

KALENDARZ

Z

2015/2016

Lasu





Wydano na zlecenie
Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych
Warszawa 2015

© Centrum Informacyjne Lasów Państwowych

ul. Grójecka 127
02-124 Warszawa
tel. 22 185 53 53
e-mail: ciip@ciip.lasy.gov.pl
www.lasy.gov.pl

Autorzy tekstów

Paweł Kosin, Piotr Król

oraz

Olga Buczyńska, Bogumiła Grabowska,
Lilianna Koszutowska, Ilona Mrowińska,
Sergiusz Sachno, Adrian Wiśniowski

Koncepcja publikacji

Anna Pikus

Redakcja

Małgorzata Zygmunt, Magdalena Krzyżosiak

Korekta

Elżbieta Kijewska

ISSN 2083-6406

Projekt graficzny

2b design

Druk i oprawa

ORWLP w Bedoniu

Publikacja została wydrukowana
na papierze certyfikowanym

KALENDARZ

Z
Lasu

2015/2016



KALENDARZ NALEŻY DO:

.....
.....
.....

ADRES / TELEFON:

.....
.....
.....

SZKOŁA / KLASA:

.....
.....
.....



OD REDAKCJI

LAS JEST DLA LUDZI JEDNYM Z BARDZIEJ INSPIRUJĄCYCH MIEJSC

To źródło, z którego raz po raz czerpią pisarze, malarze, rzemieślnicy, rodziny, turyści i oczywiście sportowcy. Tegoroczny kalendarz, mamy nadzieję, zachęci Was do aktywnego odkrywania lasu. Znajdą tu coś dla siebie zarówno amatorzy dynamicznych dyscyplin sportowych, jak i zwolennicy spokojnych form wypoczynku.

Jednocześnie chcemy Wam przekazać, że las jest niezwykle wrażliwym układem pełnym skomplikowanych zależności. Warto pamiętać, że nie mamy prawa eksploatować go ponad miarę. Musimy uszanować zarówno jego florę, jak i spokój mieszkańców, dla których las jest domem. Pamiętajmy, że jesteśmy w nim tylko gośćmi.

Zachęcamy Was do szczególnej dbałości o zachowanie równowagi w relacji człowiek – las podczas sportowo-leśnych eskapad. W tegorocznym „Kalendarzu z lasu” znajdziecie na nie mnóstwo pomysłów!



SPIS TREŚCI

WRZESIEŃ 2015

Leśno-sportowe fakty i liczby
Poczuj las w płucach
Nie przeocz w biegu
Jak nie zgubić się w lesie?
Trenuj w lesie
Kultowe biegi leśne

PAŹDZIERNIK 2015

Jeśli lubisz biegać, wybierz las
Biegaj z głową
Rozgrzewka i rozciąganie
– żelazne punkty treningu
Do lasu z PTTK
Korzystaj z lasu mądrze

LISTOPAD 2015

Leśne siłownie
Apki... i w las bez mapki!
Zielony Punkt Kontrolny
Czaswlas.pl
Pedaluj na okrągło
Bezpiecznie w lesie

GRUDZIEŃ 2015

Bieganie dla każdego
Snow Eagle Challenge
– wytnij orła na śniegu!
Psie zaprzęgi
Fińska formuła w polskich lasach
Rowerem przez stulecia

STYCZEŃ 2016

ABC narciarstwa biegowego
Zgodnie z leśnym kodeksem
Skitouring, sam na sam
z ośnieżonym szczytem
Leśne strzelnice
Turystyka narciarska

LUTY 2016

Splitboard, czyli pęknięta deska
Doktor Las
Focus na las
Geocaching dla poszukiwaczy
skarbów
„Wolność jest w naturze”
Znani i lubiani ... O sporcie w lesie

MARZEC 2016

Być jak Bear Grylls
Trekking, turystyka czy wspinaczka?
Przygoda w biegu
Górale po lesie
Ćwiczenia dla biegaczy

KWIECIEŃ 2016

Biegi dla twardzieli
Joga w lesie
Mountainboard, czyli snowboard
na kółkach
Z psem przez knieję
Ogień w lesie? Reaguj!

MAJ 2016

Śniadanie na leśnej polanie
Nartorolki – letnia wersja biegówek
Rower jest wiecej OK!
Orienteering, biegi z głową
Quadem odpowiedzialnie
GPS plus mapa

CZERWIEC 2016

Single track dla samotnych
jeźdźców
Leśne strachy
Kajakiem z nurtem rzeki
Nocą w lesie...
ZreLASuj się!

LIPIEC 2016

Wspinaczka skałkowa
Triathlon dla ludzi z żelaza
Na ryby!
Dorównaj Winnetou
Menu leśnego sportowca

SIERPIEŃ 2016

Zgubiłeś się w lesie? Nie panikuj!
Sierpniowe niebo
– coś dla romantyków
Własny klub sportowy
Rowerowym szlakiem
Wędrówka z GPS
Co zbierać, czego nie niszczyć

PLAN LEKCJI

PONIEDZIAŁEK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

WTOREK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

ŚRODA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

CZWARTEK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

PIĄTEK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

ROK SZKOLNY 2015/2016

WRZESIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAŹDZIERNIK

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LISTOPAD

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

GRUDZIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

STYCZEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUTY

P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

2016

MARZEC

P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

KWIECIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAJ

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CZERWIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LIPIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SIERPIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2015 SIERPIEŃ WRZESIEŃ

LAS JEST
WOKÓŁ NAS



Z KAŻDEGO MIEJSCA POLSKI

DOTRZESZ DO LASU

W MNIEJ NIŻ GODZINĘ!



SŁOWNICZEK

FAKT	FACT
LICZBA	NUMBER
POWIERZCHNIA	AREA
MIESZKANIEC	INHABITANT
PRZENOCOWAĆ	TO SPEND A NIGHT
POLE NAMIOTOWE	CAMPING SITE
POKÓJ	ROOM
JAZDA KONNA	HORSE RIDING
AGLOMERACJA	AGGLOMERATION
PRZEMYSŁOWY	INDUSTRIAL

WRZESIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

31 PN

ALFONSA, URBANA, KRZYSZTOFA

1 WT

BRONISŁAWY, IDZIEGO, BRONISZA

2 ŚR

STEFANA, JULIANA, AKSELA

3 CZ

IZABELI, SZYMONA, ERAZMY

4 PT

LILIANY, ROZALII, IDY

5 SO

DOROŃY, WAWRZYŃCA, HERKULESA

6 ND

BEATY, EUGENIUSZA, ZACHARIASZA

LEŚNO-SPORTOWE FAKTY I LICZBY

W Lasach Państwowych czeka na Ciebie:

- ponad 4 tys. km szlaków rowerowych
- 22 tys. km szlaków pieszych i biegowych
- blisko 7,5 tys. km tras konnych
- 3 tys. parkingów leśnych i miejsc postoj
- ponad 500 pól biwakowych i obozowisk

BIEGANIE PO LEŚNYCH
ŚCIEŻKACH
(MIĘKKIM PODŁOŻU)
JEST KORZYSTNIEJSZE NIŻ PO
BETONIE – ANGAŻUJE WIĘCEJ
PARTII MIĘŚNIOWYCH
I ODCIĄŻA STAWY

Na każdego mieszkańca Polski przypada powierzchnia lasu
równa wielkości kortu tenisowego.

Długość tras biegowych wyznaczonych na terenie
Lasów Państwowych to odpowiednik 525 dystansów maratońskich.

Jeśli chcesz przenoćować w lesie lub w jego pobliżu, skorzystaj
z bazy noclegowej Lasów Państwowych. Do wyboru masz pola namiotowe,
pokoje gościnne, kwatery myśliwskie, leśniczówki i ośrodki
wypoczynkowo-szkoleniowe – łącznie ponad 4,5 tys. miejsc noclegowych.
Informacji szukaj na: www.czaswlasy.pl.

Jazda konna w lesie jest dopuszczalna
tylko po drogach leśnych wyznaczonych
przez nadleśniczego.

Obecnie na terenie LP funkcjonuje
ponad 530 szlaków konnych o łącznej
długości blisko 7400 km.



Ruch w lesie to zdrowie! Leśne
powietrze zawiera nawet 1000 razy
mniej substancji szkodliwych dla
zdrowia niż powietrze w pobliżu
aglomeracji przemysłowych.



O. Buczyńska

2015 WRZESIEŃ

SYLWOTERAPIA

TO DZIEDZINA MEDYCYNY NATURALNEJ
ZALECAJĄCA PRZEBYWANIE WŚRÓD
DRZEW DLA POPRAWY ZDROWIA.

I TAK NP. BRZOZA

POBUDZA KRĄŻENIE I ŁAGODZI
NAPIĘCIE,

BUK WZMAGA KONCENTRACJĘ,
A JESION KOI STANY DEPRESYJNE
I LĘKI.



SŁOWNICZEK

POWIETRZE	AIR
WPŁYW	INFLUENCE
ZDROWIE	HEALTH
FILTROWAĆ	TO FILTER
DRZEWO	TREE
ATMOSFERA	ATMOSPHERE
PRODUKOWAĆ	TO PRODUCE
TLEN	OXYGEN
ŚRODOWISKO	ENVIRONMENT
SUBSTANCJA	SUBSTANCE

WRZESIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

7 PN

MELCHIORA, REGINY, RYSZARDY

8 WT

MARII, ADRIANNY, KLEMENTYNY

9 ŚR

SERGIUSZA, PIOTRA, ŚCIBORA

10 CZ

ŁUKASZA, MIKOŁAJA, PULCHERII

11 PT

JACKA, DAGNY, PROTA

12 SO

MARII, GWIDONA, RADZIMIRA

13 ND

EUGENII, AURELIUSZA, LUBORA

POCZUJ LAS W PŁUCACH

Co sprawia, że leśne powietrze ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie?

- 1** Po pierwsze, powietrze w lesie jest znacznie łagodniejsze niż w środowisku miejskim. Drzewa, transpirując (czyli wyparowując) wodę, nawilżają je. Dzięki jednemu drzewu do atmosfery trafia nawet 1000 l wody rocznie. Latem temperatura w lesie jest o kilka stopni niższa niż na otwartej przestrzeni; odczujemy to szczególnie w cienistych lasach liściastych.
- 2** Po drugie, leśne powietrze jest czyste, ponieważ drzewa filtrują je z pyłów i gazów – pochłaniają dwutlenek węgla i produkują życiodajny tlen. Liście o łącznej powierzchni 1 m² produkują przez cały okres wegetacyjny 0,5 kg czystego tlenu. Jeśli przyjmiemy, że przeciętne drzewo to kilkaset metrów kwadratowych takiej powierzchni, okaże się, że zapewnia ono tlen na rok dwojgu dorosłym ludziom. Drzewa i krzewy wytwarzają również fitoncycdy – substancje, dzięki którym w leśnym powietrzu jest kilkadziesiąt razy mniej wirusów, bakterii i grzybów niż w środowisku miejskim.
- 3** Po trzecie, las ładnie pachnie, a to dzięki unoszącym się w leśnym powietrzu olejkom eterycznym, wytwarzanym w szczególności przez drzewa iglaste. Te substancje lotne nie tylko koją zmysły, lecz także udrażniają drogi oddechowe i działają antyseptycznie, to aromaterapia w najnaturalniejszej postaci.

- 4** Po czwarte zaś, leśne powietrze tłumi hałas – pas lasu o szerokości 300 m wystarczy, by poziom hałasu spadł do 30 dB.



P. Kosia

2015 WRZESIEŃ

LEŚNE RADY

ZABIERZ DO LASU

APARAT FOTOGRAFICZNY

I TRZYMAJ GO W GOTOWOŚCI.

NIGDY NIE WIADOMO,

KIEDY TRAFI SIĘ OKAZJA

DO ZROBIENIA PIĘKNEGO
ZDJĘCIA.



SŁOWNICZEK

OBSERWACJA	OBSERVATION
ROK	YEAR
KRAJOBRAZ	LANDSCAPE
ZACHOWANIE	BEHAVIOUR
ZWIERZĘ	ANIMAL
ROŚLINA	PLANT
PRZETRWAĆ	TO SURVIVE
KRAJ	COUNTRY
ZBIERAĆ SIĘ	TO GATHER
ŚWIAT	THE WORLD

WRZESIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

14 PN

BERNARDA, ROKSANY, CYPRIANA

15 WT

ALBINA, NIKODEMA, MARI

16 ŚR

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OCHRONY WARSTWY OZONOWEJ

EDYTY, KORNELA, KAMILI

17 CZ

FRANCISZKA, HILDEGARDY, ROBERTA

18 PT

STEFANII, IRMY, STANISŁAWA

19 SO

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DZIKIEJ FAUNY,
FLORY I NATURALNYCH SIEDLISK

JANUAREGO, KONSTANCJI, TEODORA

20 ND

EUSTACHEGO, FILIPINY, FAUSTYNY

NIE PRZEOCZ W BIEGU

UPRAWIANIE SPORTU W LESIE – POZA INNYMI KORZYŚCIAMI
– JEST TAKŻE ŚWIETNĄ OKAZJĄ DO OBSERWOWANIA PRZYRODY.



Przez okrągły rok, biegając, jeżdżąc na rowerze czy spacerując, będziemy mogli śledzić, jak zmienia się krajobraz, zachowanie zwierząt i wygląd roślin.

Ale uwaga! Przyroda odkryje przed nami swe tajemnice pod warunkiem, że będziemy się zachowywać cicho i spokojnie, a psa poprowadzimy na smyczy. I nie ma mowy o wjeżdżaniu do lasu pojazdem silnikowym.

Jeśli wybierzemy się do lasu rano lub wieczorem, niewykluczone, że zauważymy sarny wychodzące na pola. Jesienią, po pierwszych przymrozkach, mamy szansę usłyszeć rykowisko, klangor żurawi lub gęganie przelatujących gęsi. Przed zimą wiele gatunków zwierząt zniknie nam z oczu. To te, które migrują do innych krajów, tak jak liczne gatunki ptaków, lub zapadają w sen zimowy albo hibernują tak jak niedźwiedź, jeź lub borsuk. Niektóre zwierzęta zbierają się w grupy, aby ułatwić sobie przetrwanie trudnego okresu. Wraz z nadejściem wiosny grupy zaczynają się rozpadać. Wkrótce też pojawia się młode pokolenie.

Świat roślin pokaże nam wszystkie odcienie zieleni, od świeżej i jasnej na wiosnę, poprzez ciemną, dojrzałą latem i wczesną jesienią, do przechodzącej w różne tonacje czerwieni, żółci i brązu, gdy jesień zagości na dobre. Przez cały ten czas będziemy też mogli podziwiać paletę barw kwitnących roślin, głównie ziół i krzewów.

LEŚNE RADY

Las jest piękny o każdej porze roku. Przekonaj się o tym! Obserwuj, jak zmienia się krajobraz oraz zachowanie zwierząt.

Zachowuj się cicho i spokojnie, a będziesz miał szansę spotkać dzikie zwierzęta w ich naturalnym środowisku.

P. Król



2015 WRZESIEŃ

GPS CZYLI SYSTEM NAWIGACJI SATELITARNEJ, POZWALA WSKAZAĆ NASZE POŁOŻENIE Z DOKŁADNOŚCIĄ NAWET DO KILKUNASTU CENTYMETRÓW! DO UZYSKANIA PROSTYCH, ORIENTACYJNYCH WSKAZAŃ WYSTARCZY SMARTFON Z POZYCJONOWANIEM NA MAPIE INTERNETOWEJ. BARDZIEJ WYMAGAJĄCY MOGĄ WYBIERAĆ WŚRÓD CAŁEJ GAMY SPECJALISTYCZNYCH URZĄDZEŃ, OD LOKALIZATORÓW GPS PO NAWIGACJE TURYSTYCZNE.

SŁOWNICZEK

LEŚNIK	FORESTER
LUDZIE	PEOPLE
ORIENTACJA	ORIENTATION
TEREN	TERRAIN
SZLAK	ROUTE
BEZPIECZNIE	SAFELY
DOTRZEĆ	TO REACH
KORZYSTAĆ	TO USE
MAPA	MAP
KOMPAS	COMPASS

WRZESIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

21 PN

JONASZA, MATEUSZA, HIPOLITA

22 WT

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

MAURycego, TOMASZA, JOACHIMA

23 ŚR

WAGA 23.09-22.10



PIERWSZY DZIEŃ JESIENI

BOGUSŁAWA, TEKLI, LIBERTA

24 CZ

GERARDA, TEODORA, HERMANA

25 PT

AURELIJ, KLEOFASA, WŁADYSŁAWA

26 SO

JUSTYNY, CYPRIANA, EUZEBIUSZA

27 ND

ŚWIATOWY DZIEŃ TURYSTYKI

DAMIANA, AMADEUSZA, MIRABELLI

JAK NIE ZGUBIĆ SIĘ W LESIE?

Leśnicy dzielą ludzi goszczących w lesie z grubsza na dwa typy – tych, którzy nawet w nieznanym sobie terenie zawsze dotrą do celu, oraz tracących orientację już po okrażeniu jednego drzewa.

Jeśli jednak należysz do drugiej grupy, wcale nie musisz rezygnować z wypoczynku i rekreacji w lesie, nawet niezbyt dobrze znanym.

Kilka rad pomoże Ci uniknąć problemów.



Używaj powszechnie dostępnych urządzeń nawigacyjnych GPS.

Możesz ściągnąć na smartfona aplikacje ułatwiające orientację w terenie (większość ma darmowe wersje).

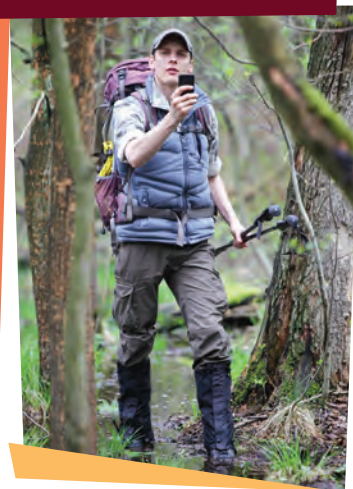
Jeśli nie znasz drogi, trzymaj się głównych duktów i ścieżek. Nawet jeśli zabłądzisz, większość doprowadzi Cię do pobliskiej miejscowości. Jest też duża szansa, że spotkasz na nich ludzi, którzy wskażą Ci drogę.

Przed wyprawą przejrzyj mapy, poznaj przebieg głównych szlaków komunikacyjnych oraz położenie okolicznych miejscowości.

Zorientuj się, czy przez wybrany kompleks leśny będą szlaki turystyczne. Jeśli tak, to wystarczy trzymać się oznaczeń, by bezpiecznie dotrzeć do celu.

Korzystaj z mapy i kompasu – pomogą Ci utrzymać właściwy kierunek.

Zapamiętuj mijane charakterystyczne miejsca i obiekty: okazałe drzewa, głazy, leśne kapliczki czy śródleśne polany. Jeśli zabłądzisz, dzięki nim będziesz mógł odnaleźć drogę.



P. Kosiński

2015 WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK

BIEGACZ...
... NIE BIEGA NA SAMYCH NOGACH.



ZADBAJ O ROZWÓJ
CAŁEGO CIAŁA,
ABY CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM
I DOBRĄ KONDYCJĄ FIZYCZNĄ.

SŁOWNICZEK

TRENING	WORKOUT
PAMIĘTAĆ	TO REMEMBER
ZADOWOLENIE	SATISFACTION
BIEGAĆ	TO RUN
JĘDZIĆ NA ROWERZE	TO RIDE A BIKE
CHODZIĆ	TO WALK
DBAĆ	TO TAKE CARE
MISTRZ	CHAMPION
SKONCENTROWAĆ SIĘ	TO FOCUS
RYTM	RYTHM

WRZESIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

28 PN

LUBY, WACŁAWA, SALOMONA

29 WT

MICHAŁA, MICHALINY, GABRIELA

30 ŚR

HONORIUSZA, WERY, HIERONIMA

1 CZ

EUROPEJSKI DZIEŃ PTAKÓW

DANUTY, REMIGIUSZA, ROMANA

2 PT

TEOFILA, DIONIZEGO, TROFIMA

3 SO

TERESY, JÓZEFY, HELIODORA

4 ND

ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT

ROZALII, FRANCISZKA, EDWINA

TRENUJ W LESIE

Pobierz zestawy ćwiczeń z zakładki „Trenuj w lesie” na stronie www.lasy.gov.pl i naucz się poprawnie je wykonywać.



Jak sprawić, by uprawianie sportu dawato jak najwięcej zadowolenia i można się nim było cieszyć jak najdłużej?

Należy przede wszystkim pamiętać o treningu ogólnorozwojowym.

Do sprawnego, korzystnego dla zdrowia biegania, jazdy na rowerze czy zwykłego chodzenia nie wystarczą silne nogi.

Trzeba zadbać o całe ciało i wzmocnić wszystkie jego części.



LEŚNE RADY

WYKORZYSTAJ DO ĆWICZEŃ OBIEKTY WYSTĘPUJĄCE W LESIE: PNIAKI, ŁAWKI, DRZEWA CZY ROGATKI.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe zazwyczaj wykonuje się na siłowni, korzystając ze specjalistycznego sprzętu.

Z równym powodzeniem – o czym nie każdy wie – można to robić w lesie, wykorzystując naturalne obiekty. Do wypadów, skłonów, skrętosłonów oraz innych ćwiczeń wzmacniających wystarczy drzewo lub pniak.

Na stronie www.lasy.gov.pl w zakładce „Trenuj w lesie” dostępne są „Leśne treningi”,

czyli gotowe zestawy ćwiczeń, przygotowane zarówno w postaci filmów instruktażowych, jak i w formacie PDF do wydrukowania lub zapisania w pamięci smartfona.

Ćwiczenia demonstrują Mateusz Masternak, były mistrz Europy w boksie zawodowym, oraz Jolanta Studzienna, trenerka siatkówki i była reprezentantka Polski. Skoncentruj się na poprawności technicznej; zacznij ćwiczyć powoli, aby później narzucić sobie odpowiedni rytm.

P. Król

KULTOWE BIEGI LEŚNE



O niektórych biegach rozgrywanych głównie w scenerii leśnej, takich jak Bieg Rzeńska, Bieg Katorńska czy Bieg Siedmiu Dolin, można bez wątpienia powiedzieć, że są kultowe. Co powoduje, że cieszą się tak dużą popularnością? Piękną otoczącej przyrodą. Dla biegaczy z asfaltowych tras to nie tylko możliwość zmierzenia się z własnymi słabościami, ale przede wszystkim rywalizacja, i to w wyjątkowych warunkach.

Bieszczadzki Bieg Rzeńska to, jak wskazuje nazwa, bieg dla prawdziwych twardzieli. Co roku w pierwszy weekend czerwca ok. 1000 miłośników startuje w maratonie nocnym, który przez kilkanaście godzin (najlepsi potrzebują o miu) pokonywa 80-kilometrową trasę wiodącą przez bieszczadzkie lasy i połoniny. Dwuosobowe zespoły zmagają się z takimi trudnościami, jak strome podbiegi i zbiegi, błotniste i nierówne ścieżki, a także liczne przeszkody.



» Zupełnie inny charakter ma Bieg Katornika, którego pomysłodawcami są komandosi z jednostki w I skim Lublińcu. Trasa jest znacznie krótsza niż w Biegu Rzeźnika, ale zawodnicy docierają na metę nie mniej zmęczeni. Przez kilka godzin rywalizacji brodzą w bagnach, pokonują jezioro i rowy melioracyjne. Docierający na metę nagradzani są osobliwymi medalami – eliwnymi podkawkami o wadze 4 kg.



100-kilometrowy Bieg Siedmiu Dolin to z kolei najbardziej prestiżowy ultramaraton w Polsce. Rozgrywany corocznie podczas Festiwalu Biegowego w Krynicy przyciąga najlepszych biegaczy w ród górali. Tutaj trzeba się zmierzyć z jedną z najtrudniejszych tras biegowych w Europie. Tych, którym udaje się ukończyć bieg w wyznaczonym czasie, wita na mecie na krynickim deptaku aplauz tysięcy kibiców.



P. Kosia

2015 PAŹDZIERNIK



LEŚNE RADY

PODZIWIAJĄC PIĘKNO LASU,
PO KTÓRYM BIEGAMY,
PATRZMY TEŻ POD NOGI
– LEŚNA NAWIERZCHNIA
CZĘSTO JEST NIERÓWNA.

SŁOWNICZEK

UPRAWIAĆ	TO PRACTISE
MIEJSCE	PLACE
PSYCHIKA	PSYCHE
ODPRĘŻAĆ	TO RELAX
USPOKAJAĆ	TO SOOTHE
ZALETA	ADVANTAGE
NAWIERZCHNIA	SURFACE
WAHAĆ SIĘ	TO HESITATE
WYBRAĆ	TO CHOOSE

PAŹDZIERNIK 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

5 PN

IGORA, APOLINAREGO, PLACYDA

6 WT

ARTURA, BRUNONA, FRYDERYKI

7 ŚR

MARII, MARKA, AMALII

8 CZ

PELAGII, BRYGIDY, DEMETRIUSZA

9 PT

ARNOLDA, DIONIZEGO, SYBILII

10 SO

DZIEŃ DRZEWA

FRANCISZKA, PAULINY, DANIELA

11 ND

ALDONY, EMILA, DOBROMIŁY

JEŚLI LUBISZ BIEGAĆ, WYBIERZ LAS

Uprawianie sportu w lesie jest dużo przyjemniejsze i zdrowsze niż w jakimkolwiek innym miejscu.

Leśne powietrze jest czystsze niż miejskie, a ponadto bogate w olejki eteryczne. Las doskonale działa na naszą psychikę, odpręża i uspokaja nerwy; łatwiej się tu relaksujemy i wypoczywamy. Bieganie po lesie ma jeszcze jedną zaletę – miękka nawierzchnia na ścieżkach jest dużo lepsza dla nog niż twardy asfalt, ponieważ nie obciąża tak bardzo stawów i można po niej biegać dłużej i dalej.

Zalety lasu docenia wielu sportowców, którzy odpoczywają w nim psychicznie nawet podczas ciężkiego treningu, a po startach w zawodach las daje im możliwość relaksu i regeneracji.



Jeśli lubisz biegać,
nie wahaj się, wybierz las.

W wielu miejscach w Polsce leśnicy
przygotowali specjalne ścieżki biegowe.

Bez problemu możemy znaleźć pętlę
o interesującej nas długości i urządzić
sobie wycieczkę biegową, a przy okazji
podziwiać piękno przyrody.



P. Krol

2015 PAŹDZIERNIK

LEŚNE RADY

ZABIERZ ZE SOBĄ NAŁADOWANY TELEFON KOMÓRKOWY Z WPISANYMI NUMERAMI ALARMOWYMI ORAZ ICE (IN CASE OF EMERGENCY).

JEŚLI KORZYSTASZ Z APLIKACJI SPORTOWYCH, OSTROŻNIE UDOSTĘPNIJ DANE O SWOICH TRENINGACH – NIE WSZYSCY MUSZĄ WIEDZIEĆ, GDZIE I KIEDY MOŻNA CIĘ SPOTKAĆ.

SŁOWNICZEK

WPLYWAĆ	TO AFFECT
UNIKAĆ	TO AVOID
NIEBEZPIECZEŃSTWO	DANGER
POŚLIZGNAĆ SIĘ	TO SLIP
UPAŚĆ	TO FALL
REJON	AREA
POINFORMOWAĆ	TO INFORM
BIEGACZ	RUNNER
TOWARZYSTWO	COMPANY
POSTĘP	PROGRESS

PAŹDZIERNIK 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

12 PN

EUSTACHEGO, MAKSYMILIANA, SERAFINA

13 WT

EDWARDA, GERALDA, TEOFILA

14 ŚR

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

ALANA, KALIKSTA, FORTUNATY

15 CZ

JADWIGI, TERESY, ZORIANA

16 PT

GAWŁA, FLORENTYNY, GRZEGORZA

17 SO

MAŁGORZATY, RYSZARDA, GABRIELI

18 ND

JULIANA, ŁUKASZA, BRATUMIŁA

BIEGAJ Z GŁOWĄ



Bieganie w lesie niewątpliwie wpłynie pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, jeżeli będziemy unikać pewnych zagrożeń i niebezpieczeństw.

Nawierzchnia leśnych ścieżek jest dużo zdrowsza dla naszych nóg i kręgosłupa, jednak łatwiej na niej straci równowagę, poślizgnąć się i upaść. Aby temu zapobiec, starajmy się biegać w dzień, a po zmroku koniecznie z latarką czołową. Warto też wyposażyć się w buty do biegania w terenie, ponieważ te, które sprawdzisz na asfalcie, nie zapewnią odpowiedniej przyczepności na gruncie nieutwardzonym.

Jeśli chcesz pobiegać w rejonach, gdzie rzadko chodzą ludzie, pamiętaj, aby przed wyjściem poinformować kogoś o planowanej trasie. Zabierz ze sobą naładowany telefon komórkowy, a najlepiej zaproś zaprzyjmiłego biegacza do towarzystwa.

Aplikacje sportowe na smartfony, poza śledzeniem postępów w treningach, mogą również wysyłać na bieżąco informacje o naszym położeniu. Warto, aby rodzina lub najbliżsi znajomi mieli dostęp do tych informacji.

**ZAOPATRZ SIĘ
W BUTY DO
BIEGANIA W TERENIE**

**BUTY MIEJSKIE NIE ZDADZĄ
EGZAMINU NA MIĘKKIEJ
NAWIERZCHNI**



P. Kniel



2015 PAŹDZIERNIK

LEŚNE RADY

ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE
UCHRONIĄ CIĘ PRZED KONTUZJAMI
I ZAPEWNIĄ DUŻO RADOŚCI
Z UPRAWIANIA SPORTU.

ROZGRZEWKA

JEST SZCZEGÓLNIE WAŻNA,
GDY JEST ZIMNO,
ALE NIE ZAPOMINAJMY
O NIEJ TAKŻE LATEM.



SŁOWNICZEK

ROZGRZEWKA	WARM-UP
ROZCIĄGANIE	STRETCHING
ZAPOBIEC	TO PREVENT
KONTUZJA	INJURY
ZACHOWAĆ	TO MAINTAIN
MIĘŚNIE	MUSCLE
ELASTYCZNOŚĆ	FLEXIBILITY
WYDAJNOŚĆ	PERFORMANCE
STAW	JOINT
SKURCZ	CONTRACTION

PAŹDZIERNIK 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

19 PN

PIOTRA, PAWŁA, ZIEMOWITA

20 WT

IRENY, KLEOPATRY, WITALISA

21 ŚR

URSZULI, HILAREGO, CELINY

22 CZ

HALKI, KORDIANA, KORDELI

23 PT

SKORPION 23.10–21.11



MARLENY, SEWERYNA, ODYLII

24 SO

ZMIANA CZASU Z LETNIEGO NA ZIMOWY

MARCINA, RAFAŁA, ARETY

25 ND

DZIEŃ KUNDELKA

DARII, WILHELMINY, SAMBORA

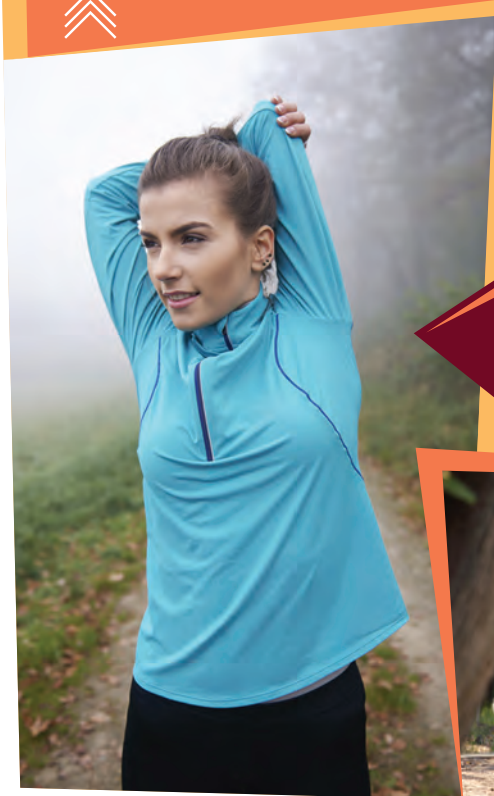
ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE — ŻELAZNE PUNKTY TRENINGU

Rozgrzewka i rozciąganie to dwa bardzo ważne elementy każdego treningu, niestety często pomijane przez sportowców amatorów. Te minuty przed rozpoczęciem właściwego treningu i po jego zakończeniu są jednak konieczne, aby zachować mięśnie w dobrej formie i zapobiec kontuzjom.

Rozgrzewka polega na „obudzeniu” wszystkich mięśni, rozgrzaniu ich i rozciągnięciu, co zwiększa ich wydajność, elastyczność i ukrwienie, wzmacnia ścięgna oraz poprawia ruchomość stawów i stabilność postawy.

Rozpoczynamy od górnych partii ciała: robimy wymachy rąk w przód i w tył, najlepiej w truchcie. Następnie przechodzimy do partii dolnych: wykonujemy skłony i skrętoskłony, a także tzw. skipy, czyli ćwiczenia z unoszeniem nóg.

Rozgrzewkę rozpoczynamy wolno, a kończymy dynamicznie.



P. Kud

Ćwiczenia rozciągające wykonujemy po treningu, w trakcie którego mięśnie były poddawane bardzo intensywnym skurczom. Rozciągamy przede wszystkim mięśnie czworogłowe, pośladkowe, ud, tyłek oraz pasma boczne. Podczas ćwiczeń warto oprzeć się o drzewo, aby nie stracić równowagi.

LEŚNE RADY

Rozciąganie wykonujemy po treningu, gdy mięśnie są zmęczone od kurczenia się. Aby ćwiczenia były skuteczne, utrzymujemy każdą pozycję przynajmniej 20 s.



2015 PAŹDZIERNIK LISTOPAD

SPOŁECZNOŚĆ PTTK

PRZYNALEŻNOŚĆ DO SPOŁECZNOŚCI
PTTK SYMBOLIZUJĄ
ODZNAKI TURYSTYCZNE,
PRZYZNAWANE ZA UDOKUMENTOWANE
POKONANIE SZLAKÓW,
SZCZYTÓW
ORAZ NABYCIE KONKRETNYCH
UMIEJĘTNOŚCI, WIEDZY
CZY PRZEŻYCIE CZEGOŚ SZCZEGÓLNEGO.

TURYŚCI-KOLEKCJONERZY ZDOBYWAJĄ
ODZNAKI OD NAJMŁODSZYCH LAT,
WIELE Z NICH PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

PTTK

SŁOWNICZEK

ORGANIZACJA	ORGANISATION
TURYSTYKA	TOURISM
TRADYCJA	TRADITION
CZŁONEK	MEMBER
PRZYRODA	NATURE
PRZEWODNIK	GUIDE
PORADNIK	GUIDEBOOK
WYDAWCA	PUBLISHER
DŁUGOŚĆ	LENGTH
TAJEMNICA	SECRET

PAŹDZIERNIK 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

26 PN

EWARYSTA, ŁUCJANA, DYMTRIUSZA

27 WT

IWONY, SABINY, WINCENTEGO

28 ŚR

SZYMONA, TADEUSZA, JUDY

29 CZ

EUZEBII, WILOLETY, NARCYZA

30 PT

ZENOBII, PRZEMYSŁAWA, EDMUNDA

31 SO

HALLOWEEN

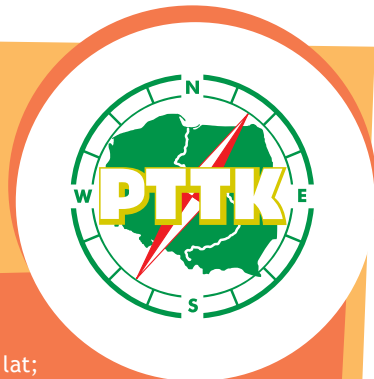
ALFONSA, URBANA, KRZYSZTOFA

1 ND

WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

SEWERYNA, WIKTORYNY, WARCISŁAWA

DO LASU Z PTTK



Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze to najstarsza w Polsce organizacja zrzeszająca miłośników turystyki krajowej. Istnieje od 65 lat; kontynuuje jeszcze przedwojenne tradycje. Prawdopodobnie również Twoi rodzice i dziadkowie poznawali różne zakątki kraju właśnie z PTTK.

Dziś to stowarzyszenie skupia 70 tys. członków w ponad 2 tys. kół i klubów. Popularyzuje program turystyki, którego założeniem jest poznawanie ojczyzny oraz ochrona przyrody, krajobrazu i zabytków. Zarządza ponad 200 obiektami noclegowymi o różnym standardzie.

Organizuje kilkaset cyklicznych imprez masowych: rajdów, sptywów, zjazdów, szkoleń, a także konkursów. Trudno wymienić wszystkie publikacje, takie jak mapy, przewodniki, poradniki czy monografie, których PTTK jest wydawcą i nad którymi sprawuje pieczę merytoryczną.

Niemal każdy wędrujący po Polsce korzysta z wyznaczonych i utrzymywanych przez PTTK szlaków pieszych, konnych, rowerowych, narciarskich lub wodnych. Niektóre powstały nawet kilkadziesiąt lat temu.

Warto dodać, że łączna ich długość to 72 tys. km! Wiele szlaków wytyczono w lasach, by odsonić przed turystami wspaniałe tajemnice przyrody. Lasy Państwowe rekomendują szlaki PTTK jako najpewniejsze, utrzymane w dobrym standardzie i gwarantujące najwięcej atrakcji turystycznych.



P. Kosin

KORZYSTAJ Z LASU MĄDRZE



Polskie lasy stanowią w większości dobro wspólne, należące do całego społeczeństwa. 82% ich powierzchni ma status lasów publicznych. Są one ogólnie dostępne i spełniają wiele różnorodnych funkcji.

Nie oznacza to jednak, że w lesie można robić wszystko, na co ma się ochotę. Istnieją pewne reguły stanowiące prawem, ale i dobrym obyczajem.

Statystyczny Polak odwiedza las od kilku do kilkunastu razy w roku; zwykle spaceruje, uprawia sport bądź zbiera grzyby lub jagody. Wszystkie te aktywności nie wymagają specjalnych uprawnień ani pozwoleń.



»»» Każdy odwiedzający las powinien pamiętać, że jest w nim gościem, mile widzianym, ale jednak zobowiązany do przestrzegania pewnych zasad:

1. Niektóre obszary są objęte stałym zakazem wstępu. Nie wolno wchodzić na uprawy leśne do 4 m wysokości, powierzchnie doświadczalne i do drzewostanów nasiennych, źródeł rzek i potoków, a także ostoi zwierzyny i terenów zagrożonych erozją. Te fragmenty lasu są zwykle oznaczone tablicami informacyjnymi.
2. W razie zagrożenia pożarowego, czy zagrożenia zdrowia lub życia ludzkiego, nadleśniczowie mogą wprowadzać czasowe zakazy wstępu do lasu. Należy się im podporządkować.
3. Zbieranie płodów runa leśnego: grzybów, ziół czy leśnych owoców jest dozwolone na potrzeby własne i przemysłowe (w tym wypadku po uzyskaniu zezwolenia od miejscowego nadleśniczego), ale nie powinno prowadzić do nadmiernej eksploatacji i trwałego uszkodzenia środowiska leśnego.
4. Infrastruktura turystyczna i rekreacyjna powinna być wykorzystywana zgodnie z przeznaczeniem, tak by służyła innym użytkownikom.
5. Lasy są narażone na pożary, które mogą mieć trudne do wyobrażenia skutki i przynosić straty zarówno finansowe, jak i przyrodnicze. Dlatego rozpalanie ognisk jest dopuszczalne jedynie w miejscach do tego przeznaczonych.
6. Nie wolno niszczyć zasobów przyrodniczych, płoszyć zwierząt ani rozkopywać ściółki.
7. Psa należy trzymać na smyczy. Swobodnie biegające czworonogi stanowią niebezpieczeństwo dla dzikich zwierząt.
8. Poruszanie się pojazdami silnikowymi na terenach leśnych może się odbywać jedynie po drogach publicznych.

P. Kosin



2015 LISTOPAD

LEŚNE RADY

W LEŚNYCH SIŁOWNIACH
MOŻESZ ĆWICZYĆ RÓWNIIE EFEKTYWNIIE
JAK W KLUBACH FITNESS,
A OTOCZENIE – ZIELEŃ,
ODGŁOSY NATURY,
ŚWIEŻE POWIETRZE –
JEST NIEPORÓWNYWALNIE
BARDZIEJ PRZYJAZNE.



SŁOWNICZEK

SIŁOWNIA	GYM
DARMOWY	FREE
WIATR	WIND
MIŁOŚNIK	LOVER
POPULARNOŚĆ	POPULARITY
MOŻLIWOŚĆ	OPPORTUNITY
URZĄDZENIE	DEVICE
ZESTAW	SET
WYOBRAŻNIA	IMAGINATION
GAŁĄŻ	BRANCH

LISTOPAD 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

2 PN

DZIEŃ ZADUSZNY

BOHDANY, TOBIASZA, BOHDANA

3 WT

HUBERTUS

HUBERTA, SYLWII, CHWALISŁAWA

4 ŚR

KAROLA, OLGIERDA, EMERYKA

5 CZ

ELŻBIETY, SŁAWOMIRA, ZACHARIASZA

6 PT

FELIKSA, LEONARDA, MELANIUSZA

7 SO

ANTONIOGO, ERNESTA, ACHILLESA

8 ND

SEWERYNA, GOTFRYDA, HADRIANA

LEŚNE SIŁOWNIE



Czynna całą dobę, przez 365 dni w roku, pachnąca żywicą i kojąca powiewem wiatru, a do tego bezpłatna...

Tak może wyglądać Twoja siłownia. Miłośnicy ruchu i aktywnego wypoczynku od pewnego czasu mają alternatywę dla dusznych i zatłoczonych miejskich klubów fitness.



Siłownie na świeżym powietrzu pojawiają się w Polsce jak grzyby po deszczu, m.in. w lasach, i cieszą się dużą popularnością. Urządzenia w nich montowane przypominają te znane z klubów fitness. Standardowy zestaw terenowy składa się m.in. ze steppera, orbitreka, platformy do skłonów, ławeczek siłowych, a także urządzeń do rozciągania i podciągania.

Podobną funkcję spełniają w polskich lasach tzw. ścieżki zdrowia. Zwykle wyposażone są w pionowe i poziome drabinki, płotki oraz słupki. Można wykonywać na nich serie ćwiczeń poprawiających kondycję i zapewniających gibkość.

Warto jednak pamiętać, że nawet bez istniejącej w lesie infrastruktury bez trudu znajdziemy przyrządy do ćwiczeń. Wystarczy odrobina wyobraźni, aby pień drzewa zastąpił nam ścianę i drabinki, watek drewna – sztangę, pniak posłużył za step, a poziomo rosnąca gałąź – za drążek do podciągania.

Lasy Państwowe we współpracy ze znanymi sportowcami zachęcają do aktywności na terenie polskich lasów. O tej akcji pod nazwą „Trenuj w lesie” przeczytasz na stronie www.lasy.gov.pl



P. Kasin

2015 LISTOPAD

LEŚNE RADY

NAJLEPIEJ WYBIERZ
TAKĄ APLIKACJĘ SPORTOWĄ,
JAKIEJ UŻYWAJĄ
TWOI ZNAJOMI.

PAMIĘTAJ, ABY KIESZEŃ
LUB OPASKA ODPOWIADAŁY
WIELKOŚCIĄ TWOJEMU
SMARTFONOWI.

SŁOWNICZEK

APLIKACJA	APP
NARODOWY	NATIONAL
SPIS	LIST
ZNALEŹĆ	TO FIND
ŚLEDZIĆ	TO TRACK
ZNAJOMI	FRIENDS
CEL	GOAL
WYZNACZYĆ	TO SET
REALIZOWAĆ	TO CARRY OUT
WYDARZENIE	EVENT

LISTOPAD 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

9 PN

TEODORA, URSYNA, GENOWEFY

10 WT

DZIEŃ JEŻA

LENY, LUDOMIRA, LEONA

11 ŚR

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

BARTŁOMIEJA, MARCINA, PROTA

12 CZ

RENATY, WITOLDA, CZCIBORA

13 PT

STANISŁAWA, MIKOŁAJA, KRYSZYNA

14 SO

ROGERA, SERAFINA, AGATY

15 ND

ALBERTA, LEOPOLDA, ODALII

APKI... I W LAS BEZ MAPKI!

Jak wynika z „Narodowego spisu biegaczy” sporządzonego w 2014 roku, aż 70% osób uprawiających biegi korzysta z aplikacji biegowych. Co więcej, ściąągają je nie tylko biegacze.

Najbardziej popularna aplikacja i zarazem serwis sportowy Endomondo może się przydać przy uprawianiu aż 58 różnych dyscyplin.

Oferta aplikacji sportowych jest bardzo bogata; każdy znajdzie coś dla siebie.

Programy te, połączone najczęściej z serwisami internetowymi, pozwalają na śledzenie postępów treningowych oraz na dzielenie się wynikami ze znajomymi. Można za ich pomocą wyznaczać i realizować cele sportowe, ustalać trasy, a także tworzyć tzw. rywalizacje i wydarzenia.

Aby wygodnie korzystać z aplikacji sportowych, najlepiej zaopatrzyć się w nie za duży smartfon; dobrze jeśli jest wodoodporny. Najważniejsze jednak, aby miał baterię, która wytrzyma przy włączonym GPS-ie przynajmniej tak długo, jak chcemy jednorazowo uprawiać sport.

Smartfon najlepiej trzymać w kieszeni lub w specjalnej opasce na ramię.

Jeśli nie jest wodoodporny, warto schować go do pokrowca, który będzie umożliwiał sterowanie dotykowe.

Podjmuj wyzwania, projektuj trasy, twórz wydarzenia i spędzaj aktywnie czas na świeżym powietrzu!



P. Król

2015 LISTOPAD

ORIENTEERING

CZYLI POSZUKIWANIE W TERENIE – NA BAZIE SPECJALISTYCZNEJ MAPY – STAŁYCH PUNKTÓW KONTROLNYCH, DAJE OGROMNĄ SATYSFAKCJĘ. W TEN SPOSÓB ĆWICZYMY CIAŁO I UMYŚL, A TAKŻE UWRAŻLIWIAMY SIĘ NA PRZYRODĘ. NA ORIENTACJĘ MOŻNA CHODZIĆ, MASZEROWAĆ Z KIJAKAMI, BIEGAĆ ALBO JEŹDZIĆ ROWEREM LUB NA NARTACH.

SŁOWNICZEK

PUNKT KONTROLNY	CHECKPOINT
ROZMIEŚCIĆ	TO LOCATE
DREWNIANY	WOODEN
SŁUPEK	BOLLARD
PLAKIETKA	BADGE
KARTA KONTROLNA	CONTROL CARD
CERTYFIKOWANY	CERTIFIED
PROJEKT	PROJECT
STRONA INTERNETOWA	WEB SITE
RYWALIZACJA	COMPETITION

LISTOPAD 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

16 PN

EDMUNDA, MARI, GERTRUDY

17 WT

GRZEGORZA, WIKTORII, ELŻBIETY

18 ŚR

KLAUDYNY, ROMANA, FILIPINY

19 CZ

SALOMEI, SEWERYNY, MATYLDY

20 PT

ANATOLA, RAFAŁA, EDMUNDA

21 SO

JANUSZA, MARI, KONRADA

22 ND

STRZELEC 22.11-21.12



CECYLI, MARKA, MAURA

ZIELONY PUNKT KONTROLNY



Zielony Punkt Kontrolny to niezwykła koncepcja udostępniania lasu. Polega na odnajdywaniu za pomocą mapy stałych punktów kontrolnych rozmieszczonych w ciekawym terenie.

Punkty kontrolne to drewniane słupki z charakterystycznymi plakietkami orienteeringu, logo zarządcy terenu i na ogół z mechanicznym kasownikiem kart kontrolnych. Możemy jednak spotkać się również z opcją elektronicznego potwierdzenia obecności na punkcie (w postaci czytnika kodu kreskowego bądź kodów QR).

Jak korzystać z ZPK? Na stronie www.zielonypunktkontrolny.pl znajduje się baza wszystkich certyfikowanych projektów obszarów, na których można uprawiać orienteering, oraz mapy do pobrania. Wystarczy wydrukować mapę terenu, który nas interesuje, wybrać trasę (pieszą, rowerową lub narciarską), wziąć kompas i wyruszyć w teren.

Można to robić indywidualnie, ale zdecydowanie większą frajdę sprawi wypad w gronie rodzinnym bądź z przyjaciółmi czy ze znajomymi, ponieważ w zabawie zespołowej pojawia się emocjonujący element rywalizacji.

Koncepcja ZPK została opracowana przez Włodzimierza Protasiewicza, prezesa Fundacji Sport i Przyroda Ogólnopolskiego Komitetu Organizacyjnego Biegu na Orientację Leśników, dla uczczenia Międzynarodowego Roku Lasów w 2011 roku. Dotychczas na terenie całej Polski powstały 44 projekty, które uzyskały certyfikat Zielonego Punktu Kontrolnego.



Powierzchnie z siecią stałych punktów kontrolnych do uprawiania orienteeringu powstają na całym świecie pod nazwą Permanent Orienteering Courses.

Zielony Punkt Kontrolny jest oryginalną polską koncepcją opisującą zasady tworzenia takich powierzchni.



L. Koszutarska

2015 LISTOPAD

LEŚNE RADY

Z SERWISU CZASWLAS.PL

DOWIESZ SIĘ, GDZIE MOŻNA
ZAPARKOWAĆ, ROZPALIĆ
OGNISKO I URZĄDZIĆ BIWAK.

ZNAJDZIESZ TU RÓWNIEŻ INFORMACJE
O LEŚNYCH SZLAKACH
I ŚCIEŻKACH DYDAKTYCZNYCH.

SZUKASZ GOTOWEGO POMYSŁU
NA LEŚNĄ WYPRAWĘ?
ODWIEDŹ SERWIS CZASWLAS.PL .

SŁOWNICZEK

SPEŁZIĆ	TO SPEND
WSZĘDZIE	EVERYWHERE
NAMIOT	TENT
RYZYKOWAĆ	TO RISK
MANDAT	FINE
LASY PAŃSTWOWE	THE STATE FORESTS
PREZENTOWAĆ	TO PRESENT
PLEMIĘ	TRIBE
SŁYNNY	FAMOUS
WOLEĆ	TO PREFER

LISTOPAD 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

23 PN

ADELI, KLEMENSA, ORESTESA

24 WT

EMMY, FLORY, JANA

25 ŚR

ERAZMA, KATARZYNY, BEATY

26 CZ

DELFINY, LECHOSŁAWA, KONRADA

27 PT

WALERIANA, WIRGILIUSZA, ODY

28 SO

ZDZISŁAWA, LESŁAWA, GOŚCIERADA

29 ND

BŁAŻEJA, SATURNINA, FRYDERYKA



Chcesz spędzić weekend na tonie natury?

Pamiętaj, że kilkudniowy wypad do lasu też trzeba zaplanować. Nie na każdym poboczu można zostawić samochód, nie wszędzie wolno rozbić namiot i nie na każdej polanie dozwolone jest rozpalenie ogniska.

Zamiast ryzykować mandat, lepiej przed wycieczką skorzystaj z serwisu czaswlas.pl.

Stanowi on przede wszystkim bazę obiektów turystycznych udostępnionych przez Lasy Państwowe. Znajdziesz w nim lokalizacje parkingów i miejsc na ognisko czy biwak, gdzie można rozbić namiot na kilka nocy. Jeśli planujesz dłuższy wyjazd lub chcesz spędzić w lesie czas w zimniejszych porach roku, możesz wybrać nocleg w jednym z opisanych w serwisie ośrodków szkoleniowo-wypoczynkowych, kwaterze myśliwskiej lub pokoju gościnnym.

Czaswlas.pl prezentuje miejsca warte odwiedzenia w lasach lub ich pobliżu, np. kamienne kręgi plemienia Gotów na Pomorzu czy słynny Krzywy Las w Zachodniopomorskiem. Jeśli lubisz leśne wyprawy, w serwisie znajdziesz setki szlaków turystycznych i informacje o ścieżkach dydaktycznych wytyczonych przez leśników na obszarze całej Polski.

A jeżeli wolisz skorzystać z gotowego pomysłu na spędzenie wolnego czasu, serwis podsunie Ci propozycje aktywności dopasowanych do różnych pór roku, takie jak biegi na orientację czy birdwatching.



S. Sochno

2015 LISTOPAD GRUDZIEŃ

CIEKAWOSTKI

**ROWER NASZEJ MISTRZYNI
MAI WŁOSZCZOWSKIEJ
WAŻY ZALEDWIE 8,2 KG!
NIEZWYKŁĄ WYTRZYMAŁOŚĆ,
PRZY NISKIEJ MASIE,
ROWERY WYCZYNOWE ZAWDZIĘGAJĄ
KONSTRUKCJI KARBONOWEJ
I SPECJALNYM OPONOM
Z PŁÓTNA BAWĘLIANEGO,
NA KTÓRE NAKLEJANY JEST
GUMOWY BIEŻNIK.**

SŁOWNICZEK

ROWER BIKE
WYCIECZKA TRIP
OTOCZENIE SURROUNDING
WYPOCZYNEK LEISURE TIME
KOŁO WHEEL
OPONA TYRE
AMORTYZATOR SHOCK ABSORBER
HAMULEC BRAKE
STRÓJ OUTFIT
KASK HELMET

LISTOPAD 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

30 PN

ANDRZEJKI

ANDRZEJA, JUSTYNY, KONSTANTEGO

1 WT

NATALII, BLANKI, ELIGIUSZA

2 ŚR

BALBINY, PAULINY, RAFAŁA

3 CZ

FRANCISZKA, KSAWEREGO, LUCJUSZA

4 PT

BARBARY, KRYSIANA, BERNY

5 SO

SABY, KRYSPINY, WILMY

6 ND

MIKOŁAJKI

MIKOŁAJA, JAREMY, LEONTYNY

PEDAŁUJ NA OKRĄGŁO

Rowerowe wycieczki do lasu mają tak wiele zalet, że trudno wymienić je wszystkie.

Czyste powietrze, cisza, niemal zupełny brak nakazów i zakazów, niewielu innych rowerzystów oraz atrakcyjne, urozmaicone otoczenie powodują, że z roku na rok przybywa amatorów tej formy aktywnego wypoczynku. Dlatego leśnicy corocznie poprawiają stan infrastruktury. Samych szlaków i ścieżek rowerowych na terenach leśnych wytyczyli już grubo ponad 20 tys. km. Różnorodność szlaków pozwala zarówno na zorganizowanie popołudniowej wycieczki rodzinnej, jak i na jazdę wyczynową, i to przez 365 dni w roku.

Jaki rower będzie odpowiedni do lasu?

Do spokojnej jazdy po utwardzonych leśnych drogach nadadzą się popularne rowery trekkingowe, a nawet miejskie, niewymagające specjalnego osprzętu. Z kolei na piaszczystych, nierównych drogach i ścieżkach doskonale sprawdzą się rowery terenowe, powszechnie zwane góralami. Mają one mniejsze koła, natomiast opony znacznie szersze, z solidnym bieżnikiem. Z uwagi na to, że jeździ się nimi po trudniejszych nawierzchniach, na których nie brakuje korzeni i kamieni, powinny być wyposażone w amortyzatory przedniego, a najlepiej również i tylnego koła. Lekka, ale wytrzymała rama będzie nieoceniona na stromych podjazdach, podobnie jak duża liczba przełożeń, na zjazdach zaś przydadzą się solidne hamulce tarczowe.



**ODPOWIEDNI STRÓJ
Z OBOWIĄZKOWYM KASKIEM
ZAPEWNI KOMFORT
I BEZPIECZEŃSTWO.**



P. Kasia

BEZPIECZNIE W LESIE



Każdą leśną wyprawę trzeba dobrze zaplanować i odpowiednio się zabezpieczyć, by pozostały po niej tylko miłe wspomnienia. Nie przewidzimy wszystkiego, ale przestrzeganie pewnych zasad sprawi, że nic nas nie zaskoczy.

Przed wszystkim należy dobrze zaplanować trasę i czas trwania wycieczki oraz przygotować odpowiednie ubranie i wyposażenie. Jeśli nie znamy kompleksu leśnego, do którego się wybieramy, powinniśmy zabrać mapę, kompas oraz urządzenia nawigujące, np. telefon z aplikacją GPS.



Trzymajmy się oznaczonych szlaków i głównych duktów. Uważnie czytamy wszystkie tablice informacyjne i ostrzegawcze. Leśne ścieżki to nie parkowe alejki, warto więc założyć buty terenowe, które sprawdzą się w błotnistym i nierównym terenie. Strój powinien chronić przed chłodem i przed podrapaniem przez leśną roślinność, ale jednocześnie być przewiewny.



Założenie kilku oddychających warstw odzieży zabezpieczy również przed ukąszeniami kleszczy i komarów. Nie zaszkodzi zabrać ze sobą repelenty, czyli substancje odstrasżające uciążliwe owady.

Przed wyprawą do lasu zjedźmy porządne śniadanie. Nie powinniśmy też wyruszać bez suchego prowiantu i napoju. Wypad do lasu odłożmy, gdy silnie wieje i zanoszą się na burzę. Jeśli jednak burza zastanie nas w lesie, wyłączmy telefon i nie szukajmy schronienia pod wysokimi drzewami.

Chociaż spotkania z leśnymi zwierzętami zwykle dostarczają pozytywnych wrażeń, unikajmy zbyt bliskiego z nimi kontaktu.

Szczególnie uważajmy na dziwnie zachowujące się, a nawet łaszące się lisy.

Jeśli nie uciekają, zachowują się wbrew swojej naturze, co sugeruje, że mogą być chore na wściekliznę.

Nie próbujmy się zbliżać do młodych saren czy dzików. Mogą wyglądać na porzucone, ale ich matka zazwyczaj jest w pobliżu. Rozwścieczona locha nie odczyta dobrych intencji i najprawdopodobniej nas zaatakuje.

Na górskich szlakach uważajmy na niedźwiedzie. Choć przypominają pluszaki, mogą być bardzo niebezpieczne dla ludzi.



P. Kosia



2015 GRUDZIEŃ



BIEGAJ Z PLANEM

W INTERNECIE ZNAJDZIESZ
PLANY TRENINGOWE
ODPOWIEDNIE
DLA TWOJEJ KONDYCJI

I OPRACOWANE
POD KĄTEM CELU,
JAKI ZAMIERZASZ OSIĄGNAĆ.



SŁOWNICZEK

ODMIANA	VARIETY
SPORT	SPORT
POKONAĆ	TO COVER
TRASA	ROUTE
SPOSÓB	WAY
ODCINEK	SECTION
SKOMPLIKOWANY	COMPLICATED
SZYBKOŚĆ	SPEED
UMIEJĘTNOŚĆ	ABILITY
ZIMA	WINTER

GRUDZIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

7 PN

MARCINA, AMBROŻEGO, AGATONA

8 WT

MARIU, WIRGINII, ZENONA

9 ŚR

LEOKADII, WIESŁAWY, NATASZY

10 CZ

DANIELI, JULII, EULALII

11 PT

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TERENÓW GÓRSKICH

DAMAZEGO, WALDEMARA, ARTURA

12 SO

ALEKSANDRA, ADELAJDY, DAGMARY

13 ND

ŁUCJI, OTYLII, WŁODZISŁAWY

BIEGANIE DLA KAŻDEGO

Mimo że bieganie to najprostsza forma ruchu, istnieje wiele odmian tego sportu. Dlatego każdy może tu znaleźć coś dla siebie.

Najprostszy rodzaj zawodów biegowych to pokonywanie określonej odległości. Trasa oznakowana jest w taki sposób, aby nie można było z niej zbiec na inny odcinek niż wyznaczony. Dystanse są różne, np. 5 km (biegacze nazywają go piątką) czy 10 km (dycha); bardziej wymagające to półmaraton (21,0975 km), maraton (42,195 km) i wreszcie ultramaraton (wszystkie dystanse powyżej maratonu).

Bardziej skomplikowane są biegi na orientację, polegające na samodzielnym odnajdywaniu punktów zaznaczonych na mapie. Tutaj oprócz szybkości liczy się umiejętność korzystania z mapy i dobra orientacja w terenie. Swoich zwolenników mają też biegi przelajowe (trailowe), czyli bieganie poza utartymi szlakami.

Technika poruszania się na nartach skitourowych jest podobna jak w narciarstwie biegowym, z tym że na skitourach można, po podejściu na upatrzony szczyt, także zjechać. Również splitboard – deska snowboardowa, która daje się podzielić na dwie części – umożliwia zarówno podchodzenie pod górę, jak i zjazd.

ZIMĄ MOŻNA BIEGAĆ
NA NARTACH BIEGOWYCH
LUB ŚLADOWYCH,
A ZWOLENNICY TRUDNIEJSZEGO
TERENU ZAPEWNE
WYBIORĄ CHODZENIE
I ZJEżdżANIE NA SKITOURACH
LUB SPLITBOARDZIE.



JĘŚLI CHCESZ UPRAWIAĆ BIEGI
NA ORIENTACJĘ, NAUCZ SIĘ KORZYSTAĆ
Z MAP DO TEGO PRZEZNACZONYCH
I DOWIEDZ SIĘ, CO OZNACZAJĄ
SYMBOLE NA NICH STOSOWANE.



P. Król

2015 GRUDZIEŃ

FUNDACJA SPORTOWCY DZIECIOM



DZIĘKI PROJEKTOWI
SNOW EAGLE CHALLENGE
ZBIERA ŚRODKI
NA DZIAŁALNOŚĆ SŁUŻĄCĄ
ZWIĘKSZENIU AKTYWNOŚCI
SPORTOWEJ DZIECI I MŁODZIEŻY.

DOBRZE SIĘ BAWIĄC,
POMAGASZ INNYM,
A TO ZNAKOMITE POŁĄCZENIE!



SŁOWNICZEK

DZIECI	CHILDREN
MŁODZIEŻ	YOUTH
ORGANIZOWAĆ	TO ORGANISE
SPOTKANIE	MEETING
AKTYWNY	ACTIVE
DYSCYPLINA	DISCIPLINE
FUNDACJA	FOUNDATION
UWAGA	ATTENTION
ZAREJESTROWAĆ	TO RECORD
OKAZJA	OCCASION

GRUDZIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

14 PN

ALFREDA, IZYDORA, ALFREDY

15 WT

NINY, CELINY, KRYSZTYNY

16 ŚR

ALBINY, ZDZISŁAWY, ADELAJDY

17 CZ

OLIMPII, ŁAZARZA, JOLANTY

18 PT

GRACJANA, BOGUSŁAWA, LAURENCJI

19 SO

GABRIELI, DARIUSZA, URBANA

20 ND

DZIEŃ RYBY
DZIEŃ SNOWBOARDU

BOGUMIŁY, DOMINIKA, ZEFIRYNA

SNOW EAGLE CHALLENGE – WYTNIJ ORŁA NA ŚNIEGU!

Fundacja Sportowcy Dzieciom, zajmująca się propagowaniem sportu wśród dzieci i młodzieży, organizuje wydarzenia sportowe oraz spotkania ze sportowcami, którzy zachęcają do aktywnego spędzania czasu i opowiadają o swoich dyscyplinach oraz treningach.

Honorowymi ambasadorami Fundacji są mistrzowie Europy, świata i mistrzowie olimpijscy, m.in. skoczek narciarski Kamil Stoch, lekkoatletka Luiza Złotkowska, łyżwiarka szybka Kamila Lićwinko i pilot szybowcowy Sebastian Kawa.



Fundacja realizuje projekty takie jak „Trenuj z Mistrzem” i „Więcej sportu w realu” oraz zimową akcją Snow Eagle Challenge, której celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie kondycji fizycznej w codziennym życiu oraz zachęcenie do wyjścia na świeże powietrze. Zabawa polega na wycięciu orła na śniegu, zarejestrowaniu tego na filmie i wytypowaniu trzech osób, które mają zrobić to samo.

W AKCJĘ SNOW EAGLE CHALLENGE WŁĄCZYLI SIĘ HOKEIŚCI
PRAWIE WSZYSTKICH KLUBÓW W POLSCE



Warto podczas zbliżających się świąt, które są okazją do spotkań w gronie rodziny, wybrać się wspólnie na dwór, zrobić orła na śniegu i zaprosić do zabawy znajomych. Jeśli w święta śniegu zabraknie, umówcie się na najbliższy termin zaraz po pierwszych opadach. Świetnym czasem na tę zabawę są również ferie zimowe.

P. Król

2015 GRUDZIEŃ

YUKON QUEST

TYSIĄCMILOWY,
MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG
PSICH ZAPRZĘGÓW ODBYWA SIĘ
W LUTYM NA ALASCIE.
REKORD SZYBKOŚCI W POKONANIU
TRASY NALEŻY DO
ALLENA MORE'A,
8 DNI, 14 GODZIN, 21 MINUT.

SŁOWNICZEK

PIES	DOG
PSI ZAPRZĘG	DOG SLEIGH
SŁUŻYĆ	TO SERVE
GLOB	GLOBE
ZAREJESTROWANY	REGISTERED
ODPORNY	RESISTANT
WYSIŁEK	EFFORT
WYSELEKCYJONOWANY	SELECTED
ZESPÓŁ	TEAM
WÓZEK	CART

GRUDZIEŃ 2015

P	W	Ś	C	P	S	N
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

21 PN

TOMASZA, PIOTRA, TOMISŁAWA

22 WT

KOZIORDŹEC 22.12-19.01



PIERWSZY DZIEŃ ZIMY

HONORATY, ZENONA, FRANCISZKI

23 ŚR

SŁAWOMIRY, WIKTORII, IWONY

24 CZ

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

ADAMA, EWY, ZENOBIUSZA

25 PT

BOŻE NARODZENIE

ANASTAZJI, PIOTRA, EUGENII

26 SO

ŚWIĘTEGO SZCZEPANA

SZCZEPANA, DIONIZEGO

27 ND

JANA, ŻANETY, FABIOLI

PSIE ZAPRZĘGI



Przez wieki psie zaprzęgi służyły człowiekowi jako środek transportu, szczególnie w wiecznie białych zakątkach globu – na Alasce, Syberii czy w Arktyce. Dziś kojarzą się głównie z zawodami sportowymi, w których udział biorą zespoły psów ciągnących sanie z kierującym nimi maszerem.

W Polsce ta dyscyplina jest już oficjalnie zarejestrowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Ma wiele odmian i z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością, choć nadal jest u nas niszowa. Aby ją uprawiać, potrzeba przede wszystkim odpowiednich psów – wymagających dużo ruchu oraz z natury odpornych na wysiłek i skrajne warunki atmosferyczne.

Najlepiej nadają się do tego husky, malamuty i samojedy; coraz większym uznaniem cieszą się też wyselekcjonowane mieszańce. Uzupełnieniem psiego zespołu są sanie, a w ciepłych porach roku specjalne wózki.

Najlepsi polscy zawodnicy trenują w bieszczadzkich i mazurskich lasach, ponieważ właśnie tereny leśne są naturalnym środowiskiem do prowadzenia treningów psich zaprzęgów.



NA LISTACH ZWYCIĘZCÓW
NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWYCH ZAWODÓW,
ŁĄCZNIE Z PUCHAREM I MISTRZOSTWAMI ŚWIATA,
CZĘSTO WIDNIEJĄ NAZWISKA POLSKICH MASZERÓW.
LICZNE SUKCESY SPRAWIŁY, ŻE POLACY SĄ
NA CAŁYM ŚWIECIE GENIENI RÓWNIEŻ
JAKO TRENERZY PSICH ZAPRZĘGÓW.



P. Kosia

2015 GRUDZIEŃ STYCZEŃ

W TYM
TYGODNIU
SYLWESTER!

SŁOWNICZEK

FORMUŁA	FORMULA
OKRES	TIME
INTENSYWNY	INTENSIVE
MARSZ	MARCH
TECHNIKA	TECHNIQUE
INSTRUKTOR	TRAINER
SPRZĘT	EQUIPMENT
KIJ	STICK
DŁOŃ	PALM
RĘKA	HAND

GRUDZIEŃ 2015

	P	W	Ś	C	P	S	N
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	

28 PN

TEOFILI, GODZISŁAWA, ANTONIEGO

29 WT

DAWIDA, TOMASZA, GOSŁAWA

30 ŚR

EUGENIUSZA, RAINERA, SEWERA

31 CZ

SYLWESTRA, MELANII, HERMESA

1 PT

NOWY ROK

MIECZYŚŁAWA, MIESZKA, MASŁAWA

2 SO

IZYDORA, MAKAREGO, SYLWESTRA

3 ND

DANUTY, GENOWEFY, ARLETTY

FIŃSKA FORMUŁA W POLSKICH LASACH

Formuła nordic walking powstała mniej więcej 100 lat temu w Finlandii. Marsz z kijami w okresie bezśnieżnym był praktykowany jako trening zastępczy dla narciarzy biegowych. Współcześnie robi furorę, ponieważ okazało się, że ten rodzaj sportu znacznie podnosi sprawność fizyczną i daje korzyści zdrowotne, a właściwie nie ma przeciwwskazań do jego uprawiania. Podczas intensywnego marszu z wykorzystaniem kijów pobudzamy do pracy mięśnie zarówno dolnych, jak i górnych partii ciała.

Przygodę z nordic walking należy rozpocząć od nauki prawidłowej techniki, najlepiej z instruktorem lub w zorganizowanej grupie. Amatorzy tego sportu spotykają się w wielu miejscowościach w całej Polsce, aby pomóc zainteresowanym w opanowaniu techniki i dobraniu sprzętu.

Przy wyborze kijów do chodzenia pamiętajmy, że ich długość musi być dostosowana do naszego wzrostu. W Internecie znajdziemy tabele podające orientacyjne długości kijów w zależności od wzrostu. Można również zastosować wzór: długość kija = 0,68 x wzrost dla osób zaawansowanych i 0,66 x wzrost dla początkujących. Najbardziej polecane są kije jednocześnie. Producenci oferują je w długościach co 5 cm, dlatego wynik obliczeń należy zaokrąglić w dół do najbliższej dostępnej długości.

Kije do nordic walking wyposażone są w specjalne paski rękonośne, tworzące rękawiczkę, która obejmuje całą dłoń, ściśle wiążąc kij i rękę. Kije mają różnego typu zakończenia, np. stopki lub groty, wymienne w zależności od podłoża, po którym się poruszamy.



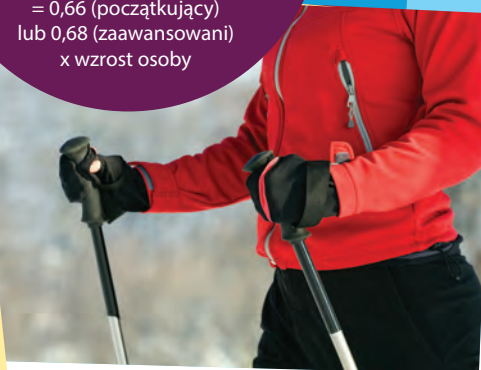
**NAUCZ SIĘ CHODZIĆ
WE WŁAŚCIWY SPOSÓB
– WÓWCZAS ODCZUJESZ EFEKTY**

DŁUGOŚĆ KIJA

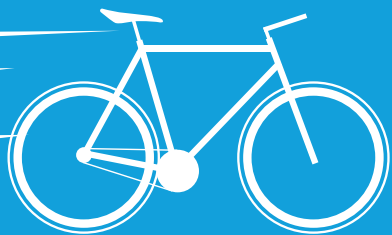
= 0,66 (początkujący)
lub 0,68 (zaawansowani)
x wzrost osoby

30%

**UŻYWANIE KIJÓW W CZASIE
MARSZU ODCIĄŻA STAWY
KOLANOWE O 30%
W PORÓWNANIU Z BIEGANIEM**



P. Knd



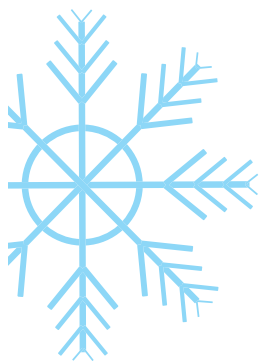
ROWEREM



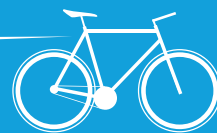
Budowa roweru wydaje się banalnie prosta – rama, dwa koła, przekładnia, łańcuch, kierownica oraz siodełko. Nie od razu jednak konstruktorzy zastosowali te rozwiązania; jeszcze w pierwszej połowie XIX wieku mówili sobie, jak rozpuścić dwukołowca bez konieczności odpychania się stopami od podłoża. Kiedy w 1839 roku Szkot Kirkpatrick MacMillan opracował pojazd z mechanicznym napędem, rozpoczęła się prawdziwa rewolucja myślowa, a rower zaczął przypominać dzisiejsze pojazdy.

Gdyby jednak ktoś znalazł rysunek mistrza da Vinci znacznie wcześniej niż w 1974 roku, historia roweru mogłaby nabrać tempa już dawno temu. Wspomniany rysunek, datowany na 1493 rok, przedstawia pojazd bardzo podobny do współczesnych rowerów, ma pedały i siedzisko. Czy to wizjonerstwo geniusza, czy doskonała mistyfikacja fałszerzy? Spór trwa. Jedno jest pewne – w renesansie i tak nie udało się zrealizować projektu Leonarda...

Rowery zaczęły być używane w europejskim krajobrazie w okresie przemysłowym i znacznie ułatwiły ludziom przemieszczanie się. Drewniane obręczki zostały zastąpione przez metalowe koła z gumowymi oponami; ramy pozostały stalowe, co powodowało, że masa pojazdu z osprzętem zazwyczaj przekraczała 30 kg. Dziś konstruktorzy sięgają po kosmiczne technologie i stosują ultrawytrzymałe, lekkie materiały, stąd najlżejsze modele szosowe ważą zaledwie 6 kg (taka jest minimalna masa rowerów dopuszczonych do zawodów przez międzynarodową federację kolarską).



PRZEZ STULECIA



W ostatnich latach producenci przegają się, aby uczynić rowery coraz szybszymi i bardziej ergonomicznymi. Stalowe ramy ustąpiły miejsca najpierw aluminiowym, a następnie karbonowym. W modelach produkowanych seryjnie znajdują zastosowanie nowoczesne technologie opracowywane dla rowerów wyczynowych.

Równie dynamicznie rozwija się moda kolarska; sezonowym trendom podlegają stroje, buty i kaski. Ubiory zwykle są wykonane z tkanin technicznych, oddychających i ściśle przylegających do ciała.



2016 STYCZEŃ

25
TYGODNI
DO WAKACJI

SŁOWNICZEK

NARCIARSTWO BIEGOWE	CROSS-COUNTRY SKIING
SZEROKI	WIDE
RÓWNY	FLAT
RUCH	MOVEMENT
TRUDNOŚĆ	DIFFICULTY
STYL	STYLE
WARUNKI	CONDITIONS
ZJEŹDZAĆ	TO GO DOWN
MASA CIAŁA	BODY WEIGHT
WIĄZANIE	BINDING

STYCZEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4 PN

ANIELI, TYTUSA, EUGENIUSZA

5 WT

HANNY, EDWARDA, TELESFORA

6 ŚR

ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

KACPRA, MELCHIORA, BALTAZARA

7 CZ

LUCJANA, JULIANA, WALENTEGO

8 PT

SEWERYNA, ERHARDA, MĆCISŁAWA

9 SO

MARCELINY, MARCJANNY, JULIANNY

10 ND

DOBROSLAWA, WILHELMA, AGATONA

ABC NARCIARSTWA BIEGOWEGO

Wyróżniamy dwa podstawowe style poruszania się na nartach biegowych: klasyczny i tyżwowy. Ruch wykonywany w stylu klasycznym jest bardzo naturalny, podobny do biegania czy chodzenia, więc opanowanie go i nauka równoległego prowadzenia nart nie powinna sprawiać trudności. Stylem klasycznym możemy się poruszać w różnych warunkach terenowych, również na słabo przygotowanych trasach i poza nimi.

Styl tyżwowy powstał w latach 70. XX wieku i szybko zdobył popularność wśród zawodników, ponieważ pozwala biegać szybciej i nie wymaga smarowania nart na tzw. trzymanie. Istnieją jednak inne wymogi: trasa powinna być dobrze przygotowana, szeroka i równa, a biegacz musi się nauczyć odmiennej techniki poruszania się.

Jeśli wybierzemy się w teren pagórkowaty lub górzysty, przyjdzie nam się zmierzyć z problemem zjazdu. Zjeżdżanie na biegówkach może się okazać niełatwe, ponieważ wiązania nie trzymają pięty sztywno, a do tego większość nart nie ma metalowych krawędzi. Przy wyborze nart biegowych powinniśmy zdecydować się na takie, które będą odpowiadały naszym wymaganiom i warunkom, w jakich będziemy używać nart. Najważniejszy jednak jest ich dobór pod kątem naszej masy ciała oraz pomocniczo – długości narty w stosunku do wzrostu.



OBECNIENIE STOSOWANE SYSTEMY WIAZAŃ TO NNN I SNS. KUPUJĄC OSOBNO BUTY I WIAZANIA, DOPILNUJ, ŻEBY BYŁY W TYM SAMYM SYSTEMIE.

ABY NARTY SŁUŻYŁY JAK NAJDŁUŻEJ, DBAJ O ICH ŚLIZGI – REGULARNIE JE SMARUJ I ZABEZPIECZ PARAFINĄ PO SEZONIE.



UNIKAJ JAZDY PO ŚNIEGU Z KAMIENIAMI, PONIEWAŻ MOGĄ ONE PORYSOWAĆ ŚLIZGI NART I ZMNIJSZYĆ ICH PRĘDKOŚĆ.

P. Kred

2016 STYCZEŃ

ZBLIŻAJĄ SIĘ
FERIE
ZIMOWE!

SŁOWNICZEK

DOBRO WSPÓLNE	COMMON WEALTH
WYGLĄD	SHAPE
STAN	STATE
WSPOMNIENIE	MEMORY
WALOR	QUALITY
WYSTĘPOWANIE	OCCURENCE
ROLA	ROLE
OGIEŃ	FIRE
MIESZKANIEC	INHABITANT
SPOTKAĆ	TO MEET

STYCZEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 PN

HONORATY, MATYLDY, FELIKSA

12 WT

ARKADIUSZA, CZESŁAWY, GRETY

13 ŚR

BOGUMIŁA, WERONIKI, LEONCJUSZA

14 CZ

FELIKSA, HILAREGO, ODONA

15 PT

DOMOSŁAWA, MAKAREGO, DĄBRÓWKI

16 SO

MARCELEGO, WŁODZIMIERZA, WALEREGO

17 ND

ANTONIEGO, JANA, SABINIANA

ZGODNIE Z LEŚNYM KODEKSEM

Las jest dobrem wspólnym. Pamiętaj, że jego wygląd i stan w dużej mierze zależą od Ciebie. Dbaj o to, aby inni przebywający tu ludzie mogli się cieszyć wartościami przyrodniczymi tego miejsca i zachowali miłe wspomnienia. Zostaw las w takim stanie, w jakim chciałby go zastać podczas następnej wizyty.

W druciele nymi ost pamiętaj:

- nie niszcz przyrody, która Cię otacza. Wiele gatunków zwierząt, roślin i grzybów objętych jest ochroną ze względu na rzadkie występowanie, walory estetyczne lub rolę w ekosystemie;
- dbaj o czystość – nie zamiecaj lasu, a jeśli to możliwe, zabierz swoje śmieci ze sobą;
- nie wzniecaj ognia, bo może być śmiertelnie niebezpieczny dla lasu;
- nie niszcz infrastruktury turystycznej. Została zbudowana ogromnym wysiłkiem po to, by służyć i ułatwiać w druciele wszystkim odwiedzającym las;
- nie hałasuj, pozwól mieszkańcom lasu czuć się swobodnie. Może w nagrodę spotkasz jednego z nich?;
- jeśli przyprowadzisz czworonoga, trzymaj go na smyczy;
- samochód pozostaw na parking, na szlaku bowiem obowiązują ruch pieszy.

CZAS ROZKŁADU ŚMIECI



CO ROKU LEŚNICY
WYWOŻĄ Z POLSKICH LASÓW GÓRĘ
ŚMIECI O OBJĘTOŚCI WARSZAWSKIEGO
PAŁACU KULTURY I NAUKI!
ICH UPRAZĄNIĘCIE KOSZTUJE ROCZNIE
OK. 20 MLN ZŁ.

P. Kosin

2016 STYCZEŃ

18.01–31.01
FERIE ZIMOWE:

KUJAWSKO-POMORSKIE

LUBUSKIE

MAŁOPOLSKIE

ŚWIĘTOKRZYSKIE

WIELKOPOLSKIE

SŁOWNICZEK

GÓRA	MOUNTAIN
ŚNIEG	SNOW
GŁĘBOKI	DEEP
NIEPRZYGOTOWANY	UNPREPARED
OBCIĄŻENIE	LOAD
WĘDRÓWKA	ROAM
LEKKI	LIGHT
WYTRZYMAŁY	RESISTANT
POŁOŻENIE	POSITION
PIĘTA	HEEL

STYCZEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

18 PN

MAŁGORZATY, PIOTRA, LIBERTY

19 WT

HENRYKA, MARIUSZA, ERWINA

20 ŚR

WODNIK 20.01–18.02



FABIANA, SEBASTIANA, DOBRONIEGI

21 CZ

DZIEŃ BABCI
AGNIESZKI, JAROSŁAWY, EPIFANIEGO

22 PT

DZIEŃ DZIADKA
ANASTAZEGO, WINCENTEGO, GAUDENTEGO

23 SO

DZIEŃ BEZ OPAKOWAŃ FOLIOWYCH

ILDEFONSA, RAJMUNDA, KLEMENSA

24 ND

FELICJI, TYMOTEUSZA, RAFAŁA

SKITOURING

SAM NA SAM Z OŚNIEŻONYM SZCZYTEM

To propozycja dla narciarzy, których ciągnie poza zatłoczone stoki, do miejsc niedostępnych dla masowych turystów. Dzięki nartom skitourowym można bez problemu wejść na każdą górę, a następnie z niej zjechać. Technika jazdy jest taka sama jak na normalnych nartach, dlatego skitourów można używać również na trasach zjazdowych, ale najlepiej spisują się na kopnym, głębokim śniegu oraz na trasach nieprzygotowanych lub np. na szlakach turystycznych.

Narty skitourowe są nieco szersze od zjazdowych, a jednocześnie znacznie od nich lżejsze. Nie powinny się zapadać w kopnym śniegu ani stanowić obciążenia podczas długich wędrówek. Ich cechą charakterystyczną są otwory na czubach oraz wcięcia na tyłach służące do mocowania fok – materiałowych pasów na ślizgi, które ułatwiają podchodzenie.

Wiązania muszą być lekkie, wytrzymałe oraz pozwalać na uwolnienie pięty. W położeniu zjazdowym (ski) działają jak zwykłe wiązania do narciarstwa zjazdowego; po przełączeniu w pozycję walk można odrywać piętę, co jest niezbędne przy podchodzeniu.

Buty z wyglądu niczym się nie różnią od tych do narciarstwa zjazdowego. Najważniejsze, aby miały przelącznik ski/walk. Dobre buty powinny być lekkie, z gumową podeszwą typu vibram ułatwiającą chodzenie, gdy konieczne jest zdjęcie nart.

NA POCZĄTEK MOŻNA
WYPOŻYCZYĆ CAŁY SPRZĘT
– TO WYDATEK
OK. 80 ZŁ ZA DZIEŃ.

FOKI, KIJKI I HARSZLE
(ODPOWIEDNIK RAKÓW DO
BUTÓW WSPINACZKOWYCH)
TO WAŻNE ELEMENTY
WYPOSAŻENIA W TURYSTYCIE
NARCIARSKIEJ.

BUTY WARTO MIEĆ
WŁASNE. JEŚLI JEŹDZISZ NA
NARTACH, MOŻESZ POCZĄTKOWO
UŻYWAĆ TYCH DO ZJAZDÓW, POD
WARUNKIEM ŻE MAJĄ OPCJĘ
SKI/WALK.



P. Krol

2016 STYCZEŃ

25.01 – 07.02
FERIE ZIMOWE:

PODLASKIE

WARMIŃSKO-MAZURSKIE

SŁOWNICZEK

PRZEPISY	REGULATIONS
STRZELNICA	SHOOTING RANGE
TEREN ZABUDOWANY	BUILT-UP AREA
BEZPIECZEŃSTWO	SAFETY
WYMAGANIA	REQUIREMENTS
OBIEKT	SITE
WOJSKOWY	MILITARY
MYŚLIWSKI	HUNTING
FUNKCJONARIUSZ	OFFICER
STANOWISKO	STAND

STYCZEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25 PN

TATIANY, MIŁOSZA, PAWŁA

26 WT

PAULI, POLIKARPA, PAULINY

27 ŚR

ANGELIKI, PRZYBYSŁAWA, IŁONY

28 CZ

WALEREGO, RADOMIRA, TOMASZA

29 PT

FRANCISZKA, ZDZISŁAWA, WALEREGO

30 SO

MACIEJA, MARTYNY, TEOFILA

31 ND

LUDWIKA, MARCELINY, CYRUSA



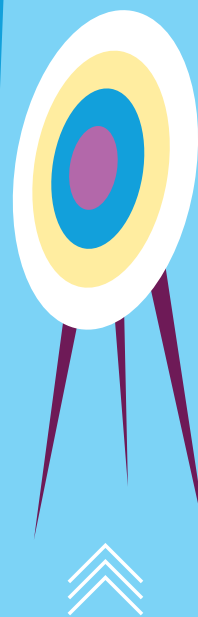
LEŚNE STRZELNICE



Polskie przepisy mówią, że strzelnice mogą powstawać poza terenami zabudowanymi, w otoczeniu gwarantującym ochronę dźwiękochłonną oraz bezpieczeństwo osób postronnych. Ze względu na te wymagania dobrym miejscem na budowę obiektów tego typu, zarówno sportowych, jak i wojskowych czy myśliwskich, jest las. Strzelnice wielofunkcyjne powstają zwykle na obrzeżach miast, a dla bezpieczeństwa postronnych osób odgradza się je od otoczenia i umieszcza stosowne ostrzeżenia.

Kto jest użytkownikiem leśnych strzelnic? Okazuje się, że korzysta z nich w naszym kraju co najmniej pół miliona osób. Oprócz wojskowych swoje umiejętności doskonala tu funkcjonariusze policji, straży granicznej, straży rybackiej i straży leśnej, myśliwi, a także zawodnicy trenujący strzeleckie dyscypliny sportowe.

Najbardziej charakterystycznymi elementami leśnych strzelnic są kulochwyty – kilkumetrowe nasypy znajdujące się za tarczami i osłaniające z boków stanowiska strzelnicze. Mogą to być wały ziemne lub specjalne ściany wychwytyjące wystrzelane kule. Infrastrukturę strzelnic uzupełniają zwykle stanowiska dla broni pneumatycznej i stanowiska z ruchomymi tarczami oraz rzutkami. W szczegółach budowa i system zabezpieczeń danej strzelnicy zależą od grupy docelowej i rodzajów używanej broni.



SPORT STRZELECKI MA WIELE KONKURENCJI, KTÓRE GRUPOJE SIĘ W TRZY RODZAJE W ZALEŻNOŚCI OD TYPU BRONI – STRZELANIE Z PISTOLETU, Z KARABINU I Z BRONI ŚRUTOWEJ (DO RZUTKÓW).



ŚREDNICA TZW. DZIESIĄTKI NA TARCZY W PRZYPADKU STRZELANIA Z KARABINU PNEUMATYCZNEGO NA DYSTANSIE 10 M WYNOŚI ZALEDWIE 0,5 MM!

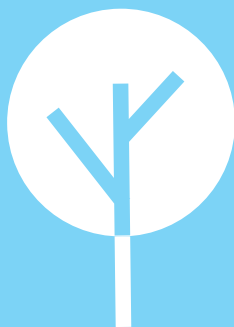
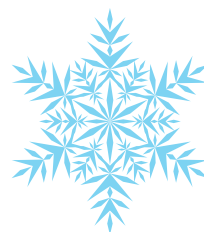


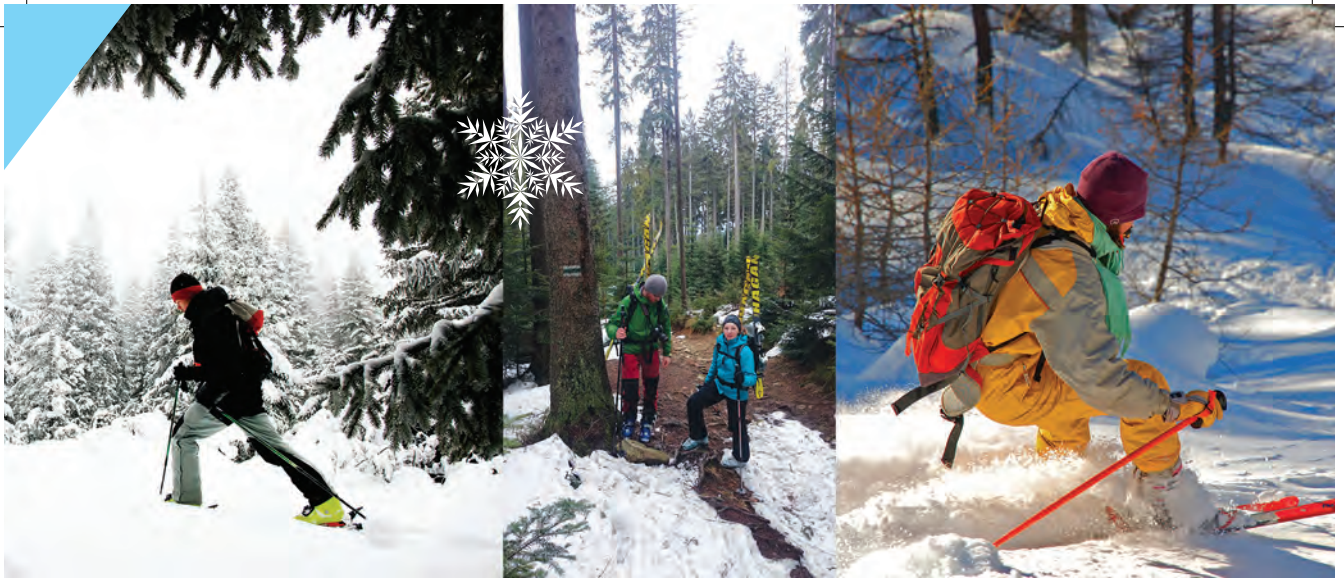
POLSCY SPORTOWCY NALEŻĄ DO EUROPEJSKIEJ CZŁÓWKI. ZDOBYLI M.IN. CZTERY ZŁOTE MEDALE OLIMPIJSKIE; DWA WYWALCZYŁ JÓZEF ZAPĘDKI (W LATACH 1968 I 1972) I TYLE SAMO RENATA MAUER-RÓŻAŃSKA (W LATACH 1996 I 2000).



P. Kosin

TURYSTYKA NARCIARSKA





» Historia narciarstwa rozpoczęła się od desek słucych do chodzenia. Ludzie przypinali je do nóg, aby nie zapadać się w niego. Czasem do spodów mocowano paski skóry zapobiegające cofaniu się narty.

Obecnie turystyka narciarska, pozwalająca odpocząć od miasta i tłumów ludzi, staje się coraz popularniejsza. Dzięki nartom biegowym, skitouringowym czy splitboardowi możemy dotrzeć do miejsc niedostępnych dla turystów pieszych i podziwiać piękno nienaruszonego ludzkiego stopnia.

Biegówki używa się głównie na przygotowanych trasach biegowych; wyjątkiem stanowi tzw. ładówka przeznaczona do poruszania się także poza szlakiem. Narty skitouringowe są w porównaniu z biegówkami droższe i znacznie mniej wygodne, zwłaszcza przy podchodzeniu, za to zdecydowanie przyjemniej, precyzyjniej i szybciej. Splitboard sprawdza się w każdych warunkach i prawdziwy snowboarder bardzo szybko doceni jego zalety.

Podczas podchodzenia do góry problem stanowi osuwanie się desek w dół stoku. Zapobiega się temu na dwa sposoby. Spody biegówek i ładówek pokrywa się wierzchnią warstwą z pianki, czyli naciągami ograniczającymi ruch narty do tyłu. Splitboard i narty skitouringowe podkleja się paskami materiału, czyli tzw. fokami. Foki robione są z naturalnego moheru, syntetyku lub hybrydy obu materiałów. Moher gwarantuje znakomitą przyczepność, lecz niestety bardzo szybko się zużywa; syntetyk jest znacznie trwalszy, ale słabiej przylega do podłoża. Cały sekret polega na ukłonięciu włosa tylko w jedną stronę, dzięki czemu narta łatwo przesuwają się do przodu i nie cofa. Foki są montowane na listwach za pomocą specjalnych zaczepów oraz kleju. Do zjazdu należy je zdjąć, ponieważ utrudniają manewrowanie i szybko się niszczą.

P. Król

2016 LUTY

01.02–14.02
FERIE ZIMOWE:

DOLNOŚLĄSKIE

MAZOWIECKIE

OPOLSKIE

ZACHODNIOPOMORSKIE

SŁOWNICZEK

WIELBICIEL	ENTHUSIAST
DESKA	BOARD
KLIPS	CLIP
SZCZYT	TOP
ŁĄCZYĆ	TO PUT TOGETHER
UWOLNIĆ	RELEASE
GŁÓWNY	MAIN
RADZIĆ SOBIE	TO COPE WITH
UPEWNIĆ SIĘ	TO MAKE SURE
ZAPLANOWAĆ	TO PLAN

LUTY 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

1 PN

ŚWIATOWY DZIEŃ MOKRADEŁ

BRYGIDY, IGNACEGO, RENATY

2 WT

MARII, MIŁOSŁAWA, JOANNY

3 ŚR

BŁAŻEJA, TELIMENY, OSKARA

4 CZ

TĘSTY CZWARTEK

ANDRZEJA, WERONIKI, GILBERTA

5 PT

AGATY, ADELAJDY, JUSTYNIANA

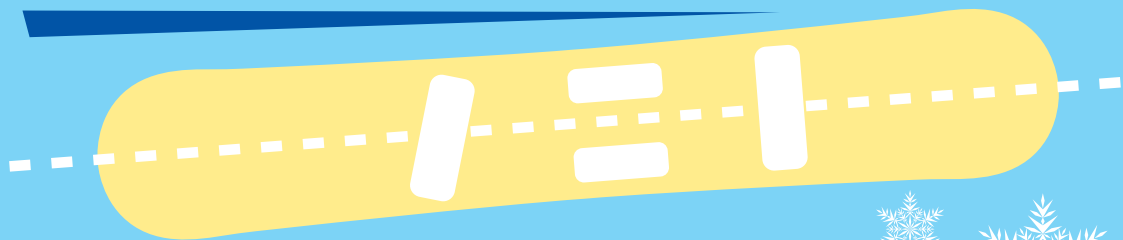
6 SO

BOHDANA, DOROTY, PAWŁA

7 ND

ROMUALDA, RYSZARDA, SULISŁAWA

SPLITBOARD, CZYLI PĘKNIĘTA DESKA



Wszyscy wielbiciele sportów zimowych wiedzą, że na nieubitym, kopnym śniegu świetnie sprawdzają się nie tylko skitoury, lecz także snowboard. Problemem bywa jednak podchodzenie. Narciarze uporali się z nim przed laty, a od niedawna również snowboardzistom jest łatwiej dzięki desce o nazwie splitboard.

Deska splitboardowa jest rozcięta wzdłuż na dwie części, które do zjazdu łączy się klipsami. Przy podchodzeniu trzeba przepiąć wiązania tak, aby uwolnić pięty, a na ślizgi nakleić foki. Po dojeździe na szczyt wystarczy foki odkleić, złączyć ze sobą deski, przestawić wiązania w pozycję zjazdową i można cieszyć się jazdą po śnieżnym puchu.

Wybierając się na wyprawę splitboardową, pamiętaj, że warunki poza głównymi trasami są dużo trudniejsze niż na stoku. Zanim wyruszysz w góry, upewnij się, że umiesz zjeżdżać dostatecznie dobrze, aby sobie poradzić.

Na początek warto dołączyć do bardziej doświadczonej grupy, a na pokonanie zaplanowanej trasy przeznaczyć więcej czasu, na wypadek gdyby na którymś odcinku konieczne okazało się schodzenie.



DO PODCHODZENIA I ZJEJŻDZANIA SŁUŻĄ TE SAME WIĄZANIA. DZIĘKI SPECJALNYM PŁYTM-ADAPTEROM WIĄZANIE W POZYCJI DO PODCHODZENIA JEST UCHYLENE, A DO JAZDY ZABLOKOWANE.

WIĄZANIA W POZYCJI ZJAZDOWEJ MUSZĄ PO WPIĘCIU BUTÓW DOBRZE STABILIZOWAĆ DESKĘ. NAJLEPIJ, GDY MOŻNA JE OBSŁUGIWAĆ BEZ ZDEJMOWANIA RĘKAWICZEK.

ZANIM WYBIERZESZ SIĘ POZA STOK, NAJPIERW NAUCZ SIĘ DOBRZE JEJZDZIĆ NA SNOWBOARDZIE NA PRZYGOTOWANEJ TRASIE.

P. Król

2016 LUTY

15.02–28.02
FERIE ZIMOWE:

LUBELSKIE
ŁÓDZKIE
PODKARPACKIE
POMORSKIE
ŚLĄSKIE

SŁOWNICZEK

MODA	TREND
ZDROWY	HEALTHY
STYL ŻYCIA	WAY OF LIFE
JĘDZIĆ KONNO	TO RIDE A HORSE
ROSNAĆ	TO GROW
HASŁO	KEY MESSAGE
WYCHOWANIE	UPBRINGING
ZACHĘCAĆ	TO ENCOURAGE
POKAZYWAĆ	TO SHOW
ŚWIEŻE POWIETRZE	FRESH AIR

LUTY 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

8 PN

PIOTRA, ŻAKLINY, GNIEWOMIRA

9 WT

APOLONII, RAJNOLDA, MARIANA

10 ŚR

ELWIRY, JACENTEGO, SCHOLASTYKI

11 CZ

DEZYDEREGO, MARII, LUCJANA

12 PT

EULALII, NORY, MODESTA

13 SO

GRZEGORZA, KATARZYNY, KASTORA

14 ND

WALENTYNI

WALENTEGO, CYRYLA, METODEGO

DOKTOR LAS

COROCZNIE LEŚNICY WŁĄCZAJĄ SIĘ W ORGANIZACJĘ WIELU IMPREZ SPORTOWYCH, M.IN. NARCIARSKI BIEG PIASTÓW NA POLANIE JAKUSZYCKIEJ, BIEG RZEŹNIKA W BIESZCZADACH CZY ZAWODY MTB W KARPATACH I SUDETACH.

Moda na zdrowy styl życia panuje w najlepsze. Coraz więcej osób biega, jeździ rowerem i konno lub maszeruje z kijkami. Z roku na rok rośnie rzesza miłośników spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu; wielu wypoczywa aktywnie w lasach. Z myślą o nich polscy leśnicy stale zwiększają bazę obiektów rekreacyjno-turystycznych i rozwijają zaplecze. Obecnie mamy już ponad 25 tys. km leśnych szlaków pieszych, blisko 15 tys. km szlaków konnych i tras rowerowych, kilkaset tras biegowych i do uprawiania nordic walking oraz ponad 100 leśnych siłowni i ścieżek zdrowia. A to i tak dopiero początek! W planach jest znacznie więcej.

W 2014 roku na 25-lecie pierwszych częściowo wolnych wyborów na terenie całego kraju powstało 25 tras biegowych pod hasłem „Wolność jest w naturze”. Trasy wyznaczono w pobliżu nowoczesnych parkingów leśnych, w większości przy dużych ośrodkach miejskich. Biegi inauguracyjne trasy przyciągnęły tłumy uczestników.

Lasy Państwowe we współpracy z Fundacją Wychowanie Przez Sport prowadzą akcję „Biegam, bo lubię lasy”, zachęcającą do biegania po leśnych ścieżkach i duktach.

Inną inicjatywą Lasów Państwowych jest kampania „Trenuj w lesie”, w której znani sportowcy prezentują las jako bezpłatną zieloną siłownię. Pokazują, jak można ćwiczyć na świeżym powietrzu bez specjalistycznych urządzeń, wykorzystując np. pnie drzew czy konary.



P. Kasin

2016 LUTY

6

TYGODNI
DO ŚWIĄT
WIELKANOCNYCH

SŁOWNICZEK

POMYSŁ	IDEA
SPĘDZIĆ	TO SPEND
POTRZEBOWAĆ	TO NEED
APARAT FOTOGRAFICZNY	CAMERA
ŚWIATŁO	LIGHT
ZROBIĆ ZDJĘCIE	TO TAKE A PHOTO
KONKURS	CONTEST
WARUNEK	CONDITION
REGULARNIE	REGULARLY

LUTY 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

15 PN

FAUSTYNA, JOWITY, GEORGINY

16 WT

DANUTY, JULIANNY, DANIELA

17 ŚR

DONATA, ŁUKASZA, ZBIGNIEWA

18 CZ

KONSTANCJI, MAKSYMA, WIACZESŁAWA

19 PT

RYBY 19.02–20.03



ARNOLDA, KONRADA, MANSWETA

20 SO

LEONA, LUDOMIŁA, LUBOMIRA

21 ND

ELEONORY, KIEJSTUTA, FORTUNATA

FOCUS NA LAS



Znakomitym pomysłem na aktywne spędzenie czasu razem ze znajomymi są wycieczki fotograficzne. Umów się któregoś dnia na wspólne fotografowanie, najlepiej na łonie przyrody. Las jest bardzo fotogeniczny i zawsze można coś ciekawego utrwalić na zdjęciu.

Na początek nie potrzebujesz zaawansowanego sprzętu; pierwsze zdjęcia możesz robić telefonem komórkowym lub najprostszym aparatem fotograficznym. Szybko się przekonasz, czy to zajęcie dla Ciebie – gdy będziecie wspólnie oglądać zdjęcia, od razu zobaczycie, kto ma talent, kto potrafi wykorzystać światło i dobrze kadrować. A kiedy poczujesz, że fotografia jest Twoją pasją, możesz pomyśleć o lepszym aparacie.

Korzystając z profesjonalnego sprzętu fotograficznego z wymienną optyką, możecie w grupie wymieniać się obiektywami, pod warunkiem że mocowanie będzie tego samego typu. W przeciwnym wypadku będziecie musieli zaopatrzyć się w przejściówki.

Wspólnie zgłaszajcie się do konkursów fotograficznych – omówcie temat, zróbcie zdjęcia, a potem wybierzcie te najlepsze. Lasy Państwowe regularnie organizują konkursy na najpiękniejsze zdjęcia przyrodnicze, np. „Cztery pory lasu”. Warto zainteresować się również regionalnymi konkursami, takimi jak „Leśne inspiracje” w Krakowie czy „Leśne fotografie” w Krośnie.



**ROZWAŻ ZAKUP STATYWU.
NIE ZAWSZE JEST TYLKO
ŚWIATŁA, ABY ZDJĘCIE
WYSZŁO NIEPORUSZONE.**

**DBAJ O ELEMENTY OPTYCZNE!
DO WYCIERANIA SZKŁA UŻYWAJ
TYLKO MIĘKKIEJ, CZYSTEJ SZMATKI.**

**ZABIERAJ APARAT NA KAŻDĄ
WYCIECZKĘ DO LASU. NIGDY NIE
WIADOMO, KIEDY TEMAT SAM
POJAWI SIĘ W KADRZE.**



P. Król

2016 LUTY

18
TYGODNI
DO WAKACJI

SŁOWNICZEK

GRA	GAME
UŻYTKOWNIK	USER
WYBRAĆ	TO CHOOSE
SKRYTKA	HIDING PLACE
PRZEDMIOT	OBJECT
OPISAĆ	TO DESCRIBE
NIEPOWODZENIE	FAILURE
ZNISZCZONY	DAMAGED
POCZUĆ	TO FEEL

LUTY 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

22 PN

MAŁGORZATY, MARTY, PIOTRA

23 WT

DAMIANA, ROMANY, FLORENTYNA

24 ŚR

MACIEJA, BOGUSZA, JAŚMINY

25 CZ

CEZAREGO, WIKTORA, KONSTANCJUSZA

26 PT

ALEKSANDRA, MIROŚŁAWA, DIONIZEGO

27 SO

GABRIELA, ANASTAZJI, HONORYNY

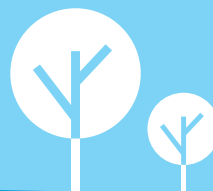
28 ND

ROMANA, MAKAREGO, LUTOMIRA

GEOCACHING DLA POSZUKIWACZY



» SKARBÓW «



**BARDZO WAŻNYM
ELEMENTEM GRY JEST
DBAŁOŚĆ O ŚRODOWISKO ORAZ
ZDOBYWANIE INFORMACJI
O ŚWIECIE.**

Geocaching to gra terenowa tworzona przez użytkowników dla użytkowników. Polega na odnajdywaniu, przy wykorzystaniu Internetu oraz nawigacji GPS, skrytek zwanych geocache. Przed wyruszeniem na poszukiwania wybieramy skrytkę, której będziemy szukać. Listę i lokalizacje skrytek znajdziemy w takich serwisach jak *opencaching.pl* czy *geocaching.pl* lub w aplikacji na smartfona, np. *c:geo*.

Zwyczajowo znalazca skrytki wpisuje się do umieszczonego w niej dzienniczka; może również wymienić znalezione w skrytce przedmioty lub dołożyć własne. Czasem natrafiamy na przedmiot „wędrujący”. Jeśli decydujemy się wyekspediować go w dalszą podróż, zabieramy go i umieszczamy w innej skrytce.

Po powrocie opisujemy poszukiwania w serwisie, w którym znaleźliśmy informację o skrytce, nawet w razie niepowodzenia. Jeżeli skrytka została zniszczona lub jest nieaktywna, a nie udało się jej naprawić, informujemy o tym.

Jeśli poczujesz, że geocaching Cię wciągnął, zacznij szukać trudniejszych skrytek typu multicache, quiz, łamigłówka itp. Możesz również założyć własną skrytkę. Zasady przygotowania i rejestrowania skrytek są opisane w serwisach geocachingowych.



**LUDZIE, KTÓRZY NIC NIE
WIEDZĄ O GEOCACHINGU,
A PORUSZAJĄ SIĘ W POBLIŻU
SKRYTEK, SĄ NAZYWANI
MUGOŁAMI.**

**SKRÓT CITO (CACHE
IN TRASH OUT) OZNACZA
„ZOSTAW SKRYTKĘ,
ZABIERZ ŚMIECI”. TO POMYSŁ
GEOCACHERÓW NA AKCJE
SPRZĄTANIA ŚMIECI NA
TERENACH ZIELONYCH.**



P. Kneł

2016 LUTY MARZEC

21
DNI
DO WIOSNY

SŁOWNICZEK

WOLNOŚĆ	FREEDOM
HISTORIA	HISTORY
WYBORY	ELECTION
ROCZNICA	ANNIVERSARY
MINISTERSTWO	MINISTRY
INICJATYWA	INITIATIVE
PRZYKŁAD	EXAMPLE
SPOŁECZEŃSTWO	SOCIETY
REGIONALNA	REGIONAL
DYREKCJA	DIRECTORATE
UDOSTĘPNIĄĆ	TO SHARE
KSZTAŁT	SHAPE

LUTY 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

29 PN
ROMANA, OSWALDA, CYRYLA

1 WT
ANTONIEGO, RADOSŁAWA, ALBINA

2 ŚR
HELENY, HENRYKA, HALSZKI

3 CZ
ŚWIATOWY DZIEŃ DZIKIEJ PRZYRODY
MARYNY, KUNEGUNDY, PAKOSŁAWA

4 PT
KAZIMIERZA, ŁUCJI, WITOSŁAWA

5 SO
ADRIANA, FRYDERYKA, OLIIWI

6 ND
JORDANA, RÓŻY, KOLETY

„WOLNOŚĆ JEST W NATURZE”

4 czerwca 1989 roku odbyły się pierwsze w powojennej historii Polski częściowo wolne wybory do Sejmu. W 2014 roku w 25. rocznicę tych wydarzeń Ministerstwo Środowiska i Lasy Państwowe podjęły inicjatywę wytyczenia 25 tras biegowych.

Akcja „Wolność jest w naturze” to przykład udostępniania lasu społeczeństwu. Na terenie 17 regionalnych dyrekcji Lasów Państwowych wyznaczono ścieżki biegowe mające kształt pętli. Trasy zaczynają się i kończą przy parkingach leśnych lub miejscach postoju pojazdów. Doskonale nadają się do spacerów, joggingu, jazdy na biegówkach czy nordic walkingu. Ścieżki są oznakowane drogowskazami, a na ich początku znajdują się tablice zawierające przykłady ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających oraz informacje o dystansie i m.in. kącie nachylenia terenu. Są dostępne przez cały rok, a korzystanie z nich jest nieodpłatne.

Sprawdź na stronie www.lasy.gov.pl, czy w Twojej okolicy przebiega ścieżka Wolności.



O. Buczyłska

ZNANI I LUBIANI...

Las jest największą i otwartą dla wszystkich naturalną siłownią.

Wiedzą o tym także zawodowi sportowcy. Dla jednych las to miejsce odpoczynku i wyciszenia po wyczerpujących treningach, inni wykorzystują go jako miejsce do szlifowania formy przed ważnymi startami lub jako odskocznię od treningu halowego.

Wszyscy jednak zgodnie zachęcają: Trenuj w lesie!



Henryk Szost

– rekordzista Polski w maratonie i najszybszy Europejczyk na igrzyskach olimpijskich w Londynie.

Najlepiej biega mi się w głębokim lesie. Mogę wtedy odpocząć psychicznie, nawet podczas ciężkiego treningu. A po starcie w maratonie las daje mi wytchnienie i możliwość oddychania naprawdę świeżym powietrzem.



O SPORCIE W LESIE



Milena Radecka

– polska siatkarka grająca na pozycji rozgrywającej, reprezentantka Polski. W sezonie 2015/2016 występuje w polskiej ORLEN Lidze, w drużynie Impel Wrocław. Znacząco przyczyniła się do licznych sukcesów reprezentacji Polski, z których najważniejsze to 3 miejsce w mistrzostwach Europy 2009, awans i uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich w Pekinie oraz awans na mistrzostwa świata w Japonii.

Mimo że siatkówka to sport halowy, zdarza się, że treningi są urozmaicane wyjściem w teren. Trenerzy wybierają wówczas tereny zalesione. Tu lepiej się oddycha i pracuje nad wydolnością. Wychowałam się w Katowicach, miejscu, gdzie lasy praktycznie wkraczają do miasta, więc las był i jest obecny w moim życiu. Po sezonie w zagranicznych klubach zawsze chętnie wracam do polskich lasów, aby przemierzać rowerem dziesiątki kilometrów!

Marcin Mo d onek
– polski siatkarz, grający na pozycji środkowego w tureckim klubie Halkbank Ankara, mistrz świata juniorów z Iranu (2003), mistrz Europy z Turcji z 2009 r., mistrz świata z 2014 r. Od listopada 2011 do maja 2014 kapitan reprezentacji Polski seniorów.

Od małego poznawałem las i teraz czuję się w nim swobodnie, wiem, jak się z nim „obchodzić”. Nie wyobrażam sobie pięknej, złotej jesieni bez grzybobrania. Z uroków lasu korzystam też jako sportowiec. Od początku mojej kariery siatkarskiej często trenowałem kondycję, biegając w lesie. Dlatego wsparcie kampanii „Trenuj w lesie” jest dla mnie czymś naturalnym. Las i sport to dwa obszary, które zajmują dużą część mojego życia, nie wyobrażam sobie bez nich mojego świata.



2016 MARZEC

SURWIWAŁ MILITARNY

POLEGA NA NABYCIU I TRENOWANIU
UMIĘTNOŚCI NIEZBĘDNYCH
W WARUNKACH WOJENNYCH.

SURWIWAŁ ZIELONY

TO PRZETRWANIE POZA OBSZAREM
ZURBANIZOWANYM; UCZY KORZYSTANIA
Z DÓBR NATURALNYCH.

SURWIWAŁ MIEJSKI

KSZTAŁTUJE ODPORNOŚĆ NA
ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z CYWILIZACJĄ
ORAZ UCZY SAMOWYSTARCZALNOŚCI
W ŚRODOWISKU ZURBANIZOWANYM.

SŁOWNICZEK

DEFINICJA	DEFINITION
PRZETRWAĆ	TO SURVIVE
ZAPYTAĆ	TO ASK
USŁYSZEĆ	TO HEAR
UMIĘTNOŚĆ	SKILL
DOŚWIADCZENIE	EXPERIENCE
WIEDZA	KNOWLEDGE
SCHRONIENIE	SHELTER
DZIKI	WILD
GLÓD	HUNGER

MARZEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

7 PN

PAWŁA, TOMASZA, FELICYTY

8 WT

DZIEŃ KOBIET

BEATY, WINCENTEGO, JANA

9 ŚR

FRANCISZKI, KATARZYNY, MĆCISŁAWA

10 CZ

CYPRIANA, MAKAREGO, MARCELEGO

11 PT

BENEDYKTA, KONSTANTEGO, LUDOSŁAWA

12 SO

BERNARDA, GRZEGORZA, JÓZEFINY

13 ND

KRYSZYNY, BOŻENY, RODRYGA

BYĆ JAK BEAR GRYLLS

Najprostsza definicja określa surwiwal jako sztukę przetrwania lub samoratownictwa. Gdy zapytamy miłośników tej formy aktywności, jak ją rozumieją, usłyszymy zapewne, że dla niektórych to sport, dla innych zabawa, ale nie zabraknie i takich, którzy powiedzą, że to styl życia. Surwiwal bowiem jest w istocie zbiorem umiejętności i doświadczeń pozwalających wybrnąć z trudnych sytuacji, które mogą przydarzyć się w terenie. Czerpie z wielu obszarów wiedzy: fizyki, chemii, botaniki, zoologii, geografii i meteorologii, a także psychologii i fizjologii.

Surwiwal jako rozrywka i rekreacja to stawianie przed sobą trudnych wyzwań; sprostanie im wymaga przełamywania własnych słabości i jest przeżywaniem przygody. Surwiwal jako sposób na życie polega na nieustannym samodoskonaleniu, co przekłada się na większą zaradność i skuteczność w wielu obszarach działania.

Znalezienie schronienia, przeprawa przez rwącą rzekę, wzniesienie ognia bez zapatek czy zaspokojenie głodu w dzikim lesie to dopiero pierwsze kroki...

Próbując przezwyciężyć strach i pokonać własne ograniczenia, każdy odnajdzie w surwiwalu coś dla siebie. Ważne, by na początku tej przygody uczyć się od najlepszych i korzystać z ich doświadczenia.

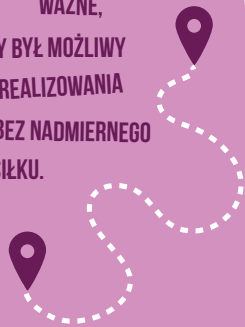


P. Kosia

2016 MARZEC

LEŚNE RADY

PRZYGOTUJ PLAN WYCIECZKI;
WAŻNE,
ŻEBY BYŁ MOŻLIWY
DO ZREALIZOWANIA
BEZ NADMIERNEGO
WYSIŁKU.



SŁOWNICZEK

WSPINACZKA	CLIMBING
PORA ROKU	SEASON
UBRANIE	OUTFIT
EKWIPUNEK	EQUIPMENT
ZIEMIA	SOIL
BŁOTO	MUD
ŚNIEG	SNOW
WYGODNY	COMFORTABLE
STOPA	FOOT
NIESPODZIANKA	SURPRISE

MARZEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

14 PN

LEONA, MATYLDY, JAKUBA

15 WT

LONGINA, KLEMENSA, LUDWIKI

16 ŚR

HERBERTA, IZABELI, HENRYKI

17 CZ

PATRYKA, ZBIGNIEWA, GERTRUDY

18 PT

CYRYLA, EDWARDA, BOGUCHWAŁA

19 SO

DZIEŃ WĘDKARZA

JÓZEFA, BOGDANA, LAILI

20 ND

NIEDZIELA PALMOWA

KLAUDII, EUFEMII, CYRIAKI

TREKKING TURYSTYKA CZY WSPINACZKA?

Trekking jako forma pośrednia między turystyką pieszą a bardziej zaawansowaną wspinaczką wysokogórską nie wymaga od nas specjalistycznego sprzętu. Warto jednak zadbać o swoją kondycję i dobre ubranie oraz umiejętnie zaplanować trasę wycieczki.

Trekking możemy uprawiać przez cały rok, przy czym pora roku i warunki pogodowe będą decydowały o naszym stroju oraz ekwipunku na wyprawę. Ponieważ trekking to wędrówka piesza, najważniejsze są buty. Powinny być wysokie za kostkę, z podeszwą przystosowaną do chodzenia po ziemi, błocie i śniegu. Podczas wyprawy będziemy pokonywać w nich wiele kilometrów, a także liczne podejścia i zejścia, muszą więc być wygodne i nie obcierać stóp. Warto je wcześniej rozchodzić i przetestować na krótszych dystansach, aby nie sprawiły nam przykrej niespodzianki.

Na wyprawę warto zabrać ze sobą: dokumenty, wodę, jedzenie, kurtkę przeciwdeszczową, latarkę lub czółówkę z zapasowymi bateriami, a także telefon komórkowy (naładowany!) z wpisanymi numerami alarmowymi.



**NAUCZ SIĘ PAKOWAĆ PLECAK.
RZECZY, Z KTÓRYCH BĘDZIESZ
KORZYSTAĆ W TRAKCIE WYPRAWY,
UMIEŚĆ NA GÓRZE.**

**NA WYPRAWĘ ZAWSZE ZABIERZ ZE
SOBĄ NAŁADOWANY TELEFON
KOMÓRKOWY.**



P. Król

2016 MARZEC

CIEKAWOSTKA

NAJDŁUŻSZY RAJD PRZYGODOWY
ENDURANCE QUEST ODBYŁ SIĘ W FINLANDII.
JEGO TRASA LICZYŁA 640 KM, NA CO
ZŁOŻYŁO SIĘ M.IN. 100 KM BIEGU,
200 KM JAZDY NA ROWERACH
I 40 KM JAZDY NA ROLKACH;
NIE ZABRAKŁO PŁYWANIA, WIOSŁOWANIA
CZY SKOKÓW DO WODY.
RYWALIZACJĘ UKOŃCZYŁO
13 Z 25 CZTEROSOBOWYCH ZESPOŁÓW.



SŁOWNICZEK

MIASTO	CITY
PŁASKI	FLAT
SPRÓBOWAĆ	TO TRY
PRZYGODA	ADVENTURE
GODZINA	HOURLY
CZAS	TIME
PLECAK	BACKPACK
PRZYDATNY	USEFUL
REGION	REGION
ZMIERZCH	DUSK

MARZEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

21 PN

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY
DZIEŃ WAGAROWICZA
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ LASÓW

BARAN 21.03-19.04



BENEDYKTA, LUBOMIRY, MIKOŁAJA

22 WT

KATARZYNY, BOGUSŁAWA, KAZIMIERZA

23 ŚR

OKTAWIANA, PELAGII, ZBISŁAWA

24 CZ

GABRIELA, MARKA, GABORA

25 PT

MARIOLI, DYZMY, WIEŃCZYSŁAWA

26 SO

EMANUELA, LARYSY, TEODORA

27 ND

WIELKANOC

ERNESTA, LIDII, RUPERTA

PRZYGODA W BIEGU



Masz dość monotonnego biegania w mieście?
Nudzą Cię płaskie, doskonale Ci znane asfaltowe trasy?

Spróbuj swoich sił w rajdach przygodowych. Skrzyknij kilku znajomych o podobnych możliwościach fizycznych, którzy cenią sobie kontakt z naturą, a następnie ruszajcie przed siebie. Wyszukujcie ciekawe miejsca, do których będziecie docierać z pomocą mapy, po drodze wykonując specjalne zadania. Rajd przygodowy trochę przypomina bieg na orientację, ale z jeszcze większymi urozmaicheniami – być może trzeba będzie się gdzieś wspiąć, przepłynąć kajakiem czy rozwiązać łamigłówkę.

Rajdy trwają zwykle od kilkunastu do kilkudziesięciu godzin i polegają na możliwie szybkim dotarciu do punktu docelowego, przy czym w trakcie biegu należy wykonać wszystkie wyznaczone zadania. Zawodnicy sami dyktują tempo, regulują czas odpoczynku i decydują o wyposażeniu. W plecakach, z którymi będą, nie może zabraknąć jedzenia, picia, mapy, kompasu, latarki czołowej, środków opatrunkowych i wszystkiego, co może się okazać przydatne na trasie.

RAJDY PRZYGODOWE CZĘSTO ORGANIZOWANE SĄ W NAJDIKSIKSIJCH REGIONACH ŚWIATA, DZIĘKI CZEMU UCZESTNICY MAJĄ OKAZJĘ OBCOWAĆ Z PRAWDZIWĄ NATURĄ. ŚWITÓW I ZMIERZCHÓW NA GÓRSKICH SZLAKACH ZAZDROSZCZĄ IM WSZYSCY „ASFALTOWI” BIEGACZE...



P. Kasia



2016 MARZEC KWIECIEŃ

13

TYGODNI
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

KOLARSTWO	CYCLING
ROWER GÓRSKI	MTB
PRZERZUTKA	GEAR
WYZWANIE	CHALLENGE
PRODUKCJA	PRODUCTION
POPULARNY	POPULAR
POZYCJA	POSITION
AMATOR	AMATEUR
PROFESJONALISTA	PROFESSIONAL
WIEK	AGE

MARZEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

28 PN

LANY PONIEDZIAŁEK

ANIELI, RENATY, KASTORA

29 WT

WIKTORYNA, HELMUTA, OSTAPA

30 ŚR

AMELII, KWIRYNA, DOBROMIRA

31 CZ

BENIAMINA, KORNELEGO, BALBINY

1 PT

PRIMA APRILIS

GRAŻYNY, HUGONA, TEODORY

2 SO

FRANCISZKA, WŁADYSŁAWA, URBANA

3 ND

RYSZARDA, ANTONIEGO, PANKRACEGO

GÓRALEM PO LESIE



Za ojca MTB (skrót od mountain biking) – czyli kolarstwa górskiego – uważa się Gary'ego Fishera, ponieważ to on po raz pierwszy zastosował przerzutki i ręczne manetki sterujące do ich zmiany. Początkowo Fisher uprawiał kolarstwo szosowe, później przejął je, ale wciąż szukał nowych wyzwań. Zaczął więc konstruować rowery wytrzymałsze, przystosowane do jazdy poza utwardzonymi drogami. Pod koniec lat 70. rozpoczął produkcję typowych rowerów górskich o wzmocnionej ramie i 26-calowych kołach z szerokimi, głęboko bieżnikowanymi oponami. Początkowo góralami interesowali się amatorzy ekstremalnych wrażeń; z czasem rowery te zaczęły się cieszyć coraz większym zainteresowaniem. Dziś rowery górskie sprzedają się znacznie lepiej niż klasyczne szosowe.



KOLARSTWO GÓRSKIE MUSIAŁO NA NALEŻNĄ MU POZYCJĘ ZAPRACOWAĆ. PIERWSZE OFICJALNE ZAWODY PUCHARU ŚWIATA ROZEGRANO W 1991 ROKU, A DYSCYPLINĄ OLIMPIJSKĄ MTB STAŁO SIĘ DOPIERO W ATLANTYCZNEJ, PIĘĆ LAT PÓŹNIEJ.

**ROWERY GÓRSKIE KLASYFIKUJE SIĘ ZE WZGLĘDU NA AMORTYZACJĘ:
ROWERY BEZ AMORTYZACJI TO W KOLARSKIM ŻARGONIE RIGID,
ROWERY Z PRZEDNIĄ AMORTYZACJĄ – HARDTRAIL,
A Z PEŁNĄ AMORTYZACJĄ – FULL SUSPENSION.**



P. Kosin

ĆWICZENIA DLA BIEGACZY

ĆWICZENIA STATYCZNE

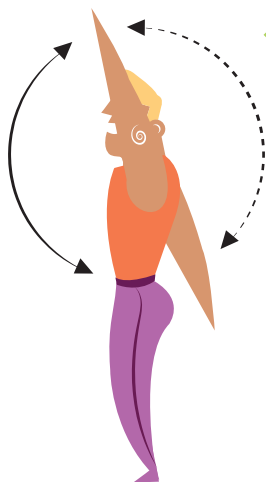


◀◀ Krążenia bioder

Stopy ustaw na szerokość barków, dłonie oprzyj na biodrach. Wykonuj obszerne krążenia biodrami, aż poczujesz napięcie z każdej strony ciała. Zrób 5 pełnych krążeń w jedną i 5 w drugą stronę. Głowę trzymaj nieruchomo – ruchy wykonuj jedynie biodrami.

Rozciąganie mięśni łydki

Stać w wykroku, stopy ustaw równoległe do siebie. Tylną nogę wyprostuj, przednią ugnij w kolanie. Pochyl wyprostowany tułów w przód, aż poczujesz napięcie łydki nogi tylnej. Policz do 8–10 sekund i zmień nogę. Dla ułatwienia możesz oprzeć się o drzewo. Wykonaj 2–3 powtórzenia na każdą stronę.

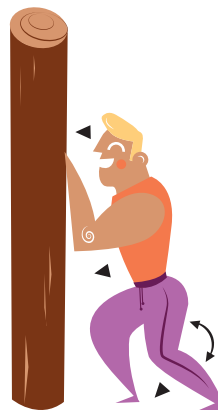
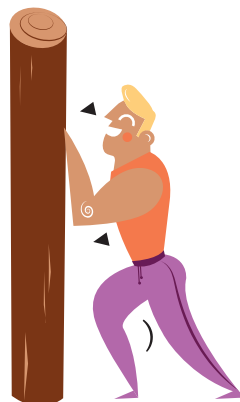


◀◀ Krążenia ramion

Stać w wyprostie, stopy ustaw swobodnie. Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył; ruchy powinny być obszerne. Pamiętaj, aby ramiona były wyprostowane w stawach łokciowych. Wykonaj 10–15 powtórzeń każdą ręką.

Rozciąganie ścięgna Achillesa

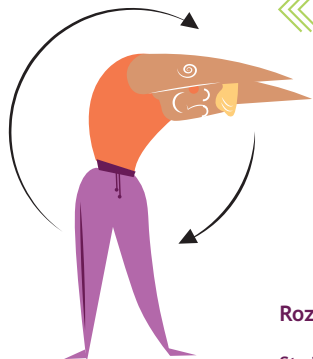
Ćwiczenie to wykonuj analogicznie do rozciągania mięśni łydki z tą różnicą, że należy ugiąć w kolanie również tylną nogę.



! ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem biegu powinniśmy wykonać rozgrzewkę, która przygotuje organizm do wysiłku.

ĆWICZENIA STATYCZNE



◀◀ Krążenia tułowia

Stopy ustaw szeroko (ok. 50 cm odstęp między lewą a prawą stopą). Unieś ramiona wysoko nad głowę i wykonuj obszerne krążenia tułowia. Jeśli dbasz o sylwetkę, będziesz w stanie dosięgać dłońmi do ziemi. Do tyłu odchylaj się tak, aby poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Wykonaj minimum 5 powtórzeń w każdą stronę.

▶▶ Rozciąganie mięśni dwugłowych uda

Stojąc na jednej nodze, unieś drugą i przyciągnij udo do klatki piersiowej. Trzymaj 8–10 sekund, wykonuj 2 powtórzenia na każdą nogę.



ĆWICZENIA DYNAMICZNE

Ćwiczenia te pomogą rozgrzać mięśnie nóg przed biegiem. Wykonujemy je na 20–30-metrowym odcinku w 2–3 powtórzeniach.

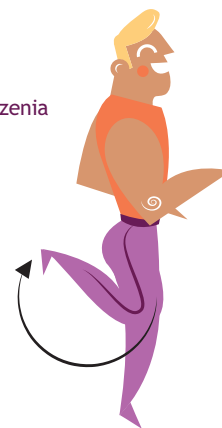


◀◀ Skip A

Bieg z wysokim unoszeniem kolan. Ważne, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie, tak jak podczas biegu.

▶▶ Skip C

Stojąc na jednej nodze, unieś drugą i przyciągnij udo do klatki piersiowej. Trzymaj 8–10 sekund, wykonuj 2 powtórzenia na każdą nogę.



Zestaw ćwiczeń opracowany przez trenerów akcji:

zBieciem
Natury.pl



2016 KWIECIEŃ

LEŚNE RADY

ZABIERZ ZE SOBĄ TELEFON,
ABY W RAZIE
POTRZEBY
MÓC
WEZWAĆ
POMOC.



SŁOWNICZEK

BIEG PRZEŁAJOWY	CROSS-COUNTRY RUN
KAŁUŻA	PUDDLE
KAMIEŃ	STONE
MIEKKI	SOFT
OBCIĄŻAĆ	TO LOAD
WPŁYWAĆ	TO INFLUENCE
KOLANO	KNEE
KRĘGOSŁUP	SPINE
ROCZNICA	ANNIVERSARY
OTWORZYĆ	TO OPEN

KWIECIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

4 PN

IZYDORA, WACŁAWA, PLATONA

5 WT

IRENY, WINCENTEGO, JULIANNY

6 ŚR

IZOLDY, CELESTYNY, ADY

7 CZ

HERMANA, RUFINA, DONATA

8 PT

DIONIZEGO, CEZARYNY, RADOSŁAWA

9 SO

MAI, DYMITRA, DOBROŚŁAWY

10 ND

MAŁGORZATY, MICHAŁA, MAKAREGO

BIEGI DLA TWARDZIELI

Biegi przełajowe to dyscyplina uprawiana w lesie lub innym terenie. Ponieważ trasa jest wytyczona poza głównymi drogami, mogą nas spotkać na niej różnego rodzaju niespodzianki i utrudnienia, takie jak kałuże, błoto, korzenie, kamienie, a zimą także śnieg i lód.

Biegając po miękkiej nawierzchni, znacznie mniej obciążamy kolana i kręgosłup. Trudny teren wymaga jednak nie tylko dużo większej koncentracji, lecz także lepszej koordynacji ruchów, dlatego przed biegiem terenowym konieczna jest solidna rozgrzewka.

Biegi przełajowe można uprawiać m.in. na ścieżkach wytyczonych przez Lasy Państwowe w ramach przeprowadzonej w 2014 roku, wspólnie z Ministerstwem Środowiska, akcji „Wolność jest w naturze”. Powstało wtedy 25 ścieżek biegowych. Są to typowe trasy przełajowe, na których nadleśnictwa organizują biegi masowe.

Dobre opanowanie biegania terenowego zaprocentuje podczas biegów na orientację, rajdów przygodowych oraz ultramaratonów. Może kiedyś podejmiesz się startu w takim biegu?

**DO BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH
WARTO ZAOPATRYĆ SIĘ
W ODPWIEDNIE BUTY
Z TERENOWĄ PODESZWĄ.**

**DOBRE ZAWIĄŻ SZNURÓWKI,
ŻEBY NIE ROZWIĄZYWAŁY SIĘ
PRZY ZACZEPIANIU O CHASZCZE
I KRZAKI; GROZI TO
UPADKIEM.**



P. Król



2016 KWIECIEŃ

11
PIĄTKÓW
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

FILOZOFIA	PHILOSOPHY
CIAŁO	BODY
ODDECH	BREATH
UMYSŁ	MIND
CZYSTE POWIETRZE	CLEAN AIR
LAS	FOREST
ROZWIJAĆ	TO DEVELOP
WYCISZYĆ	TO CALM DOWN
WYTRWAŁOŚĆ	PERSISTENCE
SYSTEMATYCZNOŚĆ	REGULARITY

KWIECIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

11 PN

FILIPA, LEONA, JAROMIRA

12 WT

JULIUSZA, LUDOSŁAWA, ZENONA

13 ŚR

PRZEMYSŁAWA, HERMENEGILDY, MARCINA

14 CZ

BERENIKI, WALERIANA, JADWIGI

15 PT

ANASTAZJI, WACŁAWA, LEONIDA

16 SO

BERNADETTY, CECYLIANA, KSENI

17 ND

ROBERTA, RUDOLFA, STEFANA



JOGA W LESIE



Las to idealne miejsce do uprawiania jogi – praktyki wywodzącej się ze starożytnej filozofii indyjskiej, która koncentruje się na współzależności między ciałem, oddechem i umysłem. Ze względu na to, jak istotne w jogie są ćwiczenia oddechowe, wiecie, czyste powietrze lasu sprzyja praktykującym. Uprawianie jogi w lesie rozwija koncentrację oraz pomaga wyciszyć umysł. Dzięki specjalnym pozycjom, zwanym asanami, ciało staje się silne i elastyczne, usuwane są napięcia i stres. Inspiracji do układania ciała w asany starożytni jogini szukali przede wszystkim w przyrodzie. Stąd też wzięły się nazwy asan, np. pozycja drzewa.

To ćwiczenie możemy wykonać stojąc np. przed silnym, rozłożystym drzewem. Zginamy nogę w kolanie i umieszczamy stopę na wewnętrznej stronie uda drugiej nogi, jednocześnie nie podnosząc ciężaru do góry. Asana ta rozwija poczucie stabilności i otwartości.

Możemy również wykonać ją w pozycji czapli. Z siadu z nogami wyprostowanymi podnosimy jedną nogę i przytrzymujemy ją rękami, powoli przyciągamy do tułowia.

Takie pozycje jak opisane możemy wykonywać w każdym wieku. Ważne jest jednak, by znać swoje możliwości i ich nie przekraczać. Dzięki wytrwałym i systematycznym ćwiczeniom, pod okiem nauczyciela lub w praktyce indywidualnej, nasze możliwości stopniowo zwiększają się.



ASANY TO UKŁADANIE CIAŁA W OKREŚLONE POZYCJE, KORZYSTNE DLA ZDROWIA. WIELE Z NICH ZOSTAŁO ZAINSPIROWANYCH OBSERWACJAMI PRZYRODY.

I. Mrowińska

2016 KWIECIEŃ

NIEZBĘDNYM ELEMENTEM
UBIORU
KAŻDEGO MOUNTAINBOARDERA
SĄ OCHRANIACZE.

KONIECZNIE ZAOPATRZ SIĘ W KASK,
OCHRANIACZE NA KOLANA I ŁOKCIE
ORAZ
USZTYWNIACZE NADGARSTKÓW.



SŁOWNICZEK

DESKA	BOARD
WYGLĄDAĆ JAK	TO LOOK LIKE
KOŁO	WHEEL
EKSTREMALNY	EXTREME
WIELKOŚĆ	SIZE
ZESKOCZYĆ	TO JUMP OFF
OCHRANIACZ	SPINE-GUARD
KASK	CRASH HELMET
LEKCJA	LESSON
ZASADY	RULES

KWIECIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

18 PN

APOLONIUSZA, BOGUSŁAWY, GOŚCISŁAWA

19 WT

ADOLFA, TYMONA, PAFNUCEGO

20 ŚR

BYK 20.04-20.05



AGNIESZKI, CZESŁAWA, AMALII

21 CZ

ANZELMA, BARTOSZA, KONRADA

22 PT

ŚWIĄTOWY DZIEŃ ZIEMI

LEONA, KAI, HELIODORA

23 SO

JERZEGO, WOJCIECHA, ADALBERTA

24 ND

ALEKSANDRA, HORACEGO, GRZEGORZA

MOUNTAINBOARD

CZYLI SNOWBOARD NA KÓŁKACH

**WIELKOŚĆ KÓŁ
W MOUNTAINBOARDZIE
WYNOŚI OD 7 DO 12 CALI;
IM TRUDNIEJSZY TEREN,
TYM WIĘKSZE KOŁA.**

**MOUNTAINBOARDING
UPRAWIAJ TYLKO W MIEJSCACH
DO TEGO PRZYSTOSOWANYCH,
NA POCZĄTEK KONIECZNIE
POD OKIEM INSTRUKTORA.**

Mountainboarding, zwany także ATB (All Terrain Boarding), to sport dla tych snowboarderów i skateboarderów, którzy chcą jeździć na desce po każdym terenie. Został stworzony z myślą o jeździe w górach poza sezonem zimowym, głównie po trawiastych nartostradach i górskich szlakach, ale można na niego uprawiać także na torach rowerowych, ścieżkach leśnych, drogach czy szlakach.

Mountainboard wygląda jak deska snowboardowa osadzona na pompowanych kołach, których wielkość zależy od terenu, po jakim zamierzamy jeździć. Do deski, zwanej dekiem, przymocowane są wiązania, do których wpinamy buty sportowe lub snowboardowe. Niektóre deski zamiast wiązania mają paski, tzw. strapy, w które wsuwa się buty, co umożliwia szybki zeskok.

Mountainboarding to sport zaliczany do ekstremalnych, dlatego niezbędne są ochraniacze na kolana, łokcie i nadgarstki, a także kask. Przy szybszej jeździe warto pomyśleć o ochraniaczu na kręgosłup (tzw. żółwiu) oraz spodenkach ochronnych.

Aby jazda na mountainboardzie była bezpieczna i przyjemna, koniecznie trzeba zacząć od lekcji z instruktorem. Po dobrym opanowaniu zasad poruszania się – i przy zachowaniu zdrowego rozsądku – sport ten staje się w pełni bezpieczny.



P. Król

2016 KWIECIEŃ MAJ

CIEKAWOSTKA

NA ZAWODACH
CANICROSSOWYCH NAJLEPSI
PRZEBIEGAJĄ KILOMETR
W MNIEJ NIŻ 2,5 MINUTY.
NA DYSTANSIE 5 KM
DAJE TO LEPSZY CZAS NIŻ REKORD
ŚWIATA MARATOŃCZYKA
KENENISA BEKELE.

SŁOWNICZEK

WŁAŚCICIEL	OWNER
PIES	DOG
SMYCZ	LEASH
PRAWO	LAW
FORMA	FORM
PRZYJEMNOŚĆ	FUN
CHĘĆ	WILL
WSPÓŁPRACA	COOPERATION
ODPOWIEDNI	ADEQUATE
PRĘDKOŚĆ	SPEED

KWIECIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

25 PN

JAROSŁAWA, MARKA, ELWIRY

26 WT

MARZENY, KLAUDIUSZA, MARCELINY

27 ŚR

TEOFILA, ZYTY, ŻYWIŚŁAWA

28 CZ

PAWŁA, WALERII, LUDWIKA

29 PT

PIOTRA, RITY, ANGELINY

30 SO

KATARZYNY, MARIANA, LILII

1 ND

MIĘDZYNARODOWE ŚWIĘTO PRACY

JÓZEFA, JEREMIEGO, LUBOMIRA

Z PSEM PRZEZ KNIEJĘ

Każdy właściciel psa wie, że jego pupil musi się wybiegać. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z tego, że spuszczenie psa ze smyczy w lesie jest niezgodne z prawem i grozi mandatem. Jak sprawić, żeby leśne spacerki z czworonogiem sprawiały przyjemność zarówno jemu, jak i jego właścicielowi? Wystarczą szelki dla psa, amortyzowana smycz i trochę chęci, żeby zwykłą przechadzkę zamienić w aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

Smycz (optymalna długość wynosi 2,5 m) z jednej strony przypina się do szelek, a z drugiej do specjalnego pasa biodrowego lub pasa biodrowego plecaka. Zwierzę przypięte w ten sposób swobodnie się porusza, ale pozostaje pod kontrolą człowieka. Jest to nieuciążliwe dla obu stron, także podczas dłuższej, nawet kilkudniowej wędrowki. Taka forma aktywnego spędzania czasu to dogtrekking. Bardziej wysportowani mogą z psem biegać.

Canicross, wyczynowa forma tej aktywności, opiera się na ścisłej współpracy psa z biegaczem i wymaga odpowiednich treningów. Również rowerzyści mogą zabierać swoich pupili na wycieczki. W bikejoringu wystarczy przypiąć psią smycz do zwykłego roweru górskiego. Ci, którzy chcą uprawiać ten sport bardziej wyczynowo, powinni pamiętać o specjalnym pałuku przy kierownicy zabezpieczającym smycz przed wkrceniem się w koło. Tandem złożony z psa i człowieka jest w stanie osiągnąć prędkość nawet 50 km/h!

»»»
ŻEBY BIEGAĆ Z PSEM REKREACYJNIE,
WYSTARCZY ZWYKŁA DŁUGA SMYCZ
I OBROŻA, ALE LEPSZE SĄ SPECJALISTYCZNE
SZEŁKI I LINA AMORTYZUJĄCA, ZWIĘKSZAJĄCE
KOMFORT CZWORONOGA.

»»»
DO CANICROSSU NADAJĄ SIĘ PSY KAŻDEJ RASY
ORAZ KUNDELKI. NAJWAŻNIEJSZE
JEST, ŻEBY PIES SAM CHCIAŁ W TEN SPOSÓB
BIEGAĆ, A WŁAŚCICIEL GO DO TEGO NIE ZMUSZAŁ.



B. Grabarska

OGIEN W LESIE? REAGUJ!



Las pełni wiele w a nych funkcji, m.in. chroni gleb i wod oraz oczyszcza powietrze. Bez niego trudno wyobrazi sobie krajobraz naszego kraju. Dla osób aktywnych jest najlepszym miejscem na trening, mniej wysportowani wypoczywaj w nim i regeneruj siły.



» Niestety co roku wczesną wiosną rozpoczyna się okres zagrożenia pożarowego i trwa aż do późnej jesieni. Choć może się to wydawać nieprawdopodobne, lasy w Polsce każdego roku płoną prawie 10 tys. razy, a ponad 90% pożarów wywołuje człowiek. Często przyczyną są przerzuty ognia z siedlisk terenów lub nieostrożność, ale połowa przypadków to celowe podpalenia.

Bezpieczeństwo lasów zależy od każdego z nas. Dlatego wybierając się na spacer lub trening do lasu, gdy zagrożenie pożarowe jest wysokie, powinieneś znać zasady postępowania w razie zauważenia ognia. Przede wszystkim zaalarmuj odpowiednim służbą – zadzwoń pod numer 112 lub 998, poinformuj, co i gdzie się pali.

» Jeśli nie wiesz, w jakim miejscu się znajdujesz, powiedz, skąd wyruszyłeś i którędy szedłeś, koniecznie podaj swoje dane i poczekaj na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia. Oddal się na bezpieczną odległość od ognia, a jeśli to możliwe, poszukaj miejsca, z którego wskaziesz wozom gańniczym drogę do pożaru.

W okresie zagrożenia stosuj się do zaleceń gospodarzy terenu. Zakazy i ograniczenia są ustanawiane nie po to, aby utrudniać korzystanie z lasu, ale dla zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony tego, co najcenniejsze. Jeśli widzisz, że ktoś nieostrożnie posługuje się ogniem lub celowo stwarza zagrożenie, nie wahaj się poinformować o tym odpowiednich służb.

P. Król

2016 MAJ

2

MIESIĄCE
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

PIKNIK	PICNIC
SPĘDZAĆ	TO SPEND
POSIŁEK	MEAL
SĄSIEDZTWO	NEIGHBOURHOOD
STÓŁ	TABLE
OGNIKO	FIRE
TABLICA	TABLE
REGULAMIN	REGULATIONS
ATRAKCJA	ATTRACTION
WIZYTA	VISIT

MAJ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2 PN

DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

ZYGMUNTA, ATANAZEGO, ANATOLA

3 WT

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

MARII, ALEKSANDRA, STANISŁAWA

4 ŚR

FLORIANA, MONIKI, GRZEGORZA

5 CZ

IRENY, WALDEMARA, PIUSA

6 PT

JUDYTY, JURANDA, BENEDYKTY

7 SO

GUSTAWY, LUDMIŁY, SAWY

8 ND

STANISŁAWA, LIZY, DEZYDERII

ŚNIADANIE NA LEŚNEJ POLANIE

Wiosna i lato to idealny czas na piknik. Trudno wyobrazić sobie lepsze miejsce na jego zorganizowanie niż las. Leśnicy zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu i dlatego w lasach na terenie całego kraju wyznaczyli tysiące miejsc, gdzie można spożyć posiłek. Najwięcej znajdziemy ich w sąsiedztwie dużych miast.

Na terenach piknikowych z reguły znajdują się wiaty ze stołami i ławkami, a także miejsca na ognisko. Nie brakuje też innych atrakcji: ścieżek zdrowia, leśnych siłowni czy tablic i urządzeń edukacyjnych. W pobliżu zwykle są dogodne parkingi leśne, gdzie można bezpiecznie zostawić samochód. Do niektórych obiektów dojedziemy rowerem, korzystając z sieci ścieżek rowerowych. Zawsze powinniśmy się zapoznać z regulaminem danego terenu. Gospodarze wyraźnie opisali w nim zasady korzystania z obiektu, poinformowali o ewentualnej konieczności rezerwacji czy możliwości rozpalenia ogniska.

Jeśli chcemy urządzić sobie w lesie śniadanie na trawie, możemy to zrobić w dowolnym miejscu, z wyjątkiem obszarów chronionych i objętych zakazem wstępu. Pamiętajmy jednak, że ogień wolno rozpałać tylko w miejscach do tego wyznaczonych.

Cieszymy się urokami spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu! Posiłek spożyty w otoczeniu lasu na pewno będzie smakował wyjątkowo. A po zakończeniu pikniku zostawmy miejsce biesiady w takim stanie, w jakim chcielibyśmy je zastać podczas następnej wizyty w lesie.

**ŚNIADANIE LUB OBIAD
W LESIE MOŻEMY PODAĆ
NA TALERZACH JEDNORAZOWYCH.
ZWRÓĆMY JEDNAK UWAGĘ NA TO,
Z JAKICH MATERIAŁÓW ZOSTAŁY
WYKONANE. WYBIERZMY
BIODEGRADOWALNE NACZYNIA
TEKTUROWE, UNIKAJMY NATOMIAST
PLASTIKOWYCH, UCIAŻLIWYCH
DLA ŚRODOWISKA.**



P. Kosin

2016 MAJ

CIEKAWOSTKA

WIĘKSZOŚĆ NARTOROLEK
NIE MA HAMULCÓW,
DLATEGO MUSISZ NAUCZYĆ SIĘ
HAMOWAĆ NA NICH
TAK JAK NA ŁYŻWOROLKACH.



SŁOWNICZEK

WERSJA	VERSION
KONIEC	END
DYLEMAT	DILEMMA
ROZWIĄZANIE	SOLUTION
WYTRZYMAŁOŚĆ	STAMINA
COFAĆ SIĘ	TO MOVE BACK
BLOKOWAĆ	TO BLOCK
BYĆ ZROBIONYM Z	TO BE MADE OF
KATEGORIA	CATEGORY
HAMULEC	BRAKE

MAJ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

9 PN

GRZEGORZA, BOŻYDARA, KAROLINY

10 WT

ANTONIEGO, ANTONINA, IZYDORA

11 ŚR

IGI, MIRY, LWA

12 CZ

PANKRACEGO, DOMINIKA, DOMICELI

13 PT

SERWACEGO, OFELII, ROBERTY

14 SO

BONIFACEGO, MACIEJA, DOBIEŚŁAWA

15 ND

ZIELONE ŚWIĄTKI

ZOFII, NADZIEI, BERTY

NARTOROLKI » LETNIA WERSJA BIEGÓWEK

Narciarze biegowi wraz z końcem zimy stają przed dylematem: zawiesić treningi czy szukać miejsc, gdzie jeszcze leży śnieg? Co prawda można rozpocząć treningi biegowe, podnoszące wytrzymałość, ale nie utrwalają one ruchów specyficznych dla narciarstwa biegowego. Rozwiązaniem są nartorolki, czyli narty wyposażone w kółka.

Podobnie jak na biegówkach, na nartorolkach można jeździć dwoma stylami: klasycznym i tyżwowym. Nartorolki do stylu klasycznego są wyposażone w kółka z mechanizmem blokującym możliwość cofania się. Nartorolki do stylu tyżwowego mają z reguły większe i węższe kota bez blokady cofania.

Szyny nartorolek mogą być zrobione z aluminium lub z nowoczesnych materiałów kompozytowych. Nartorolki aluminiowe są tańsze, lecz raczej nie sprawdzą się poza gładkimi, równymi nawierzchniami.



Nartorolki kompozytowe mogą być używane także na nawierzchniach chropowatych, gdyż znacznie lepiej tłumią wibracje. Można również jeździć na nartorolkach z wiązaniami niepozwalającymi na ruch pięty.

Osobną kategorią są terenowe narty z kółkami, umożliwiające jazdę poza asfaltowymi drogami, wyposażone w duże pompowane koła i hamulec.

ZDECYDUJ, JAKIM STYLEM CHCESZ BIEGAĆ NA NARTOROLKACH I DOBIERZ ODPOWIEDNI SPRZĘT. NARTOROLKI RÓŻNIĄ SIĘ BUDOWĄ W ZALEŻNOŚCI OD PRZEZNACZENIA.

NIE ZAPOMNIJ O KASKU I OCHRANIACZACH NA ŁOKCIE I KOLANA. NADGARSTKI SĄ W PEWNYM STOPNIU STABILIZOWANE KIJKAMI, ALE WARTO POMYŚLEĆ O RĘKAWICZKACH, KTÓRE UCHRONIĄ PRZED OTARCAMI.

P. Kred



2016 MAJ

6

TYGODNI
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

UWIERZYĆ	TO BELIEVE
WIEK	CENTURY
NAUKOWIEC	SCIENTIST
PRACOWAĆ	TO WORK
POJAZD	VEHICLE
BUDOWA	FRAMEWORK
MISTRZOSTWO	CHAMPIONSHIP
ZWYCIĘSTWO	VICTORY
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE	OLYMPIC GAMES
TOR	LANE

MAJ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

16 PN

ANDRZEJA, JĘDRZEJA, ADAMA

17 WT

SŁAWOMIRA, PASCHALISA, WERONIKI

18 ŚR

ERYKA, ALEKSANDRY, FELIKSA

19 CZ

IWA, PIOTRA, CELESTYNA

20 PT

BAZYLEGO, BERNARDYNA, BRONIMIRA

21 SO

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06



KRYSPINA, WIKTORA, JANA

22 ND

HELENY, WIESŁAWY, ROMY



ROWER JEST WIELCE OK! >>>

Trudno w to uwierzyć, ale jeszcze pod koniec XIX wieku rower, a właściwie bicykl, wywoływał sensację. Choć pierwsze dwukołowe pojazdy napędzane siłą mięśni powstały już przed rokiem 1800, to niemal całe stulecie naukowcy pracowali, aby nadać mu możliwie ergonomiczną budowę, zbliżoną do współczesnych konstrukcji.

Dzisiaj rower częściej służy rozrywce i rekreacji niż tylko przemieszczaniu się z miejsca na miejsce. Według badań aż 2/3 Polaków jeździ rowerem; nie dziwi zatem popularność kolarstwa. Ostatnie sukcesy: mistrzostwo świata Michała Kwiatkowskiego czy etapowe zwycięstwa Rafała Majki w Tour de France pięknie wpisują się w polskie tradycje kolarskie.

Dzisiejsze kolarstwo obejmuje kilkanaście dyscyplin sportowych, ale najwięcej uwagi przyciągają te znajdujące się w programie igrzysk olimpijskich: kolarstwo szosowe, uprawiane na drogach publicznych, kolarstwo torowe – na specjalnych owalnych torach, a także kolarstwo górskie (MTB), w którym jeździ się po naturalnych ścieżkach i bezdrożach.

Jazdę na rowerze uważa się za najpowszechniejszą obok biegania formę aktywności sportowej na świecie. Również w naszym kraju panuje moda na rowery, a co za tym idzie – przybywa rowerzystów i specjalnych tras rowerowych. Cieszy fakt, że duża część tras wiedzie przez tereny niezurbanizowane i atrakcyjne przyrodniczo. Czy może być lepsze miejsce na wycieczkę rowerową niż wolna od miejskiego tłoku i spalin droga leśna?

W OSTATNICH LATACH POLSKI RYNEK ROWEROWY STAŁ SIĘ JEDNYM Z NAJDYNAMICZNIJSZYCH W EUROPIE. ROCZNIE SPRZEDAJE SIĘ U NAS NAWET 1,2 MLN ROWERÓW!



W EUROPIE NA 100 MIESZKAŃCÓW PRZYPADA ŚREDNIO 46 ROWERÓW, A W POLSCE JEDYŃIE 22 ROWERY. W DANII JEST TO 96 ROWERÓW, W HOLANDII – 79, A W NIEMCZACH – 53 ROWERY.

P. Kosia

2016 MAJ

LEŚNE RADY

PIERWSZA ZASADA
W BIEGACH NA ORIENTACJĘ:
NIE POZWÓL, ŻEBY NOGI
WYPRZEDZIŁY GŁOWĘ.



SŁOWNICZEK

PUNKT	POINT
OKREŚLONY	DEFINITE
KOLEJNOŚĆ	ORDER
KOLOR	COLOUR
ODCIEŃ	SHADE
OZNACZAĆ	TO MARK
POŁĄCZONY	CONNECTED
LINIA	LINE
OPTYMALNY	OPTIMAL
ISTOTA	CLUE

MAJ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

23 PN

ŚWIATOWY DZIEŃ ŻÓŁWIA

IWONY, EMILII, DEZYDERIUSZA

24 WT

JOANNY, MARII, ZUZANNY

25 ŚR

GRZEGORZA, MAGDY

26 CZ

DZIEŃ MATKI, BOŻE CIAŁO

FILIPA, PAULINY, EWELINY

27 PT

JANA, JULIUSZA, RADOWITA

28 SO

AUGUSTYNA, JAROMIRA, WILHELMA

29 ND

MAGDALENY, TEODOZJI, MAKSYMIA

ORIENTEERING BIEGI Z GŁOWĄ

Biegi na orientację, znane również pod nazwą BnO lub orienteering, polegają na odnajdywaniu w terenie punktów wyznaczonych na mapie.

Zawodnicy startujący w zawodach otrzymują specjalnie przygotowane mapy z zaznaczonymi punktami, które należy odnaleźć w określonej kolejności i potwierdzić to odbiciem na mapie znacznika znajdującego się w każdym punkcie. Pomylenie kolejności lub odbicie się na nie swoim punkcie powoduje dyskwalifikację. Mapy sporządzane są w skali 1:15 000 lub 1:10 000, a w biegu sprinterskim – 1:5000.

Zawodnicy dostają mapę tuż przed startem. Wyruszają pojedynczo co 1–3 min; ma to uniemożliwić wspólne odszukiwanie punktów. Oznaczenia na mapach dla osób biegających na orientację są inne niż na zwykłych mapach. Użyte na nich kolory określają tzw. przebieżność terenu: kolor biały to las dobrze przebieżny, odcienie zielonego oznaczają rosnącą trudność (im las bardziej gęsty, tym kolor intensywniejszy), żółty to teren otwarty, a niebieski – objekty wodne.

Na mapie do orienteeringu kolejne punkty są połączone czerwoną linią; podana odległość między nimi to odległość w linii prostej. W rzeczywistości zawodnicy pokonują dłuższe dystanse, a wyznaczenie optymalnej trasy jest istotą biegu na orientację.

NA ZAWODACH W BNO WAŻNA JEST KOLEJNOŚĆ ZNAJDOWANIA PUNKTÓW. JEŚLI JĄ POMYLISZ, WRÓĆ DO OSTATNIEGO PUNKTU, KTÓRY ODSZUKAŁEŚ POPRAWNIE, INACZEJ ZOSTANIESZ ZDYSKWALIFIKOWANY.

DOBRCZE ZAPOZNAJ SIĘ Z MAPĄ.

**ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZEBIEŻNOŚĆ DROGI
– NIE ZAWSZE NAJKRÓTSZA TRASA JEST NAJSZYBSZA!**



P. Krol



2016 MAJ CZERWIEC

4

PIĄTKI
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

KIEROWCA	DRIVER
EMOCJE	THRILL
BEZDROŻA	WILDERNESS
ROZRYWKA	ENTERTAINMENT
ZAKAZ	BAN
WYKROCZENIE	OFFENCE
PRZYGOTOWANY	PREPARED
SPODZIEWAĆ SIĘ	TO EXPECT
PRZESZKODA	OBSTACLE
WIDOCZNOŚĆ	VISIBILITY

MAJ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

30 PN

FELIKSA, FERDYNANDA, ZDZIŚŁAWA

31 WT

ANIELI, MARIETTY, PETRONELI

1 ŚR

DZIEŃ DZIECKA

JAKUBA, HORTENSJI, GRACJANY

2 CZ

ERAZMA, MARIANNY, MARZANNY

3 PT

KLOTYLDY, LESZKA, TAMARY

4 SO

FRANCISZKA, KAROLA, GOŚCIMIŁA

5 ND

WALTERA, BONIFACEGO, DOBROMIRA

QUADEM ODPOWIEDZIALNIE >>>

Większość kierowców quadów na pytanie, co ich najbardziej pociąga w jeździe tymi pojazdami, odpowiada: adrenalina, emocje i niespodzianki czekające na bezdrożach. Po prostu rozrywka. Co nie oznacza, że każdy dziki fragment przyrody jest odpowiedni, by na nim próbować swych sił. Niestety wielu kierowców wskazuje na las, jako naturalne środowisko quada.

Pamiętajmy zatem, że polskie prawo zabrania poruszania się po lesie pojazdami silnikowymi poza drogami publicznymi oraz drogami leśnymi, które są wyraźnie oznakowane i dopuszczają ruch. Kto łamie ten zakaz, popełnia wykroczenie, za które może zostać nałożona kara grzywny. W skrajnych przypadkach, gdy nieodpowiedzialny kierowca wjeżdża na obszar chroniony, taki jak rezerwat czy park narodowy, maksymalną karą może być nawiązka do wysokości 10 tys. zł i przepadek pojazdu.

Leśne ścieżki i dukty nie są torami specjalnie przygotowanymi dla quadów, dlatego można się na nich spodziewać wielu naturalnych przeszkód: wystających korzeni, konarów, pniaków czy nierówności nawierzchni. Wszystko to może stanowić śmiertelne zagrożenie dla kierowcy. Niebezpieczeństwo grozi również innym użytkownikom lasu, bo widoczność jest tutaj znacznie ograniczona.

Las to także dom wielu gatunków zwierząt, a ryk silnika zawsze wywołuje u nich stres i je płoszy. Agresywna jazda poza wyznaczonymi szlakami niszczy też wiele roślin i cennych zbiorowisk roślinnych.

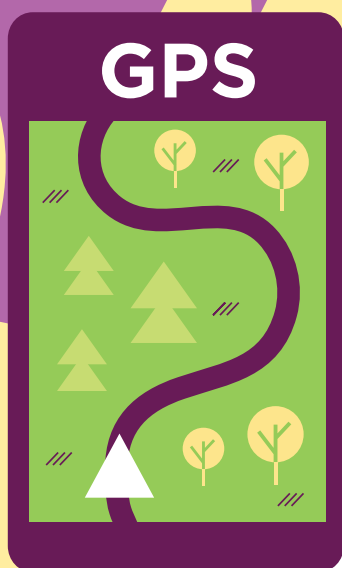


ZDOBYWCA PUCHARU ŚWIATA
I ZWYCIĘZCA EDYCJI RAJDU DAKAR
W 2015 R. RAFAŁ SONIK JEST
AMBASADOREM AKCJI
„DAJ PRYZYQUAD! NIE NISZCZ LASU!”.
ZACHĘCA W NIEJ DO JAZDY PO LEGALNYCH,
BEZPIECZNYCH TRASACH
I DBANIA O ŚRODOWISKO.



P. Kosin

GPS PLUS MAPA

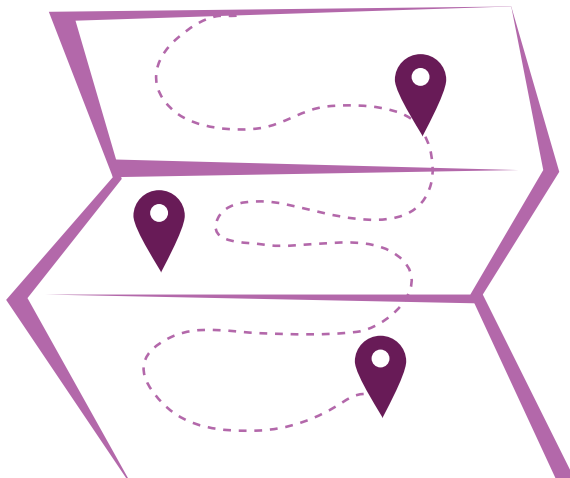


Zanim wyruszysz na wycieczkę, a szczególnie jeśli planujesz dłuższe wyprawy, zapoznaj się z mapami okolic, w które się wybierasz. Nawet jeśli zamierzasz używać GPS-u, zaopatr się w mapy papierowe, bo ta nie wymaga zasilania i nie waga tyle, by nadmiernie obciążać Twój bagaż. Najpierw ustal, skąd chcesz wyruszyć i dokąd chcesz dotrzeć. Dobre mapy mają opisy określające przybliżony czas potrzebny na przebycie danego dystansu. Jeśli planujesz kilkudniowy wypad, podziel trasę na odcinki. Powinny mieć tak długo, aby mógł dotrzeć na miejsce noclegu przed zapadnięciem zmroku, a w przypadku w drówek z namiotem – na tyle wcześnie, aby zdążyć go rozbić i przygotować biwak. Jeśli zdecydujesz się na nocleg w schronisku, najlepiej zadzwoń tam i poinformuj obsługę o planowanym przybyciu. Dowiesz się, czy są wolne miejsca, a poza tym kto będzie wiedział, że jesteś w trasie i w razie gdyby nie dotarł na miejsce, wezwie pomoc.



>>> Pamiętaj, że czas podany na mapach jest tylko orientacyjny. Weź poprawkę na warunki pogodowe (w słoneczny dzień latem pokonasz trasę szybciej niż zimą podczas nieładnej pogody), a jeśli wycieczka odbywa się w grupie, uwzględnij tempo najwolniejszego uczestnika.

Daj sobie czas na podziwianie okolic i robienie zdjęć, ciesz się widokami i odpoczywaj.



>>> Jeśli się zgubisz, a GPS przestał działać, wyjmij mapę i zorientuj się w terenie. Przypomnij sobie ukształtowanie szlaku, którym się poruszałeś, odnajdź charakterystyczne miejsca: polany, rzeki, drogi i cieki.

Nie wahać się zapytać o drogę napotkanych turystów lub zadzwonić po pomoc. Jeśli nie będziesz w stanie ustalić, jak i dalej, wróć do ostatniego miejsca, w którym znałeś swoje położenie.

P. Król



2016 CZERWIEC



6 PN

DOMINIKI, NORBERTA, LAURETEGO

7 WT

ROBERTA, WIESŁAWA, ARIADNY

8 ŚR

MEDARDA, MAKSYMA, WILHELMA

9 CZ

FELICJANA, PELAGII, SŁAWOJA

10 PT

BOGUMIŁA, MAŁGORZATY, EDGARA

11 SO

BARNABY, RADOMIŁA, FELIKSA

12 ND

JANINY, ONUFREGO, LEONA

19

DNI
DO WAKACJI,
W TYM
4 DNI WOLNE .



SŁOWNICZEK

PIERWSZY	FIRST
IDEA	IDEA
JĘZYK	LANGUAGE
KOLARZ	CYCLIST
ŚCIEŻKA	PATH
WĄSKI	NARROW
SKARPA	SLOPE
KŁADKA	FOOTBRIDGE
STRUMIEŃ	STREAM
ZAKRĘT	CURVE

CZERWIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

SINGLE TRACK DLA SAMOTNYCH JEŹDZCÓW

Single track (singletrack) to odmiana tras MTB, w naszym kraju nowa i jeszcze niezbyt częsta. Pierwsza taka trasa powstała w 2011 roku w krakowskim Lesie Wolskim, a jej duża popularność skłoniła leśników do przygotowania kolejnych.

Idea singla, jak w potocznym języku nazywają ten sport kolarze, polega na wyznaczeniu tras kolarskich wąskimi ścieżkami bez specjalnej ingerencji w otoczenie i z pełnym poszanowaniem przyrody. Jedyne prace, jakie wykonuje się przy wytyczaniu tras, to ich oznaczanie, umacnianie skarp ścieżki na zboczach oraz budowanie kładek nad strumieniami czy poprzecznymi zagłębieniami terenu. Na takich trasach występują liczne zakręty i naturalne wyboje, a przejazdy pomiędzy drzewami są wąskie. Ważną zasadą poruszania się po ścieżce jest ruch jednokierunkowy, na przeważającej bowiem części trasy rowery się nie miną.

Choć trasy singla wydają się wymagające i trudne, mogą z nich korzystać niemal wszyscy. Odpowiednim pojazdem będzie rower górski z dobrym ogumieniem, amortyzacją i hamulcami, które pozwolą uniknąć przykrych niespodzianek na zmiennej nawierzchni, na której nie brakuje wystających korzeni czy kamieni. Użytkownicy ścieżek single track doceniają możliwość obcowania z naturą z dala od ruchliwych ścieżek rowerowych i tras rekreacyjnych.



NAJBARDZIEJ ZNANA W POLSCE TRASA – SINGLETRACK POD SMREKIEM – POWSTAŁA W GÓRACH IZERSKICH NA TERENIE NADLEŚNICTWA ŚWIERADÓW I ŁĄCZY SIĘ Z WCZEŚNIEJ WYZNACZONĄ PO STRONIE CZESKIEJ SINGLTREK POD SMRKEM.

OBECNIE TRASA MA OK. 70 KM DŁUGOŚCI; PLANUJE SIĘ JEJ ROZBUDOWĘ. ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE KOLARSTWA GÓRSKIEGO UZNAŁO JĄ ZA JEDNĄ Z SIEMIU NAJLEPSZYCH NA ŚWIECIE!

P. Kasin

2016 CZERWIEC

12
DNI
DO WAKACJI



SŁOWNICZEK

WILK	WOLF
ZAPYTAĆ	TO ASK
ZAGROŻENIE	THREAT
DRAPIEŹNIK	PREDATOR
KLESZCZ	TICK
CHOROBA	DISEASE
PRZYNIĘŚĆ	TO BRING
ŚRODEK ODSTRASZAJĄCY	REPELLENT
ŻMIJA	VIPER
PATRZEĆ	TO LOOK

CZERWIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

13 PN



ANTONIEGO, LUCJANA, GRACJI

14 WT

ELIZY, BAZYLEGO, WALERIANA

15 ŚR

ŚWIATOWY DZIEŃ WIATRU

JOLANTY, WITA, WIOLI

16 CZ

ALINY, JUSTYNY, BENONA

17 PT

LAURY, ALBERTA, MARCJANA

18 SO

ELŻBIETY, MARKA, AMANDY

19 ND



GERWAZEGO, PROTĄZEGO, BORZYSŁAWA

LEŚNE STRACHY



A jak mnie wilki zjedzą? – całkiem serio zapytała moja znajoma, gdy próbowałem ją namówić na bieganie w lesie. Jak się okazuje, wilki są najczęściej, oprócz kleszczy i żmij, wskazywanym potencjalnym zagrożeniem dla ludzi odwiedzających las. Czy słusznie?

Te wyjątkowo inteligentne drapieżniki trzymają się z dala od ludzi – ze strachu. Trochę inaczej sprawa ma się z kleszczami. Małe pajączki są tak pospolite, że trudno uniknąć z nimi kontaktu, ale nie zawsze musi się to dla nas źle skończyć. Wystarczy po powrocie z lasu dokładnie obejrzyć całe ciało. Nawet jeśli by się okazało, że kleszcz się do nas przyczepił, to przez pierwszą dobę nie zdąży nam przekazać żadnej groźnej choroby. Ryzyko przyniesienia z lasu „towarzysza” ograniczymy, ubierając się na cebulkę i stosując środki odstraszające.

Równie łatwo możemy zapobiec przykrym konsekwencjom ukąszenia przez żmiję. Wystarczy, że będziemy uważnie patrzeć pod nogi, szczególnie w miejscach nasłonecznionych.

Żmija kąsa jedynie w sytuacji zagrożenia, a zatem najczęściej gdy na nią nastąpimy bądź na niej usiadziemy.



Przy chorobach odkleszczowych liczy się czas. Naukowcy oceniają, że aby doszło do zarażenia, kleszcz musi żerować na ciele ofiary minimum 24 godziny.

Jeśli więc znajdziemy na sobie wczepionego kleszcza, powinniśmy go jak najszybciej usunąć za pomocą pęsety lub specjalnego chwytaka, który możemy kupić w aptece. Jeżeli obawiamy się, że nie wykręcimy pajączaka sami, zgłośmy się do lekarza.



2016 CZERWIEC

LEŚNE RADY

KAMIZELKA ASEKURACYJNA
NIE SŁUŻY DO WYMOSZCZENIA
SOBIE SIEDZENIA!
BĘDĄC W KAJAKU,
ZAWSZE MIEJ JĄ NA SOBIE.
W RAZIE WYWROTKI
MOŻE URATOWAĆ CI ŻYCIE.



SŁOWNICZEK

SPŁYW KAJAKOWY	KAYAKING
DOŚWIADCZONY	EXPERIENCED
UCZESTNIK	PARTICIPANT
SPĘDZIĆ	TO SPEND
FIRMA	COMPANY
WYNAJMOWAĆ	TO HIRE
PROSIĆ	TO ASK
PODPOWIEDŹ	HINT
UWZGLĘDNIĆ	TO CONSIDER
RAZEM	TOGETHER

CZERWIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

20 PN

BOGNY, FLORENTYNY, BOŻENY

21 WT

ALICJI, ALOJZEGO, RUDOLFA

22 ŚR

RAK 22.06-22.07



PIERWSZY DZIEŃ LATA, NAJDŁUŻSZY DZIEŃ ROKU,
DZIEŃ KULTURY FIZYCZNEJ

PAULINY, FLAWIUSZA, AGENORA

23 CZ

DZIEŃ OJCA

WANDY, ZENONA, PROSPERA

24 PT

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO

JANA, DANUTY, JANINY

25 SO

ŁUCJI, WILHELMA, ALBRECHTA

26 ND

JANA, PAWŁA, MIROMIRA

KAJAKIEM Z NURTEM RZEKI

Splyw kajakowy można zorganizować samodzielnie – to domena bardziej doświadczonych kajakarzy, którzy potrafią zaplanować całą trasę i dostosować ją do umiejętności uczestników.

Kajakarze mniej doświadczeni, a szczególnie debiutanci, powinni skorzystać z usług firm zajmujących się organizacją spływów. Instruktorzy przeszkolą wszystkich z zasad poruszania się kajakiem oraz zadbają o bezpieczeństwo podczas wyprawy.

Na początek warto zdecydować się na spływ jednodniowy. Jeśli spodoba się nam ta forma spędzania czasu, możemy pomyśleć o spływie weekendowym lub nawet wielodniowym.

Firmy wynajmujące kajaki oraz zapewniające opiekę znajdziemy z łatwością. Trasę spływu możemy opracować samodzielnie lub poprosić o podpowiedź. Planując przebieg wyprawy, uwzględnijmy możliwości najsłabszego uczestnika, tak aby do celu dopłynąć razem.

Wywrotki kajaka to rzadkość, ale się zdarzają, dlatego należy ochronić folią wszystkie cenne przedmioty (dokumenty, portfel, telefon).



USTĄP PIERWSZEŃSTWA INNYM JEDNOSTKOM PŁYWAJĄCYM. KAJAK JEST NAJMNIEJSZY I NAJZWROTNIEJSZY. ZACHOWAJ BEZPIECZNY ODSTĘP OD DUŻYCH JEDNOSTEK.

WYPOŻYCZAJĄC KAJAK, UPEWNIJ SIĘ, ŻE NIE PRZECIEKA. SPĘDZISZ W NIM KILKA GODZIN, LEPIJ WIĘC, ŻEBYŚ NIE MUSIAŁ SIEDZIEĆ W WODZIE.



P. Król

2016 CZERWIEC LIPIEC

**WA
KA
CJE!**

SŁOWNICZEK

NOC	NIGHT
PRZEZWYCIĘŻYĆ	TO OVERCOME
STRACH	FEAR
WZROK	EYESIGHT
WYOSTRZAĆ SIĘ	TO SHARPEN
ZMYŚL	SENSE
SŁYSZEĆ	TO HEAR
TRZASK	CRACK
WCHODZIĆ	TO ENTER
CIEMNY	DARK

CZERWIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

27 PN

WŁADYSŁAWA, MARYLI, WŁADYSŁAWY

28 WT

IRENEUSZA, LEONA, BENIGNY

29 ŚR

PIOTRA, PAWŁA

30 CZ

EMILII, LUCYNY, MARCJAŁA

1 PT

DZIEŃ PSA

HALINY, MARIANA, KLARYSY

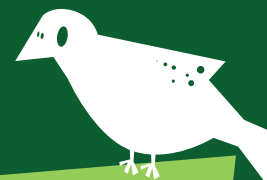
2 SO

JAGODY, URBANA, MARTYNIANA

3 ND

ANATOLA, JACKA, OTTONA

NOCĄ W LESIE...



Nocne wyprawy do lasu wymagają dobrej orientacji w terenie, a także przewyciężenia strachu. W nocy nasz wzrok funkcjonuje znacznie gorzej niż w dzień, wystrzają się natomiast pozostałe zmysły, lepiej słyszymy i czujemy. W związku z tym las jakby ożywa. Najmniejszy szmer, trzask złamanej gałązki czy pohukiwanie puszczyka tworzy w naszej wyobraźni sugestywne obrazy.

Wchodząc do ciemnego lasu, musimy dać sobie kilka minut, by nasze oczy przywykły do mroku; po tym czasie wszystko lekko się rozjaśni i zaczniemy dostrzegać sylwetki drzew oraz krzewów. Dużym ułatwieniem będzie świecący księżyc na bezchmurnym niebie. Zawsze możemy też zabrać ze sobą latarkę, najlepiej tzw. czołówkę, żeby oświetlać przestrzeń w polu widzenia.

Z uwagi na ograniczoną widoczność pamiętajmy, że odpowiednie buty, np. trekkingowe, uchronią nas przed nieprzyjemnymi skutkami wdepnięcia w kałużę czy błoto, których po ciemku możemy nie zauważyć. Podobną funkcję będą pełnić mocne i wytrzymałe ubrania, ograniczające zadrapania przez gałęzie i inne przeszkody. Na wypadek nieprzewidzianych sytuacji powinniśmy zapakować do plecaka termos z ciepłą herbatą, suchy prowiant, apteczkę i folię termiczną NRC.



Największą w kraju imprezą dla miłośników nocnych wędrówek jest Rajd Świętego Emeryka, odbywający się od kilkunastu lat w Górach Świętokrzyskich.

Corocznie kilkaset osób w mniejszych i większych grupach przemierza w czerwcową noc świętokrzyskie lasy, by o poranku spotkać się w wyznaczonym miejscu, gdzie odbywa się wspólna biesiada.

Organizatorem rajdu jest PTTK.

P. Kosin

ZRELASUJ SIĘ!





Zawodowi sportowcy dobrze wiedzą, że na nic najcięższy trening, jeśli nie nastąpi po nim odpoczynek. Amatorzy także powinni włączyć do planu treningowego odpowiednio długi czas na zregenerowanie organizmu.

Regeneracja jest niezbędna z trzech powodów. Po pierwsze, jest ważna ze względów psychologicznych, ponieważ treningi na pewnym etapie bywają nużące i nawet amatorzy osiągną stan, w którym zaczyna brakować motywacji.

Od strony fizjologicznej regeneracja umożliwia uzupełnienie wody i cennych mikroelementów, których pozbywamy się (oprócz zapasów energetycznych) podczas intensywnego treningu. Wreszcie, musimy mieć czas na odbudowę i wzmocnienie ponadprzebiegniętych włókien.

Czas na regenerację powinien wynosić przynajmniej dobę. W tym czasie organizm wraca do stanu równowagi i przygotowuje się do radzenia sobie ze stresem, jakim jest intensywny trening. Jeśli w planie treningowym nie przeznaczymy czasu na odpoczynek, możemy doprowadzić do przetrenowania, a ten stan powoduje obniżenie wyników sportowych. Osoby przetrenowane często odczuwają zmęczenie i zniechęcenie, a do tego są bardziej narażone na kontuzje.

Odpoczynek nie oznacza jednak spędzania czasu przed komputerem ani leżenie do góry brzuchem. Nie od dziś wiadomo, że najlepsza jest regeneracja aktywna, czyli odpoczynek w ruchu. Gdzie się najlepiej wypoczywa? Oczywiście w lesie. Weźmy więc butelkę wody i ruszajmy na spacer. Ważne, aby się nie forsować i nie nadużywać partii mięśniowych, które naruszyliśmy na treningu. Spacerujmy powoli, ciesząc się przyrodą, robmy zdjęcia, obserwujmy zwierzęta i odpoczywajmy!

P. Król

2016 LIPIEC

LEŚNE RADY

KUPUJĄC BUTY DO WSPINACZKI,
WYBIERZ CO NAJMNIEJ NUMER
MNIJSZE OD TYCH, KTÓRYCH
UŻYWASZ NA CO DZIEŃ.
BUTY MUSZĄ BARDZO DOBRZE
TRZYMAĆ NOGĘ I BYĆ DOPASOWANE
AŻ DO GRANICY BÓLU.

ZDEJMUJĄC JE, POWINIENES

» POCZUĆ ULGĘ. «

SŁOWNICZEK

WSPINAĆ SIĘ	TO CLIMB
SKAŁKI	ROCKS
KURS	TRAINING
ASEKUROWAĆ	TO SECURE
LINA	ROPE
ZAZWYCZAJ	USUALLY
DOWIEDZIEĆ SIĘ	TO LEARN
TRUDNOŚĆ	DIFFICULTY
OPIS	DESCRIPTION
DOŚWIADCZENIE	EXPERIENCE

LIPIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4 PN

MALWINY, IZABELI, AURELIANA

5 WT

KAROLINY, ANTONIEGO, FILOMENY

6 ŚR

DOMINIKI, ŁUCJI, AGRYPINY

7 CZ

ESTERY, METODEGO, KIRY

8 PT

EDGARA, ELŻBIETY, EUGENIUSZA

9 SO

LUKRECJI, WERONIKI, ANATOLII

10 ND

AMELII, FILIPA, WITALISA

WSPINACZKA SKAŁKOWA

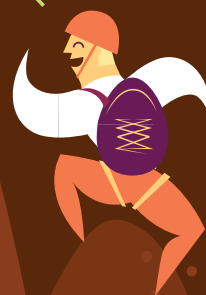
Wspinać się w skałkach bez ukończonego kursu wspinaczkowego możemy jedynie w towarzystwie bardziej doświadczonego wspinacza lub z asekuracją górną. Ta technika polega na wspinaniu się z liną asekuracyjną przechodzącą przez stanowisko na górze. Aby móc się wspiąć z asekuracją dolną (technika, w której wspinacz prowadzi za sobą linę z dołu), dającą dużo więcej satysfakcji, ale niebezpieczniejszą, musimy ukończyć kurs wspinaczki skałkowej. Dowiemy się na nim, jak używać sprzętu wspinaczkowego: wiązać i przewiązywać linę, korzystać z asekuracji oraz asekurować innego wspinacza.

Zwyczaj wspinamy się wytyczonymi drogami. Często się zdarza, że do jednego stanowiska na górze prowadzi kilka dróg o różnym stopniu trudności. Zanim wybierzemy się na wspinaczkę, warto więc, byśmy się zaopatrzyli w tzw. topo, czyli opis dojścia do skały, z rozrysowanymi drogami i przedstawionymi trudnościami.

Stopień trudności drogi ustala wytyczający ją po raz pierwszy; weryfikują to kolejni wspinacze. Na początek korzystajmy z łatwiejszych dróg, a w miarę nabywania umiejętności i doświadczenia próbujmy swoich sił na drogach trudniejszych.

**W OKRESIE
JESIENNO-ZIMOWYM
ORAZ NA POCZĄTKU PRZYGODY
ZE WSPINACZKĄ KORZYSTAJ
ZE ŚCIANEK WSPINACZKOWYCH.**

**PODZAS WSPINACZKI
NIE WOLNO CHWYTAĆ SIĘ
ELEMENTÓW UKŁADU
ASEKURACYJNEGO,
TAKICH JAK LINA, HAKI,
RINGI CZY EKSPRESY.**



P. Kud

2016 LIPIEC

JESZCZE
52
DNI
WAKACJI

SŁOWNICZEK

PŁYWANIE SWIMMING
 POŁOWA HALF
 ODBYWAĆ SIĘ TO TAKE PLACE
 CZĘŚĆ PART
 PIANKA WET SUIT
 CZEPEK CAP
 ZMIANA CHANGE
 ZOSTAWIĄC TO LEAVE
 WSIADAĆ TO GET ON
 ETAP STAGE

LIPIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 PN
OLGI, KALINY, BENEDYKTA

12 WT
JANA, PAMELI, WERONIKI

13 ŚR
IRWINA, MARGARETY, SARY

14 CZ
MARCELINA, ULRYKA, BONAWENTURY

15 PT
WŁODZIMIERZA, HENRYKA, EGONA

16 SO
MARIKI, BENITY, DZIERŻYSŁAWA

17 ND
ANETY, ALEKSEGO, JULIETTY

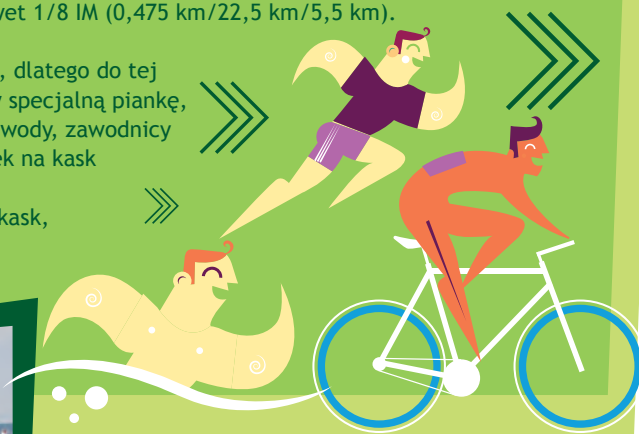
TRIATHLON DLA LUDZI Z ŻELAZA



Jeśli nie potrafisz wybrać jednego sportu, który sprawiałby Ci największą radość, lub nie chcesz ograniczać się tylko do jednej dyscypliny, spróbuj trenować triathlon. Łączy on w sobie pływanie, jazdę na rowerze i bieganie.

Głównymi dystansami triathlonowymi są tzw. dystans olimpijski, obejmujący 1,5 km pływania, 40 km jazdy rowerem i 10 km biegania, oraz dystans sprinterski, stanowiący połowę dystansu olimpijskiego. Jednak obecnie, na zawodach amatorskich, najczęstsze są te wywodzące się od dystansu zwanego Ironman, na który składa się 3,8 km pływania, 180 km jazdy rowerem i 42 km biegu. Można zatem wystartować na 1/2 IM (1,9 km/90 km/21 km), 1/4 IM (0,95 km/45 km/10,80 km) czy nawet 1/8 IM (0,475 km/22,5 km/5,5 km).

Pływanie odbywa się w akwenu otwartym, dlatego do tej części konkurencji należy się wyposażyć w specjalną piankę, łatwą do włożenia i zdjęcia. Wychodząc z wody, zawodnicy ściągają z siebie piankę, zamieniają czepek na kask rowerowy, po czym wsiadają na rower. Przy ostatniej zmianie zostawiają rower i kask, wkładają buty do biegania i wyruszają na etap biegowy.



Podczas zawodów niedopuszczalne jest korzystanie z innej pomocy niż zapewniona przez organizatora.

Kask jest obowiązkowy do jazdy na rowerze.



CZAS NA PRZEBRANIE SIĘ I ZMIANĘ SPRZĘTU JEST WLICZANY DO CZASU CAŁKOWITEGO, DLATEGO TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ ROBIĆ TO JAK NAJSZYBCIEJ.

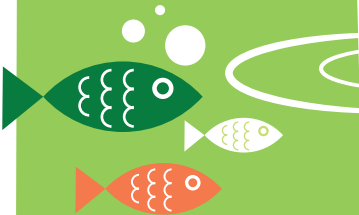


P. Król

2016 LIPIEC

MASZ JUŻ
14 LAT?

MOŻESZ WIĘC
SAMODZIELNIE WĘDKOWAĆ
I ZŁOWIĆ TAAAAAAKĄ RYBĘ!



SŁOWNICZEK

RYBA	FISH
NUDNY	BORING
AKCJA	ACTION
PASJA	PASSION
KREATYWNY	CREATIVE
MYŚLENIE	THINKING
CISZA	SILENCE
BÓBR	BEAVER
WYDRA	OTTER
WĘDKOWANIE	FISHING

LIPIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

18 PN

ERWINA, KAMILA, WESPAZJANA

19 WT

ALFREDA, WINCENTEGO, WODZISŁAWA

20 ŚR

CZESŁAWA, HIERONIMA, ELIASZA

21 CZ

DANIELA, DALIDY, BENEDYKTA

22 PT

MAGDALENY, BOLESŁAWY, MARI

23 SO

LEW 23.07-22.08

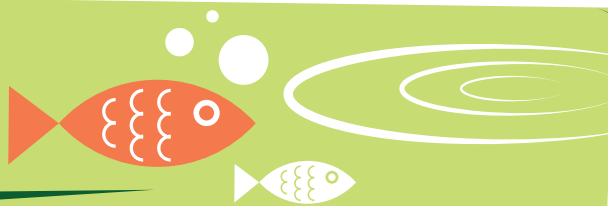


BOGNY, SŁAWOSZA, ŻELISŁAWA

24 ND

KINGI, KRYSZYNY, ANTONIEGO

NA RYBY!



Emocje jak na rybach... – tak niektórzy złośliwie komentują nudną i mało wartką akcję. A jednak pasja wędkarska musi mieć w sobie to „coś”. W końcu w samej Polsce niemal 700 tys. osób to członkowie istniejącego już 136 lat Polskiego Związku Wędkarskiego!

Możliwość spędzenia kilku godzin na łonie natury pozwala się wyciszyć; niektórzy wykorzystują ten czas na planowanie i kreatywne myślenie. Przede wszystkim jest to jednak porcja świeżego powietrza i ciszy. Oczywiście każdy amator wędkowania marzy o połowie rekordowych ryb, jednak nawet niewielkie płocie i okonie dostarczają emocji.

Podczas wypraw wędkarskich można też podglądać przyrodę. Wczesne godziny wędkowania sprzyjają słuchaniu ptasich koncertów, najgłośniejszych właśnie o świcie. Pozwalają też obserwować ptactwo wodne i rzadko spotykane zwierzęta ziemno-wodne, takie jak bobry czy wydry.

Najogólniej rzecz ujmując, w wędkarstwie wyróżniamy sześć technik: wędkarstwo spinningowe, muchowe, podłodowe, spławikowo-gruntowe, trolling i morskie. Każdy sposób wędkowania wymaga innego sprzętu i umiejętności.



W Polsce samodzielne wędkowanie jest możliwe po ukończeniu 14 lat, pod warunkiem zdania egzaminu i otrzymania licencji, czyli karty wędkarskiej. Po opłaceniu składki członkowskiej uprawnia ona do połowu ryb w znacznej części krajowych akwenów.

Wędkarskiego bakcyła można też połączyć na tzw. akwencie komercyjnym, gdzie dopuszcza się wędkowanie bez licencji.



P. Kosia

2016 LIPIEC



CIEKAWOSTKA

„ZAORANA” POLANA
W ŚRODKU LASU TO ZNAK,
ŻE DZIKI SZUKAŁY
TU PĘDRAKÓW ALBO KORZONKÓW.
PODCIĘTE I POWALONE DRZEWA
SĄ CORAZ
POWSZECHNIEJSZYM
ŚLADEM OBECNOŚCI BOBRÓW.



SŁOWNICZEK

TROP	TRAIL
POLOWANIE	HUNTING
ZNACZENIE	MEANING
MYŚLIWY	HUNTER
LEŚNIK	FORESTER
GATUNEK	SPECIES
PŁEĆ	GENDER
WYRAŹNY	CLEAR
KORA	BARK
SZYSZKA	CONE

LIPIEC 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25 PN

KRZYSZTOFA, WALENTYNY, JAKUBA

26 WT

ANNY, MIROSŁAWY, GRAŻYNY

27 ŚR

NATALII, AURELIUSZA, JERZEGO

28 CZ

AIDY, INNOCENTEGO, MARCELI

29 PT

MARTY, OLAF, BEATRYCZE

30 SO

JULITY, LUDMIŁY, ROŚCISŁAWA

31 ND

IGNACEGO, ERNESTY, LUBOMIRA

DORÓWNAJ WINNETOU



Kiedyś umiejętność czytania tropów i śladów zwierząt decydowała o sukcesie polowania. Dziś ta sztuka nieco straciła na znaczeniu, ale wciąż jest uprawiana przez naukowców, myśliwych i leśników, np. podczas liczenia zwierząt. Dla Ciebie to może być doskonała zabawa. Wystarczy wejść do lasu i uważnie popatrzeć na ścieżkę. Tropy, czyli odciski kończyn, najlepiej widać na śniegu albo w błocie. Możesz z nich odczytać gatunek, płęć i liczbę zwierząt. Z układu oraz odstępów między tropami odgadniesz zachowanie zwierzęcia, np. spokojnie żerujący jelenie robi półtorametrowe kroki, stawiając tylne kończyny w odciski przednich, a splotzony, umykający w galopie, daje kilkumetrowe susy. Z tego, jak wyraźne są krawędzie tropu, wywnioskujesz, kiedy zwierzę go pozostawiło. Rozmiar i głębokość odcisku pozwoli Ci określić wielkość zwierza, a nawet liczbę osobników (np. wilki sznurują, czyli wędrują jeden za drugim, stawiając łapy w ślad poprzednika).

Dzięki wyostrzonym zmysłom i czujności zwierzęta potrafią kryć się przed naszym wzrokiem, ale nie są tak dzikie, jak się nam wydaje. Mają swoje utarte ścieżki. Jeśli je poznamy, doprowadzą nas do innych śladów obecności zwierząt: miejsc odpoczynku, znakowania terytorium czy żerowisk, np. ziemi zrytej przez dziki lub kory ogryzionej przez sarnę. Wiodą też do ich kryjówek: nory wykopanej przez lisa albo borsuka, kotlinki, w której schronił się zając, czy tzw. babrzyska, gdzie dziki zażywają kąpieli błotnych.

W domu możemy sprawdzić w atlasie, czyje ślady widzieliśmy w lesie.

Kto wie, może następnym razem, przy odrobinie szczęścia, uda się nam podejrzeć jelenia żerującego na śródleśnej polanie.



ŚLAD ZĘBÓW NA KORZE MŁODYCH DRZEWEK TO ZNAK, ŻE POSILAŁY SIĘ TU JELENIOWATE. BORSUK ZACHOWUJE PRZY NORZE PRZYKŁADNY PORZĄDEK, W ODRÓŻNIENIU OD LISA, KTÓRY ROZRZUCA WOKÓŁ WEJŚCIA RESZTKI POŚILKU. BOBRY OGRYZAJĄ I ŚCINAJĄ DRZEWA – ŻERUJĄ NAJCZĘŚCIEJ NOCĄ.



A. Wiśniewski

MENU LEŚNEGO SPORTOWCA



Każda aktywność fizyczna oznacza korzystanie z zapasu energii. Biegając, spalamy zależnie od intensywności wysiłku od 500 do nawet 800 kcal na godzinę, jadąc rowerem – niewiele mniej.

Zbilansowana dieta dostarcza organizmowi przeciętnie 2000–2500 kcal dziennie, łatwo więc policzyć, że nasze zasoby energii szybko będą się kurczyć. Jeśli zaplanowaliśmy krótki, najwyżej godzinny trening, a nie jest upalnie, nie musimy zabierać ze sobą napojów i jedzenia. Ale jeśli czeka nas kilkugodzinny wysiłek, powinniśmy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu. W przeciwnym razie grozi nam – w skrajnym przypadku – odwodnienie i nagłe „odcięcie prądu”. A przecież sport to ma być zdrowie...



» Co więc zabrać ze sobą na długie bieganie czy przejażdżkę po lesie? Przede wszystkim napoje. Podczas wysiłku pozbywamy się płynów, pocąc się i wydychając je ustami. W wysokich temperaturach w ciągu godziny tracimy nawet 1,5 l wody. Ważne więc, by uzupełniać jej utratę; najlepiej robić to niewielkimi dawkami, po 100–150 ml co kwadrans. Możemy pić czystą wodę lub napoje izotoniczne, zawierające niewielkie dawki elektrolitów (minerałów i witamin) oraz substancji energetycznych. Małą ilość płynu najwygodniej mieć w bidonie przymocowanym do roweru lub paska, większą – w specjalnym plecaku, tzw. camelbacku.

Energii dostarczy nam odpowiednia żywność, bogata w węglowodany, czyli cukry. Zaledwie 1 g węglowodanów zawiera aż 4 kcal, dlatego wśród sportowców popularne są batony i żele energetyczne. Tradycyjni na długotrwały wysiłek zabierają owoce, głównie banany i bakalie – rodzynki, suszone morele czy orzechy.

P. Kosin



2016 SIERPIEŃ

JESZCZE
CAŁY
MIESIĄC
WAKACJI!

SŁOWNICZEK

ZGUBIĆ SIĘ	TO GET LOST
NAWIGACJA	NAVIGATION
POŁĄCZENIE	CONNECTION
SATELITA	SATELLITE
OKREŚLIĆ	TO DEFINE
POŁOŻENIE	LOCATION
AMBONA	RAISED STAND
SKRZYŻOWANIE	CROSSROADS
ROZEJRZEĆ SIĘ	TO LOOK AROUND
GRANITOWY	GRANITE

SIERPIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

1 PN

JUSTYNA, NADII, PIOTRA

2 WT

ALFONSA, KARINY, GUSTAWA

3 ŚR

LIDII, AUGUSTA, NIKODEMA

4 CZ

DOMINIKA, PROTĄZEGO, JANA

5 PT

MARII, OSWALDA, STANISŁAWY

6 SO

JAKUBA, SŁAWY, SYKSTUSA

7 ND

DOROTY, KAJETANA, DONATA



ZGUBIŁEŚ SIĘ W LESIE? NIE PANIKUJ!

Taka sytuacja może się zdarzyć każdemu i nie trzeba się nią nadmiernie przejmować. Pamiętając o kilku zasadach postępowania, łatwo wyjdiesz z opresji. Jeśli masz w telefonie aplikację z nawigacją GPS i nawiądziesz połączenie z satelitą, bez trudu określisz swoje położenie. A jeżeli się nie uda, łatwo nawiądziesz telefoniczny kontakt z kimś znajomym, kto poinformuje miejscowych leśników o Twoich kłopotach.



Znajdź jakiś charakterystyczny punkt – okazałe drzewo, kapliczkę czy ambonę myśliwską – opisz go przez telefon i czekaj przy tym punkcie na pomoc.

Każdy kompleks leśny jest podzielony na prostokątne oddziały. Odgraniczają je od siebie wąskie nieporośnięte pasy, a także drzewa z wymalowanymi podwójnymi paskami. Idąc taką wizurą (przecinką), dotrzesz do skrzyżowania z podobną, przecinającą ją pod kątem 90 stopni. Rozejrzyj się wtedy dobrze – na każdym takim skrzyżowaniu powinieneś znaleźć betonowy lub granitowy słupek z czterema numerami. Wystarczy, że podyktujesz je przez telefon, a leśnicy bez trudu do Ciebie dotrą.

Zagubiony w lesie, możesz również poszukać miejsca, gdzie jest składowane drewno. Każdą kłodę czy stos wałków oznacza się indywidualnym numerem umieszczonym na niewielkiej czerwonej plastikowej tabliczce. Wystarczy, że podasz ten numer, a miejscowi leśnicy bez trudu Cię odnajdą, po sprawdzeniu w systemie informatycznym, gdzie leży drewno oznaczone podanym numerem.

Jeśli się orientujesz, w jakim kierunku względem kompleksu leśnego znajduje się miejsce, do którego chcesz wrócić, możesz, odnajdując wspomniany słupek z numerami, spróbować samodzielnie znaleźć drogę. Na każdej ze ścianek słupka namalowano numer, przypisany do oddziału, na który dany numer „patrzy”. Narożnik pomiędzy ściankami z najniższymi numerami wskazuje kierunek północny.



P. Kosin

2016 SIERPIEŃ

JEŚLI
ZOBACZYSZ
SPADAJĄCĄ
GWIAZDĘ,
POMYŚL
ŻYCZENIE

SŁOWNICZEK

NIEBO	THE SKY
FASCYNOWAĆ	TO FASCINATE
PODRÓŻNIK	TRAVELLER
GWIAZDA	STAR
ODLEGŁY	DISTANT
PIĘKNO	BEAUTY
SPADAJĄCA GWIAZDA	SHOOTING STAR
ASTRONOMIA	ASTRONOMY
KSIĘŻYC	THE MOON
ŚWIECIĆ	TO SHINE

SIERPIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

8 PN

DZIEŃ PSZCZÓŁ

CYRIAKA, EMILIANA, SYLWIUSZA

9 WT

ROMUALDA, ROMANA, IRENY

10 ŚR

DZIEŃ PRZEWODNIKÓW I RATOWNIKÓW GÓRSKICH

BORYSA, FILOMENY, WAWRZYŃCA

11 CZ

LIGII, ZUZANNY, LUKRECJI

12 PT

KLARY, LECHA, HILARII

13 SO

DIANY, HIPOLITA, KASJUSZA

14 ND

EUZEBIUSZA, MAKSYMILIANA, ALFREDA

SIERPNIOWE NIEBO

– COŚ DLA ROMANTYKÓW

Niebo roziskrzone tysiącami jasnych, mniejszych bądź większych punktów fascynowało człowieka od zawsze. Ludy starożytne odczytywały na niebie upływ czasu; średniowieczni podróżnicy, kierując się układem gwiazd, docierali do odległych krain. Dzisiaj dzięki pracy pokoleń astronomów wiemy o niebie znacznie więcej. Wciąż jednak, tak samo jak przed wiekami, wpatrujemy się w nie urzeczeni pięknem i zafascynowani tajemnicami, które przed nami krywa. Któż z nas nie szukał mrugających, a niekiedy spadających gwiazd?

Latem, w ciepłe noce, mamy najbardziej komfortowe warunki, aby obserwować niebo. I choć astronomia jest równie ciekawa o każdej porze roku, najpopularniejsze są obserwacje w sierpniowe noce. Początkowo zwrócimy uwagę na obiekty świecące najjaśniej (oprócz Księżyca), czyli planety: Jowisza, Saturna, Wenus czy Marsa. Po chwili dostrzeżemy niezliczone gwiazdy.

Co roku na letnim niebie możemy obserwować zjawisko tzw. spadających gwiazd. W rzeczywistości to deszcz meteorów z roju Perseidów związanego z kometa Swift-Tuttle, najbardziej zauważalny około 12 sierpnia, gdy Ziemia w swej kosmicznej wędrówce przecina orbitę roju. Cząstki materii komety, wpadając z ogromną prędkością w atmosferę ziemską (nawet 50 km/s), w wyniku tarcia o cząsteczki powietrza spalają się, co zapewnia niezapomniane widowisko. Na sierpniowym niebie możemy zaobserwować nawet 100 spadających gwiazd na godzinę.

OBSERWACJĘ NIEBA NAJLEPIEJ PROWADZIĆ W MIEJSCACH ODDALONYCH OD SZTUCZNYCH ŹRÓDEŁ ŚWIATŁA. IM DALEJ OD ROZŚWIETLONYCH CENTRÓW MIAST, TYM NIEBO WYDAJE SIĘ CIEMNIEJSZE I WIĘCEJ NA NIM WIDAĆ.

NAUKOWCY PRZEKONUJĄ, ŻE W CENTRUM DUŻEGO MIASTA DOSTRZEŻEMY NIE WIĘCEJ NIŻ 200 GWIAZD, PODCZAS GDY W TYM SAMYM MOMENCIE W BIESZCZADACH CZY GÓRACH IZERSKICH – 7 TYSIĘCY!



P. Kosia

2016 SIERPIEŃ



LEŚNE RADY

JEŚLI ZDECYDUJECIE SIĘ
ZAŁOŻYĆ WŁASNY KLUB,
WYMYŚLCIE CIEKAWĄ NAZWĘ
NAWIĄZUJĄCĄ DO DYSCYPLINY,
KTÓRĄ TRENUJECIE,
I DO WASZEGO STYLU
JEJ UPRAWIANIA.



SŁOWNICZEK

KLUB SPORTOWY	SPORT CLUB
TALENT	GIFT
UMIEJĘTNOŚCI	ABILITIES
ŚRODKI FINANSOWE	FINANCES
PROMOCJA	PROMOTION
WSPIERAĆ	TO SUPPORT
DZIAŁAĆ	TO ACT
NIEFORMALNIE	INFORMALLY
FUNDUSZE	FUNDS
ZAREJESTROWAĆ	TO REGISTER

SIERPIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

15 PN

ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO,
WNIEBOWZİĘCIE NAJSWIĘTSZEJ MARYI PANNY

MARII, NAPOLEONA, STELII

16 WT

JOACHIMA, ROCHA, DOMARADA

17 ŚR

JACKA, ANITY, MIRONA

18 CZ

HELENY, BRONISŁAWA, ILONY

19 PT

BOLESŁAWA, JULIANA, JANA

20 SO

BERNARDA, SOBIESŁAWA, SAMUELA

21 ND

JOANNY, KAZIMIERY, WIKTORII

WŁASNY KLUB SPORTOWY

Gdy już zdecydujesz, która dyscyplina sportowa najbardziej Ci odpowiada i w której chciałbyś się realizować, poszukaj klubu sportowego, gdzie będziesz rozwijać talent i doskonalić swoje umiejętności.

Kluby sportowe mają dużo większe możliwości zdobywania środków finansowych na rozwój i promocję danej dyscypliny niż osoby indywidualne. Mogą także organizować wspólne treningi i wyjazdy oraz w inny sposób wspierać swoich członków, np. przez zapewnienie opieki trenerskiej.

Jeśli nie znajdziesz klubu, w którym mógłbyś trenować wybraną przez siebie dyscyplinę, a zainteresowanych jest więcej, warto, byście pomyśleli o założeniu własnego klubu sportowego. Na początek możecie działać nieformalnie i wspierać się nawzajem w treningach. Jeżeli jednak chcecie zbierać fundusze z przeznaczeniem na działalność klubu, konieczne będzie zarejestrowanie go w urzędzie. Najprostszym sposobem jest założenie uczniowskiego klubu sportowego (UKS) lub stowarzyszenia sportowego nieprowadzącego działalności gospodarczej.

W taką inicjatywę trzeba włączyć dorosłych (rodziców, a w przypadku UKS-u najlepiej również nauczyciela wf.), ponieważ założycielami klubu mogą być tylko osoby, które ukończyły 18 lat.

INFORMACJE POMOCNE
W ZAŁOŻENIU WŁASNEGO
KLUBU SPORTOWEGO
ZNAJDZIESZ W INTERNECIE,
NP. NA STRONIE
WWW.NGO.PL.



ZAPISUJĄC SIĘ NA ZAWODY SPORTOWE,
W FORMULARZU PODAJ NAZWĘ KLUBU,
DO KTÓREGO NALEŻYSZ,
LUB Z KTÓRYM SYMPATYZUJESZ.



P. Król

2016 SIERPIEŃ

CIEKAWOSTKA

O BOK KLASYCZNYCH SZLAKÓW
ROWEROWYCH POWSTAJE
W POLSCE CORAZ WIĘCEJ
SPECJALNYCH TRAS ROWEROWYCH,
POPROWADZONYCH
WZDŁUŻ DRÓG UTWARDZONYCH
PASÓW, NA KTÓRYCH DOPUSZCZA SIĘ
JEDYNI RUCH ROWEROWY.



SŁOWNICZEK

SIEĆ	NETWORK
ZASŁUGA	MERIT
TWORZENIE	CREATION
WPROWADZONY	INTRODUCED
DROGA PUBLICZNA	PUBLIC ROAD
DROGA POLNA	COW ROAD
DROGA LEŚNA	FOREST ROAD
ATRAKCJA	TOURIST
TURYSTYCZNA	ATTRACTION
SZLAK SAKRALNY	SACRED SITES TRAIL
SZLAK	ARCHITECTURAL
ARCHITEKTONICZNY	HERITAGE TRAIL

SIERPIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

22 PN

CEZAREGO, ZYGFRYDA, MARII

23 WT

PANNA 23.08-22.09



APOLINAREGO, FILIPA, RÓŻY

24 ŚR

BARTŁOMIEJA, MALWINY, JERZEGO

25 CZ

LUDWIKA, LUIZY, PATRYCJI

26 PT

MARII, NATALII, SANDRY

27 SO

JÓZEFA, MONIKI, CEZAREGO

28 ND

PATRYCJI, ADELINY, WYSZOMIRA

ROWEROWYM SZLAKIEM

Wraz z modą na rowery od kilku lat w naszym kraju bardzo dynamicznie rośnie sieć szlaków i ścieżek rowerowych. Nadają się one zarówno dla osób jeżdżących rekreacyjnie, jak i wyczynowo. Każdy znajdzie coś dla siebie niemal w każdym zakątku Polski – i malownicze ścieżki, i ekstremalne podjazdy.

Wyznaczenie szlaku rowerowego nie wymaga specjalnych nakładów; zwykle ogranicza się do oznakowania jego przebiegu. Coraz częściej inicjatorzy tworzenia szlaków zakładają również poświęcone im strony internetowe, a także wydają specjalne mapy i przewodniki, zarówno drukowane, jak i cyfrowe, w postaci aplikacji na smartfony.



Największe zasługi i tradycje w tworzeniu szlaków rowerowych ma PTTK. Wprowadzone przez tę organizację standardy i normy dotyczące ich znakowania obowiązują do dziś, choć nie brakuje też szlaków oznaczanych inaczej, szczególnie na trasach tematycznych, wytyczanych przez samorządy i organizacje pozarządowe.

Szlaki rowerowe w większości biegają drogami publicznymi niższej kategorii, tj. powiatowymi i gminnymi, a przede wszystkim drogami polnymi i leśnymi. Zwykle wiodą przez najbardziej malownicze okolice, z uwzględnieniem atrakcji turystycznych. Szlaki tematyczne prowadzą do obiektów danej kategorii, np. przyrodniczych, sakralnych, historycznych czy architektonicznych.

Przed wyruszeniem na szlak warto zapoznać się z jego przebiegiem i profilem. Nieograniczone możliwości daje Internet, gdzie oprócz tematycznych i profesjonalnych serwisów możemy znaleźć również mnóstwo opinii turystów.

**OD 2014 ROKU NA TERENIE PIĘCIU
WSCHODNIH WOJEWÓDZTW TWORZONA
JEST NAJDŁUŻSZA W KRAJU I W TEJ
CZĘŚCI EUROPY TRASA GREEN VELO.**

**MA ONA DOCEŁOWO LICZYĆ 1980 KM
I POZWOLIĆ NA BEZKOLIZYJNE
PRZEJECHANIE Z WYBRZEŻA BAŁTYKU
NA KIELECCZYNĘ I PODKARPACIE.**

P. Kosia



2016 SIERPIEŃ WRZESIEŃ

LEŚNE RADY

PLANUJĄC WYCIECZKĘ,
SKORZYSTAJ
Z PAPIEROWEJ
(WYDRUKOWANEJ) WERSJI MAPY;
ZABIERZ JĄ ZE SOBĄ NA
WSZELKI WYPADEK.



SŁOWNICZEK

ZASTĄPIĆ	TO REPLACE
ZGROMADZIĆ	TO COLLECT
POZYCJA	LOCATION
POBRAĆ	DOWNLOAD
WERSJA	VERSION
UŻYTKOWNIK	USER
ZAPASOWY	ADDITIONAL
ZASILANIE	POWER SUPPLY
ŁADOWAĆ	CHARGE
BATERIA	BATTERY

SIERPIEŃ 2016

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

29 PN

JANA, SABINY, RACIBORA

30 WT

SZCZĘŚNEGO, RÓŻY, GAUDENCJI

31 ŚR

RAJMUNDA, RAMONY, PAULINY

1 CZ

IDZI, BRONISŁAWA

2 PT

JULIANA, WILHELMA, STEFANA

3 SO

IZABELI, GERARDA

4 ND

ROZALII, STELLI

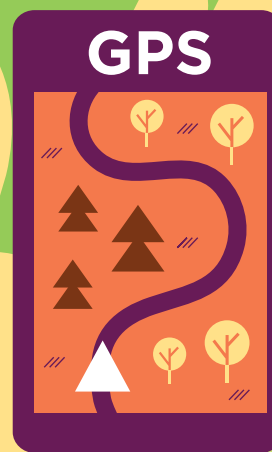
WĘDRÓWKA Z GPS

Coraz częściej mapy papierowe zastępowane są elektronicznymi, dostępnymi w komputerze, tablecie, smartfonie czy urządzeniu GPS. Korzystanie z map elektronicznych w połączeniu z GPS-em jest dużo prostsze niż w przypadku zwykłych map, ponieważ w jednym urządzeniu można zgromadzić ich wiele, dzięki czemu łatwiej określić swoją pozycję.

Planując dłuższe wyprawy, wgraj najnowsze mapy okolic, po których zamierzasz wędrować, ponieważ nie zawsze będziesz mógł skorzystać z Internetu, aby pobrać aktualne wersje. Możesz też skorzystać z darmowych map OSM, czyli OpenStreetMap.

Są one opracowywane przez użytkowników i z założenia mają stworzyć darmowy i swobodnie dostępny mapy świata. Jest to świetna alternatywa dla płatnych map. Jeśli czujesz się na siłach, możesz dołączyć do zespołu opracowującego OSM.

Przed wyruszeniem na wyprawę nie zapomnij o zapasowym zasilaniu do Twojego urządzenia, na wypadek gdyby nie udało Ci się znaleźć miejsca do naładowania baterii. Jeśli korzystasz z nawigacji GPS w telefonie, koniecznie weź ze sobą zapasowy naładowany telefon bez GPS-u, Internetu i SIM-locka.



**KORZYSTAJ Z AKTUALNYCH MAP
DOSTĘPNYCH DO POBRANIA.**

**NIE REZYGNUJ Z PYTANIA OKOLICZNYCH
MIESZKAŃCÓW O DROGĘ – W TEN SPOSÓB
MOŻESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ O TYMCZASOWYCH
UTRUDNIENIACH, O KTÓRYCH NIE MA
INFORMACJI NA MAPACH.**



P. Król

CO ZBIERAĆ, CZEGO NIE NISZCZYĆ

Koniec lata i jesień to czas na korzystanie z płodów runa leśnego. Co roku o tej właśnie porze ludzie ruszają do lasu, żeby zbierać grzyby i owoce leśne. Niestety, pojawiają się wtedy również informacje o zatruciach. Jak się przed nimi ustrzec?

Podstawowa zasada na grzybobraniu brzmi: „Jeśli są wątpliwości, to nie ma wątpliwości”. Oznacza to, że jeśli nie wiemy na 100 procent, czy grzyb jest jadalny, zostawiamy go w lesie. To samo dotyczy owoców – zbieramy i jemy tylko te, co do których mamy pewność, że nam nie zaszkodzą. Leśne owoce i grzyby są naprawdę pyszne, ale nie warto ryzykować zdrowie albo nawet życie.



» Zbierajmy śmiało owoce, takie jak poziomki, maliny, jeżyny (ostrężyny) czy borówki (jagody), pamiętajmy tylko o umyciu ich przed zjedzeniem. Grzyby wymagają bardziej skomplikowanego przetworzenia; zazwyczaj je suszymy, gotujemy lub smażymy.

Jeśli nie możemy przetworzyć grzybów od razu, zadbajmy o ich odpowiednie przechowywanie. Najlepiej zaopatrzyć się w kosz wiklinowy lub inny pojemnik z naturalnego materiału. Unikajmy przetrzymywania grzybów w siatkach i reklamówkach foliowych.

W okresie grzybobrania powiatowe inspektoraty sanitarne zazwyczaj organizują punkty, w których można uzyskać bezpłatną poradę np. na temat grzybów i upewnić się, że nasze zbiory są jadalne. Poszukajmy w swojej okolicy takiego punktu; sprawdźmy, w jakie dni i w jakich godzinach urzęduje.

» Podczas zbiorów pamiętajmy, że las to skomplikowany ekosystem, w którym każdy element ma swoje znaczenie i jest potrzebny. Nie niszczy my tego, czego nie zbieramy. Pozwólmy naturze na zdrowy i spokojny rozwój, a odwdzięczy się nam i zapewni miejsce do wypoczynku.

P. Król





ADRESY UCZELNI LEŚNYCH

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego – Wydział Leśny
02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159
tel. 22 593 80 10
<http://wl.sggw.pl>

Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie – Wydział Leśny
31-425 Kraków, Al. 29 Listopada 46, pok. 108
tel. 12 411 97 15
<http://wl.ur.krakow.pl>



Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu – Wydział Leśny
60-637 Poznań, ul. Wojska Polskiego 28
tel. 61 848 70 98 – studia stacjonarne, 61 848 70 99 – studia niestacjonarne
www.wles.up.poznan.pl

Instytut Nauk Leśnych – Filia Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Maz.
97-200 Tomaszów Maz., ul. Konstytucji 3 Maja 65/67
tel. 44 724 97 20
www.filia.uni.lodz.pl

Politechnika Białostocka
– Zamiejscowy Wydział Zarządzania Rodowiskiem w Hajnówce – kierunek Leśnictwo
17-200 Hajnówka, ul. Piłsudskiego 8
tel. 85 682 95 00
www.zwl.pb.edu.pl



Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
– Wydział Kształtowania Rodowiska i Rolnictwa – kierunek Leśnictwo
10-719 Olsztyn, ul. M. Oczapowskiego 8
tel. 89 523 33 16
<http://wksir.uwm.edu.pl>

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie – Wydział Agrobiologii i Rolnictwa – kierunek Leśnictwo
20-950 Lublin, ul. Akademicka 13
tel. 81 445 69 46
<http://www.up.lublin.pl/lesnictwo>

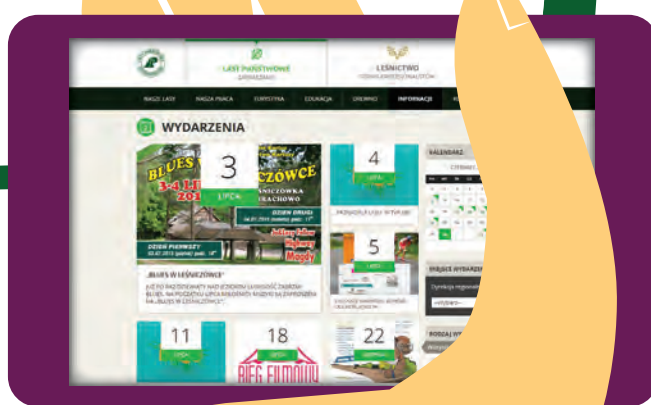
Wyższa Szkoła Zarządzania Rodowiskiem w Tucholi – kierunek Leśnictwo
89-500 Tuchola, ul. Poczтовая 13
tel. 52 559 19 87
www.wszs.tuchola.pl



STRONY SPORTOWE

Je li lubisz uprawia sport w lesie, zajrzyj koniecznie!

- » akcje i wydarzenia sportowe organizowane przez Lasy Pa stwowe:
www.lasy.gov.pl/informacje (zakładki Wydarzenia oraz Kampanie i akcje)
lub Facebook: Trenuj w lesie
- » akcja „Biegam, bo lubi lasy”, prowadzona w ramach kampanii „Trenuj w lesie”:
www.biegamolubie-lasy.pl oraz na Facebooku: Biegam Bo Lubie Lasy
- » maraton Le ników w ramach Cracovia Maratonu współorganizowany przez Lasy Pa stwowe z Klubem Biegaj cych Le ników:
www.kbl.org.pl, Facebook: Klub Biegaj cych Le ników, www.cracoviamaraton.pl
- » informacje o wszystkich amatorskich imprezach sportowych w całym kraju:
kalendarzbiegowy.pl, www.maratonyplskie.pl, xtri.pl/kalendarz-triathlon
- » zdj cia z wi kszo ci zawodów: www.fotomaron.pl
- » wyniki: enduhub.com/pl





AUTORZY ZDJEĆ

umieszczeni w kolejności występowania w materiale

I kwartał

str. 9: Wallenrock/Shutterstock.com – (l. d.), 91032215; Corepics VOF/Shutterstock.com – (p. d.), 183144029;
str. 11: Kichigin/Shutterstock.com – (l. d.), 141349369; gpointstudio/Shutterstock.com – (p. d.), 126070916;
str. 13: Bogdan Ionita/Shutterstock.com – (l. g.), 190205309; Neil Burton/Shutterstock.com – (p. g.), 110639762;
str. 15: Syda Productions/Shutterstock.com – (l. ś.), 218331217; Marcin Balcerzak/Shutterstock.com – (p. d.), 151344467;
str. 17: maxriesgo/Shutterstock.com – (l. g.), 227036050;
str. 18: Aleksandr Markin/Shutterstock.com – (p. g.), 63210091;
str. 19: Dudarev Mikhail/Shutterstock.com – (l. g.), 136301606; CandyBox Images/Shutterstock.com – (p. g.), 59785258;
str. 21: Stefan Schurr/Shutterstock.com – (l. d.), 83889841; Małgorzata Wójtowicz-Król – (p. d.);
str. 23: Izf/Shutterstock.com – (l. d.), 240777478;
str. 25: gpointstudio/Shutterstock.com – (l. d.), 231297061; Nikodash/Shutterstock.com – (p. d.), 155072084;
str. 27: Maksym Gorpenyuk/Shutterstock.com – (l. d.), 73197265; Pawel Bilczyński/Agencja Gazeta (p. d.);
str. 29: Volnukhin Anatoly/Shutterstock.com – (l. d.), 129496691; vvvita/Shutterstock.com – (p. d.), 192595562;
str. 31: Jacek Chabraszewski/Shutterstock.com – (l. ś.), 107213453; Malyugin/Shutterstock.com – (l. d.), 113349535;
thaiakrit/Shutterstock.com – (p. d.), 155289953;
str. 33: Małgorzata Wójtowicz-Król – (l. d.); LDprod/Shutterstock.com – (p. d.), 267881543;
str. 35: Ivan Dudarev/Shutterstock.com – (p. ś.), 74385841; Lilianna Koszutowska – (p. d.);
str. 37: Alexander Rath/Shutterstock.com – (l. d.), 212494885; Blazej Lyjak/Shutterstock.com – (p. d.), 196147361;
str. 39: maxpro/Shutterstock.com – (l. d.), 162349583; Pawel Michalowski/Shutterstock.com – (p. d.), 159351692;
str. 40: Sergey Mironov/Shutterstock.com – (l. d.), 106428440; Alexander Rath/Shutterstock.com – (p. d.), 213917005;
str. 41: Eduard Kyslynsky/Shutterstock.com – 119610589

II kwartał

str. 43: Florin Stana/Shutterstock.com – (l. d.), 128273483; ESTUDI M6/Shutterstock.com – (p. d.), 127479152;
str. 45: melis/Shutterstock.com – (p. g.), 253564399; Marek Jamka – (l. d.);
str. 47: Dmitry Kalinovsky/Shutterstock.com – (l. d.), 94114663; Andrey_Kuzmin/Shutterstock.com – (p. d.), 153466418;
str. 49: gorillaimages/Shutterstock.com – (l. d.), 18096763; Blazej Lyjak/Shutterstock.com – (p. d.), 117892915;
str. 50: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com – (l. g.), 36182881; Mar.K/Shutterstock.com – (p. g.), 115810453;
str. 51: Everett Historical/Shutterstock.com – (l. g.), 244401601; underworld/Shutterstock.com – (p. g.), 268156697;
str. 53: l i g h t p o e t/Shutterstock.com – (l. ś.), 99108227; l i g h t p o e t/Shutterstock.com – (ś. d.), 94950301;
str. 55: viewgene/Shutterstock.com – (l. g.), 60398998; Mamuka Gotsiridze/Shutterstock.com – (ś. g.), 250884757;
MNI/Shutterstock.com – (p. g.), 100130333; Ruslan Kudrin/Shutterstock.com – (ś.), 136316723;
Scisetti Alfio/Shutterstock.com – (l. d.), 130440416; Pedro Bento/Shutterstock.com – (ś. d.), 114711364;
Africa Studio/Shutterstock.com – (p. d.), 105915728;
str. 57: Samot/Shutterstock.com – (p. d.), 214911379;
str. 59: Dm_Cherry/Shutterstock.com – (l. d.), 95299567; Andrii Muzyka/Shutterstock.com – (p. d.), 102186457;
str. 61: Mikadun/Shutterstock.com – (l. g.), 92411161; Piotr Król – (ś. g.);
Daniele Silva/Shutterstock.com – (p. g.), 41421103;
str. 63: Sergey Mironov/Shutterstock.com – (l. ś.), 262927025; Sorbis/Shutterstock.com – (l. d.), 245770954;
str. 65: Edward Marszałek – (ś. g.); Edward Marszałek – (ś. d.);
str. 67: Dudarev Mikhail/Shutterstock.com – (p. d.), 90226120; M. Pellinni/Shutterstock.com – (l. d.), 211267246;
str. 69: Piotr Król – (l. ś.); Tyler Olson/Shutterstock.com – (l. d.), 62272144;
str. 72: Mateusz Skwarczek/Agencja Gazeta;
Str. 73: Grzegorz Michałowski/Baza zdjęć Polskiej Agencji Prasowej – (g.); Małgorzata Kujawka/Agencja Gazeta – (d.)



III kwartał

- str. 75: bikeriderlondon/Shutterstock.com – (l. ś.), 266711588; robert cicchetti/Shutterstock.com – (p. d.), 189285650; Bruce Raynor/Shutterstock.com – (l. d.), 53380789;
- str. 77: Marek Jamka – (p. d.); Syda Productions/Shutterstock.com – (l. d.), 218330986;
- str. 79: DenisNata/Shutterstock.com – (l. ś.), 36013699; Yaping/Shutterstock.com – (ś. d.), 161789165;
- str. 81: Stefan Holm/Shutterstock.com – (l. g.), 197502743; Maciej Kopaniecki/Shutterstock.com – (p. d.), 231463135;
- str. 85: Blazej Lyjak/Shutterstock.com – (l. ś.), 150542738; Warren Goldswain/Shutterstock.com – (p. d.), 192228290;
- str. 87: Ilona Mrowińska – (l. d.); Malyugin/Shutterstock.com – (p. d.), 104825489;
- str. 89: Lukas Gojda/Shutterstock.com – (l. d.), 62146375; Andrey Khrolenok/Shutterstock.com – (p. d.), 1065178;
- str. 91: Iurii Osadchi/Shutterstock.com – (l. d.), 242270878; orangephoto/Shutterstock.com – (p. d.), 177407912;
- str. 92: Marcin Tomczak – (l. g.);
- str. 93: Evgeny Dubinchuk/Shutterstock.com – (p. g.), 56497549;
- str. 95: wavebreakmedia/Shutterstock.com – (l. d.), 257801638; Gemenacom/Shutterstock.com – (p. d.), 97073666;
- str. 97: Val Thoermer/Shutterstock.com – (p. g.), 102925541; Leszek Glasner/Shutterstock.com – (l. ś.), 211995673;
- str. 99: Roberaten/Shutterstock.com – (l. d.), 102625121; Subbotina Anna/Shutterstock.com – (p. d.), 106690820;
- str. 101: Blazej Lyjak/Shutterstock.com – (l. d.), 46590226; Maridav/Shutterstock.com – (p. d.), 222567253;
- str. 103: Evgeny Govov/Shutterstock.com – (l. d.), 241707823; Vytautas Kielaitis/Shutterstock.com – (p. d.), 248661517;
- str. 104: Syda Productions/Shutterstock.com – (p. g.), 248106751;
- str. 105: Marek Jamka – (p. g.)

IV kwartał

- str. 107: Jacek Chabraszewski/Shutterstock.com – (l. d.), 139883470; Jacek Chabraszewski/Shutterstock.com – (p. ś.), 146994473;
- str. 109: Image Point Fr/Shutterstock.com – (p. g.), 181673966; Martin Fowler/Shutterstock.com – (l. ś.), 198616568; Henrik Larsson/Shutterstock.com – (p. d.), 119725873;
- str. 111: puchan/Shutterstock.com – (l. ś.), 2204067; Marek Jamka – (p. d.);
- str. 113: bikeriderlondon/Shutterstock.com – (l. d.), 211299919; Val Thoermer/Shutterstock.com – (p. ś.), 94728388;
- str. 115: Vitaliy Mateha/Shutterstock.com – (l. g.), 241371412; Marek Jamka – (p. g.);
- str. 117: mangojuicy/Shutterstock.com – (l. d.), 16630501; Małgorzata Wójtowicz-Król – (p. d.);
- str. 119: Karolina Lew-Mirska – (l. d.); Karolina Lew-Mirska – (p. d.);
- str. 121: Dmitrijs Bindemanis/Shutterstock.com – (ś. d.), 148833254; Conny Sjostrom/Shutterstock.com – (p. d.), 99482756;
- str. 123: Adrian Wiśniowski – (l. d.); Pi-Lens/Shutterstock.com – (p. ś.), 118397923; Adrian Wiśniowski – (p. d.);
- str. 124: Malyugin/Shutterstock.com – (p. g.), 104186957;
- str. 125: Dream79/Shutterstock.com – (l. g.), 149397914; Malyugin/Shutterstock.com – (p. g.), 110081594;
- str. 127: Tyler Olson/Shutterstock.com – (p. g.), 62272123; Syda Productions/Shutterstock.com – (l. ś.), 218330986; Bartek M/Shutterstock.com – (p. d.), 87466505;
- str. 129: Triff/Shutterstock.com – (p. ś.), 212173597; Jari Hindstroem/Shutterstock.com – (p. d.), 98882876;
- str. 131: wavebreakmedia/Shutterstock.com – (l. d.), 183775559; Małgorzata Wójtowicz-Król – (p. ś.);
- str. 133: Tarasenko Nataliia/Shutterstock.com – (l. ś.), 271232396; Przemyslaw Wasilewski/Shutterstock.com – (p. d.), 135992195;
- str. 135: ptnphoto/Shutterstock.com – (l. d.), 216948802; Sander van der Werf/Shutterstock.com – (p. d.), 232445695;
- str. 136: Africa Studio/Shutterstock.com – (p. d.), 214442218;
- str. 137: Galyna Andrushko/Shutterstock.com – (p. d.), 140866210





NOTATKI

A large rectangular area with a thick green border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



NOTATKI

Lined area for taking notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

NOTATKI

Lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.