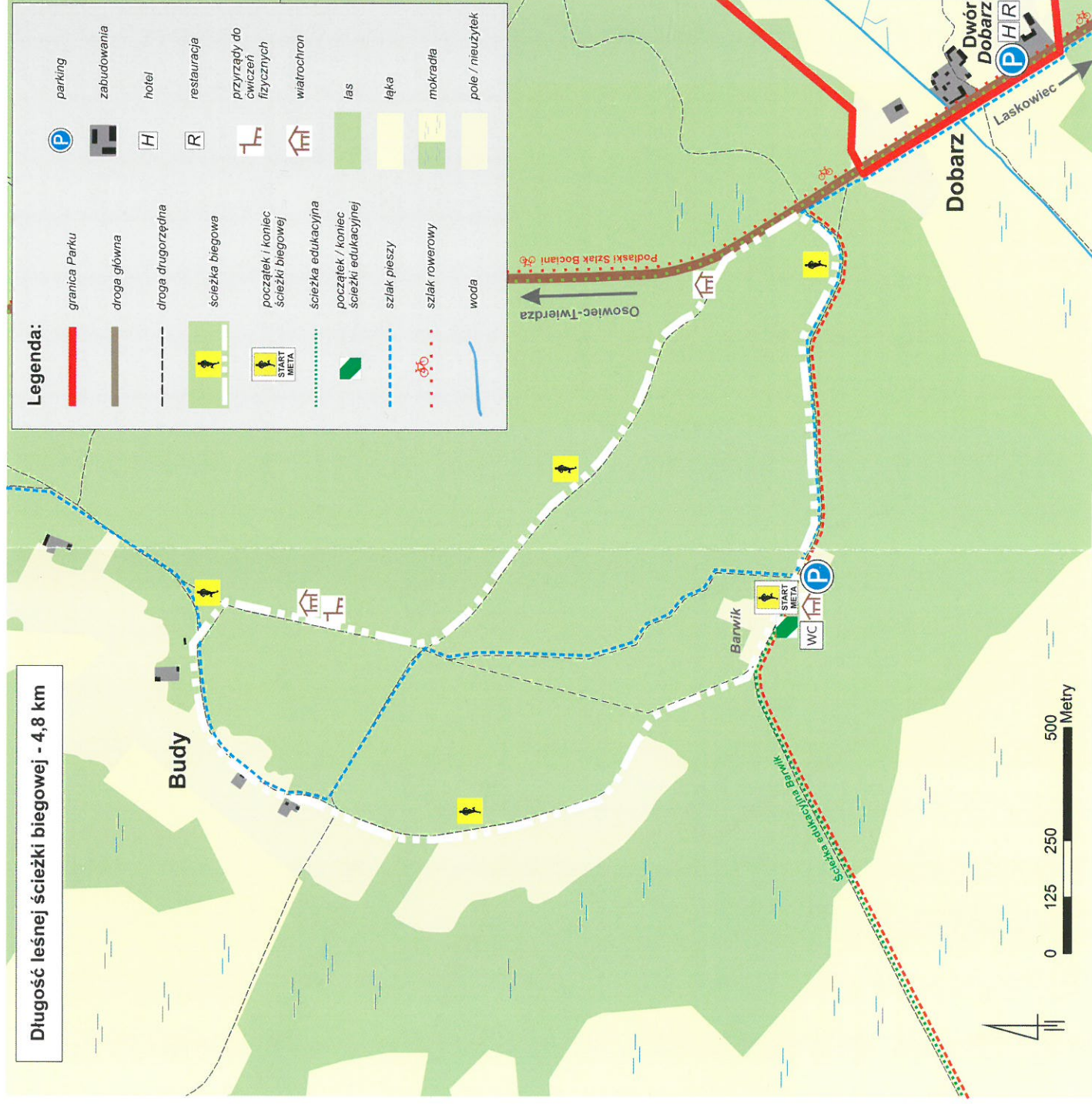
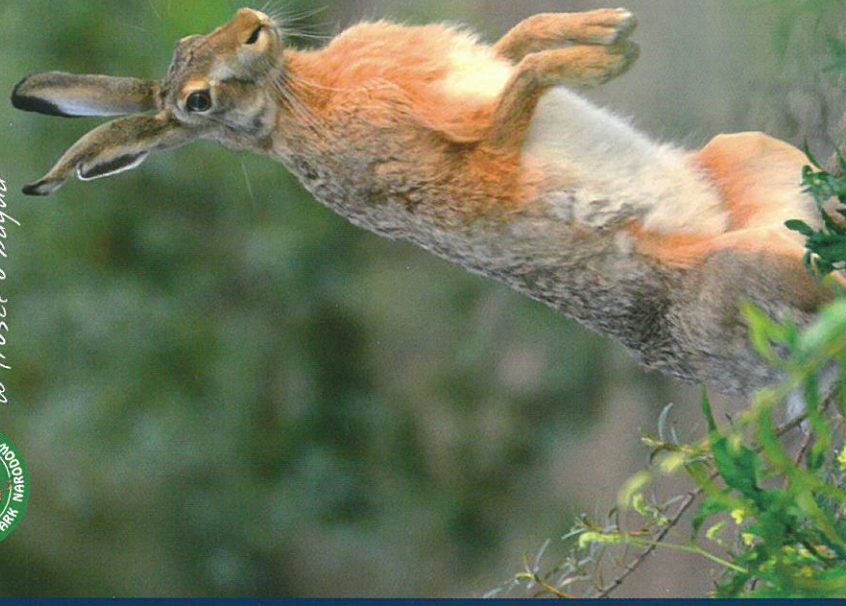


Leśna ścieżka biegowa Barwik

Długość leśnej ścieżki biegowej - 4,8 km



Biebrzański Park Narodowy
w trosce o bogactwo

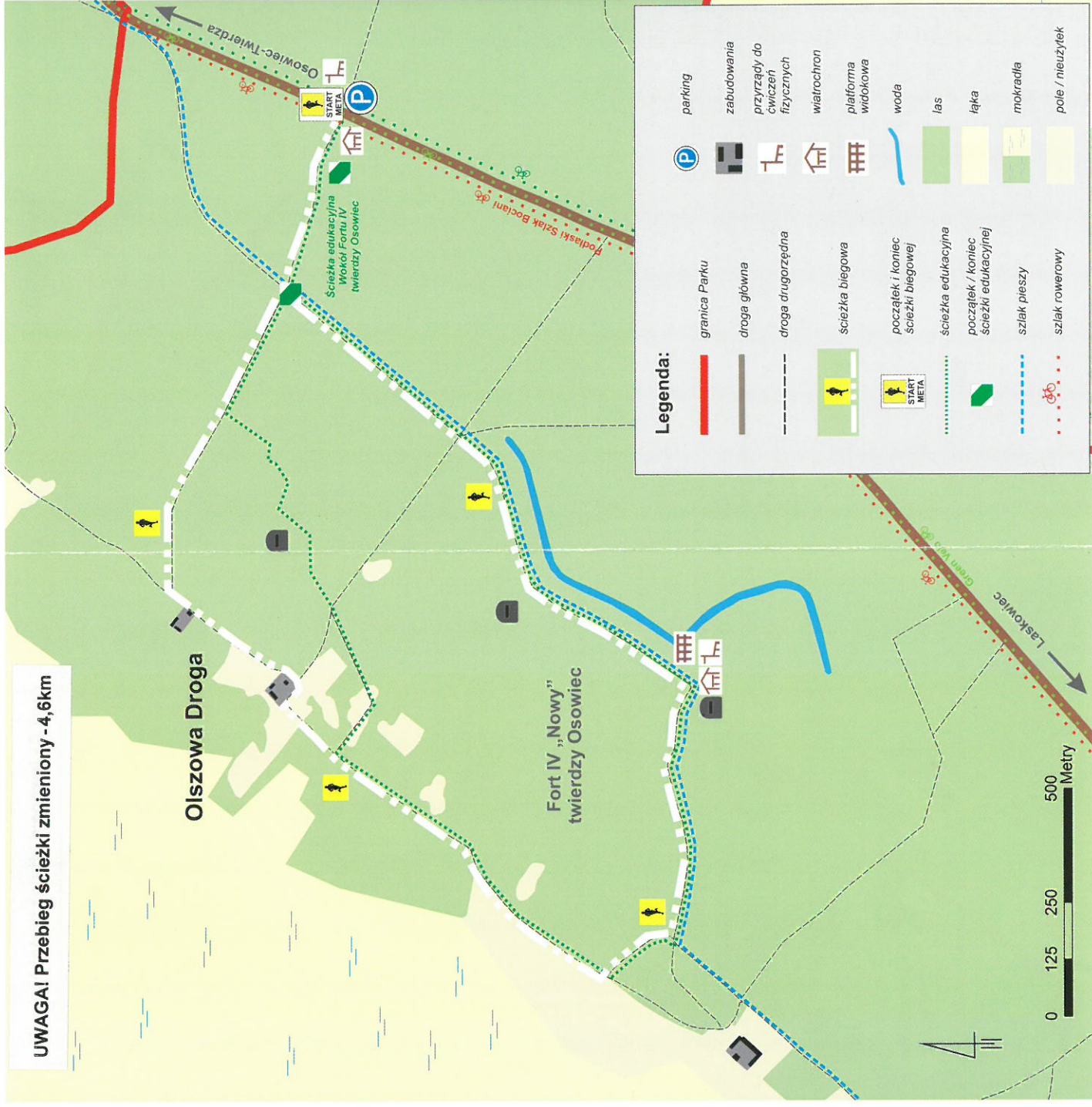


Leśne ścieżki biegowe w Biebrzańskim Parku Narodowym

0 125 250 500 Metry

www.biebrza.org.pl

Leśna ścieżka biegowa Wokół Fortu IV twierdzy Osowiec



Regulamin ścieżek biegowych w Biebrzańskim Parku Narodowym:

1. Osoby przebywające w Biebrzańskim Parku Narodowym są zobowiązane do przestrzegania przepisów obowiązujących na jego terenie.
2. Ze ścieżek można korzystać od świtu do zmierzchu, tzn. na godzinę przed wschodem słońca, do godziny po zachodzie słońca.
3. Korzystających ze ścieżek obowiązuje karta wstępu do Biebrzańskiego Parku Narodowego, którą należy posiadać przy sobie.
4. Ścieżki na krótkich odcinkach biegną drogami publicznymi, prosimy o trzymanie się lewej strony i ostrożność przy mijaniu z pojazdami mechanicznymi.
5. Ścieżki biegowe mogą być czasowo zamykane, dla potrzeb ochrony przyrody.

Szanowny Turysto - by bieganie było bezpiecznym wyczynkiem, zaleca się:

- przed rozpoczęciem biegu lub marszu wykonać 5 – 10 minutową rozgrzewkę,
- śledź oznakowanie,
- zatrzymuj się w miejscach, gdzie będziesz dobrze widoczny i używaj odblasków,
- biegnąc w grupie utrzymuj odpowiednią odległość między osobami,
- bądź ostrożny na mokrej lub niestabilnej nawierzchni,
- zwracaj uwagę na potrzeby innych użytkowników ścieżek,
- to odludne miejsca, rozważ czy Twoja kondycja pozwala na samotne bieganie.

Odwiedzający Polskie Parki Narodowe są uprzejmie proszeni o pozostawienie przyrody, zachowanie ciszy i pozostawienie po sobie takiego porządku, jakiego oczekują przy następnej wizycie.

Informacja Turystyczna BbPN w Osowcu-Twierdzy 8 czynna:

od 20 IV do 10 IX codziennie w godzinach 7:30-17:00,

od 11 IX do 19 IV czynna w dni robocze w godzinach 7:30-15:30



Dofinansowano ze środków funduszu leśnego

Zdjęcie na okładce: Paweł Świątkiewicz

Biebrzański Park Narodowy

Osowiec-Twierdza 8,

19-110 Goniądz

tel. + 48 85 738 30 35

Telefon alarmowy do

Strazy Biebrzańskiego PN:

tel. + 48 606 634 795

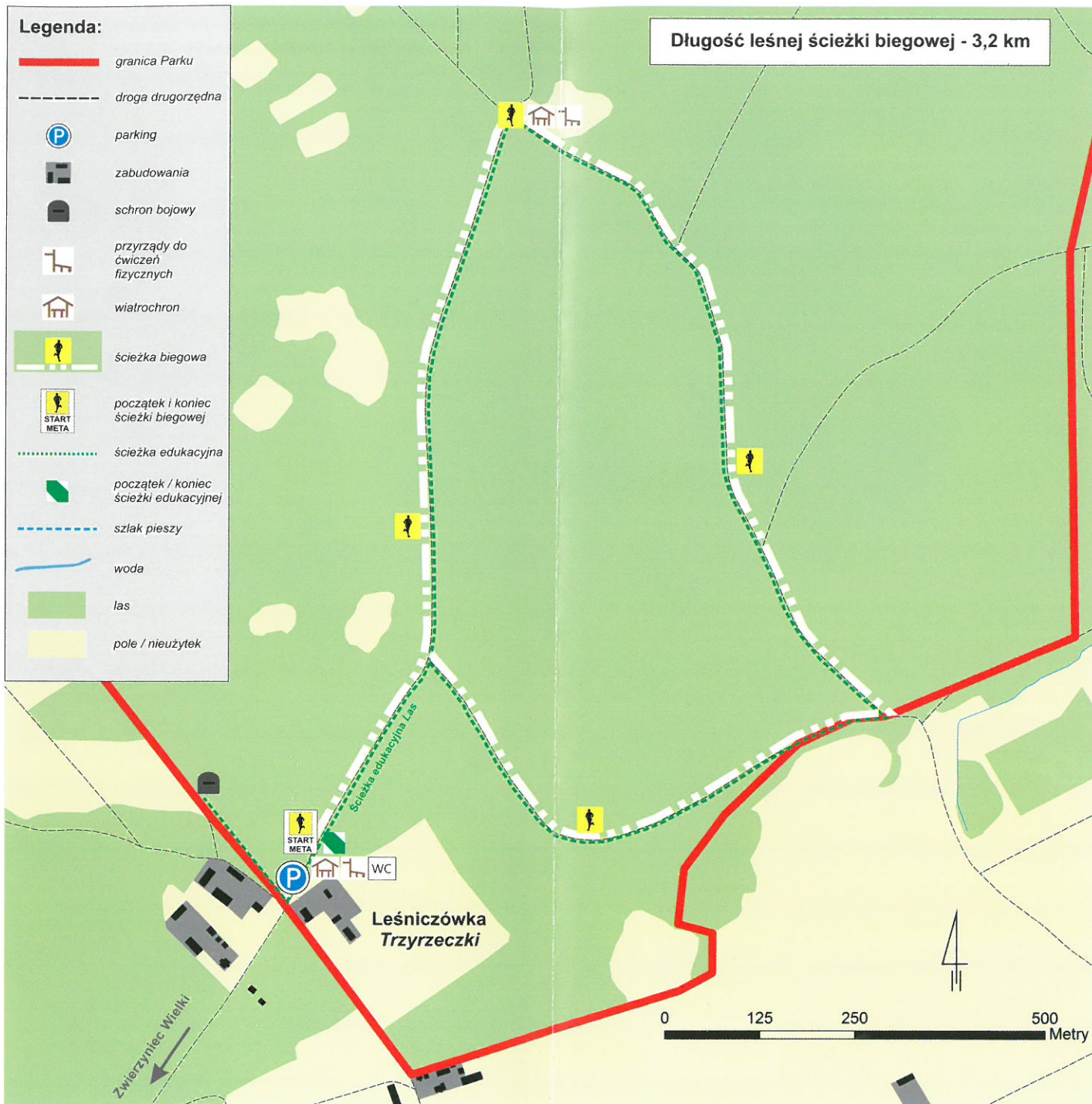
www.biebrza.org.pl



Biebrzański
Park Narodowy

w trosce o bagna

Leśna ścieżka biegowa Trzyrzeczki

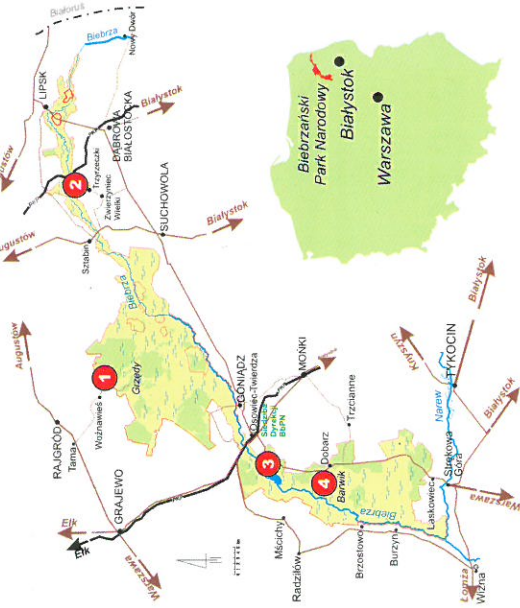


Biegaj w parku narodowym – tu odetchniesz!

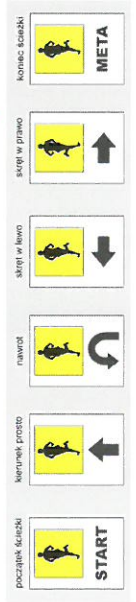
Bieganie po lesie jest o wiele przyjemniejsze i zdrowsze od biegania wśród wielkomiejskiego zgiełku. Zapraszamy zatem na leśne ścieżki biegowe w Biebrzańskim Parku Narodowym, jednym z najbardziej urokliwych miejsc w Polsce. Ścieżki przeznaczone są dla osób uprawiających biegi, nordic walking, turystykę pieszą czy narciarstwo biegowe. Na trasach znajdują się przyrządy do ćwiczeń rozciągających oraz wiaty, jako miejsca odpoczynku. Wyznaczone trasy prowadzą zasadniczo przez tereny płaskie i są oznakowane, co sprzyja dobrej orientacji. Las i cisza to główne atuty tych miejsc, gwarantujące prawdziwy odpoczynek i wyciszenie. Szansą na niezapomniane wrażenia jest możliwość obserwacji łośa, wilka czy rysia.

Zapraszamy na leśne ścieżki biegowe:

- 1 Na skraju Czerwonego Bagna
- 2 Trzyrzeczki
- 3 Wokół Fortu IV twierdzy Osowiec
- 4 Barwik



Znaki kierunkowe w terenie na leśnych ścieżkach biegowych w Biebrzańskim Parku Narodowym:



Ścieżka biegowa Na skraju Czerwonego Bagna (Basen Środkowy)

Ścieżka jest propozycją dla odwiedzających Grzędy i okolice. Rozpoczyna się przy hotelu „Zagroda Kuwasy”. Prowadzi drogą leśną w pobliżu wsi Orzechówka (3,1 km), skąd wraca tą samą trasą do Woźnejwsi (3,1 km). Jej łączna długość w obie strony wynosi 6,2 km. Wiedzie jednym z niewielu szlaków turystycznych w rejonie legendarnego Czerwonego Bagna. To obszar podlegający ścisłej ochronie, który przetrwał bez ingerencji człowieka od blisko 100 lat. To też macecznik łośa, w którym z kilku osobników w latach 50. odbudowała się cała obecna biebrzańska populacja łośa. Zaleca się ostrożność, bo łośka jest równocześnie szlakiem konnym i turystycznym.

Ścieżka biegowa Wokół Fortu IV twierdzy Osowiec (Basen Dolny)

Start przy Carskiej drodze, 4 km od skrzyżowania z drogą nr 65. Ścieżka ma długość 5,3 km. Prowadzi ciekawą trasą historyczną, jej główną atrakcją są pozostałości wybudowanej (w latach 1882 – 1914) przez cara Mikołaja II twierdzy Osowiec, mającej bronić zachodnich przyczółków jego imperium. Warto zatrzymać się podczas marszu czy biegu, by obejrzeć Fort IV, z zachowaną prochownią. Z wielu obiektów fortyfikacyjnych zostały tu ruiny, większość wysadzili w powietrze wycofujący się w 1915 r. Rosjanie. Pozostałości fortyfikacji są porośnięte specyficzną dla takich miejsc, rzadką roślinnością, podobną do roślinności górskiej. Ścieżka oferuje nostalgiczne widoki nad fosą fortu oraz we wschodniej części – widoki na dolinę Biebrzy.

Ścieżka biegowa Barwik (Basen Dolny)

Ta ścieżka znajduje się w odległości 1,5 km od wsi Dobarz. Jest pętlą rozpoczynającą się na parking przy Uroczysku Barwik, skąd prowadzi drogami leśnymi przez wieś Budy, do Carskiej drogi i z powrotem na Barwik. Ma ona długość 4,8 km. Aktywny odpoczynek w tym miejscu jest nie tylko przyjemny ale i zdrowy, bo rozległe bory sosnowe wydzielają olejki eteryczne, które mają działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Będąc w tym miejscu warto odwiedzić ścieżkę edukacyjną „Barwik”, by ujrzeć rozległe torfowiska, będące obecnie rzadkością w skali kraju i Europy.

Ścieżka biegowa Trzyrzeczki (Basen Górny)

Start przy parkowej Leśniczówce Trzyrzeczki. Trasa ma długość 3,2 km, przebiega po ścieżce edukacyjnej „Las”, z której podziwiać można około dwustuletnie okazy dębów, jesionów i lip. Prowadzi przez urokliwe o każdej porze roku lasy grądowe, wśród których, na malowniczej polanie zwanej Prastora, usytuowano przyrządy do ćwiczeń i wiaty. Teren ten porastała kiedyś Puszcza Nowodworska. Jest to miejsce również ciekawe historycznie, obejrzeć tu można schrony sowieckiej Linii Mołotowa z lat 1940 – 1941. To pas radiotelegraficznych umocnień ciągnących się wzdłuż granicy z III Rzeszą, wytyczonej po podziale Polski, dokonany przez okupantów w 1939 roku na mocy traktatu o granicach i przyjaźni (paktu Ribbentrop – Mołotow).