

Aktywni 50+ z przyrodą za Pan Brat



*Nasz Włocławek
jest ciekawy ...*



FUNDACJA
ANWIL
dla Włocławka

Projekt "Aktywni 50+ z przyrodą za Pan Brat"
finansowany jest z grantu Fundacji ANWIL dla Włocławka

Stopka redakcyjna:

Aktywni 50+ z przyrodą za pan brat



*Nasz Włocławek
jest ciekawy ...*

Włocławek 2015

Spis treści:



Wstęp

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej serdecznie zaprasza do zapoznania się z publikacją „Nasz Włocławek jest ciekawy...”, która została wydana w ramach projektu „Aktywni 50 + z przyrodą za Pan Brat” finansowanego przez Fundację ANWIL dla Włocławka”. Mamy nadzieję, że znajdziecie Państwo w niej ciekawe informacje dotyczące środowiska przyrodniczego naszego miasta i wybieriecie się na zwiedzanie cennych i bogatych przyrodniczo miejsc naszej najbliższej okolicy. Przy okazji wypoczynku na łonie natury zapraszamy również do aktywności fizycznej i promowania ekologicznego stylu życia.





FUNDACJA ANWIL dla Włocławka

Fundacja ANWIL dla Włocławka

Fundacja ANWIL dla Włocławka została zarejestrowana w Krajowym Rejestrze Sądowym pod numerem 0000511071 w roku 2014.

Głównym fundatorem Fundacji jest ANWIL – jedno z największych przedsiębiorstw w regionie kujawsko-pomorskim, wiodące w sektorze Wielkiej Syntezy Chemicznej w kraju.

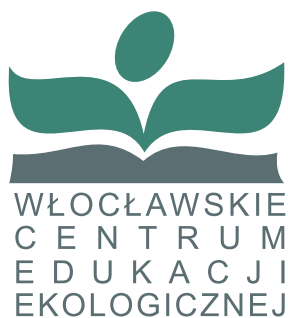
ANWIL szczególnie uważa przywiązuje do działań na rzecz dobra wspólnego, inicjując i prowadząc liczne projekty prospołeczne. Społeczna odpowiedzialność biznesu

jest jednym z fundamentalnych elementów prowadzonej przez firmę działalności.

Celem Fundacji Anwil dla Włocławka między innymi jest:

- poprawa stanu środowiska naturalnego oraz podnoszenie świadomości ekologicznej mieszkańców Włocławka,
- podnoszenie atrakcyjności turystycznej, społecznej i gospodarczej Włocławka,
- upowszechnianie rekreacji, kultury fizycznej i sportu,
- prowadzenie działalności na rzecz ochrony i promocji zdrowia.





Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej jest organizacją pożytku publicznego działającą nieprzerwanie od 1997 roku. Zdecydowana większość programów realizowanych przez nasze Stowarzyszenie jest adresowana do mieszkańców miasta Włocławka. Szczególnie istotne znaczenie dla realizacji edukacji ekologicznej we Włocławku odgrywają projekty związane z gospodarką odpadami, ochroną przyrody, a także szeroko pojętą ekologią.

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej realizowało wiele projektów związanych ze zrównoważonym rozwojem, ekologicznym transportem, budową ścieżek rowerowych oraz gospodarką zasobami przyrody. Co roku nasze Stowarzyszenie odwiedza ok. 30 tysięcy osób.

Nieodłącznym atrybutem działalności Włocławskiego Centrum Edukacji Ekologicznej są publikacje, foldery, przewodniki, materiały pokonferencyjne, a także Włocławski Przegląd Ekologiczny „Ekowieści”, który ukazuje się od 1998 roku.





Nadleśnictwo Włocławek

Nadleśnictwo Włocławek

Według podziału administracyjnego lasy nadleśnictwa znajdują się w całości na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, w powiatach: Włocławek, Radziejów, Lipno i Aleksandrów Kujawski. Obowiązująca aktualnie regionalizacja przyrodniczo-leśna zalicza teren Nadleśnictwa Włocławek do Krainy III – Wielkopolsko-Pomorskiej. Całkowita powierzchnia Nadleśnictwa Włocławek wynosi 25.123 ha i składa się z trzech obrębów leśnych: Włocławek, Jedwabna, Czarne.

Obręby te podzielone są na leśnictwa, których jest 15. Przeważającym typem siedliskowym lasu są siedliska borowe (78%), przede wszystkim bór świeży i bór mieszany świeży, natomiast dominującym gatunkiem jest sosna pospolita występująca na 86% powierzchni leśnej nadleśnictwa.

Pozostałe gatunki drzewostanu to, m.in.: dąb szypułkowy, bezszypułkowy, brzoza brodawkowata, olsza czarna a także modrzew europejski, świerk pospolity, buk, jesion, grab, olsza szara, osika i lipa. Średni wiek drzewostanu wynosi 62 lata. Nadleśnictwo Włocławek wraz z sąsiednimi nadleśnictwami tworzy Leśny Kompleks Promocyjny Lasy Gostynińsko-Włocławskie, który powstał na podstawie Zarządzenia Nr 30 Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych z dnia 19 grudnia 1994 r. w sprawie leśnych kompleksów promocyjnych. Na terenie Nadleśnictwa Włocławek utworzono następujące formy ochrony przyrody:

I. Rezerwaty przyrody:

Rezerwat „Jazy”, Rezerwat „Olszyny Rakutowskie”, Rezerwat „Wójcowski Grąd” Rezerwat „Gościąż”, Rezerwat „Dębice”. Rezerwat „Kulin”, Rezerwat „Grodno”.



II. Obszary Natura 2000:

Błota Rakutowskie – PLB 040001,
Żwirownia Skoki – PLB 040005,
Dolina Dolnej Wisły – PLB 040003,
Błota Kłócieńskie – PLH 040031,
Włocławska Dolina Wisły – PLH
040039.

III. Park krajobrazowy:

Gostynińsko-Włocławski Park Krajobrazowy.

IV. Obszar Chronionego Krajobrazu:

Niziny Ciechocińskiej.

V. Pomniki przyrody:

15 sztuk, w tym 14 to obiekty dendrologiczne i 1 głąz narzutowy.

VI. Użytki ekologiczne o ogólnej powierzchni – 292,85 ha.

Formy ochrony przyrody

Ustawa o ochronie przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 roku ustanowiła dziesięć form ochrony przyrody.

Park narodowy obejmuje obszar wyróżniający się szczególnymi wartościami przyrodniczymi, naukowymi, społecznymi, kulturowymi i edukacyjnymi, o powierzchni nie mniejszej niż 1000 ha, na którym ochronie podlega cała przyroda oraz walory krajobrazowe. Park narodowy jest w Polsce najwyższą formą ochrony przyrody.

Rezerwat przyrody obejmuje obszary zachowane w stanie naturalnym lub mało zmienionym, ekosystemy, ostoje i siedliska przyrodnicze, a także siedliska roślin, siedliska zwierząt i siedliska grzybów oraz twory i składniki przyrody nieożywionej, wyróżniające się szczególnymi wartościami przyrodniczymi, naukowymi, kulturowymi lub walorami krajobrazowymi.

Park krajobrazowy obejmuje obszar chroniony ze względu na wartości przyrodnicze, historyczne i kulturowe oraz walory krajobrazowe w celu zachowania, popularyzacji tych wartości w warunkach zrównoważonego rozwoju.





Obszar chronionego krajobrazu obejmuje tereny chronione ze względu na wyróżniający się krajobraz o zróżnicowanych ekosystemach, wartościowe ze względu na możliwość zaspokajania potrzeb związanych z turystyką i wypoczynkiem lub pełnioną funkcją korytarzy ekologicznych.

Obszary Natura 2000 to obszary ustanawiane na podstawie zaleceń dwóch dyrektyw Unii Europejskiej, są to tzw. Dyrektywa Ptasia z 1979 r. oraz Dyrektywa Siedliskowa z 1992 r. Dyrektywa Ptasia mówi o konieczności wyznaczenia Obszarów Specjalnej Ochrony (OSO) dla gatunków pta-

ków zagrożonych wyginięciem, szczególnie podatnych na zmiany siedlisk, rzadkich oraz wymagających szczególnej uwagi ze względu na specyficzny charakter ich siedlisk. Gatunki te wymienione są w załącznikach do Dyrektywy. Dyrektywa Siedliskowa mówi o konieczności wyznaczenia Specjalnych Obszarów Ochrony (SOO) dla typów siedlisk zagrożonych zanikiem, o małym zasięgu oraz charakterystycznych dla danego rejonu geograficznego. Ponadto SOO tworzy się dla ochrony siedlisk zagrożonych i rzadkich gatunków. Zarówno typy siedlisk, jak i gatunki wymagające tworzenia obszarów ochronnych określone są w załącznikach do Dyrektywy. Sieć obszarów Natura 2000 to zatem obszary ochrony ptaków oraz siedlisk, które mogą się nawzajem przenikać, pokrywać lub być całkiem rozłączne.

Pomnikami przyrody są pojedyncze twory przyrody żywej i nieożywionej lub ich skupiska o szczególnej wartości przyrodniczej, naukowej, kulturowej, historycznej lub krajobrazowej oraz odznaczające się indywidualnymi cechami, wyróżniającymi je wśród



innych tworów, okazałych rozmiarów drzewa, krzewy gatunków rodzimych lub obcych, źródła, wodospady, wywierzyska, skałki, jary, głazy narzutowe oraz jaskinie.

Stanowiskami dokumentacyjnymi są niewyodrębniające się na powierzchni lub możliwe do wyodrębnienia, ważne pod względem naukowym i dydaktycznym, miejsca występowania formacji geologicznych, nagromadzeń skamieniałości lub tworów mineralnych, jaskinie lub schroniska podskalne wraz z namuliskami oraz fragmenty eksploatowanych lub nieczynnych wyrobisk powierzchniowych i podziemnych.

Użytkami ekologicznymi są zasługujące na ochronę pozostałości ekosystemów mających znaczenie dla zachowania różnorodności biologicznej - naturalne zbiorniki wodne, śródpolne i śródleśne oczka wodne, kępy drzew i krzewów, bagna, torfowiska, wydamy, płaty nieużytkowanej roślinności, starorzecza, wychodnie skalne, skarpy, kamieńce, siedliska przyrodnicze oraz stanowiska rzadkich lub chronionych gatunków roślin,

zwierząt i grzybów, ich ostoje oraz miejsca rozmnażania lub miejsca sezonowego przebywania.

Zespołami przyrodniczo-krajobrazowymi są fragmenty krajobrazu naturalnego i kulturowego zasługujące na ochronę ze względu na ich walory widokowe lub estetyczne. Bardzo często tą formą ochrony obejmuje się zabytkowe (choć niekoniecznie!) budowle, np. pałacyki, dworki, kościoły wraz z towarzyszącą im przyrodą.

Ochronie gatunkowej podlegają rośliny, zwierzęta i grzyby, które są rzadkie oraz zagrożone w skali kraju, a także gatunki endemiczne oraz chronione na podstawie umów międzynarodowych. Na szczeblu krajowym oraz na szczeblach lokalnych prowadzi się monitoring oraz zestawienia gatunków zagrożonych - są to tzw. Czerwone Listy lub Czerwone Księgi. Listy zawierają tylko spis gatunków wraz z podanym stopniem ich zagrożenia, księgi natomiast zawierają dodatkowo informacje o biologii każdego gatunku, jego występowaniu, stanie populacji, rodzajach zagrożeń oraz zalecenia działań ochronnych.



Rezerwat Kulin

Rezerwat „Kulin” położony jest w granicach administracyjnych miasta Włocławka, na prawobrzeżnej skarpie Wisły. Leży na gruntach Skarbu Państwa, zarządzanych przez Nadleśniczego Nadleśnictwa Włocławek, Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Toruniu. Łącznie rezerwat przyrody „Kulin” zajmują powierzchnie 51, 16 ha.

Ma on kształt wydłużonego wieloboku położonego wzdłuż rzeki. Rozciąga się od szosy prowadzącej przez stalowy most na Wiśle w kierunku Lipna po teren zalesiony w pobliżu stopnia wodnego i mostu biegnącego na stopniu. Od strony północnej teren rezerwatu graniczy z gruntami ornymi zaś południową jego granicę stanowi zakrzewienia i zadrzewienia w dolinie prawobrzeżnej Wisły.

Klimat tego terenu należy do przejściowego pomiędzy oceanicznym kontynentalnym. Najcieplejszym miesiącem jest lipiec, najzimniejszym luty. Ciągłe działająca erozja spowodowana wpływem

wód z Wysoczyzny Dobrzyńskiej oraz podmywaniem spowodowały wytworzenie się na skarpie licznych zapadlisk, parowów i jarów. Kąt nachylenia stoków wynosi od 10 do 90 stopni. Zbyt trudne do uprawy zbocza z południową wystawą pozwoliły na utrzymanie się na tym terenie reliktowych muraw stepowych, bogatej roślinności okrajkowej z udziałem dyptamu jesionolistnego oraz zróżnicowanych zarośli i lasów liściastych: świetlistej dąbrowy i grądu zboczowego.

Celem utworzenia rezerwatu było zachowanie ze względów naukowych i dydaktycznych największego w Polsce stanowiska dyptamu jesionolistnego *Dictamnus albus* wraz z bogatym zespołem roślinności pontyjskiej.

Od 1993 r. toczyły się dyskusje na temat powiększenia rezerwatu „Kulin” o teren uroczyska „Rezerwat”, oddział 49, sąsiadującego z nim od strony zachodniej oraz formy i zakresu ochrony tego obszaru. Do dyskusji przyrodników - naukowców włączył się ruch oby-



watelski z organizacji ekologicznej „Bio-region Ziemi Kujawsko-Do-brzyńskiej”. Głównym problemem dyskusji było stanowisko dębu szypułkowego, zlokalizowane na terenie uroczyska, stanowiące dla leśników cenną bazę nasienną. Ostatecznie postanowiono powo-łać jeden duży rezerwat przyrody pod nazwą „Kulin” o powierzchni 51,16 ha. Celem jego ochrony jest zachowanie ze względów przyrod-niczych, dydaktycznych i krajobra-zowych wielogatunkowych drze-wostanów o cechach zbliżonych do naturalnych.

W skład rezerwatu wszedł rów-nież zatwierdzony w 1995 r., go-spodarczy drzewostan nasienny dębu szypułkowego, położony w oddziale 49a, na powierzchni 22,73 ha. Nie wprowadzono więc zapisu zakazującego zbioru nasion z drzewostanu nasiennego.

Obszar rezerwatu podlega cią-głemu, dynamicznemu procesowi sukcesji zbiorowisk. Na terenie rezerwatu występuje szereg nie-leśnych zbiorowisk roślinnych. Są wśród nich zbiorowiska ciepłolub-nej roślinności stepowej z mura-wami „stepowymi” i murawami





psammofilnymi, tj. „napiaskowymi”, kserotermiczne zbiorowiska zaroślowe oraz tzw. „czyźnie”. Wśród zespołów leśnych, występujących głównie na terenie przyłączonego do rezerwatu uroczyska „Rezerwat”, wymienić można zbiorowiska grądowe, dąbrowy świetlistej oraz mały płat podgórskiego łągu jesionowego.

Rośliny występujące na murawach stepowych to głównie: ostnica Jana, czyściec kosmaty, aster gawędka, dziewanna fioletowa, dzwonek syberyjski czy ożota zwyczajna.

Driakriew żółtawą, chondrillę sztywną, goździk wycięty- spotkać

można na murawach psammofilnych.

Ponadto na terenie rezerwatu występują: zawilec wielkokwiatowy, szparąg lekarski, dziewanna fioletowa, pięciornik piaskowy, oraz zaraza czerwonawa, pierwiosnka lekarska i przylaszcza pospolita.

W zaroślach otaczających las otuliną występuje śliwa tarnina, odmiana korkowa wiązu polnego, głóg jednoszyjkowy, róża dzika, natomiast w runie dominuje kłosownica pierzasta.

O rozwoju w kierunku dąbrowy świetlistej świadczą pojedyncze siewki dębu bezszypułkowego



oraz gatunki runa: fiołek kosmaty, dzwonek brzoskwiolistny oraz inne.

Na szczególną uwagę zasługuje dyptam jesionolistny *Dictamnus albus*, który jest jedynym przedstawicielem rodziny Rutaceae w Polsce. Występuje on licznie w południowej Europie, na Krymie i na obszarze Azji Mniejszej na podłożach bogatych w wapń. Porasta kserotermiczne murawy, zarośla oraz polany lasów. Rezerwat „Kulin” jest jednym z dwóch miejsc w Polsce, gdzie znajdują się izolowane geograficznie populacje dyptamu (drugim miejscem jest

rezerwat „Grabowiec” między Pińczowem a Buskiem). Jest to jednocześnie najliczniejsze stanowisko występowania tej rośliny. Badania przeprowadzone w 1998r. na terenie rezerwatu „Kulin” wykazały, iż rośnie tu około 5 tys. osobników. Oba stanowiska leżą na północnej granicy zasięgu tego gatunku.

Jest to okazała aromatyczna bylina o wysokości dochodzącej do 120cm. Różowe, grzbieciste kwiaty, o średnicy ok. 5cm, zebrane są w wydłużony kwiatostan. Liście są nieparzystopierzaste, ciemnozielone, połyskujące, zawierają one w miększu palisadowym olejki eteryczne.



Kiełkowanie dyptamu można obserwować od końca marca do końca maja. Pąki kwiatowe pojawiają się w maju a pełnia kwitnienia przypada na koniec maja lub początek czerwca i trwa około 20 dni. Owoce dyptamu dojrzewają od końca maja do sierpnia a nasiona rozsiewają się od około połowy lipca. Po przekwitnięciu i wydaniu nasion pędy *D. albus* obumierają całkowicie tylko nad powierzchnią ziemi.

Mimo, że stanowisko dyptamu leży na terenie rezerwatu, stopień

zagrożenia tego gatunku jest duży. Z uwagi na postępującą sukcesję od muraw i luźnych zarośli kserotermicznych do cieniściego lasu oraz bezpośrednie zagrożenie spowodowane wykopywaniem i zrywaniem tej rośliny ze względu na jej walory estetyczne, stanowisko to wymaga stałej obserwacji i czynnej ochrony.

Niezaprzeczalnie największą atrakcją rezerwatu „Kulin” jest występowanie w nim dyptamu jesionolistnego-rośliny właściwie unikatowej w skali kraju.





Rezerwat Dębice

Rezerwat leśny utworzony w 1998 roku zajmuje powierzchnię 41,92 ha. Jest to charakterystyczne miejsce, ponieważ tutaj wpada do Lubieńki jej dopływ rzeka Rakutówka. Celem ochrony w tym rezerwacie jest dąbrowa świetlista wraz z gatunkami chronionymi

rosnącymi w runie leśnym, m.in. lilia złotogłów, irys syberyjski. Rezerwat został uznany rozporządzeniem Ministra Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa z dnia 21.12. 1998 r. (Dz. U. Nr 161, poz. 1085).



Pomniki przyrody na terenie Włocławka



Dąb szypułkowy

- pomnik przyrody ożywionej o obwodzie pierścienicy 270 cm drzewo rośnie na terenie Pracowniczego Ogrodu Działkowego im. „Wiosenka” w obrębie Rybnica we Włocławku.

Głaz narzutowy

- pomnik przyrody nieożywionej o obwodzie 530 cm, wystający 90 cm ponad powierzchnię ziemi, znajdujący się w Uroczysku rezerwat w Leśnictwie Szpetal.



Obszar Natura 2000 Włocławska Dolina Wisły

W granicach miasta Włocławek oraz najbliższym jego otoczeniu wyznaczony został przez Ministra Środowiska obszar Natura 2000: Dolina Dolnej Wisły oraz Włocławska Dolina Wisły.

Dolina Dolnej Wisły PLB040003

Na terenie Włocławka położony jest w granicach rzeki od stałowego mostu, po granicę miasta, z biegiem nurtu Wisły do Bałtyku. Zgodnie z zapisem rozporządze-

nia Ministra Środowiska z dnia 21 lipca 2004r w sprawie obszarów specjalnej ochrony ptaków Natura 2000 (Dz. U. Nr 229, poz. 2313) Dolina Dolnej Wisły obejmuje obszar 33.559,0 ha, w tym na miasto Włocławek przypada powierzchnia 846,5 ha. Wody śródlądowe (stojące i płynące) zajmują w tym obszarze 31% powierzchni, a największą powierzchnię, bo 36% całego obszaru zajmują siedliska rolnicze. Lasy zajmują 8% powierzchni. Zinventaryzowano tutaj 45 gatunków ptaków wymie-



nionych w załączniku I Dyrektywy Rady 79/409/EWG, w tym 18 gatunków rozrodczych, 6 gatunków zimujących. Pozostałe gatunki to 21 gatunków przelotnych. Z załącznika II Dyrektywy Rady występuje na tym obszarze: 5 gatunków ssaków, 2 gatunki płazów i gadów, 7 gatunków ryb i 3 gatunki roślin. Ponadto inne ważne gatunki zwierząt i roślin to: 8 gatunków ssaków, 10 gatunków płazów i 51 gatunków roślin.

Włocławska Dolina Wisły PLH040039

Obszar ten zajmuje odcinek ok. 30 km Wisły od tamy we Włocławku po Nieszawę o powierzchni 1262,507 ha. Objęto ochroną: koryto rzeki Wisły, terasę zalewową wraz z otaczającym obszarem, z lokalnie występującymi stromymi stokami doliny. Na tym odcinku Wisły występują liczne piaszczyste łachy i muliste nanosy w





korycie rzeki. Charakterystyczna jest dla tego odcinka zmiana poziomu wody, aż do ok. 3 m, zależna od pracy zwierząt (z wyjątkiem ptaków) i ich siedliska, czyli typowo wykształcone płaty grądu, łągów, łąk wilgotnych. Powszechnie występują tu młode wierzbowo topolowe drzewostany oraz wierzbowe zarośla. Występuje na tym obszarze 11 rodzajów siedlisk wymienionych w załączniku II Dyrektywy Siedliskowej: 11 gatunków zwierząt i 3 gatunki roślin. Na terenie obszaru Włocławskiej Doliny Wisły występuje 31 gatunków roślin i zwierząt chronio-

nych w ramach międzynarodowej konwencji, 133 gatunki roślin i zwierząt rzadkich w Polsce. W granicach obszaru w jego południowej części, tuż za tamą występują rośliny kserotermiczne. Jest to rezerwat przyrody położony w granicach miasta Włocławka „Kulin”. Z ptaków występuje 47 gatunków wymienionych w załączniku I do Dyrektywy Ptasiej i 43 gatunki ptaków migrujących nie wymienionych w tym załączniku. Lasy zajmują obszar.



Ścieżki przyrodnicze na terenie Włocławka

Leśna ścieżka przyrodnicza „Zdrojowy gaj”

Ścieżka przyrodnicza „Zdrojowy gaj”, biegnie na odcinku ok. 1,5 km, wzdłuż urokliwych drzewostanów starodrzewia sosnowego. Na ścieżce znajduje się pięć tablic informacyjnych, dzięki którym można dowiedzieć się wiele cennych informacji na tematy związane z leśnictwem oraz poznać wybrane gatunki ptaków i grzybów leśnych. Na trasie ścieżki znajdują

się również miejsca odpoczynku pozwalające na złapanie tchu i chwilę refleksji w otoczeniu leśnego krajobrazu.

Tablica 1 Zielona ścieżka zdrowia „Nordic Walking”

Witamy na zielonej ścieżce zdrowia „Nordic Walking”, której przebieg został podzielony na dwie trasy. Trasa rekreacyjna biegnie na odcinku 3,5 km prowadząc do uzdrowiska Wieniec Zdrój i oznakowana jest





umieszczono tablice informacyjne, dzięki którym poznasz zasady Nordic Walking, wskazówki dotyczące ćwiczeń z kijkami jak również cenne informacje na temat środowiska leśnego. Dodatkowo, miejsca odpoczynku pozwolą odetchnąć, zregenerować siły oraz zapoznać się z otaczającą przyrodą.

Tablica 2 Nordic Walking dla każdego

Maszerując z kijkami uaktywniamy większość mięśni, usprawniamy układ krążenia i układ oddechowy. Jest to o tyle wygodne, że nie wymaga siłowni, sali gimnastycznej

ani specjalnych warunków. Wystarczą nam kijki i ochota przebywania na świeżym powietrzu. W zasadzie nie ma tutaj żadnych ograniczeń wiekowych. Nordic Walking mogą uprawiać osoby od 10 roku życia, do nawet 100 lat. Wszystko zależy od stanu zdrowia i możliwości naszego organizmu. Przeciwwskazań jest naprawdę niewiele, natomiast wskazania obejmują bardzo szerokie spektrum. Nordic Walking pomaga zahamować choroby krążeniowe, sercowo – naczyniowe oraz oddechowe.



Tablica 3

Sport, zdrowie i rekreacja w jednym

Nordic Walking jest formą ruchu dla wszystkich tych, którzy chcą poprawić kondycję uprawiając sport mało inwazyjny oraz urozmaicić swój program treningowy.

Tablica 4

Nordic Walking przez cały rok

Dużą zaletą Nordic Walkingu jest to, że można go uprawiać przez cały rok. Na początku można rozpocząć chód z kijkami, które będą zwisać luźno, przy tym należy mieć ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. W takiej pozycji staramy się wyczuć rytm marszu i kiedy to już osiągniemy włączamy do pracy także kijki. Krok powinien być zharmonizowany z odepchnięciami kijków. Ręce powinny opierać się na paskach kijka znajdujących się przy rękojęści. Dzięki temu palce mogą być rozluźnione.

Pamiętamy, że nie powinno się wysuwać do przodu dolnego fragmentu kijka, ponieważ musi on być swobodnie stawiany na podło-

żu niezbyt daleko od nogi. Zachowanie prawidłowej techniki zależy w głównej mierze od poprawnego stawiania kijków. Ważne jest, aby były stawiane w tym samym momencie kiedy stopa dotyka ziemi.

Ćwiczenia dodatkowe z udziałem kijków

Tablica 5

Poziomy zaawansowania

Podobnie jak w wielu innych dziedzinach także w Nordic Walkingu jest kilka poziomów zaawansowania, a dokładnie trzy. Każdy z poziomów uzależniony jest od intensywności oraz celu chodzenia, bo technika zawsze pozostaje ta sama.

Poziom pierwszy (zdrowotny)

– na tym poziomie ćwiczą osoby, które chcą poprawić swoją kondycję oraz te, które są po przebytych urazach, a Nordic Walking traktują jako dobrą rehabilitację. Jest także idealnym wyjściem dla osób pozostających na diecie, których celem jest zrzucenie kilku przeszkadzających kilogramów. Na takim poziomie treningi nie są intensywne, staramy się tak ćwiczyć aby



sprawiło nam to przyjemność, dotleniało nasz organizm i poprawiamy sprawność fizyczną. Rzeczą niezwykle ważną jest rozluźnienie, zwłaszcza tych partii mięśni, które na co dzień pozostają spięte.

Poziom drugi (styl fitness) - Przeznaczony jest dla osób, które szukają urozmaicenia w treningach. Na tym poziomie głównie trenuje się wytrzymałość, a decydującą rolę odgrywa częstotliwość i systematyka marszów. Konieczne jest chodzenie przynajmniej 3 razy w tygodniu po co najmniej 1,5 godziny.

Poziom trzeci (wyczynowy) - poziom ten ma specyfikę wyzwania sportowego. Tym samym technika ulega znacznemu urozmaiceniu. Wprowadza się bieganie, skoki, wchodzenie i schodzenie po stromych zboczach. Idealne wyjście dla sportowców chcących wzmocnić mięśnie górnych partii ciała. Na trzecim poziomie ćwiczy się w sposób wyczerpujący, ma on wiele odmian takich jak: trucht, skoki z nogi na nogę, bieg z kijami, jazda na rolkach przystosowanych do kijków.

Ćwiczenia dodatkowe z użyciem kijków

Tablica 6 **Nordic Walking dlaczego tak skuteczny?**

Podczas spaceru ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, odciążamy stawy, szyję, barki, kręgosłup i relaksujemy się. Nordic Walking jest idealnym rozwiązaniem dla ludzi, którzy skarżą się na bóle stawów, kręgosłupa, miednicy, kolan i kostek. Kijki dają dodatkowo stabilność, tak aby nie przeciążyć nadwyrężonych stawów. Zalecany jest podczas leczenia niestabilności miednicy, urazów kręgosłupa szyjnych czy chronicznych dolegliwości pleców. Spacer z kijkami pomaga osobom starszym utrzymać równowagę, szczególnie podczas zimy, gdy spacerujemy po lodzie czy śniegu. Nordic Walking okazał się bardzo odpowiedni dla pacjentów z problemami sercowymi. Skutecznie poprawia ich kondycję i wytrzymałość. Korzystanie z kijków daje optymalny efekt ze względu na to, że angażuje także górną część ciała. Prostota spaceru oraz odpowiednia rozgrzewka pozwala na uniknięcie przetrenowania i



negatywnych doświadczeń. Bez względu na to, jak by nie nazwać Nordic Walking jest to wspaniałe

narzędzie dla tych, którzy chcą poprawić swoją kondycję i jakość życia.



Jeziora i rzeki Włocławka

Włocławek położony jest w dorzeczu rzeki Wisły. Jest ona osią hydrograficzną województwa kujawsko-pomorskiego, dzieli również Włocławek na dwie części. Miasto położone jest na obszarze bezpośredniego przyrzecza Wisły, oraz w zlewniach jej bezpośrednich dopływów. Najważniejszym z nich jest lewobrzeżny dopływ rzeka Zgłowiączka, a ponadto Kanał Główny (Kanał A) uchodzący do Wisły we wschodniej części miasta oraz Struga Kujawska prowadząca wody na zachodnich obrzeżach Włocławka. Z prawobrzeżnej

części miasta do Wisły wody odprowadzają rzeka Chełmiczanka uchodząca w zatoczce w Zarzeczu oraz Zofijka, która przepływa przez północną część Osiedla Zawisłe. W granicach administracyjnych miasta Włocławka swoje wody prowadzą również cieki, które są dopływami wcześniej wymienionych rzek. Są to: Struga Rybnicka (dopływ Kanału A) oraz Lubieńka (dopływ Zgłowiączki).

Bardzo istotnym elementem hydrograficznym na terenie miasta jest Zbiornik Włocławski. We wschodniej części miasta na tere-



nach depresyjnych przylegających do zbiornika powstała cała sieć rowów melioracyjnych. Moją one za zadanie odwadnianie tego terenu. Bogata sieć rowów melioracyjnych znajduje się również w zachodniej części miasta. Odwadniają one tereny w rejonie Krzywej Góry i Korabnik.

W granicach administracyjnych miasta znajdują się jeziora: Czarne, Rybnica, Grzywno i Krzywe Błota (Złote) oraz inne, w większości sztuczne, małe zbiorniki wodne. Z Włocławkiem związane są również jeziora Łuba, Dziemionek i Wika-ryjskie, z których dwa pierwsze są położone na obrzeżach miasta a trzecie zaledwie 7 km od centrum miasta. Wymienione zbiorniki są wykorzystywane rekreacyjnie przez mieszkańców.

Wody w granicach administracyjnych Włocławka zajmują ok.

1500 ha, co stanowi prawie 18 % powierzchni miasta.

Wisła – Włocławek rozciąga się wzdłuż rzeki Wisły na długości ok. 18 km, od 672 do 690 km biegu rzeki. Górny, prawie 3 km, odcinek przypada na Zbiornik Włocławski. Poniżej zapory Wisła ma charakter naturalnej, „dzikiej” rzeki z łachami piasku i kępami porośniętymi głównie wikliną.

Zbiornik Włocławki powstał w 1970 roku w wyniku przegrodzenia Wisły na 675 km biegu rzeki. Jest to największy pod względem powierzchni (75 km²) i drugi, co do objętości zbiornik w Polsce. To typowo nizinny, wąski, a długi akwen o mało urozmaiconych brzegach. Całkowita wymiana wody przy średnim przepływie trwa 4,5 doby, natomiast 6,5 w latach suchych.



Parki Miejskie Włocławka

Park im. Henryka Sienkiewicza

został założony w 1870 roku, wpisany jest do rejestru zabytków. Znajduje się u ujścia rzeki Zgłowiączki do Wisły, w centrum miasta, przy Katedrze Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Przy Katedrze Włocławskiej w okolicy mostu znajduje się najwięcej starych drzew. W centrum parku umiejscowione jest popiersie Henryka Sienkiewicza.

Do końca XX wieku przy parku znajdował się i działał amfiteatr, w którym odbywały się ważne imprezy we Włocławku, zarówno kulturalne jak i np. koncerty i festyny. Na początku XXI wieku amfiteatr został opuszczony i popadł w ruinę. W roku 2006 został rozebrany, a w 2008 roku w jego

miejsce postawiono plac zabaw.

Z racji swojego położenia, narażony jest na powódzie gdy Wisła przybiera wody. Tak się stało m.in. w 2010 roku.

Park im. Władysława Łokietka

założony w latach 1968-1969, zajmuje 4,5 ha. Na terenie parku znajduje się pomnik Armii Krajowej oraz kościół garnizonowy wojska i policji. W parku znajduje się również plac zabaw, z którego korzystają mali mieszkańcy Włocławka wraz z opiekunami. Dla starszych natomiast dostępne jest boisko do gry w piłkę plażową. Duża liczba pagórków i alejek urozmaica teren, który jest bardzo atrakcyjnym miejscem wypoczynku na łonie natury.



Lasy komunalne

Lasy komunalne pełnią ważną rolę ekologiczną, otaczają miasto, dzięki czemu możemy mówić o zielonym Włocławku. Lasy komunalne są miejscem spacerów, zabaw dla mieszkańców oraz miejscem wypoczynku i rekreacji.

W obecnym swym stanie lasy komunalne stanowią siedem oddzielnych kompleksów. Otaczają one z czterech stron miasto Włocławek.

Są to uroczyska:

- Dąbrówka
- Polanka
- Przy Cmentarzu (ul. Chopina i tuż za torami)
- Świech
- Michelin
- Leopoldowo.
- Zawisłe



Literatura

1. <http://natura2000.gdos.gov.pl/areas/view/PLH040039>
2. <http://www.anwildlawloclawka.pl/statut>
3. https://pl.wikipedia.org/wiki/Park_im._Henryka_Sienkiewicza_w_W%C5%82oc%C5%82awku
4. materiały edukacyjne Nadleśnictwa Włocławek
5. „Rezerwat przyrody Kulin”, Wydawca: Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej 2002



ISBN 83-88541-43-9