

Przewodnik Biegowy

Nowy Tomyśl i okolice





Nadleśnictwo Grodzisk



Nadleśnictwo GRODZISK

z siedzibą w Lasówkach

62-065 Grodzisk Wlkp.

Tel.: 614445301

e-mail: grodzisk@poznan.lasy.gov.pl

www.grodzisk.poznan.lasy.gov.pl

Przewodnik Biegowy

Nowy Tomyśl i okolice



Przewodnik Biegowy

Nowy Tomyśl i okolice



Zrealizowany w ramach projektu
eSzkoła - Moja Wielkopolska
III edycja 2013/2014

Przy współpracy z:

Nowotomyski Klub Biegacza „Chyży”

Państwowe Gospodarstwo Leśne
Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Grodzisk

ZHP 19 DH „Buki” im. A. Kamińskiego

Nowotomyskie Towarzystwo Kulturalne

Stowarzyszenie Miłośników Wsi
„Pokochaj Wieś”

Gimnazjum im. F. Szodrskiego w Nowym Tomysłu

Drukarnia Kazimierz w Nowym Tomysłu

Redakcja

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Handzewniak

Zespół redakcyjny:

Szymon Daniec

Łukasz Flieger

Tomasz Kaczmarek

Paulina Kudłaszyk

Łukasz Liman

Paweł Marcinkowski

Piotr Mentlewicz

Mateusz Plura

Kamil Starkowski

Urszula Palacz

Jakub Wencel

Bartosz Woźny

Adres redakcji:

os. Północ 25

64-300 Nowy Tomyśl

Kontakt:

m.handzewniak@gim-nt.pl

handzewniak.m@gmail.com

Zdjęcia na okładce:

Trasa biegowa „Żarnowiec” Sątopy

Autor: A. Funka

Bór Sosnowy

Autor: Lasy Państwowe



Drogi Czytelniku,

Oddajemy w Twoje ręce publikację o nietypowym tytule „Przewodnik Biegowy Nowy Tomyśl i okolice”. Zapytasz pewnie dlaczego „biegowy”, a nie „biegacza”? Otóż – biegowy, bo kompleksowy, wyczerpujący, zawierający szczegółowe mapy tras, ich długości jak również przyrodniczo-historyczny opis. Publikacja ta przeznaczona jest nie tylko dla biegaczy, ale także dla tych, którzy może właśnie do decyzji o rozpoczęciu biegania dojrzewają.

Książka, którą trzymasz w ręku jest efektem współpracy wielu ludzi dobrej woli, pragniemy podziękować autorom tekstów, zdjęć i szkiców oraz osobom, które wsparły nasz projekt. W tym miejscu serdeczne podziękowania składamy Panu Nadleśniczemu Andrzejowi Ratajczakowi oraz Panu Dyrektorowi Andrzejowi Wąłęsie. Ich akceptacja i zrozumienie szalonych pomysłów grupy nastolatków pozwoliły zrealizować niniejszy projekt.

Redagując Przewodnik dowiedzieliśmy się, że nie jest łatwo wstać i tak ot sobie pobiec, że ważna jest dieta, ubiór i buty. Teraz już wiemy, co to takiego kontuzja i po co się rozgrzewać. Okazało się, że w lesie są zwierzęta, a wszystkie rośliny mają swoje nazwy. Poznaliśmy piękną i bogatą historię naszego regionu. Zrozumieliśmy, że warto podzielić się tą wiedzą. Zapraszając do współpracy wspaniałych ludzi, entuzjastów ziemi nowotomyskiej udało nam się stworzyć i wydać książkę jedyną w swoim rodzaju.

Teraz pora przetestować nowy nabytek i zrobić krótką przebieżkę. Jeśli mieszkasz w okolicy Nowego Tomysła, zabierz nasz przewodnik i w drogę. Spróbuj przebiec trasę pięciokilometrową przeplatając bieg marszem. Ciało podpowie Ci kiedy iść, a kiedy biec. Pamiętaj - nic na siłę. Znajdź przyjemność w obcowaniu z naturą, zatrzymaj się na krótką chwilę przy mniejszych i większych perełkach tutejszej przyrody. Wsłuchaj się w las i jego rytm. Wycisz się i zapomnij choć na chwilę o problemach dnia codziennego.

Zespół Redakcyjny

Ruszaj się chyżo



Zmagając się z kilometrami na treningach i trasami zawodów biegowych, zastanawiamy się skąd czerpać motywację i gdzie szukać natchnienia. Niezależnie od poziomu zaawansowania i zaangażowania biegowego wszyscy potrzebujemy napędu, który pozwoli nam niezależnie od pogody wyjść na trening i pobiec lub przemaszerować kilka, a może nawet kilkanaście kilometrów. Cały dowcip polega na tym, aby znaleźć owy napęd, a wierzyć nam nie jest to łatwe. Każdy z nas szuka po swojemu i wielu znajduje. Dla jednego jest to chęć zmiany swojej sylwetki, dla innego troska o zdrowie lub chęć poprawy sprawności. Dla wielu osób jest to możliwość odreagowania stresów dnia codziennego lub poprawienie swoich wyników sportowych. Pamiętajcie, każdy z nas ma swój napęd, ale nie każdy wystarczająco mocno go szuka. Czasami warto wyjść na pierwsze dwa, trzy treningi wbrew sobie, bo może być tak, że właśnie na którymś kilometrze znajdziemy tę moc. Poczujemy przyływ sił i stanimy się od razu biegaczem. My w klubie stosujemy zasadę ½ h non stop, co oznacza pół godziny biegu bez przerwy - wtedy jesteś biegaczem. Początkującym, nieśmiałym, ale biegaczem. Coraz łatwiej będzie nam się zmobilizować do następnych treningów.

Więc zakładamy buty, obcisłe rajtuzy (nie jest to warunek konieczny) i wychodzimy, a raczej wybiegamy walczyć z własnymi słabościami opierając się na owym napędzie. Warto pamiętać, aby korzystać z sił rozsądnie. Jeżeli jesteś początkującym biegaczem trenuj powoli, dostosuj kilometry i prędkość (możesz bieg przeplatać marszem) do swoich możliwości, tak aby starczyło sił i zapału do końca treningu i na dwa następne. Na początku biegaj wolniej niż byś chciał i pozwól by twój organizm przyzwyczał się do nowej formy aktywności. Biegaj radośnie i uwierz:



„Żarnowiec” w Słotkach (fot. A. Funka)



czym więcej będziesz biegał, tym siła napędu będzie większa. Nawet się nie obejrzyysz, a zaczniesz zwiększać liczbę treningów, kilometrów i prędkość biegu. Jeff Galloway ten moment nazywa przejściem od biegacza początkującego do biegacza entuzjasty. Entuzjasta to ktoś kto mocno polubił bieganie i rozumie płynące z niego korzyści. Zmobilizowanie się do treningu jest dla niego łatwiejsze niż dla biegacza początkującego. Jeżeli jesteś entuzjastą może pora pomyśleć o pierwszym starcie w zawodach. Nie jest to warunek konieczny w bieganiu, ale może dostarczyć Tobie sporo pozytywnych emocji i wielką satysfakcję z ukończonego biegu. Warto pomyśleć o aspekcie sportowym Twojego biegania.

Biegacz entuzjasta zaczyna szukać kompanów do biegania i tu pojawia się aspekt towarzyski tej formy ruchu. Dla nas osobiście bardzo ważny. Ludzie, których poznaliśmy dzięki bieganiu stali się szybko naszymi przyjaciółmi i osobami, na których możemy polegać. Jeżeli polubiłeś bieganie staraj się poszukać grupy do wspólnych treningów, a zyskasz przyjaciół na całe życie.

Życzymy wytrwałości w treningach i do zobaczenia na trasie.

Rysiu Bronowicki
Dominik Handzewniak



*Gimnazjaliści mierzą systemem GPS
trasę w Sątupach (fot. M.Handzewniak)*

Ciało w biegu

Fizjoterapeuta o bieganiu



Aby zrozumieć wpływ biegania na nasz organizm musimy przynajmniej w wąskim aspekcie przyjrzeć się, jak naprawdę działa ta skomplikowana maszyna. Organizm człowieka podczas spoczynku i wysiłku wymaga współdziałania wszystkich układów (oddechowego, mięśniowo-szkieletowego, nerwowego, krążeniowego), dzięki czemu pozostaje w naturalnej równowadze, czyli homeostazie. Wszystkie te elementy powinny w jednym momencie współdziałać ze sobą tak, aby organizm mógł radzić sobie zarówno z obciążeniami fizycznymi jak i psychicznymi. Ze względu na obszerność tego zagadnienia w niniejszym opracowaniu zajmiemy się tylko niektórymi układami.

Nadrzędnym układem naszego ciała jest układ neurologiczny. To on reguluje wszystkie procesy posiadając w swojej budowie zarówno ośrodki sterujące pracą mięśni, narządów wewnętrznych i hormonów zawiadując oddychaniem, krążeniem krwi, równowagą oraz snem. Wypoczynek, jak wiadomo, jest niezbędny do regeneracji naszego ciała. Receptory neurologiczne odbierają wszystkie bodźce środowiska zewnętrznego jak i wewnętrznego, co umożliwia układowi kontrolowanie sfery fizycznej i psychicznej człowieka. Mózg ludzki jest narządem niesłychanie skomplikowanym mającym nieograniczone możliwości, które są wykorzystywane w procesie zapamiętywania, uczenia się, percepcji czy też kojarzenia. Dzięki narządom zmysłu potrafimy komunikować się z środowiskiem zewnętrznym, orientujemy się w przestrzeni oraz kontrolujemy stan organizmu.

Trening powoduje zmiany adaptacyjne nie tylko w obrębie układu mięśniowego, oddechowego i krążenia, ale również poprawia sprawność działania układu nerwowego. Ośrodkowy układ nerwowy ma szczególne znaczenie w procesie treningu, gdyż steruje skurczami mięśni szkieletowych umożliwiając w ten sposób wykonywanie ruchów, a także integruje czynności innych układów dostosowując ich pracę do poziomu realizowanego wysiłku fizycznego. Zwiększenie siły, polepszenie precyzji oraz płynności ruchów możliwe są dzięki poprawie koordynacji ruchowej, która pojawia się w wyniku treningu.

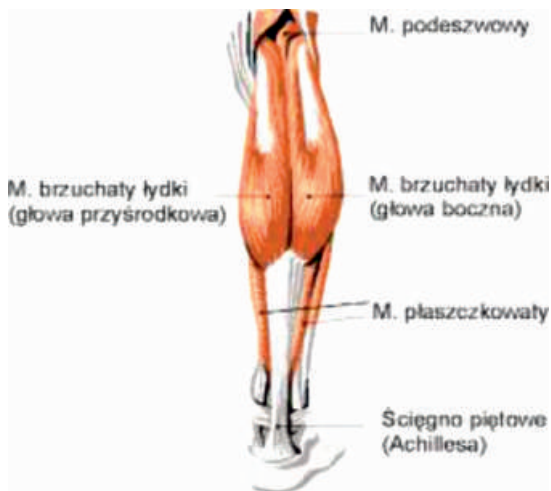


Zmęczenie jest stanem rozwijającym się nie tylko w obrębie tkanki mięśniowej, ale także w obrębie układu nerwowego. Polega ono na zmniejszeniu ilości i jakości impulsów nerwowych dochodzących do włókien mięśniowych. Strategią sterowania czynności mięśni przez układ nerwowy tak, aby zmęczenie przychodziło później jest naprzemienna aktywacja różnych grup mięśniowych oraz różnych jednostek ruchowych w obrębie jednego mięśnia. W jednym ruchu uczestniczą różne mięśnie oraz różne części jednego mięśnia.

W tym momencie przejdziemy do układu mięśniowego, który w sposób szczególny interesuje każdego sportowca. Mięśnie składają się z wielu włókien mięśniowych, natomiast w obrębie jednego włókna przebiega duża liczba włókienek mięśniowych. Nie będziemy brnąć w bardziej szczegółową budowę tylko skupimy się na rodzajach włókien ze względu na ich specyficzną pracę. Włókna te dzielą się na trzy podstawowe typy: wolno kurczące się (tradycyjnie nazywane czerwonymi), szybko kurczące się (białe), wśród których wyróżnia się włókna odporne na zmęczenie i podatne na zmęczenie. Jak same nazwy wskazują podstawą tego podziału są dwie podstawowe cechy: czas skurczu i odporność na zmęczenie. Najprościej można powiedzieć, że włókna czerwone mają długi czas skurczu, słabą siłę, ale za to dużą odporność na zmęczenie, natomiast białe przeciwnie. Przykładem obrazującym może być bieg długodystansowy gdzie angażujemy i stymulujemy bardziej włókna czerwone, a przy sprincie włókna białe.

Podczas wykonywania ruchu włókna kurczą się tylko wtedy, kiedy pobudzone są przez motoneurony. Upraszczając można

powiedzieć, że poruszamy mięśniami tylko wtedy kiedy dochodzi do nich impuls nerwowy. Im większy impuls zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym tym mocniejszy skurcz. Należy nadmienić, co bardzo istotne dla sportowców, że siła mięśnia zależy również od jego rozciągnięcia. Najwyższe wartości uzyskuje się zwykle w silnie rozciągniętym mięśniu.



Mięśnie łydki (Źródło: aktywnadietetyka-blogspot.com)

Można również zauważyć ważną cechę tkanki mięśniowej jaką jest jej plastyczność przejawiająca się w adaptacji do różnego stopnia obciążenia wysiłkiem. Dzięki plastyczności i sile skurczu mięśnie pracują w sposób optymalny. Mówiąc prościej, adaptacja do biegu na długi dystans powoduje adaptację organizmu do takiego dystansu, ale jednocześnie negatywnie wpływa na zdolności sportowca do wysiłku o wysokiej intensywności. Dlatego sprinterzy nie uzyskują dobrych rezultatów w biegach długich i odwrotnie. Na podstawie tego założenia rozróżniamy ogólny podział treningu na trening wytrzymałości, siły mięśniowej oraz szybkości. Różnicę w poszczególnych rodzajach treningu można bez problemu poznać w literaturze specjalistycznej. Reasumując temat treningu układu mięśniowego należy zapamiętać, że niewątpliwym skutkiem wysiłku fizycznego jest wykształcenie nawyków ruchowych co sprawia, że specyfika ruchu ulega udoskonaleniu. Ruch staje się bardziej precyzyjny i harmonijny. Konsekwencją tych zmian jest mniejszy koszt energetyczny wysiłku.



Kolejnym układem w którym szczególnie zauważamy wpływ treningu jest układ krążenia. Rola tego układu nie ogranicza się tylko do transportu tlenu i dwutlenku węgla jak to się wydaje większości z nas. Krew zaopatruje także pracujące mięśnie w składniki energetyczne, przenosi hormony z miejsc gdzie są produkowane do różnych tkanek, jak również usuwa z mięśni produkty przemiany



Gabinet fizjoterapeutyczny (fot. M.Handzewniak)



materii oraz ciepło wytwarzane w procesie tych przemian. Kluczowe znaczenie w reakcji tego układu na wysiłek fizyczny ma zwiększenie przepływu krwi przez mięśnie, płuca, skórę i mózg. Umożliwia to narządom właściwe funkcjonowanie. Wysiłek fizyczny powoduje zwiększenie zapotrzebowania na krew bogatą w tlen i energię, a tym samym zmusza serce jako „główną pompę” do przyspieszenia swojej pracy. Poprzez trening wytrzymałościowy poprawiamy funkcję rozkurczową serca i dochodzi do przerostu mięśnia sercowego. Większe serce posiadając większą pojemność wyrzutową krwi nie

musi pracować na „wysokich obrotach”. Do najważniejszych zmian treningowych w naczyniach krwionośnych należy zwiększenie zdolności relaksacyjnej tętnic oraz zwiększenie liczby naczyń włosowatych w trenowanych mięśniach. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że trening siłowy i szybkościowy nie powodują tak znaczących zmian w układzie krążenia jak to ma miejsce przy treningu wytrzymałościowym.

Ostatnim układem o jakim chciałbym wspomnieć jest układ oddechowy, którego głównym

zadaniem podczas wysiłku fizycznego jest zapewnienie odpowiedniego do potrzeb dopływu tlenu do krwi, wydalanie dwutlenku węgla powstającego w procesach utleniania oraz zapobieganie zakwaszeniu organizmu. Trening wytrzymałościowy prowadzi na ogół do zwiększenia pojemności płuc, maksymalnej dowolnej wentylacji i zwiększenia objętości wydechowej. Dzieje się to w wyniku zwiększenia siły mięśni oddechowych i ruchomości klatki piersiowej. Największym jednak efektem treningu wytrzymałościowego jest zwiększenie pojemności dyfuzyjnej płuc oraz zwiększenie przepływu krwi przez szczytowe części płuc. Nie będziemy analizować skomplikowanych procesów wymiany gazowej, upraszczając powiemy tylko, że nasza krew jest lepiej dotleniona i aktywujemy większy obszar płuc.

Istnieje wiele innych efektów regularnego uprawiania biegania czy też treningu biegowego zauważalnych w innych układach naszego ciała. Oprócz polepszenia krążenia, dotlenienia, koordynacji, elastyczności mięśni i wytrzymałości musimy również

Gabinet fizjoterapeutyczny (fot. M.Handzewniak)



wspomnieć o sferze psychicznej. Psychologia sportu opisuje różnego rodzaju reakcje i zachowania zmieniające się w procesie treningu. Prostym przykładem jest umiejętność pokonywania własnych barier, wyciszenie i kontrola emocji, poczucie dbania o własne ciało, czy też umiejętność dążenia do zaplanowanych celów. Wszyscy słyszeliśmy lub czytaliśmy, że bieganie wyzwala w naszym ciele endorfiny, czyli hormony szczęścia oraz świetnie wpływa na odświeżenie się i wyciszenie. Uważa się, że poprzez bieganie można zmienić smutek, złość, przygnębienie i zmęczenie psychiczne w radość i euforię. Zaawansowani biegacze często sięgają do literatury związanej z tą tematyką, my jednakże zajmiemy się początkującymi biegaczami.

W swojej praktyce często spotykam się z osobami, które w niedługim czasie od rozpoczęcia biegania odczuwają różnego rodzaju bóle i to nie tylko w obszarze kończyn dolnych. Główną przyczyną tego zjawiska jest przede wszystkim brak przygotowania do treningu. Często jest to wynik braku świadomości o podstawach treningu jak również przekonanie, że bieganie jest naturalną formą ruchu dla człowieka i dlatego nie ma potrzeby przygotowania się do niej. Amatorzy często traktują bieganie jak zwykłą czynność lokomocyjną podobną do chodu, który to przecież wykonują codziennie bez przygotowania. Jest to jednak mylne założenie i można się o tym przekonać czytając literaturę fachową.

Wiemy już jak organizm ludzki reaguje na wysiłek fizyczny i wiemy jakie zmiany w nim zachodzą. Początkujący biegacze nie zastanawiają się nad tym i jedynym założeniem dla nich jest trening trwający powyżej 45 minut. Ten „magiczny” czas dla jednych jest barierą, od której zaczynamy spalać odłożoną tkankę tłuszczową dla innych treningiem wytrzymałościowym, po którym rośnie nasza forma. Wspominałem już o rodzajach treningu i ich założeniach, jednakże dla mnie znacznie bardziej istotną sprawą jest to, że część osób zaczyna trening biegowy bez podstawowego przygotowania organizmu do wysiłku. Chodzi mi tu zarówno o ćwiczenia ogólnorozwojowe jak i o potocznie zwaną „rozgrzewkę”.

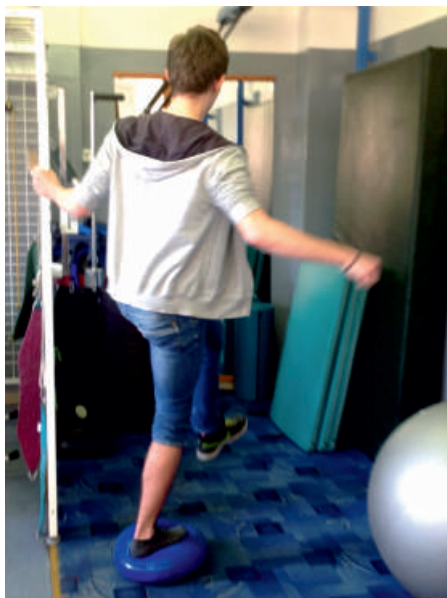


Gabinet fizjoterapeutyczny (fot. M.Handzewniak)



Często osoby po nawet kilkuletniej przerwie decydują się na poprawę swojej formy i z różnych przyczyn postanawiają biegać. W tym momencie należałoby się zastanowić czy organizm jest na to przygotowany. W swoim życiu codziennym rzadko wykorzystujemy siłę i zakres mięśni w stu procentach, a tym samym powodujemy naturalny proces jakim jest przykurcz tkanek mało angażowanych na co dzień. Nie spotkałem w swoim życiu osoby, która miałaby rozciągnięte wszystkie grupy mięśniowe w całym swoim ciele. Brak odpowiedniego rozciągnięcia mięśni i zwiększenia zakresów ruchu stawów przed treningiem jest główną przyczyną przeciążeń, co z czasem przeradza się w kontuzję. Często też zapominamy, że po intensywnym treningu mięśnie są w stanie wzmożonego napięcia, które może utrzymywać się nawet przez kilka godzin. To także jest czynnik przyczyniający się do powstawania przykurczy. Dlatego dobry trening powinien zawierać w sobie elementy ćwiczeń rozciągających zarówno przed jak i po wysiłku. Planując rozpoczęcie biegania należy nie tylko zwrócić uwagę na mięśnie i stawy nóg. Nasze ciało jest jednym wielkim mechanizmem i nie należy go dzielić na części.

Czytając o fizjologii człowieka zauważamy wpływ wysiłku na wszystkie rejony naszego ciała. Funkcjonowanie organizmu zależy od wszystkich elementów składowych. Przykładowo brak elastyczności mięśni oddechowych powoduje zmniejszoną



Gabinet fizjoterapeutyczny (fot. M.Handzewniak)

ruchomość klatki piersiowej, a co za tym idzie zmniejszoną wentylację płuc i mniejszą ilość tlenu we krwi. Takich łańcuchów przyczynowoskutkowych można wyliczać mnóstwo, tak więc sensownym postępowaniem jest przygotowanie i rozciąganie jak największej liczby grup mięśniowych. W każdej dobrej publikacji zarówno wydawniczej jak i internetowej możemy dowiedzieć się o ćwiczeniach na specyficzną grupę mięśniową jak i treningu ogólnoustrojowym. Można również zasięgnąć informacji u trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego, czy też fizjoterapeutów.



Kiedy pomimo naszych wszelakiego rodzaju starań i przygotowań dochodzi do kontuzji lub przeciążenia manifestującego się ciągłym bólem, należy przede wszystkim dać organizmowi czas na odpoczynek. W większości przypadków kontuzji nabawiamy się poprzez kumulację mikrourazów lub brak ergonomii biegania spowodowany kiepską koordynacją lub nierównomiernym rozkładem obciążeń na stawy. Dochodzą tu również różnego rodzaju powikłania innych układów lub tkanek, ale to już przypadki wymagające szczegółowej konsultacji lekarza medycyny sportu lub fizjoterapeuty pracującego z urazami sportowymi. Najbardziej spotykanymi urazami w bieganiu są kontuzje dotyczące tkanki miękkiej zarówno mięśniowej, więzadeł, czy też ścięgien. W naszym organizmie posiadamy bardzo wiele mechanizmów naprawczych, które często mogą uleczyć zwykłe przeciążenie w sposób samostanny. W takich przypadkach czynnik czasu jest kluczowym do uzyskania należytej poprawy. W zależności od stopnia uszkodzenia, wieku, rejonu urazu i wielu innych czynników tkanka miękka goi się od kilku dni do około sześciu tygodni. Początkowy obrzęk, opuchlizna, ból, czy podwyższona temperatura miejsca uszkodzenia stopniowo powinna ustępować. Jeżeli jednak nie zauważamy pozytywnych reakcji naszego ciała, czyli nie czujemy aktywacji samoistnego procesu leczenia powinniśmy skonsultować się z wyżej wymienionymi specjalistami.



*Gabinet fizjoterapeutyczny
(fot. M.Handzewniak)*



Ubiór

Dochodzimy do tematu sprzętu sportowego dla biegaczy, który dla niektórych osób nie ma wielkiego znaczenia dla innych jednak jest nie tylko wykładnią w technice biegania, czy możliwości uzyskiwanych wyników, ale również elementem zaspokajającym poczucie stylu. Są pewne wskaźniki doboru odpowiedniego obuwia, jednak najważniejsze jest to, by biegacz czuł się w butach wygodnie, by były dobrze dopasowane do jego potrzeb i podłoża po jakim biega. Producenci butów dzielą buty do biegania na 3 podstawowe grupy:

- pozwalające kontrolować ruchy sterujące kompensacyjną pronacją.
- dające podparcie dla „normalnej” stopy.
- buty z wyściółką dostosowaną do stopy sztywnej, z wysokim wysklepieniem.

Sporo uwagi zwraca się na amortyzację wstrząsów powstających przy kontakcie z podłożem (szczególnie asfaltowym). Twierdzi się, że obuwie powinno choć w małym stopniu niwelować siły oddziałujące na kończyny dolne. Obecne badania pokazują jednak, że ochrona nie jest tak istotna, jak myślano do tej pory. Dzięki butom można zniwelować pewne nieprawidłowości kończyn występujące u biegacza, jak np. kończyny o różnej długości, pewne różnice anatomiczne stóp i całych kończyn, czy też zmiany czynnościowe. Odpowiednio dobrane obuwie pozwala odciążyć okolice, które narażone są na nadmierny nacisk przy bieganiu przez modyfikację pośredniej warstwy podeszwy, która odpowiedzialna jest za amortyzację podczas poruszania się oraz przez zmianę sztywności obcasa.

Poza obuwiem musimy przyrzeć się ubraniom dla biegacza. Mówi się, że nie ma złej pogody, są tylko źle ubrani biegacze. Coś w tym jest, bo gdy tylko mamy za pasem wiosnę, zwykle obserwujemy zwiększone zainteresowanie bieganiem. To zasługa nieśmiało wynurzającego się zza chmur słońca. Klimat w Polsce jak wiemy jest zmienny. Biegamy w przeróżnych warunkach atmosferycznych: śniegu, deszczu, wicherze, plusze i ślocie. Nasza polska zima jest przeróżna wręcz nieprzewidywalna. Natomiast głównym problemem wiosennych i jesiennych treningów są wietrzna



Buty do biegania (Źródło: www.jak-biegac.pl)

aura, dość wysoka wilgotność powietrza oraz niespodziewane opady deszczu przeplatane pięknymi, energetyzującymi promieniami słońca.



Czynniki klimatyczne oddziałują na ciało chłodząc, ogrzewając i mocząc je na przemian, a zadaniem współczesnej odzieży sportowej jest utrzymać *constans* tj. stałą, optymalną, niezmienną, komfortową temperaturę. Nie oznacza to jednak, że biegacz musi obkupić się w pięć, czy osiem różnych kompletów treningowych. Konfigurowanie jesienno/zimowego zestawu dla biegacza winno zacząć się od zacerpnienia wiedzy u naszej babci, która z pewnością doradzi cebulkowe ubieranie. Co się jednak kryje pod tym zwrotem?

Nic więcej jak tylko nakładanie na siebie kolejnych warstw cienkich, dobrze przewodzących pot i ciepło ubrań, zamiast jednej, grubej, nadmiernie ciężkiej pojedynczej warstwy, która zamiast odparowywać, ochładza nasze ciało.

Kolejnym elementem, na który należy zwrócić uwagę przy doborze bielizny jest jej rozciągliwość przy jednoczesnym ścisłym przyleganiu. Tak dobrana bielizna po pierwsze nie będzie ograniczać nam ruchów, a po drugie zaoszczędzi pięknych otarć. Pierwsza warstwa jest istotna z punktu widzenia termalnego, gdyż oprócz funkcji transportu potu, musi również zapewnić odpowiednią ciepłotę w zimie, a w lecie maksymalne chłodzenie. Bieliznę można podzielić ze względu na zakres temperatur, w jakich zamierzamy biegać. W sklepach możemy spotkać przeróżne oznaczenia towarzyszące takiej odzieży:

- hypercool - przeznaczone na sezon letni i wysokie temperatury. Hypercool to swego rodzaju sposób projektowania ubrań sportowych, który zapewnia maksymalne chłodzenie dzięki strategicznie rozmieszczonym panelom chłodzącym.



*Trasy wokół Sętóp
(fot. A Funka)*



- compression hyperwarm - warstwa kompresyjna ocieplająca/ogrzewająca ciało bez konieczności zwiększania wagi, która zapewnia suchą i komfort w sezonach jesień/zima/początek wiosny.
- core compression - o wykorzystaniu neutralnym (siłownia, bieganie, rower - na każdy sezon) - pierwsza warstwa kompresyjna ubioru sportowca z poliestrowej tkaniny w technologii dri-fit odprowadzająca wilgoć od skóry na zewnątrz, dająca wygodę użytkowania oraz szeroki zakres wykonywanych ruchów i pełną swobodę ruchu.
- hyperwarm - warstwa ogrzewająca, pozbawiona włókien kompresyjnych.

Warstwę drugą (środkową) biegacze stosują rzadko, najczęściej wystarczą tylko dwie, przy czym regulację stosują tylko na poziomie bielizny. Najczęściej w zimie kiedy temperatura spada znacząco poniżej zera wymagana jest warstwa środkowa. Prostą wskazówką jest to, że w momencie kiedy wychodzimy pobiegać powinno być ci chłodno, należy mieć wrażenie, że jest ci za zimno. Już po pierwszym kilometrze temperatura wzrośnie na tyle, że dyskomfort spadnie do granic odczuwania, natomiast po trzech kilometrach całkowicie zniknie.

Warstwa trzecia potrzebna jest tylko tym, którym przyjdzie do głowy bieganie w naprawdę trudnych warunkach, a więc deszczu, śniegu lub silnym wietrze. Z reguły warstwa ta wykonana jest z nieprzepuszczającego materiału popularnie zwanego ortalionem. Z pewnością nie jest to nieodzowny element w asortymencie biegacza, ale zdecydowanie ułatwia trening. Jeśli chcemy coś osiągnąć na przykład pobić swoją życiówkę, to nie można zważać na pogodę. Można ją jedynie przechytrzyć i w jakiś sposób uprzyjemnić sobie trudy treningu. Nowoczesne technologie w pełni nam to umożliwiają. Przenikliwe w teorii zimno już nie istnieje, bo poprzez ubiór warstwowy zostało skutecznie zniwelowane, a to chyba podstawowa rola nowoczesnych ubrań biegacza.

Rafał Sara

Odżywianie a bieganie



„Zaczynam biegać” - taką decyzję najczęściej podejmujemy łącznie z innymi postanowieniami - zadbam o siebie, schudnę, ukończę maraton. Decyzja podjęta, ale od czego zacząć? Zazwyczaj przeczesujemy zasoby internetowe w poszukiwaniu porad dla początkujących biegaczy, czytamy fora internetowe, kupujemy książki i czasopisma biegowe. Dowiadujemy się z tych wszystkich źródeł, że do biegania potrzebne są tylko dwie rzeczy: chęci i dobre buty. Bieganie to sport, który na początku nie wymaga dużych inwestycji finansowych ani zaawansowanej wiedzy o funkcjonowaniu naszego organizmu. Warto jednak wyposażyć się w podstawowe informacje, które pomogą przetrwać, nie zawsze łatwe początki i sprostać wyzwaniom jakie sobie postawiliśmy.

Już pierwszy trening uświadamia nam jakim obciążeniem dla naszego organizmu jest bieganie. Czujemy kurczące się mięśnie podczas biegu, częstsze niż w spoczynku bicie serca oraz intensywniejszą pracę płuc. Wszystkie te procesy zachodzące w naszym organizmie wymagają energii. Co jest jej źródłem i jak możemy zadbać by wystarczyło jej do końca treningu?

Na co dzień nasze ciało dysponuje niewielkimi zapasami energii, które zaspokajają podstawowe, spoczynkowe funkcje organizmu takie jak oddychanie, praca mózgu czy praca serca. Podczas biegu konieczne jest wytworzenie dodatkowej energii przez nasz organizm. Jest to możliwe dzięki codziennemu dostarczaniu naszemu ciału składników odżywczych w postaci białek, tłuszczu i węglowodanów oraz witamin i minerałów.

Poświęcenie czasu na przemyślane odżywianie to gwarancja dobrego samopoczucia nie tylko podczas treningu, ale przede wszystkim każdego dnia. Zanim zastanowimy się co zjeść przed i po treningu, zacznijmy od podstaw zdrowego odżywiania.

Prawidłowo zaplanowany jadłospis, bez względu na poziom naszej aktywności fizycznej powinien realizować trzy najważniejsze zasady racjonalnego żywienia:

- równoważenie bilansu energetycznego (co zapobiega nadwadze, otyłości lub niedowadze),
- regularne i odpowiednio częste spożywanie posiłków,
- urozmaicone potrawy oraz właściwy dobór produktów (pozwalający m.in. unikać spożywania w nadmiarze tłuszczu nasyconych, cukrów prostych i cholesterolu).



Ile kcal dziennie?

Dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu niezbędne jest dostarczenie mu każdego dnia wystarczającej ilości energii do pokrycia dobowego zapotrzebowania. Możemy sprawdzić orientacyjną ilość zalecanego spożycia pokarmów w przeliczeniu na kcal (kilokalorie) w tabelach uwzględniających nasz wiek, płeć, wzrost i aktywność fizyczną, ale możemy obliczyć to również sami stosując bardzo prosty wzór, który pozwoli nam określić dzienną całkowitą przemianę materii (CPM).

CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII (CPM) = PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (PPM) x WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Podstawowa przemiana materii (PPM) to nic innego jak nasz spoczynkowy wydatek energetyczny. Energia z podstawowej przemiany materii zużywana jest na podstawowe procesy życiowe. Istnieje kilka sposobów obliczania PPM dla celów żywieniowych np.:

PPM= 1 KCAL X 24H X MASA CIAŁA

Przyjmijmy za przykład Panią Anię - kobietę o masie ciała 55 kg mało aktywną fizycznie (początkujący biegacz). Podstawowa przemiana materii (PPM) Pani Ani wyniesie 1320 kcal ($1 \times 24 \times 55$). Otrzymaną wartość zgodnie z wzorem na obliczenie całkowitej przemiany materii (CPM) należy pomnożyć przez współczynnik aktywności fizycznej, który wynosi:

1,4 - dla osób o małej aktywności fizycznej

1,7 - dla osób umiarkowanie aktywnych fizycznie

2,0 - dla osób o dużej aktywności fizycznej

a zatem w przypadku Pani Ani CPM wyniesie:

1320 kcal x 1,4 = 1848 kcal.

Prawidłowo zaplanowany jadłospis przykładowej Pani Ani powinien dostarczyć codziennie 1848 kcal aby zaspokoić wszystkie potrzeby energetyczne.

Zaczynając przygodę z bieganiem do obliczenia całkowitej przemiany materii wykorzystamy współczynnik 1,4 - dla osób o małej aktywności fizycznej. Musimy jednak pamiętać, że systematycznie zwiększając wysiłek, wydłużając czas treningu i pokonując coraz większe odległości zwiększamy CPM na skutek zmiany

właściwego nam w danym momencie współczynnika aktywności fizycznej, a co za tym idzie nasza codzienna dieta powinna być bogatsza energetycznie.



Białka, tłuszcze i węglowodany?

Wiemy ile kalorii powinny dostarczyć nam posiłki, czas więc zastanowić się co jemy i jaka jest proporcja w naszej codziennej diecie białka, tłuszczu i węglowodanów (tzw BTW)

W prawidłowo skonstruowanej diecie proporcja BTW wynosi:

BIAŁKO 15-20% - TŁUSZCZE 10-20% - WĘGLOWODANY 50-60%

W praktyce planując jadłospis samodzielnie nie jest możliwe skomponowanie posiłku idealnie odpowiadającego powyższym normom. Nie mamy możliwości technicznych, aby mierzyć czy każdy pojedynczy posiłek zawiera właściwe proporcje składników odżywczych. Z tego prostego powodu wszystkie normy wskazywane w żywieniu należy traktować jako orientacyjne, do których dążymy w dłuższej perspektywie czasowej.

Równie ważne w codziennej diecie jak właściwa proporcja BTW są źródła tych składników odżywczych.

Podstawowym źródłem łatwo dostępnej dla organizmu energii są węglowodany. Pochodzące z warzyw, owoców, produktów z pełnego ziarna i roślin strączkowych węglowodany złożone, dzięki obecności dużej ilości błonnika zapewniają na dłużej uczucie sytości. Produkty zawierające przetworzone węglowodany proste (np. wszystkie słodkie i wyroby cukiernicze, białe pieczywo) podlegają szybkiemu rozkładowi i dostarczają nam energii natychmiast po ich spożyciu, ale na bardzo krótki okres czasu.



Przykładowe źródło węglowodanów złożonych (fot. M. Szulczyńska)



Tłuszcze - główne obok węglowodanów źródło energii - powinny stanowić jedynie dodatek do żywności, ponieważ ich nadmierna ilość bardzo szybko magazynowana jest w naszym ciele w postaci tkanki tłuszczowej. Nie należy z nich jednak zupełnie rezygnować, ponieważ odgrywają istotną rolę w przemianach metabolicznych, m.in w przyswajaniu niektórych witamin (A,D,E,K). Podstawowym źródłem tłuszczu w naszej diecie powinny być tłuste ryby (łosoś, makrela, dorsz, halibut), orzechy (włoskie, laskowe, pistacjowe, brazylijskie, nerkowce) oraz oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy. Zdecydowanie unikamy potraw smażonych na głębokim tłuszczu oraz produktów zawierających tzw. „tłuszcz niewidoczny” (np. ciasta i ciastka)

Źródłem pełnowartościowego białka będącego materiałem budulcowym dla naszych mięśni są produkty pochodzenia zwierzęcego: mięso, ryby, mleko, sery i jaja. Najlepszym źródłem białka roślinnego są produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony), warzywa strączkowe (soja, fasola, groch) i orzechy.

Jak często?

Istotną kwestią w planowaniu żywienia jest ustalenie liczby posiłków w ciągu dnia. Całodzienną rację pokarmową należy tak podzielić na posiłki, aby każdy z nich był zrównoważony pod względem zawartości energii i składników pokarmowych oraz zachować między nimi odpowiednie odstępy czasu. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4-5 godzin. Długość przerw determinuje liczbę posiłków. Prawidłowo powinno się spożywać 4-5 posiłków, ale wskazaniem bezwzględny są minimum 3 posiłki w ciągu dnia.

Pierwszy posiłek – śniadanie jest również ważny dla naszego metabolizmu jak rozgrzewka przed treningiem. Powinniśmy je zjeść najpóźniej 1 godzinę po przebudzeniu. Badania potwierdzają, że osoby jedzące śniadania są energiczniejsze,



Śniadanie (fot. M. Szulczyńska)

sprawniejsze intelektualnie i łatwiej im utrzymać prawidłową masę ciała. Pełnowartościowe śniadanie zawierać powinno mleko, przetwory mleczne (kefir, jogurt, biały ser), pieczywo ciemne lub mieszane z niewielką ilością tłuszczu i wysokowartościowego produktu białkowego (chuda wędlina, ryba, jajko), surowe warzywa lub owoce.



Lekkostrawne **drugie śniadanie** korzystnie wpływa na nasz metabolizm i dostarcza nam energii niezbędnej do efektywnej nauki, pracy i innych czynności dnia codziennego. Pominięcie drugiego śniadania wiąże się z ryzykiem sięgnięcia po niezaplanowaną słodką przekąskę i zjedzenia zbyt dużego obiadu. W skład drugiego śniadania powinno wchodzić pieczywo z serem, wędliną, jajkiem, warzywa i owoce.

Obiad to największy i najbogatszy energetycznie posiłek w ciągu dnia zawierający zarówno wysokowartościowy produkt białkowy (mięso, ryba, rośliny strączkowe) jak i warzywa. Ważne, żeby spożywany był na ciepło i powoli dzięki czemu zostanie szybko strawiony.



Łosoś w sosie jogurtowym i pomidorowym (fot. M. Szulczyńska)



Duszona polędwica z kaszą i buraczkami (fot. M. Szulczyńska)



Kolację - ostatni posiłek w ciągu dnia powinniśmy zaplanować nie później niż 2 godziny przed snem. Kolacja powinna być lekkostrawna - procesy trawienne po zbyt późnej i obfitej kolacji mogą skutecznie zaburzyć nocny odpoczynek i zakłócić regenerację organizmu.

Salata z pomidorem, jajkiem, oliwkami, czerwoną cebulą i kiełkami brokuła (fot. M. Szulczyńska)

Co jeść przed treningiem?

Minimum na 2, a maksimum na 4 godziny przed treningiem należy zaplanować pełnowartościowy posiłek z przewagą węglowodanów. Unikamy potraw wzdymających: cebula, kapusta, kalafior, groch, fasola i ciężkostrawnych jak np. grzyby. Zadbamy w ten sposób o komfort biegania. Najpóźniej na godzinę przed treningiem możemy sięgnąć po przekąskę: banana, jogurt, batonik z muesli, kanapkę, z konfiturą, miodem lub masłem orzechowym.



Pełnowartościowy posiłek z przewagą węglowodanów (fot. M. Szulczyńska)



Przekąski przed treningiem (fot. M. Szulczyńska)



Przed bieganiem unikamy produktów wzdymających i ciężkostrawnych (fot. M. Szulczyńska)

Co jeść po treningu?

Do 30 minut po zakończonym treningu należy zjeść lekki posiłek z przewagą białka np. kanapkę z białym serem, wędliną lub jajkiem. Posiłek białkowy po treningu jest bardzo ważny dla regeneracji zapasów glikogenu (źródła energii w trakcie biegu) oraz naprawy mikrouszkodzeń mięśni co wprost przekłada się na wyniki jakie osiągamy w kolejnych treningach.



Po treningu (fot. M. Szulczyńska)

Co pić?



Zrównoważona dieta gwarantująca zdrowie i dobre samopoczucie przewiduje dostarczenie organizmowi ok. 2–3 litrów płynów na dobę. Najlepsze źródło płynów to oczywiście woda (mineralna, źródłana), niesłodzone soki owocowe, sporo wody zawierają również surowe owoce i warzywa. Mocna herbata i kawa oraz alkohol działają moczopędnie i zwiększają zapotrzebowanie na płyny, natomiast słodkie napoje nie gaszą pragnienia i dostarczają niepotrzebnych kalorii.

Podczas treningów trwających nie dłużej niż godzinę nie ma ryzyka odwodnienia i wystarczy uzupełnić ubytek płynów po zakończeniu treningu wodą źródłaną lub mineralną. Bieganie z butelką wody jest niepotrzebne i niewygodne. Jeżeli planujemy dłuższy wysiłek to możemy sięgnąć po napoje izotoniczne. Pijemy często, ale małymi łykami tak, aby nie dopuścić do przelewania się płynów w żołądku.

Jak schudnąć biegając?

Obliczenie własnego indywidualnego zapotrzebowania na energię jest bardzo ważne przy planowaniu żywienia i aktywności fizycznej u osób, które chciałyby zmniejszyć swoją masę ciała (schudnąć). Dieta odchudzająca przewiduje dostarczenie organizmowi mniejszej ilości energii niż potrzebujemy codziennie, co ma zmusić nasze ciało do wykorzystania zapasów zgromadzonych w tkance tłuszczowej. Podstawą skuteczności tego procesu jest zapewnianie ujemnego bilansu energetycznego (więcej energii wydajemy niż dostarczamy w postaci pożywienia) przez dłuższy okres czasu. Zakłada się, że każde -7 tys. kcal mniej to -1 kg masy ciała. Jeżeli połączymy „odchudzony” kalorycznie, ale prawidłowo skomponowany (liczba posiłków, proporcja białek, tłuszczy i węglowodanów oraz właściwa ilość płynów) jadłospis z regularnym wysiłkiem fizycznym np. w postaci biegania, to przy odrobinie konsekwencji powinniśmy szybko zobaczyć wyniki w postaci spadku masy ciała. Bezpieczne dla naszego zdrowia chudnięcie to ok. 1 kg na tydzień. Obniżanie wartości kalorycznej dziennej diety poniżej

Czy wiesz, że...
bieganie i wchodzenie po schodach pozwalają spalić najwięcej kalorii w ciągu godziny w porównaniu do innych popularnych form aktywności fizycznej?
1 godzina biegu w tempie 10 km na godzinę to około 1200 kalorii mniej, godzina wchodzenia po schodach - 1000.



1200 kcal w celu przyspieszenia tego procesu wiąże się z ryzykiem poważnych chorób wynikających z niezrównoważonej diety, efektem jo-jo po jej zakończeniu oraz niekorzystnie wpłynie na nasze postępy w bieganiu.

Wiedza na temat racjonalnego i zdrowego odżywiania jest bardzo obszerna. Znając podstawy poszukujemy dalszych informacji.

**Czy wiesz że...
dopiero po przebiegnięciu
45 minut twój organizm spala
głównie zapasy tkanki
tłuszczowej? Zaczynając bieg
w wolnym tempie i robiąc
sobie tyle przerw na marsz
ile potrzebujesz,
możesz wydłużyć czas
trwania wysiłku fizycznego
i utrzymać się w strefie
spalania tłuszczu przez
dłuższy czas.**

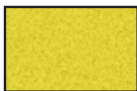
Moda na gotowanie i powszechna dostępność produktów ze wszystkich stron świata sprawiają, że co raz częściej zastanawiamy się nad tym co mamy na talerzu. Na nasze zdrowie niekorzystnie wpływają skutki postępu cywilizacyjnego takie jak: zanieczyszczenie środowiska naturalnego i stres życia zawodowego, przed którymi nie jesteśmy się w stanie izolować. Możemy być jednak świadomi tego co jemy i dbać o naszą codzienną dietę oraz regularną aktywność fizyczną dzięki czemu wpływamy korzystnie na swoje zdrowie i sprawność.

Marzena Szutczyńska

Trasy w pobliżu Borui Kościelnej



Trasy biegowe



Trasa 5880 m „Rosochata Sosna”



< 26
minut



26 - 55
minut



> 55
minut



Trasa 10400 m „Trasa Motyla Przez Dwa Mosty”



< 48
minut



48 - 60
minut



> 60
minut



Trasa 21420 m „Muchomor”



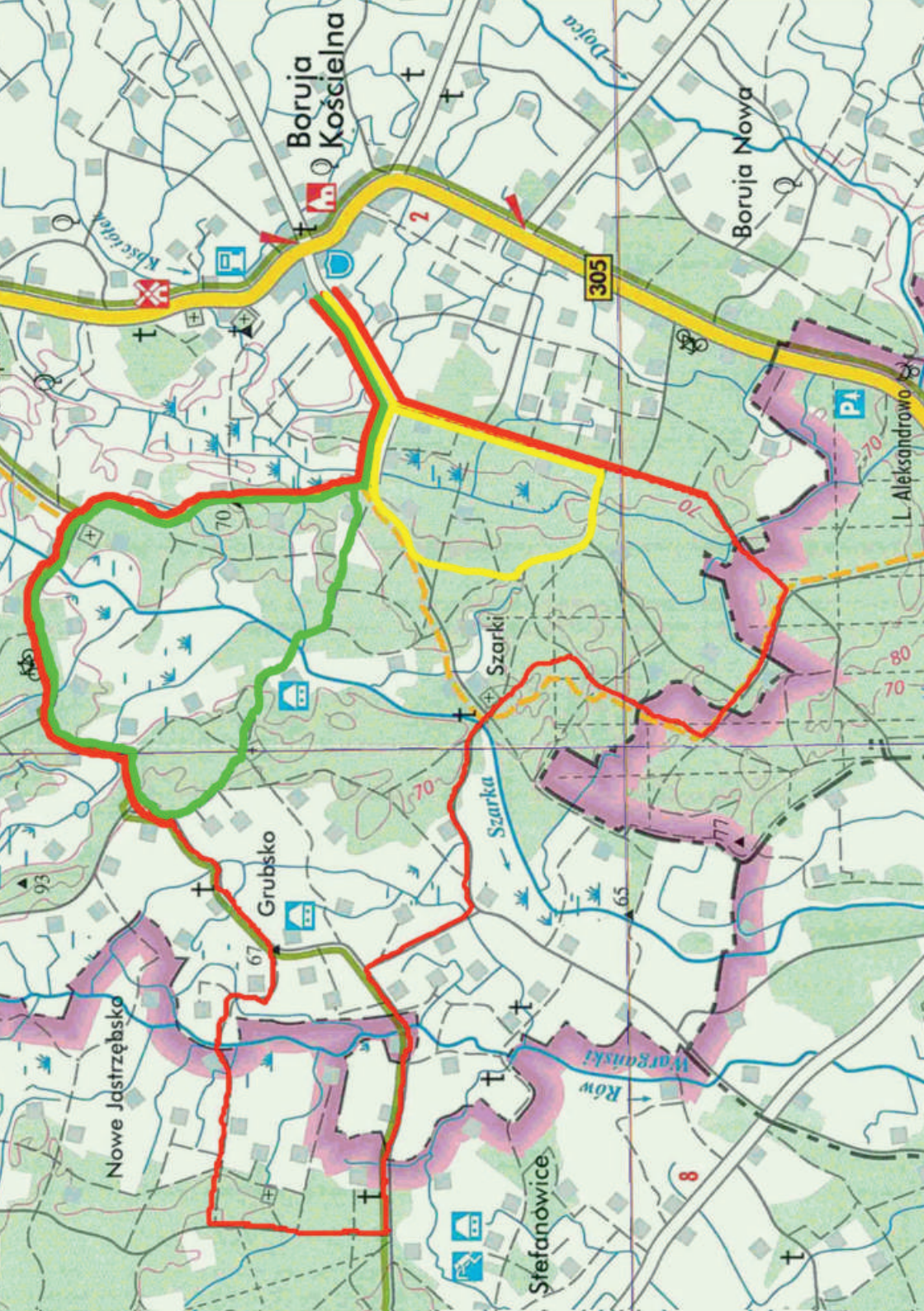
< 100
minut



100 - 125
minut



> 125
minut



Przyroda



„Trasa Motyla Przez Dwa Mostki” zainicjowana przez grupę zapaleńców, miłośników czynnego wypoczynku, przebiega na odcinku dziesięciu kilometrów i ma początek we wsi Boruja Kościelna przy miejscowym gimnazjum. Początek trasy (około 1,3 km) przebiega po nawierzchni asfaltowej, po czym trasa zmienia swój charakter i po skręceniu w prawą stronę w kierunku wsi Chojniki staje się biegiem „crossowym”, czyli przebiega po nawierzchni gruntowej. Biegniesz teraz ostępami leśnymi, przeplatanyymi łąkami, pastwiskami i ciekami wodnymi. Zbiegając z asfaltu po ok. 200 m mijasz po prawej stronie przepiękne połączenie łąk, następnie przekraczasz mostek i biegniesz wzdłuż alei lipowej otulonej borami sosnowymi. Po lewej stronie widzisz zabagnione olsy (lasosy rosnące na mokradłach), pełne ciekawych zjawisk przyrodniczych. Dalej po prawej stronie mijamy perełkę architektury wiejskiej zabudowy olęderskiej charakterystycznej dla regionu nowotomyskiego - piękną chatę drewnianą w dużym zabudowaniu gospodarskim. Udając się przed siebie mijasz kolejne zagrody olęderskie, a tuż za nimi w odległości około 500 m wbiegasz na asfalt obierając kierunek w lewo, w stronę wsi Jastrzębsko Stare. Mijasz po lewej cmentarz ewangelicki - miejsce pochówku Olędrow. Nad cmentarzem wkomponowanym w zarośla góruje majestatyczny stalowy krzyż. Za moment miniesz dęby po obu stronach szlaku, a za nimi kolejne gospodarstwo. Po przemierzeniu 300-tu m asfaltu ponownie

Czy wiesz, że...
w Grubsku znajduje się największy w Wielkopolsce obszar sandrowy. Rozciąga się na wys. 70 - 80 m n.p.m. Krajobraz ten ukształtował lądolód skandynawski w okresie tzw. zlodowacenia bałtyckiego sprzed 15 tysięcy lat. W starych zapiskach pojawia się określenie „grubskie góry”.



Sandr Nowotomyski (fot. M. Handzewniak)



wbiegasz na drogę gruntową w ostępy borów sosnowych. Następnie docierasz do skrzyżowania dróg, gdzie kierujesz się w stronę wsi Grubsko. Na 5. kilometrze przebiegasz przez wąwóz, gdzie z jego prawej strony mijasz perełkę przyrodniczą leśnictwa Aleksandrowo tj. teren zabagniony, obfitujący w szereg zbiorowisk roślinnych, zaliczanych do cennych i unikatowych w skali kraju. Są to miejsca występowania 88 gatunków roślin naczyniowych, 11 gatunków mchów, jednego gatunku wątrobowca oraz dwóch gatunków glonów ramienic. Występuje tu także rzadka i ściśle chroniona kłoc wiechowata, jak i rośliny mięsożerne - pływacz



*Rośliny mięsożerne:
fot. 1 rosiczka okrągłolistna,
fot. 2 pływacz zwyczajny
(Źródło: www.karkonosze.ws)*

zwyczajny i rosiczka okrągłolistna. Biegąc dalej w stronę Grubaska na szóstym kilometrze obierz kierunek na wschód, a po 500 m miniesz kolejny cmentarz ewangelicki. Na siódmym kilometrze docierasz do miejsca, od którego trasa ta wzięła swoją nazwę - dwóch mostków, przez które dobiegasz do kolejnej zabudowy olęderskiej. Tu wbiegasz na asfalt, ostatnie 1,3 km zostało do mety znajdując się w Borui Kościelnej przy gimnazjum.

Michał Piątysek

Historia

Osadnictwo olęderskie. Już od XVIII w. losy Polaków zamieszkujących tereny dzisiejszego powiatu nowotomyskiego plotły się losami Niemców i Żydów, przybywających na te tereny. Przypomnijmy zatem, że kolonizacja na zasadach prawa olęderskiego rozpoczęła się w Prusach Królewskich w połowie XVI w. Pierwsza osada powstała w okolicach Pasłęka w roku 1527. Z biegiem czasu osadnictwo olęderskie przesunęło się w dół rzeki Wisły, poprzez Toruń, Bydgoszcz docierając w roku 1624 do

Warszawy. Początkowo byli to koloniści z Holandii, lecz z biegiem czasu osiedlali się również Niemcy i Polacy. Określenie tego sposobu osadnictwa przyjęło nazwę „osadnictwo olęderskie”.

Ten rodzaj osadnictwa, nowatorski jak na owe czasy, wyróżniało specyficzne warunki prawne na jakich lokowane były te osady. Przede wszystkim byli to ludzie osobiście wolni, w odróżnieniu od chłopów pańszczyźnianych, którzy byli własnością szlachcica. Właściciel ziemi podpisywał z całą wsią pisemny kontrakt na kilkunastoletnią lub wieczystą dzierżawę ziemi. Wieś w zamian miała płacić solidarnie coroczny czynsz pieniężny. Czasami była zobowiązana do wykonywania drobnych prac na rzecz dworu. Dodatkowo szlachcic zobowiązywał się do wydzielania kawałka ziemi na cmentarz, z którego nie pobierał opłat dzierżawnych i niekiedy udostępniał drewno na budowę szkoły, która jednocześnie pełniła rolę domu modlitewnego. Nowością był też rodzaj samorządu gminnego. Sołtys i ławnicy byli corocznie wybierani. Wytworzyło to wśród osadników poczucie solidarności i współpracy. W późniejszym okresie określenie „olędry” nie ma już znaczenia etnicznego. Osadnikami byli zarówno Polacy jak i Niemcy. Za pierwszą osadę olęderską w Wielkopolsce przyjmuje się dzisiejsze Ługi Ujskie (gmina Ujście, powiat Piła) założone w 1597. W tych czasach nowotomyskie porastała jeszcze puszcza i dopiero w wieku XVIII ta sytuacja powoli zaczęła się zmieniać. Koloniści musieli najpierw wykarczować las, później zbudować sobie dom. Właścicielką tych terenów była rodzina Unrug. Bogusław Unrug jako pierwszy w naszej najbliższej (5 lipca 1692) okolicy zezwolił na osiedlanie osadników się we wsi Olędry, dziś Sękowo. Dwa lata później w 1694 sprzedał te ziemie swojej bratanicy Mariannie Bogumile Unrug, późniejszej żonie Ludwika Szołdrskiego. Działo to się pod władaniem króla Polski Augusta II Mocnego, Elektora Saksonii. Formalnie przywilej dla tej



rysunki P. Mikołajczak



Chałupy olęderskie, fotografie z 2013 r.
(fot. A.Funka)

Czy wiesz, że...
zagrody olęderskie
usytuowane były na planie
prostokąta i składały się
zazwyczaj z trzech
wolnostojących budynków:
parterowej chałupy o
wydłużonym kształcie,
budynku inwentarskiego
i stodoły.

Czy wiesz, że...
charakterystyczny,
rozproszony układ
przestrzenny wsi, zabudowa
gospodarstw, łąki i pola
poprzecinane kanałami
i rowami oraz zadrzewieniami
śródpolnymi stanowi
niezdarty ślad po dawnych
osadnikach.

osady został nadany 11 XI 1700. Pozostałe wsie tzw. Tomyskich Olędrów otrzymały przywilej mniej więcej w tym samym czasie: Glinno 11 XI 1701, Paproć 11 XI 1701, Przytęk 11 X 1704. Były to jedne z większych osad w całym ówczesnym powiecie poznańskim i kościańskim. W roku 1790 liczyły: Paproć - 77 dymów, Glinno - 59, Przytęk - 48, Sękowo - 38 i jak na owe czasy zaliczały się do największych osad obok Albertowska (60), Borui Starej i Nowej (165), Błońska (51) czy Cichej Góry (48). Osadnicy, którzy osiedlali się w okolicach Nowego Tomysła byli głównie ewangelikami przybyłymi przeważnie ze Śląska i Nowej Marchii czyli z obszaru od dzisiejszego województwa lubuskiego aż po Berlin, czyli z terenów bezpośrednio graniczących z ówczesną Polską. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że historycznie do Śląska należały takie miasta jak Zielona Góra czy Głogów.

Przemysław Mierzejewski



Chałupy olęderskie, fotografie z 2013 r. (fot. A.Funka)

Trasy wokół Sątóp



Trasy biegowe



Trasa 5920 m „Żarnowiec”



< 26
minut



26 - 55
minut



> 55
minut



Trasa 10890 m „Dzik”



< 50
minut



50 - 64
minut



> 64
minut



Trasa 21090 m „Chmara Daniela”



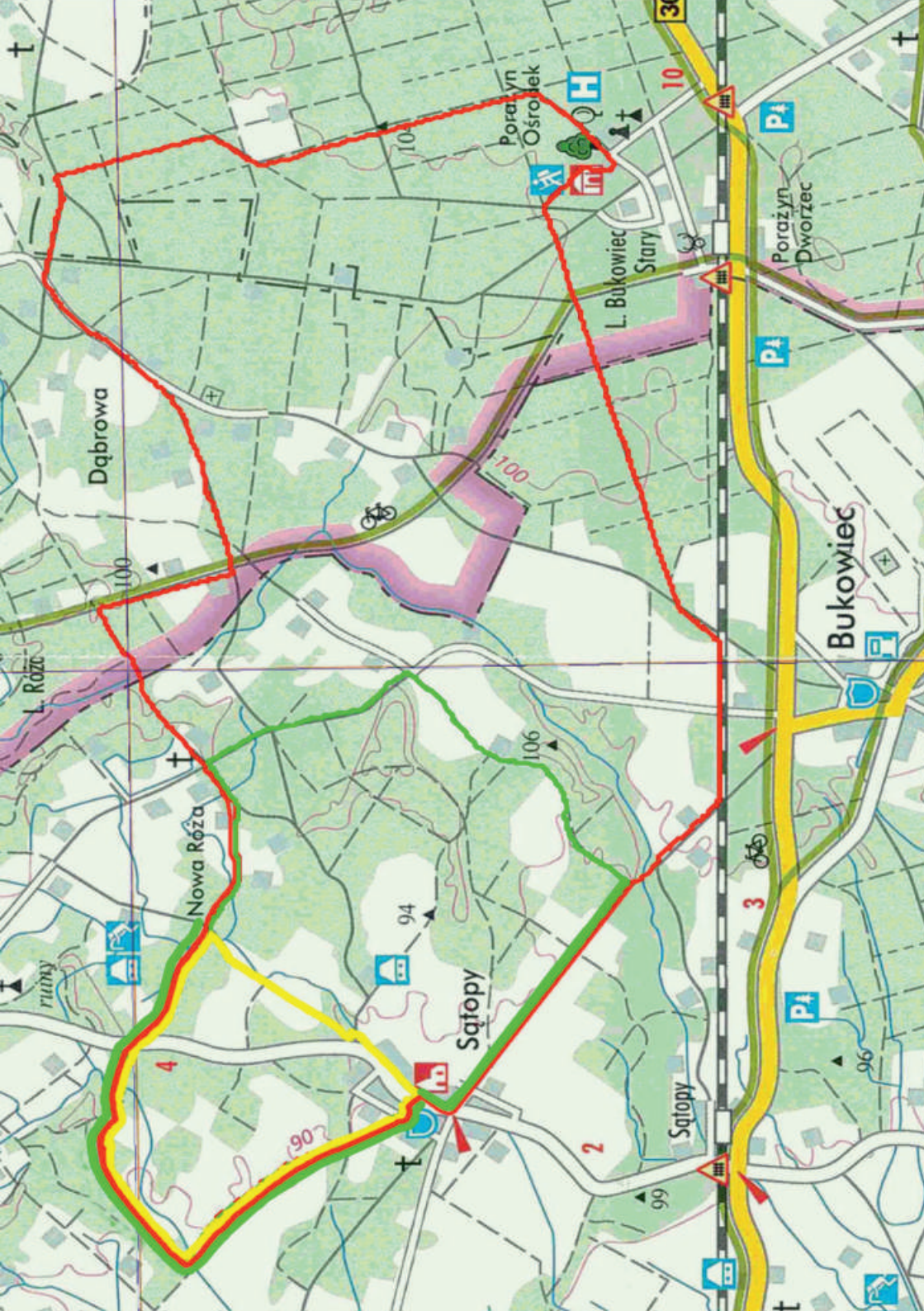
< 98
minut



98 - 123
minut



> 123
minut

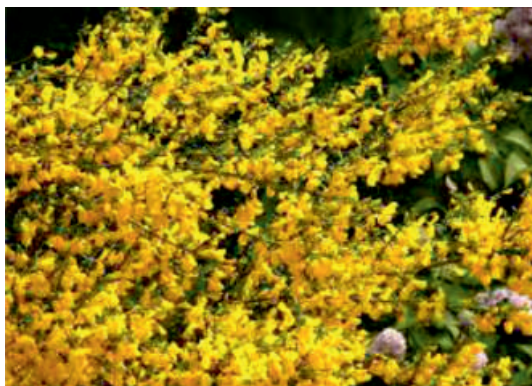


Przyroda



Zaczynając trasę w Róży wiemy jaki dystans chcemy przebiec, być może jest to pięciokilometrowa lub dziesięciokilometrowa pętla, ja jednak namawiam do półmaratonu. Nie skręcaj zatem po 3-cim km w prawo lecz biegnij dalej drogą, która zaprowadzi cię do najciekawszych zakątków leśnych w Nadleśnictwie Grodzisk. Trasa 5-cio kilometrowa - „Żarnowiec” wzięła swoją nazwę od rzadkiej rośliny tutaj właśnie występującej - żarnowca miotlastego. Trasa dziesięciokilometrowa została nazwana „Dzikiem” – rzecz jasna z racji występowania tutaj tego gatunku zwierząt. Jeżeli zdecydujesz się na trasę półmaratonu, zwaną „Chmarą Daniela”, a to w szczególności polecam, po czwartym kilometrze na skrzyżowaniu odbij w lewo w kierunku Wąsowa i po przebiegnięciu około 800 m miniesz po lewej leśniczówkę Róża, a po dalszych 50-ciu m po prawej zobaczysz oznaczone żółtym paskiem monumentalne drzewo. To stuletnia, 38-metrowa Daglezja zielona (*Pseudotsuga menziesii*). Jest otoczona wiankiem swych sióstr, które przez cały rok dają głęboki cień, w którym i ty możesz usiąść i pomyśleć o najdłuższej desce świata, przechowywanej w Szymbarku, która właśnie jest daglezwą.

Opuszczamy daglezwą kolumnadę i wracamy na trasę. Po minięciu 7-ego kilometra wbiegamy w najpiękniejszy kompleks leśny Nadleśnictwa Grodzisk - Lasy Porążyńskie. Przez najbliższe siedem kilometrów cień tych lasów będzie towarzyszył naszej wędrówce. Mijając ósmy kilometr wbiegamy w ostoję zwierzyny. Przy odrobinie szczęścia możemy spotkać; jelenie, daniela, sarny, lisy, borsuki, a o szybsze bicie serca może nas przyprawić: „oko w oko” z dzikiem. Po obu stronach drogi towarzyszą nam lasy mieszane, gdzie dąb idzie w zawody z bukiem i sosną, gdy jednak spojrzysz uważniej to zobaczysz: grab i lipę, jawor i jarzębinę, klon i brzozę, modrzew i świerk oraz wiele innych roślin drzewiastych i zielnych.



Żarnowiec miotlasty.

(Źródło: www.ziolowyporadnik.pl)



Stuletnia, 38-metrowa daglezja rosnąca niedaleko leśniczówki Róża (fot. M. Handzewniak)



Biegąc dalej zastanawiasz się zapewne po co w lesie te ogrodzone koła? Czyżby leśnicy zamykali w nich zwierzęta?! Nie są to jednak klatki dla zwierząt. Tak leśnicy chronią młode drzewka przed nadmiernym apetytem zwierzyny płowej (jelenie, danielę, sarny i niewystępujący u nas łoś). Po 10 -15 latach gdy sadzonki wyrosną na kilkumetrowe drzewa, leśnicy zdejmą siatkę i powstanie idealne miejsce schronienia dla tych zwierząt, które przed kilku laty chciały drzewka zjeść.

Biegąc dalej, po 10-tym kilometrze zostawiamy po prawej stronie ogrodzenie „tajnej bazy NATO” i skręcając na skrzyżowaniu w lewo kierujemy się do pałacu w Porażynie. Jesteśmy w połowie drogi, więc zatrzymajmy się na chwilę w tym uroczym zakątku.

**Czy wiesz, że...
dagleźja jest w Polsce
gatunkiem introdukowanym.
Należy do najcenniejszych
gatunków obcego
pochodzenia. Daglezie są
jednymi z najwyższych
gatunków drzew na świecie
i osiągają nawet 100 metrów
wysokości**

Odpocznijmy na pałacowej ławeczce podziwiając XIX-wieczną fasadę pałacu i jego piękne otoczenie, w którym królują ponad 200-letnie dęby i buki. Jak już tu jesteśmy to zajrzyjmy do wnętrza pałacu. Mieści się tu Ośrodek Szkoleniowo Wypoczynkowy Lasów Państwowych przy Nadleśnictwie Grodzisk. Choć nie jest to muzeum, można tu sporo zobaczyć. Po pokonaniu kilku stopni znajdziemy się w hallu pałacowym, którego ściany zdobią trofea myśliwskie ostatniego właściciela Porażyna gen. Kazimierza Sosnkowskiego i jego małżonki Jadwigi. Na wprost wejścia, strzeżona przez wspaniały medalion kapitalnego odyńca, znajduje się sala „Generalska”,

w której możemy podziwiać portret Generała pędzla Pana Olgierda Tomaszewskiego, będący swobodną kopią obrazu mistrza „koni i ułanów” Wojciecha Kossaka.



Stado jeleni (fot. Lasy Państwowe)



Pałac w Porajynie (fot. A.Funka)

Opuszczamy pałac i jego miły chłód i wracamy na trasę. Już po 200-tu metrach mamy po prawej stronie maleńki domek – „chatkę Baby Jagi”, który dla swoich synów wybudował Generał. Tu można podumać nad upływem czasu, bo tych dzieci, które bawiły się tu w indian już... A teraz „w tył zwrot!” i możemy podziwiać najwspanialsze drzewo w Porajyńskim parku. To ponad 300-tu letni buk, którego gałęzie tworzą tak wspaniałą i rozległą konstrukcję, że lepszej nie stworzyliby Leonardo da Vinci i Michał Anioł.

Czy wiesz, że...
daniele poruszają się nie
w stadach, a w chmarach.

Biegąc dalej opuszczamy cieniste lasy liściaste i wkraczamy, w typową dla Wielkopolski krainę boru sosnowego. Przez następne 4 kilometry będziemy mogli podziwiać królową lasów, wysmukłą sosnę pospolitą (*Pinus sylvestris*) we wszelkich stadiach jej rozwoju. Od kilkucentymetrowej sadzonki do potężnego 120-tu letniego drzewa. Jest to gatunek, którego przedstawiciele zajmują ponad 80 % powierzchni Nadleśnictwa Grodzisk. I choć leśnicy wprowadzają do lasu inne gatunki, szczególnie liściaste, to polskie lasy sosną stoją.



300-letni buk - najwspanialsze drzewo
w Porajyńskim Parku (fot. Lasy Państwowe)



Bór sosnowy (fot. Lasy Państwowe)

Opuszczamy ostępy leśne, jeszcze tylko kilka kilometrów do mety. Dużo zobaczyliśmy, usłyszeliśmy i poculiśmy, ale czy wszystko? Dobiegając do końca półmaratonu zastanów się czy nie warto spróbować maratonu? Wbiegnij na tę pętlę jeszcze raz, a na pewno zobaczysz jeszcze więcej.

Tomasz Kałek

Historia

Sątopy to średniowieczna wieś położona w zachodniej części województwa wielkopolskiego, 60 km od Poznania. Miejscowość zamieszkuje niespełna 700 osób (wg. danych z 2014 r.). Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie skąd wzięła się nazwa wsi, źródła historyczne wskazują dwie możliwości. Nazwa pochodzi od miejsca, do którego spływa woda - sątop lub bagien nazywanych „Sątopia”. Obecnie jedyną pozostałością po sątopskich bagnach jest tylko okresowo pojawiające się błoto na polach w zagłębieniach terenu. W źródłach historycznych nie od początku figurowała nazwa jaką posługujemy się dziś. Można z nich wyczytać, iż wioska nazywana była m.in. „Sątopia” lub „Sontopy”.



XIX-wieczny dom w Sątopach (fot. A. Funka)

Tereny, na których obecnie znajduje się wieś Sątopy przed kolonizacją były przede wszystkim terenami podmokłymi i bagiennymi. W tej okolicy znajdowała się również duża liczba strumieni. Powstanie Sątop datuje się na rok 1508. Wtedy to pojawiła się wzmianka o rejestrze poboru podatków. Jak podają źródła, wieś należała wtedy do dóbr lwóweckich, a w XVII wieku do Szołdrskich z Wytomyśla.

W XVI wieku przyjęło się, aby zaludniać tereny na obrzeżach ziem już wcześniej zamieszkałych. Przed powstaniem wioski, królowała tu puszcza, której zaludnienie było naturalnym procesem przekształcania terenów dzikich w tereny rolne.



Z początku wieś Sątopy zamieszkiwała ludność pochodzenia polskiego i tak było przez ponad 200 lat, jednak według zapisów historycznych, pomiędzy rokiem 1728, a 1736 wieś została całkowicie wyludniona. Powodem wyludnienia najprawdopodobniej była nieuleczalna choroba (prawdopodobnie cholera) lub głód, z pewnością nastąpiło to bezpośrednio wskutek wojen szwedzkich.

Ponowne zasiedlenie wsi należy przypisać Mariannie Szołdrskiej, która sprowadziła do wsi ludność pochodzenia niemieckiego, a wyznania ewangelickiego. Ponowne zasiedlenie wsi odbyło się już na prawie holenderskim.

Charakterystyczna dla wsi Sątopy jest zabudowa dość regularna na planie prostokąta. W początkowych latach cała wieś była szczelnie otoczona płotem, a na drogach z obu stron były bramy, które zamykano na noc, aby dzika zwierzyna nie atakowała zwierząt hodowlanych.

Przez wieś przebiegają dwie główne drogi, a ich zbieg tworzy tzw. plac wspólny. Taki rozkład dróg zwany jest wrzecionem bądź owalnicą, stąd nazwa zabudowy wsi - wrzecionowa. Na placu do dnia dzisiejszego znajduje się staw (ekława), który dawniej pełnił funkcję poidła dla zwierząt oraz zapasów wody do celów gaśniczych.

W 1905r. w centrum wsi na dużym placu zbudowano kościół ewangelicki, budynek pastorówki i szkołę parafialną. Od roku 1946 kościół jest świątynią katolicką (p.w. św. Andrzeja Boboli). Świątynia jest budynkiem zabytkowym. Od południa ma wieżę wtopioną w bryłę kościoła, a wewnątrz typowe dla świątyń ewangelickich drewniane balkony. We wsi nieopodal placu znajduje się szkoła podstawowa im. Leonarda Śliwińskiego. To właśnie on przekształcił szkołę niemiecką w polską placówkę oświatową.



Zagroda olęderska. W budynku inwentarskim widoczny trempel. (fot. A. Funka)

Krystian Dybek, Jakub Kaczmarek



Literatura:

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka.
Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2010

J. Gawęcki (red), Żywnienie człowieka.
Podstawy nauki o żywieniu. PWN 2011

A.Bean, Żywnienie w sporcie. Zys i s-ka 2008

J. Galloway, Trening mentalny biegacza.
Jak utrzymać motywację. HELION, 2013

Plan Odbudowy Miejscowości Sątopy (www.satopy.eu)

Kwartalnik Społeczno-Kulturowy, nr 1/2009

Słownik synonimów języka polskiego

Kronika Wielkopolski, nr 1/2012

Paweł Anders, Przewodnik po powiecie Nowotomyskim. 2001

Kwartalnik Nowotomyski, nr 1/2005



Zespół redakcyjny
Przewodnika Biegowego - uczestnicy
projektu eSzkoła - Moja Wielkopolska:

Szymon Daniec
Łukasz Flieger
Tomasz Kaczmarek
Paulina Kudłaszyk
Łukasz Liman
Paweł Marcinkowski
Piotr Mentlewicz
Mateusz Plura
Kamil Starkowski
Urszula Palacz
Jakub Wencel
Bartosz Woźny



Redaktor prowadzący - opiekun
projektu eSzkoła - Moja Wielkopolska:

Małgorzata Handzewniak

Drogi Czytelniku!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat powstawania
tej publikacji zapraszamy na stronę:
[www.eszkola-wielkopolska.pl/eszkola/projekty/
gimnazjum-nowytomysl/sportowcy_harcerze_i_damy](http://www.eszkola-wielkopolska.pl/eszkola/projekty/gimnazjum-nowytomysl/sportowcy_harcerze_i_damy)

Pozdrawiamy

Ryszard Bronowicki

prezes Nowotomyskiego Klubu Biegacza NKB „Chyży”;
ultramaratończyk, człowiek, który rozbiegał Nowy Tomyśl

Krzysztof Dybek

drużynowy DH „Buki” im. A. Kamińskiego w Nowym Tomyślu;
miłośnik turystyki, harcerstwa; bibliotekoznawca

Dominik Handzewnica

członek NKB „Chyży”; biegacz amator, entuzjasta społeczny

Aleksandra Funka

nauczycielka języka polskiego; miłośniczka fotografii, turystyki, historii
sztuki i literatury

Jakub Kaczmarek

członek 19 DH „Buki” im. A. Kamińskiego w Nowym Tomyślu;
miłośnik survivalu, turystyki rowerowej, pasjonat nowych technologii

Tomasz Kałek

pracownik Lasów Państwowych Nadleśnictwa Grodzisk;
leśniczy szkółkarz, specjalista do spraw edukacji leśnej, harcerz

Przemysław Mierzejewski

członek zarządu Nowotomyskiego Towarzystwa Kulturalnego,
wiceprezes Stowarzyszenia Miłośników Wsi „Pokochaj Wieś”;
społecznik, entuzjasta historii regionalnej oraz turystyki rowerowej

Patrycja Mikołajczak

asystent w Katedrze Architektury i Urbanistyki w Poznaniu - Pracownia
Projektowania Struktur Krajobrazu Regionalnego;
członek Stowarzyszenia Miłośników Wsi „Pokochaj Wieś”, pasjonatka
historii regionalnej

Michał Piątyśzek

pracownik Lasów Państwowych, leśniczy w Aleksandrowie; entuzjasta
tucznictwa, miłośnik i hodowca psów

Rafał Sara

fizjoterapeuta, terapeuta medycyny manualnej; trener piłki nożnej,
członek Stowarzyszenia „Nowe Pokolenie Nowego
Tomyśla”, miłośnik sportu, filmu i medycyny

Marzena Szulczyńska

specjalistka do spraw żywienia; entuzjastka zdrowego trybu życia,
nordic walking i zumbi, biegacz amator, pasjonatka gier komputerowych

Spis treści

1. Ruszaj się chyżo	4
2. Ciało w biegu. Fizjoterapeuta o bieganiu	6
3. Odżywianie a bieganie	16
4. Trasy biegowe - Boruja Kościelna	26
5. Trasy biegowe - Sątopy	34

A group of seven runners, four men and three women, are captured in mid-air, jumping joyfully on a green grassy field. They are all wearing bright green short-sleeved athletic shirts and dark shorts. Each runner has a white race bib pinned to their chest with a black number. From left to right, the bib numbers are 43, 8, 111, 112, 110, and 118. The seventh runner on the far right is partially cut off. They all have their arms raised in the air. Above the group, a large, hand-drawn speech bubble contains the text 'Zapraszamy!!!'. The background shows a line of trees and a cloudy sky. At the bottom of the image, the website address 'www.nkbchzy.com' is printed in large black letters.

Zapraszamy!!!

www.nkbchzy.com





**Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy
w Porążynie
64-330 Opalenica
tel.: 614477294
e-mail: porazyn@poznan.lasy.gov.pl
www.porazyn.poznan.lasy.gov.pl**

Zapraszamy na zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży.

**Kontakt: Tomasz Kałek
tel.: 604 541 137**



