

Gotowy kalendarz najdłuższych biegów w naszym regionie Kultowe trasy dla każdego!

Jeden rok jeszcze się nie skończył, a pasjonaci biegów górskich już planują starty w roku przyszłym. Organizatorzy najdłuższych i największych biegów w naszych stronach ogłosili daty i terminy zapisów. My skupimy się na trasach. Ich przepiękne fragmenty może poznać każdy!

Wybraliśmy odcinki należące zarazem do najciekawszych i w miarę łatwo dostępnych. Oczywiście, publikujemy też daty zawodów - wiemy, że są wśród naszych Czytelników także ci, którzy kochają uczucie psychicznego wypoczynku, jaki dają starty w bardzo długich biegach, w cudownej przyrodzie i samotności.

ZUK

Zimowy Ultramaraton Karkonoski, **10 marca**, na 52-kilometrowej trasie z Jakuszyca przez główny grzbiet Karkonoszy do Kowar, a potem do Karpacza. Po śniegu, szlakami zimowymi, arcytrudny, doskonale zorganizowany, z niepowtarzalną atmosferą.

Jak poznać kawałek trasy ZUK-a? Najbliżej miejskich zabudowań biegnie ona w Kowarach, powyżej centrum i ogródków działkowych, gdzie znajdziemy asfaltową drogę do Leśniczówki Jedlinki lub wygodną szutrówkę (Żółtą Drogę) w przeciwnym kierunku. Z Jedlinek podchodzimy i podbiegamy przez las na Budniki - to już Karpacz. Z Budnik wygodny zbieg naturalną szutrówką do Wilczej Poręby (dzielnicy Karpacza).

REKLAMA I PROMOCJA

Wracamy do Kowar zielonym szlakiem przez Osiedle Skalne i Krzaczyne - trafiaamy do Jedlinek, skąd do centrum już blisko.

Trasa ma około 15 kilometrów, jest bardzo urozmaicona pod względem nawierzchni, profilu i krajobrazu. Dość wymagająca (fragmentami), więc i czasochłonna. Dlatego dobra na weekend.

Jeśli mamy mniej czasu, pobiegajmy po wspomnianej Żółtej Drodze - uczestnicy ZUK-a zbiegają po niej do Kowar. To najszybszy i najłatwiejszy fragment trasy tego ultramaratonu.

Chojnik Maraton

Cudowne 46 kilometrów lub 102 km można będzie przebiec w ramach Chojnik Maratonu **25 i 26 maja**. Poza sezonem, więc samotność długodystansowca gwarantowana.

Polecamy fragment w większości prowadzi po szlakach w... Jeleniej Górze! Tak, tak - Chojnik Maraton to najbardziej jeleniogórski z karkonoskich maratonów. Bo nie dość, że start i meta w Sobieszowie, to spora część trasy w górach biegnie w granicach administracyjnych Jeleniej Góry.

W tym kultowy podbieg (także popularny wśród rowerzystów podjazd) bądź podejście Petrowką z Jagniątkowa - czarnym szlakiem na główny grzbiet Karkonoszy. Tam sprawdzamy postępy prac przy odbudowie czeskiego schroniska Petrova bouda, zapuszczamy się na stronę czeską, niebieskim szlakiem

do uroczej Martinovej boudy z dobrą restauracją, skąd też niebieskim wracamy na główny grzbiet, przecinamy go i wracamy do Jagniątkowa Korolową Ścieżką.

Trasa Chojnik Maratonu z Martinovej boudy prowadzi dalej po stronie czeskiej. Tam też jest pięknie, ale zostawmy sobie ten fragment na inną okazję.

Wycieczka: Jagniątków-Petrovka-Martinova bouda-Korolowa Ścieżka-Jagniątków jest wystarczająco długa i atrakcyjna. Około 17 kilometrów z wejściem na główny grzbiet da nam trochę w kość. Ale naprawdę warto!

3XŚnieżka=1MontBlanc

Mistrzostwa Świata w Długodystansowym Biegu Górskim w 2018 wrócą w Karkonosze!

Przed kilku laty rozgrywane były w ramach Maratonu Karkonoskiego. Tym razem prawo ich organizacji otrzymał bieg 3XŚnieżka=1Mont Blanc w Karpaczu, który odbędzie się **24 czerwca**.

Składa się z rywalizacji na trzech dystansach: 17, 36 i 55 km. Śnieżkę trzeba zdobyć jeden, dwa lub trzy razy - w zależności od dystansu. Mistrzostwa Świata będą rozgrywane na dystansie średnim.

Polecamy więc fragment trasy, z którą zmierzą się najlepsi biegacze górscy świata (i nie tylko - bieg jest



Podczas Chojnik Maratonu Petrowką zarówno wbiega się i wchodzi na górę, jak i zbiega.

otwarty dla wszystkich): spod dolnej stacji kolei linowej w Karpaczu na Śnieżkę przez Kocioł Łomniczy. To jeden z najpiękniejszych szlaków w Karkonoszach, zimą powyżej schroniska zamykany z powodu zagrożenia lawinowego, więc... Warto się pospieszyć, bo jeśli spadnie śnieg, pobiegniemy tędy dopiero wiosną.

Do schroniska biegnie się wygodnie, stopniowo pod górę, szutrówką, dalej zaczyna się już ostre podejście po kamieniach. Przy Domu Śląskim kawałek wypłaszczenia na złapanie oddechu i dalej w górę, zakosami na Śnieżkę.

Zbiegamy Drogą Jubileuszową z powrotem na Równię pod Śnieżką. Wracamy do Karpacza trasą zawodów, czyli czarnym szlakiem: Śląską Drogą przez Kopę i Biały Jar.

Trasa ma około 10 kilometrów. Jest wymagająca, ale widokowa i dość krótka, więc każdy na pewno sobie na niej poradzi, choćby pieszo.

Pamiętajmy, że dzień coraz krótszy i chłodniejszy, a z górami nie ma żartów. Latarki-czołówki, czapki, rękawiczki, kurtki - konieczne!

Tekst i zdjęcia:
Leszek Kosiorowski

Projekt edukacyjny

„Leśny Bank Genów Kostrzyca w ochronie różnorodności biologicznej polskich lasów”

Poszerzając corocznie ofertę zajęć z zakresu edukacji przyrodniczo-leśnej, Leśny Bank Genów Kostrzyca realizuje również projekty edukacyjne.

W ramach projektów uczniowie mają zapewniony bezpłatny transport i różnorodne zajęcia edukacyjne, głównie zajęcia warsztatowe.

W tym roku zrealizowano projekt pn. „Leśny Bank Genów Kostrzyca

w ochronie różnorodności biologicznej polskich lasów”. Został dofinansowany ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.

Do udziału w projekcie zaproszeni zostali uczniowie klas szóstych dziewięciu szkół podstawowych z Jeleniej Góry. Zajęcia przeprowadzono w dniach 18-28 września 2017 r.

Celem projektu było poszerzenie wiedzy przyrodniczo-leśnej wśród uczniów szkół podstawowych, zapoznanie z działalnością LBG Kostrzyca w zakresie zachowania różnorodności biologicznej polskich lasów, zdobycie umiejętności opisywania i oznaczania podstawowych gatunków drzew oraz rozpoznawania nasion i szyszek.



Leśny Bank Genów Kostrzyca



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu



Uczniowie w trakcie zajęć edukacyjnych.

J. BOROWY

Uczniowie uzyskali informacje nt. działalności LBG Kostrzyca, mogli zobaczyć i poznać zakres prac wykonywanych w Zespole Organizacji Bioru i Tworzenia Zasobów, a także w pracowniach laboratoryjnych Zespołu Badań i Ochrony Zasobów. Podczas prezentacji multimedialnej uzyskali informacje nt. różnorodności biologicznej, poznali definicję lasu, budowę nasion, rolę lasu w życiu ludzi i zwierząt.

Najważniejsze były jednak zajęcia warsztatowe. Uczniowie z entuzjazmem pracowali w grupach, byli bardzo zaangażowani podczas rozpoznawania za pomocą klucza podstawowych gatunków drzew leśnych w Arboretum LBG Kostrzyca, uzupełniali karty pracy i sporządzali arkusz „Mój zeszyt nasion”.

Podczas zajęć poznawali również zapachy lasu, na podstawie drev-

nianych modeli drzew nasączonych olejkami z odpowiednich gatunków, oraz dopasowywali szyszki do odpowiednich gatunków drzew iglastych. Dopełnieniem zajęć było stworzenie pracy plastycznej pn. „Jesienny las”. Do pracy uczniowie wykorzystali kolorową bibułę, siewki sosny zwyczajnej i buka zwyczajnego, flamastry lub kredki. Prace, które powstały ukazały dużą kreatywność uczniów, zdolności plastyczne i dobrą współpracę przy wykonywaniu zajęć w grupie.

Projektowi towarzyszył konkurs fotograficzny pn. „W Arboretum Leśnego Banku Genów Kostrzyca”. Najciekawsze prace plastyczne i nagrodzone w ramach konkursu fotografie będą wyeksponowane na wystawie w Leśnym Banku Genów Kostrzyca jako pamiątka po zrealizowanym projekcie.

Zajęcia prowadziła Joanna Borowy.