Published on *Gmina Potęgowo* (https://www.potegowo.pl)

Szlaki turystyczne

Ścieżka przyrodniczo-edukacyjna "Dolina Rzeki Łupawy"

Początek ścieżki to obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy w miejscowości Łupawa. Dalej trasa jej wiedzie obok rzeki Łupawy w górę jej biegu. Składa się z jedenastu punktów tematycznych. Orientacyjny czas pieszego zwiedzania ścieżki 2,5 godziny. Długość ścieżki 6 km. Ścieżka zapoznaje zwiedzających z rodzimą przyrodą, ukazuje jej walory, osobliwości i zagrożenia. Prezentuje rzadziej i częściej spotykane gatunki fauny i flory oraz zbiorowiska roślinne które związane są przede wszystkim z ekosystemami rzecznymi. Rzeka Łupawa o długości 98 km o bystrym górskim nurcie niespotykanym na Pomorzu, stanowi niezwykle atrakcyjną trasę spływów kajakarskich. W miejscowości Łupawa znajduje się obiekt rekreacyjno - wypoczynkowy przewidziany dla turystów i kajakarzy, gdzie można rozbić namiot, rozpalić ognisko, czy też schronić się pod wiatami.



Rzeka Łupawa (Fot. J. Kiciński)



Grobowce megalityczne

Ścieżka historyczno rekreacyjna „Szlakiem dziedzictwa kulturowego Gminy Potęgowo”

Ścieżka ta zlokalizowana jest wzdłuż drogi biegnącej przez las łączącej miejscowość Poganice i Łupawa. Na linii trasy ustawione zostały 4 repliki domków neolitycznych wykonanych w technice drewnianych bali z zastosowaniem gliny jako materiału wypełniającego. W środku trasy można podziwiać **grobowce megalityczne** w postaci ułożonych najczęściej na planie trapezu, koła dużych kamieni. Na ścieżce promowany jest nowy sport Nordic Walking czyli „chodzenie z kijami”

Nordic Walking wymyślony został przez grupę fińskich lekarzy i wybitnych sportowców. Jest to nowy i prosty sposób na zwiększenie poziomu naszej aktywności, który jest marszem z wykorzystaniem specjalnie do tego zaprojektowanych kijów. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym.
Sport nad wyraz łagodny, oszczędza stawy a także plecy. Nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. A co najważniejsze – tak naprawdę jest prosty do opanowania (obwiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie). Sport dla wszystkich.



Ścieżka rekreacyjna

Zalety? Dzięki regularnym treningom osiągasz wspaniałą sprawność sercowo-naczyniową, redukujesz nadciśnienie, poziom cukru i cholesterolu we krwi, a kijki dają Ci lepsze poczucie bezpieczeństwa podczas marszu i poprawiają równowagę. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić lub usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami.
Ścieżka historyczno – rekreacyjna „Szlakiem dziedzictwa kulturowego Gminy Potęgowo” została objęta patronatem honorowym Jarosława Sellina, wiceministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.
W dniu 21.06.2006 roku na trasie ścieżki ustanowiony został przez Andrzeja Olecha lat 47 i Bogusława Trzasko lat 30 **rekord świata w 12 godzinnym marszu Nordic Walking.**

Source URL: https://www.potegowo.pl/pl/strona/szlaki-turystyczne