**WYPOCZYNEK**
POLECAMY PIĘKNE MIEJSCA NA WYCIECZKI I SPORT W LESIE

**PRZYRODA**
POZNAJ FAUNĘ I FLORĘ WIELKOPOLSKICH LASÓW

**WIEDZA**
ZAPRASZAMY DO OŚRODKÓW EDUKACJI LEŚNEJ

# Czas w las

WYDANIE BEZPŁATNE

sierpień 2016

## TURYSTYCZNY PORADNIK PO WIELKOPOLSKICH LASACH

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu

Lasy Państwowe zapraszamy

**Czy wiesz, że...**

Leśniczy Leśnictwa Szustry – Jarosław Krzyżostanek jest trzykrotnym mistrzem i dwukrotnym wicemistrzem Polski leśników w biegu na orientację. Jest również członkiem klubu „Grom Sokolniki". Chętnie Wam pomoże i zdradzi tajniki tego sportu.

FOT. AGATA OZAROWSKA-NOWICKA

# Nadleśnictwo Przedborów – w lesie z mapą i kompasem

FOT. RAFAŁ KSIĘDZOCKI

## Orienteering, czyli poszukiwanie w terenie

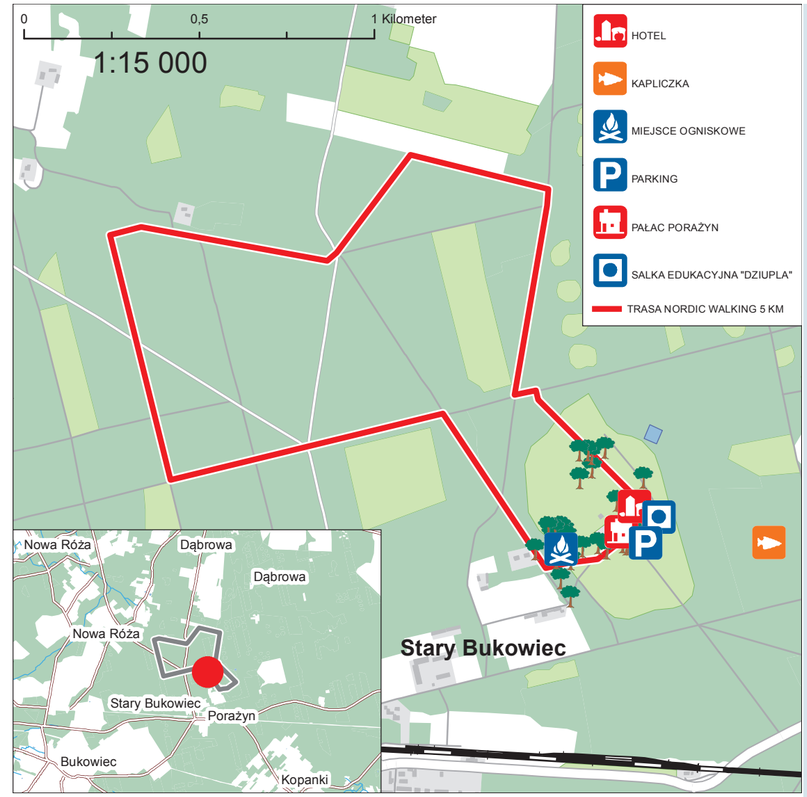
na bazie specjalistycznej mapy stałych punktów kontrolnych, daje ogromną satysfakcję. W ten sposób ćwiczymy ciało i umysł, a także uwrażliwiamy się na przyrodę. Na orientację można chodzić, maszerować z kijkami, biegać albo jeździć rowerem lub na nartach. Wystarczy kompas i mapa z zaznaczoną na niej trasą do pokonania. Na niej bowiem znajdują się punkty kontrolne, na których potwierdza się swoją obecność poprzez podbicie karty startowej perforatorem umieszczonym na szczycie punktu lub przez użycie elektronicznego chipa. Zwycięzcą jest osoba, która podbije wszystkie punkty i pokona wyznaczoną trasę w najkrótszym czasie. Starostwo Powiatowe w Wieruszowie we współpracy z Nadleśnictwem Przedborów przygotowało zestaw 7 map obejmujących teren Nadleśnictwa. Wszystkie mapy wchodzą w skład projektu „Powiat Wieruszowski z Mapą i Kompasem" oraz projektu zwanego „Zielony Punkt Kontrolny" (www.zielonypunktkontrolny.pl), którego pomysłodawcą jest Polski Związek Biegu na Orientację Leśników. Na chwilę obecną jest to sieć 21 map ze stałymi punktami kontrolnymi w całej Polsce. Każda mapa to 35 stałych punktów umieszczonych na dębowych słupkach o wysokości ok. 1 metra, na których znajduje się numer, perforator oraz biało-pomarańczowy lampion. Biegacz, turysta, każdy z nas, może zakupić za symboliczną kwotę wybraną mapę wraz z kartą startową i w dowolnym czasie wybrać się do lasu i podbijać kolejne punkty w wybranej przez siebie kolejności. Karty można nabyć w Starostwie, lokalnych agroturystykach czy Leśnictwie Szustry. Podbicie wszystkich 35 punktów w ciągu jednego dnia będzie nie lada wyzwaniem nawet dla wytrawnego biegacza, ale trasę można podzielić na kilka dni i zrobić to w tempie odpowiadającym naszym możliwościom. Jeśli uzyskamy wynik co najmniej 30-punktowy, możemy złożyć kartę startową w Starostwie i otrzymać pierwszą z trzech odznak OPOS, czyli Odznakę Powiatową Orienteeringu Sprawnościowego. Przejście jednej mapy uprawnia do uzyskania brązowej odznaki OPOS, zaliczenie dwóch kolejnych map to odznaka srebrna, odznakę złotą można zdobyć po przejściu trzech następnych map. Tereny, na których znajdują się mapy ze stałymi punktami to Leśnictwo Szustry – mapa „Szustry", Leśnictwo Sokolski – „Las Sokolnicki", Leśnictwo Mieleszynek – „Lisie Jamy", Leśnictwo Czastary – „Czastary", Leśnictwo Węlewice – „Głaz" i „Galewice" oraz mapa „Gola", znajdująca się na obszarze Leśnictwa Koziołek.

Wytrawnych biegaczy zapraszamy na corocznie organizowane Mistrzostwa Powiatu Wieruszowskiego w Biegach na Orientację, Mistrzostwa Młodych w Biegu na Orientację „Od Przedszkola do Seniora" oraz Zawody o Puchar Wójta Gminy Galewice.





# Nadleśnictwo Grodzisk – fińska formuła w wielkopolskich lasach



FOT. TOMASZ KALEK

FOT. ROMAN ANDRZEJEWSKI

## Nadleśnictwo Grodzisk

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

Wspaniałym punktem startowym dla amatorów aktywnego wypoczynku w tej postaci jest Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy (OSW) Lasów Państwowych Pałac – Porażyn. Zlokalizowany jest przy drodze wojewódzkiej nr 307. Jest to piękny pałacyk z II połowy XIX wieku i rozległy park w stylu angielskim, w którym dominują 200-letnie dęby i buki. Na przełomie XIX i XX wieku plac i park tworzy „Eichenhorst", czyli gniazdo dębów i tak jest do dzisiaj, bo jest to wyspa gatunków liściastych wśród lasów Nadleśnictwa Grodzisk zdominowanych przez sosnę.

Wokół pałacu zostały stworzone ścieżki nordic walking o różnej długości i zróżnicowanym stopniu trudności: pętla żółta – 5 km, pętla zielona – 10,9 km, pętla lawendowa – 9,1 km, pętla brązowa – 13,6 km (ta ostatnia biegnie po terenie Ośrodka w Porażynie, jednak jej punkt startowy znajduje się przy Szkole Podstawowej w Porażynie). W pętle żółtą wkomponowany jest również szlak dla osób niedowidzących. Trasa wiedzie po wyrównanym terenie. Szlak jest wyposażony w specjalistyczne oznakowanie w postaci odblaskowych tablic przeznaczonych dla osób niedowidzących. Co roku na tej trasie organizowane są zawody w nordic walking właśnie dla osób o obniżonej sprawności widzenia.

Kto chce pobiegać, także może zacząć w tym miejscu przemierzać trasę półmaratonu „Olenderskiego". Natomiast dla amatorów biegów na orientację wyznaczono punkty do tras od 10 do 50 km, które są pozostałością po rajdzie „Oriento expresso". Piękne położenie pałacu i otaczające go lasy zachęcają do odwiedzania i spędzania tu czasu różne grupy wiekowe preferujące korzystanie z uroków natury.

Wyprawę nordic walking oraz inne aktywności sportowe można zakończyć rodzinnym piknikiem korzystając z polany wyposażonej we wiaty dla 40 osób, miejsce na ognisko, grill i obszerny namiot. Jest to miejsce spotkań edukacyjnych i integracyjnych z możliwością organizowania gier i zabaw nawet przy niesprzyjającej pogodzie. W przyszłości zostanie tu zamontowana siłownia zewnętrzna i boisko do siatkówki.

Sam pałac z hotelem jest wspaniałym miejscem do organizacji imprez o różnorakim charakterze. Piękne i stylowe sale Generalska i Lustrzana – mogą być wspaniałą oprawą dla wesel, komunii, zjazdów rodzinnych, szkoleń, spotkań integracyjnych.

**Ćwicz w lesie – to proste i przyjemne!** Zadbaj o rozwój całego ciała. Aby cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją fizyczną nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu do ćwiczeń ogólnorozwojowych – wystarczy pójść do lasu i wykorzystać naturalne obiekty (drzewo lub pniak). Na stronie www.poznan.lasy.gov.pl, w zakładce „Turystyka" dostępne są leśne treningi – gotowe zestawy ćwiczeń do zapisania w pamięci smartfona.

trenuj w lesie

Lasy Państwowe zapraszamy

## Ćwiczenia dla biegaczy

Wydrukuj i zabierz ze sobą.

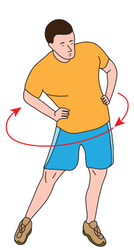
### Rozgrzewka

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

Lasy Państwowe przygotowały ponad 20 tys. kilometrów szlaków pieszych. Leśne trasy to doskonałe miejsce do biegania.

### Ćwiczenia statyczne

#### Krążenia bioder

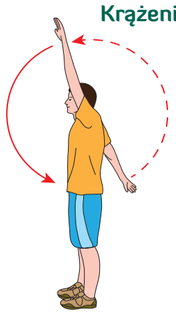


Stopy ustaw na szerokość barków, dłonie oprzyj na biodrach. Wykonuj obszerne krążenia biodrami, aż poczujesz napięcie z każdej strony ciała. Zrób 5 pełnych krążeń w jedną i 5 w drugą stronę. Głowę trzymaj nieruchomo – ruchy wykonuj jedynie biodrami.

#### Rozciąganie mięśni łydki

Stań w wykroku, stopy ustaw równolegle 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

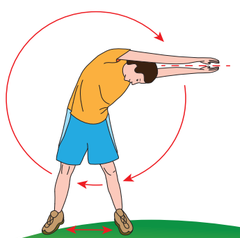


Stań wyprostowany, stopy ustaw swobodnie. Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył; ruchy powinny być obszerne. Pamiętaj, aby ramiona były wyprostowane w stawach łokciowych. Wykonaj 10-15 powtórzeń każdą ręką.

#### Rozciąganie ścięgna Achillesa

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

#### Krążenia tułowia



Stopy ustaw szeroko (ok. 50 cm odstępu między lewą, a prawą stopą). Unieś ramiona wysoko nad głowę i wykonuj obszerne krążenia tułowia. Jeśli nie zaniedbałeś swojej sylwetki, to z przodu powinieneś być w stanie dosięgać do ziemi. Do tyłu odchylaj się tak, aby poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Wykonaj minimum 5 powtórzeń w każdą stronę.

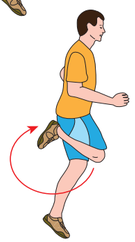
### Ćwiczenia dynamiczne

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 jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie tak, jak podczas biegu.

#### Skip C



Bieg z uderzaniem piętami o pośladki. Ważne jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie, podobnie jak podczas biegu.

#### 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.

www.lasy.gov.pl

Zestaw ćwiczeń opracowany przez trenerów akcji: zBiegiem Natury.pl

# Leśne Kompleksy Promocyjne

FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

Stanowią swoiste „poligony doświadczalne", na których wdraża się nowe metody i technologie związane z gospodarką leśną (hodowlą lasu, ochroną lasu) i ochroną przyrody.

Wszystko po to, by wciąż udoskonalać i rozwijać metody gospodarowania lasami zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju przy jednoczesnym zaspokajaniu licznych potrzeb społeczeństwa. To łączenie elementów gospodarki leśnej z ochroną przyrody, edukacją przyrodniczo-leśną oraz turystycznym udostępnianiem lasu. Ważnym zadaniem LKP jest zarówno promocja drewna, jako surowca w pełni odnawialnego i ekologicznego, jak i promocja regionu, piękna przyrody i różnych form aktywnego wypoczynku.

Idea Leśnych Kompleksów Promocyjnych narodziła się w latach 90. Do dziś utworzono na terenie Państwowego Gospodarstwa Leśnego Lasy Państwowe aż 25 takich obszarów. Prezentują one wielką różnorodność polskich lasów, często najpiękniejszych w regionie puszcz o wyjątkowych osobliwościach przyrodniczych. Każdy z nich posiada wyjątkowe dla siebie walory przyrodnicze, kulturowe czy krajoznawcze. Turysta i miłośnik przyrody znajdzie tu wiele możliwości realizacji swoich zainteresowań. Na licznych szlakach turystycznych: pieszych, konnych i ścieżkach rowerowych może aktywnie wypocząć na łonie natury. By lepiej zrozumieć las i procesy w nim zachodzące, warto skorzystać z bogatej infrastruktury edukacyjnej: ośrodków, izb i ścieżek przyrodniczo-leśnych z przystankami edukacyjnymi. Dają one możliwość pogłębienia swojej wiedzy w bezpośrednim kontakcie z przyrodą i leśnikami, na których pomoc może zawsze liczyć.

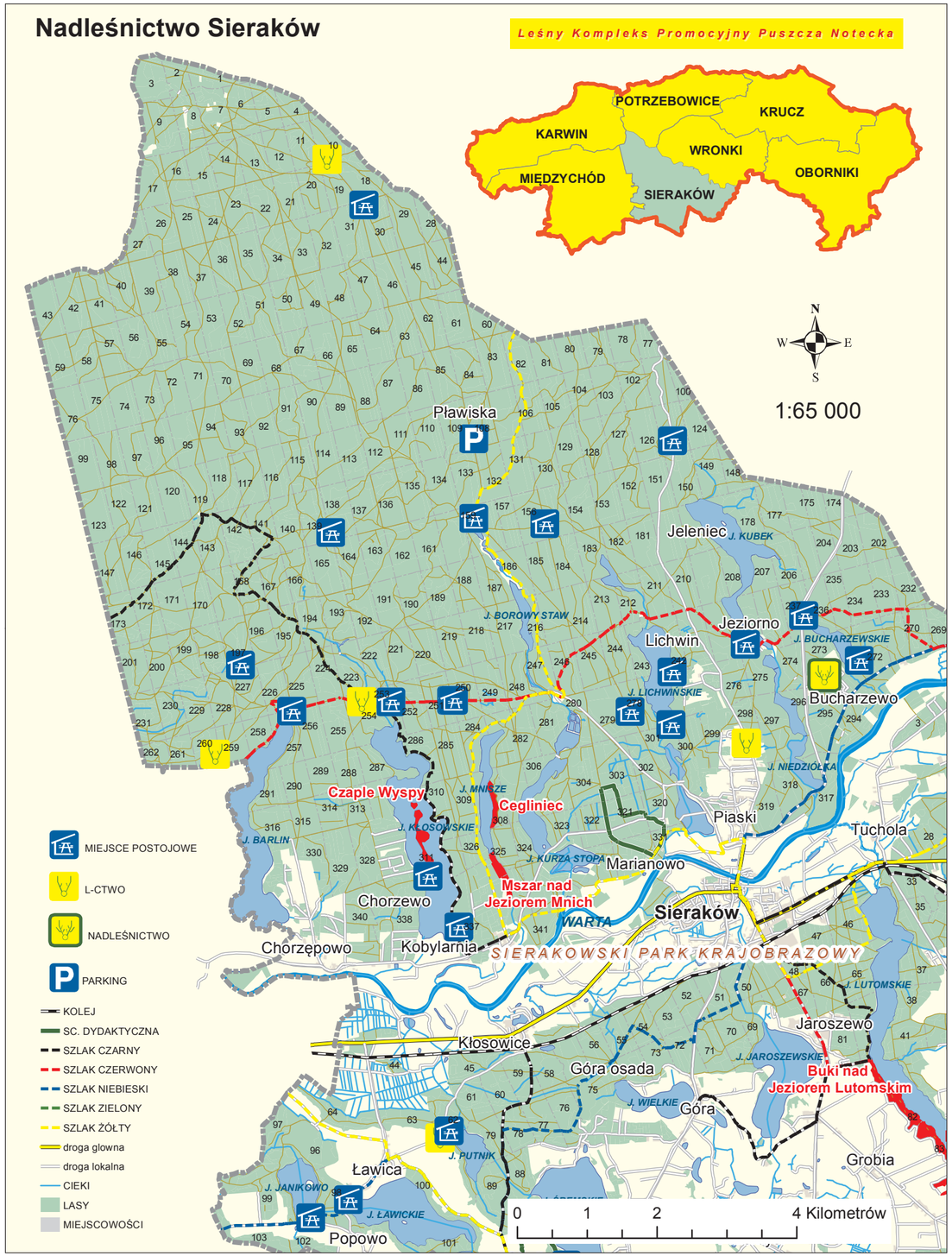
Lasy chronią klimat, glebę, wody powierzchniowe i podziemne. Zmniejszają zagrożenie powodziami i łagodzą skutki suszy.

Przy każdym Leśnym Kompleksie Promocyjnym organem opiniodawczym i doradczym jest Rada Naukowo Społeczna. W jej składzie uczestniczą przedstawiciele lokalnych środowisk, samorządów, instytucji naukowych, uczelni wyższych oraz lokalnych grup działania i osób prywatnie zaangażowanych w rozwój regionu, działających na rzecz zrównoważonego rozwoju. W ciągu roku na posiedzeniach Rady omawia się tematy nowych badań naukowych związanych z różnymi dziedzinami leśnictwa i ochrony przyrody oraz tematy związane z rozwojem infrastruktury turystyczno-edukacyjnej. Za każdym razem uwzględnia się bieżące problemy i potrzeby społeczeństwa w regionie.

### Na terenie RDLP w Poznaniu powołano dwa Leśne Kompleksy Promocyjne:

▶ **LKP „Lasy Rychtalskie"** utworzony w 1996 r., w południowej części Wielkopolski, obejmuje lasy o powierzchni 47 tys. ha. Reprezentują go dwa nadleśnictwa: Syców oraz Antonin, a także Leśny Zakład Doświadczalny Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, LZD Siemianice. Na jego terenie w obrębie leśnym Rychtal (stąd nazwa całego kompleksu) rośnie wartościowy lokalny ekotyp sosny pospolitej, z której pozyskuje się cenny materiał nasienny. Obszar oferuje turystom wiele atrakcji krajoznawczych, w tym niezwykłą dla obserwatorów ptaków Dolinę Baryczy.

▶ **LKP „Puszcza Notecka"** jest miejscem wyjątkowym w skali kraju. W latach międzywojennych, 1922 - 1924, masowy pojaw szkodnika drzew - strzygoni choinówki zniszczył blisko 80% drzewostanów. Dzięki wysiłkom leśników od tamtej pory Puszcza jest przebudowywana, stanowiąc obecnie jeden z największych i najbardziej zwartych kompleksów leśnych w kraju o powierzchni wynoszącej blisko 137 tys. ha. Obszar Leśnego Kompleksu Promocyjnego, ustanowiony w 2004 roku jest obszarem transgranicznym, w skład którego wchodzą nadleśnictwa 3 regionalnych dyrekcji, w Poznaniu, Szczecinie i Pile. Po stronie poznańskiej reprezentują je Nadleśnictwo Sieraków oraz Nadleśnictwo Oborniki. Obszar „Puszcza Notecka" wyznaczono jako ostoje dla zagrożonych gatunków ptaków w ramach europejskiej sieci Natura 2000. Bytuje tu m.in. największa populacja w regionie bielika, puchacza czy kani rudej. Do Puszczy powróciły również wilki. Lasy Puszczy Noteckiej są najbardziej popularnym w Wielkopolsce miejscem na grzybobrania.




# Nadleśnictwo Sieraków

Planując wypoczynek nad pięknymi jeziorami często myślimy o Mazurach. Jednak krainę jezior i lasów znajdziemy znacznie bliżej, w Nadleśnictwie Sieraków, na skraju Puszczy Noteckiej, na Pojezierzu Sierakowskim.

Mieszkańcy nazywają to miejsce „krainą 100 jezior" a nawet „turystyczną krainą". Sprawcą tak pięknego krajobrazu jest lodowiec, który wyrzeźbił i skrył w sierakowskich lasach ich najpiękniejszą perłę – jeziora. Tylko na samym terenie Nadleśnictwa jest ich 25. Największe to Jezioro Chrzypskie (304 ha), zaś najgłębsze – Jezioro Śremskie (45 m), stanowiące jedyną kryptodepresję w Wielkopolsce (jego dno leży 6 m poniżej poziomu morza).

Jeziora to nie jedyny atut Nadleśnictwa. Przez jego środkową część przepływa Warta. Meandrując malowniczą doliną dzieli polodowcowy krajobraz na pół. W północnej części rozciąga się suchy obszar zwartego kompleksu lasów sosnowych Puszczy Noteckiej z licznymi wzgórzami morenowymi i śródlądowymi wydmami. Natomiast część południowa to porośnięty lasami liściastymi i mieszanymi teren pojezierza – bardziej urozmaicony, pagórkowaty, poprzeplatany rynnami jeziornymi, łąkami i polami. Wybierając się do puszczy warto popracować nad kondycją, gdyż jest to największy w Polsce obszar wydm śródlądowych. Często przyjdzie nam się wspinać na 30-metrowe wzniesienia, z kulminacyjnym punktem aż do 98 m n.p.m. Wspaniały krajobraz Puszczy Noteckiej, przypominający z lotu ptaka zielony pofałdowany dywan rozciągający się aż po horyzont, możemy podziwiać również z udostępnionej dla turystów 32-metrowej wieży widokowej położonej na terenie Leśnictwa Lichwin. Wieża pełni również funkcję dostrzegalni przeciwpożarowej. Taras widokowy dla turystów znajduje się 27 metrów nad ziemią.

FOT. ANTONI KASPRZAK

**Puchacz, najcenniejszy ptasi mieszkaniec Puszczy**

Tereny Sierakowskiego Parku Krajobrazowego są łakomym kąskiem dla turystyki na weekendowy wypad za miasto, jak i urlop. Nadają się zarówno dla czynnego wypoczynku, korzystając ze szlaków pieszych i rowerowych, jak i spędzenia wolnego czasu relaksując się nad jeziorami. Przez miasto, gminę Sieraków i tereny Nadleśnictwa przebiegają znakowane piesze szlaki turystyczne o łącznej długości 147,6 km (12 szlaków pieszych). Nie mniej jest szlaków rowerowych, mamy do wyboru 6 tras, z czego dwie to odcinki tras szlaków europejskich.

Liczne jeziora obfitują w ryby, zadowoleni będą także zbieracze grzybów i jagód. Można również zatrzymać się w ośrodkach wczasowych nad jeziorami Jaroszewskim, Lutomskim i Chrzypskim. Grzybiarzy z pewnością zainteresują miejsca postoju w lesie. – Nadleśnictwo dysponuje 7 parkingami leśnymi, na których możemy zostawić nasz środek lokomocji. Latem do dyspozycji turystów pozostają również 4 pola biwakowe, zlokalizowane nad jeziorami.

Przyrodniczą wędrówkę warto zacząć od Sierakowa. W kierunku północnym pokieruje nas żółty szlak. Urokliwa trasa prowadzi doliną Warty, by potem odbić w głąb puszczy meandrując między jeziorami Mnich, Kłosowskim oraz Lichwińskim. Rezerwat Mszar nad jeziorem Mnich to pierwszy z 3 rezerwatów położonych na tej malowniczej trasie. Chroni niezwykle ciekawy obszar torfowiskowy ze zbiorowiskami roślin bagiennych. Ciekawostką jest, że naliczono na tym małym obszarze 178 gatunków roślin, w tym aż 30 gatunków mchów! Podążając równoległym szlakiem czarnym zobaczymy jedno z najładniejszych jezior w puszczy – Jezioro Kłosowskie z Rezerwatem „Czaple Wyspy". By podziwiać przyrodę rezerwatu, należy koniecznie przed wyjściem z domu uzbroić się w lornetki. „Czaple Wyspy" to dwie wyspy porośnięte starym lasem sosnowo-bukowym o łącznej powierzchni 8 ha. Rezerwat powołano z myślą o zachowaniu obszaru gniazdowania chronionych gatunków ptaków. Spotkamy tu kanię czarną i rudą, kormorany, a jeśli dopisze nam szczęcie, będziemy świadkami akrobatycznych lotów polującego rybołowa.

## Józef najgrubszy

Józef dorastał w Marianowie, wsi sołeckiej położonej na skraju Puszczy Noteckiej, koło Sierakowa. Jego burzliwa młodość jest owiana tajemnicą. Po wyraźnych rysach widać jednak, że był świadkiem niejednego historycznego zdarzenia i niejedną miłosną historię mógłby nam opowiedzieć. Gdy młodzieńcze lata minęły, nabrał powagi i trochę przytył. Za jego rozrośniętymi plecami sosny szumiały, że nie było grubszego w całym Marianowie. A Józef rósł nadal, a z nim rosła jego sława. Gdy dotarła do najdalszych zakątków lasu i o Józefie wiedzieli już wszyscy, ogłoszono jednoznacznie – Józef jest najgrubszy w całej puszczy. Mowa o dębie szypułkowym, jednym z 39 pomników przyrody Nadleśnictwa Sieraków, który został wybrany najgrubszym drzewem w Puszczy Noteckiej. Imię swe zawdzięcza pamięci Józefa Chwirota, który przez kilkadziesiąt lat (1902-1998) był leśniczym na tym terenie. Obwód „Józefa" wynosi aż 840 cm! Józef pełni nadal iście królewską rolę, to właśnie od niego rozpoczyna się piesza ścieżka edukacyjna.

## Czy wiesz, że...

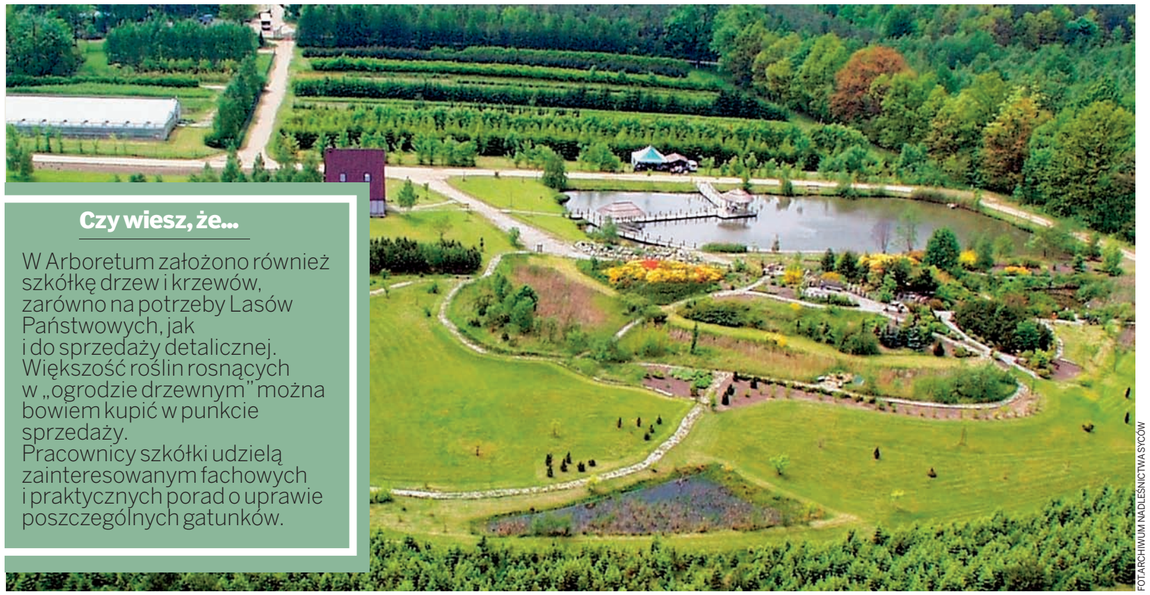
Piękno Puszczy Noteckiej doceniła również Komisja Europejska, która zatwierdziła, zgłoszony przez Polskę obszar do Programu Natura 2000, czyli Europejskiej Sieci Ekologicznej. Celem stworzenia takiej sieci jest zachowanie cennych gatunków i siedlisk przyrodniczych.

## Zapraszamy do biegania po Puszczy

Zapraszamy do biegania po Puszczy wraz z gospodarzem terenu – Nadleśnictwem Sieraków, Gminą Sieraków i Uczniowskim Klubem Sportowym „Kormoran". Cross Sierakowski to bieg na dystansie 15 km, którego trasa przebiega przez malownicze tereny Sierakowskiego Parku Krajobrazowego. Dla mniej wymagających organizatorzy przewidzieli bieg rodzinny na milę oraz biegi młodzieżowe z wydzieleniem kategorii wiekowych. Maraton Puszczy Noteckiej to z kolei dwie pętle po 21 km każda. W trakcie tego biegu uczestnicy mogą odetchnąć pełną piersią, podziwiając najpiękniejsze tereny Puszczy, uroki pobliskich jezior i wydm śródlądowych.

FOT. ANTONI KASPRZAK

# Nadleśnictwo Syców – zaczarowany ogród



FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA SYCÓW

**Czy wiesz, że...**

W Arboretum założono również szkółkę drzew i krzewów, zarówno na potrzeby Lasów Państwowych, jak i do sprzedaży detalicznej. Większość roślin rosnących w „ogrodzie drzewnym" można bowiem kupić w punkcie sprzedaży.
Pracownicy szkółki udzielą zainteresowanym fachowych i praktycznych porad o uprawie poszczególnych gatunków.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA SYCÓW

**Czy wiesz, że...**

Arboretum pełni również rolę plantacji nasiennej i banku genów. Swoiste archiwum klonów zabezpiecza na wypadek śmierci geny najbardziej wartościowych drzew w kraju. Na przykład znany dąb Bartek czy Napoleon też ma w Arboretum swoich sklonowanych, małych jeszcze, braci bliźniaków.

**Czy wiesz, że...**

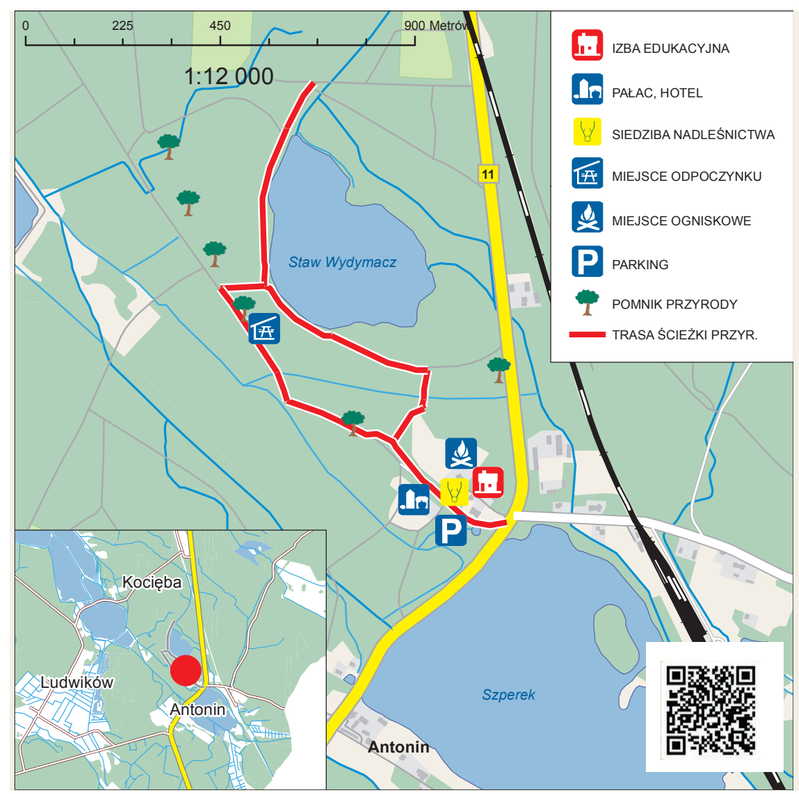
„Sylvestris", po łacinie znaczy „tworzący las". Aż 68% powierzchni lasów w Polsce zdominowane jest tylko przez jeden gatunek – Pinus silvestris, czyli sosnę zwyczajną. W Nadleśnictwie Syców udział sosny przekracza aż 86%. Lecz z pewnością nie możemy nazwać jej zwyczajną. W 1937 roku światowa organizacja IUFRO wyróżniła jej ekotyp jako „sosnę rychtalską".

## Nadleśnictwo Syców

Niezwykłe kolekcje drzew, alpinarium wraz ze zbiorem roślin wodnych i chronionych, szkółka, plantacje nasienne, archiwum klonów cennych gatunków oraz „zielona szkoła" – tak w skrócie można opisać miejsce niezwykle ciekawe i obowiązkowy punkt wycieczki turystów odwiedzających LKP „Lasy Rychtalskie". To Arboretum im. prof. Stefana Białoboka w Stradomi Dolnej. Zapraszamy na spacer po „ogrodzie drzewnym", jak zwykli nazywać Arboretum jego stali bywalcy. Arboretum utworzono w 1994 roku, w miejscu specjalistycznej szkółki leśnej, zajmującej się rozmnażaniem drzew. Nazwano je imieniem prof. Stefana Białoboka, jednego z najwybitniejszych polskich botaników i dendrologów. Obecnie w Arboretum rośnie około 1500 gatunków oraz odmian drzew i krzewów. Odkryjemy tu niezwykłe bogactwo gatunków iglastych, wśród nich świerki, jodły, modrzewie, jałowce, cyprysiki i żywotniki. Po spacerze szlakiem „sosny rychtalskiej" w Arboretum czeka na nas nie lada atrakcja – największa w Polsce kolekcja sosen! Wśród 150 gatunków i odmian warto zwrócić uwagę na „Syców" i „Ślizów" – dwie zupełnie nowe, wyhodowane w Arboretum karłowe odmiany sosny czarnej. Nie mniej okazale prezentuje się kolekcja gatunków liściastych, szczególnie klonów, brzóz i buków.
Warto odkrywać Arboretum w różnych porach roku. Wiosną przywitają nas wspaniałe magnolie, a ogród zaczyna rozkwitać różnobarwnym dywanem różaneczników (azalii) w ponad 300 odmianach. Niektóre gatunki kwitną nawet do lata. Zwiedzając „ogród drzewny" nie można pominąć również Alpinarium, które jest jedną z największych jego atrakcji.
W skalnym ogrodzie zgromadzono kolekcje roślin chronionych, liczącą ogółem ponad 100 gatunków, wśród nich wiele gatunków roślin górskich, m.in. niezwykły dziewięćsił bezłodygowy, dostojną lilię złotogłów czy szafran spiski, popularnie nazywany krokusem. Oprócz gatunków rodzimych zobaczymy wiele gatunków ozdobnych z różnych regionów świata, np. gunnerę brazylijską czy pieris japoński. Alpinarium otacza kilka stawów z interesującymi, nie tylko z nazwy, roślinami wodno-błotnymi jak kotewka orzech wodny czy marsylia pływająca. Corocznie Arboretum odwiedza kilkanaście tysięcy osób.

FOT. ANTONI KASPRZAK

# Nadleśnictwo Antonin – w ptasiej dolinie




## Nadleśnictwo Antonin

Zapraszamy nad wielkopolską „Biebrzę" – Dolinę Baryczy, krainę 130 stawów, torfowisk, mokradeł i malowniczych lasów. Te największe i najstarsze w Polsce są powszechnie znane – Stawy Milickie i Przygodzickie. Ale największą sławę Dolinie Baryczy przyniosło uznanie tego obszaru za jedno z najcenniejszych obszarów ptasich w Europie. Objęto go Europejską Siecią Ekologiczną Natura 2000 pod nazwą „Dolina Baryczy" oraz umieszczono na liście najcenniejszych obszarów wodno-błotnych, objętych międzynarodową Konwencją RAMSAR. Od 1996 roku obszar ten funkcjonuje jako Park Krajobrazowy „Doliny Baryczy", który jest jednym z największych obszarowo parków krajobrazowych w Polsce. Jego powierzchnia wynosi ponad 87 tys. ha, z czego prawie 14,5 tys. ha znajduje się w zasięgu terytorialnym Nadleśnictwa Antonin, drugiego z nadleśnictw Leśnego Kompleksu Promocyjnego LKP „Lasy Rychtalskie".
Pod względem bogactwa gatunków ptaków można go śmiało porównać z Doliną Biebrzy. Stwierdzono tu blisko 300 gatunków ptaków, w tym około 170 gatunków lęgowych. Odnotowano aż 48 spośród 70 gatunków ptaków, które znalazły się w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt. Dolina ma przede wszystkim kluczowe znaczenie dla ptaków wodno-błotnych, których koncentracje na tym terenie liczą ponad 20 000 osobników. Możemy obserwować tu bogactwo siewkowców – czajki, rycyka, kulika wielkiego, kaczek – w tym podgorzałki, płaskonosa, czy też łabędzi krzykliwych. W okresie jesienno-zimowym można zobaczyć tylko na jednym stawie do 100 bielików. Wiele ciekawych gatunków zaobserwujemy z platformy widokowej, przygotowanej przez Nadleśnictwo Antonin, a usytuowanej przy stawie Trzcielin Nowy. Jest to wielka atrakcja, również ze względu na urokliwą panoramę kompleksu Stawów Przygodzickich z największym z nich – Trzcielinem Wielkim.
Ptaki to nie jedyna atrakcja Doliny Baryczy. Na terenie Nadleśnictwa Antonin szczególne miejsce zajmują okazałe pomniki przyrody. W okolicach Antonina istnieje drugie co do liczebności, po dębach rogalińskich, skupisko okazałych dębów szypułkowych. Liczy sobie około 250 osobników. Antonińskie lasy skrywają również najstarszego (około 460 lat i 710 cm obwodu mierzonego na wysokości 1,3 m) i największego (obwód 840 cm) króla drzew. Dąb Jan jest największym zabytkowym dębem w całej Dolinie Baryczy.
Dolina skrywa wiele ciekawych miejsc, jednym z nich jest Rezerwat Wydymacz. Zobaczymy w nim sporo drzew pomnikowych, w tym sosen w wieku 200-250 lat. Po historii rezerwatu i jego leśnych mieszkańcach oprowadza ścieżka dydaktyczna Nadleśnictwa Antonin, o długości 2,5 km, wzbogacona w 12 przystanków z tablicami dydaktycznymi. W celu umożliwienia lepszego poznania tego cennego obszaru opracowano mobilną aplikację „Ścieżka Antonin", którą można pobrać bezpłatnie ze strony internetowej www.sciezkaantonin.pl. Każdy turysta i miłośnik przyrody znajdzie tu mnóstwo interesujących informacji dotyczących Rezerwatu Wydymacz. Wirtualny przewodnik został zaprogramowany tak, aby sam opowiadał gościom o kolejnych, niezwykłych przystankach na trasie.
Punktem centralnym rezerwatu jest staw Wydymacz o powierzchni około 10 ha. Rezerwat, utworzony w 1987 roku, chroni wiele ciekawych gatunków roślin, rosną tu m.in. wiciokrzew pomorski i wawrzynek wilczełyko.

# Leśny supermarket

O tym, iż polska kuchnia słynie z przepysznych potraw wiedzą wszyscy zagraniczni turyści. Leśne tradycje kulinarne są głęboko zakorzenione w naszej kulturze.

Od dawien dawna na polskich stołach gościły dary lasu, a przepisy na wyborne potrawy były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Polską dziczyzną zachwycali się możni tego świata, artyści, poeci. Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu" opisywał zarówno ceremoniał polowania i przyrządzania dziczyzny, jak i grzybobrania. Te silne tradycje kultywowane są po dziś dzień. W święta na naszych stołach goszczą pachnące grzyby, podawane w sosach czy zupach, a na co dzień w różnych przetworach. Trudno sobie wyobrazić śniadanie bez dżemu z owoców leśnych: malin, jeżyn, śliwy tarniny, borówki brusznicy czy borówki czarnej. Pragnienie zaspokajamy sokami z dzikiej róży czy pigwy. W niektórych rejonach kraju można jeszcze spotkać barcie, a więc wydrążone w pniach drzew „dziuple" dla pszczół, niegdyś bardzo popularny wśród ludów słowiańskich sposób na pozyskiwanie pysznego miodu. Produkty, które oferuje nam las smakują i pachną naturą, dlatego warto wziąć koszyk i udać się nie do miejskiego, ale do leśnego supermarketu.

FOT. ANTONI KASPRZAK

W Polskich lasach rośnie ponad sto rozmaitych roślin nadających się do spożycia, w tym wiele grzybów

## Na jagody... do lasu

W polskich lasach rośnie ponad sto rozmaitych roślin nadających się do spożycia. Do najbardziej znanych należy borówka brusznica (Vaccinium vitis-idaea) o czerwonych owocach i dużej zawartości kwasu benzoesowego, często wykorzystywana zamiast żurawiny do przyrządzania sosów do mięs oraz borówka czarna (Vaccinium myrtillus) popularnie zwana czernicą lub „jagodą" o czarnych owocach z niebieskawym połyskiem, chętnie wykorzystywana w przetworach dżemowych, konfiturach, czy jako nadzienie do pierogów. To najpopularniejszy owoc leśny, występuje na powierzchni ok. 11% naszych lasów, najczęściej w drzewostanach sosnowych i świerkowo-sosnowych. Przeciętnie z jednego hektara jagodziska można zebrać 250-400 kg borówek. Większość owoców leśnych nadaje się do spożycia bez wstępnego przygotowania, pamiętajmy jednak, zanim je spożyjemy, by dobrze je umyć, zwłaszcza jagody. W ten sposób unikniemy konfrontacji z pasożytami, zwłaszcza z groźnym tasiemcem – bąblowcem.

## Gorączka złota w kapeluszach

Corocznie późnym latem i jesienią polskie lasy przeżywają prawdziwe oblężenie zbieraczy grzybów. Mimo iż większość gatunków można kupić w sklepach, każdy marzy o własnoręcznym, pachnącym zbiorze. Jest to też doskonała okazja, by pobyć na łonie natury z rodziną i znajomymi. Grzyby to najchętniej zbierane w naszym kraju płody runa leśnego. Ponad 1000 gatunków występujących w naszych lasach to grzyby jadalne, jednak do handlu dopuszczone są zaledwie 44 gatunki. Pamiętajmy jednak, by zbierać tylko te gatunki, co do których mamy pewność, iż nie są trujące. Ogólna zasada początkujących grzybiarzy mówi, iż nie należy zrywać żadnego gatunku, który zamiast przysłowiowej „gąbki" pod kapeluszem ma blaszki. W ten sposób unikniemy najgroźniejszych, gdyż śmiertelnych muchomorów: sromotnikowego (Amanita phalloides) oraz jadowitego (Amanita virosa). Najbardziej pospolite gatunki jadalne to borowik szlachetny (Boletus edulis), podgrzybek brunatny (Xerocomus badius), koźlarz grabowy (Leccinum carpini) oraz maślak zwyczajny (Suillus luteus).

Grzyby są cenione za walory smakowe i zapachowe. Świeże i suszone doskonale nadają się do sosów, zup i jako dodatki do potraw np. bigosu.

**Czy wiesz, że...**

Las dostarcza człowiekowi nie tylko drewna, także wielu innych surowców i dóbr, nazywanych produktami ubocznego użytkowania lasu. Należą do nich m.in.: owoce runa leśnego, grzyby, zioła, kora i igliwie, choinki świąteczne oraz dziczyzna.

**Czy wiesz, że...**

Na jesień w nadleśnictwach całej Polski, ku podtrzymaniu polskiej tradycji organizowane są zbiorowe grzybobrania, np. Święto Podgrzybka, na których wyłania się króla i królową zbiorów.

**Czy wiesz, że...**

Słowianie nazywali grzyby leśnym mięsem. Grzyby jadalne zawierają od 15 do 40% białka, od 3 do 28% cukrów oraz witaminy z grupy B.

**Czy wiesz, że...**

W Polsce występuje ok. 150 gatunków roślin leczniczych, wśród nich wiele gatunków leśnych. Używane są w medycynie oraz w gastronomii. Aż 20% wszystkich skupowanych ziół pochodzących ze stanowisk naturalnych to surowce typowo leśne.

FOT. 123RF

## Jajecznica z kurkami

**Składniki:**
500 g oczyszczonych kurek,
2 cebule,
50 g masła,
12 jaj,
4 kopiaste łyżki gęstej śmietany,
1 pęczek pietruszki,
sól, pieprz do smaku

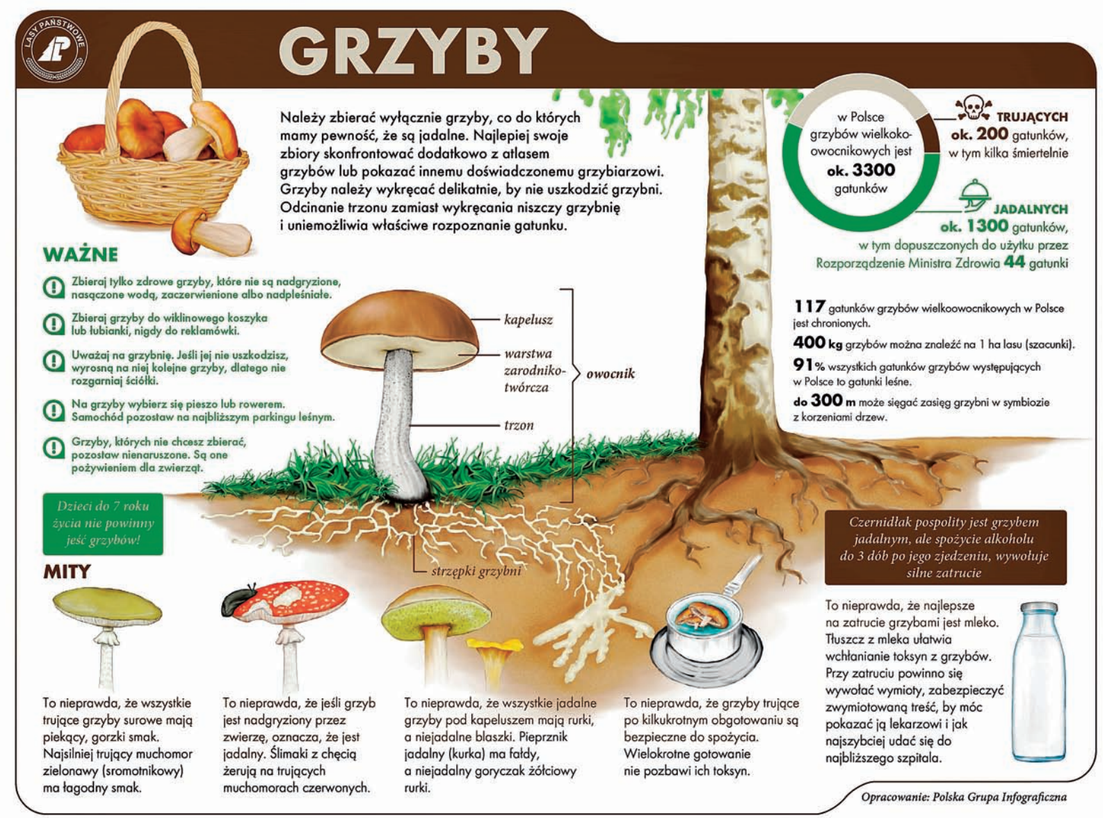
**Sposób przygotowania:**
Kurki oczyścić, pokroić. Cebulę obrać i posiekać. Pietruszkę posiekać. Na patelni rozgrzać masło, zeszklić na nim cebulę, dodać grzyby smażyć 5-10 minut mieszając. Doprawić solą i pieprzem. Jajka ubić ze śmietaną, dodać posiekaną pietruszką, doprawić solą i pieprzem. Wlać masę jajeczną do kurek. Smażyć, mieszając, aż jajecznica się zetnie.

FOT. 123RF

## Sok i dżem z jagód 2 z 1

**Składniki:**
1 kg jagód, 300 g cukru,
1 łyżeczka otartej skórki z cytryny,
sok z 1/2 cytryny

**Sposób przygotowania:**
Jagody opłukać na sicie pod bieżącą wodą i odsączyć. Zasypać cukrem i wymieszać. Owoce odstawić, gdy puszczą trochę soku, dodać sok i startą skórkę z cytryny. Odstawić na dobę, od czasu do czasu przemieszać. Cukier powinien się rozpuścić. Przecedzić jagody przez sito. Zebrany sok zagotować i rozlać do buteleczek. Jagody zmiksować, dosłodzić stosownie do potrzeby. Smażyć do uzyskania odpowiedniej konsystencji, przełożyć do słoiczków. Smacznego!



# Edukacja leśna

Trudno sobie wyobrazić, by w jakimkolwiek innym zawodzie można przeżyć całe życie i nie zobaczyć końcowego efektu swojej pracy. Zawód leśnika jest pod tym względem wyjątkiem. Od posadzenia sadzonki do wieku dojrzałości drzewostanu mija bowiem 100 lat.

FOT. ANTONI KASPRZAK

**Co roku z różnych form działalności edukacyjnej prowadzonej przez Regionalną Dyrekcję korzysta ponad 140 tys. osób.**

FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

**Na terenie poznańskiej dyrekcji zlokalizowanych jest 57 ścieżek, 10 Ośrodków Edukacji Leśnej, 21 izb edukacyjnych i 50 wiat**

Niczym słoje drewna odmierzające upływający czas drzewa łączą kolejne pokolenia leśników, przejmujących obowiązki po swoich poprzednikach. Dbających, pielęgnujących i chroniących nasze dobro narodowe, wspólny skarb naszej przyrody. Gdy zapytamy leśników czym jest dla nich praca, często usłyszymy, że to nie tylko praca, ale pasja i powołanie. To służba leśna i poświęcenie swojego życia, by zachować i odtwarzać lasy w niezmienionej formie dla przyszłych pokoleń, z całym ich bogactwem przyrody, wartości kulturowych i społecznych. Bardzo ważną częścią tej pracy jest dzielenie się swoją wiedzą, wychowywanie kolejnych pokoleń w duchu poszanowania praw dla przyrody i człowieka, kształtując postawy proekologiczne. To również przekazywanie wiedzy o naszym najbliższym otoczeniu, historii, wartościach kulturowych, przyrodniczych czy gospodarczych.

Co roku z różnych form działalności edukacyjnej prowadzonej przez Regionalną Dyrekcję Lasów Państwowych w Poznaniu korzysta ponad 140 tys. osób. Leśnicy tworzą ścieżki dydaktyczne, budują wiaty, ośrodki i izby edukacji. W miejscach tych można łatwo nauczyć się rozróżniać leśne rośliny i zwierzęta, zrozumieć prawa rządzące przyrodą, odkryć jak ważną rolę w życiu człowieka spełnia drewno i gospodarka leśna. W każdym nadleśnictwie pracuje edukator odpowiedzialny za prowadzenie edukacji. Z taką osobą można się skontaktować i umówić na lekcję przyrody w lesie, w klasie, na ścieżce dydaktycznej lub w ośrodku edukacji. Lekcje organizowane przez leśnych edukatorów są bezpłatne. Warto z nich skorzystać!

Na samodzielny spacer warto wybrać się na ścieżki przyrodniczo-leśne. To doskonała forma aktywnego wypoczynku dla rodzin z dziećmi. Spacer w lesie połączony jest z treściami edukacyjnymi, przekazywanymi za pośrednictwem tablic dydaktycznych, umieszczonych w najciekawszych miejscach trasy. To swoiste przystanki, będące skarbnicą wiedzy o wszystkich funkcjach lasu. Na terenie poznańskiej dyrekcji zlokalizowanych jest 57 takich ścieżek. Infrastruktura edukacyjna opiera się również o najważniejsze centra edukacji – dziesięć Ośrodków Edukacji Leśnej, 21 izb edukacyjnych i 50 wiat, znanych powszechnie pod nazwą „zielonej klasy".

## Rezerwaty przyrody

Oprócz działalności edukacyjnej Lasy Państwowe kładą coraz większy nacisk na ochronę przyrody. Na terenie RDLP w Poznaniu cenne przyrodniczo obszary objęte są różnymi formami ochrony. Jednymi z ciekawszych są rezerwaty przyrody. W zarządzie poznańskiej dyrekcji znajduje się ich aż 69. Zajmują łączną powierzchnię ponad 2 tys. ha. Dobrze zorganizowana infrastruktura turystyczna i ogromne walory przyrodniczo-krajobrazowe sprawiają, iż to właśnie rezerwaty są wymarzonym miejscem na wypoczynek na łonie natury.

Ruch turystyczny jest jednak skanalizowany i dlatego powinniśmy pamiętać, by poruszać się wyłącznie po oznakowanych drogach oraz parkować na wyznaczonych parkingach.

### Czy wiesz, że...

Na obszarze poznańskiej dyrekcji ustanowiono: 42 rezerwaty leśne, najliczniejsze i największe, zajmujące powierzchnię blisko 1500 ha, 13 rezerwatów florystycznych, 6 rezerwatów krajobrazowych, 5 rezerwatów faunistycznych i 3 rezerwaty torfowiskowe.

### Czy wiesz, że...

RDLP w Poznaniu współpracuje z ponad pół tysiącem wielkopolskich szkół, organizacjami pozarządowymi, samorządami, mediami, harcerstwem, strażą pożarną oraz innymi organizacjami, które uczestniczą czynnie w propagowaniu edukacji.

### Czy wiesz, że...

Siłą napędową Uroczyska są przepiękne, malowniczo meandrujące starorzecza, które dzięki pracy leśników są wciąż odtwarzane. To one zasilają lasy łęgowe. W celu ratowania uroczyska Warta i jej walorów przyrodniczych wybudowano system urządzeń polepszających warunki wodne wnętrza uroczyska, system retencjonowania może pomieścić ok. 280 000 m³ wody.

### Czy wiesz, że...

Ponad jedną czwartą stwierdzonych w czeszewskich lasach chrząszczy z rodziny kózkowatych stanowią gatunki puszczańskie, wymagające dla swojego rozwoju obecności dojrzałych drzewostanów. Wiekowe dęby zamieszkuje jeden z największych chrząszczy Europy – kozioróg dębosz.

# Mała Białowieża, Sienkiewicz i Starorzecza

## Centrum Zarządzania Łęgami w Czeszewie

to malowniczo położony w starorzeczach Warty Ośrodek Edukacyjny cieszący się olbrzymią popularnością zwiedzających. Nadleśnictwo Jarocin wyposażyło sale dydaktyczne w stałe ekspozycje, na czele z multimedialną makietą przyrodniczą największego skarbu tego obszaru – uroczyska i rezerwatu Czeszewski Las. Ośrodek został wyposażony również w mikrokamery, za pomocą których możemy podglądać życie ptaków. Nie lada atrakcją jest również Instalacja edukacyjna „Rzeka", uświadamiająca odwiedzającym jak ważną funkcję pełni woda w życiu ludzi, zwierząt i roślin.
Młody uczestnik przemieszcza się korytem modelu rzeki, wykonując szereg zadań, tak niezwykłych jak budowanie tamy wspólnie z bobrami, wywoływanie powodzi czy oczyszczanie rzeki z zanieczyszczeń. Olbrzymią atrakcją jest również przeprawa promowa przy ośrodku, prowadząc na drugi brzeg Warty do rezerwatu Czeszewski Las.
Rezerwat Czeszewski Las jest najstarszym rezerwatem w Wielkopolsce, którego korzenie sięgają roku 1907. Wówczas liczył zaledwie 0,7 ha, ale był pierwszym w regionie obszarem objętym ochroną prawną. Przez wzgląd na niezwykłą w skali kraju bioróżnorodność, czyli bogactwo gatunków fauny i flory, z całą pewnością Czeszewski Las możemy nazwać Małą Białowieżą.
W chwili obecnej rezerwat liczy sobie ponad 222 ha i jest sercem Żerkowsko-Czeszewskiego Parku Krajobrazowego, jednego z najpiękniejszych miejsc w Wielkopolsce.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA JAROCIN

## Rezerwat Czeszewski Las ze ścieżką edukacyjną

Lasy łęgowe uroczyska Czeszewo, wraz z lasami rozciągającymi się wzdłuż Warty stanowią największy i najlepiej zachowany kompleks lasów łęgowych w Wielkopolsce i prawdopodobnie również w Europie. To prawdziwy unikat zachwycający i urzekający swoim naturalnym pięknem i wartościami krajoznawczymi. Tworzą go ponad 200-letnie drzewostany z dębami, jesionami, wiązami, topolami, grabami, lipami i olchami. Flora roślin naczyniowych liczy ponad 600 taksonów. A na całym obszarze zinwentaryzowano aż 77 drzew pomnikowych. To przede wszystkim wspaniałe, królewskie dęby, którymi zachwycał się już H. Sienkiewicz. Jego wizytę w 1899 roku upamiętnia kamień osadzony w miejscu nieopodal przeprawy promowej. O bogactwie rezerwatu świadczy również awifauna, o której bioróżnorodności pisał wielokrotnie prof. Jan Sokołowski, wybitny ornitolog, przyrodnik, wizjoner wyznaczający kierunki ochrony przyrody w Polsce. W czeszewskich lasach stwierdzono występowanie 75 gatunków ptaków lęgowych lub prawdopodobnie lęgowych. Liczba ta stanowi 39% gatunków odnotowanych na terenie całej Wielkopolski.

# Nadleśnictwo Łopuchówko – pachnąca edukacja

FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

## Centrum Ochrony Pachnicy Dębowej w Łysym Młynie

To wyjątkowy Ośrodek Edukacyjny w skali kraju, mieszczący się we wnętrzu jedynego w Wielkopolsce drewnianego młyna, specjalnie zaadaptowanego na potrzeby edukacji. Projekt ten zdobył krajową prestiżową nagrodę „Modernizacja Roku 2011". Jego zaletą jest bliska lokalizacja dla poznaniaków. Ośrodek położony jest zaledwie 13 km od centrum Poznania, między Radojewem a Biedruskiem. W Ośrodku Edukacyjnym w Łysym Młynie podczas wystaw czasowych uczniowie poznają zagadnienia związane z przyrodą, jak i funkcjami drewna jako surowca w pełni ekologicznego oraz jego rolę w życiu człowieka. Akcentowane jest również znaczenie martwego drewna w lesie. Zajęcia wzbogacane są praktycznymi zadaniami, z wykorzystaniem pracowni wyposażonej w mikroskopy stereoskopowe. Przy ich pomocy uczestnicy rozpoznają tkanki roślin oraz różne gatunki owadów. Jednym z nich jest pachnica dębowa, chrząszcz zasiedlający spróchniałe dziuple w starych drzewach. Z powodu bardzo wąskich wymagań środowiskowych owad ten należy do gatunków parasolowych. Chroniąc w ten sposób jeden gatunek, możemy ochronić całą grupę innych organizmów, które z nim występują. Stała wystawa tematyczna prezentująca m.in. trójwymiarowy model pachnicy poświęcona jest właśnie tym zagadnieniom. Przy ośrodku znajduje się również ścieżka edukacyjna poświęcona znaczeniu wody w środowisku.
Aby poznać możliwości ośrodka i zarezerwować wizytę, zachęcamy do wypełnienia kalendarza ze strony internetowej http://www.wlin.pl/ (Wirtualne Laboratorium Interaktywnego Nauczania). Znajdują się tam również opracowane przez metodyków z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli scenariusze zajęć o różnym charakterze i poziomie przeznaczonym dla wszystkich wiekowo klas.

# Na spacer – rezerwat Meteoryt Morasko

## Atrakcja na każdą porę roku

W niedalekiej odległości od Ośrodka Edukacji Leśnej w Łysym Młynie po przeciwnej stronie poligonu w Biedrusku znajduje się najwyższe wzniesienie w województwie – Góra Moraska, królująca nad Poznaniem 154 m n.p.m. Jej wyjątkowość zawdzięczamy nie tylko pięknej panoramie roztaczającej przed nami widok na stolicę Wielkopolski, ale zdarzeniu, które miało tu miejsce 5000-3000 lat p.n.e. W tym właśnie czasie w naszej atmosferze znalazł się syderyt, duży meteoryt żelazny. Po wejściu w gęste warstwy atmosfery rozpadł się on na wiele odłamków. Ponad 95 proc. początkowej masy meteorytu, która wynosiła ok. 4500 ton, roztopiło się bądź wyparowało w trakcie lotu, tworząc pył meteorowy. Po uderzeniu, na południowym stoku wzgórza Góry Moraskiej, powstała grupa siedmiu kraterów, z których największy jest o 100-metrowej średnicy. Ze względu na rozmiar i ilość kraterów oraz masę odnalezionych na tym terenie meteorytów jest to obiekt unikalny na Ziemi, drugi w Europie po estońskiej wyspie Saarema. Powstałe w miejscach kraterów śródleśne jeziorka stworzyły unikalne siedliska przyrodnicze, charakteryzujące się bogatą florą oraz fauną, zwłaszcza dla płazów. W 1976 roku ze względu na zachowanie obszaru upadku meteorytu, a także wyjątkową wartość przyrodniczą teren ten o powierzchni 53,79 ha uznano za rezerwat przyrody Meteoryt Morasko. Gospodarzami terenu są leśnicy z Nadleśnictwa Łopuchówko, rezerwat położony jest w całości na terenie Leśnictwa Marianowo. Opiekuje się nim również Polskie Towarzystwo Ochrony Przyrody „Salamandra". Dla mieszkańców Poznania jest to doskonała alternatywa spędzania wolnego czasu. Rezerwat położony jest około 1 km na zachód od osiedla Morasko, do którego dojechać można autobusem. Od końcowego przystanku w Morasku dojście prowadzi żółtym szlakiem turystycznym biegnącym wzdłuż pomnikowej alei lipowej (ulica Meteorytowa). Możliwe jest również dojście żółtym szlakiem od strony osiedla Sobieskiego. Po terenie rezerwatu oprowadza nas specjalnie przygotowana ścieżka dydaktyczna opisująca historię tego miejsca oraz wartości przyrodnicze. Rezerwat warto odkrywać w różnych porach roku. Na wiosnę budzą się do życia przylaszczki, zawilce i konwalijki, latem, jeśli dopisze nam szczęście, zauważymy lilię złotogłów, a jesienią sromotnika bezwstydnego.

FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

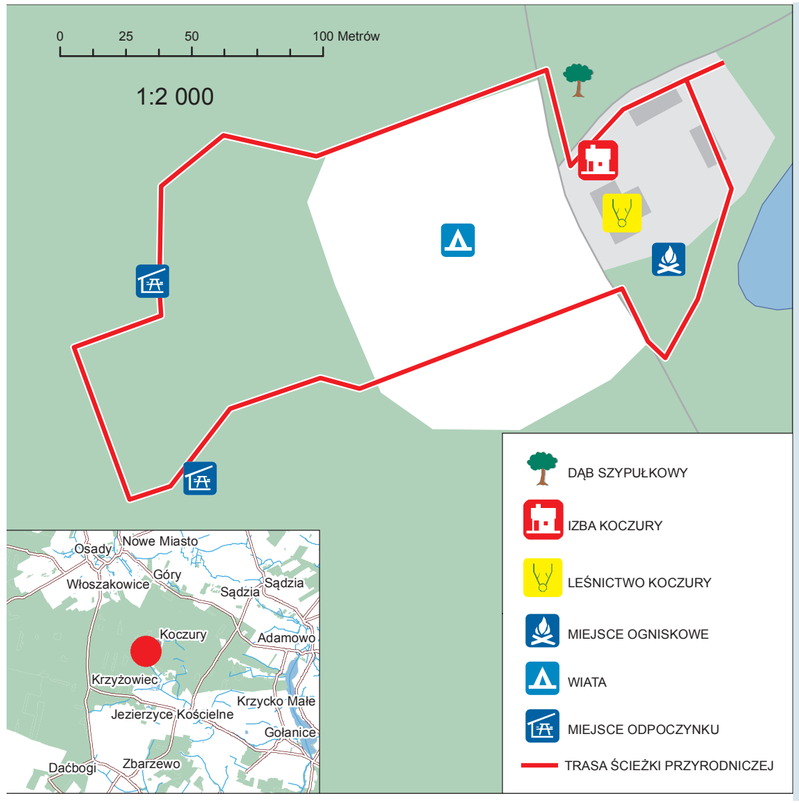
FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

**Jelonek rogacz (Lucanus cervus) to jeden z największych chrząszczy Europy. Najokazalsze samce osiągają długość ciała do 8 cm. Rozrośnięte w imponujące „poroże" żuwaczki mogą mierzyć do 3,5 cm.**

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA WŁOSZAKOWICE

**Ośrodek Edukacji Leśnej „Zaskroniec" w Koczurach łączy w sobie wiele elementów infrastruktury edukacyjnej, łącznie z częścią rekreacyjną.**

# Nadleśnictwo Włoszakowice – tropem jelonka rogacza




## Nadleśnictwo Włoszakowice

W świetlistych dąbrowach Nadleśnictwa Włoszakowice co roku odbywa się niezwykły spektakl – rójka jelonka rogacza, jednego z najpiękniejszych gatunków w owadzim świecie. W letnie parne wieczory samce tych owadów toczą spektakularne potyczki o partnerki. Przy odrobinie szczęścia można ujrzeć je na ścieżce przyrodniczo-leśnej „Krzyżowiec", która przebiega przez malownicze dębowe lasy Nadleśnictwa i Przemęckiego Parku Krajobrazowego. Trasę o długości 12 km najlepiej pokonać rowerem z małymi przerwami na 12 przystanków tematycznych, opowiadających o różnych funkcjach lasu. W 2010 roku ścieżka została wzbogacona poprzez udostępnione do zwiedzania retorty, w których po dziś dzień wypala się węgiel drzewny. Znajdują się one na początku trasy, przy parkingu leśniczówki w Krzyżowcu. Nieco dalej, w Koczurach, w głębi lasu położony jest wyjątkowy Ośrodek Edukacji Leśnej „Zaskroniec". Łączy on w sobie wiele elementów infrastruktury edukacyjnej: ochronkę dla zwierząt, ścieżkę przyrodniczo-leśną, leśną izbę historyczną, boisko sportowe, miejsce na ognisko, wiatę edukacyjną z miejscem na grill oraz wiatę z trakiem do przecierania drewna. W ochronce przebywają zwierzęta leśne, które utraciły zdolność do samodzielnego życia na wolności. Prezentacja zwierząt w zagrodzie pokazowej umożliwia realizację zajęć edukacyjnych z rozpoznawania gatunków zwierząt, problemu kłusownictwa, a także z zasad postępowania z napotkanymi zwierzętami w ich naturalnym środowisku. Wokół wolier z jeleniami, sarnami, danielami, dzikami, lisami i ptakami szponiastymi wiedzie również ścieżka edukacyjna o dł. 1 km, prezentująca bór sosnowy i fragmenty torfowiska.

**Czy wiesz, że...**

Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe opiera się na trójstopniowej strukturze – kieruje nim dyrektor generalny LP przy pomocy 17 dyrektorów regionalnych, którym podlegają nadleśniczowie 430 podstawowych jednostek organizacyjnych, czyli nadleśnictw. Nadleśnictwa są szczeblem wykonującym zadania gospodarki leśnej oraz pozaprodukcyjnych funkcji lasu, jak ochrony przyrody, turystyki i edukacji. Składają się z mniejszych jednostek – leśnictw z właściwą kadrą terenową: leśniczych i podleśniczych. Nadzór nad Lasami Państwowymi sprawuje minister środowiska.

# Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu jest jedną z 17 dyrekcji w kraju

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu jest jedną z 17 dyrekcji na terenie kraju. Ogólna powierzchnia Dyrekcji zajmuje 440 712,14 ha, w tym powierzchnia leśna przy lesistości 23,2% wynosi 419 634,33 ha.

Na strukturę organizacyjną, obejmującą swym zasięgiem województwa wielkopolskie, dolnośląskie, lubuskie, łódzkie i kujawsko-pomorskie składa się 25 nadleśnictw.

Cechą wyróżniającą uwarunkowania hodowli lasu na terenie gospodarowanym przez wielkopolskich leśników jest wyjątkowo duży w skali kraju udział dębu w drzewostanach (12% powierzchni leśnej) i w zakładanych uprawach leśnych.

Lite drzewostany dębowe są tym samym wizytówką wielkopolskich lasów. Część z nich objęto obszarami Natura 2000, z których unikalnym na skalę Europy jest obszar zwany „Uroczyskami Płyty Krotoszyńskiej" o powierzchni ponad 34 tys. ha (nadleśnictwa Krotoszyn, Taczanów).

Oprócz gospodarki leśnej, wiekowe dęby mają znaczenie dla utrzymania wyjątkowej bioróżnorodności fauny, zwłaszcza wśród chronionych chrząszczy, jelonka rogacza i kozioroga dębosza oraz wielu rzadkich gatunków ptaków, w tym najliczniejszej w Polsce populacji lęgowej bociana czarnego.

Cechą charakterystyczną krajobrazu leśnego RDLP w Poznaniu jest również duża liczba rozdrobnionych kompleksów leśnych i rozmaita struktura rodzajowa. Udział kompleksów dużych, o przeciętnej powierzchni około 940 ha wynosi pod względem zajmowanej powierzchni 87%. Do największych z nich należą znane zwłaszcza grzybiarzom Puszcza Notecka oraz Puszcza Zielonka. Z pozostałych: Bory Nowotomyskie, Lasy Włoszakowickie, Lasy Nadbaryckie, Lasy Kórnickie, Lasy Czerniejewskie, Lasy Skorzęcińskie, Lasy Czeszewskie oraz Bory Grodzieckie.



Lasy Państwowe – zapraszamy

# Relaks w cieniu drzew

## Czas w las!

FOT. AGATA OZAROWSKA-NOWICKA

„Obecny kształt wielkopolskich lasów jest wynikiem długoletniej pracy leśników, doskonalenia metod zarządzania lasami na zasadach prowadzenia trwałej i zrównoważonej gospodarki leśnej. Z jednej strony przyczyniamy się do powiększenia zasobów leśnych kraju, z drugiej, musimy sprostać potrzebom społeczeństwa i rozwoju współczesnej cywilizacji. Od dziesiątek lat Lasy Państwowe utrzymują pozycję krajowego lidera branży gospodarczej, rozwijając się zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, co ma potwierdzenie w wydawanych certyfikatach, a co najważniejsze, zaspokajając liczne potrzeby społeczne. To jedyna taka instytucja na rynku, która łączy elementy gospodarki, ochrony przyrody, edukacji przyrodniczo-leśnej i aktywnego udostępniania lasu dla społeczeństwa. Niedawno obchodzone 95-lecie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu jest okazją do zaprezentowania mieszkańcom Wielkopolski zawodu leśnika, jego pracy, trudu włożonego w zachowanie zasobów leśnych i racjonalnego użytkowania lasu na przestrzeni dekad i mijających pokoleń. To również okazja do promocji regionu, piękna przyrody i różnych form aktywnego wypoczynku. Promocji drewna, jako surowca w pełni odnawialnego i ekologicznego, który stanowi o potędze polskiego przemysłu meblarskiego oraz kształtowania wśród mieszkańców miast i wsi postaw proekologicznych wobec współczesnych problemów cywilizacyjnych wielkopolskich lasów."

**Tomasz Markiewicz**
**dyrektor RDLP w Poznaniu**

Lasy są naturalnym miejscem rekreacji i wypoczynku, szczególnie ważnym dla mieszkańców dużych miast. Spełniają tym samym ważną funkcję społeczną, przejawiającą się m.in. kojącym oddziaływaniem na nasze zdrowie.

Las to wymarzone i niepowtarzalne miejsce na odstresowanie się od dnia codziennego, nauki czy pracy. Przebywając w lesie nasz organizm szybciej się regeneruje, zwłaszcza po stresie i wysiłku fizycznym. Wpływa korzystnie zarówno na nasze ciało, jak i umysł. Warto wypoczywać w lesie, odetchnąć pełną piersią. Nie ma tu spalin, jest za to dużo tlenu produkowanego przez rośliny. Las to tlen, a tlen to życie. Drzewa zapewniają nam też przyjemny chłód i cień w upalne letnie dni. Sprzyjają chwilom refleksji na łonie natury. Szemrzący strumyk, delikatnie szeleszczące na wietrze liście czy śpiew ptaków to nieustający koncert, którego odbiorcą może być każdy z nas. Warto się w niego wsłuchać i pozostawić choć na chwilę miejski zgiełk.

Zachęcamy Państwa, by cieszyć się czasem spędzonym na łonie natury, odkrywaniem i poznawaniem lasów w swojej najbliższej okolicy, a także do planowania dalszych wycieczek krajoznawczych. W niniejszym przewodniku opisane zostały najciekawsze miejsca wielkopolskich lasów, atrakcyjne pod względem wartości przyrodniczych, kulturowych czy edukacyjnych. Zapewniają one z jednej strony aktywny wypoczynek, dzięki przygotowanej przez Lasy Państwowe infrastrukturze turystyczno-rekreacyjnej, z drugiej zaś są doskonałym miejscem do spotkań ze znajomymi, podczas pikników czy biwaków, przy okazji odkrywając piękno przyrody. Zachęcamy do podróży po wielkopolskich lasach z gospodarzem – Regionalną Dyrekcją Lasów Państwowych w Poznaniu.

**Czy wiesz, że...**

Chcesz poznać historię lasu w Twojej okolicy? Pobierz publikacje ze strony www.poznan.lasy.gov.pl, zakładka „Nasze książki". Odkryjemy przed Tobą historię lasów, leśników i wielkopolskiego leśnictwa.

FOT. ANTONI KASPRZAK

# Nadleśnictwo Babki – w koronach pradawnych dębów

FOT. HOTEL SNIEDOCKI

## Ścieżka edukacyjna w Łęknie

Na spacer, biwak czy ryby, tereny turystyczno-rekreacyjne wokół jeziora Łękno to atrakcja dla mieszkańców Poznania. Nadleśnictwo oferuje trzy domki fińskie, usytuowane przy linii brzegowej jeziora, sąsiadujące ze ścieżką edukacyjną oraz infrastrukturą turystyczną – wigwamem ze stołami i ławkami na ok. 80 osób, miejscem na ognisko i zapleczem sanitarnym. Ze względu na umiejscowienie oraz zakres tematyczny jest to jeden z dwóch najważniejszych obiektów edukacyjnych w nadleśnictwie.

Ścieżka edukacyjna wokół jeziora Łękno, o długości 3,6 km zawiera siedem przystanków tematycznych poruszających zagadnienia dotyczące biologii lasu, gospodarki leśnej oraz ochrony przyrody i środowiska. Również na niej odbywają się corocznie zawody sportowe, w tym najważniejsze biegi na orientację pod czujnym okiem ekspertów i mistrzów Polski. To miejsce wyjątkowo atrakcyjne również ze względów komunikacyjnych. Dojazd do ścieżki zapewnia autobus komunikacji gminy Kórnik lub autokar do Zaniemyśla. Stamtąd pozostaje przejść zaledwie kilometr. Jedną z największych atrakcji turystycznych na terenie nadleśnictwa jest Rogalin z największym w Europie skupiskiem kilkusetletnich dębów rogalińskich wraz z zamieszkującymi je chronionymi owadami: koziorogiem dęboszem i pachnicą dębową. Uwagę zwracają malownicze nadwarciańskie łęgi i starorzecza. Łęgi rogalińskie stanowią natchnienie dla artystów i poetów. Dostarczają bogatych wrażeń estetycznych każdemu, kto odwiedza to miejsce. Urokliwe rogalińskie plenery posłużyły również jako kadry w filmach „Stara baśń" czy „Ogniem i mieczem". Słynne dęby Lech, Czech i Rus, będące chlubą parku przypałacowego w Rogalinie, mają już swoich następców w znacznie lepszej kondycji w Kotowie, w pobliżu Dąbrowy nad Wartą, pomiędzy Zaniemyślem a Śremem. To jeden z najcenniejszych przyrodniczo obszarów nadleśnictwa należący do zespołu przyrodniczo-krajobrazowego Łęgi Mechlińskie. Występują tu liczne starorzecza, zalewane łąki, bagna i mokradła z bogactwem gatunków wodno-błotnych.

Zachęcamy do wypoczynku w tym malowniczym miejscu, korzystając z pola biwakowego Nadleśnictwa Babki – Kotowo, położonego tuż przy Warcie, w sąsiedztwie okazałych dębów, u zbiegu pieszego szlaku turystycznego, trasy rowerowej – tzw. pętli śremskiej – oraz trasy konnej ze szlakiem żeglugi rzecznej na Warcie. Dodatkową atrakcją jest możliwość skorzystania z rejsów statkiem po Warcie na trasie Kotowo – Śrem. Pole biwakowe o powierzchni 0,60 ha wyposażone jest w stoły, ławki i toalety. Znajduje się tu czynna studnia artezyjska, a ognisko można rozpalić w specjalnie do tego celu wyznaczonym i przygotowanym miejscu.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA BABKI

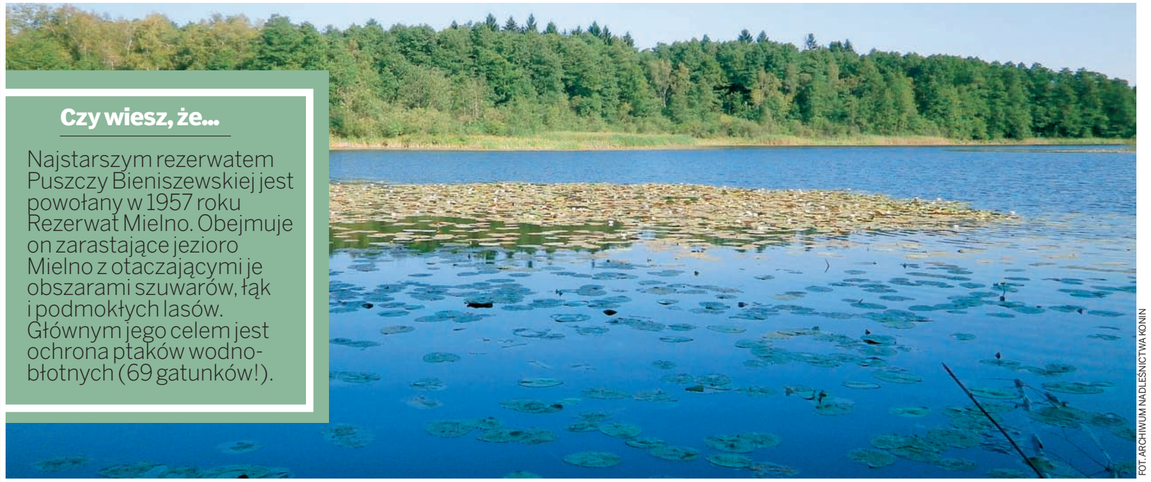
### Czy wiesz, że...

Wszystkie grupy przedszkolne, szkolne, jak i rodziców z dziećmi zapraszamy do Krainy Modrej Przygody Nadleśnictwa Babki, 2 km ścieżki edukacyjnej z izbą edukacji leśnej, położonej na obszarze szkółki leśnej w miejscowości Odrzykożuch, koło Tuczna. Każdy z punktów ukazuje związek edukacji leśnej z odmiennym przedmiotem szkolnym: historią, geografią, językiem polskim, muzyką. Atrakcją jest dwupoziomowe jezioro Modre, którę można podziwiać z pomostu widokowego. Ścieżka ma charakter interaktywny. Można też oglądać wystawę gniazd naturalnych, m.in. bielika i bociana czarnego. Izba leśna wyposażona jest w sprzęt multimedialny oraz pomoce dydaktyczne. Obiekt wyposażono w parking, toalety, miejsce na ognisko, przystosowany jest do potrzeb osób niepełnosprawnych.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA BABKI

### Czy wiesz, że...

Możesz posadzić własne drzewo, upamiętniając ważne wydarzenie, np. zawarcie związku małżeńskiego, urodzenia dziecka, sukcesu. Taką szansę daje Las Nowożeńców i Drzew Okolicznościowych Nadleśnictwa Babki. Odwiedź stronę: www.lasnowozencow.pl, wybierz drzewo, napisz tekst tabliczki okolicznościowej i umów się na sadzenie. Do każdego posadzonego dębu nadleśniczy wystawia certyfikat zawierający informacje o posadzonym drzewie wraz z jego współrzędnymi geograficznymi. Sadzonki przekazuje nieodpłatnie nadleśnictwo.

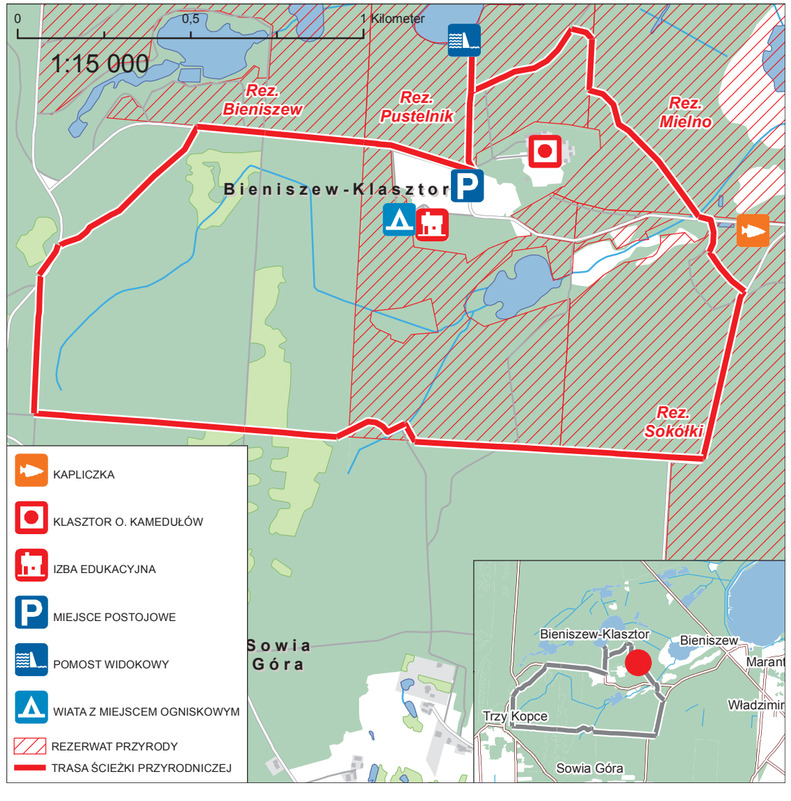


**Czy wiesz, że...**

Najstarszym rezerwatem Puszczy Bieniszewskiej jest powołany w 1957 roku Rezerwat Mielno. Obejmuje on zarastające jezioro Mielno z otaczającymi je obszarami szuwarów, łąk i podmokłych lasów. Głównym jego celem jest ochrona ptaków wodno-błotnych (69 gatunków!).

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA KONIN

# Nadleśnictwo Konin – pieszo przez Bieniszew




## Szlakiem Kamedułów

Nieopodal Konina położony jest najcenniejszy pod względem przyrodniczym obszar nadleśnictwa o bogatych walorach turystycznych i rekreacyjnych. To kompleks lasów w pobliżu Kazimierza Biskupiego, zwany Puszczą Bieniszewską.

Dobrze zachowały się tu cenne zbiorowiska leśne, przede wszystkim lasy grądowe i łęgi z wieloma wyjątkowymi, chronionymi gatunkami roślin. Przez wzgląd na swoje walory cały teren puszczy o powierzchni 954 ha został objęty obszarem Natura 2000. Dodatkową atrakcją przyrodniczą są 4 rezerwaty przyrody znajdujące się w jego sercu: Bieniszew, Mielno, Pustelnik i Sokółki. Rezerwaty łączy piesza i rowerowa ścieżka przyrodniczo-dydaktyczna, udostępniającą najatrakcyjniejsze uroczyska, jeziora, pomniki przyrody i zabytki. Wśród nich na największą uwagę zasługuje wzniesiony w XVII wieku na szczycie Sowiej Góry klasztor Kamedułów. Ścieżka o długości 6 km rozpoczyna się 8 km od Konina, przy zabytkowej studzience i pozostałościach po kapliczce św. Barnaby, jednego z patronów zakonu i prowadzi przez kolejne rezerwaty do miejsca postojowego przy klasztorze. Łącznie na trasie znajduje się 14 przystanków edukacyjnych z tablicami dydaktycznymi.

Wśród zabytków dziedzictwa kulturowego na obszarze nadleśnictwa położone są dawne cmentarze ewangelicko-augsburskie, kalwińskie i żydowskie oraz grodziska: Mrówki i Świętne, stanowiące dowód najstarszego osadnictwa na tych terenach.

Z innych warto wymienić Sanktuarium Maryjne w Licheniu, słup koniński, zwany milowym oraz łuk triumfalny w Ślesinie.

# Lasy w historii i tradycji

FOT. ARCHIWUM ZG OLSZTYN

Dziewicze puszcze i bory oraz ich mieszkańcy od wieków były inspiracją dla artystów – malarzy, rzeźbiarzy, muzyków, którzy starali się uwiecznić zmieniające się zjawiska, przemijanie pór roku czy zwierzęta.

Przez epoki ukazywano w sztuce motyw walk byków, polowań czy fascynację niektórymi gatunkami, od niedźwiedzi, sów po owady pokroju jelonka rogacza. Już Albrecht Dürer, wybitny artysta niemieckiego renesansu, zwrócił uwagę na tego niezwykłego chrząszcza w perfekcyjnym odwzorowaniu akwarelami. Pierwsze malowidła przedstawiające leśne zwierzęta datowane są na 25 tys.-10 tys. lat p.n.e. Były to malowidła naskalne przedstawiające łanie i płynące jelenie, odkryte w jaskini Altamira w 1879 r. (Hiszpania) i jaskini Lascaux w 1940 r. (Francja). Motyw polowania przewijał się przez wieki i wszedł do kanonu polskiej kultury. Najbardziej znane dzieła to „Polowanie z ogarami" i „Polowanie na lisa" w akwareli Juliusza Kossaka. Las umiłował sobie również w licznych dziełach Józef Chełmoński, np. w przepięknym obrazie „Sójka".

Piękno lasów opiewali wieszczowie. O bogactwie puszcz litewskich pisał w „Panu Tadeuszu" Adam Mickiewicz, królewskimi dębami w czeszewskich lasach zachwycał się w 1899 roku Henryk Sienkiewicz, a miłośnikiem polowań i częstym gościem w pałacu myśliwskim Radziwiłłów w Antoninie był Chopin. Jego pomnik w parku Łazienkowskim w Warszawie przedstawia go siedzącego pod wierzbą – symbolem polskości. Pod okapem drzew powstawały bowiem najpiękniejsze wiersze i pieśni. Od bajek „Gryf i lisica" Wincentego Kadłubka, kronikarza dziejów Polski (1150-1223), przez czarnoleską lipę z fraszki „Na lipę", najwybitniejszego przedstawiciela staropolskiej literatury Jana Kochanowskiego (1530-1584) po liryki tatrzańskie Adama Asnyka (1838-1897) w wierszu „Limba" czy bajki o zwierzętach Jana Brzechwy (1900-1966). Związanym z lasem poetą naszych czasów był ksiądz Jan Twardowski (1915-2006), który poświęcał swoje wiersze drzewom i mieszkańcom lasu. Pisał: „Zachwycają mnie otaczające nas świat, jego kolor, dźwięk, zapach, różnorodność. Wracam do starego Linneusza, który nazywał po imieniu zwierzęta, ptaki, rośliny...".

Nie tylko na płótnie czy papierze, ale w naturze – artyści rzeźbiarze do swych dzieł wykorzystują drzewa – najczęściej lipę. Jej drewno jest miękkie, dlatego doskonale poddaje się dłutu. Jednym z najbardziej znanych dzieł wykonanych z drewna jest Ołtarz Mariacki w Krakowie. Wszystkie jego figury Wit Stwosz wykonał ze starych, 500-letnich lip. W obecnej kulturze drewno nie służy już tylko do zdobienia czy wykonywania rzeźb, mebli, przedmiotów codziennego użytku, jak chociażby przybory kuchenne. Z drewna wykonuje się modne zegarki, okulary, biżuterię, a nawet rowery. Drewno jest trendy i zgodne z nowoczesnym stylem eko.

Wszystkich miłośników kultury leśnej oraz aktywnego wypoczynku zachęcamy do odwiedzin niezwykłego miejsca w Wielkopolsce – Ośrodka Kultury Leśnej w Gołuchowie, położonego w przepięknym XIX wiecznym zespole parkowo-pałacowym. Zwiedzający mogą na własne oczy zobaczyć, jak las inspirował artystów, jak kształtował pokolenia i wpływał na naszą historię i tradycję. Spacer w plenerze w pięknych okolicznościach przyrody i scenerii będzie doskonałą okazją do poznania historii polskiego leśnictwa i techniki leśnej oraz bogactwa przyrodniczego polskich lasów. Warto dodać, iż park skrywa niejedną tajemnicę, jak chociażby zagrodę pokazową żubrów.

**Czy wiesz że...**

Kulturotwórcza rola lasów przejawia się również w przyrodniczych inspiracjach. Las XXI wieku przeżywa prawdziwy renesans, wzbudzając pasje fotografowania. Najczęściej fotografujemy ptaki, owady oraz kwiaty. Zdjęcia przyrodnicze wykonane w polskich lasach nagradzane są na całym świecie.

# Ekwipunek leśnego wędrowca

W lesie łatwo zabłądzić, zwłaszcza gdy podąża się poza wyznaczonymi szlakami turystycznymi.

Bardzo często przytrafia się to grzybiarzom, którzy zaoferowani poszukiwaniem leśnych skarbów z kapeluszami nie zwracają uwagi na charakterystyczne elementy terenu. Gdy planujemy taką wyprawę, należy zaopatrzyć się przede wszystkim w mapę oraz kompas.

Mimo iż las z pozoru wydaje nam się bardzo odludnym i niezbadanym miejscem, to w rzeczywistości każdy jego kawałek poddany został specjalistycznej ocenie mającej na celu wyznaczenie funkcji gospodarczych oraz ochronnych. Łatwo to sobie wyobrazić na zasadzie szachownicy, pola czarne i białe możemy porównać do zwartego kompleksu leśnego podzielonego na oddziały leśne. Oddziały mają zazwyczaj równy kształt geometryczny, najczęściej prostokątów. Podobnie jak na szachownicy każdy oddział ma swój numer, identyfikujący go na mapie obszaru. Numery znajdują się na betonowych słupkach umieszczanych w narożnikach oddziału (w południowo-zachodnim końcu każdy). Łatwo je znaleźć. Gdy się zagubimy, wystarczy kierować się w jednym kierunku, a prędzej czy później dotrzemy na bezdrzewny pas wyznaczający tzw. linię oddziałową. Gdy podążymy wzdłuż tej linii, natrafimy na słupek oddziałowy z numerem oddziału, przy którym się znajdujemy oraz z numerami oddziałów sąsiednich. Pozostaje nam tylko odszukać się na mapie.

FOT. RAFAŁ ŚNIEGOCKI

**Czy wiesz że...**

Na półkach w sklepach turystycznych odzież terenowa oznaczona jest symbolami wodoodporności i oddychalności. Na typowe wycieczki do lasu wystarczą Wam parametry rzędu 5 tys. mm i 5 tys. g/m²/24 h.

## W co się ubrać do lasu

Wybierając się do lasu, warto określić cel naszej wycieczki. Inaczej ubierzemy się na obserwacje zwierząt, inaczej na grzyby i jagody czy na długie leśne wędrówki po górskich szlakach. Musimy jednak pamiętać o kilku wspólnych podstawowych zasadach. Pierwszą i najważniejszą są wygodne buty trekkingowe, najlepiej nieco wyższe, tak by usztywnić kostkę podczas intensywnego marszu, zwłaszcza schodząc z leśnych zboczy. Łatwo wówczas potknąć się o gałęzie, kamienie czy niefortunnie stąpnąć i skręcić kostkę. Pamiętajcie, iż buty nie mogą uwierać i koniecznie należy je wcześniej rozchodzić. Wyższe buty ochronią również przez ukąszeniami owadów i żmij. Dodatkowym zabezpieczeniem przed uciążliwymi insektami na letnie miesiące będą długie nogawki spodni ze ściągaczami. Dzięki temu unikniemy niechcianego pasażera, a wspinającego się kleszcza łatwiej będzie wypatrzeć. Nie należy zapominać o środkach przeciwko owadom, zwłaszcza uciążliwym komarom, meszkom i strzyżakom oraz maściom łagodzącym ukąszenia.

**Czy wiesz, że...**

Po każdej wycieczce do lasu należy się dokładnie obejrzeć. Przy wyciąganiu kleszczy nie należy ich smarować tłuszczami ani zwilżać płynami. Nie wolno ich zgniatać ani przypalać. W przeciwnym razie kleszcz zwróci swoją zawartość do naszego ciała. Najskuteczniejszą metodą usuwania jest wyrwanie poprzez uchwycenie paznokciami kleszcza u nasady, przy samej skórze.

**Czy wiesz, że...**

Przeciwko uciążliwym owadom warto wykorzystywać rośliny lecznicze. Odstraszająco na komary, meszki i gzy działa piołun i bylica pospolita. Wystarczy je rozetrzeć i nasmarować odkryte części ciała.

**Czy wiesz, że...**

Twój telefon może Ci pomóc. Przed wyruszeniem do lasu warto spisać numery alarmowe i nadleśnictwa, na terenie którego się znajdujemy. Pamiętajmy również o tym, iż prawie każdy smartfon wyposażony został w odbiornik GPS. Odczytuje on z satelitów nasze położenie na Ziemi, z dokładnością do około 5 metrów.

RYC.: NA BAZIE PRODUKTÓW FIRM: FJALLRAVEN I MEINDL

## Leśne obserwacje

Leśne zwierzęta, a zwłaszcza ptaki to bardzo wdzięczny obiekt do obserwacji, jednak nie zapominajmy, że ich naturalnym wrodzonym instynktem na widok człowieka jest ucieczka. Wybierając się z lornetką i aparatem na obserwacje, powinniśmy zadbać o nasz kamuflaż. Wszystkie jaskrawe stroje powinniśmy zastąpić odzieżą dostosowaną do leśnego otoczenia, w barwach stonowanych, najlepiej w odcieniach zieleni, szarości lub brązu. Ubranie powinno być wygodne i nieszeleszczące. Zwróćmy uwagę na materiały, które będą nas chronić przed zimnem, wiatrem i wodą, a przy tym odprowadzą na zewnątrz nadmiar wilgoci. Takie materiały wykonane są z membran termoaktywnych. W naszym ekwipunku nie powinno zabraknąć również kapelusza, który chroni nie tylko przed słońcem, ale i uciążliwymi owadami.

**Czy wiesz, że ...**

Na wyprawę do lasu najlepiej nadają się dobre spodnie trekkingowe. Spodnie tego typu zaopatrzone są w różnego typu zakamarki, w których możemy pochować drobny ekwipunek: kompas, mapę, telefon, latarkę, scyzoryk, plastry czy bandaże. Spodnie terenowe wzmacniane są na kolanach wstawkami ze stretchu, dzięki temu szybko się nie przetrą.

FOT. AGATA OŻAROWSKA-KOWICKA

Las to wspaniałe miejsce do zabawy, ale trzeba wiedzieć, jak się zachowywać

# Leśny savoir-vivre

- Czytaj tablice informacyjne i ostrzegawcze, stosuj się do instrukcji. Przy wysokim, III stopniu zagrożenia pożarowego obowiązuje zakaz wstępu do lasu. Sprawdzaj aktualności na stronie internetowej nadleśnictw;
- Wędruj wyznaczonymi szlakami i drogami leśnymi. Pamiętaj, że uprawy leśne i młodniki do 4 m wysokości objęte są zakazem wstępu, nie wchodź na nie, by nie niszczyć młodych drzew;
- Jeśli zabierasz do lasu psa, prowadź go na smyczy, by nie płoszył innych zwierząt;
- Nie rozpalaj ognisk i nie używaj otwartego ognia w odległości mniejszej niż 100 metrów od granicy lasu. Spacerując po lesie, nie pal papierosów, każda iskra to niebezpieczeństwo pożaru;
- Nie zostawiaj w lesie śmieci, zabierz je ze sobą. Jeżeli zobaczysz nielegalne wysypiska, zgłoś to leśnikom lub policji;
- Jeżeli podczas wycieczki zauważyłeś niepokojącą sytuację, niedozwolone zachowanie, pożar lub niebezpieczeństwo dla przyrody i ludzi zawiadom straż pożarną, leśników lub policję, dzwoniąc pod telefon alarmowy 112 lub do straży pożarnej 998;
- Nie płosz zwierząt, nie niszcz mrowisk, gniazd i nor. Zachowuj się cicho i z rozwagą. Podczas grzybobrania pamiętaj, by nie niszczyć grzybów niejadalnych i tych, których nie znasz. Nie zrywaj i nie depcz roślin – większość z nich jest pod ochroną;
- Nie zabieraj zwierząt z lasu. Pamiętaj, że młode zwierzęta, tylko z pozoru są bezbronne, w rzeczywistości zawsze w pobliżu znajdują się karmiący rodzice;
- Nie wjeżdżaj samochodem na drogi leśne. Parkuj tylko w miejscach oznaczonych, na parkingach leśnych i miejscach postoju. Nie zastawiaj autem dróg pożarowych;
- Konno możesz poruszać się po lesie wyłącznie po wytyczonych do tego ścieżkach;
- Ognisko na biwaku rozpalaj z zachowaniem warunków bezpieczeństwa wyłącznie w miejscu do tego przeznaczonym - wskazanym przez leśników. Po zakończeniu biwakowania pamiętaj, by nie zostawiać ogniska bez opieki, nawet jeśli pozostał tylko popiół. By mieć pewność, iż wiatr nie roznieci go na nowo, należy obsypać je ziemią, a wokół wykopać rowek lub odgarnąć ściółkę do czystej ziemi;
- Informacje o miejscach biwakowania znajdziesz na stronie internetowej nadleśnictwa;
- Burza w lesie nie jest tak samo groźna jak na otwartej przestrzeni. Pamiętaj jednak, by nie chować się pod samotnymi drzewami ani w kępach drzew wyodrębnionych z drzewostanu. W lesie najbezpieczniej jest na terenie obniżonym;
- Pamiętaj, by do lasu zakładać długie spodnie ze ściągaczami. Zabezpieczy Ciebie to przed uciążliwymi insektami i łatwiej wypatrzysz wspinającego się kleszcza.

# Sport w lesie

FOT. AGATA OZAROWSKA-NOWICKA

Czy jesteśmy tylko amatorami i ćwiczymy rekreacyjnie, czy traktujemy sport na poziomie wyczynowym, regularne ćwiczenia poprawiają kondycję naszego życia codziennego. A czy można sobie wymarzyć lepsze miejsce do dbania o naszą kondycje niż las?

O tym dlaczego warto być aktywnym w lesie a nie w mieście przekonują leśnicy i naukowcy. Sekret kryje się w czystym powietrzu, dotlenieniu organizmu, poprawie krążenia i rytmu serca. Jednym z podstawowych czynników, oprócz niewłaściwego stylu życia i stresu, wpływającym negatywnie na nasz organizm są zanieczyszczenia środowiska, w tym zanieczyszczenie powietrza. Aktywność fizyczna w centrum miasta, przez wzgląd na dymy przemysłowe czy spaliny nie wydaje się zatem najlepszym rozwiązaniem. W leśnym powietrzu znajdują się natomiast kojące, działające antystresowo i uspokajająco fitoncydy. Mają one również właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalnie, ponieważ hamują rozwój grzybów i bakterii. Fitoncydy wchodzą w skład wydzielanych przez drzewa olejków eterycznych.

Amatorów sportu zapraszamy na specjalnie do tego celu przygotowane trasy w lesie. Zostały one włączone w ogólnopolską sieć ścieżek biegowych i rowerowych, stworzonych dla Państwa w ramach programu Aktywnego Udostępniania Lasu i cyklicznych wydarzeń: „Biegam bo lubię lasy” oraz „Wolność jest w naturze”. By sprostać oczekiwaniom odbiorców, trasy prowadzone są przez obszary o wysokich walorach przyrodniczo-krajoznawczych oraz kulturowych, wykorzystując jednocześnie istniejącą infrastrukturę turystyczną. Punkty startowe zlokalizowane są przy parkingach leśnych i miejscach postoju pojazdów, umożliwiając dogodny dojazd i pozostawienie środka lokomocji. W takich miejscach znajdą Państwo chwile wytchnienia na potrzebną regenerację, wykorzystując rozbudowaną infrastrukturę z wiatami, stołami i ławkami oraz możliwość aktywnej rozgrzewki i przygotowania do biegu, korzystając z urządzeń „ścieżki zdrowia”.

Wspierając aktywny wypoczynek na łonie natury zachęcamy również do udziału w cyklicznych wydarzeniach sportowych, których organizatorem i partnerem jest Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu. Maratony biegowe, rowerowe MTB, biegi na orientację czy nordic walking corocznie gromadzą w lesie wielu sympatyków trendu active. Więcej informacji o wydarzeniach w Państwa okolicy znajduje na się końcu przewodnika w kalendarium.

FOT. ARCHIWUM RDLP W POZNANIU

**Miłośnicy dwóch kółek mają w lasach do pokonania mnóstwo tras**

## Zastanawialiście się kiedyś, co można robić w lesie w wolny weekend?

Oto kilka przykładów: biegać, uprawiać birdwatching, uczyć się, zbierać grzyby, jagody, płynąć kajakiem, fotografować przyrodę, szukać skarbów w geocachingu, odpoczywać w leśniczówce, jeździć na rowerze, biegać na nartach, uprawiać nordic walking, orienteering, surwiwal, trekking, turystykę konną… **Informacje o tym, gdzie warto się zatrzymać w lesie oraz jaką formę aktywności wybrać znajdziecie w internetowym leśnym przewodniku turystycznym „Czas w Las” (http://www.czaswlas.pl).**

### Czy wiesz, że…

Na stronie internetowej Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu (www.poznan.lasy.gov.pl), w zakładce „Turystyka”, znajdują się materiały do pobrania, dotyczące tras rowerowych i biegowych oraz przewodnik turystyczny „Co warto zobaczyć w Wielkopolsce”





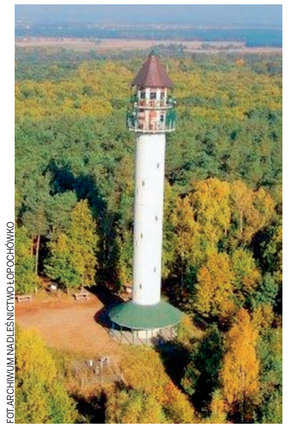
# Nadleśnictwo Łopuchówko – frajda dla biegaczy z Poznania

Z tras biegowych można korzystać indywidualnie lub w ramach organizowanych zawodów sportowych.

W cyklu „Biegam, bo lubię lasy” prowadzone są cztery biegi zgodnie z porami roku: wiosenny, letni, jesienny i zimowy na dystansie 5 i 10 km. Biegi odbywają się wokół Dziewiczej Góry oraz Ośrodka Edukacji Leśnej Łysy Młyn. Oprócz biegów, w ramach akcji organizowane są też marsze nordic walking na dystansie 5 km. W okresie zimowym wspólnie ze Stowarzyszeniem Biegaj z Mapą prowadzony jest „Grand Prix Dziewiczej Góry w Biegach Górskich”, a przed biegiem głównym startują biegi dziecięce i młodzieżowe na dystansach 500 m, 1000 m i 1500 m. Wiosną organizowane są podobne biegi dla całych rodzin w pobliżu Ośrodka Edukacji Leśnej Łysy Młyn w Biedrusku.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWO ŁOPUCHÓWKO

**Ścieżka edukacyjna wokół stawu Łysy Młyn**



FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWO ŁOPUCHÓWKO

**Biegi odbywają się m.in. wokół Dziewiczej Góry**

### Czy wiesz, że…

Bieganie po ścieżkach leśnych (miękkim podłożu) jest korzystniejsze niż po betonie – angażuje więcej partii mięśniowych i odciąża stawy

## Ścieżka biegowa na terenie Nadleśnictwa Łopuchówko

zaczyna się i kończy na parkingu leśnym położonym przy drodze powiatowej na skraju Obszaru Natura 2000 „Biedrusko”, ok. 5 km od Poznania. Zaraz za parkingiem biegacze mają do dyspozycji tzw. strefę wypoczynkową, wyposażoną w urządzenia do ćwiczeń i elementy małej architektury. Trasa początkowo wiedzie wokół stawu Łysy Młyn, wzdłuż ścieżki edukacyjnej poświęconej znaczeniu wody w środowisku. Atrakcją dla biegaczy może być również odrestaurowany drewniany młyn wodny o tej samej nazwie – „Łysy Młyn”, położony w pobliżu stawu młyńskiego na terenie leśnictwa Marianowo. Obiekt ten pełni dziś funkcję Ośrodka Edukacji Leśnej. Dalsza trasa przebiega drogami leśnymi, wśród zróżnicowanych i malowniczych drzewostanów. Urozmaiceniem dla bardziej wymagających zawodników są niewielkie wzniesienia terenu. Miłym zaskoczeniem jest również bliska odległość trasy od brzegu Warty oraz widok prawie stu 240-letnich dębów pomnikowych. Użytkownicy ścieżki biegowej mają do pokonania dystans ok. 8 km.

# Godzina leśnej aktywności pozwoli ci spalić:

## Dziewicza Góra: najwyższe wzniesienie parku

### Trasa biegowa na Dziewiczej Górze

przebiega wzdłuż ścieżki przyrodniczo-leśnej o tej samej nazwie. Dziewicza Góra jest najwyższym wzniesieniem Parku Krajobrazowego Puszcza Zielonka i drugim najwyższym szczytem w okolicach Poznania po Górze Moraskiej. Znajduje się w paśmie środkowo-poznańskiej moreny czołowej, 2 km na wschód od przełomowej doliny Warty. Wierzchołek Góry i jego otoczenie porośnięte są lasami składającymi się z sosny i prawie wszystkich gatunków rodzimych drzew liściastych. Rosną tu m.in. wiekowe dęby o obwodach przekraczających 4 metry. Bogaty jest również świat roślin, zarówno leśnych jak i łąkowych, stepowych, a nawet górskich. Zinwentaryzowano m.in. 700 gatunków roślin naczyniowych i blisko 130 gatunków mchów i wątrobowców. Na szczycie Dziewiczej Góry w Czerwonaku usytuowany jest Ośrodek Edukacyjny z bogatą infrastrukturą turystyczno-rekreacyjną, z wyznaczonym parkingiem, salą wystawową, zieloną szkołą, wiatami i miejscem na ognisko. Dziewicza Góra jest pierwszym przystankiem ścieżki edukacyjnej, która powstała w 1999 r. Największym walorem jest dostrzegalnia przeciwpożarowa z tarasem widokowym na 30 metrach, z którego można podziwiać rozległą panoramę Poznania i Puszczy Zielonki. Aby wejść na wieżę, trzeba pokonać 172 schody. Długość ścieżki edukacyjnej w wariancie krótszym wynosi 3 km i 5,5 km w wariancie dłuższym. Prócz walorów przyrodniczych ścieżka prezentuje zadania wielofunkcyjnej gospodarki leśnej i pracy leśnika. Do Dziewiczej Góry łatwo dojechać nie tylko autem. Przystanek autobusowy w Czerwonaku zlokalizowany jest 3 km od miejsca docelowego.

### Czy wiesz, że...

W 1242 roku Dziewicza Góra wraz z okolicznymi włościami na mocy fundacji Przemysła I stała się własnością cysterek z Owińsk. Od nich pochodzi pierwotna nazwa góry – Dziewcza Góra, przekształcona później na Dziewiczą Górę.

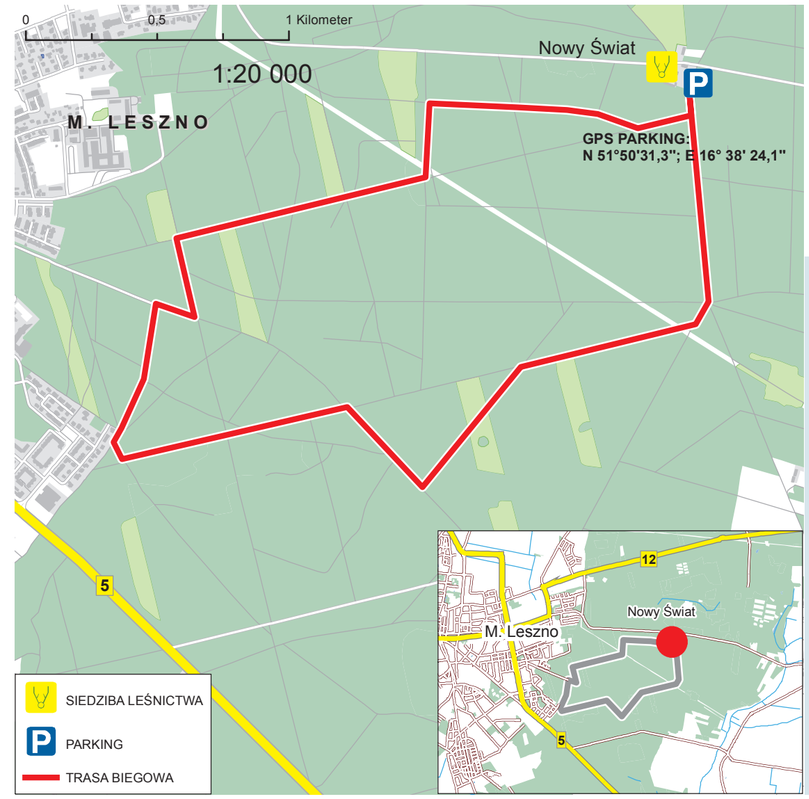
### Czy wiesz, że...

Obszar w zarządzie nadleśnictwa charakteryzuje się znacznym rozproszeniem. Tworzy go 106 kompleksów leśnych, z których aż 60% to lasy ochronne. Powierzchniowe formy ochrony przyrody reprezentowane są przez siedem rezerwatów przyrody, dwa obszary chronionego krajobrazu (Dolina Wełny i Dolina Samicy) oraz obszary Natura 2000, w tym wyjątkowy, obejmujący poligon Biedrusko.





# Z ulic Leszna wprost na ścieżkę




### Czy wiesz, że...

W leśnym powietrzu jest 50-70 razy mniej chorobotwórczych zarazków niż w powietrzu miast oraz od 200-1000 razy mniej substancji szkodliwych dla zdrowia niż w pobliżu aglomeracji przemysłowych.

### Nadleśnictwo Karczma Borowa

Trasa biegowa usytuowana jest w jednym z najbardziej popularnych pod względem rekreacyjnym terenów Nadleśnictwa Karczma Borowa. Wiedzie lasami przylegającymi do granic samego miasta, co umożliwia bezpośrednie włączenie się do ścieżki biegowej z Osiedla Zamenhofa ulicą 17. Pułku Ułanów. Dla osób korzystających z własnych środków lokomocji przygotowany został parking leśny, nieopodal leśniczówki „Nowy Świat", przy drodze Leszno – Pawłowice. To doskonałe miejsce do pikniku i przeprowadzenia rozgrzewki, dzięki bogatej infrastrukturze, wyposażonej w część wypoczynkową, ławki, stoły i wiaty oraz część rekreacyjną ze ścieżką zdrowia i placem zabaw dla dzieci. Miejsce wzbogaca pomnik przyrody, dąb szypułkowy, rosnący w pobliżu leśniczówki. Przebieg trasy obejmuje siedmiokilometrową pętlę, prowadzoną przez dukty leśne o ciekawych walorach przyrodniczych, ukazujących m.in. wszystkie pokolenia lasu, od młodników po dojrzałe drzewostany sosnowo-dębowe.

### Czy wiesz, że...

Do drzew dostarczających największe ilości tlenu należą: buk pospolity (1,1 kg), klon (1,1 kg), robinia akacjowa (1,1 kg), dąb (0,8 kg), lipa i jesion (0,7 kg). Podobne ilości tlenu wydzielają drzewa iglaste, takie jak sosna. Jedna dorosła, 60-letnia sosna produkuje tlen niezbędny do życia 3 osób. Drzewa pochłaniają i neutralizują substancje toksyczne, takie jak: dwutlenek węgla, dwutlenek siarki oraz metale ciężkie.

### Czy wiesz, że...

Właściwości lecznicze drzew wykorzystuje się w medycynie naturalnej i niekonwencjonalnej – sylwoterapii. Energia czerpana jest poprzez dotyk, dlatego warto przebywać w pobliżu drzew, oprzeć się o pień, objąć go. Brzoza pobudza krążenie i łagodzi napięcia mięśniowe, pomagając rozładować stres. Buk czy dąb z kolei wzmaga koncentrację i twórcze myślenie.

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA KARCZMA BOROWA

**Turyści skorzystać mogą z parkingu oraz miejsca do rozgrzewki**

FOT. MACIEJ GOŁĘBIOWSKI

FOT. MACIEJ GOŁĘBIOWSKI

# Nadleśnictwo Czerniejewo – pośród jezior

## Na wschód od Poznania w Nadleśnictwie Czerniejewo

wytyczono atrakcyjną trasę rowerową, z której bez trudu mogą korzystać całe rodziny jak i zaawansowani cykliści. Jej długość wynosi 17,5 km, a różnica poziomu wysokości wynosi ok. 12 m. Znaczna jej część przebiega po piaszczystych drogach blisko Jezior Babskich. Z trasy można dostrzec jeziora: Okrąglak, Baba, Cyganek i Uli. Najlepiej widocznym jeziorem jest Baba, do którego można dojechać skręcając ze ścieżki na sam jego brzeg. Warte szczególnej uwagi jest również jezioro Okrąglak, które wchodzi w skład rezerwatu krajobrazowego „Okrąglak" wraz z torfowiskami i fragmentem lasu. Niepowtarzalny urok ścieżki w każdej porze roku wynika także ze zróżnicowania drzewostanów. Dominującymi gatunkami są sosna zwyczajna i dąb szypułkowy. Na trasie nie zabrakło również aspektu dydaktycznego. Doskonałym miejscem na odpoczynek, również dla głodnych wiedzy, będzie ośrodek edukacyjny Nadleśnictwa – Centrum Leśnej Przygody „Szumi Bór" oraz ścieżka przyrodniczo-leśna w Jeziercach. Coś dla siebie znajdą również miłośnicy kultury. Miejscową atrakcją jest bowiem neogotycki poewangelicki kościółek Olendrów w Nekielce. Potoczna nazwa kościółka przypomina, że niegdyś mieszkańcami Nekielki byli Holendrzy. Osadnicy holenderscy przybyli tu w połowie XVIII w. w celu zmeliorowania terenów zalewowych. Murowany kościół wybudowano w końcu XIX w. Obecnie jest własnością prywatną. Po odrestaurowaniu mieści salę koncertowo-widowiskową.

### Czy wiesz, że...

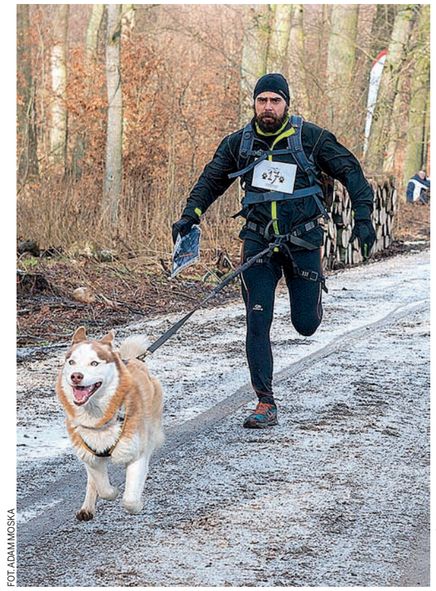
Lasy Czerniejewskie stanowią jeden z większych kompleksów leśnych w Wielkopolsce. Znajduje się tu siedem rezerwatów przyrody, dwa parki krajobrazowe (Park Krajobrazowy Promno i Lednicki Park Krajobrazowy) oraz cztery obszary utworzone w ramach programu Natura 2000. Dopełnieniem jest ogromne bogactwo świata fauny oraz rzadkich gatunków roślin, liczne pomniki przyrody, zabytki architektury i atrakcje turystyczne, takie jak skansen budownictwa wiejskiego w Wielkopolskim Parku Etnograficznym.





### Czy wiesz, że...

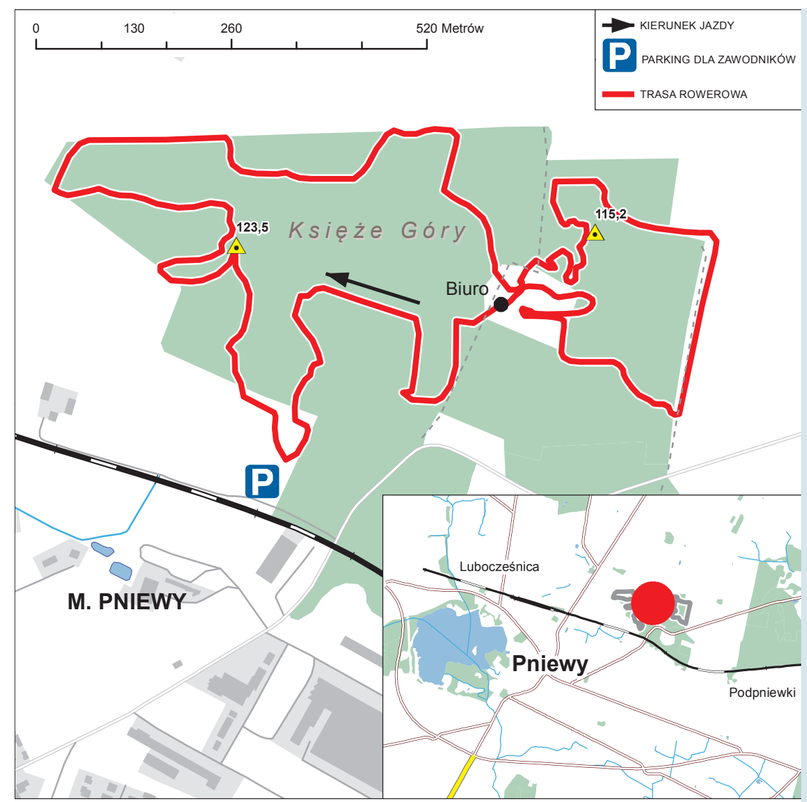
Miłośnicy biegania ze swoimi czworonożnymi pupilami mogą wziąć udział w corocznie organizowanych przez Nadleśnictwo Pniewy zawodach dogtrekkingowych, w malowniczej scenerii Obszaru Natura 2000 „Grądy Bytyńskie". Ścieżka zlokalizowana jest na terenie Leśnictwa Bytyń, 1,5 km w kierunku północno-wschodnim od miejscowości Duszniki Wlkp. Długość ścieżki wynosi 6 km.



FOT. ADAM MOSKA

FOT. AGATA OZARKOWSKA - NOWICKA

# Nadleśnictwo Pniewy – rowerem pod Księże Góry




## Nadleśnictwo Pniewy

Zwolennicy bardziej wymagających szlaków dla rowerów górskich MTB koniecznie powinni wybrać się do Nadleśnictwa Pniewy (30 km od Poznania), gdzie na pagórkowatym obszarze o nazwie „Księże Góry", została wyznaczona profesjonalna trasa z licznymi podjazdami i przewyższeniami. W przyszłości na jej bazie zaprojektowany zostanie pierwszy w Wielkopolsce leśny szlak rowerowy „singletrack". Trasa jest wyjątkowo atrakcyjna dla mieszkańców Pniew, gdyż oddalona od granic miasta o zaledwie dwa kilometry. Na ścieżce „Księże Góry" odbywają się obecnie liczne cykliczne zawody w kolarstwie górskim organizowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pniewach oraz Stowarzyszenie Rowerzystów „Odjechani – Team.pl" przy partnerstwie Nadleśnictwa. Do najważniejszych należą Mistrzostwa Wielkopolski XC, XII Otwarte Mistrzostwa Województwa Wielkopolskiego w Kolarstwie Górkim XC, Akademickie Mistrzostwa Wielkopolski, Mistrzostwa Pniew czy ogólnopolskie zawody w kolarstwie górskim MTB PFKA CUP 2016.

Ścieżka o długości ok. 8 km wyznaczona została w bardzo zróżnicowanym terenie na obszarze Leśnictwa Mielno w drzewostanie mieszanym dębowo-sosnowym. Różnice poziomów na przewyższeniach i pochyłościach wynoszą nawet 30 m. Liczne podjazdy oraz zjazdy zapewniają wiele frajdy profesjonalnym rowerzystom i są nie lada wyzwaniem dla amatorów. Położenie trasy blisko miasta powoduje jej intensywne użytkowanie przez mieszkańców miasta i gminy Pniewy. Dojechać do niej można ulicą Konińską z Pniew. Początkiem trasy jest zjazd z szosy za nieużytkowanymi torami kolejowymi.

# Kalendarium
## wydarzeń sportowych

**Nadleśnictwo Łopuchówko**
Grand Prix Dziewiczej Góry – **I i IV kwartał**
Poznańska Bimba – **II kwartał**
Cross Dziewicza Góra imienia Januarego – **II kwartał**
Mistrzostwa Poznania w Biegach na Orientację – **II kwartał**
Triathlon Czerwonak – **III kwartał**
Rajd Turystyczno-Sportowy „Na zmęczenie Suchy Las" – **IV kwartał**
Rajd Rowerowy „Na zmęczenie Zielonka" – **IV kwartał**

**Nadleśnictwo Czerniejewo**
Bieg Wokół Jeziora Dębiniec – **I kwartał**
Kostrzyn MTB Maraton – **II kwartał**
Bieg Wokół Jeziora Brzostek – **II kwartał**

**Nadleśnictwo Babki**
XI Bieg na Orientację – **III kwartał**

**Nadleśnictwo Pniewy**
Wyścigi Psich Zaprzęgów – Puchar Polski – Koźle – **I kwartał**
Mistrzostwa Wielkopolski XC MTB w Kolarstwie Górskim – **II kwartał**
Festiwal Jeździecki w Baborówku – **II kwartał**

**Nadleśnictwo Włoszakowice**
Bieg Sokoła – **II kwartał**

**Nadleśnictwo Przedborów**
Biegi na orientację – Wieruszowski Powiat z Mapą i Kompasem – **II i III kwartał**

**Nadleśnictwo Konin**
Bieg pod Tysiącletnimi Dębami organizowany przez Klub Biegacza Bez Formy na terenie leśnictw Bieniszew i Kazimierz – **III kwartał**
Wartko Trail organizowany przez Stowarzyszenie Klub Biegacza Wartko – **IV kwartał**

**Nadleśnictwo Grodzisk**
Grodziski Rajd Rowerowy – **II kwartał**
„GWiNT" Ultramaraton Crossowy – **II kwartał**
Pętla Krosowa Grodziskiego Klubu Biegacza – **II kwartał**

**Nadleśnictwo Sieraków**
Cross Sierakowski – **III kwartał**
Maraton Puszczy Noteckiej – **III kwartał**

**Nadleśnictwo Syców**
Rajd Rowerowy Edukacyjny Trasami LKP Lasy Rychtalskie – **III kwartał**

**Nadleśnictwo Antonin**
III Rajd Hajstra Trasami LKP Lasy Rychtalskie – **III kwartał**
55. Ogólnopolski Rajd Jesień Chopinowska – **III kwartał**

**Nadleśnictwo Jarocin**
Marsz pieszy pod nazwą XVII Wielkopolski Rajd Młodzieżowych Drużyn Ochotniczej Straży Pożarnej – **II kwartał**
I Zakręcony Rajd Rowerowy – **II kwartał**

**Redakcja:**
Rafał Śniegocki, Marta Dadacz
**Wydawca:**
Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu
ul. Gajowa 10
60-959 Poznań
e-mail: sekretariat@poznan.lasy.gov.pl
www.poznan.lasy.gov.pl
tel. 61 668 44 11
**Opracowanie map:**
Leszek Rząsa
**Fot. okładka:**
Antoni Kasprzak, Rafał Śniegocki
**Opracowanie graficzne i druk:**
Głos Wielkopolski