



PRZEWODNIK ROWEROWY LOKALNEJ GRUPY DZIAŁANIA DOLINĄ WIEPRZA I LEŚNYM SZLAKIEM

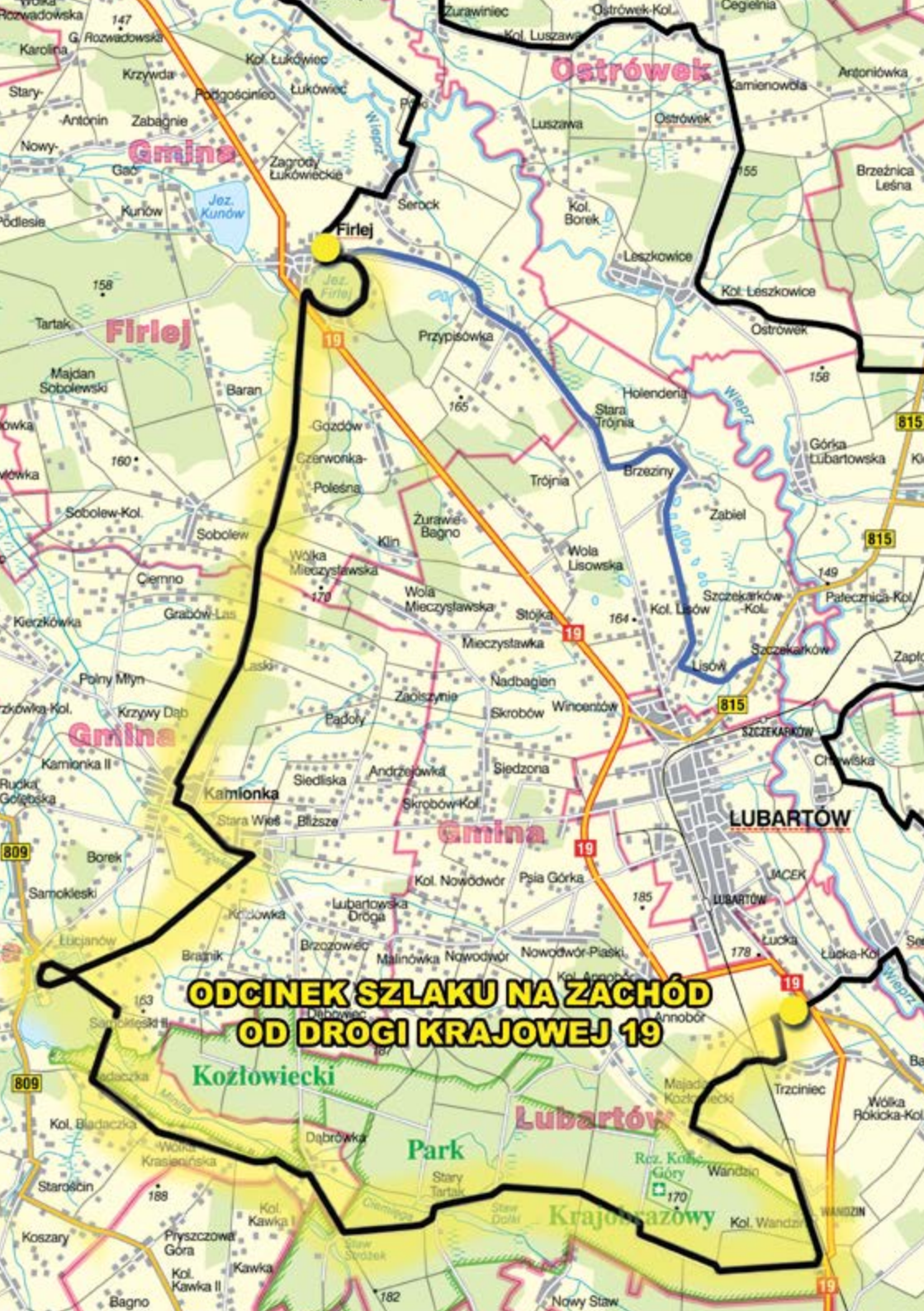


Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Publikacja finansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 - LEADER
Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013



PRZEWODNIK ROWEROWY LOKALNEJ GRUPY DZIAŁANIA DOLINĄ WIEPRZA I LEŚNYM SZLAKIEM



Lubartów 2014



Opracowanie przewodnika:

Leszek Zieliński

Zdjęcia:

Tadeusz Matwiejczyk

Janusz Pożak

Leszek Zieliński

Skład i druk:

Agencja Promocyjno-Wydawnicza

UNIGRAF

ul. Dworcowa 71, 85 - 007 Bydgoszcz

tel/ +48 52 321 37 18

fax/ + 48 52 552 97 63

info@unigraf.bydgoszcz.pl

www.unigraf.bydgoszcz.pl

Wydanie I

Nakład: 2 000 egzemplarzy

ISBN: 978-83-927043-9-3

Szlak rowerowy Lokalnej Grupy Działania „Doliną Wieprza i leśnym szlakiem” stanowi pętlę biegnącą po terenie gmin: Lubartów, Kamionka, Firlej, Kock, Ostrówek, Niedźwiada i Serniki.

Ze względu na jego długość oraz atrakcje na trasie, szlak zaprojektowano tak, aby całą pętlę można było pokonać w kilku dowolnie wybranych odcinkach z rozbićciem na kilkudniową wycieczkę rowerową.

Szlak zaprojektowano również tak aby nie rozwidlał się i nie krzyżował się ze szlakiem tego samego koloru.

W większości szlak prowadzi szerokimi drogami, gdzie obok siebie mogą jechać na rowerze dwie osoby. Węższe odcinki występują jedynie w lasach, gdzie charakter rzeźby terenu nie pozwala na istnienie szerszej drogi.

Szlak rowerowy po LGD „Doliną Wieprza i leśnym szlakiem” jest szlakiem o znaczeniu krajowym w kolorze niebieskim i czarnym.

Przez większość trasy (drogi polne, leśne, lokalne), znaki są malowane na przydrożnych obiektach, takich jak: drzewa, słupy energetyczne, płoty, czasem ściany budynków. Na rozwidleniach dróg i w miejscach, gdzie nie ma możliwości wykorzystania naturalnych, już istniejących obiektów, ustawiane są słupy z namalowanym oznakowaniem. W pozostałych miejscach umieszczono tabliczki metalowe na słupach. Na szlaku umieszczono również tablice informacyjne.

Szlak, z powodzeniem może również służyć do uprawiania turystyki pieszej, czemu sprzyja jego korelacja z istniejącą siecią szlaków turystycznych (pieszych, rowerowych, ścieżek dydaktycznych).

Ze względu na bezpieczeństwo osób korzystających ze szlaku rowerowego, przebieg trasy zaplano-

wano w ten sposób, aby uniknąć ich prowadzenia po drogach o dużym natężeniu ruchu pojazdów mechanicznych. Najbardziej ruchliwe drogi regionu to droga krajowa nr 19 przebiegająca z Lublina do Białegostoku, droga wojewódzka nr 815 przebiegająca z Lubartowa do Parczewa, droga wojewódzka nr 821 przebiegająca z Lubartowa do Ostrowa Lubelskiego oraz droga wojewódzka nr 809 przebiegająca z Lublina do Przytoczna. Projektowany szlak przecina w/w drogi oraz wiedzie niewielkimi ich odcinkami, w miejscach bezpiecznych, gdzie jest bardzo dobra widoczność, szerokie pobocze oraz obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h.

Zaprojektowany szlak jest dostępny przez cały rok, z wyjątkiem szczególnych sytuacji meteorologicznych. Utrudnienia w przebyciu niektórych odcinków trasy mogą wystąpić podczas silnych opadów atmosferycznych deszczu, gdy w zagłębieniach terenu mogą tworzyć się duże kałuże. Część dróg może być również niedostępna po dużych opadach śniegu. Szlak posiada bardzo dobrą dostępność komunikacyjną. Najlepszym skomunikowaniem odznaczają się punkty startu i mety. Miejsca te ulokowano na terenach przyległych do drogi krajowej 19 (Łucka, Firlej) oraz łącznik szlaku głównego z Gminy Lubartów w Kolonii Szczekarków.

W miejscowości Łucka istnieje możliwość parkowania pojazdów po zachodniej stronie drogi krajowej 19, a w miejscowości Firlej po stronie wschodniej drogi krajowej 19, gdzie jest zlokalizowany duży parking dla samochodów osobowych i autokarów. W Kolonii Szczekarków istnieje możliwość parkowania w rejonie szkoły podstawowej. Można tu dojechać zarówno prywatnym samochodem, autokarem, jak i komunikacją publiczną (np. PKP do Lubartowa).



ODCINEK SZLAKU NA ZACHÓD OD DROGI KRAJOWEJ 19

Kolonia Łucka – Trzciniac – Majdan Kozłowiecki – Wandzin – Kopanina – Stary Tartak – Dąbrówka
– Wólka Krasienińska – Biadaczka – Samokłęski – Siedliska – Kamionka – Firlej

Początek naszej trasy rozpoczynamy w Kolonii Łucke na skrzyżowaniu drogi krajowej 19 i drogi polnej biegnącej w kierunku zachodnim. Po lewej stronie mamy tablicę z przebiegiem pętli rowerowej po terenie Lokalnej Grupy Działania.(1)



W miejscu tym szlak ma szerokie pobocze na odcinku kilkuset metrów z możliwością parkowania samochodów.(2)



Po przejechaniu ok. 700 m dojeżdżamy do skrzyżowania dróg polnych, gdzie skręcamy w lewo również w drogę polną ale nieco węższą,

po drodze mijamy gliniankę.(3)



Przejeżdżając ok. 800 m dojeżdżamy do zabudowań miejscowości Trzciniac (miejscowość znana z produkcji palm wielkanocnych). Przy wjeździe do miejscowości po prawej stronie mamy krzyż i sklep. Na rozwidleniu dróg skręcamy ostro w prawo w drogę



gę asfaltową i po 600m jesteśmy pod wiaduktem kolejowym. (5)



Od przejazdu pod torami jedziemy drogą asfaltową ok. 1,4 km i ok. 0,7 km drogą szutrową (droga szeroka dobrej jakości).(6)



do skrzyżowania przy Majdanie Kozłowieckim. Przy skrzyżowaniu po prawej krzyż. Skręcamy w lewo w drogę asfaltową.(7)



Dalej ok. 2,4 km drogą asfaltową. Przy wjeździe do Wandzina (położony w otulinie Kozłowie-

ckiego Parku Krajobrazowego) po prawej mijamy sklep. Po przejechaniu miejscowości i wyjeździe z Wandzina po lewej mijamy stację kolejową.(8)



i wjeżdżamy na drogę szutrową (9)



która na odcinku ok. 1,4 km prowadzi nas równolegle wzdłuż torów kolejowych.(10)





Przy większych deszczach w niektórych miejscach na tym odcinku może być utrudniony przejazd. W odległości ok. 1,3 km po prawej ścieżka dydaktyczna Kozie Góry.(11)



Dojeżdżając do końca odcinka wjeżdżamy na drogę krajową 19 (po prawej wiadukt kolejowy na DK19).(12)



Kierujemy się w prawo (13)



i pokonując ok. 100 m drogą D19 skręcamy w prawo.



Na DK19 zachowujemy szczególną ostrożność, droga bardzo ruchliwa, posiadająca jednak oznakowane pobocze, które umożliwia bezpieczne przejechanie przez rowerzystów tego krótkiego odcinka.

Po skręcie w prawo i przejechaniu ok. 0,5 km po prawej mamy ścieżkę dydaktyczną Nadleśnictwa Lubartów Kopanina (15) a po lewej parking. Nowoczesny monitorowany parking



z sanitariatami mamy również ok. 1 km dalej po lewej stronie. Możemy się tam zatrzymać, odpocząć i posilić się przed dalszą jazdą.(16,17,18)

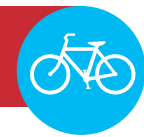


Kiedy ruszymy dalej w drogę jedziemy cały czas prosto,(19,20)



tak jak prowadzą nas znaki, aż do rozwidlenia dróg przy Kwaterze Myśliwskiej „Stary Tartak”. Odcinek od drogi krajowej 19 do kwatery myśliwskiej to ok. 9,5 km. bardzo dobrej drogi przeznaczonej jedynie dla rowerzystów, biegaczy lub rolkarzy. Po drodze mijamy miejsca postojowe i tablice informacyjne ustawione przez Nadleśnictwo Lubartów. (21,22,23,24)





23



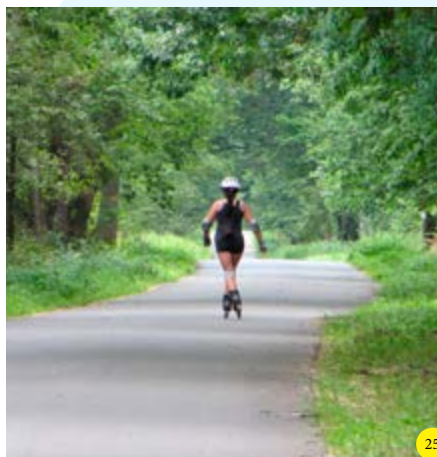
26



24



27



25

Na rozwidleniu dróg przy Kwaterze Myśliwskiej „Stary Tartak” mamy kolejny parking Nadleśnictwa Lubartów z sanitariatami i miejscem postojowym dla rowerzystów.(26,27)

Obok parkingu, po prawej, pomnik poległych w 1943 roku partyzantów. Jeśli jesteśmy większą grupą i chcieli byśmy się zatrzymać na dłużej, zorganizować piknik, rozpalić ognisko czy zostać na noc, możemy to zrobić po wcześniejszej rezerwacji „Starego Tartaku” w Nadleśnictwie Lubartów. W „Starym Tartaku” znajdziemy 10 miejsc noclegowych (pokoje 2 osobowe, pokój jadalny (na parterze) z kominkiem, pokój wypoczynkowy (na piętrze) z kominkiem, na zewnątrz znajduje się miejsce na ognisko, grill i obszerna wiata, wyżywienie - na miejscu lub we własnym zakresie).(28,29,30,31,32,33)



28



32



29



33



30



31

Jeśli zamierzamy jechać dalej na rozwidleniu dróg przy „Starym Tartaku” skręcamy w lewo i po ok. 300 m, na kolejnym rozwidleniu skręcamy w prawo. Cały czas asfaltem nieco pod górę (34) ok. 1,8 km do skrzyżowania w lesie.



34

Od skrzyżowania w prawo leśną drogą piaszczystą (35) ok. 300 m



35

i mamy parking po prawej stronie i dalej ok. 1,0 km drogą piaszczystą do miejscowości Dąbrówka. Skrzyżowanie w Dąbrówce, na wprost sklep (36) w którym uzupełnimy zapasy, jak również miejsce obok, gdzie możemy odpocząć. (37,38,39,40)



36



37



38



39



40

Po odpoczynku ruszamy asfaltem w prawo i po przejechaniu ok. 1 km mamy most na rzeczce Ciemięga (to mała rzeczka, lewy dopływ Bystrzycy, jej długość to ok. 36 km; cała rzeka jest zaliczana do karainy pstrąga i lipienia, swoja wielkością bardziej przypomina strumień niż rzekę) i początek Wólki Krasienińskiej.

Z mostu widok stawów rybnych.(41,42)



41



42

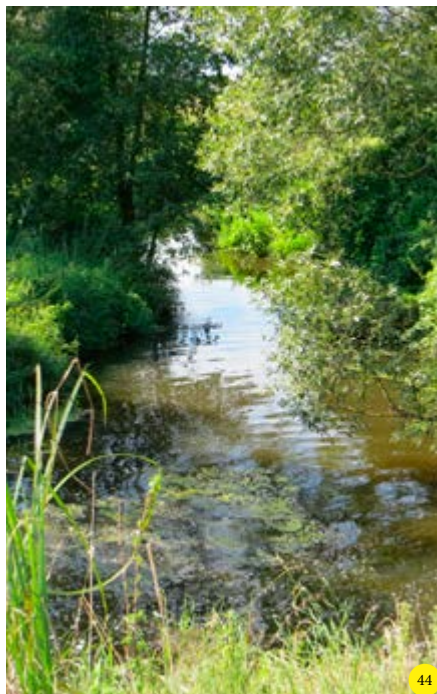
Od mostu mamy ok. 0,6 km do sklepu po lewej. Przy sklepie miejsce wypoczynku i tablica Bursztynowego Szlaku. Dalej ok. 1 km do miejscowości Biadaczka, gdzie skręcamy w prawo w drogę leśną. (43) Droga piaszczysta, wąska, częściowo prowadzi przez las a częściowo pomiędzy stawami. Od-

cinkami, zwłaszcza po deszczach może być mocno podmokła. Po



43

drodze przejeżdżamy przez mostek na rzece Minina (44) (to lewy dopływ Wieprza o dł. 44,1 km, płynie przez Wysoczną Lubartowską; przepływa przez Kozłowiecki Park Krajobrazowy), odcinek ok. 1 km.



44

Po przejechaniu tego odcinka, dojeżdżamy do skrzyżowania dróg polnych. Po prawej mamy krzyż. Skręcamy w lewo do miejscowości Samokłęski, (45) do skrzyżowania na skraju stawów, odcinek ok. 1,1 km.



45

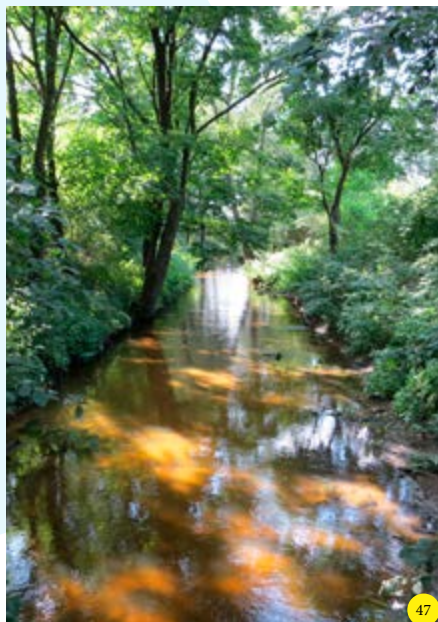
Na skrzyżowaniu dróg w Samokłęskach, jedziemy na wprost (46)



46

na drogę asfaltową do najbliższego skrzyżowania, na skrzyżowaniu w Samokłęskach ostro w lewo tuż za słupem energetycznym, odcinek ok. 0,7 km asfaltem.

Na kolejnym skrzyżowaniu skręcamy w lewo, po drodze most na rzece Minina. (47)



47

Po prawej stronie ścieżka prowadzi tuż przy dawnych zabudowaniach folwarcznych. Dojeżdżając do skrzyżowania dróg skręcamy w lewo. Zaraz po skręcie po prawej mamy bloki mieszkalne gospodarstwa rybackiego. (48)



48

Dalej aż do skrzyżowania dróg ciągną się stawy hodowlane Gospodarstwa Rybackiego. Stawy zajmują powierzchnię ok. 300 ha, zostały zbudowane przez Wacława Kusza w roku 1907 na dawnych terenach łowieckich Weyssenhoffów. (49)



49

Odcinek ok. 1,6 km. Na kolejnym skrzyżowaniu dróg jedziemy na wprost polnym gościńcem wysadzonym drzewami. (50)



50

Odcinek prosty ok. 1,8 km. Uwaga na krzyżujące się szlaki. Na krzyżujących się drogach jedziemy cały czas prosto, aż do parkingu przed Pałacem Zamoyskich w Kozłowie przy drodze powiatowej 1528. (51,52)



51



52

Po zwiedzeniu pałacu poruszamy się drogą 1528 w kierunku Kamionki.

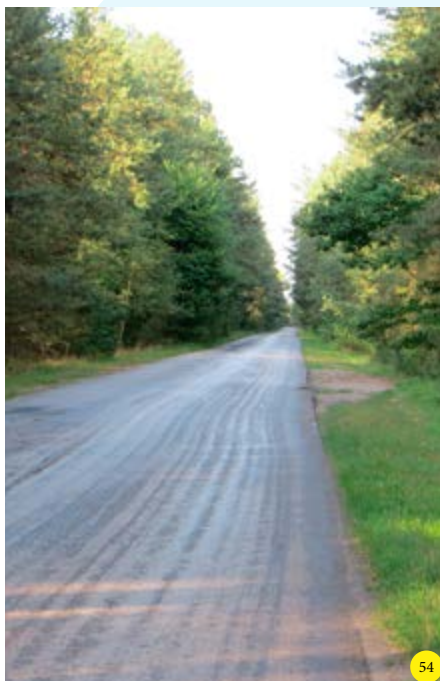


Na całej długości trasy Kozłówka Kamionka wydzielony pas dla rowerzystów. W Kamionce skręcamy w prawo w ul. Kocką przed parkiem w centrum miejscowości. Odcinek ok. 5 km.(53)



53

Dalej drogą asfaltową prowadzącą przez las,(54) odcinek ok. 10 km.



54

Miejscami nie najlepszy asfalt uważać trzeba również na możliwość przechodzenia dzikich zwierząt przez jezdnię. Po przejechaniu odcinka dojeżdżamy do drogi krajowej 19, przy drodze po lewej mamy restaurację.

Koniec odcinka.

ZABYTKI, MUZEA, MIEJSCA PAMIĘCI: Kamionka:

- układ urbanistyczny z XV-XVI w.,
- kościół p.w. św. Piotra i Pawła murowany późno gotycki z przełomu XV-XVI w. (55) wraz z kaplicą



55

nagrobnią Weyssenhoffów z połowy XIX w., bramą z dzwonnica z 1781 r. (56) z kostnicą murowaną z 1 po-



56

łowy XIX w., ogrodnicą z kapliczkami (57) i bramką z końca XIX w., plebanią



57

murowaną z końca XVIII w.(58) wraz



58

z pozostałościami ogrodzenia plebanii murowanej z 1 połowy XIX w.,
• kaplica murowana z 1838 r.(59),



59

- budynek sądu ziemskiego murowany z końca XIX w.,
- budynek szkoły (ok. 1925 r.),
- domy drewniane, zagrody wznoszone od drugiej połowy XIX w. do lat 30 XX wieku,(60,61,62),



60



61



62



- grobowa rotunda Weyssenhoffów.(63),



Samokleski:

- budynek szkolny drewniany z 1925 r.,
- domy drewniane z lat 20-30 XX w.,
- klasycystyczny dwór wraz z parkiem z początku XIX w.(64.65),



Kozłówka:

- kapliczka drewniana, słupowa z końca XIX w.,
- figura przydrożna murowana w formie kolumny (66),



- budynek szkolny murowany z końca XIX w.,
- zespół pałacowy Zamoyskich: pierwotnie późnobarokowy, wybudowany w latach 1735-1742, przebudowany ok. 1879-1907;9(67,68)



oficyna kuchenna, stajnia cugowa, wozownia (69), kordegardy murowane z ok. 1750 r.; oficyna murowana z przełomu XIX i XX w. kaplica placowa(70), wybudowana w latach



1904-1909; budynek teatru, wybudowany po 1908 r.; brama główna (71), ogrodzenie dziedzińca, ogrodzenie zewnętrzne z bramami murowane z przełomu XIX i XX w.; park kwatrowy założony w 1.pół. XVIII w.(72); przepompowany XIX i XX w., z fontanną żeliwną z rzeźbionymi puttami; w parku pomnik poświęcony poległym żołnierzom napoleońskim wystawionym w 1930 r. W dawnej



1904-1909; budynek teatru, wybudowany po 1908 r.; brama główna (71), ogrodzenie dziedzińca, ogrodzenie zewnętrzne z bramami murowane z przełomu XIX i XX w.; park kwatrowy założony w 1.pół. XVIII w.(72); przepompowany XIX i XX w., z fontanną żeliwną z rzeźbionymi puttami; w parku pomnik poświęcony poległym żołnierzom napoleońskim wystawionym w 1930 r. W dawnej



powozowni znajduje się Galeria Sztuki Socrealistycznej. Zespół folwarczny: rządówka murowana, wybudowana w k. XIX w., stajnia, obora, spichlerz murowane z przełomu XIX i XX w.

- domy drewniane wznoszone od drugiej połowy XIX w. do końca XIX w.

OBSZARY CHRONIONE:

Kozłowiecki Park Krajobrazowy-kompleks leśny (4 018 ha) oraz towarzyszące mu śródleśne łąki, bagna i stawy, a także enklawy rolnicze – osadnicze (9 000 ha). Pomimo, że teren parku jest na ogół płaski, występuje tu duża różnorodność form rzeźby terenu. Dominują piaszczyste równiny z wydmiami w postaci ciągów o długości nawet do 1,5 km. Napotkać tu można także wzgórza morenowe (najwyższe z nich ma wysokość 197 m n.p.m.), wilgotne



zagłębienia, koryta rzeczne, a także terasy zalewowe. Urozmaice-
niem leśnego krajobrazu są doliny
niewielkich rzek: Mininy i Ciemięgi
oraz zespoły stawów rybnych. Drze-
wostan leśny charakteryzuje się
dużą różnorodnością, zarówno pod
względem składu gatunkowego, jak
i struktury wiekowej. Duże połacie
lasu wykazuje skład gatunkowy zbli-
żony do naturalnego. Dominują lasy
i bory mieszane, a na niewielkich po-
wierzchniach występuje również bór
bagienny oraz olsy i łęgi, które pre-
ferują wilgotne środowisko. Wśród
roślin runa leśnego do najrzadszych
należy zaliczyć m.in.: zachyłkę trój-
kątną, wawrzynek wilcze tyko, lilie
złotogłów, orlika pospolitego, turów-
kę leśną, dąbrówkę kosmatą oraz
różne odmiany storczyków. Interes-
ujące okazy flory reprezentowa-
ne są przez rośliny górskie, w tym:
ciemniznę zieloną, tojadą dzióbate-
go, jarzmiankę większą, śnieżyczkę
przebiśnięg, goryczkę wąskolistną.
Przedstawicielami roślinności torfo-
wiskowej i łąkowej są: brzoza niska,
modrzewnica starzec błotny, wielosił
błękitny, pełnik europejski, storczyk
szerokolistny, a także grzybienie,
grązel żółty i rzęsa garbata. Lasy
Kozłowieckie są znaną i cenioną
ostoją zwierzyny leśnej takiej jak
łoś, jeleń, daniel, sarna oraz dzik.
Wśród ptaków na uwagę zasługuje
obecność orlika krzykliwego, bo-
ciana czarnego, dzięcioła białog-
rzbiatego, muchołówki białoszyjej,
mucholówki żałobnej, kraski, dudka

i srokosza. Osobliwością jest wystę-
powanie w dolinie Minny rzadkiego
żółwia błotnego.

Rezerwat przyrody „Kozie Góry”

- o powierzchni 41,04 ha. Jego
głównym zadaniem jest ochrona
stanowisk dębu bezszypułkowego
poza granicami jego zasięgu.

W rezerwacie stwierdzono występo-
wanie 14 gatunków drzew, 6 gatun-
ków krzewów, 91 gatunków roślin
kwiatowych i paprotników oraz 12
gatunków mszaków. Są to gatunki
głównie pospolite charakterystycz-
ne dla lasów i borów mieszanych.
Fauna rezerwatu jest typowa dla
wnętrza dużych kompleksów leś-
nych o dużym zróżnicowaniu pozi-
mym i pionowym. Przez teren parku
biegnie ścieżka dydaktyczna, której
długość wynosi około 2 km. Na tra-
sie ustawiono 14 tablic z opisami
walorów przyrodniczo – leśnych. Na
końcu ścieżki znajduje się parking
leśny, zadaszenie z ławami oraz
miejsce do rozpalenia ogniska.

Baza noclegowa i gastronomiczna:

Gospodarstwo Agroturystyczne Teresa Korniak - Jarzyna

Nowodwór 116; 21-100 Lubartów
tel. 81 852 72 49
www.korniakjarzyna.webpark.pl

Gospodarstwo Agroturystyczne „CICHOSZA” Joanna Firgolska

Wola Mieczysławska 43; 21-100 Lubartów
tel. 501 344 800
www.cichosza.pl
e-mail: joannafirgolska@autograf.pl

Gospodarstwo Agroturystyczne

Anna Szymankiewicz
Szczekarków 36; 21-100 Lubartów
tel. 81 854 - 37 – 88

Ośrodek Wczasów Zdrowotnych BEZETA

Skrobów Kol. 104G; 21-100 Lubartów
tel./fax 81 854 59 76; 601247359
www.bezeta.pl
bezeta@bezeta.pl

Kwatera „Stary Tartak” w Kozło- wieckim Parku Krajobrazowym

tel. 81 756 66 81
biuro Nadleśnictwa Lubartów
tel. 81 855 23 14

Gospodarstwo Agroturystyczne Malik Piotr

Skrobów 22; 21-100 Lubartów
tel. 81 855 42 32

Gospodarstwo Agroturystyczne Barbara Lisek

Skrobów Kolonia 90; 21-100 Lubartów
(081) 854 38 30; 0605851169

Guz Sp. z o.o.

Łucka-Kolonia 145; 21-100 Lubartów
tel. 81 855 50 55

Hotelik Niedziela - Restauracja Laguna

Skrobów 101a; 21-100 Lubartów
tel/fax 81 855 36 10, 501460261
www.niedziela.emeteor.pl

Agroturystyka Anna i Sławomir Mazurek

Wólka Rokicka 88; 21-100 Lubartów
tel. 81 85 183 07
e-mail: k_mazurek6@wp.pl

Gospodarstwo agroturystyczne

„Stare Pole” Jolanta Bielińska
Stare Pole 1A; 21-132 Kamionka
tel. 661 080 357
www.facebook.com/agroturystyka.starepole

Eko Agroturystyka „Zaścianek Dąbrowiecki” Ryszard Dybała

Dąbrówka 48; 21-123 Kamionka
tel. 81 756 70 24, 512053814
e-mail: zascianekdabrowka@gmail.com

Gospodarstwo agroturystyczne „Na Wólce” Halina Skowronek

Wólka Krasienińska 31; 21-132 Kamionka
tel. 602652503
e-mail: u.olejnik@gmail.com
www.wolka.djc.pl

Gospodarstwo agroturystyczne „Rzadcówka” Łukasz Kornacki

Kozłówka 8; 21-132 Kamionka
tel. 81 852 82 20, 605628747
e-mail: ek_kornaccy@wp.pl
www.rzadcowka.pl

Restauracja „Gościniec Kozłowiecki”

Kozłówka 6; 21-132 Kamionka
tel. 81 852 80 70, 695379062
e-mail: info@kozlowka.com
www.kozlowka.com



ODCINEK SZLAKU NA WSCHÓD OD DROGI KRAJOWEJ 19

Kolonia Łucca – Serniki – Czerniejów – Nowa Wola – Brzostówka – Brzostówka Kolonia – Nowa Wieś – Wola Sernicka – Chlewiska – Pałecznicza – Zapłocie – Kolonia Tarło – Berejów – Brzeźnica Bychawska – Zabiele – Brzeźnica Książęca – Niedźwiada – Leszkowice – Kol. Ostrówek – Kol. Luszawa – Żurawiniec – Zawada – Dębica – Tarkawica – Górka Kocka – Kock – Białobrzegi – Poisdów – Zakalew – Bożniewice – Ruska Wieś – Wola Skromowska – Sułoszyn – Serock – Firlej

Rozpoczynamy w Łuccie Kolonii przy drodze krajowej 19 kierujemy się na wschód w kierunku Sernik. Odcinek kręty o dł. ok. 1,8 km,



po drodze most na rzece Wieprz.(1,2) Za mostem na skrzyżowaniu dróg skręcamy w prawo. Po minięciu podwójnego zakrętu w Sernikach, po prawej mamy miejsce odpoczynku przy zakolu Wieprza staw rybny, przystań kajakową. (3,4,5,6,7)



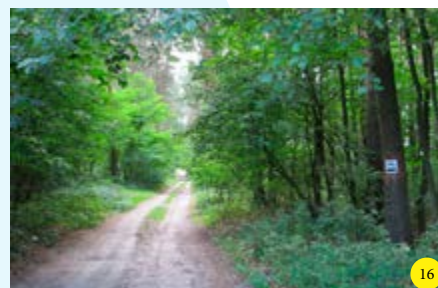
a po lewej zespół kościoła parafialnego w Serniakch. (8,9)



Przy placu zabaw skręcamy w prawo w drogę szutrową. Po prawej stronie mamy gospodarstwo agroturystyczne Rancho Arka. (10,11,12,13,14)



Dalej obok cmentarza po lewej wjeżdżamy w drogę polną do lasu (15,16,17,18),



która po ok. 3,7 km doprowadza nas do Czerniejowa. Z pierwszymi zabudowaniami w Czerniejowie rozpoczyna się asfalt. (19)



Jedziemy ok. 0,9 km do skrzyżowania (po lewej krzyż i remiza, po prawej sklep) (20), na klejnym



skrzyżowaniu (21) prosto ok. 0,3 km



do zabudowań nr 25A skręcamy w lewo w drogę polną. (22)



Po ok. 1,1 km mamy skrzyżowanie dróg za mostkiem przy cieku wodnym, gdzie poruszamy się na wprost polną, piaszczystą drogą w kierunku miejscowości Nowa Wola (23,24,25), odcinek ok. 1,7 km.



23



24



25

Na rozwidleniu dróg polnych przed Nową Wolą w lewo (26) ok. 100 m wjeżdżamy na asfalt w Nowej Woli.



26

Miejscowość gęsto zabudowana, na drodze mały ruch. (27)



27

Po drodze po prawej cmentarz wojenny z 1915 roku. (28)



28

Po przejechaniu 1,6 km dojeżdżamy do skrzyżowania w centrum Nowej Woli. Obok po prawej kapliczka, sklep i szkoła. (29,30,31)



29



30



31

Na skrzyżowaniu skręcamy w prawo w stronę Brzostówki. (32) Odcinek 2,7 km do początku Brzostówki.



32

Brzostówka wieś o zwartej zabudowie. (33)



33

Od początku Brzostówki po przejechaniu ok. 1,2 km dojeżdżamy do białej, murowanej kapliczki, przy której skręcamy w lewo. (34)



34

Na łuku drogi (0,6 km) w prawo do skrzyżowania w Kolonii Brzostówce



(1,0 km) przy krzyżu po lewej stronie, na skrzyżowaniu skręcamy w prawo. (35)



Jedziemy drogą asfaltową ok. 1,0 km do skrzyżowania, gdzie skręcamy w lewo w drogę szutrową (droga w trakcie utwardzania) a następnie polną kierując się do Nowej Wsi. (36)



Koniec odcinka przy wjeździe na drogę asfaltową, kierujemy się w prawo. Przy połączeniu dróg po lewej krzyż na pamiątkę Powstania Styczniowego. (37,38)



Odcinek ok. 1,6 km. Następnie przejeżdżamy przez Nową Wieś odcinek ok. 1,5 km. (39)



Przy murowanej kapliczce mamy sklep spożywczy. Kolejny odcinek to ok. 2,8 km od końca Nowej Wsi do skrzyżowania z drogą asfaltową, po prawej krzyż,



tutaj skręcamy w lewo do Woli Sernickiej. (40) Po ok. 1 km mamy początek miejscowości. Po wjechaniu do Woli Sernickiej i przejechaniu 300 m, skręcamy w prawo przed szkołą w drogę asfaltową. Na końcu Woli Sernickiej (ok. 0,9 km) za zabudowaniami ostro skręcamy w lewo w drogę szutrową (41), na które po



ok. 100 m na rozwidleniu dróg skręcamy w prawo w odcinek ok. 1,2 km drogi szutrowej. Następnie skręt w lewo (na wprost widać duży, metalowy zbiornik) wjeżdżamy w drogę piaszczystą



(ok. 0,7 km). (42) Dojeżdżając blisko nasypu kolejowego, kierujemy się prosto drogą

kamienistą a następnie szutrową do drogi asfaltowej w Chlewiskach (odcinek 0,5 km). W Chlewiskach przy murowanej kapliczce skręcamy w prawo (43) w drogę asfaltową kierując się na Pałecznice (44) do roz-



widlenia dróg w Pałecznicu, odcinek



ok. 2,2 km. Na rozwidleniu możemy



skręcić w prawo (45) (zbaczając nieco ze szlaku) i po ok. 0,8 km znaleźć się nad zalewem w Pałecznicy, gdzie mamy miejsce wypoczynku. (46)



46

Możemy również nie zbaczać ze szlaku tylko jechać dalej skręcając lekko w lewo i jadąc przez wieś na kolejnym skrzyżowaniu dróg przy końcu



47

wsi skręcamy w lewo pod górę (47), dalej na wprost drogą w kierunku



48

Tarla Kolonii (ok. 1,8 km). (48) Około 200 m przed skrzyżowaniem z drogą wojewódzką 821 skręcamy w prawo w drogę polną. Odcinek ok. 1,3 km drogi trawiastej (49) do skrzyżowania z drogą



49

polną szeroką w kierunku kościoła widocznego po lewej. Na skrzyżowaniu w lewo i dalej prosto do skrzyżowania z drogą wojewódzką 821. Przejeżdżamy drogą wojewódzką 821 i udajemy się w kierunku widocznego na wprost kościoła (odcinek ok. 0,3 km). Na skrzyżowaniu przed kościołem (50)



50

skręcamy w prawo przy krzyżu, odcinek drogi częściowo asfaltowy, częściowo szutrowy (51) ok. 1,3 km.



51

Na skrzyżowaniu dróg polnych w lewo ok. 100 m, dalej po ok. 400 m skręt w lewo w kierunku zabudowań (droga polna). Skręt w prawo w kierunku zabudowań do połączenia z drogą asfaltową w Berejowie (ok. 1,2 km). Przy wjeździe na drogę asfaltową w prawo w kierunku Berejowa do skrzyżowania w Berejowie (0,6 km). Na skrzyżowaniu w Berejowie kapliczka po prawej, skręcamy w lewo. (52)



52

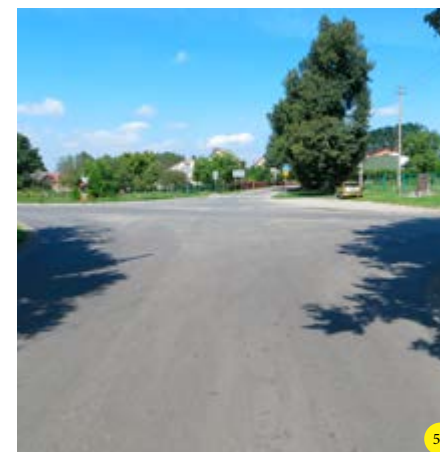
Obok sklep spożywczy. Do końca Berejowa ok. 0,8 km. Dalej po drodze do Brzeźnicy Bychawskiej (0,7 km)

mijamy po prawej, na łuku drogi, oczyszczalnię ścieków. Wjeżdżamy do Brzeźnicy Bychawskiej w odległości ok. 1,1 km mamy duże skrzyżowanie z drogą do Niedźwiady. Na tym skrzyżowaniu skręcamy w prawo. Na następnym w lewo i po ok. 1,5 km jesteśmy w Zabieli. Sklep spożywczy, kościół. W Zabieli należy zachować ostrożność na przejeździe kolejowym. (53)



53

Z Zabiela do skrzyżowania w Brzeźnicy Książęcej odcinek ok. 2,5 km. (54,55)



54



Kolejny odcinek Brzeźnica Książęca, Piskornica, gdzie skręcamy w lewo i mamy do pokonania odcinek ok. 4,5 km (56) do miejscowości Guśniak. W miejscowości Guśniak skręcamy w lewo i po ok. 1 km jesteśmy w Niedźwiadzie. (59)



Po dojeździe do banku w Niedźwiadzie skręcamy w prawo (57) i po ok.



0,8 km skręcamy w prawo (oznakowanie na słupie oświetleniowym). (58) W Niedźwiadzie (59) kilka skle-



pów spożywczych w których możemy zrobić zakupy. Po przejechaniu ok. 0,3 km jesteśmy na skrzyżowaniu

z drogą krajową 815, która przejeżdżamy na wprost. (60)



Przy przejeździe należy zachować szczególną ostrożność droga o bardzo dużym natężeniu ruchu. Po przecięciu drogi krajowej 815 mamy po prawej cmentarz, jedziemy drogą polną przez las ok. 1,2 km do skrzyżowania dróg polnych na skraju zagajnika. (61)



Następnie kierujemy się w prawo wzdłuż pól, po przejechaniu ok. 0,4 km skręcamy lekko w prawo a po przejechaniu kolejnych 200 m skręcamy w lewo. Kolejny odcinek ok. 300 m prosto do skrzyżowania z szeroką drogą polną, w którą skręcamy w lewo kierując się w

stronę Leszkowic, (62) do których



dojeżdżamy po ok. 2,8 km (droga polna a na końcu odcinka szutrowa). Dojeżdżamy do drogi asfaltowej skręcamy w prawo, przejeżdżamy ok. 400 m i znajdujemy się na skrzyżowaniu przed kościołem w Leszkowicach (63), po lewej

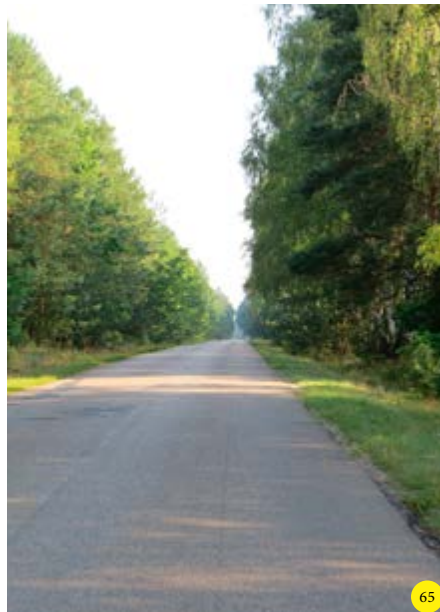


skwer z popiersiem marszałka Piłsudskiego (64), miejsce postojowe i tablica miejscowości.





Tutaj skręcamy w prawo do Kolonii Ostrówek (ok. 5 km) (65).



Po drodze mamy miejsca postojowe (66)



W Kolonii Ostrówek skręcamy w lewo w kierunku szkoły (szkoła po prawej). Po przejechaniu ok. 1 km jesteśmy na skrzyżowaniu z drogą główną. Skręcamy w lewo kierując się w stronę Luszawy (odcinek ok.

2 km). Po drodze mijamy po prawej sklep, urząd gminy, kościół, po lewej ośrodek zdrowia i aptekę.



Przejeżdżamy Luszawę (ok. 1 km)(69) kierujemy się na Żurawiniec.



W Żurawińcu (70) na skrzyżowaniu skręcamy w prawo kierując się



na Kolonię Żurawiniec (ok. 2 km). W Kolonii Żurawiniec na skrzyżowaniu skręcamy w prawo. Mamy przed sobą odcinek ok. 2 km drogą szutrową i piaszczystą leśną.(71,72)



Po dojechaniu do skrzyżowania dróg leśnych skręcamy w lewo kierując się na miejscowość Jeleń, gdzie dojeżdżamy po ok. 1 km jadąc drogą szutrową i piaszczystą. (73)



W miejscowości Jeleń na skrzyżowaniu dróg jedziemy na wprost (74)



i po ok. 1 km drogą szutrową docieramy do miejscowości Zawada. Tutaj wjeżdżając na skrzyżowaniu na drogę asfaltową skręcamy w lewo. Jedziemy ok. 1 km do skrzyżowania, gdzie skręcamy w prawo w kierunku Czemiernik. Po przejechaniu ok. 3 km przez miejscowość Dębica mamy miejsce postojowe po prawej.



75

(75) Dalej jadąc na wprost do zakrętu w lewo mamy po prawej stawy hodowlane w Dębicy. Za zakrętem koniec Dębicy. Przez miejscowość Babczyzna zmierzamy do Tarkawicy odcinek ok. 2 km. prostej drogi. Na skrzyżowaniu w Tarkawicy z droga do Kocka jedziemy na wprost obok kapliczki (76) po prawej miejsce postojowe. (77)



76



77

Dalej po przejechaniu ok. 1,3 km przed Kolonią Żurawiniec skręcamy z drogi asfaltowej w prawo w polną. Odcinek ok. 1 km bardzo trudny, piaszczysty (78,79).



78



79

Po dojechaniu do drogi asfaltowej w Tarkawicy skręcamy w kierunku Górki Kockiej do mostu na Tyśmienicy mamy ok. 3 km.(80)



80

Od mostu w Górce Kockiej kierujemy się do Kocka dojeżdżając do Centrum ul. Cmentarną (odcinek ok.3 km). (81)



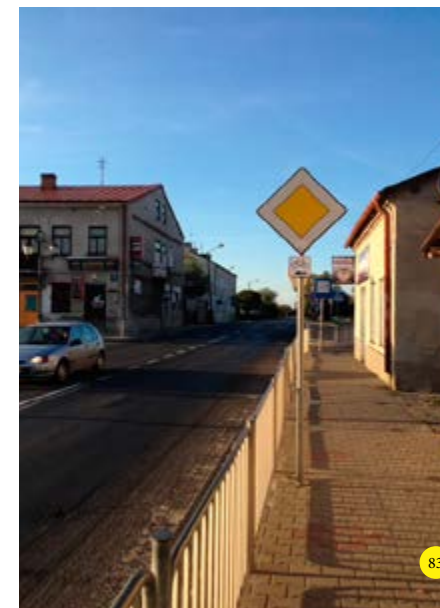
81

Po dojechaniu do skrzyżowania z dawną drogą krajową 19, kierujemy się w prawo i po 100 m skręcamy



82

w lewo w ulicę Anny Jabłonowskiej. (82,83)



83

Dalej jedziemy prosto ul. Berka Joselewicz (84) do miejscowości Biało-



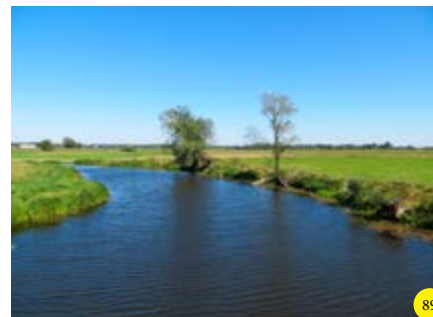
brzegi, odcinek ok. 4 km. Po drodze mijamy Gospodarstwo Rybackie w Kocku (85,86) i pomnik Berka Joselewicza. (87)



Skrzyżowanie z drogą główną przed szkołą w Białobrzegach pokonujemy na wprost. Jedziemy do skrzyżowania z drogą w Poizdowie, odcinek ok. 2 km. Na skrzyżowaniu w Poizdowie skręcamy w lewo (88)



i jedziemy do Zakalewa. Odcinek ok. 2,5 km do mostu (89) asfalt dalej do miejscowości droga szutrowa.



W Zakalewie skręt w lewo do Bożniewic. (90)



Jedziemy ok. 2 km trudną drogą polną, przez łąki i szutrową, która okresowo może być zalewana przez rzekę Wieprz, a co za tym idzie może być nieprzejezdna. Przed pierwszymi zabudowaniami w Bożniewicach tablica miejscowości na szlaku. (91)



Przejeżdżamy przez Bożniewice (odcinek ok. 1, 2 km drogi szutrowej), po opuszczeniu miejscowości i przejechaniu mostu na Wieprzu (92)



przy krzyżu skręcamy w prawo (93)



w drogę polną prowadzącą lasem. Po przejechaniu odcinka ok. 2 km polną, piaszczystą drogą, jesteśmy w miejscowości Ruska Wieś na skrzyżowaniu z drogą asfaltową. (94)





Na wprost mamy krzyż, a po lewo drogę piaszczystą, po przejechaniu którą ok. 200 m mamy skrzyżowanie dróg piaszczystych na którym skręcamy w lewo. Od dojazdu do Ruskiej Wsi mamy odcinek 2 km do początku Kocka. Wjeżdżając ponownie do Kocka jedziemy ul. Berka Joselewicza aby w końcu skręcić w prawo w ul. Tadeusza Kościuszki (95,96)



95



96

i dalej ul. Plac Jabłonowskiej. Po drodze mijamy Pałac Jabłonowskich (97),



97

kościół parafialny w Kocku (98)



98

i odnowiony rynek. (99)



99

Po dojechaniu do dawnej drogi krajowej 19 skręcamy w prawo w ul. Lubartowską wyjeżdżamy z Kocka i kierujemy się w stronę Woli Skromowskiej. Odcinek ok. 3 km poruszamy się poboczem. Po dojeździe do Woli Skromowskiej przed mostem na Wieprzu skręcamy w lewo (100)



100

kierując się w stronę skrzyżowania Sułoszyn-Pożarów (odcinek ok. 3 km). Na skrzyżowaniu jedziemy na wprost na Sułoszyn (101) do skrzyżowania



101

dróg asfaltowych za Sułoszynem, odcinek o różnorodnej nawierzchni asfalt-droga polna-asfalt ok. 5 km. Za Sułoszynem na skrzyżowaniu przy metalowym krzyżu skręcamy w prawo do Serocka. Odcinek ok. 5 km po drodze przejeżdżamy przez most na Wieprzu, (102) mijamy świetlicę wiejską, sklep i zajazd Sosnowe Uroczysko. (103)



102



103

Odcinek kończy się na ul. Serockiej w Firleju na skrzyżowaniu z drogą Przypisówka-Firlej. Po dojechaniu do skrzyżowania kierujemy się w lewo i po przejechaniu ok. 250 m skręcamy w prawo kierując się w stronę promenady nad jeziorem Firlej. Po wjeździe na promenadę kierujemy się w prawo jadąc wokół jeziora. Odcinek ok. 3,5 km. (104,105) Nad jeziorem plaża, kąpieliska, ośrodki wypoczynkowe, restauracje. Możliwość wynajęcia domku i zatrzymania się na dłużej. (106,107,108)



104



105



106



107



108

Koniec odcinka.

Zabytki, muzea, miejsca pamięci:

Serniki:

- Zespół kościelno – parafialny pw. Św. Marii Magdaleny, (109)



109

- Pozostałości zespołu dworskiego z drugiej połowy XIX w. (rządówka z drugiej połowy XIX wieku, stajnia z XIX wieku, spichlerz, z drugiej połowy XIX wieku, obecnie częściowo w ruinie, park z początku XVIII wieku, przekształcony w 1812),
- Kaplica cmentarna z 1856 r., (110)



110

Nowa Wola:

- Cmentarz nr 1 i 2 z okresu I wojny światowej,

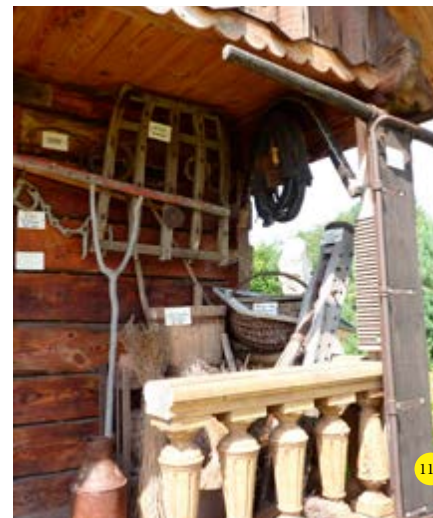
Brzeźnica Bychawska:

- Zespół kościelny z początku XIX w. pw. MB Królowej Aniołów, (111)



111

- Muzeum parafialne, (112)



112

Leszkowice:

- Kościół drewniany z początku XX w. pw. Św. Józefa Oblubieńca NMP i św. Jana Chrzciciela, (113)



113

Ostrówek:

- Kościół pw. MB Częstochowskiej, dawny pałac Grodzkich z XIX w. adaptowany na świątynię rzymsko-katolicką,

Kock:

- Pałac klasycystyczny Jabłonowskich z końca XVIII w. wraz z parkiem, (114, 115, 116, 117, 118, 119)



114



115



- Barokowy kościół pw. Wniebowzięcia NMP z 1779-82, (120,121,122,123)



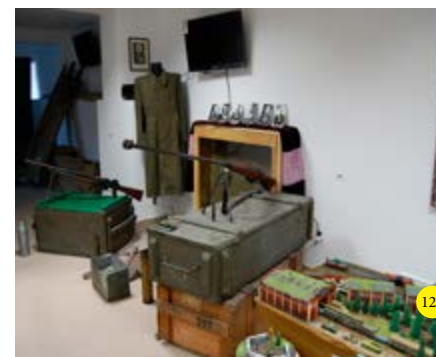
- Stara plebania
- Rabinówka, (124)



- Kaplica cmentarna pw. Św. Michała Archanioła,
- Cmentarz wojskowy z grobem gen. Franciszka Kleeberga, (125)



- Wojskowa izba pamięci, (126)



- Rynek w Kocku, (127-133)





130



131

Białobrzegi:

- Mogiła Berka Joselewicza,

Firlej:

- Drewniany kościół pw. Przemienienia Pańskiego z 1880 r., (134)



134



132



133

- Pomnik J. Piłsudskiego, (135)



135

Sobolew:

- Cmentarz powstańców styczniowych,

Obszary chronione:

Annówka – to Obszar Chronionego Krajobrazu, który stworzony został w celu ochrony zwartego, dobrze zachowanego kompleksu leśnego, udział starodrzewu przekracza tutaj 30%. Jego powierzchnia wynosi 2 069 ha. Jest to obszar gdzie przebiegają bory sosnowe suche i świeże.

Pradolina Wieprza – to Obszar Chronionego Krajobrazu, który jest największym chronionym obszarem tego typu w województwie lubelskim. Jego powierzchnia to 33159 ha. Obejmuje odcinek rzeki Tyśmienicy od ujścia do Wieprza oraz rzekę Wieprz do ujścia Wieprza do Wisły. Jest miejscem występowania wielu rzadkich i chronionych gatunków roślin i zwierząt. Wieprz osiąga tutaj imponujące rozmiary – szerokość doliny dochodzi do 6 km, a koryta do 200 m.

Natura 2000

Dolny Wieprz – o powierzchni 13972 ha jest ostoją obejmującą rozległą dolinę rzeczną o naturalnym charakterze, z przyległymi kompleksami lasów. Ważne w skali kraju miejsce gniazdowania derkacza, dzięcioła białoszyjowego i rycyka, a w skali regionu także bielika, puchacza, bączka. Koryto rzeki ma tutaj typowy nizinny charakter, silnie meandrujący, a na niektórych odcinkach okresowo tworzą się piaszczyste ławice. Brzegi porastają stare dziuplaste wierzby oraz olchy.

Rokrocznie wiosną woda zalewa niemal całą dolinę, tworząc idealne warunki dla migrujących przez ten „korytarz” w dużej liczbie ptaków blaszkodziobych oraz siewkowych. Najcenniejszym typem lasów są tutaj olsy, które licznie porastają tereny na brzegach doliny.

Dolina Tyśmienicy – obszar ten obejmuje fragment doliny rzeki Tyśmienicy od stawu Siemień do ujścia tej rzeki do Wieprza, zajmuje 7363,7 ha. Stwierdzono tutaj stanowiska chronionych i rzadkich gatunków roślin, np. lilie wodne, grzybień białe i grązel żółty, najmniejszą roślinę kwiatową świata – wolfię bezkorzeniową, drapieżną rosiczkę, goryczkę wąskolistną. Bardzo cennymi siedliskami są starorzecza, a także powstałe w efekcie ludzkiej działalności torfianki. Obszar ten ma duże znaczenie dla ochrony ptaków – daje schronienie niezwykle licznej populacji ptaków siewkowych: kulików, rycyków, bekasów, kaczek, rybitw i chruścieli. 11 gatunków występujących tu ptaków umieszczono w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt. Dolina Tyśmienicy stanowi również ważną ostoję wydry oraz kilku zagrożonych gatunków ryb.

**Baza noclegowa i gastronomiczna:****Gospodarstwo Agroturystyczne Ranczo Arka**

Serniki Kolonia 51e, 21-107 Serniki
tel. 81 855 50 50; 665888788
www.ranczoarka.republika.pl
e-mail: ranczoarka@op.pl

Agroturystyka "Pod lipami"

Agnieszka Silbersdorff
Niedźwiada-Kolonia 109
21-104 Niedźwiada
tel. 509897122

Gospodarstwo agroturystyczne Piotr Kondrat

Tarło Kolonia 89; 21-104 Niedźwiada
tel. 81 851 46 08

Hotelik OLIMIPA

ul. Gen. Kleeberga 68; 21-150 Kock
tel. 603131313

Gospodarstwo agroturystyczne Grażyna i Andrzej Konarscy

ul. Radzyńska 58; 21-150 Kock
tel. (81) 85 91 369

Gospodarstwo agroturystyczne Małgorzata Jonczak

Annówka 19; 21-150 Kock
tel. 600 528 337

Olimpia dom weselny,

ul. Kleeberga 68; 21-150 Kock
tel. 81 859 11 75

Dom weselny Rose,

ul. Piłsudskiego 17

21-150 Kock
tel. 601150084

Bar pod Kasztanem,

ul. Piłsudskiego 20; 21-150 Kock
Bar Annabella,
ul. 1 Maja 2; 21-150 Kock

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Firleju

ul. Choiny 1; 21-136 Firlej
tel. (81) 857 50 81; 609 336 533
e-mail: gosir@firlej.pl
www.gosir.firlej.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „Polesie”

ul. Wczasowa 4; 21-136 Firlej
tel. (81) 857-50-78; 600089320
e-mail: polesie@naturatour.pl
http://naturatour.pl/polesie

Gościniec „Kamienny Potok”

ul. Lubartowska 40; 21-136 Firlej
tel. 602585062
www.kamienny-potok.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „CARITAS”

Ul. Choiny 2; 21-136 Firlej
tel. 604654130

Ośrodek Wypoczynkowy „MARTA”

ul. Wczasowa 3; 21 -136 Firlej
Tel. (81) 857 53 89, 508 327 633
501 365 025
e-mail: owmartafirlej@gmail.com

Restauracja Imperium Mirosław Romanowski

ul. Lubelska 1; 21-136 Firlej

tel. (81)857 54 26; 857 55 73;
603 374 108
e-mail: imperiumfirlej@wp.pl
www.restauracjaimperium.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „WODNIK”

ul. Wczasowa 2; 21-136 Firlej
tel./fax. (81) 857 50 23; 691660210
www.wodnikfirlej.pl

KOMPLEKS Rekreacyjno- Hotelowo- Wypoczynkowy „ FIRLEJO-WE SIOŁO”

Wólka Rozwadowska 5A; 21-136 Firlej
tel./fax. (81) 477 81 26; 668806687
e-mail: restauracja@firlejowesiolo.pl
www.firlejowesiolo.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „FOREST”

ul. Wczasowa 1; 21-136 Firlej
tel. (81) 311 50 05; 691 103 344
e-mail: forest-firlej@o2.pl
www.jeziorofirlej.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „Firlejowski Zakątek”

tel. 660737459
e-mail: rezerwacja@firlej-domki.pl
www: http://www.firlej-domki.pl

Agroturystyka**Kwatera letniskowa „U Strażaka”**

Kunów 103; 21-136 Firlej,
tel. 665 115 868,
e-mail: osp-kunow@wp.pl

Gospodarstwo agroturystyczne

Anna Pakiet
ul. Serocka 2; 21-136 Firlej,
tel. (81) 857 51 16

Gospodarstwo agroturystyczne Maria Trąbka

ul. Serocka 3; 21-136 Firlej
tel. (81) 857 51 18

Gospodarstwo agroturystyczne Grażyna Powalka

Kunów 32; 21-136 Firlej
tel. (81)8575256; 665 140 890

Gospodarstwo agroturystyczne Henryka Dudek

Wola Skromowska 84; 21-150 Kock
tel. (81) 859 15 09

Gospodarstwo agroturystyczne Urszula i Piotr Osikowie

Wola Skromowska 1; 21-150 Kock
tel. 502 298 797

Gospodarstwo agroturystyczne Wiesława i Edward Zdunkowie

Kunów 92; 21-136 Firlej
tel. (81) 857 51 80

Gospodarstwo agroturystyczne Anna Zielińska

ul. Spacerowa 8; 21-136 Firlej,
tel. (81) 857 53 79

Gospodarstwo agroturystyczne Tomasz Żeleźnik

Serock 8; 21-136 Firlej
tel. 663 993 699

Gospodarstwo agroturystyczne Zbigniew Wójtowicz

ul. Cmentarna 61; 21-136 Firlej,
tel. (81) 857 51 23; 501505129



ODCINEK SZLAKU ŁĄCZNIKOWEGO Szczekarków – Lisów – Brzeziny – Trójnia – Przypisówka – Firlej

Od drogi wojewódzkiej 815 przy szkole w Szczekarkowie (1) skręt



w lewo poruszamy się drogą szutrową do skrzyżowania dróg polnych przy krzyżu (ok. 1,3 km). (2)



Dalej w prawo droga polna, szutrowa częściowo przez las do rozwidlenia dróg w prawo do góry (0,9 km). Na rozwidleniu dróg (po lewej słup energetyczny i sklep) w prawo w drogę asfaltową w kierunku Brzezin. Odcinek ok. 3 km.(3)



Po dojechaniu do skrzyżowania dróg w Brzezinach (naprzeciwko przystanek PKS) skręcamy w prawo.(4)



Dalej ok. 300 m prosto i na rozwidleniu dróg skręcamy w lewo. Po przejechaniu Brzezin na końcu miejscowości skręcamy w lewo w drogę polną piaszczystą. Odcinek ok. 1,3 km.(5)



Na końcu odcinka dojeżdżamy do drogi asfaltowej i kierujemy się w prawo w stronę Firleja. Po dojechaniu do Firleja zjeżdżamy w lewo przed cmentarzem na ścieżkę rowerową wokół jeziora Firlej. Odcinek ok. 6,5 km.(6)



Koniec odcinka.

LUBARTOWSKIE ŚWIĘTO ROWERU



Historia święta roweru

W ostatnią niedzielę czerwca 1994 roku były reprezentant Polski w Wyścigu Pokoju Janusz Pożak zaprosił swoich przyjaciół, sympatyków kolarstwa na wspólną rekreacyjną przejażdżkę z Lubartowa do Kozłówek i z powrotem. Punkt startu jak i metę wyznaczono na parkingu Gas-Polu przy ulicy Gazowej. Na starcie stanęło 54 osoby, które w dowolnym tempie, w dowolnym czasie od godziny 8.00 do godziny 18.00 pokonywały trasę 17 kilometrów. Na zakończenie jazdy, każdy uczestnik



Janusz Pożak

otrzymał pamiątkowy dyplom i drobny suvenir. Wspólna jazda tak się spodobała wszystkim, że uczestnicy umówili się na rok następny. I tak to się zaczęło. Z roku na rok przybywało coraz więcej turystów rowerowych. W 1995 roku było już 104



osoby, w 1996 - 194 osoby. Liczba uczestników zaczęła z roku na rok rosnać, a od 2004 r. rosła wręcz lawinowo. Pomysłodawca i organizator Święta Roweru Janusz Pożak w 2004 roku zwrócił się do prezesa Miejskiego Koła Turystyki Rowerowej „Relaks” Tadeusza Matwiejczyka o pomoc w przeprowadzeniu tak dużej imprezy. Od 2004 roku głównymi organizatorami Święta Roweru są: Sekcja Kolarska MKS „Lewart” AGS Lubartów oraz stowarzyszenie pożytku publicznego - Miejskie Koło Turystyki Rowerowej „RELAKS”. Powołany sztab imprezy sportowo - rekreacyjnej rok rocznie dba o zabezpieczenie funduszy na koszulki, grochówkę, dyplomy, puchary, nagrody dla uczestników święta. Od 2006 roku organizatorzy zadbali także o program artystyczny, który towarzyszy imprezie. Podczas trwania święta organizowane są konkursy z zakresu znajomości przepisów ruchu drogowego, konkursy spraw-



nościowe, znakowanie rowerów. Obecnie na zakończenie Święta Roweru nagradzani są najstarsi i najmłodszy uczestnicy, najliczniejsze rodziny, osoby niepełnosprawne. Wyróżnione są też osoby, które pokonują najwięcej okrążeń. Każdy uczestnik bierze udział w losowaniu kilkunastu rowerów i innych atrakcyjnych nagród. W 2004 roku w święcie wzięło udział 850 uczestników, w 2005-1561 uczestników, w 2006 - 2145 uczestników. W 2007 r. było już 2811 turystów - kolarzy, którzy przejechali łącznie ponad 80.000 km.

XXI Święto Roweru w dniu 29 czerwca 2014 roku zapisze się na kartach historii jako rekordowe pod względem ilości miłośników jazdy



na rowerze. W tegorocznym Święcie Roweru wzięło udział 13 520 osób, które w sumie przejechały 713 205 km.

Uczestnicy przyjeżdżają z różnych stron świata. Mieliliśmy gości z Białorusi (Brześć – 44 osoby), z Ukrainy (5 osób), Australii (Perth), z Niemiec (Berlin i Kassel), Irlandii (Dublin i Tralee), Kanady (Montreal), Szkocji (Edynburg) oraz oczywiście z Polski – Biała Podlaska, Bielsk Podlaski, Biłgoraj, Chełm, Ciechanów, Dęblin, Gdańsk, Góra Kalwaria, Hrubieszów, Inowrocław, Janów Lubelski, Katowice, Kock, Kozienice, Kraków, Krasnystaw, Kraśnik, Kurów, Legionowo, Lidzbark Warmiński, Lublin, Łęczna, Łódź, Łuków, Międzyrzec Podlaski, Milanówek, Mińsk Mazowiecki, Nałęczów, Nowa Wola, Parczew, Piotrków Trybunalski, Poznań, Przemyśl, Puławy, Racibórz, Radzyń Podlaski, Rumia, Rybnik, Ryki, Ryn k/Giżycka, Rzeszów, Siemianowice Śląskie, Świdnik, Tarnobrzeg, Tczew, Warszawa, Włodawa, Wyszaków, Zamość, Zgorzelec



i przede wszystkim Lubartów. Lubartowskie Święto Roweru jest niewątpliwie największą rowerową, rodzinną, rekreacyjną imprezą na świecie.

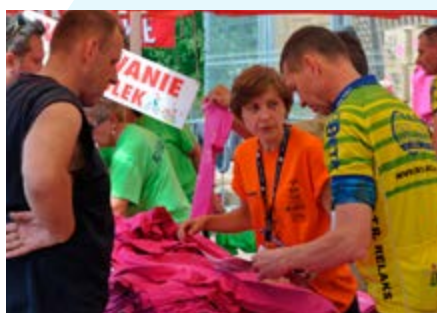
Idea

Łączy nas to, że lubimy jeździć na rowerze. Kochamy to uczucie świeżości, gdy wiatr owiewa nam twarz, a nogi same naciskają na pedały. Jeździmy samotnie, w parach lub w kiluosobowych grupach. Święto Roweru to świetna okazja, by pojeździć w większym gronie.

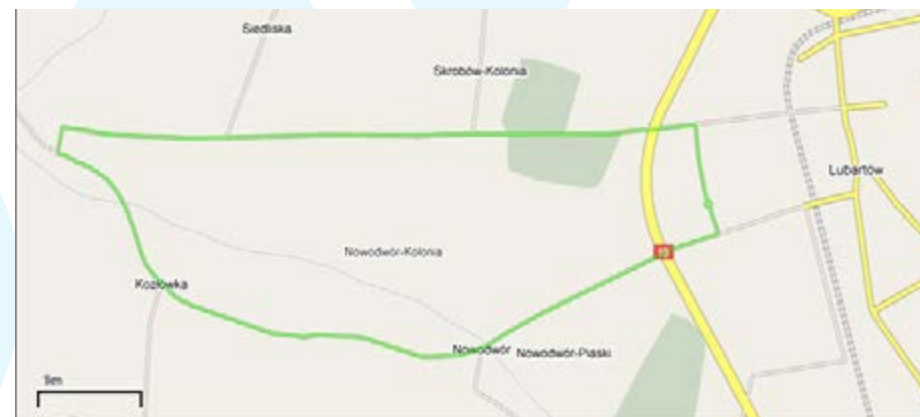
Do udziału w imprezie zapraszamy wszystkich: tych, pokonujących na dwóch kółkach kilka tysięcy kilometrów rocznie, tych jeżdżących regularnie na weekendowe rowerowe wypadki, a także tych, którzy jazdę na rowerze ograniczają tylko do udziału w Święcie Roweru. Jeśli jazda na rowerze sprawia Wam przyjemność, lub jeśli dopiero chcecie odkryć tę przyjemność - zapraszamy!

To nie są zawody! Nie liczy się ilość przejechanych kilometrów, czy tempo jazdy. Liczy się styl - radość, uśmiech, słońce na twarzy, wzajemna życzliwość i udział we wspólnej imprezie.



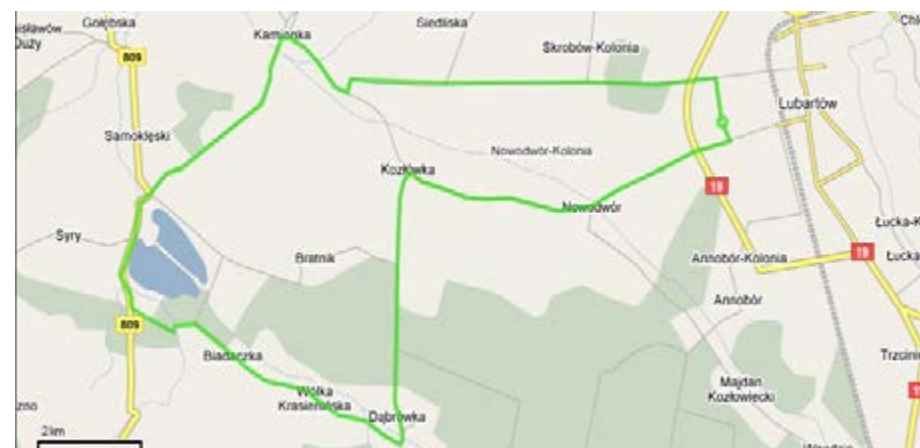


Trasa I - (17 km) – to nasza sztandarowa trasa:
Lubartów (Mrówka – ul. Nowodworska) – Nowodwór – Kozłówka (Pałac Zamoysskich) – Skrobów – Lubartów (ul. Lipowa – ul. Gazowa – ul. Nowodworska – Mrówka).



Trasa II - (34 km) – to trasa, którą zaczęliśmy jeździć w 2007 roku.
Trasa dwukrotnie dłuższa, ale za to bardzo ciekawa, prowadząca częściowo przez lasy Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego i malowniczo położone miejscowości.

Trasa ta prowadzi przez: Lubartów (Mrówka – ul. Nowodworska) – Nowodwór – Kozłówka (skrzyżowanie niedaleko remizy strażackiej) – Dąbrówka – Wólka Krasienińska – Białaczka – Samokleski – Kamionka – Kozłówka – Skrobów – Lubartów (ul. Lipowa – ul. Gazowa, ul. Nowodworska – Mrówka).



**Trasa III**

(34 km) – to trasa dołączona w 2009 roku, biegnąca częściowo przez Kozłowiecki Park Krajobrazowy: Lubartów (Mrówka – ul. Nowodworska – ul. Krańcowa – ul. Składowa (pod obwodnicą)) – Kolonia Annobór – Annobór – Majdan Kozłowiecki (skrzyżowanie przed Majdanem) – połną drogą wjeżdżamy w Lasy Kozłowieckie – na skrzyżowaniu w lewo – potem w prawo – Nowy Staw – Nasutów Dwór – Stary Tartak – na skrzyżowaniu w lewo – Majdan Kozłowiecki – Annobór – Kolonia Annobór – Lubartów (ul. Składowa – ul. Krańcowa – ul. Nowodworska – Mrówka).

**Trasa IV**

(58 km) – to najnowsza trasa, dostępna od 2011 roku, biegnąca przez malowniczy Kozłowiecki Park Krajobrazowy, obok stawów w Starym Tartaku i Samokłeskach. Jej dokładny przebieg to: Lubartów (Mrówka – ul. Nowodworska – ul. Krańcowa – ul. Składowa) – Kol. Annobór – Annobór – Majdan Kozłowiecki – Wandzin – Kopanina – Stary Tartak – Nasutów – Krasienin – Kol. Krasienin – Staroścín – Samokłeski – Kamionka – Siedliska – Kol. Skrobów – Lubartów (ul. Lipowa – ul. Gazowa – ul. Nowodworska – Mrówka).







Jeżdżąc na rowerze powinniśmy być widoczni dla innych uczestników ruchu. Fakt, że my widzimy przejeżdżające samochody nie oznacza, że kierowcy nas widzą. Wystarczy zapytać kierowców jak to wygląda z drugiej strony. Trzeba wyraźnie powiedzieć rowerzystów nie widać i to nie tylko w nocy ale także w ładny, słoneczny dzień. Zwykle kierowcy dostrzegają rowerzystów w ostatniej chwili. Do tego kierowca patrzy często na rowerzystę zza szyby samochodu - brudnej, zaparowanej lub oszronionej. Widzialność pogarsza się również w czasie deszczu. Gdy asfalt jest mokry mocno odbija światła samochodów, oślepiając kierowców. Do tego światła samochodów jadących z przeciwka jeszcze pogarszają sytuację. Szczególnie zmiernych jest niebezpieczną porą do jazdy na rowerze. O tej porze nie widać samego rowerzysty ani świateł lampek rowerowych. Nie działają również jeszcze tzw. odbłaski. Dlatego jeśli musimy o zmierzchu wjechać na uczęszczaną drogę konieczne trzeba włączyć oświetlenie. Jeśli nam się nie śpieszy to warto również odczekać aż się bardziej ściemni i dopiero wtedy ruszać w drogę. Sami rowerzyści (szczególnie poruszający się na co dzień po bocznych drogach) często pogarszają sytuację, ponieważ nie używają świateł, ubierają się w ciemną odzież. W takich warunkach o wypadek jest bardzo łatwo. Zwykle kończy się on dla rowerzysty fatalnie.

Oświetlenie roweru.

W myśl przepisów kodeksu rower powinien być wyposażony w światła:

- z przodu - jedno światło białe lub żółte ciągłe.
- z tyłu - jedno światło odbłaskowe (nie może mieć kształtu trójkąta) oraz jedno światło pozycyjne które może być migające.

1. zamontowanych na bocznych płaszczyznach koła z zastrzeżeniem, że z każdego boku roweru powinny być widoczne dwa światła: na kole przednim i tylnym
2. na pedałach roweru.

Takie światła mogą nam uratować życie np. podczas przejeżdżania przez jezdnię. Bardzo dobry efekt daje też naklejenie na obręcz kół (pomiędzy szprychami), odcinków „odblaskowej folii”.

Zgodnie z prawem nie możemy stosować z przodu roweru migających lampek diodowych, mimo tego, że światło pulsujące (tak tylne czerwone jak i przednie - białe) jest lepiej widoczne od ciągłego. Możemy natomiast stosować tego typu światło z tyłu. Jest ono świetnym sygnałem rozpoznawczym. Po zaważeniu tego światła kierowcy wiedzą, że przed nimi jest rowerzysta.

Zasady ruchu drogowego obowiązujące rowerzystów

1. Rower przejeżdżający przez jezdnię Zgodnie z przepisami kierowca musi zachować szczególną ostrożność przy zbliżaniu się do przejazdu dla rowerzystów. Oczywiście tak, jak dotychczas powinien ustępować pierwszeństwa rowerom przejeżdżającym przez przejazd. Kierowca skręcający w drogę poprzeczną ma pierwszeństwo, przed rowerzystą przejeżdżającym przez jezdnię, z wyjątkiem sytuacji, gdy rowerzysta znajduje się na wyznaczonym przejeździe.
2. Jazda rowerzysty po poboczu
Wyjazd rowerzysty z drogi rowerowej na pobocze jest włączaniem się do

ruchu. Dlatego wyjeżdżając na pobocze rowerzysta musi zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa innym uczestnikom ruchu poruszającym się po poboczu.

3. Zasady korzystania z drogi przez rowerzystę
Rowerzysta ma Obowiązek korzystać z istniejącej drogi dla rowerów lub drogi dla rowerów i pieszych. Gdy nie ma drogi dla rowerów, wówczas rowerzysta powinien w pierwszej kolejności korzystać z pobocza, jednocześnie pamiętając o wciąż obowiązującej zasadzie nakazującej zrezygnować z jazdy poboczem, o ile jazda rowerem utrudniłaby poruszanie się pieszych lub gdy pobocze nie nadaje się do jazdy. Dopiero w ostateczności, gdy nie ma drogi rowerowej i gdy rowerzysta nie może skorzystać z pobocza (ze względu na jego brak lub ze względu na stojące na nim pojazdy) możliwa jest jazda prawą stroną jezdni. Oczywiście kierujący rowerem powinien jechać możliwie blisko prawej krawędzi jezdni, a w przypadku, gdy jedzie więcej niż jeden rower, powinny one poruszać się jeden za drugim.
4. Jazda rowerem po chodniku Rowerzysta może wyjątkowo skorzystać z chodnika, gdy:
 - dozwolona prędkość dla pojazdów na jezdni przekracza 60 km/h,
 - szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m.Jadąc po chodniku, rowerzysta powinien jechać powoli, zachowywać szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym, czyli usuwać się z ich drogi zapewniając im swobodę korzystania z chodnika.
5. Wspólna jazda rowerami osoby dorosłej z dzieckiem
Osoby dorosłe mogą wybrać się na przejażdżkę rowerową z dzieckiem poniżej 10 lat **Opiekun dziecka może poruszać się wraz z nim po chodniku, jadąc powoli i ustępując miejsca pieszym.** W razie braku chodnika może jechać po poboczu. Wyjątkowo, gdy nie ma możliwości korzystania z chodnika lub pobocza, opiekun i jadące wraz z nim dziecko mogą jechać jezdnią po jej lewej stronie (co umożliwi obserwację nadjeżdżających pojazdów, którym rowerzyści powinni ustąpić miejsca - usunąć się z ich toru jazdy). Opiekun i dziecko powinni jechać jeden za drugim jak najbliższej krawędzi jezdni (osoba dorosła najlepiej tuż za dzieckiem tak, aby pozostawało ono pod jej kontrolą).

Urazy na rowerze

Do najczęściej występujących urazów podczas jazdy na rowerze należą otarcia, odparzenia, nagniotki, odciski i pęcherze. Jeśli ulegniemy wypadkowi to najczęściej musimy liczyć się ze skaleczeniami, stłuczeniami lub skręceniami kończyn oraz głowy. Niestety to właśnie urazy głowy mają najpoważniejsze konsekwencje. Z tego względu zawsze trzeba jeździć w kasku.

Otarcia - najlepiej otarcie szybko zdezynfekować i założyć opatrunek. W trakcie rowerowej wywrotki często dochodzi do poważniejszego otarcia skóry - rana krwawi. Jej okolice trzeba dokładnie zdezynfekować, założyć jałowy opatrunek z gazy i odwiedzić lekarza. **Odparzenia** - dochodzi do nich w miejscu kontaktu skóry z częściami roweru. Odparzenie powstają zwykle na pachwinach, pośladkach i wewnętrznych strony ud, rzadziej na dłoniach. Odparzeniom można zapobiegać przesypując pachwiny talkiem kosmetycznym. Jeśli już jednak powstaną to należy je zdezynfekować wodą utlenioną lub spirytusem i osuszyć.





Przy silnych stanach zapalnych ulgę przynosi spryskanie miejsc chorych oxy-cortem lub panthenolem. Ponieważ do odparzeń dochodzi najczęściej przez siodełko, warto zwrócić uwagę, aby było ono wygodne, pokryte materiałem chłonnym pot i zapewniającym przepływ powietrza. **Odciski** - powodują zwykle silny ból. Powstają one głównie na stopach. Najlepszym sposobem na ich unikanie jest zastosowanie wygodnych butów. Jeśli już powstaną to plastry i płyny na odciski, przynoszą ulgę. **Skaleczenia** - jeżeli są niewielkie, wystarczy je zdezynfekować wodą utlenioną lub spirytusem oraz nałożyć jałowy opatrunek. Jeśli są rozległe i głębokie (np. na skutek wywrotki) trzeba zgłosić się do lekarza, który zszyje ranę i poda zastrzyk przeciwzęcowy. **Skręcenia** - to obrażenia stawu, najczęściej skokowego. Uszkodzone miejsca trzeba usztywnić bandażem elastycznym lub założyć opaskę elastyczną chroniącą staw. Jeśli nie pojawi się opuchlizna, wystarczy przez dłuższy czas, nawet trzy tygodnie, nosić opaskę elastyczną i oszczędzać uszkodzoną kończynę. Gdy jednak bólowi towarzyszy obrzęk trzeba zgłosić się do lekarza. **Stłuczenia** - towarzyszy im powstawanie obrzęków oraz silny ból. Ulgę mogą przynieść zimne lub wysuszające okłady, np. z altacetu. Możesz też użyć sprayu chłodzącego lub żelu przeciwbólowego i przeciwbólowego. Jeśli stłuczenie jest poważne warto zgłosić się do lekarza. **Oparzenia słoneczne** - jazda na rowerze, tak jak każdy inny sport uprawiany w plenerze, powoduje znaczne narażenie na promieniowanie słoneczne oczu i skóry. Dlatego wyruszając w drogę w piękny słoneczny dzień warto wyposażać się w okulary przeciwsłoneczne oraz posmarować kremem lub emulsją z filtrem UV.

Dlaczego warto jeździć na rowerze

- rower jest łatwo dostępny ze względu na niską cenę, w porównaniu np. z samochodem czy motocyklem,
- jest bardzo tani w eksploatacji. Nie licząc kosztów jego zakupu, nie wydasz ani grosza za przejechanie kilometra naszym rowerem. Nie musisz go tankować, kupować biletów. Po prostu wsiadasz i jedziesz. Jeżeli będziesz dbać o swój dwukołowy środek lokomocji, jego ewentualne naprawy zdarzać się będą rzadko,
- nie musisz stać w korkach ani tłoczyć się w autobusie,
- przynosi korzyści zdrowotne i psychologiczne (jazda na nim sprzyja zdrowi fizycznemu i dobremu samopoczuciu). Jeżdżąc na rowerze wzmacniasz swoją mięśnie i poprawiasz formę czego nie jesteś w stanie zrobić np. za kierownicą samochodu. Dzięki jeździe pobudzasz mózg do aktywności i wydzielasz endorfiny. Endorfiny są hormonem szczęścia. Po dłuższej jeździe na rowerze zaczynasz odczuwać zadowolenie z jazdy. Przyspieszone bicie serca powoduje lepsze dotlenienie mózgu a dzięki temu możesz wymyśleć coś, co pomoże ci w twoim rozwoju osobistym np. otworzenie własnej firmy, kształcenie się itd.,
- pobudza krążenie krwi, chroni przed miażdżycą i obniża poziom cholesterolu. Inną ważną zaletą roweru jest wspomaganie przepływu krwi w żyłkach, co zapobiega powstawaniu zakrzepów w żyłach – unikniesz żyłaków!
- dotlenia krew, powiększa objętość płuc i polepsza pracę serca. Co za tym idzie, ogólna wydolność organizmu poprawia się – stajesz się bardziej odporny na zmęczenie i sytuacje stresowe, twoja kondycja rośnie i poprawiasz sylwetkę.
- jest przyjazny dla środowiska (nie wydziela spalin, płynów ani hałasu),



- dzięki stosunkowo dużym prędkościom rozwijanim przez rower, umożliwia on pokonywanie znacznych odległości, a przez to zwiedzenie dużego obszaru w krótkim czasie,
- zapewnia pełny kontakt z otaczającym światem. Jadąc samochodem mijasz ciekawe miejsca na tyle szybko, że często nawet ich nie dostrzegasz. Jadąc rowerem jedziesz wolniej, masz większe pole widzenia. Dzięki temu jesteś w stanie zobaczyć więcej, a jeżeli coś dostatecznie cię zainteresuje, możesz zatrzymać się lub zboczyć ze ścieżki by podjechać bliżej. W większość miejsc, w które można dojść, można też dojechać rowerem, samochodem możesz nie mieć takiej możliwości. Ponadto jadąc rowerem jesteś zanurzony w otoczeniu, w przyrodzie, czujesz zapachy, słyszysz szum wiatru i czujesz jego powiew na twarzy.
- turystykę rowerową można uprawiać przez większość roku (od wiosny do jesieni). Gwarantuje ona nie tylko relaks psychiczny i fizyczny ale często dostarcza różnych przygód oraz pozwala poznawać wielu ciekawych ludzi. Pomaga również poszerzyć wiedzę historyczną, geograficzną czy przyrodniczą.

Odzież ostrzegawcza

Odzież ostrzegawcza powinna być wykonana z materiałów tła oraz materiałów odblaskowych. Materiał tła odzieży powinien charakteryzować się odpowiednią barwą oraz współczynnikiem luminancji świetlnej. Obecnie na rynku dostępne są materiały tła w kolorze fluorescencyjnym żółtym oraz pomarańczowo-czerwonym. Materiał odblaskowy, z którego wykonana jest odzież powinien charakteryzować się odpowiednimi właściwościami fotometrycznymi – skutecznie odbijające na niego światło np. reflektorów samochodowych.

Materiał tła powinien być równomiernie rozłożony wokół tułowia, w taki sposób, aby minimalna jego szerokość nie była mniejsza niż 50 mm. Przerwa ciągłości tego obszaru (przeznaczona na zapięcie) nie powinna być większa niż 25 mm. Materiał odblaskowy powinien być zastosowany w formie pasa o szerokości nie mniejszej niż 25 mm lub w formie logo. W przypadku, gdy odzież przeznaczona jest do stosowania przez dzieci w wieku szkolnym, wskazane jest, aby materiał odblaskowy był rozmieszony w taki sposób, aby był widoczny po założeniu tornistra lub plecaka.

Dobór i stosowanie kasków rowerowych

Stosowanie kasków podczas jazdy na rowerze zarówno przez dzieci jak i dorosłych w Polsce nie jest wymagane przez prawo. Nie oznacza to jednak, że można lekceważyć stosowanie tego typu hełmów. Hełmy wprawdzie nie chronią nas ani naszych dzieci przed upadkiem lub kolizją, ale znacząco zwiększają szanse na uniknięcie poważnych uszkodzeń głowy i mózgu, jeśli taki wypadek się zdarzy. Należy pamiętać, że hełmy są tak projektowane, aby uchronić nas przed pojedynczym uderzeniem. Z tego powodu po wypadku, jeśli nastąpiło silne uderzenie, hełm należy wymienić na nowy.

**Dopasowanie kasku**

Na rynku dostępnych jest wiele modeli kasków o bardzo zróżnicowanych kształtach. Jednak oprócz doboru modnego obecnie kształtu, kupując kask należy zwrócić uwagę na następujące rzeczy:

- oznakowanie znakiem CE;
- wagę kasku (kask powinien być lekki);
- obecność otworów lub systemu wentylacji;
- łatwość zdejmowania i zakładania;
- możliwości stosowania z okularami (bardzo wiele osób podczas jazdy na rowerze stosuje okulary przeciwsłoneczne);
- nie zakłócanie w sposób znaczący przez kask zdolności słyszenia hałasów ulicznych.

Okulary przeciwsłoneczne

Na rynku dostępnych jest wiele modeli okularów przeciwsłonecznych różniących się konstrukcją, materiałami z których są wykonane oraz parametrami ochronnymi. Kształt oraz wielkość opraw i filtrów zależą od mody.

Dobierając oprawy należy zwrócić uwagę na następujące rzeczy:

- oprawa okularów nie powinna ograniczać pola widzenia
- oprawa powinna być wyposażona w nanosek
- w przypadku stosowania okularów podczas kierowania pojazdami warto zwrócić uwagę na to, aby okulary były wyposażone w panoramiczne filtry zachodzące do tyłu (zabezpieczające oczy przed odbitym promieniowaniem padającym z boku) lub osłonki boczne.

Kupując okulary należy upewnić się czy są oznaczone znakiem CE oraz numerem normy EN 1836 lub ewentualnie EN 172.

Pamiętaj również:

- zabierz ze sobą podstawowy zestaw narzędzi (klucze, łyżki do zdejmowania dętek, pompka, zestaw naprawczy do dętek, wentyle itp.).
- podstawowe leki (bandaż, woda utleniona, wapno, środki przeciwbólowe, krem z filtrem UV).
- sprawdź rower przed każdą wycieczką (oświetlenie, hamulce, łańcuch, przerzutki).
- pamiętaj o płaszczy przeciwdeszczowym, napojach, przekąskach regeneracyjnych, mapie, kompasie, naładowaniu telefonu komórkowego lub smartfona.

<http://www.ciop.lodz.pl/sport/rowery1.php>





**Lokalna Grupa Działania
„DOLINĄ WIEPRZA I LEŚNYM SZLAKIEM”
ul. Lubelska 18A
21-100 Lubartów**

tel./fax: 81 854 58 53
www.lgd lubartow.org.pl
e-mail: info@lgd lubartow.org.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

