsce. Neogotycki zamek mieści w swych murach muzeum z wieloma unikatowymi eksponatami oraz Bibliotekę Kórnicką PAN, której bogaty księgozbiór szczególnie ceniony jest przez bibliofili. Niezmienione, zachowane z pietysmem wnętrza wyposażone są w meble różnych stylów i epok, a ściany zdobią obrazy mistrzów polskich i europejskich. Można tu podziwiać również rzeźby, kolekcje numizmatyczne, militaria polskie i wschodnie, wyroby rzemiosła artystycznego z porcelany i srebra oraz zbiory etnograficzne i przyrodnicze z Australii i Oceanii. Obok zamku rozciąga się park-arboretum z najbogatszą w kraju kolekcją gatunków i odmian drzew i krzewów (ok. 3,5 tys.). W Kórniku oprócz zamku i parku na uwagę zasługuje Kościół gotycki z neogotycką fasadą oraz oficyna na Prowencie – dom, w którym urodziła się noblistka Wisława Szymborska. Z Kórnik przez miejscowości Bnin (warto tutaj zatrzymać się na Rynku by zobaczyć kilkanaście urokliwych XIX-wiecznych kamienic oraz XVIII-wieczny Ratusz), Konarskie i Radzewice dojeżdża się do Rogalina.

Główną atrakcją Rogalina jest pałac z muzeum wnętrz oraz galerią malarstwa europejskiego i polskiego z XIX i XX wieku. W pobliżu znajduje się największe w Europie skupisko kilkusetletnich, okazałych dębów. Z Rogalina należy wyjechać na drogę nr 431, przejechać przez Rogalinek i skręcić do Puszczykowa.

W Puszczykowie warto odwiedzić Muzeum Arkadego Fiedlera. Ten znany podróżnik i autor wielu książek zgromadził tu pamiątki przywiezione z najdalszych zakątków świata.

Następnie wjeżdżamy na teren Wielkopolskiego Parku Narodowego. W Muzeum Przyrodniczym w Jeziorach zgromadzone zostały najciekawsze okazy fauny i flory Wielkopolski. Z Jezior należy jechać przez lasy Wielkopolskiego Parku Narodowego



do Komornik. W Komornikach, na skrzyżowaniu z drogą nr 5, należy skrócić w lewo do Szreniawy.

W Szreniawie znajduje się Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego. Na jego terenie obejrzeć można wiele ciekawych eksponatów, które opowiadają historię wsi i rolnictwa od pradawnych dziejów po czasy współczesne.

Dalej Trasa kórnicka prowadzi z powrotem do Poznania.

SZLAK ARCHITEKTURY PRZEMYSŁOWEJ W LUBONIU

Wśród miejsc odwiedzanych na szlaku nie brakuje pochodzącej z 1907 roku ponad 300-metrowej monumentalnej hali magazynowej, zaprojektowanej przez Hansa Poelziga, twórcy słynnej Wieży Górnośląskiej, która stała w miejscu obecnej iglicy MTP. Oprócz niej będzie można zobaczyć dawną fabrykę drożdży, nawiązującą swą architekturą do średniowiecznych zamków, a także czerpiące w swej stylistyce z secesji zakłady przetworów ziemniaczanych. Oba obiekty pochodzą z pierwszej dekady XX wieku.

Na szlaku znalazły się również miejsca związane z codziennym życiem Lubonia: zabytkowa szkoła, dworzec i osiedla robotnicze oraz Park Siewcy z charakterystycznym pomnikiem.

Szlak jest wspólną inicjatywą Miasta Lubonia, Ośrodka Kultury w Luboniu, Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej oraz lubońskich firm do dziś funkcjonujących w dawnych fabrykach.

Przygoda zaczyna się w okresie, który dla Polaków był czasem dramatycznej walki o własne państwo i zachowanie tożsamości narodowej, a kończy w momencie przekształceń własnościowych, związanych z przełomowymi zmianami politycznymi, jakie dokonały się w Polsce w latach 90-tych XX wieku.

Wycieczki autobusowe lubońskim szlakiem architektury przemysłowej odbywają się w grupach 20-osobowych w każdą ostatnią sobotę miesiąca, od godziny 10 do 13. Autobus rusza spod Muzeum Narodowego w Poznaniu.



Luboński Szlak Architektury Przemysłowej. Fot. Miasto Luboń

DROGA ŚWIĘTEGO JAKUBA

Część południowa

Poznań (Malta) – ul. Jana Pawła II – ul. Serafitek – brzegiem Warty – ul. Hetmańska – ul. Starofęcka – ul. Minikowo – ul. Ożarowska – ul. Głuszyna – Kubalin – Rogalinek – Mosina/Sowiniec

Znana od wieków Droga Świętego Jakuba to szlak pielgrzymkowy. Nie powinniśmy jednak kojarzyć jej z popularnymi formami pielgrzymowania w dużych grupach znanymi z marszów do sanktuariów maryjnych. Jakubowy szlak ma tradycje pątnicze i po dziś dzień wybierany jest raczej przez samotnych pielgrzymów, którzy w wędrówce poszukują Boga i swojej własnej drogi życiowej.



Kościół pw. św. Jana Jerozolimskiego na Drodze św. Jakuba (Poznań). Fot. A. Krysztofiak

Część północna

Murowana Goślina – Bolechówko – Owińska – Dziewicza Góra – Kicin – Wierzenica – Gruszczyn – Poznań (Malta)

Podróż Drogą Świętego Jakuba w powiecie poznańskim rozpoczynamy w Murowanej Goślinie, gdzie kult świętego jest ciągle żywy, o czym świadczą organizowane corocznie Jarmarki Świętego Jakuba. Na starym goślińskim rynku (Placu Powstańców Wielkopolskich) znajduje się kościół pw. Świętego Jakuba Apostoła.



Kościół pw. św. Jakuba Większego Apostoła w Poznaniu (Głuszyna). Fot. A. Krysztofiak

Historia parafii sięga XII wieku, lecz obecną budowlę wzniesiono w 1605 roku w stylu późnego gotyku. W murach kościoła doszukamy się także elementów romańskich i barokowych. W ołtarzu jednonawowej świątyni podziwiać możemy XVII-wieczny obraz z wizerunkiem patrona w stroju biskupim.

Dziewicza Góra (143 m n.p.m.) to największe wzniesienie w Parku Krajobrazowym Puszcza Zielonka. W 2006 roku wybudowano tu wieżę obserwacyjną z tarasem widokowym. Wstęp na wieżę jest możliwy w każdym dniu za wyjątkiem poniedziałków, po wykupieniu biletu. Tuż przy Dziewiczej Górze działa Dziewicza Baza – ośrodek turystyczno-edukacyjny, który oferuje wiele możliwości spędzania wolnego czasu. Organizowane są tutaj warsztaty, imprezy turystyczne czy wystawy.

Ze szczytu góry szlak Jakubowy wiedzie do 700-letniego Kicina, gdzie warto odwiedzić jedną z 12 świątyń na Szlaku Kościołów Drewnianych wokół Puszczy Zielonka – kościół pw. Świętego Józefa, wybudowany w 1751 roku. Warto nadmienić, że w latach 1564 – 1574 tytularnym proboszczem kicińskim był Jan Kochanowski.

Opis „powiatowych” odcinków Szlaku także w przewodniku *Powiat Poznański Rodzinnie*, na stronie www.powiat.poznan.pl.

Z ZAGADKĄ W TLE, CZYLI QUEST

Quest to nowa, zyskująca coraz większą popularność forma turystyki indywidualnej, w takim rozumieniu, że choć w zwiedzaniu mogą brać udział grupy turystów, to nie wymaga to żadnych wcześniejszych przygotowań.

Przy pomocy questu możemy zwiedzać obiekt, budynek, kompleks budynków, większy teren, np. ogród, bądź park, możemy także zapoznać się z dłuższą trasą tworzącą szlak turystyczny. Większość dotychczas wydanych questów umożliwia zwiedzanie piesze, pojawiają się także questy rowerowe, rozgrywane na przestrzeni kilkunastu kilometrów.

Do zwiedzania potrzebna jest specjalnie opracowana i wydana ulotka, zawierająca szereg zadań, które musi wykonać turysta, aby pokonać całą trasę questu, rozwiązać hasło i dotrzeć do skrzyni ze skarbem, którym jest specjalna pieczęć – pamiątka naszej wyprawy.

Żeby skompletować hasło, rozwiązujemy zagadki pojawiające się w trakcie zwiedzania. Tekst, zwykle rymowany, zawiera wiele informacji topograficznych, historycznych i kulturalnych na temat oglądanych przez turystę obiektów.

W Wielkopolsce questy są wydawane przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu. Od kilku lat powstają one także we współpracy z redakcją Kroniki Powiatu Poznańskiego.

Można je zatem znaleźć w wersji drukowanej w siedzibie WBPiCAK, w miejscach, w których rozgrywa się akcja questów oraz jako wkładki do Kroniki.

Można je także pobrać i wydrukować, bądź otworzyć w postaci elektronicznej np. na ekranie smartfona. To właśnie powoduje, że questy, będąc aktywną i atrakcyjną formą turystyki, są bardzo łatwo dostępne i bezkosztowe.

Można je znaleźć na stronie WBPiCAK: <http://www.wbp.poznan.pl/krajoznawstwo/wielkopolskie-questy/> oraz Samorządu Województwa Wielkopolskiego: <http://region-wielkopolska.pl/turystyka/gry-terenowe.html>.

Dotychczas zostało wydanych kilkadziesiąt questów o Wielkopolsce. Większość z nich zaprasza na wycieczki piesze, są także wśród nich questy rowerowe, wymagające nieco więcej czasu i dobrej kondycji zwiedzających.

Powiat poznański reprezentują:

- Gołęczewo – wieś wzorcowa
- Arboretum w Kórniku
- Zamek w Kórniku
- Wokół klasztoru Owińska
- Stęszew z polotem

Niedawno dołączył kolejny, najświeższy rowerowy quest: *Wojciech Bogusławski i historia niezwykłego kamienia*, wydany w roku 260-tej rocznicy urodzin ojca teatru polskiego. Bogusławski urodził się w nieistniejącej dziś, a upamiętnionej owym magicznym kamieniem miejscowości Glinno, na dzisiejszym terenie poligonowym, leżącym w gminie Suchy Las.

Trasa wyprawy rozpoczyna się przy szkole im. Bogusławskiego w Suchym Lesie, prowadzi obok Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej, sucholeskiego kościoła, następnie kierując zwiedzających na teren poligonu, by znaleźć swój finał w Pałacu Biedrusko.

SZLAKI, AKWENY, OBIEKTY

HALE, BOISKA, SZLAKI. OŚRODKI SPORTU

Oto 17 obiektów proponowanych przez wszystkie gminy powiatu poznańskiego w plebiscycie organizowanym przez powiat poznański razem z Radiem Poznań. Do informacji przekazanych przez ośrodki sportu i rekreacji w 17 gminach powiatu poznańskiego dodajemy ich dane adresowe, a także propozycje, które naszym zdaniem uzupełniają tę ofertę:

1. GMINA BUK – Kąpielisko w Niepruszewie:

- strzeżona plaża w okresie 01.07-31.08 każdego roku
- boisko do siatkówki plażowej, dwa stoły betonowe do tenisa stołowego
- zjeżdżalnia Aquaglide dla dzieci i młodzieży (pod opieką dorosłych)
- siłownia zewnętrzna Herkules Fitness
- gastronomia
- toaleta publiczna, przebieralnia
- wypożyczalnia sprzętu pływającego

Warto dodać, że dokładnie po przeciwnej stronie jeziora, plażę w Zborowie udostępniła gmina Dopiewo.



OSiR Buk. Fot. W. Łyszczak

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Buku

ul. Szarych Szeregów 10

64-320 Buk

osirbuk@post.pl

2. GMINA CZERWONAK – Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach. Jedną z najbardziej nowoczesnych placówek tego typu w powiecie. Oprócz oferty kulturalnej można tam znaleźć także część rekreacyjną z pływalnią, siłownią czy też salą do uprawiania różnych form tańca.

W kompleksie mają swoje siedziby trzy instytucje umożliwiające różnego rodzaju aktywności: Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej Akwen, Gminna Biblioteka Publiczna w Czerwonaku i Gminny Ośrodek Kultury Sokół.

Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej „AKWEN” w Czerwonaku

ul. Leśna 6

62-004 Czerwonak

plywalnia@akwenczerwonak.pl



Trasa Dąbrówka. Fot. dopiewo.pl

3. GMINA DOPIEWO – Leśna Trasa Biegowa w Dąbrówce, piękna, popularna, uniwersalna, malowniczo położona w lasach pałaczkich. Lasy stanowią centralną część gminy, przez co z trasy biegowej bez dodatkowego dochodzenia czy dojeżdżania korzystają mieszkańcy Dąbrówki, Zakrzewa, Pałędzia, Dopiewca.

Proponujemy także: Owocową Plażę w Zborowie, z kąpieliskiem, ścieżką edukacyjną, boiska Orlik w Dopiewie i Skórzewie.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Polna 1a,

62-070 Dopiewo

gosir@dopiewo.pl

4. GMINA KLESZCZEWO – Hala w Kleszczewie, nowoczesna i wielofunkcyjna. Wymiary tego kompleksu oraz jego wyposażenie pozwalają na wykorzystanie go do organizacji nie tylko amatorskich występów i zawodów sportowych, ale także imprez profesjonalnych. Obiekt jest przystosowany do prowadzenia zajęć i zawodów w piłkę siatkową, koszykową, ręczną i nożną, a także do gry w badminton, tenisa stołowego i ziemnego oraz zajęć i zawodów karate (tatami). Sprzęt niezbędny do przeprowadzenia zawodów można wynająć wraz z płytą główną obiektu. Hala, jako obiekt wielofunkcyjny wyposażona jest na przestronne szatnie z natryskami, kawiarenkę, siłownię oraz sprzęt nagłaśniający i trybuny, umożliwiające organizację imprez amatorskich i profesjonalnych na wysokim poziomie. Nie bez znaczenia jest także jej położenie w niedalekiej odległości od Poznania, które pozwala na łatwy i dogodny dojazd do obiektu zarówno środkami komunikacji miejskiej jak i własnymi.

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Kleszczewie

ul. Poznańska 2

63-005 Kleszczewo

hala.sportowa.kleszczewo@wp.pl

5. GMINA KOMORNIKI – Stadion piłkarski w Plewiskach, boisko piłkarskie z naturalną nawierzchnią trawiastą o wymiarach 105 x 68 m oraz profesjonalnym systemem nawadniającym, kryta trybuna na 650 miejsc oraz nowo wybudowany pawilon szatniowo – administracyjny. W skład pawilonu wchodzi 4 szatnie dla zawodników, pomieszczenia dla trenerów, pokój dla sędziów oraz pomieszczenie medyczne i gospodarcze. Wykorzystywany m.in. podczas imprez wysokiej rangi, takich jak mistrzostwa Europy w rugby czy mistrzostwa Europy kobiet w piłce nożnej.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Komornikach

ul. Polna 37

62-052 Komorniki

gosir@komorniki.pl

6. GMINA KOSTRZYN – boisko lekkoatletyczne przy Gimnazjum im. Rady Europy, idealny obiekt do uprawiania większości dyscyplin lekkoatletycznych, z następującym wyposażeniem: czterotorowa bieżnia okólna o dł. 200,0 m, sześciotorowa bieżnia prosta o długości 60,0 m, skocznia do skoku w dal o dł. rozbiegu 45,0 m, skocznia do skoku wzwyż o promieniu $r = 20,0$ m

Urząd Miejski w Kostrzynie

ul. Dworcowa 5

62-025 Kostrzyn

Wydział Oświaty, Promocji i Sportu

oswiata@kostrzyn.wlkp.pl

7. GMINA KÓRNIK – Centrum Rekreacji i Sportu Oaza, kompleks multiaktywny: basen sportowy i rekreacyjny, hala sportowa – to boisko o wymiarach 52x30 m z trybunami dla 250 osób. Wymiary boiska umożliwiają grę w halową piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę oraz uprawianie wielu innych dyscyplin sportowych. Istnieje możliwość podziału hali na 3 pełnowymiarowe boiska do koszykówki i siatkówki.

Kórnickie Centrum Rekreacji i Sportu OAZA – Błonie

ul. Leśna 6

62-035 Kórnik

blonie@oaza.kornik.pl

8. GMINA LUBOŃ – Hala Lubońskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, pierwszy pod względem wielkości i nowoczesności tego typu obiekt w powiecie poznańskim. Główna hala o powierzchni 1204,46 m² przystosowana jest do gry w piłkę ręczną, siatkówkę, koszykówkę oraz futsal. Na piętrze obiektu znajduje się sala gimnastyczna o wielkości 132,96 m² przeznaczona do aerobiku, jogi, czy treningu sztuk walki; oraz wyposażona w 22 rowery sala do spinningu, o powierzchni 71,89 m². W owalnym pomieszczeniu o wielkości 421,5 m² działa siłownia i klub fitness oraz punkt gastronomiczny. W ośrodku odbywają się imprezy sportowe rangi mistrzowskiej, ale także wielkie imprezy kulturalne, np. festiwale muzyczne.

Luboński Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Hugo Kottłąta 2

62-030 Luboń

losir@losir.eu



LOSIR Luboń. Fot. W. Łyszczak

9. GMINA MOSINA – kąpielisko Glinianki znajduje się niemal w centrum Mosiny. Przyjeżdżają tu tysiące turystów, i to nie tylko z Mosiny. To jedno z piękniejszych miejsc do kąpania się w regionie, położone w okolicach Wielkopolskiego Parku Narodowego. Tuż przy kąpielisku wieża widokowa na Górze Pożegowskiej, z której rozciąga się niesamowity widok na gęste lasy WPN. W Mosinie skorzystacie także z hali sportowej i boiska Orlik.

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mosinie

ul. Szkolna 1,

62-050 Mosina

osir@mosina.pl

10. GMINA MUROWANA GOŚLINA – System szlaków rowerowych na terenie Puszczy Zielonki umożliwiający turystom atrakcyjną wędrowkę „na dwóch kołach”. Niezmiernie ważnym walorem tras rowerowych jest prowadzenie ich bardzo malowniczymi drogami, głównie gruntowymi. Zdarzają się także stare odcinki drogi brukowej, bardzo ciekawej, ale raczej mało lubianej przez rowerzystów – zwłaszcza jeżeli nie posiada ona poboczny gruntowych. Pewne odcinki trasy prowadzą drogami o nawierzchni bitumicznej. W większości trasy rowerowe prowadzone są drogami nieprzewidywanymi dla ruchu samochodowego lub o małym natężeniu tego ruchu, a więc bezpiecznymi dla rowerzystów. Szlaki dają nieograniczone możliwości planowania przebiegu tras wycieczek rowerowych. Za ich pomocą można dotrzeć do wszystkich najciekawszych miejsc Puszczy Zielonki i okolic. Każdy znajdzie coś dla siebie. Można wybrać się na dwugodzinną przejażdżkę jak również dwudniową wycieczkę wykorzystując lokalną bazę noclegową i co ważne można wrócić do punktu rozpoczęcia trasy innym szlakiem niż się ją zaczęło.

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Murowanej Goślinie

ul. Mściszewska 10

62-095 Murowana Goślina

dom.kultury@murowana-goslina.pl

11. GMINA POBIEDZISKA – Stadion Miejski w Pobiedziskach. Położony malowniczo tuż nad brzegami Jeziora Biezdruchowo (jego wody widać za północną bramką) stadion w Pobiedziskach na co dzień służy miejscowemu klubowi Huragan, ale ma też na koncie goszczenie dwóch meczów Euro U19, pokazywanych przez stację Eurosport. Na zachodzie obiektu znajduje się wysoki nasyp tworzący największą trybunę, mieszczącą 713 osób. Po drugiej stronie boiska powstał w 1997 budynek klubowy, jest również trybunka kryta.

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pobiedziskach

ul. Różana 4a

62-010 Pobiedziska

osir@osir.pobiedziska.pl

12. GMINA PUSZCZYKOWO – Kompleks sportowo-rekreacyjny w centrum Puszczykowa, Sportoteka to zlokalizowany w Puszczykowie, w bezpośrednim sąsiedztwie Wielkopolskiego Parku Narodowego, nowo powstały, wielofunkcyjny ośrodek sportowo-rekreacyjny. Obiekt dysponuje halą tenisową (3 korty ziemne wykonane według niemieckiej technologii Tennis Force), kortami zewnętrznymi, (4 korty pełnowymiarowe oraz 2 dla dzieci do mini-tenisa), polami do mini-golfa oraz klubem fitness. W niedalekiej przyszłości działalność Sportoteki zostanie poszerzona o sklep sportowy, restaurację, gabinet masażu, ściankę treningową oraz zaplecze noclegowe (60 miejsc). Nadrzędnym założeniem ośrodka jest stworzenie możliwości uprawiania różnych dyscyplin sportu dla wszystkich mieszkańców Puszczykowa i okolic.

Do tej oferty dodajmy także: Centrum Tenisowe Angie, Klub Jeździecki Niwka, halę widowiskowo-sportową, przystań kajakową i Orliki.

Urząd Miejski w Puszczykowie

Referat ds. promocji, kultury i sportu

ul. Leśna 7

adamiak@puszczykowo.pl

13. GMINA ROKIETNICA – wielofunkcyjna hala sportowa w Rokietnicy. Główną częścią obiektu jest hala sportowa, przeznaczona do rozgrywania meczów siatkówki, piłki



Hala Rosfit w Rokietnicy. Fot. Gmina Rokietnica

ręcznej, koszykówki. W razie potrzeby można utworzyć widownię na ponad pół tysiąca miejsc. Wówczas sala ze sportowej przeistacza się w widowiskową, odbywają się w niej uroczystości i koncerty. Jest i część komercyjna, ze sklepami i cukiernią, a także placówką bankową.

Rokietnicki Ośrodek Sportu

ul. Szamotulska 29
62-090 Rokietnica
biuro@ros-rokietnica.pl

14. GMINA STĘSZEW – Hala widowiskowo-sportowa w Stęszewie, z boiskiem o powierzchni 1500 m², kręgielnią, ścianką wspinaczkową oraz trybunami, na których może zasiąść 300 widzów.

Dom Kultury w Stęszewie

ul. Poznańska 22A
62-060 Stęszew
info@domkulturysteszew.pl

W Stęszewie nie ma wyodrębnionej jednostki zajmującej się sportem i rekreacją, te funkcje pełni Dom Kultury w Stęszewie.



Hala Stęszew. Fot. steszew.pl

15. GMINA SUCHY LAS – Pływalnia Octopus, to nowoczesny i świetnie wyposażony ośrodek sportowo-rekreacyjny dla całych rodzin.

W skład kompleksu wchodzi:

Basen sportowy: 6-torowy basen sportowy o wymiarach 25x12,5 m oraz głębokości od 1,35 do 1,8 m. Dla osób niepełnosprawnych przygotowano podnośnik, który umożliwia korzystanie z basenu.

Basen rekreacyjny – idealne miejsce do wypoczynku z licznymi atrakcjami wodnymi m.in: gejzery, leżanki powietrzne, masaże barków i karku. W tej części parku znajdują



Stadion Miejski w Swarzędzu. Fot. A. Ogórkiewicz

się także 3 zjeżdżalnie. Są to dwie zjeżdżalnie zewnętrzne o długości 67 i 44 m, zakończone bezpiecznym hamowaniem, oraz zjeżdżalnia rodzinna przeznaczona dla rodzica (opiekuna) i dziecka, Osoby chcące się zrelaksować i wypocząć, mogą skorzystać z wanny jacuzzi z olejkami eterycznymi i temperaturą wody ok. 36 stopni Celsjusza.

Brodzik – park wodny pamiętając o swoich najmłodszych klientach przygotował brodzik o głębokości wody nieprzekraczającej 30 cm, którego główną atrakcją jest zjeżdżalnia „Benjamin”. W parku wodnym organizowane są również imprezy urodzinowe dla najmłodszych. Oferta obejmuje zabawy dla dzieci w hali basenowej pod okiem wykwalifikowanego animatora, smaczny poczęstunek, upominek dla jubilata oraz uczestników zabawy.

Obiekt estetyczny i nowoczesny. Rocznie odwiedza go ok. 230 tysięcy użytkowników. Obok aquaparku znajduje się hala Gminnego Ośrodka Sportu, a w niej możliwość rozgrywania trzech spotkań siatkarskich jednocześnie.

Gminny Ośrodek Sportu w Suchym Lesie

ul. Szkolna 20

62-002 Suchy Las

gos@gos.suchylas.pl

16. GMINA SWARZĘDZ – Stadion Miejski w Swarzędzu. Boiska ze sztuczną nawierzchnią na os. Czwartaków, na os. Raczyńskiego oraz w Bogucinie to kompleksy boisk dostępnych na terenie Miasta i Gminy Swarzędz, z których korzystać mogą wszyscy nieodpłatnie, boiska znajdują się pod opieką gospodarzy wyznaczonych przez SCSiR.

Boiska o nawierzchni trawiastej przy budynku pływalni (płyta główna – stadion miejski + 2 boiska treningowe), boisko w Kobylnicy, boisko w Zalasewie – to obiekty, z których korzystają na zasadzie umowy użyczenia kluby sportowe z terenu Miasta i Gminy Swarzędz (Unia Swarzędz, UKS Lider Swarzędz, Piast Kobylnica, Antares Zalasewo i Meblorz Swarzędz). Kluby te na wymienionych boiskach przeprowadzają treningi i rozgrywają mecze ligowe oraz towarzyskie. To wzorcowy obiekt do uprawiania różnych

dyscyplin sportu. Jest tam także basen, lodowisko czy skatepark. Tu mają swoją metę swarzędzkie biegi długodystansowe.

Swarzędzkie Centrum Sportu i Rekreacji

ul. Kosynierów 1

62-020 Swarzędz

sport@scsir.swarzedz.pl

17. GMINA TARNOWO PODGÓRNE – Tarnowskie Termy, to kompleks basenowo-rekreacyjny, znajdujący się w Gminie Tarnowo Podgórne koło Poznania. Tarnowskie Termy to wyjątkowy aquapark, który czerpie wodę ze źródeł geotermalnych, wydobywanych z odwiertu o głębokości 1200 metrów, dostarczającego wodę o temperaturze ponad 45,7 stopni Celsjusza. Tarnowskie Termy to nowoczesny obiekt, który wraz z elementami zagospodarowania terenu, drogami i parkingiem oraz nowoczesną infrastrukturą towarzyszącą łączy w sobie wiele funkcji, które pozwalają zadbać o wygląd i dobre samopoczucie klientów, oferując im wiele usług w jednym miejscu.

Ośrodek Sportu i Rekreacji Tarnowo Podgórne

ul. Nowa 15

62-080 Tarnowo Podgórne

info@osir.pl

PARKI LINOWE, SKATEPARKI

Miłośnikom aktywności na wysokościach powiat poznański oferuje park linowy Cascader Park, gdzie do dyspozycji mamy cztery trasy od 3 do 15 metrów wysokości (dla śmiałków). Przejście każdej z tras zajmie około godziny oraz zapewni sporo adrenalin i wysiłku. Korzystanie z parku wymaga sprawności fizycznej i mocnych nerwów. Najtrudniejsza trasa składa się z jedenastu przeszkód i jest bardzo wymagająca, oprócz tego park oferuje dwie trasy przygotowane dla dzieci i młodzieży. Park jest czynny sezonowo od wiosny do zimy.

Cascader Park – park linowy

ul. Poznańska 44
62-006 Kobylnica

Na mapie powiatu jest jeszcze jedno miejsce, na które warto zwrócić uwagę jeśli nasze dzieci lubią parki linowe. DELI Park to świetne miejsce do rodzinnego wypoczynku i zabawy.

W parku znajduje się jedyna w Polsce podniebna eko-wioska, czyli 250 m tras zawieszonych między drzewami, oprócz tego domki, mosty, tarasy. Misją parku jest pokazanie dzieciom i młodzieży, iż jesteśmy częścią ekosystemu. Na terenie parku znajdują się również interaktywne place zabaw przekonujące, że nauka o przyrodzie nie musi być nudna. Dzieci ucieszy także mini zoo oraz park miniatur.

DELI Park

ul. Poznańska 1
62-052 Rosnówko



Skatepark w Swarzędzu. Fot. A. Paluch



Skatepark w Luboni. Fot. W. Łyszczak

Miłośnicy sportów miejskich, mogą w bezpieczny sposób szkolić swoje umiejętności w skateparkach. Poniżej wybrane miejsca na terenie powiatu:

Swarzędz

Nad jeziorem Swarzędzkim znajduje się skatepark okrzyknięty jednym z najnowocześniejszych w Polsce, zaprojektowany w porozumieniu z samymi skaterami. Obiekt liczy ponad 1700 metrów kwadratowych.

Komorniki

Na terenie skateparku przy ulicy Malinowskiego znajduje się bank ramp, Quarter pipe oraz Funbox z grindboxem.

Murowana Goślina

Boisko Gimnazjum nr 2 przy ulicy Gen. T. Kutrzeby 9. Asfaltowa nawierzchnia z takimi przeszkodami jak: Bank z quarterem, Quarter pipe, Funbox z murkiem, Funbox z poręczą, Manualbox i poręcz prosta.

Przeźmierowo

Skrzyżowanie ulic Ogrodowej i Leśnej.

Wyposażenie:

- Grindbox
- Manual Pad
- Wyskocznie
- London Gap
- Hub
- Wall
- Murki
- Podjazdy
- Poręcze
- Balustrady



Skatepark w Tarnowie Podgórny. Fot. tarnowopodgorne.pl

Buk

Teren Stadionu Miejskiego w Buku

Tor dla rowerzystów i wrotkarzy, skatepark posiada trzy rampy.

Pobiedziska

Ulica Różana 4a

Obiekt po modernizacji w 2015 roku. Elementy skateparku:

- Bank Ramp
- Quarter Pipe
- Funbox z grindboxem
- Piramida
- Ławka grindbox
- Poręcze proste

Luboń

Obiekt dla entuzjastów ekwilibrystyki na desce z kótkami znajduje się tuż obok Stadionu Miejskiego, przy ul. Rzecznej.

AQUAPARKI

W powiecie poznańskim znajdziemy pięć dużych kompleksów parków wodnych, z których można korzystać także w ciepłej porze, ale najatrakcyjniejsze są one zimą. Do wszystkich wskazanych miejsc zawiezie nas komunikacja publiczna – przede wszystkim autobusy. Jeśli jednak weźmiemy pod uwagę zimowe temperatury, niezahartowanym polecamy dojazd własnym samochodem. Ta propozycja spędzania wolnego czasu pozwala na dużą dowolność, my za punkt wyjścia przyjmujemy Poznań.

Tarnowskie Termy są położone przy ul. Nowej 54 w Tarnowie Podgórnym, dojeżdżamy tu drogą 92 od strony Poznania, skręcamy w prawo w Aleję Solidarności, na rondzie przy Centrum Ogrodniczym Jucca. Odległość od Poznania wynosi około 23 km.

Tarnowskie Termy to wyjątkowy aquapark, który czerpie wodę ze źródeł geotermalnych, wydobywanych z odwiertu o głębokości 1200 metrów, dostarczającego wodę o temperaturze ponad 45,7 stopni Celsjusza. To nowoczesny obiekt, który wraz z elementami zagospodarowania terenu, drogami i parkingiem oraz niezbędną infrastrukturą towarzyszącą łączy w sobie wiele funkcji, które pozwalają zadbać o wygląd i dobre samopoczucie klientów, oferując im wiele usług w jednym miejscu.

W strefie rekreacyjnej znajduje się duży basen z licznymi atrakcjami wodnymi (dziką rzeką, biczami wodnymi i zjeżdżalnią) oraz basen z wodą termalną, który połączony jest z całorocznym basenem zewnętrznym. W części rekreacyjnej znajduje się również basen dla najmłodszych, niepełnoważących dzieci z wodnym placem zabaw. W części sportowej mieszczą się dwa baseny. Pierwszy o długości 25 metrów, sześciotorowy, z niewielkimi trybunami.

Drugi z cieplejszą wodą do nauki pływania. Saunarium tworzy 5 wewnętrznych saun (2 parowe, 2 suche i 1 infrared) z kompleksem basenów – w tym jeden z wodą termalną i natryski schładzające. Na zewnątrz znajduje się ogromna piaszczysta plaża o powierzchni 1500m² wraz z placem zabaw, tętnią solną oraz miejscami do wypoczynku. Termy prowadzą także Akademię Pływania, od bobasa do osób dorosłych.



Termy. Fot. W. Łyszczak



Octopus Suchy Las. Fot. A. Ogórkiewicz

Na północ od Poznania wykąpiemy się w Suchym Lesie, na basenie **Octopus**, przy ulicy Szkolnej 18. Leży on tuż przy ulicy Obornickiej, około 2 km od Ronda Obornickiego.

To sześciotorowy basen o wymiarach 25 m x 12,50 m. Niecka wyposażona jest w podnośnik basenowy przeznaczony dla osób niepełnosprawnych, które pragną korzystać z basenu. Temperatura wody w basenie sportowym wynosi 28-29 stopni Celsjusza, zapewniając idealne warunki. Basen rekreacyjny jest wyposażony w zjeżdżalnię rodzinną, przeznaczoną dla rodzica i dziecka oraz zjeżdżalnię zewnętrzną, dostarczającą wielu wrażeń niezależnie od pory roku. Obie zjeżdżalnie zakończone są dwoma bezpiecznymi hamownicami. Temperatura wody w kompleksie basenów rekreacyjnych wynosi 31-32 stopnie Celsjusza.

Relaks znajdziemy w basenach rekreacyjnych. Dla najmłodszych dzieci przeznaczony jest brodzik o wymiarach 4,30mx4,30m i głębokości 0,30m z matą zjeżdżalnią BENJAMINI; dla szczęśliwych przyjaciół i rodziny, którym towarzyszy stoł Benjamina, uprzejmy, wrażliwy, mądry, pomocny, od zawsze ulubieniec najmłodszych. Wraz z dziećmi przeżywa mnóstwo niezwykłych przygód, odkrywając przed najmłodszymi tajemnice współczesnego świata i codziennego życia oraz trudy wspinaczki by osiągnąć cel – idealny zjazd prosto do wody.

Znakomitym sposobem na odprężenie jest też wizyta w saunie. Różne rodzaje saun znajdziemy na przykład na pływalni **Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach**. Dojeżdżamy z Poznania ulicą Gdyńską w stronę Murowanej Gośliny, po 1 km (od skrzyżowania z ul. Bałtycką) skręcamy w prawo, po następnym kilometrze – w lewo w osiedle. Na rondzie w prawo i po około 200 m jesteśmy na miejscu.

Do naszej dyspozycji są: basen sportowy, basen rekreacyjny, niecki do nauki pływania. Ponadto dostępne jest solarium, sauny (parowa, fińska, łaźnia solankowo-ziołowa), sala fitness, gabinet masażu oraz bar i sklepik, w którym zapominalscy mogą kupić kąpielówki, albo obowiązkowe na wszystkich pływalniach klapki i inne akcesoria. Ze strefy basenów do strefy rekreacji przechodzimy płynnie, przytykając do bramki magnetyczną opaskę. Koszt korzystania z saun jest doliczany do wcześniej wpłaconej kwoty.



Pływalnia w Koziegłowach. Fot. Archiwum „Akwen” Czerwonak

Tuż pod Poznaniem znajduje się także **Swarzędzkie Centrum Sportu i Rekreacji – pływalnia Wodny Raj**, przy ulicy Kosynierów 1. Dojedziemy tam drogą nr 92, pokonanie około 16 km zajmie nam około pół godziny.

Pływalnia znajduje się w dogodnej lokalizacji nad jeziorem Swarzędzkim. Obiekt oraz bezpłatny parking, dostosowane są dla osób niepełnosprawnych. Nowoczesny system uzdatniania wody basenowej, zapewnia wodę o stałej jakości i temperaturze.

Wodny Raj proponuje ciekawe programy dla różnych grup wiekowych i różnych grup zaawansowania. Oto niektóre z nich: nauka i doskonalenie pływania, aqua aerobic i aqua senior, sauna i salon masażu. Do sauny wchodzi się osobnym wejściem.



Wodny Raj. Fot. A. Ogórkiewicz

Część basenowa to basen pływacki o długości 25 m, 2xjaccuzi, brodzik dla małych dzieci z miniaturową zjeżdżalnią i basen rekreacyjny z nurtem oraz różnymi urządzeniami masującymi strumieniem wody. Do dyspozycji są również dwie szybkie zjeżdżalnie.

Jeśli jednak bliżej nam do Kórnik, polecamy **Kórnickie Centrum Rekreacji i Sportu Oaza** przy ulicy Ignacego Krasickiego 1. Z Poznania dojeżdżamy drogą nr 11, przemierzając około 23 km.

Do nauki pływania dobrze wybrać basen rekreacyjny. W nim nawet małe dzieci będą miały komfortowe warunki do nauki. Amatorom mocniejszych wrażeń „Oaza” proponuje 50-metrową zjeżdżalnię oraz specjalną atrakcję – „rwącą rzekę”. Na najmłodszych czeka brodzik z kolorową zjeżdżalnią i innymi atrakcjami. Relaks zapewniają dwa whirlpoole z ciepłą wodą, wyposażone w specjalne dysze do masażu podwodnego.

W powiecie poznańskim mamy do wyboru cały wachlarz obiektów o wysokim standardzie, różnych funkcjach w zależności od tego, co lubimy i punktu, z którego startujemy. We wszystkich wskazanych miejscach skorzystamy z bardzo atrakcyjnej oferty rekreacyjnej. To świetne propozycje na wspólne spędzenie aktywnego dnia.

O aquaparkach przeczytać można również w przewodniku *Powiat Poznański Rodzinie*, na stronie www.powiat.poznan.pl.

SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Odkąd zewnętrzne siłownie dotarły do Polski, cieszą się niestąbną popularnością. Trudno się dziwić, mało jest takich rozwiązań, które rzeczywiście służą i nadają się dla wszystkich użytkowników. Dzięki zestawowi urządzeń, które pierwotnie mogliśmy spotkać na siłowniach, możemy trenować na wolnym powietrzu. Zewnętrzne siłownie umożliwiają trening zarówno przypadkowym przechodniom jak i sportowcom. Urządzenia są dobrane w taki sposób, żeby móc ćwiczyć wszystkie grupy mięśniowe w obrębie jednego placu.

Gminy coraz częściej decydują się na tego typu rozwiązania, np. w gminie Czerwonak występuje już kilka obiektów, z których z powodzeniem korzysta lokalna społeczność.

Lokalizacje przykładowych siłowni:

Czerwonak przy boisku na ulicy Leśnej

Koziegłowy ul. Świętego Wojciecha (kompleks sportowy Orlik).

Gmina Mosina do 2016 roku posiadała 13 obiektów, w roku 2017 poszerzyła to grono o kolejne 7, niektóre siłownie finansowane są z budżetu obywatelskiego co najlepiej obrazuje potrzeby mieszkańców. Lokalizacje przykładowych siłowni:

Mosina, ulica Kwiatowa, osiedle nr 5,

Czapury, ulica Poznańska,

Rogalinek, ulica Poznańska.

W Swarzędzu, przy Centrum Sportu i Rekreacji napotkamy poza siłownią pole z trampolinami. Cztery stanowiska do skakania to ciekawe urozmaicenie i dodatkowa zabawa przed lub po treningu.



Siłownia plenerowa w Niepruszewie. Fot. W. Łyszczak

Wieś Skórzewo, mieszcząca się w gminie Dopiewo otrzymała wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie Super Orlik 2014 między innymi za dodatkowe inwestycje takie jak siłownia outdoor fitness, siłownia zewnętrzna street workout z workiem treningowym i kółkami gimnastycznymi, na których można wykonywać wiele dodatkowych ćwiczeń. Siłownia mieści się przy ulicy ks. S. Kozierowskiego 1.

Orlik w Luboniu również posiada swoją siłownię plenerową mieszczącą się przy ulicy Dojazdowej 24.

Złotniki, gmina Suchy Las posiada zmodernizowany obiekt przy ulicy Miłej.

W gminie Buk, przy kąpielisku nad Jeziorem Niepruszewskim mieści się siłownia Herkules Fitness.

W Pobiedziskach siłownia znajduje się na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz w niewielkiej wsi Borowo-Młyn.

LODOWISKA

Lodowisko na Rynku w Kórniku

Lodowisko jest administrowane i obsługiwane przez Kórnickie Centrum Rekreacji i Sportu „Oaza” w Kórniku. Obiekt ma charakter ogólnodostępny. Lodowisko jest czynne codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Wejście na taflę lodowiska jest nieodpłatne, pod warunkiem posiadania odpowiednich łyżew dostępnych w wypożyczalni lub własnych – łyżwy rekreacyjne bez tzw. ząbków z przodu.

Na tafli lodowiska może przebywać jednorazowo maksymalnie 60 osób dorosłych lub 70 dzieci i młodzieży. Dyżurujący pracownik zarządzającego, zwany dalej „obsługą lodowiska”, ma prawo chwilowego wstrzymania wstępu na lodowisko, do momentu zwolnienia miejsca oraz skrócenia korzystania z lodowiska do max 2 godzin, tak aby umożliwić oczekującym wstęp na lodowisko.



Lodowisko-Kórnik. Fot. naszglaspoznanski.pl

Lodowisko Misiątek

Pełnowymiarowe, profesjonalne kryte Lodowisko Misiątek w Tarnowie Podgórny, z klimatyzowaną halą, z bardzo dobrze utrzymanym, gładkim lodem, świetnym zapleczem sanitarnym i gastronomicznym. Lodowisko dla jeżdżących na różnym stopniu zaawansowania, z możliwością nauki od stawiania pierwszych kroków na lodzie, do możliwości rozgrywania meczów hokejowych. Można tu pojeździć w bardzo długim sezonie, trwającym od listopada do marca, otwarte w godzinach: 14.00-20.00 w tygodniu, w weekend 10.00-20.00, a nawet do 21.00. Co ważne, płaci się za wejście na lód, kwota jest taka sama, niezależnie od czasu jeżdżenia. Można tu wypożyczyć niezłej klasy łyżwy, a także kask, bezpłatnie skorzystać z parkingu i toalety.



Lodowisko Misiątek. Fot. lodowiskomisiatek.pl

Lodowisko Misiątek jest miejscem, w którym można nauczyć się jeździć na łyżwach pod okiem profesjonalnych instruktorów, w grupach i na lekcjach indywidualnych. Trenują tu także grupy mniej czy bardziej zorganizowane drużyny hokeistów.

Lodowisko OSiR w Swarzędzu

Zadaszone namiotem, o przyzwoicie utrzymanym lodzie, działające do temperatury 10 stopni Celsjusza. W praktyce – od początku listopada do połowy marca. Można tu wypożyczyć łyżwy, przebrać się w niewielkiej, ale funkcjonalnej szatni. Lodowisko nie

może równać się standardem z tym w Tarnowie Podgórny, ale jego wielkim plusem jest położenie tuż przy pływalni. Zatem prosto po półtoragodzinnej tercji łyżwiarskiej idziemy popływać na basenie.

Informacje także w przewodniku *Powiat Poznański Rodzinnie*, na stronie www.powiat.poznan.pl.

SZLAKI KAJAKOWE

Największą sieć szlaków kajakowych w powiecie poznańskim stanowią Warta i jej dopływy:

Rzeka Głuszynka (zwana również Kamionką) jest prawym dopływem Warty o długości około 34 km. Głuszynka wypływa z jeziora Raczyńskiego. Dalej przepływa przez ciąg jezior rynnowych: Łęko, Małe Jezioro, Wielkie Jezioro, Bnińskie, Kórnickie, Skrzyńskie Duże, Skrzyńskie Małe i Borowieckie. Na wysokości 24 km, w Kamionkach uchodzi rzeka Kopla. Głuszynka wpływa do Warty w okolicy miejscowości Czapury koło Poznania na wysokości 255 km. Głuszynka przepływa między innymi przez następujące miejscowości: Zaniemyśl, Bnin, Kórnik, Borowiec, Kamionki, Czapury i peryferyjne dzielnice Poznania – Sypniewo i Głuszyń.

Szlak łatwy – dostępny dla wszystkich kajakarzy. Najlepszy do pływania przy wyższej wodzie. Miejscami uciążliwy – występuje kilka przenosek oraz w okolicach Borówca przy niskim stanie wody (lato, susza) występują mielizny i trudno znaleźć główne koryto rzeki przebiegające przez Jezioro Borowieckie całkowicie zarośnięte trzciną. Rzeka nadaje się do uprawiania turystyki kajakowej przez cały sezon. Proponowane miejsce rozpoczęcia spływu przy moście w miejscowości Jezioro Wielkie. Zakończenie spływu w miejscowości Czapury przy moście drogowym. Istnieje możliwość kontynuacji spływu rzeką Wartą do Poznania – odległość ok. 10 km.

Kanał Mosiński jest jednym z czterech głównych kanałów należących do wielkiego systemu kanałów obrzańskich. Został zbudowany w XIX w. Do jego budowy wykorzystano dolny odcinek rzeki Samicy Stęszewskiej (ok. 3 km powyżej Mosiny). Wraz z nią wpada on do Warty na wysokości Rogalinka w obrębie Rogalińskiego Parku Krajobrazowego.



Na Szlaku Puszcza Zielonka. Fot. E. Polakowska

Szlak wodny jest łatwy i dostępny nawet dla początkujących kajakarzy oraz dla większych grup wodniaków. Nadaje się do uprawiania masowej turystyki kajakowej przez cały sezon. Na trasie występują dwie przenoski na zastawkach. W Mosinie napotkamy trzy progi wodne (należy płynąć ostrożnie). Proponowane miejsce rozpoczęcia spływu – w Kościanie przy moście drogowym na trasie nr 5 z Poznania do Leszna lub w Głuchowie koło mostu na tej samej trasie. Zakończenie spływu w Mosinie (w centrum miasta) lub możliwość kontynuacji płynięcia na rzece Warcie do Rogalinka, Puszczykowa lub Poznania.

Cybina to rzeka płynąca na Pojezierzu Wielkopolskim (Równina Wrzesińska). Rzeka Cybina stanowiąca oś podłużną obszaru Natura 2000 jest prawobrzeżnym dopływem Warty. Jej źródła znajdują się w pobliżu wsi Nekiłka. Całkowita jej długość wynosi nieco ponad 41 km.

Przy obecnym stanie wody szlak dostępny jest tylko na odcinku od mostu drogowego Swarzędz-Gruszczyń do ujścia rzeki do Warty. Szlak łatwy, dostępny dla zaawansowanych kajakarzy. Najlepiej płynąć przy wyższych stanach wody. Na trasie występuje osiem przenosek jednak nie są one bardzo uciążliwe. Po drodze wzdłuż brzegów biegają ścieżki rowerowe i trasy spacerowe z wieloma przepięknymi miejscami wypoczynkowymi. Przy Młyńskim Stawie i Jeziorze Maltańskim znajdują się punkty gastronomiczne.



Kajakarze na Szlaku Pobiedziska-Tuczno. Fot. E. Polakowska

Rzeka Kopla jest rzeczką nizinną. Stanowi prawy dopływ rzeki Głuszynki. Źródła rzeki znajdują się w okolicach wsi Tarnowo koło Kostrzyna. Zlewnia rzeki wynosi 386,8 km² natomiast długość rzeki wynosi około 31 km. Rzeczka płynie w wąskim korycie przez tereny o charakterze rolniczym.

Ujście Kopli do Głuszynki znajduje się w Kamionkach koło Poznania. Kopla przepływa przez Gwarzewo, Tulce, Koninko, Szczytniki. Jedną z większych miejscowości na trasie spływu są Tulce.

Szlak trudny, uciążliwy, dostępny dla zaawansowanych kajakarzy i dla mniejszych grup tylko przy wysokim stanie wody. Na odcinku od Siekier Wielkich do Tulec płynięcie utrudnione z uwagi na dużą ilość przeszkód wodnych (przepusty, zastawki). W dalszej części szlak łatwy, dostępny dla początkujących, bez przenosek i innych przeszkód. Miejscem rozpoczęcia spływu może być most drogowy w Siekierkach Wielkich lub zalew w Tulcach. Zakończenie spływu przy ujściu Kopli do Głuszynki (na 24 km rzeki). Do Warty pozostaje jeszcze 10 km. Przy ujściu rzeki do Głuszynki, przed lasem znajduje się dobre miejsce na biwak. Tu kończymy spływ. Można też popłynąć Głuszyńką do pierwszego mostu na drodze z Daszewic do Piotrowa i tam zakończyć spływ.



Przesmykiem na kolejne jezioro. Szlak Puszcza Zielonka.
Fot. E. Polakowska

Samica Stęszewska (zwana również Samicą) należy do lewobrzeżnych dopływów rzeki Warty. Źródła rzeki do dziś są sporne. Za jej początek uznaje się jeden ze strumieni wypływających w okolicy Ceradza Kościelnego, koło Grzebieniska, na wysokości 78 m n.p.m. Samica Stęszewska łączy się z Kanałem Mosińskim (około 3 km powyżej Mosiny) i razem wpływają do rzeki Warty w pobliżu Rogalinka na wysokości 65 m n.p.m. w obrębie Rogalińskiego Parku Krajobrazowego. Pierwotny, końcowy dolny odcinek rzeki wykorzystano do budowy Kanału Mosińskiego. Całkowita długość rzeki wynosi 37,8 km.

Przy obecnym niskim stanie wody szlak uciążliwy, dostępny tylko w okresie występowania wyższego poziomu wody tj. wiosną i jesienią. Na trasie występuje wiele przenosek, zwalonych pni drzew i zatorów. W Mosinie, już po połączeniu z Kanałem Mosińskim znajdują się 3 progi wodne. Ze względu na silnie zarośnięte wypływy trzcina trudno również odszukać ujścia rzeki z poszczególnych jezior, przez które przepływa. Rzeka miejscami mocno meandruje i jest bardzo malownicza. Szlak nadaje się dla turystów zaawansowanych – proponowane miejsce rozpoczęcia spływu z jeziora Witobelskiego (północna strona jeziora). Zakończenie spływu w Mosinie (w centrum miasta) lub możliwość kontynuacji płynięcia na rzece Warcie do Rogalinka, Puszczykowa lub Poznania.

Rzeka Warta ma swoje źródła na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej, na wysokości ok. 377 m n.p.m. w Kromotowie, obecnie dzielnicy Zawiercia. Całkowita długość rzeki wynosi 808,2 km.

Do prawobrzeżnych dopływów rzeki Warty należą m.in. Widawka, Ner, Rgielewka, Meszna, Wrześnica, Moskawa, Głuszynka, Cybina, Główna, Wełna i Noteć. Do lewobrzeżnych należą m.in.: Liswarta, Kiełbaska, Proсна, Lutynia, Samica Stęszewska, Obra i Postomia.

Podróżując doliną Warty mamy okazję podziwiać przyrodę chronią przez: Nadwarciański Park Krajobrazowy, Żerkowsko-Czeszewski Park Krajobrazowy, Park Krajobrazo-

wy Międzyrzeczka Warty i Widawki, Załęczański Park Krajobrazowy, Wielkopolski Park Narodowy, Rogaliński Park Krajobrazowy oraz Park Narodowy Ujście Warty.

Rzeka Warta jest największą rzeką przepływającą przez powiat poznański. Prawie 8% całej długości rzeki (64 km) znajduje się w granicach powiatu. W miejscowości Czmoniec, na granicy powiatu rozpoczynamy przygodę z rzeką, która wijąc się między Wielkopolskim Parkiem Narodowym, Rogalińskim Parkiem Krajobrazowym, polami i lasami dopływa do Poznania. Po drodze wpadają do niej rzeki Samica Stęszewska wraz z Kanałem Mosińskim, który łączy Wartę z Obrą tworząc tzw. Małą Pętlę Wielkopolską oraz Głuszynka wraz z Kopłą. Na wysokości najstarszej części miasta – Ostrowa Tumskiego wpływa do niej Cybina, a kilka kilometrów dalej rzeka Główna. Malownicze okolice nie zniszczone przez przemysł – to otulina poligonu wojskowego w Biedrusku.

Rzeka przyjazna, bardzo łatwa i bezpieczna dostępna dla wszystkich początkujących i zaawansowanych kajakarzy. Nadaje się do uprawiania masowej turystyki kajakowej przez cały sezon. Największą trudnością może okazać się wiatr. Warta w granicach powiatu liczy 64 km długości. Można przepłynąć ten odcinek w ciągu jednego dnia lub podzielić na 2 dni.

Rzeka urokliwa, z naturalną linią brzegową, otoczona lasami. Brak na niej przeszkód wodnych.

Proponowane miejsce rozpoczęcia spływu – w Śremie (przystań kajakowa 292 km), w Jaszowie (Ośrodek Hippiczny 286 km) lub w Radzewicach (stary port 276 km). Przy wysokiej wodzie spróbować można rozpocząć spływ w miejscowości Czmoniec (granica powiatu) na starorzeczu Warty. Dodatkową atrakcją przy bardzo wysokim stanie wody jest wiosenne pływanie po łęgach i starorzeczach między dębami rogalińskimi – niesamowite przeżycie, które na długo pozostanie w pamięci każdego kajakarza.

Zakończenie spływu zaplanować należy w Obornikach (przystań kajakowa 205 km i dobry dojazd samochodem). Możliwości biwakowania na trasie spływu – w Rogalinie (przystań kajakowa Jana Pawła II 268 km), Poznaniu (przystań KS Budowlani 243 km), Czerwonaku (Akwen Marina 234 km) i na Bindudze w Mściszewie (przystań kajakowa 220 km).

Źródło: www.powiat.poznan.pl

Szlak Kajakowy Puszcza Zielonka. Na terenie Gminy Pobiedziska wytyczono szlak kajakowy biegnący rynną jezior polodowcowych przez malownicze tereny Parku Krajobrazowego „Puszcza Zielonka”. Szlak ma długość około 11,3 km. Rozpoczyna się w Pobiedziskach na jeziorze Biezdruchowo i biegnie przez odcinek rzeki Główniej, rynną jezior – Jerzyńskie, Wronczyńskie Małe i Duże – kończy się na jeziorze Stęszewsko-Kołatowskim w Tucznie. Na trasie zlokalizowane zostały przenoski kajakowe ułatwiające korzystającym transport kajaków. Turyści będą mogli także korzystać z pól biwakowych. Większa część szlaku wiedzie przez tereny Parku Krajobrazowego Puszcza Zielonka. Oprócz podziwiania walorów przyrodniczych, na kajakarzy czekają też inne atrakcje – warto zatrzymać się w miejscowościach położonych w sąsiedztwie szlaku. We wsi Wronczyn zobaczyć można: drewnianą dzwonnice z XIX w. znajdującą się przy kościele parafialnym, dwór murowany z I połowy XIX w., murowaną gorzelnię popołowarską z 2. połowy XIX w. W odległości 3 km od Wronczyna znajduje się wieś Krześlice, w której podziwiać można murowany pałac z połowy XIX w. Podczas kajakowej wędrowki warto rozglądać się za mieszkańcami szlaku. Można tu zobaczyć liczne gatunki ptaków oraz oglądać ślady działalności bobrów.

Więcej informacji: http://www.pobiedziska.pl/ftp/2011/ulotki/06_Kajaki_2012.pdf

AKTYWNI NIEPEŁNOSPRAWNI

W powiecie poznańskim podejmowane są każdego roku działania umożliwiające aktywność ruchową i intelektualną osobom z różnymi rodzajami i o różnym stopniu niepełnosprawności. Mowa tu oczywiście o działaniach poprawiających sytuację tych osób w codziennym funkcjonowaniu, np. montaż platform schodowych w budynkach użyteczności publicznej w ramach akcji „Dostępny powiat poznański”, w tym przewodniku chodzi jednak głównie o aktywność sportowo-rekreacyjną.

Organizowaniem aktywności osób niepełnosprawnych zajmują się gminy, poprzez ośrodki pomocy społecznej czy warsztaty terapii zajęciowej, a także organizacje pozarządowe, czyli fundacje i stowarzyszenia, wspierane przez fundusze z powiatu poznańskiego, przyznawane w kolejnych konkursach grantowych.

W ramach tych programów organizowane są spotkania, wyjazdy, zawody sportowe, rajdy i wiele innych form aktywności osób niepełnosprawnych.

Integracyjny Turniej Tenisowy Na Wózkach, organizowany na kortach tenisowych w Sobocie. Biorą w nim udział niepełnosprawni tenisiści zrzeszeni w klubach z powiatu poznańskiego.

Aktywni (nie)pełnosprawni – hipoterapia i parapowozienie. Cykl zajęć aktywizujących osoby z niepełnosprawnościami, organizowany w Baranówku, w gminie Mosina przez Fundację Stworzenia Pana Smolenia.

Piknik Razem szczęśliwi, organizowany przez GSPON – Goślińskie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych z Murowanej Gośliny. W imprezie udział bierze kilkaset osób niepełnosprawnych, a w organizację zaangażowanych jest wielu wolontariuszy. Wydarzenie odbywa się na terenie boiska sportowego w Rakowni k. Murowanej Gośliny. Dostarcza uśmiechu każdemu, wyrównuje szanse i zapewnia atrakcje bez barier m.in. gry i zabawy, pokaz woltyżerki, a także hipoterapię i koncert muzyki country. Na piknik przyjeżdżają dzieci i osoby niepełnosprawne, ich rodziny i opiekunowie ze stowarzyszeń i fundacji z powiatu poznańskiego i Wielkopolski: z Kórnik, Owińsk, Poznania, Pobiedzisk, Rokietnicy, Swarzędza, Środy Wlkp. i Zdun.

Cykl warsztatów muzycznych dla wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach „Widzieć muzyką”. Podopieczni ośrodka podczas trzydniowych warsztatów doskonalą swoje kompetencje w zakresie emisji głosu i wokalistyki, rozwijają umiejętności gry na instrumentach. Mają również okazję odkryć swoje predyspozycje do występów publicznych.



Turniej Tenisa na Wózkach. Fot. powiat.poznan.pl



Park Orientacji Przestrzennej w Owińskach. Fot. A. Skoczek

Warsztaty to prawdziwe święto muzyki. Organizatorem współfinansowanego przez powiat poznański cyklu warsztatów było Stowarzyszenie „Pomóż Dziecku Niewidome-mu” z siedzibą w Owińskach.

Spotkanie w ramach projektu **„Oko na Eko”**. Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Wspólna Droga” zaprasza m.in. uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej z terenu powiatu poznańskiego na warsztaty: ogrodnicze (sadzenie roślin miododajnych i tworzenie z nich kompozycji), kulinarne (pieczenie ciastek owsianych z miodem), stolarski (budowanie domków dla pszczoł) i rękodzielnicze (wyrabianie świec z wosku pszczelego).

Wyjazdy wakacyjne, rehabilitacyjne, rajdy dla osób niepełnosprawnych, organizowane przez Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Dla Ciebie” To tylko niektóre z wielu możliwości, z których mogą korzystać niepełnosprawni na terenie powiatu poznańskiego. Należy także zwrócić uwagę na usilne starania wszystkich zaangażowanych w poprawę losu tej grupy, o tworzenie coraz lepszej bazy, w oparciu o którą można prowadzić działalność okazjonalną a także stałą.

Idealnym przykładem jest **Park Orientacji Przestrzennej w Owińskach**.

Jedyny w Europie, na taką skalę, Park Orientacji Przestrzennej, otworzono 3 września 2012 r. na terenie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

Na około 3 ha powierzchni odtworzono klimat ogrodu barokowego, łącząc go z parkiem krajobrazowym. Posadzono tu 280 gatunków roślin. Wkomponowano specjalne przyrządy dydaktyczne, takie jak: karylion ziemny, czyli system ziemnych dzwonów rurowych, wydających dźwięki i wibracje, równoważnie, huśtawki, ślizg linowy, przeplótanie, trampoliny, pajęczyny, na których poza rozwijaniem sprawności fizycznej, ćwiczący będą mogli uczyć się orientacji przestrzennej. Na terenie Parku nie zabrakło także wieży wiatrów, która sygnalizuje jego kierunek oraz natężenie. Specjalnie dobrane komunikatory głosowe mają pomóc osobom niewidomym znaleźć nowe sposoby orientacji prze-

strzennej opartej na dźwiękach. Ponadto do dyspozycji jest molo oraz oświetlony mostek.

Oprócz wyjątkowego Parku Orientacji Przestrzennej w Owińskach, w Ośrodku dla Dzieci Niewidomych znajduje się także jedyne w Polsce Muzeum Tyflogiczne a także pierwsze w kraju laboratorium tyfloakustyczne, w którym wychowankowie poznają i uczą się odgłosów miasta.

A oto kilka adresów organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych w powiecie poznańskim:

Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej Dla Ciebie
ul. Różana 4
62-010 Pobiedziska
kontakt@stow-pobiedziska.pl

Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „ROKTAR”
ul. Szamotulska 8a
62-090 Rokietnica
roktar@roktar.pl

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „PROMYK”
ul. Nowa 28
62-052 Komorniki
wtz.promyk.komorniki@wp.pl

Fundacja Stworzenia Pana Smolenia
Baranówko 21 (pod Poznaniem)
fundacja@fundacja-smolenia.org

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu
os. Kościuszkowców 13
62-020 Swarzędz
spdst@wp.pl

Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich „Pomoc Maltańska”
ul. Świętojańska 1
61-113 Poznań
malta-dom@wp.pl

Stowarzyszenie „Pomóż Dziecku Niewidomemu”
Plac Przemysława 9
62-005 Owińska



Turniej Bocci. Fot. powiat.poznan.pl

WYDARZENIA I IMPREZY

W powiecie poznańskim gra i uprawia się prawie wszystko. Oprócz najbardziej popularnych dyscyplin sportowych trzeba wspomnieć o lubońskich miłośnikach petanki (znana w niektórych kręgach jako bule), plażowej piłce ręcznej, która jest silna w Buku (dziewczyny z Red Hot Czili Buk reprezentowały nasz kraj w klubowych Mistrzostwach Europy w 2017 roku), czy też hokeju na trawie, który prężnie działa w Stęszewie (Lipno Stęszew) oraz drużynie Alfa – Victor (kręgle) z Tarnowa Podgórnego, która święci triumfy również za granicą! Coraz bardziej popularną formą treningu i rozrywki w jednym stają się Złoty Fanów Zumby – Fitness po Zdrowie. Takie imprezy odbywały się już i w Puszczykowie i w Pobiedziskach. W tym rozdziale skoncentrujemy się jednak na propozycji dla sportowców amatorów, lub dopiero adeptów różnych gier zespołowych na terenie powiatu poznańskiego.

W okresie wakacyjnym gminy organizują towarzyskie turnieje w piłce plażowej, kibicować, lub zagrać możemy każdego roku między innymi w takich gminach jak: Pobiedziska, Luboń, Czerwonak, Owińska, Lusowo, Tarnowo Podgórne, Puszczykowo, Mosina, Kórnik, Kostrzyn. Przykładowo tradycyjnie już na plaży w Lusowie w miesiącu lipcu odbywa się Powiatowy Turniej Siatkówki plażowej. W zawodach startuje około kilkanaście drużyn męskich, kilka mieszanych i kilka kobiecych. Organizatorami imprezy są KK Tarnovia Tarnowo Podgórne oraz OSiR Tarnowo Podgórne. Turniej wspiera powiat poznański.

W gminach, podobnie jak w całym kraju dominuje jednak wśród amatorskich gier zespołowych piłka nożna. To właśnie w ramach tej dyscypliny organizowanych jest najczęściej cyklicznych zawodów. Poniżej wybrane rozgrywki.

PIŁKA NOŻNA:

Czerwonak

KKS Jurand Koziegłowy organizuje dla wszystkich sympatyków piłki nożnej cykl turniejów „Jurand Kids Cup 2017”, które odbywają się w hali widowiskowo-sportowej Akwen w Czerwonaku. Turnieje są współfinansowane ze środków powiatu poznańskiego.

Dopiewo

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dopiewie już od szesnastu lat organizuje cykl turniejów o Grand Prix w halowej piłce nożnej żaków i orlików o Puchar Prezesa Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej. Rywalizacja orlików odbywa się także pod honorowym patronatem Starosty Poznańskiego.

Komorniki

Amatorski Turniej Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora GOSiR Komorniki

Kostrzyn

W Szkole Podstawowej w Gułtowach odbywa się Gminny Halowy Turniej Piłki Nożnej Szkół Podstawowych o Puchar Burmistrza Gminy Kostrzyn (kat. chłopcy).

Kórnik

Grześkowiak Kórnik Cup. Ogólnopolski turniej piłki nożnej Młodzików odbywający się w Kórnickim Centrum Rekreacji i Sportu.

Luboń

Turniej Luboń CUP rusza pod koniec listopada z halowym turniejem dla dzieci i młodzieży na terenie Lubońskiego LOSiR

Rokietnica

Amatorski Turniej Piłkarski im. Marcina Matysiaka. Turniej odbywa się na boisku Orlik w Napachaniu, w programie turniej Juniorów oraz mecz piłki nożnej kobiet.

Suchy Las

Towarzystwo Młodzieży Sportowej jest organizatorem turnieju Suchary CUP w Hali Widowiskowej na ulicy Szkolnej.

Swarzędz

Potyczki Sąsiedzkie w Paczkowie. W turnieju rywalizują dwa sołectwa: Paczkowo z gminy Swarzędz i Siekierki Wielkie z gminy Kostrzyn.

W hali sportowej Gimnazjum nr 3 w listopadzie w Swarzędzu odbywa się cykliczny turniej dla najmłodszych piłkarzy. Zawody zorganizowane są przez klub LZS Piast Kobylnica i Akademię Piłkarską Mały Piłkarz.

INNE DYSCYPLINY.

Poza piłką nożną możemy także podziwiać (lub sami zagrać) zmagania amatorów koszykówki, siatkówki oraz np. hokeja na trawie. Przykładowe rozgrywki i wydarzenia:

Buk

UKS Spartakus Buk od 13 lat każdego roku organizuje ogólnopolski turniej „Spartakus Cup”. Do hali sportowej w Buku przyjeżdża kilkanaście zespołów z Polski. Przez trzy dni szczypiorniści walczą o zwycięstwo i okazałego Spartakusa.

Czerwonak

Zimowy Turniej Siatkówki, który odbywa się każdorazowo pod koniec roku w hali sportowej Akwen w Czerwonaku.

Na boisku Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej Akwen w Koziegłowach odbywa się cyklicznie turniej koszykówki 3×3 „Zarzycki Cup”.

Kostrzyn

We wsi Wiktorowo w Gminie Kostrzyn organizowany jest turniej siatkarski dla pasjonatów „siatki”, niekoniecznie związanych z klubami.

Kórnik

Memoriał Piotra Dobrzyńskiego w Kórniku. Organizatorem Turnieju jest KCRiS OAZA i Stowarzyszenie UKS Jedynka Kórnik. Mecze są rozgrywane w hali sportowej KCRiS OAZA. W 2017 roku odbyła się już XI edycja tych rozgrywek.

W Kórniku rozgrywane są jako integralna część Kórnickiej Ligii Siatkówki Amatorów: Turniej o Puchar Burmistrza Gminy Kórnik w Rocznicę Wyzwolenia Kórnika (rozgrywany w marcu), Turniej o Puchar Przewodniczącego Rady Miejskiej, Memoriał Sławka Smolińskiego (rozgrywany w maju), Turnieje Siatkówki Plażowej (czerwiec/lipiec/sierpień), Memoriał Piotra Dobrzyńskiego (październik).

Pobiedziska

Turniej w Piłce Siatkowej w hali sportowej o Puchar Komendanta Komisariatu Policji w Pobiedziskach.

Puszczykowo

Puszczykowska Liga Koszykówki. Hala Widowiskowo-Sportowa, ulica Podgórna 21.

W puszczykowskiej hali widowiskowo-sportowej amatorskie drużyny siatkarskie mogą wziąć udział w Amatorskim Turnieju Piłki Siatkowej. W październiku 2017 roku rozegrano pierwszą edycję tych rozgrywek.

Stęszew

Turniej Dzieci z okazji 60-lecia powstania sekcji Hokeja na Trawie w Stęszewie pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Stęszew. W 2017 roku te rozgrywki odbyły się pod koniec czerwca.

Suchy Las

Na przełomie września i października 2017 roku rozegrano Poznański Powiatowy Turniej Minikoszykówki Dziewcząt i Chłopców. Patronem merytorycznym tego wydarzenia był Basket Team Suchy Las.

Swarzędz

W Szkole Podstawowej nr 2 w Zalasewie w miesiącu maju odbywają się turnieje koszykówki dziewcząt i chłopców. Organizatorem imprezy jest Uczniowski Klub Sportowy Lider Swarzędz i jest ona współfinansowana przez powiat poznański.



POWIAT
POZNAŃSKI



Powiatowa 17.