

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (43-44) 3-4/2019





Partnerem publikacji jest IASK

# ZUS

Publikację wspiera  
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**Nr (43-44) 3-4/2019**

**ISSN 2299-744X**

**ISBN 978-83-952524-4-0**

**[arlrw.usz.edu.pl](http://arlrw.usz.edu.pl)**

**ADRES REDAKCJI:**

Al. Piastów 40b  
71- 065 Szczecin



Uniwersytet Szczeciński

**Zespół redakcyjny:**

**Redaktor naczelna i redakcja naukowa:** dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

[danuta.umiastowska@usz.edu.pl](mailto:danuta.umiastowska@usz.edu.pl)

tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs

[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto:aktywnosc.sekretariat@gmail.com)

**Współpraca - recenzenci:**

prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. Monika Białecka, prof. PUM (Polska); dr hab. Małgorzata Bronikowska, prof. AWF (Polska); dr hab. Jarosław Cholewa, prof. AWF (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr hab. Karel Frömel (Czechy); dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF (Polska); dr n. o zdr. Magdalena Gębska (Polska); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Agnieszka Gorzkowska (Polska); dr hab. Krystyna Górna-Łukasik, prof. AWF (Polska); dr hab. Krystyna Górniak, prof. AWF (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Elżbieta Huk-Wieliczuk; dr Aleksander Kasprzyk; prof. dr hab. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. Jan Konarski, prof. AWF (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. Magdalena Krzykała (Polska); dr Marcin Kunicki (Polska); dr hab., Cezary Kuśnierz, prof. PO (Polska); dr Katarzyna Leźnicka (Polska); dr hab. Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski, prof. AWF (Polska); dr hab. Jolanta Mogiła-Lisowska, prof. AWF (Polska); dr hab. Radosław Muszkieta, prof. UMK (Polska); dr hab. Maria Nowak, prof. US (Polska); dr hab. Beata Pluta, prof. AWF; dr Jacek Polechoński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); dr hab. Maciej Tomczak, prof. AWF (Polska); dr hab. Rajmund Tomik, prof. AWF (Polska); prof. dr hab. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US (Polska); dr hab. Iwona Wierzbicka-Damska, prof. AWF; dr hab. Adam Wilczewski, prof. AWF (Polska); dr hab. Teresa Zwierko, prof. US (Polska); dr hab. Anna Zwierzchowska, prof. AWF (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska).

**Korekta:** Danuta Sepuco

**Redakcja techniczna:** Natalia Mirowska

**Opracowanie graficzne, DTP:** Maciej Umiastowski

**Wydawca:** Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło  
[albatros91@wp.pl](mailto:albatros91@wp.pl)

# SPIS TREŚCI

## TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Marta Kisiel*

Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy jako miejsce realizacji różnych form rekreacji ruchowej..... 5

## FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Anna Bezulska, Joanna Kupczyk, Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Maria Milcuszek, Agnieszka Rynkiewicz, Mateusz Rynkiewicz, Arkadiusz Wołoszyn, Tadeusz Rynkiewicz*

Postawa ciała dzieci w wieku 7–9 lat – badania wstępne..... 17

*Bartłomiej Hes, Ewa Nowacka-Chiari*

Analiza składu ciała zawodników skoków na trampolinie w wieku 10–13 lat..... 25

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

*Małgorzata Fortuna, Antonina Kaczorowska, Jacek Szczurowski, Iwona Demczyszak*

Znaczenie rehabilitacji w ocenie poziomu sprawności i tolerancji wysiłkowej u pensjonariuszy domów pomocy społecznej..... 35

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Karolina Podciechowska, Małgorzata Habiera, Katarzyna Antosiak-Cyrak*

Poziom i zmienność globalnej koordynacji ruchowej u dzieci trenujących piłkę nożną i ich nietrenujących rówieśników..... 45

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

*Tadeusz Rynkiewicz, Mateusz Rynkiewicz*

Propozycja systemowego rozwiązania procesu wieloletniego szkolenia sportowego uczniów szkół mistrzostwa sportowego w kajakarstwie..... 55





*Marta Kisiel*

*Szczecin Academy of International Learning*

## **Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy jako miejsce realizacji różnych form rekreacji ruchowej**

**Słowa kluczowe:** *Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy, formy ochrony przyrody, rekreacja ruchowa, województwo lubuskie*

### **Wstęp**

Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy to z jednej strony obszar charakteryzujący się krajobrazem naturalnym, a z drugiej strony – również i kulturowym. Krajobraz naturalny tworzony jest przede wszystkim przez panujące buczyny pomorskie, wielogatunkowe łąki, mozaiki wąwozów, rozległe torfowiska oraz wiele jezior, strumieni, źródeł i potoków. Krajobraz kulturowy to przede wszystkim założenia i układy wsi oraz pojedyncze obiekty, jak: stare młyny, zabudowania pałacowo-parkowe, opuszczone cmentarze oraz aleje i szpalery starych drzew.

Na obszarze Parku znajdują się liczne formy ochrony przyrody, przede wszystkim reprezentowane przez rezerваты, użytki ekologiczne oraz pomniki przyrody. Czy można zatem ze sobą połączyć ochronę przyrody z aktywną turystyką? Patrząc na to, jak mocno rozwinięta jest baza noclegowa oraz sieć szlaków turystycznych odpowiedź na to pytanie nasuwa się sama.

Tak atrakcyjny teren stwarza doskonałe warunki do zagospodarowania i wykorzystania turystycznego. Stąd cały Park udostępniany jest w celach rekreacyjnych i wypoczynkowych. Na obszarze Parku i jego otuliny istnieje wiele szlaków turystycznych pieszych, rowerowych, konnych i wodnych, a dla kolejnych przygotowana jest fachowa dokumentacja.

Celem pracy jest przedstawienie możliwości realizowania różnych form rekreacji ruchowej na obszarze Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego. Na tym obszarze istnieje duże zróżnicowanie form ukształtowania terenu, bogactwo jezior i cała gama siedlisk organizmów roślinnych i zwierzęcych co sprzyja aktywnemu spędzaniu czasu wolnego w środowisku naturalnym.

## ***Materiał i metody badań***

Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy powstał na mocy Rozporządzenia Wojewody Gorzowskiego z dnia 23 października 1991 roku. Cały jego obszar obejmuje 23285,54 ha. Około 11 tys. ha na północy przypada województwu zachodniopomorskiemu z powiatem myśliborskim (gminy Barlinek i Nowogródek Pomorski) i powiatem choszczeńskim (gmina Pełczyce). Pozostałe około 12 tys. ha przypada województwu lubuskiemu z powiatem gorzowskim (gmina Kłodawa) i powiatem strzelecko – drezdeneckim (gmina Strzelce Krajeńskie) [1].

Na powstanie Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego miały wpływ: olbrzymie kompleksy leśne, stanowiące 50% Parku, obszary źródliskowe wraz z ich roślinnością, roślinność muraw kserotermicznych, liczne jeziora z okazałą roślinnością przybrzeżną i podwodną. Duże znaczenie w tworzeniu Parku miały również walory geologiczne oraz kulturowe i historyczne [1, 2].

Północną część parku stanowi źródliskowy odcinek rzeki Płoni, który ze względu na rzeźbę terenu przypomina obszar Beskidu Niskiego, stąd miejscowa ludność nazywa go „Bieszczadami Barlineckimi”.

Wiodącą metodą w pracy była metoda krytycznej analizy dokumentów, przy użyciu której dokonano przeglądu materiałów publikowanych i niepublikowanych. Informacje dotyczące Parku oraz form ochrony przyrody występujących na jego obszarze oraz w obrębie otuliny, zaczerpnięto z piśmiennictwa przedmiotu oraz wydań albumowych. Informacje mówiące o możliwościach realizacji różnych form rekreacji ruchowej zaczerpnięto z dostępnych stron internetowych.

## ***Wyniki***

### *Ochrona przyrody*

Barlinecko-Gorzowskie Park Krajobrazowy bogaty jest w formy ochrony przyrody. Spośród wszystkich 10 form ochrony przyrody (zgodnie z ustawą o ochronie przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 roku) na jego obszarze znajduje się sześć: park krajobrazowy, rezerваты przyrody, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000, użytki ekologiczne, pomniki przyrody oraz ochrona gatunkowa (tabela 1.).

Tabela 1.

## Zestawienie form ochrony przyrody w Barlinecko-Gorzowskim Parku Krajobrazowym

forma ochrony	liczba
park krajobrazowy	1
rezerwat przyrody	5
obszar chronionego krajobrazu	2
obszar natura 2000	3
użytek ekologiczny	36
pomniki przyrody ożywionej (drzewa) i nieożywionej (głazy narzutowe, skały zlepieńcowe)	43

Źródło danych: [3, 4, 5]

Wśród najważniejszych rezerwatów przyrody, rezerwat „Dębina” (pow. 12,18 ha) chroni grąd środkowoeuropejski, „Rzeka Przyłęczek” (pow. 35,08 ha) – fragment rzeki Przyłęczek, nadbrzeżne skarpy i otaczające rzekę drzewostany, „Wilanów” (pow. 67,16 ha) – las mieszany pochodzenia naturalnego z udziałem buka, „Skalisty Jar Libberta” (pow. 33,21 ha) – jedyne miejsce na Pomorzu Zachodnim, gdzie można spotkać skały wapienno–piaskowe, zlepieńce i głazy narzutowe, których wysokości dochodzą nawet do prawie 4 m, wkomponowane w zbiorowiska leśne dębowo-bukowe ze stanowiskami rzadkich gatunków roślin w kraju i na Pomorzu Zachodnim, a „Markowe Błota” (pow. 193,40 ha) – bagna z typową dla nich florą i fauną [5, 6].

Na terenie Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego stwierdzono występowanie:

- 866 gatunków roślin naczyniowych, wśród których jest 51 taksonów podlegających ochronie prawnej, 56 należy do zagrożonych w skali kraju, a 75 znajduje się na czerwonej liście Pomorza Zachodniego [3, 7],
- 209 gatunków porostów, wśród których jest 27 taksonów podlegających ochronie prawnej, a 75 znajduje się na czerwonej liście zagrożonych gatunków w Polsce [8],
- 169 gatunków ptaków, w tym 139 lęgowych [9].

Bardzo ważną rolę zarówno na badanym terenie jak i na całym obszarze naszego kraju odgrywają parki podworskie i folwarki. Są one cennymi zabytkami przyrody, wzbogacającymi krajobraz, gdyż bardzo często zawierają drzewa pomnikowe i to zarówno nasze krajowe, jak i cenne, dobrze zaaklimatyzowane gatunki obcego pochodzenia, a także są ostoją życia dla wielu gatunków zwierząt, głównie ptaków. Dzięki alejom starych drzew stanowią doskonałe tło dla zabytkowej architektury, szczególnie zespołów pałacowych, folwarcznych i sakralnych, przez to są dobrym miejscem odpoczynku dla mieszkańców. Na terenie Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego największe ich zgromadzenie znajduje się prawie we

wszystkich wsiach na obszarze Źródliskowej Doliny Płoni i otwartym krajobrazie rolniczym oraz w Dankowie [10].

## **Rekreacja ruchowa**

W ostatnich czasach coraz częściej uciekamy od miejskiego zgiełku i zatłoczonych tras turystycznych, szukając ciszy, środowiska naturalnego i otwartej przestrzeni. Na obszarze parku krajobrazowe nie istnieje tak ostry rygor dotyczący ochrony środowiska, stąd jest on dogodnym miejscem do uprawiania aktywnej turystyki kwalifikowanej.

Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy charakteryzuje się dużą lesistością, z licznymi okazami pomnikowymi. Lasy poprzecinane są ogólnodostępnymi drogami, głównie brukowanymi i utwardzonymi. Jest to teren idealny do uprawiania każdej formy aktywności. Park dysponuje doskonale przygotowanymi i opisanymi szlakami turystycznymi: pieszymi, rowerowymi, konnymi oraz trasami Nordic Walking. Z kolei wody, stanowiące 4,7% parku – na północy rzeka Płonia, na południu rzeka Santoczna i Pełcz oraz 87 jezior – zachęcają do uprawiania turystyki wodnej (kajakowej). Na brzegu wielu jezior i na obszarze otuliny parku utworzono ośrodki wypoczynkowe i pola biwakowe, co zachęca do uprawiania turystyki pobytowej [11].

## **Trasy turystyczne**

### *Szlaki piesze*

- Czerwony: Wojcieszycze – Santoczno – Rezerwat przyrody „Rzeka Przyłęzek” – Strzelce Krajeńskie – szlak atrakcyjny pod względem ukształtowania terenu. Na obszar otuliny parku wchodzi niedaleko miejscowości Wojcieszycze z dębem szypułkowym w randze pomnika przyrody. Dalej, wzdłuż brzegu jeziora Ostrowite i Nierzym, wiedzie do letniskowej wsi Santoczno, gdzie wchodzi do parku. Po minięciu rezerwatu faunistycznego „Rzeka Przyłęzek” opuszcza teren parku (cały szlak ma długość 108 km, na terenie parku i jego otuliny jest tylko fragment, liczący 18 km).
- Niebieski: Santoczno – Lipy – Barlinek – Żydowo – Niepołcko – Równy – szlak prowadzący przez bardzo urozmaicony krajobraz, na południu wśród lasów z licznymi jeziorami, a na północy przez otwarte tereny. Na obszar parku wchodzi przy niewielkim jeziorze Wełmino. Dalej wzdłuż brzegu jeziora Mrowinko Małe, Mrowinko, Lubie, Lubieszewko, Sitno Moczydelskie i Jezioro Barlineckie wiedzie do Barlinka. Stąd drogami asfaltowymi i brukowanymi prowadzi przez Żydowo i Niepołcko do rezerwatu przyrody „Skalisty Jar Libberta” w miejscowości Równy, gdzie ma swój końcowy odcinek (cały szlak ma 66 km, na terenie parku jest fragment, liczący 40 km).



- Zielony „Osobliwości Rezerwatów”: Wełmin – Wilanów – Wielisławice – jest zarówno szlakiem pieszym, jak i rowerowym. Biegnie drogami brukowanymi i asfaltowymi przez obszar rezerwatu faunistycznego „Rzeka Przyłężek” i leśnego „Wilanów” (ok. 12 km na terenie parku i otuliny).
- Czerwony: Barlinek – Krzynka – Płonno – Barlinek – jest szlakiem mającym charakter pętli. Jego początek jest na rynku w Barlinku, dalej biegnie przez Puszcę Barlinecką oraz przez trzy wsie, Krzynkę, Prądną i Płonno i kończy się w Barlinku. Turyści mogą po drodze oglądać okazałe buki pospolite oraz zabytki kultury (10 km, całość na terenie parku i otuliny).
- Żółty: „Do źródeł Płoni” – jest również szlakiem o charakterze pętli, biegnącym częściowo przez malowniczą dolinę Płoni do jej źródeł. Przez większą część trasy prowadzi skrajem łąk i zarośli. Zaczyna się także na rynku w Barlinku. Dalej biegnie wzdłuż stawów rybnych i strumienia do źródeł rzeki Płoni oraz wzdłuż brzegów jeziora Uklejno i Stycko i kończy się na rynku w Barlinku (10 km, całość na terenie parku i otuliny).
- Czarny (łączący): Wojcieszycy – jezioro Lubie – Lipy – jest szlakiem łączącym szlak czerwony i niebieski. Zaczyna się przy leśniczówce Wojcieszycy i lasami biegnie przy Leśnej Sali Edukacyjnej nad jeziorem Lubie i kończy się w Lipach (10 km na terenie parku i otuliny).
- „Leśna przygoda do Krzynki”: Janowo – Krzynka – Janowo – szlak bardzo malowniczy. Zaczyna się przy Ośrodku wypoczynkowym Janowo, położonym nad Jeziorem Barlineckim. Dalej biegnie niedaleko jeziora Uklejno, przez wilgotne tereny z olsem do jeziora Stycko, a następnie wraca ciekawymi wąwozami i jarami do Janowa (6 km na terenie parku i otuliny) [12, 13].

### *Trasy Nordic Walking*

Nordic Walking to prosty i tani sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego. Tereny leśne, brzegi jezior, ciekawe zakątki przyrodnicze na obszarze Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego są doskonałym miejscem do uprawiania tej formy aktywności. Przemawia również za tym fakt, że 1 maja 2008 roku Polska Federacja Nordic Walking stworzyła pierwsze w kraju Centrum mające pełny pakiet oferty dla zainteresowanych. Park dysponuje trasami o trzech stopniach trudności (łatwa, średnia i trudna), o łącznej długości 54 km. Baza wypadowa znajduje się w Ośrodku Wczasowym Janowo.

- Dankowskie Skarby – trasa łatwa, biegnąca malowniczymi drogami leśnymi i przy tajemniczym kręgu kamieni, w okolicach miejscowości Danków (5,8 km).
- Pętla Kniaziówny z Dankowskiego Jeziora – trasa łatwa, prowadząca przy 170-letnim drzewostanie sosnowym, w okolicy miejscowości Danków. Na trasie znajdują się przyrządy do ćwiczeń sprawnościowych (2 km).

- Szlak Starego Kapitana – trasa łatwa, biegnącą wiekową drogą brukową i przy tajemniczym kręgu kamieni, w okolicach miejscowości Danków (4,2 km).
- Wokół Jeziora Lubie – trasa średnio trudna, prowadząca brzegiem Jeziora Lubie, całkowicie skrytym wewnątrz lasów Puszczy Barlineckiej, w okolicach miejscowości Lipy (7 km).
- Zielony „Magia łąk i lasów Łubianki” – trasa łatwa, w postaci pętli, biegnąca przez łąki bogate w rośliny zielne, przy stawach, nad którymi latają bieliki i kruki oraz przez różnorodne lasy z ciekawymi okazami drzew, w okolicach miejscowości Łubianka (6,5 km).
- Czarny „Kraina buków, dębów i sosen” – trasa trudna w postaci pętli, prowadząca pod okapem dorodnych buków, częściowo „Szlakiem Dębów”, przy użytku ekologicznym „Dzika łąka” i przy starym sosnowym drzewostanie „Matecznik Światowida”, w okolicach miejscowości Barlinek (10,4 km).
- Czarny „Krajobrazy Puszczy Barlineckiej do Płonna” – trasa trudna w postaci pętli, biegnąca przy kwitnącym bluszczu oplatającym drzewa, wąwozem o stromych zboczach, wewnątrz okazałych lasów oraz pomiędzy jeziorami i stawami rybnymi, w okolicach miejscowości Barlinek (13,6 km).
- Czerwony „Do źródeł rzeki Płoni” – trasa średnia w postaci pętli, prowadząca przez lasy Puszczy Barlineckiej oraz przy drobnych wypływach wody spod korzeni olch rosnących na zboczach (5,8 km).
- Czerwony „Leśna przygoda do Krzynki” – trasa średnia, biegnąca pomiędzy jeziorami i w ciekawych wąwozach, w okolicach Barlinka (6 km).
- Czerwony „Trzy Jeziora Uklejowe, Stycko i Barlineckie” – trasa średnia w postaci pętli, prowadząca między innymi przy pięknym dwupniowym buku oraz okazałym dębem z trzema pniami na brzegu Jeziora Uklejowe, ukrytym wśród olch Jeziorze Styckim oraz brzegiem Jeziora Barlineckiego, porośniętym majestatycznymi starymi bukami (3,7 km).
- Zielony „Do punktu widokowego Jezioro Barlineckie” – trasa łatwa, biegnąca wzdłuż stawów rybnych i u podnóża zbocza porośniętego kwaśną buczyną, w okolicach miejscowości Barlinek (4,4 km) [12].

### *Szlaki rowerowe*

- Zielony – Rezerwat „Dębina” – Mszaniec – Łośno – Lipy – Santoczno – Wojcieszycy – trasa w postaci pętli, rozpoczynająca się i kończąca się w Gorzowie Wielkopolskim, biegnąca pomiędzy jeziorami i lasami. Szlak częściowo prowadzi drogami brukowanymi, a częściową asfaltowymi (cały szlak ma 56 km, na terenie parku i otuliny jest fragment liczący 34 km).
- Czarny – Leśniczówka Wojcieszycy – Łośno – trasa biegnie leśnymi drogami i łączy dwa brzegi okrężnego, zielonego szlaku, dzięki czemu możliwe jest skrócenie sobie wycieczki zielonym szlakiem (5 km na terenie parku).

- Czerwony – Wielisławice – Wilanów – Santoczno – Kłodawa – Mironice – Marzęcin – jest to szlak transgraniczny, a jego trasa biegnie przez piękne lasy bukowe i bory sosnowe, niewielkie olsy i przy drzewach pomnikowych. Szlak prowadzi drogami asfaltowymi, brukowanymi i leśnymi (cały szlak ma 105 km, na terenie parku i otuliny jest fragment liczący 38 km).
- Niebieski – Przyłęg – Rezerwat Rzeki „Przyłęzek” – Rybakowo – Santoczno – Zdroisk – na trasie, wiodącej drogami leśnymi i brukowanymi, znajdują się atrakcje w postaci ciekawych gatunków roślinnych oraz architektury w Santocznie (21 km na terenie parku i otuliny).
- Żółty – Danków – Wielisławice – Strzelce Krajeńskie – trasa biegnie przez las mieszany i brzegami stawów rybnych (11 km na terenie parku i otuliny).
- Czerwony – Lipy – Moczydło – Barlinek – Równo – przy trasie, wiodącej drogami asfaltowymi i brukowanymi, są liczne miejsca, w których należy zwrócić uwagę na walory przyrodnicze i architektoniczne BGPK (cały szlak ma 42 km, na terenie parku i otuliny jest fragment liczący 33 km).
- Czarny – Lipy – Jezioro Przyłęg – szlak, prowadzący drogami asfaltowymi i brukowanymi, łączy ze sobą szlak zielony i czerwony ze szlakiem niebieskim (7 km na terenie parku i otuliny).
- Niebieski „Zachodni” – Rezerwat „Dębina” – Karsko – Rychnów – Przelewice – trasa biegnie terenami wiejskimi i leśnymi z interesującymi krajobrazami (cały szlak ma 40 km, na terenie parku i otuliny jest fragment liczący 19 km).
- Niebieski – Młyn Papiernia – Barlinek – Jezioro Barlineckie – BGPK – Jezioro Okunino – Barlinek – Młyn Papiernia – trasa, wytyczona drogami leśnymi i brukowanymi, biegnie przez tereny leśne i brzegi jezior (26 km na terenie parku) [12, 13].

#### *Szlaki konne*

Na amatorów turystyki konnej na obszarze parku czekają cztery ośrodki jeździeckie w: Barlinku, Krzyncy, Płonnie i Chwałęcicach oraz jeden szlak konny.

- Polsko – niemiecki szlak konny – biegnący duktami leśnymi z parku przyrody „Märkische Schweiz” do Puszczy Noteckiej, (cały szlak ma 230 km, na terenie parku jest fragment liczący 27 km) [12, 13].

#### *Szlaki wodne*

Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy to obszar bogaty w jeziora, których czysta woda i brzegi porośnięte lasami zachęcają do uprawiania turystyki wodnej. Dla amatorów tej formy rekreacji czekają ośrodki sportowo-rekreacyjne, np. nad jeziorami: Barlineckim, Karskim Wielkim, Nierzymiem, Lubiem, Dużym Wełminem, oferujące wypożyczenie sprzętu pływającego (kajaków, łodzi, rowerów wodnych i żaglówek). Czystość wody w jeziorach i rzekach dodatkowo stwarza doskonałe

warunki do wędkowania, a także profesjonalnego nurkowania. Liczne kąpieliska strzeżone oraz kompleks sportowy w Barlinku pozwalają na zażywanie kąpeli wodnej. Z kolei dla amatorów ekstremalnych skoków na wodzie czekają dwa tory przeszkód w sezonowym wakeparku w Kłodawie [12, 13].

Na miłośników sportów wodnych na Jeziorze Barlineckim czeka wodna ścieżka przyrodnicza – Jezioro Barlineckie, o długości 10 km. Pokonać ją można dwojako – łodzią lub kajakiem, wypożyczonymi na starcie. Na trasie wokół całego jeziora znajdują się liczne zatoki, półwyspy i wyspy, a rozwinięta linia brzegowa oraz wzniesienia i pagórki na brzegu sprawiają, że jest to niezwykle urokliwe miejsce, które pozwala spojrzeć na Barlinek z zupełnie innej perspektywy [12].

#### *Szlaki tematyczne*

- Szlak szachowego mistrza świata Emanuela Laskera w Barlinku – pozwala zwiedzić najciekawsze miejsca w Barlinku. Do największych atrakcji na trasie należą: Pałacyk Cebulowy z dwiema wieżyczkami zwieńczonymi hełmami w formie cebul, tzw. Golgota, czyli punkt widokowy na miasto i Jezioro Barlineckie oraz budynek przy ul. Chmielnej 7, w którym przyszedł na świat i wychowywał się Emanuel Lasker (4,2 km na terenie parku).
- Błękitna trasa legend – szlak przybliży historię Barlinka poprzez liczne legendy. Na trasie są tablice informacyjne z legendami: „Gęsiarka i kat”, „Topielica z jeziora Barlineckiego”, „Jezioro Barlineckie”, „Jezioro Uklejowe”, „Tajemnice Jeziora Chmielowego” (ok. 5,5 km na terenie otuliny i parku) [12].

#### *Ścieżki dydaktyczne:*

- Ścieżka ekologiczna „Wokół Jeziora Barlineckiego” – szlak biegnący lasami Puszczy Barlineckiej. Do największych atrakcji po drodze należą: rozległe widoki i polodowcowy urozmaicony krajobraz, źródło „Boży Dar” oraz buczyna pomorska (10 km na terenie parku i otuliny).
- Brązowy „Szlak dębów”: Barlinek – Okunie – Krzynka – szlak wiedzie przez Puszcę Barlinecką, obok imponujących około 300-letnich dębów i młodych odnowień dębowych. Wiedzie z Krzynki tzw. „drogą wężową” do Karska i dalej przez Okunie wraca do Krzynki (12 km na terenie parku i otuliny).
- „Wokół jeziora Okunie” – szlak prowadzi obok dawnych hut szkła w osadach Okno i Okunie, przy pomnikowych okazach dębów, murawie kserotermicznej i przez kwaśną buczynę, ols (4 km na terenie parku i otuliny).
- „Do jezior Lubieszewko i Suche” – szlak biegnący różnowiekową kwaśną buczyną. Na punkcie widokowym na wzniesieniu pomiędzy jeziorami rozpościera się widok na podwodne łąki ramienicowe (3 km na terenie parku).
- „Wokół jeziora Sulemińskiego” – szlak wiedzie krótką wygodną ścieżką, przy której znajdują się tablice informacyjne z zagadnieniami dotyczącymi gospodarki leśnej i ochrony środowiska. Przy sprzyjających warunkach w trak-

cie spaceru można posłuchać głośnych koncertów ptaków leśnych (2 km na terenie otuliny).

- Ścieżka kondycyjno-edukacyjna przy jeziorze Dankowskie Wielgie – na trasie ustawione są tablice z fotografiami i opisami przyrodniczymi. Podczas pokonywania ścieżki można skorzystać z kilku elementów do ćwiczeń sprawnościowych: płotków, równoważni, drabinki oraz kładki prowadzącej na „wyspę skarbów” (1 km na terenie otuliny)
- „Szlakiem kuny leśnej” – trasa prowadzi wokół jeziora Lubie, gdzie znajdują się liczne stanowiska występowania kuny leśnej (8 km na terenie parku).
- „Odwiedzamy 200-letnie drzewa” – trasa biegnie w okolicy Leśnej Stacji Dydaktycznej w Lipach, pośród wielu okazów starych drzew (4 km na terenie parku).
- „Poznajemy życie na torfowisku” – trasa znajduje się w okolicy Leśnej Stacji Dydaktycznej w Lipach. Podczas spaceru można poznać różne ciekawe gatunki roślin rosnących na torfowisku (2 km na terenie parku).
- „Do rezerwatu Wilanów” – trasa wiedzie doliną rzeki Przyłężek, wśród różnych typów lasów. Przy drodze znajdują się liczne tablice informacyjne, a przez torfowisko przechodzi się po specjalnym podejściu (14 km na terenie parku i otuliny).
- „Na tropie leśnych tajemnic – okolice jeziora Przyłęg” – 7 km, od leśniczówki w Przyłęsku, doliną rzeki Przyłężek do jeziora Przyłęg, dalej lasem do torfowiska, i polodowcową rynną erozyjną do leśniczówki. Dwa miejsca postojowe, tablice: „Na torfowisku”, „Turystyka i wypoczynek BGPK”, „Odkrywamy tajemnice przyrody BGPK” [12, 13].

Reasumując można stwierdzić, że:

1. Na badanym terenie znajdują się dobrze przygotowane szlaki turystyki aktywnej, pieszej i rowerowej, a także szlaki wodne.
2. Przedstawione tereny leśne sprzyjają uprawianiu turystyki pieszej i rowerowej.
3. Analizowane walory przyrodnicze terenów chronionych potwierdzają tezę, że na obszarach chronionych możliwy jest rozwój turystyki.

## **Piśmiennictwo**

1. Cykalewicz M., Cykalewicz T., *Plan ogólny zagospodarowania przestrzennego gminy i miasta Barlinek*, maszynopis, Urząd Miasta i Gminy Barlinek, 1994.
2. Bacieczko W., *Studia porównawcze nad szatą roślinną występującą aktualnie w Dolinie Płoni w stosunku do badań W. Libberta z 1938 roku*. Rozprawy AR nr 166, Szczecin 1995.
3. Myśliwy M. *Flora roślin naczyniowych Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego w warunkach antropogenicznych przemian środowiska przyrodniczego*. Cz. I-II, Praca doktorska, maszynopis, Katedra Taksonomii Roślin i Fitogeografii, WNP US, Szczecin 2003.
4. *Rejestr rezerwatów województwa lubuskiego*. Gorzów Wielkopolski 2014.
5. Kędzior K., *Rezerwaty w gminie Barlinek*. Echo Barlinka, 1999.

6. Szamatowicz A., Przybylski G., *25 lat Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja. 2017, VEGA Studio Adv. T. Müller, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra 2017.
7. Myśliwy M., Bacieczko W., *Chronione, rzadkie i zagrożone gatunki flory naczyniowej*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja, VEGA Studio Adv. T. Müller, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra 2017.
8. Grochowski P., Piedgoń A., *Lichenobiota – bogaty świat porostów*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja. VEGA Studio Adv. T. Müller, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra 2017.
9. Urban M., Kaczmarek M., Cieniuch P., *Ptaki*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja, VEGA Studio Adv. T. Müller, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra 2017.
10. Cykalewicz-Tymbarska A., *Krajobraz kulturowy i tradycje architektoniczne*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja. VEGA Studio Adv. Tomasz Müller, Gorzów – Zielona Góra 2017.
11. <http://polskaniezwykla.pl/web/place/25861,lipy-barlinecko-gorzowski-park-krajobrazowy.html> (data dostępu: 10.11.2018)
12. Borkowska-Wójcik N., *Turystyka i rekreacja*. [W:] Bacieczko W. (red.) Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy – 25 lat. Historia, przyroda, turystyka, edukacja, VEGA Studio Adv. Tomasz Müller, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra 2017.
13. <http://www.zpkwl.gorzow.pl/index.php/parki-krajobrazowe/barlinecko-gorzowski-park-krajobrazowy> (data dostępu: 9.11.2018)

## POSSIBILITY TO PURSUE VARIOUS FORMS OF PHYSICAL RECREATION IN BARLINECKO-GORZOWSKI LANDSCAPE PARK

### Summary

**Keywords:** Barlinecko-Gorzowski Landscape Park, protected areas, physical recreation, Lubuskie district

The paper presents the natural values of Barlinecko-Gorzowski Landscape Park. Appropriate natural and environmental conditions of the studied area, richness of forests, peat bogs and lakes, various terrain layouts provide appropriate conditions for practicing active forms of physical recreation.

The leading method at the paper was the method of critical document analysis, which was used to review published and unpublished literature materials. Information about the Park and forms of nature protection occurring in its area and within the buffer zone, were taken from the published literature and album editions. Information about the possibilities of various forms of physical recreation was taken from available websites.

In the offer for tourists there are prepared seven hiking trails, eleven Nordic Walking trails, nine bike trails, one horse trail, water trails, two theme trails and eleven educational tracks.

The purpose of the paper is to present the possibilities of various forms of physical recreation in the Barlinecko-Gorzowski Landscape Park.

*Translated by Marta Kisiel*