

PRZEWODNIK NIEDZIELNEGO BIEGACZA



**TRASY BIEGOWE, PIESZE I NORDIC WALKING
W POWIECIE POZNAŃSKIM**

Przewodnik niedzielnego biegacza
został wydany ze środków finansowych powiatu poznańskiego



Wydanie drugie uzupełnione

Wydział Promocji i Aktywności Społecznej Starostwa Powiatowego w Poznaniu

Wydanie pierwsze

Realizacja Anna Kautz, Agnieszka Korpala,
Stowarzyszenie Poco Loco Adventure, info@poco-loco.pl

Projekt graficzny Aleksandra Andrzejewska | Cograph.pl

Przygotowanie map Mariusz Mamet | Mac Map

Współpraca Wydział Promocji i Aktywności Społecznej Starostwa
Powiatowego w Poznaniu

Konsultacja merytoryczna, Piotr Basiński,
niezbędny niedzielny Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna
biegacza

Fotografie Archiwum Stowarzyszenia Poco Loco Adventure, archiwum powiatu poznańskiego, MOs810 © BY-SA 3.0, BY-SA 4.0, Nostrix © BY 3.0, BY-SA 4.0, Szydzio © BY-SA 4.0, Wistula © BY-SA 3.0, Andrzej Błaszczak © BY-SA 4.0, Jędrycha © BY-SA 3.0 PL, Eume © BY-SA 3.0, Reclus © 0, Zorro2212 © BY 3.0, Aha © BY-SA 3.0, Bolando © BY-SA 3.0, Cronwood © BY-SA 3.0, A.Budz © BY-SA 4.0, Andrzej Otrębski © BY-SA 3.0, Bartosz MORĄG © BY-SA 4.0, Aneta Pawska © BY-SA 4.0, pl © BY-SA 3.0, Kacper Łotewski © BY-SA 4.0, Grzegorz Doliński © BY 3.0, Tomasz Stachowiak © BY-SA 3.0 PL Angelika Przybył

ISBN 978-83-88993-30-5



Więź z przyrodą jest w nas głęboko zakorzeniona. **Las to nasz drugi dom**, przyjazna przestrzeń, wartość, którą warto docenić. **Liczne badania dowodzą, że kontakt z naturą wpływa na stan zdrowia oraz poziom szczęścia i zadowolenia z życia.** Odgłosy lasu, zapach drzew, świeże, czyste powietrze – wszystko to przynosi nam uczucie ukojenia. **W takich okolicznościach obniża się poziom stresu i codziennego napięcia.** Zapominamy o zmartwieniach, potrafimy się odprężyć i prawdziwie zrelaksować.

Przebywając na łonie natury **wzmacniamy nasz układ odpornościowy oraz wspomagamy procesy lecznicze** zachodzące w naszym organizmie. Aktywność fizyczna uprawiana w lesie, w tym bieganie, Nordic Walking czy jazda na rowerze pozytywnie wpływa na psychikę, pomaga odzyskać siły, energię i radość życia. **Czas spędzony na łonie przyrody to również forma pobudzania kreatywności, działająca stymulująco na układ nerwowy, twórcze myślenie, radzenie sobie ze stresem i problemami.**

Kiedy przebywamy w świecie przyrody, bardzo często otacza nas cisza, która coraz częściej jest dobrem deficytowym, a która jest tak ważna dla naszego spokoju i wewnętrznej harmonii.

Naszą propozycją tras biegowych, pieszych i Nordic Walking chcemy zwrócić uwagę na najpiękniejsze leśne trasy znajdujące się w najbliższej dostępnej okolicy.

Mamy nadzieję, że będą one pomocą i inspiracją do odkrywania piękna i dobrodziejstw okolicznej przyrody.



JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA

Przedstawiamy **10 propozycji tras pieszych i biegowych w różnych częściach powiatu poznańskiego**. Są to naszym zdaniem miejsca warte odwiedzenia, takie, które każdy może odwiedzić łącząc sport ze zwiedzaniem mikroregionu.

Każda nasza propozycja składa się z kilku części. Są to:

- mapa pokazująca trasę na podkładzie turystycznym,
- opis trasy,
- wyszczególnione atrakcje, na które warto zwrócić uwagę podczas wycieczki,
- ważne informacje w piktogramach:



Miejsce startu /metry



Długość trasy



Suma przewyższeń



Informacja o oznakowaniu lub braku oznakowania trasy



- kod QR kierujący do wizualizacji trasy w **Mapach Google**,
- piktogramy sugerujące najlepszą formę aktywności dostosowaną do długości trasy:



Trasa dla pieszych



Nordic Walking



Trasa dla biegaczy



Pliki GPX, KML oraz mapa z trasami do pobrania ze stron: **powiat.poznan.pl/przewodnik-biegacza** lub **forestrun.pl/przewodnik-biegacza**.

Pliki GPX i KML wgrać można na urządzenie nawigacyjne lub otworzyć za pomocą dedykowanej aplikacji. Osobom, które nie posiadają zegarków z opcją nawigacji proponujemy skorzystanie np. z portalu **mapy.cz**.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA.....	4
1 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA MOSIŃSKA.....	6-7
2 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA KOMORNICKA.....	8-9
3 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA PUSZCZYKOWSKA.....	10-11
4 ŁYSY MŁYN.....	12-13
5 PARK KRAJOBRAZOWY PROMNO.....	14-15
6 POBIEDZISKA - KAPALICA.....	16-17
7 JEZIORO LUSOWSKIE.....	18-19
8 ROGALIŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY.....	20-21
9 PUSZCZA ZIELONKA - TRASA CZTERECH JEZIOR.....	22-23
10 PUSZCZA ZIELONKA - DZIEWICZA GÓRA.....	24-25
NIEZBĘDNIK NIEDZIELNEGO BIEGACZA.....	26-27
O NAS - POCO LOCO ADVENTURE.....	29
ZIELONE PUNKTY KONTROLNE.....	30
AKTYWNY POWIAT POZNAŃSKI - PRZEWODNIKI	33-34





1 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA MOSIŃSKA

Wielkopolski Park Narodowy oferuje bardzo atrakcyjne i różnorodne tereny w odległości zaledwie 20 km od centrum Poznania. Ten założony w 1957 roku park narodowy zajmuje powierzchnię prawie 8 tysięcy hektarów. Na jego terenie kilka lat temu wytyczono cztery trasy dla miłośników aktywnego spędzania czasu w przyrodzie. Jedną z nich jest **Pętla Mosińska**, będąca naszą najkrótszą propozycją. **Pętla ta jest świetnym miejscem na wycieczkę biegową, pieszą, Nordic Walking, a przy odrobinie szczęścia zimą - nadaje się także do narciarstwa biegowego.** Inicjator stworzenia WPN, prof. Adam Wodźcicko, określił to miejsce jako „prawdziwe muzeum form polodowcowych”. Czeka tu na Was bardzo urozmaicony krajobraz i podłoże. Na Pętli Mosińskiej znajdziecie liczne pagórki, a także m.in. jezioro w formie owalnego kociołka. Trasa rozpoczyna się na parkingu turystycznym **Osowa Góra**, gdzie możecie zostawić samochód. Przy **Głazie Zamoyskiego** i dalej obok **Studni Napoleona** droga zaprowadzi Was w stronę **jeziora Kociołek**. Stamtąd skierujcie się do **Leśniczówki Górką**, a następnie w stronę **Grabiny**. Ciekawostką jest, że jest to jeden z najbardziej naturalnych zespołów leśnych w WPN. Rosną tu 140-letnie dęby i graby. Wracamy trasą przy jeziorze Kociołek na **Stację Turystyczną**.

1 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA MOSIŃSKA



STUDNIA NAPOLEONA

Na samym początku trasy znajduje się Studnia Napoleona. Wodę z niej pił ponoć sam Bonaparte. Legenda głosi, że raz w roku woda zamienia się w szampana.



JEZIORO KOCIOŁEK

Jezioro Kociołek to jezioro polodowcowe typu kocioł eworsyjny. Jest to obszar ochrony ścisłej w WPN. Ten niewielki, kolasty akwen otoczony jest 200-letnimi sosnami i dębami.



Stacja Turystyczna
Osowa Góra



7,4 km



73 m



Tabliczki kierunkowe,
tablica na parkingu



WIEŻA WIDOKOWA

Niedaleko miejsca startu pętli znajduje się prawie 17-metrowa drewniana wieża widokowa, zaraz przy plaży „Glinianki”. Jednak, z uwagi na stan techniczny, ścieżka prowadząca od tarasu widokowego do wieży widokowej została tymczasowo zamknięta, a teren zielony wokół wieży widokowej wygrodzony.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



2 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA KOMORNICKA

Pętla Komornicka to nasza kolejna propozycja w Wielkopolskim Parku Narodowym. Tym razem zaczynamy w miejscowości **Szreniawa**. Jest tu kilka parkingów leśnych. Możecie także zaparkować samochód **przy Muzeum Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego**. Poza samym Muzeum, na które warto poświęcić czas, znajduje się także punkt gastronomiczny oraz tablica prezentująca mapę szlaków. Teraz czeka na Was 10-kilometrowa trasa, która prowadzić będzie urozmaiconym terenem leśnym i polnym. Oznaczenia pętli zaprowadzą Was najpierw w stronę **Lasu Wirskiego**. Już po chwili miniecie budowlę na wzniesieniu - jest to **Mauzoleum Bierbaumów**. **Warto je odwiedzić i wejść na punkt widokowy znajdujący się na szczycie wieży**. Znajdziecie się na wysokości 118 metrów n.p.m., skąd można podziwiać rozległą panoramę na Wielkopolski Park Narodowy, Poznań i Komorniki. Dalsza trasa poprowadzi Was długim odcinkiem przez las, następnie skróćcie do **Leśniczówki Wiry**, a dalej do miejscowości Jarosławiec nad **Jezioro Jarosławieckim**. Jeśli wybieracie się na trasę w sezonie letnim to będziecie tu mogli skorzystać z kąpieliska. Pętla Komornicka poprowadzi Was dalej wzdłuż brzegu jeziora, a następnie prostym odcinkiem przez pola szreniawskie **z powrotem do Szreniawy**.

2 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA KOMORNICKA



MUZEUM NARODOWE - SZRENIAWA

Ponad 20 tys. eksponatów zebranych w Muzeum Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego ciekawie pokazuje, w jaki sposób powstaje żywność i inne produkty pochodzące z surowców naturalnych.



Szreniawa - parking leśny



10 km



99 m



Tabliczki kierunkowe,
tablica na parkingu



MUZEUM BIERBAUMÓW

Mauzoleum Bierbaumów wzniesione w 1860 roku. Pierwszy właściciel majątku w Szreniawie pochował tu swoją tragicznie zmarłą córkę. Dziś wieża pełni funkcję punktu widokowego.



JEZIORO JAROSŁAWIECKIE

Warto udać się na spacer ścieżką wzdłuż brzegów Jeziora Jarosławieckiego. Biegnie tędy trasa spacerowa ze Szreniawy do Rosnówka. Latem to malownicze jezioro przyciąga kąpieliskiem.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



3 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA PUSZCZYKOWSKA

Oto jedna z propozycji najbliższych naszemu sercu. Przyroda i bliskość **Wielkopolskiego Parku Narodowego** zdecydowały o tym, że w 2014 roku rozpoczęliśmy organizację **zawodów biegowych Forest Run** na terenie parku. Trwa ona do dzisiaj, zarówno latem jak i zimą. **Piętnastokilometrowa pętla puszczykowska jest podstawą trasy Foresta.** Sam bieg jest 6 km dłuższy i między innymi obiega dookoła Jezioro Jarosławieckie. **W przewodniku ograniczamy się do samej pętli, która jest wytyczona w terenie za pomocą słupków i tabliczek.** Ze względu na długość jest to raczej **propozycja skierowana do biegaczy lub przy sprzyjającej zimie do narciarzy biegowych.** Trasa jest pętlą, co oznacza, że można ją rozpocząć z jednego z kilku parkingów leśnych. W przewodniku przedstawiamy wersję rozpoczynającą się na parkingu **w Jeziorach**, gdyż tutaj właśnie znajdziecie **tablicę przedstawiającą szlaki Aktywnej Trójki** na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego. Z Jezior skierujecie się drogą leśną biegnącą wzdłuż szosy w kierunku **Puszczykowa**. Następnie skrócicie w lewo w żółty szlak, który poprowadzi Was przez malowniczy **obszar ochrony ścisłej Pojunki** do **Glazu Leśników**. Z tego miejsca trasa biegnie w kierunku **mogił powstańców z 1848 roku**, a dalej skrajem Puszczykowa, aż do **Leśniczówki Wiry**. W tym miejscu zawracacie i drogą leśną kierujecie się do **Jarosławca** i nad **Jezioro Jarosławieckie**. Latem warto się zatrzymać na tutejszym kąpielisku. Następnie pobiegniecie trasą w kierunku **Trzebawia**, po czym skrócicie w las, kierując się z powrotem na parking w Jeziorach.

3 AKTYWNA TRÓJKA W WPN - PĘTLA PUSZCZYKOWSKA



GŁAZ LEŚNIKÓW

Ma 4 metry wysokości i waży ponad 20 ton. Głaz Leśników to jedyny w WPN pomnik przyrody nieożywionej, w 1966 roku poświęcony pamięci polskich leśników.



MUZEUM PRZYRODNICZE WPN

W Jeziorach warto odwiedzić Muzeum Przyrodnicze WPN i udać się na punkt widokowy nad Jeziorem Góreckim, by obserwować kormorany na Wyspie Zamkowej.



Parking w Jeziorach



15,5 km



166 m



Tabliczki kierunkowe,
tablica na parkingu

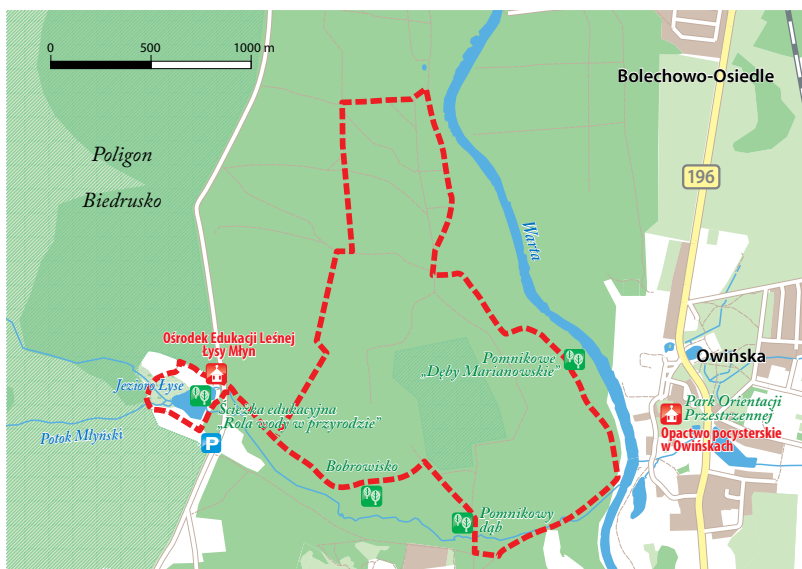


WYSPA ZAMKOWA

Na Wyspie Zamkowej znajduje się prawdziwy zameczek, który zlecił wybudować Tytus Działyński w prezencie ślubnym dla swojej siostry Klaudyny. Zameczek został zniszczony przez Prusaków w czasie Wiosny Ludów w 1848 roku.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



4 ŁYSY MŁYN

Łysy Młyn położony jest przy trasie Poznań-Biedrusko. To doskonałe miejsce zarówno na piknik w plenerze, wycieczkę z dziećmi, jak i wyjątkowy trening. Znajdziecie tu świetnie przygotowaną bazę turystyczną oraz urozmaicone ścieżki. **Ścieżka biegowa Łysy Młyn jest jedną z 25 tras leśnych na terenie całej Polski, które powstały w ramach projektu „Wolność jest w naturze”.** Trasa to 9-kilometrowa pętla prowadząca **skrajem obszaru Natura 2000** na terenie Nadleśnictwa Łopuchówko. Jest ona oznaczona drewnianymi słupkami i tabliczkami kierunkowymi, w całości prowadząc drogami leśnymi. Rozpoczyna się na parkingu leśnym przy Łysym Młynie i początkowo prowadzi **dookoła stawu młyńskiego**. Niestety tę część musicie ominąć ze względu na aktualną rekonstrukcję kładek nad mokradłami. Jak tylko kładki powrócą na swoje miejsce, warto będzie się wybrać na **ścieżkę edukacyjną „Rola wody w przyrodzie”** dookoła tego sztucznego jeziorka. Trasa spacerowo-biegowa poprowadzi Was w drugą stronę, przez **bobrowisko**. Częściowo ścieżka przebiega **w bezpośrednim sąsiedztwie Warty**, skąd rozpościera się widok na rzekę oraz znajdujące się za nią **Owińska** z budynkami opactwa pocysterskiego. **W 2022 roku ma tu powstać kładka pieszo-rowerowa nad Wartą.** Dookoła Was zobaczycie imponujące drzewa - to **starodrzew dębowy**, ponad stowusieletnich dębów.

4 ŁYSY MŁYN



GEOCACHING

Geocaching to zabawa w poszukiwanie ukrytych skrzyneczek (niczym skarbów!) za pomocą odbiornika GPS. Wzdłuż trasy w Łysym Młynie jest ich aż 19 do odkrycia.



parking przy Ośrodku Edukacji Leśnej „Łysy Młyn” koło Biedruska



9 km



81 m



Drewniane słupki,
tabliczki kierunkowe



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



PACHNICA DĘBOWA

Pachnica dębowa żyjąca na okazałych drzewach w okolicy jest jednym z największych chrząszczy w Polsce. Nazwę zawdzięcza przyjemnemu i silnemu zapachowi wydzielanemu przez dorosłe samce, który przypomina zapach suszonych moreli.



MŁYN WODNY

Nie lada atrakcją jest odrestaurowany i działający XV-wieczny młyn wodny, w którym mieści się Ośrodek Edukacji Leśnej, a w nim np. leśne laboratorium. Na zewnątrz zobaczycie m.in. prawdziwe gniazdo bielika, do którego można wejść. Jest naprawdę duże!

5 PARK KRAJOBRAZOWY PROMNO



PARK KRAJOBRAZOWY PROMNO

Park Krajobrazowy Promno to teren w dużej mierze przekształcony przez wodnych inżynierów - bobry. Z większych ssaków spotyka się sarny, jelenie, dziki, lisy, a także wydry.



Parking terenowy
przy wsi Promno



ok. 8,6 km



104 m



Trasa bez oznaczeń.
Zabierz GPS / mapę.



REZERWAT JEZIORO DĘBINIEC

Rezerwat Jezioro Dębiniec cechuje się bogatą roślinnością torfowiskowo-łąkową, którą tworzą m.in. rosiczki, żurawina, tłuścisz, wełnianka i skrzypy.



REZERWAT - LAS LIŚCIASTY W PROMNIE

Niedaleko miejsca startu znajduje się także inny wyjątkowy i wart odwiedzenia rezerwat - Las Liściasty w Promnie, z licznymi górkami i lasem mieszanym o naturalnym charakterze.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



6 POBIEDZISKA - KAPALICA

Malownicza rzeźba terenu gminy Pobjedziska jest dziełem **złodowacenia bałtyckiego**. Dla **miłośników Nordic Walking stworzono tutaj sieć tras**. Nasza propozycja to szlak Pobjedziska - Kapalica, dający kilka możliwości jego przejścia. Szlak prowadzi od **zabytkowej miejskiej zabudowy Pobjedzisk** poprzez **otulinę Parku Krajobrazowego Promno**, aż do jego serca, gdzie podziwiać można urokliwy **rezerwat przyrody jezioro Dążynek**. Rezerwat położony jest w zagłębieniu wytopiskowym, w otoczeniu falistych wzgórz morenowych, w środku których znajduje się lustro wody zarastającego, śródleśnego jeziora Dążynek wraz z przyległymi łąkami bagiennymi. Od południa szlak graniczy z **mieszanym lasem liściastym Parku Krajobrazowego Promno**, gdzie warto udać się zwłaszcza wiosną, aby podziwiać dywany kwiatowe. Obcowanie z przyrodą tak blisko, jak nigdy dotąd – to niesamowite przeżycia czekające na odwiedzających tejsze leśne dukty. **Podział szlaku na kilka pętli umożliwia wybór trasy o dowolnej długości i konfiguracji.**

6 POBIEDZISKA - KAPALICA



JEZIORO MAŁE I JEZIORO DOBRE

W samych Pobiedziskach znajdują się dwa niewielkie akweny - Jezioro Małe (z miejscem po dawnej osadzie obronnej na półwyspie) i Jezioro Dobre.



REZERWAT JEZIORO DRAŻYNEK

Rezerwat Jezioro Drażynek położony jest w otoczeniu falistych wzgórz morenowych, w środku których znajduje się lustro wody zarastającego, śródleśnego jeziora Drażynek.



Targowisko miejskie nad Jeziorem Małym w Pobiedziskach



ok. 10 km, najdłuższa pętla



maksymalnie 95 m



Trasa oznakowana za pomocą liter NW i kolorem żółtym

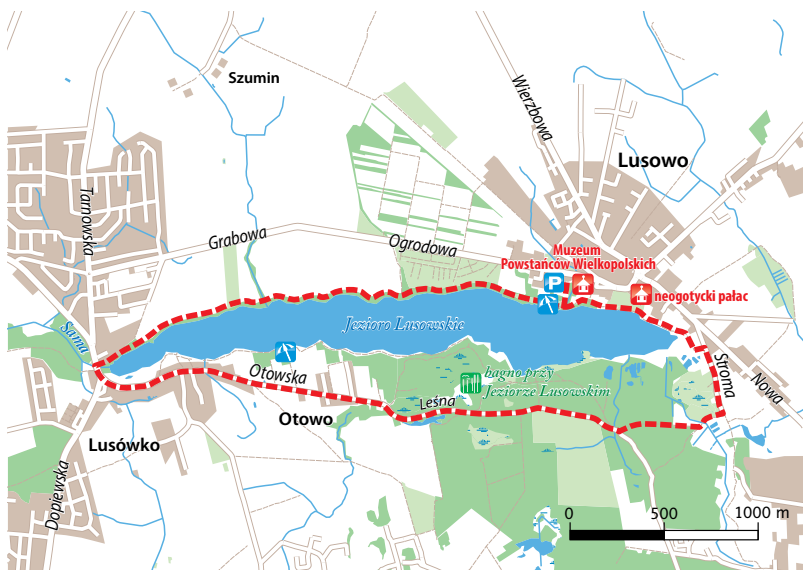


SKANSEN MINIATUR SZŁAKU PIASTOWSKIEGO

Będąc w Pobiedziskach warto odwiedzić Skansen Miniatur. Znajduje się tutaj kilkadziesiąt budowli ze Szlaku Piastowskiego i Wielkopolski. Zaraz obok znajduje się też Gród Pobiedziska - replika średniowiecznej warowni z kolekcją maszyn oblężniczych.



Aby zobaczyć mapę w Google Maps zeskanuj kod QR.



7 JEZIORO LUSOWSKIE

Z Lusowa wyruszamy na wycieczkę dookoła jeziora. Na północnym odcinku tej trasy przemieszczać się będziemy wzdłuż samego akwenu, tuż nad jego brzegiem. Dotrzecie do **Lusówka**, gdzie odbijecie w **ulicę Otowską**. Na południu sytuacja się zmienia. Trasa nie prowadzi już samym brzegiem jeziora, choć łatwo możecie do niego dojść, skręcając w jedną z wielu ścieżek w lewo. Następnie droga wbiega w las, jest to już **ulica Leśna**. Tutaj także możecie spróbować odbić z głównej trasy i zagłębić się w jedną ze ścieżek prowadzących wzdłuż bagien nad jeziorem. **Przemierzając tutejszy las prawdopodobnie nie spotkacie innych wędrowców, więc tym bardziej warto pamiętać o mapie czy urządzeniu nawigującym.** Tutejsze **tereny bagienne** zapierają dech w piersiach i mamy tu poczucie obcowania z prawdziwą, dziką naturą. Ulicą Leśną dochodzicie do **ulicy Stromej** i skręcaacie nią na północ. Teraz dalej wzdłuż jeziora, mijając po drodze **neogotycki pałac w parku**, dotrzecie z powrotem do **Lusowa, gdzie czeka na Was kąpielisko i zaplecze gastronomiczne.**

7 JEZIORO LUSOWSKIE



NEOGOTYCKI PAŁAC W LUSOWIE

Neogotycki pałac w Lusowie to dawna posiadłość gen. Józefa Dowbora-Muśnickiego (1867-1937), dowódcy powstania wielkopolskiego i organizatora Armii Wielkopolskiej.



JEZIORO LUSOWSKIE

Północna część jeziora gwarantuje dostęp do infrastruktury turystycznej oraz strzeżonego kąpieliska z wypożyczalnią sprzętu wodnego.



Parking w Lusowie



10 km



54 m



Trasa bez oznaczeń.
Zabierz GPS / mapę.



MUZEUM W LUSOWIE

Muzeum Powstańców Wielkopolskich w Lusowie gromadzi dokumenty, mapy, zdjęcia, sztandary, mundury, militaria, modele i inne pamiątki dotyczące Powstania Wielkopolskiego, powstańców oraz żołnierzy Wojsk Wielkopolskich.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



8 ROGALIŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Tym razem zabierzemy Was nie do lasu, a na **łęgi nadwarciańskie**. Wzdłuż Warty, pomiędzy Puszczykowem a okolicami Śremu, rozciąga się **Rogaliński Park Krajobrazowy** o powierzchni 127 kilometrów kwadratowych. **To tereny zalewowe Warty, podmokłe, z licznymi starorzeczami.** Krajobraz niekończących się łąk urozmaicają potężne **dęby szypułkowe**. Zgodnie z wykonaną w 1992 roku inwentaryzacją naliczono około **2000 dębów na tym terenie z czego 1435 jest pomnikiem przyrody**, z racji obwodu przekraczającego 200 centymetrów (na wysokości 1,3 metra). **To największe w całej Europie** skupisko wielowiekowych dębów szypułkowych. Najbardziej charakterystycznie wyglądają obumarłe, majestatyczne dęby, które nie są usuwane, ponieważ są miejscem życia i schronienia wielu innych, cennych stworzeń. **To raj dla fotografatorów oraz osób ceniących sobie ciszę i piękno natury.** To idealne miejsce na spacer, jak i szybką przebieżkę w terenie. Swoją wycieczkę zacząć możecie na parkingu przy **Pałacu w Rogalinie**, gdzie dostępna jest infrastruktura turystyczna oraz punkty gastronomiczne. Proponowane przez nas ścieżki poprowadzą Was przez tereny łęgów rogalińskich, szerokich rozlewisk i łąk. Znajdziecie tu liczne punkty widokowe. Przechadzając się tymi terenami pomyślcie o tym, że **niektóre z tutejszych dębów pamiętają niekiedy XV, XVI albo XVII wiek.**

8 ROGALIŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY



DĘBY ROGALIŃSKIE

Najbardziej znane dęby rogalińskie „Lech”, „Czech” i „Rus” rosną w przypałacowym, romantycznym parku angielskim.



KOŚCIÓŁ ŚW. MARCELINA

Kościół pw. świętego Marcelina, zbudowany na kształt świątyni rzymskiej w Nîmes, jest również mauzoleum rodu Raczyńskich, którzy to spoczywają w jego podziemiach.



Parking przy Pałacu w Rogalinie



8 km



51 m



Trasa bez oznaczeń.
Zabierz GPS / mapę.

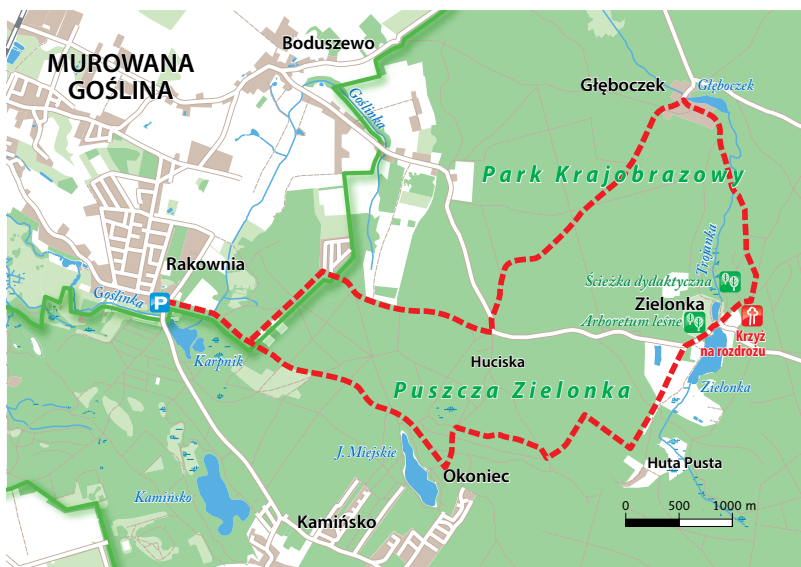


PAŁAC W ROGALINIE

Klasycystyczny pałac z ogrodami w stylu francuskim to perła architektury rezydencyjnej w naszym kraju. Zachowany w oryginalnym stylu budynek zachwyca pałacowymi wnętrzami. Dodatkowo zwiedzić możemy powozownię oraz galerię malarstwa z dziełami m.in. Jana Matejki.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



9 PUSZCZA ZIELONKA - TRASA CZTERECH JEZIOR

Park Krajobrazowy Puszcza Zielonka, położony na północny wschód od Poznania, został utworzony w 1993 roku i liczy dziś 12 tysięcy hektarów powierzchni. Cechą wyróżniającą tego miejsca jest znaczna powierzchnia (**prawie 80%**), jaką **pokrywają obszary leśne**. Wybraliśmy dla Was dwie trasy przebiegające przez różne obszary Puszczy. **Pierwsza rozpoczyna swój bieg w miejscowości Rakownia**. Najlepiej zaparkować auto na parkingu leśnym, skąd można udać się prosto na szlak. Po prawej stronie pierwsze jezioro - **Karpiń**. Droga poprowadzi Was przez las do **leśnej osady Okoniec nad Jeziorem Miejskim**. Znajduje się tu cicha, **urokliwa plaża**, z której latem warto skorzystać. Następnie trasą pokrywającą się z czerwonym szlakiem rowerowym skierujecie się do **miejscowości Zielonka**, nad jeziorem o tej samej nazwie. Znajduje się tu **Ośrodek Naukowo Dydaktyczny Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu**, z związku z czym dookoła dużo edukacyjnych atrakcji. Znajdziecie tutaj **Leśne Arboretum**, ścieżki dydaktyczne (m.in. **Owadogród**) oraz **grę terenową**. Kiedy ruszycie dalej - przy krzyżu skierujecie się w lewo, na północ. Szlak z oznakowaniem niebieskim doprowadzi Was do osady i **jeziora Głęboczek** - już czwartego na naszej trasie. Możecie się zdziwić, ale wieś ta niegdyś była miastem - w XV wieku uzyskała prawa miejskie, o czym informuje głąz nad brzegiem tutejszego jeziora. Ze wsi skierujecie się na południe zielonym szlakiem **w kierunku Hucisk**, jednak przed osadą odjdziecie w prawo w leśną drogę, a następnie w lewo z powrotem do Rakowni.

9 PUSZCZA ZIELONKA - TRASA CZTERECH JEZIÓR



BIEGI NA ORIENTACJĘ

W lesie w okolicy Rakowni spotkać możecie oznaczone numerami drewniane słupki - to tzw. Zielone Punkty Kontrolne, które służą do biegania na orientację ze specjalną mapą.



Rakownia - parking leśny



15,7 km



154 m



Trasa bez oznaczeń.
Zabierz GPS / mapę.



ARBORETUM LEŚNE

Arboretum Leśne we wsi Zielonka liczy ponad 900 gatunków drzew i krzewów z kraju i zagranicy. Poza roślinami zobaczycie tutaj także wiele rzeźb. Pozostały one w tym miejscu jako efekt plenerów rzeźbiarskich.



MOSTEK NAD RZECZKĄ TROJANKĄ

Drewniany, zadaszony mostek przerzucony nad rzeczką Trojanką na ścieżce dydaktycznej w Zielonce to doskonałe miejsce do obserwacji wężyk świtezianek.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



10 PUSZCZA ZIELONKA - DZIEWICZA GÓRA

Nasza druga propozycja w Puszczy Zielonce, **choć krótsza, jest znacznie trudniejsza**. Teren Puszczy Zielonki jest pagórkowaty **z najwyższym wzniesieniem - Dziewiczą Górą**. To właśnie te wzniesienia wpływają na trudność trasy (w sumie 200 metrów w górę). Po tym jak zaparkujecie samochód i rozpoczniecie wycieczkę, **Dziewicza Góra** będzie Waszym pierwszym celem. Liczy ona **143 metry n.p.m.** i jest **drugim po Górze Moraskiej najwyższym wzniesieniem w powiecie poznańskim**. Dodatkowo na jej szczycie znajdziecie **wieżę widokową**, która pozwoli Wam wspiąć się nawet wyżej. **Wiosną całe runo leśne pokryte jest konwaliami**. Z Dziewiczej Góry schodzić będziecie szlakiem czerwonym. Wyjdziecie z lasu na **łąki annowskie**, a potem z powrotem zagłębiecie się w las. Szlak czerwony skręcać będzie w prawo, ale Wy podążycie dalej **prosto szlakiem niebieskim**. Po Waszej lewej stronie pokażą się wkrótce **stawy ramienicowe**. Po przeciwnej stronie szlaku znajdują się owińskie stawy powyrobiskowe. Niebieski szlak prowadzi nas dalej, przez **okolicę Annowa**, na miejsce startu naszej wycieczki - pod Dziewiczą Górą. Atrakcją jest także kładka pieszo - rowerowa przez Wartę na wysokości zespołu poklasztornej cysterek w Owińskich. Po drugiej stronie rzeki zejście usytuowano na pograniczu Poznania i Suchego Lasu.

10 PUSZCZA ZIELONKA - DZIEWICZA GÓRA



WIEŻA WIDOKOWA

Na szczycie Dziewiczej Góry w 2005 r. wzniesiono wieżę, która dziś spełnia funkcję atrakcji turystycznej. Jeśli ktoś chciałby pokonać 171 stopni prowadzących na samą górę, musi wcześniej sprawdzić godziny otwarcia wieży.



Parking pod Dziewiczą Górą



14 km



202 m



Trasa bez oznaczeń.
Zabierz GPS / mapę.



Aby zobaczyć mapę w
Google Maps zeskanuj
kod QR.



KŁADKA PIESZO-ROWEROWA W OWIŃSKACH

Jest symboliczną bramą do Puszczy Zielonki i jej sąsiednich atrakcji. Poza wygodnym połączeniem obu brzegów rzeki, jest również atrakcją turystyczną. Są na niej dwie platformy widokowe. Ta wyższa znajduje się 25 metrów nad poziomem terenu i rozciąga się z niej przepiękny widok na okolice.



AKWEN TROPICANA

Przy stawach w Owińskach znajdziecie kąpielisko AKWEN Tropicana oraz wakepark. W letni, upalny dzień na pewno warto będzie się tu zatrzymać.

NIEZBĘDNIK NIEDZIELNEGO BIEGACZA

Wykaz znakowanych tras treningowych w powiecie poznańskim.

Aktywna trójka

System tras w Wielkopolskim Parku Narodowym dla biegaczy, miłośników Nordic Walking i narciarzy biegowych.

Pętla komornicka

Dystans: 10,1 km

Oznakowanie trasy: tabliczki; kolor czerwony
Miejsce startu: Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie

Pętla mosińska

Dystans: 7,4 km

Oznakowanie trasy: tabliczki; kolor niebieski
Miejsce startu: stacja turystyczna Osowa Góra (Mosina Pożegowo)

Pętla puszczykowska

Dystans: 20 km

Oznakowanie trasy: tabliczki; kolor zielony
Miejsce startu: Parking w Jeziorach

Pętla stęszewska

Dystans: 12,2 km

Oznakowanie trasy: tabliczki; kolor żółty
Miejsce startu: plaża nad jeziorem Lipno

Borówiecki Ring Rekreacyjny

Pętla dla rowerzystów i miłośników Nordic Walking.

Dystans: 11,5 km

Oznakowanie trasy: strzałka i litera B, malowane na drzewie
Miejsce startu: skrzyżowanie ulic Głównej i Spółdzielczej w Borówcu

Nordic Walking Pobiedziskie Szlaki

Trzy pętle w obrębie Parku Krajobrazowego Promno.

Szlak Brzostek-Drażnynek

Dystans: 4,7 km (najdłuższa pętla)

Oznakowanie trasy: strzałka i litery NW, malowane na tabliczce lub na drzewie; kolor żółty

Miejsce startu: parking przy jeziorze Brzostek

Szlak Rezerwat Dębiniec

Dystans: 3,3 km

Oznakowanie trasy: strzałka i litery NW, malowane na tabliczce lub na drzewie; kolor fioletowy

Miejsce startu: Stacja kolejowa Promno-Stacja

Szlak Pobiedziska-Kapalica

Dystans: 10 km (najdłuższa pętla)

Oznakowanie trasy: strzałka i litery NW, malowane na tabliczce lub na drzewie; kolor żółty

Miejsce startu: targowisko miejskie nad Jeziorem Małym w Pobiedziskach

Szlak Rakownia

Trasa do Nordic Walking, biegów i spacerów na obrzeżach Puszczy Zielonki.

Dystans: 5,5 km

Oznakowanie trasy: słupki kierunkowe, zawierają ciekawostki na temat lasu

Miejsce startu: Rakownia, boisko (ul. Sowie) lub świetlica wiejska (ul. Dolna 2)

Ścieżka biegowa „tysy Młyn”

Atrakcyjna pętla na południowych obrzeżach Poligonu Biedrusko.

Dystans: 9 km (długa pętla), 4 km (krótka pętla)

Oznakowanie trasy: słupki z tabliczką z wi-

zerunkiem biegacza i oznaczeniem kierunku lub dystansu (co 500 m)

Miejsce startu: parking przy Ośrodku Edukacji Leśnej „Łysy Młyn” koło Biedruska

Ścieżka zdrowia Kórnickiego Centrum Rekreacji i Sportu „OAZA”

Trasa nad jeziorem w Kórniku przez Las Doświadczalny Zwierzyniec.

Dystans: 3,8 km

Oznakowanie trasy: tablice

Miejsce startu: Kórnickie Centrum Rekreacji „OAZA”-Błonie w Kórniku nad Jeziorem Kórnickim

Trasa Biegu o Koronę Księżnej Dąbrowki

Pętla prowadząca duktami leśnymi przez lasy pałędzko-zakrzewskie.

Dystans: 10 km

Oznakowanie trasy: słupki kilometrażowe (co 1 km) oraz słupki kierunkowe

Miejsce startu: 300 m od siłowni zewnętrznej przy ul. Parkowej w Dąbrowce

Trasa parkrun Jezioro Swarzędzkie

Trasa wzdłuż brzegu jeziora.

Dystans: 5 km

Oznakowanie trasy: słupki z tabliczkami

Miejsce startu: przy basenie Wodny Raj w Swarzędzu (ul. Kosynierów 1)

Z kijkami w zielątkowskie lasy

Trasy Nordic Walking w rejonie Zielątkowa.

Trasa nr 1:

Dystans: 5 km

Oznakowanie trasy: znak pieszego szlaku zielonego z wizerunkiem postaci z kijkami, malowany na drzewie

Miejsce startu: remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielątkowie (ul. Kręta 1)

Trasa nr 2:

Dystans: 6 km

Oznakowanie trasy: znak pieszego szlaku czerwonego z wizerunkiem postaci z kijkami, malowany na drzewie

Miejsce startu: remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielątkowie (ul. Kręta 1)

Trasa nr 3:

Dystans: 7 km

Oznakowanie trasy: znak pieszego szlaku czerwonego z wizerunkiem postaci z kijkami, malowany na drzewie

Miejsce startu: remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielątkowie (ul. Kręta 1)

Trasa nr 4:

Dystans: 7,2 km

Oznakowanie trasy: znak pieszego szlaku czerwonego z wizerunkiem postaci z kijkami, malowany na drzewie

Miejsce startu: remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielątkowie (ul. Kręta 1)

Trasa nr 5:

Dystans: 11,4 km

Oznakowanie trasy: znak pieszego szlaku czarnego z wizerunkiem postaci z kijkami, malowany na drzewie

Miejsce startu: skrzyżowanie ulic Leśnej i Świerkowej w Zielątkowie

Wybrane cykliczne treningi biegowe:

- Biegam bo lubię (Bukowski Klub Biegacza, www.bukowski-kb.pl),
- parkrun Błonie (Kórnik, www.parkrun.pl/blonie),
- parkrun Dąbrowka (www.parkrun.pl/dabrowka),
- parkrun Jezioro Swarzędzkie (www.parkrun.pl/jezioroswarzedzkie),
- Puszczykowo na sportowo (www.facebook.com/PuszczykowonaSportowo).



poco
loco

o nas

Poco Loco Adventure to stowarzyszenie **promujące aktywny styl życia, uprawianie sportu, outdoor'u**. Poco Loco to ludzie, którzy czerpią z życia pełnymi garściami. Wysoko podnosimy poprzeczkę i ciągle stawiamy sobie nowe wyzwania. Startujemy w rajdach przygodowych, biegach górskich, jeździmy na wyprawy, podróżujemy. Łączymy siły by móc robić rzeczy, które zarówno nam jak i Wam przyniosą mnóstwo satysfakcji.

Nieprzerwanie od 2014 roku organizujemy biegi **Forest Run** w Wielkopolskim Parku Narodowym, a także **Zimowy Ultramaraton Karkonoski** im. Tomka Kowalskiego. Prawie 10 lat prowadziliśmy podróżniczy hostel Poco Loco w Poznaniu. Podczas **Festiwalu Turystyki Aktywnej GETAWAY** gościliśmy najbardziej uznane postacie polskiego outdooru. W 2021 roku wystartowaliśmy z nową imprezą - 180 km wyścigiem rowerowym dookoła Poznania - **Poznańską Korbą**.

Dołączcie do nas w social mediach i stańcie się częścią naszej społeczności

 /poco.loco.adventure

organizujemy



KARKONOSKI
PARK NARODOWY

www.ultramaratonkarkonoski.pl

POZNANSKA
KORBA



PIERŚCIEŃ DOKOŁA
POZNANIA

www.poznanskakorba.pl



FOREST
Run

WIELKOPOLSKI
PARK NARODOWY

www.forestrun.pl

ZIELONE PUNKTY KONTROLNE

Propozycją dla tych, którzy chcieliby połączyć formę treningu biegowego, aktywnego spędzania czasu na łonie natury oraz czytania map i orientacji w terenie są Zielone Punkty Kontrolne. W powiecie poznańskim jest takich punktów sześć, w: Jeziernach, Łopuchówku, Kamionkach, Murwaniej Goślinie, Rakowni i Żarnowcu. Podczas poruszania się po lesie należy zwrócić uwagę na informacje znajdujące się na mapie, takie jak ścieżki, bagienka, wzniesienia, przebieżność lasu itp. Potwierdzeniem dotarcia do każdego punktu kontrolnego jest odbicie wzoru za pomocą perforatora, który znajduje się na każdym słupku stanowiącym punkt kontrolny.

Powiat poznański zaproponował także miłośnikom pieszej turystyki zabawę pod nazwą „Zorientowani na powiat poznański”. Kto znajdzie pięć takich punktów, będzie mógł odebrać upominek. Więcej informacji na: powiat.poznan.pl/zorientowani-na-powiat. Zielone Punkty Kontrolne to aktywność przez cały rok!







POWIAT
POZNAŃSKI

To styl życia!

Miejsce wygodne dla mieszkańców i turystów, gdzie każdy może znaleźć dla siebie odpowiednią formę aktywnego spędzenia czasu.



/powiatpoznanski



Powiatowa17.



„Niedzielne przewodniki” to cykl wydawnictw powiatu poznańskiego dla tych, którzy lubią spędzać czas na świeżym powietrzu, a przy okazji chcą się czegoś dowiedzieć na temat swojej okolicy. Zwiedzać, bawić się, smakować, odkrywać...



Przewodnik niedzielnego rowerzysty

Tym, którzy chętnie korzystają z dwóch kółek polecamy Przewodnik niedzielnego rowerzysty z wybranymi trasami rowerowymi w powiecie poznańskim. Aby ułatwić poruszanie się wybraną trasą pod adresem powiat.poznan.pl/przewodnik-rowerzysty udostępnione zostały ślady GPS.



Przewodnik niedzielnego tropiciela

W Przewodniku niedzielnego tropiciela znajdziemy ciekawe ścieżki dydaktyczne, dzięki którym na nowo odkryjemy swoją najbliższą okolicę. To świetna inspiracja na ciekawy spacer o każdej porze roku. Zatem wchodząc na stronę powiat.poznan.pl/przewodnik-tropiciela pomysłu na przechadzkę nie powinno zabraknąć.



Przewodnik niedzielnego pogromcy duchów i nie tylko

Przewodnik niedzielnego pogromcy duchów i nie tylko polecamy miłośnikom zgłębiania tajemnic i badania miejscowych legend. Siedemnaście legend, po jednej z każdej gminy również na powiat.poznan.pl/przewodnik-pogromcy-duchow



Przewodnik na każdy dzień tygodnia

Przewodnik na każdy dzień tygodnia przedstawia miejsca bardziej lub mniej znane, zawsze jednak warte odwiedzenia. Indywidualnie lub z przewodnikiem. Zapraszamy na powiat.poznan.pl/przewodnik-na-kazdy-dzien



Przewodnik leśnego poszukiwacza

Przewodnik leśnego poszukiwacza w sposób warsztatowy opowiada o zielonych punktach kontrolnych w powiecie poznańskim i uczy orientacji w terenie za pomocą mapy. powiat.poznan.pl/przewodnik-lesnego-poszukiwacza

Śladami wielkich podróżników



Z „Paszportem Podróżników” dotrzemy do miejsc związanych z wielkimi podróżnikami: Władysławem Zamoyskim, Edwardem Raczyńskim, Arkadym Fiedlerem oraz ojcem Marianem Żelazkiem. Wszyscy oni poświęcili część swojego życia na dalekie podróże, z których przywieźli fascynujące eksponaty, które możemy podziwiać w Kórniku, Rogalinie, Puszczykowie, Chłudowie i Uzarzewie. Na odkrywców, którzy tam dotrą czekają upominki. Jak je zdobyć? Wystarczy wyruszyć do pięciu wskazanych w paszporcie miejsc.

-  Muzeum – Pracownia Literacka Arkadego Fiedlera w Puszczykowie
-  Zespół Pałacowo – Parkowy w Rogalinie
-  Zamek w Kórniku
-  Zgromadzenie Słowa Bożego – Księża Werbiści w Chłudowie
-  Muzeum Przyrodniczo – Łowieckie w Uzarzewie

W każdym z tych miejsc otrzymamy paszport. Tam też znajdują się pieczątki, które należy przybić w naszej książeczce. Paszport wysyłamy lub przynosimy do Starostwa Powiatowego w Poznaniu, ul. Jackowskiego 18 i odbieramy upominek.

Powiatowe questy, czyli na tropie skarbów



Poszukiwanie turystycznych „skarbów” przynosi sporo frajdy, pozwalając niejako przy okazji odkryć sekrety i tajemnice miejscowości powiatu poznańskiego. Zadaniem uczestników akcji „Na tropie skarbów” jest przejście sześciu dowolnych tras questów w powiecie poznańskim. Potwierdzeniem przejścia trasy jest odcisk pieczęci na ulotce questowej oraz na Karcie Przygody. Ulotki questowe oraz Kartę Przygody można wydrukować ze strony powiat.poznan.pl.

Z opieczętowaną Kartą Przygody zapraszamy do Starostwa Powiatowego w Poznaniu, ul. Jackowskiego 18.

Zostań z powiatem poznańskim

Jak ciekawie spędzić czas?
Z powiatem poznańskim!

Tutaj znajdują się propozycje zabaw w plenerze jak i w domu:

powiat.poznan.pl/zostanzpowiatempoznanskim

Dla tych co lubią czytać, mamy serię wydawnictw. Zapraszamy na powiat.poznan.pl/publikacje

Przewodnik niedzielnego biegacza

Przewodnik w wersji elektronicznej do pobrania tutaj:
powiat.poznan.pl/przewodnik-biegacza



Przewodnik niedzielnego biegacza można pobrać też po zeskanowaniu kodu QR



poco
loco



POWIAT
POZNAŃSKI

ISBN 978-83-88993-30-5



9 788388 993305