

# Trasy Nordic Walking

## Nordic Walking Park „Gmina Domaradz”

Nordic Walking Park „Gmina Domaradz”, to jeden z sześciu tego typu parków wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Ziemia Brzozowska”. W skład Parku wchodzi 3 trasy: zielona – pętla o długości 3,9 km; czerwona – pętla o długości 12 km i czarna – pętla o długości 23,1 km. Wejście na trasy zlokalizowano na Placu Targowym przy stadionie w Domaradzu. Trasy poprowadzone są chodnikami, drogami asfaltowymi i gruntowymi oraz leśnymi duktami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania, oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne i pokrywają się na pewnym odcinku. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy, rowerzystów czy narciarzy biegowych. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków znajduje się na terenie Gmin: Brzozów, Dydnia, Haczów, Jasienica Rosielna i Nozdrzec. Łącznie długość sześciu Nordic Walking Parków wynosi ponad 240 km.



### Trasa nr 1 Domaradz (zielona) (długość - 3,9 km; szacunkowy czas przejścia - 40 min.)

Najkrótsza z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park „Gmina Domaradz” 3,9-kilometrowa pętla oznakowana kolorem zielonym. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisami tras, z Placu Targowego przy stadionie w Domaradzu za znakami szlaku dochodzimy do drogi krajowej nr 19 i skręcamy w prawo. Chodnikiem maszerujemy 200-metrów i zachowując szczególną ostrożność przechodzimy na drugą stronę jezdni. Maszerujemy pomiędzy zabudowaniami i po pokonaniu 1,3-kilometra trasy przechodzimy przez most na rz. Stobnicy.

Jeszcze chwila marszu i dochodzimy do punktu pomiaru tętna. Po jego zmonitorowaniu szlaki: czerwony i czarny skręcają w prawo a my kierujemy się w lewo. Przed nami kilometrowy odcinek marszu prawym brzegiem rz. Stobnicy. Kładką przechodzimy nad potokiem Golcówka i po dojściu do drogi krajowej nr 19 skręcamy w lewo. Chodnikiem wracamy do Centrum Domaradza. Przejściem dla pieszych przekraczamy drogę nr 19 i mijając zabytkowy drewniany kościół p.w. św. Mikołaja wracamy na Plac Targowy przy stadionie w Domaradzu.

**Trasa nr 2 Domaradz (czerwona)**  
**(długość - 12 km; szacunkowy czas przejścia - 2 godz.)**

Wymagająca 12-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z trasą zieloną. Chodnikiem wzdłuż drogi krajowej nr 19 maszerujemy w kierunku Lutczy. Po pokonaniu niespełna 2-kilometrów trasy skręcamy w prawo i asfaltową drogą pomiędzy zabudowaniami maszerujemy w kierunku północnym. Na 4-kilometrze trasy dochodzimy do przysiółka Zatyle, gdzie zlokalizowana jest tablica ćwiczeń. Informacje na niej zawarte, pomogą w sprawnym ich przeprowadzeniu. Asfaltowa droga prowadzi do lasu. Przed nami 2-kilometrowe podejście, z różnicą wysokości wynoszącą ponad 100-metrów. Na 6-kilometrze trasy dochodzimy do drogi powiatowej nr 884, gdzie skręcamy w prawo. Uwaga! Przed nami kilometr marszu poboczem ruchliwej szosy łączącej Domaradz z Przemyślem. Za znakami szlaku skręcamy w lewo na gruntową drogą maszerujemy blisko 1,5-kilometra. Na skrzyżowaniu skręcamy w prawo i drogą biegnącą stromym zboczem schodzimy do Domaradza. Przecinamy asfaltową szosę biegnącą do Golcowej, przekraczamy potok Golcówka i łączymy się z czarnym szlakiem. Krótkim fragmentem asfaltowej drogi dochodzimy do zwornika wszystkich szlaków Nordic Walking Park „Gmina Domaradz” – punktu pomiaru tętna. Idziemy w kierunku południowym, przekraczamy most na rz. Stobnicy i pomiędzy zabudowaniami Domaradz dochodzimy do drogi krajowej nr 19. Krótkim fragmentem chodnika docieramy do Centrum Domaradza, gdzie skręcamy w lewo. Jeszcze chwila i po pokonaniu 12-kilometrów trasy, na Placu Targowym przy stadionie, spinamy pętlę czerwonego szlaku.

**Trasa nr 3 Domaradz (czarna)**  
**(długość - 23,1 km; szacunkowy czas przejścia - 4 godz.)**

Najdłuższa z tras Nordic Walking Park „Gmina Domaradz”, oznakowana kolorem czarnym, 23,1-kilometrowa trasa łącząca Domaradz z Golcową. Wychodzimy z Placu Targowego w Domaradzu i chodnikiem, a następnie asfaltową drogą mijamy zabudowania Domaradza. Po chwili przekraczamy most na rz. Stobnicy i maszerujemy do przysiółka Podhyb, gdzie zlokalizowano punkt pomiaru tętna. Zielony szlak skręca w lewo, a my maszerujemy prosto i przed potokiem Golcówka skręcamy w prawo. Początkowo asfaltem, a następnie gruntową ścieżką, maszerujemy wzdłuż Golcówki i dochodzimy do asfaltowej drogi łączącej Domaradz z Golcową, gdzie skręcamy w prawo. Mijamy zabytkowy modrzewiowy kościół p.w. św. Barbary i Narodzenia NMP w Golcowej i na skrzyżowaniu dróg skręcamy w prawo. Rozpoczynamy 2-kilometrowe podejście z różnicą wysokości wynoszącą 150 m. Na górze czeka na nas tablica z propozycjami ćwiczeń i punkt pomiaru tętna. Po osiągnięciu najwyższego punktu skręcamy w lewo. Przed nami 3-kilometry marszu asfaltowym dywanikiem przecinającym las. Po wyjściu z lasu dochodzimy do pierwszych zabudowań. Na 12-kilometrze trasy, za znakami szlaku skręcamy w lewo i gruntową drogą schodzimy do Golcowej. Dochodzimy do drogi łączącej Golcową z Domaradzem, skręcamy w lewo i po niespełna 2-kilometrach zamykamy pętlę czarnego szlaku. Przed nami droga powrotna do Domaradza, gdzie po pokonaniu ponad 23-kilometrów trasy kończymy marsz. Trasa dedykowana osobom o bardzo dobrej kondycji fizycznej.