

# TURYSTYKA i REKREACJA W NASZYM REGIONIE

czyli

**Lokalna recepta na zdrowie**



*fot. [www.dziennik.zachodni.pl](http://www.dziennik.zachodni.pl)*

Pierwszy tydzień października okazał się bardzo pracowity. Bardzo poważnie rozpoczęliśmy pracę w naszym projekcie programu Erasmus+. Wyruszyliśmy w teren w składzie: Mateusz Kwiecień, Natalia Kamińska, Mikołaj Kamiński, Agata Warda, Patrycja Juszka, Kamila Goś, Łukasz Łojewski, Weronika Małecka, Kinga Kwiecień, Maria Kruk - pod opieką Państwa Pawła i Eweliny Ciemięgów.

## KIERUNEK: Nałęczów / Kazimierz nad Wisłą

### Przystanek 1 - Nałęczów



Jazda na rowerze to jedna z najpopularniejszych aktywności fizycznych. Postanowiliśmy więc wyruszyć w miejsca, gdzie kolarstwo jest bardzo propagowane. Pierwszym z miejsc był Nałęczów. Jest to jedyne w Polsce uzdrowisko dla ludzi z problemami kardiologicznymi. Nałęczów ma bardzo specyficzny mikroklimat, który pomaga naturalnemu obniżaniu ciśnienia krwi. W lecie oraz w weekendy Nałęczów jest zwykle pełen turystów.

W centrum miasta znajduje się Park Zdrojowy. Wśród zieleni, nieopodal Pałacu Małachowskich, Sanatorium „Książę Józef”, jeziora oraz Pijalni Wód Mineralnych znajduje się Aleja Sław Polskiego Kolarstwa. W znalezieniu tego miejsca pomaga widoczny z daleka metalowy rower. Dlaczego akurat taki rower znalazł się w Nałęczowie? Stało się to za sprawą sławnego pisarza Bolesława Prusa, który nie tylko był bardzo związany z Nałęczowem, ale także współzałożycielem Warszawskiego Towarzystwa Cyklistów w XIX wieku. Aleja Sław powstała w 2008 i na razie cały czas się rozwija. Obecnie jest tam 16 nazwisk. Są to: Zenon Czechowski, Stanisław Gazda, Jan Jankiewicz, Zenon Jaskuła, Janusz Kierzkowski, Janusz Kowalski, Stanisław Królak, Czesław Lang, Lech Piasecki, Zbigniew Spruch, Krzysztof Sujka, Zbigniew



Szczepkowski, Stanisław Szozda, Ryszard Szurkowski, Marian Więckowski oraz Maja Włoszczowska. Każdą z tych postaci i ich sukcesy przedstawił nam pan Paweł. (Naszym zadaniem po powrocie jest teraz



przygotowanie prezentacji o naszych sławnych kolarzach). Pan Paweł zwrócił uwagę, iż w Alei brak jeszcze mistrzów świata Joachima Halupczoka i Michała Kwiatkowskiego oraz medalisty igrzysk

Rafała Majki.



Po informacjach sportowych, przyszła kolej na przyswajanie wiedzy o leczniczych właściwościach Nałęczowa. Odwiedziliśmy Pijalnię Wód Mineralnych oraz ... Pijalnię Czekolady E. Wedel. Pani Ewelina w bardzo ciekawy sposób opowiedziała nam o właściwościach lokalnych wód oraz o tym, iż czekolada także może być ważna i potrzebna dla zdrowia.



## Przystanek 2 – Kazimierz nad Wisłą



Kazimierz nad Wisłą to także miejsce pełne turystów i ludzi szukających miejsc aktywnego wypoczynku. Podobnie jak Nałęczów, leży on w Krainie Lessowych Wąwozów. Dzięki pani

Ewelinie wiemy już, że jest to największe skupisko takich wąwozów w Europie, że w Krainie znajduje się wiele rezerwatów przyrody i parków krajobrazowych oraz że są to miejsca o zwykle najwyższych średnich temperaturach (więc są zwykle dłużej „zielone”). W samym Kazimierzu można podziwiać takie wąwozy podczas pieszych lub rowerowych wycieczek. Podczas ładnej pogody dziesiątki, a może nawet setki osób (nie tylko z naszego regionu) przemierzają je pieszo lub rowerami. Taki też był nasz plan. Niestety ulewny deszcz oraz przenikliwie zimno nie pokrzyżowały nam nasze ambitne plany. Z powodu deszczu wąwozy, które mieliśmy pokonać zamieniły się w błotnisty potok... i nie było nam dane nawet przespacerować się tym ciekawym szklakiem. Pozostało nam tylko zwiedzić miasto. To też okazało się wyczynem, ponieważ ulewa „zamknęła” wstęp na Górę Trzech Krzyży. Wspięliśmy się więc tylko na zamek oraz basztę. Ich położenie pozwoliło nam sprawdzić naszą obecną kondycję.



Wąwóz lessowy – Kazimierz Dolny (fotografia z uwagi na pogodę pochodzi z Internetu: fot. <http://sztukaodpoczynku.pl/wawozy/najpiekniejsze-kazimierskie-wawozy-lessowe/>)



Rynek w Kazimierzu nad Wisłą – pusty jak nigdy (deszcz wystraszył wszystkich)