

☐☐ **Miłośników nordic walking oraz innych form aktywnego wypoczynku informujemy o utworzeniu NORDIC WALKING PARK PODKARPACIE CENTRUM. Projekt współpracy pod tą nazwą jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, zrealizowany przez dwie lokalne grupy działania. Partnerami byli "Dorzecze Mleczki" oraz "Kraina Sanu". Koordynatorem projektu była Jadwiga Stebnicka.**

☐☐ **Projekt, dzięki któremu powstała sieć ponad 400 km certyfikowanych tras do uprawiania nordic walking na stosunkowo niewielkim obszarze 1086 km² w ramach 10 gmin powiatów przeworskiego, jarosławskiego i leżajskiego, stał się innowacyjnym projektem na skalę europejską.**

W każdej gminie zlokalizowano 1 Nordic Walking Park o określonej trudności i długości tras. Poszczególne gminy połączone zostały trasami łącznikowymi, co stworzyło w konsekwencji "pajęczynę" tras w bliskiej odległości od Przeworska. Parki funkcjonują w gminach: [Przeworsk](#), Gać, Zarzecze, Tryńcza, Adamówka, Kuryłówka, Grodzisko Dolne, Wiązownica, Jarosław oraz miście i Gminie Sieniawa. Trasy zostały wytyczone w formie pętli, w taki sposób, aby wyjście na każdą z nich w obrębie parku zlokalizowane było w tym samym punkcie. Wszędzie na starcie istnieje możliwość zaparkowania samochodu, jak również znajduje się miejsce na wykonanie niezbędnych ćwiczeń. System oznakowania został wykonany w oparciu o odpowiednią symbolikę używaną do znakowania terenów Nordic Walking Park w Europie Środkowej. Na trasach znajdują się czytelne tablice, zgodne z ogólnie - europejskimi standardami. Zawierają one szczegółowe mapy, ogólne informacje na temat techniki, doboru sprzętu i walorów zdrowotnych nordic walking. Na tablicach zamieszczone zostały również informacje o podstawowych ćwiczeniach fizycznych, umożliwiających wykonanie rozgrzewki, wzmocnienie mięśni oraz ćwiczeniach rozciągających. Przez Polską federację Nordic Walking zostali wyszkoleni instruktorzy, którzy posiadli uprawnienia do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z zakresu nordic walking. Projekt jest aktywnie promowany m.in. poprzez zrealizowany film i materiały informacyjne.

Celem powstałego Nordic Walking Park Podkarpacie Centrum jest wzrost turystyki aktywnej, co w konsekwencji winno przyczynić się do rozwoju infrastruktury turystycznej, rekreacyjnej i sportowej. projekt współpracy jest skierowany na pobudzenie aktywności środowisk lokalnych, mężczyzn, młodzieży, turystów, osoby zaawansowane wiekowo, osoby ze wskazaniami do rehabilitacji ruchowej lub kardiologicznej i ma w sposób nowatorski wnieść zmiany podejścia do sposobu wykorzystania posiadanych zasobów przyrodniczych i kulturowych.

Zachęcamy gorąco do korzystania z tras i smakowania piękna naszej ziemi o każdej porze roku.

Jadwiga Stebnicka

www.nordicwalkingpodkarpacie.pl