

NA NARTACH BIEGOWYCH

A horizontal dotted line consisting of small white circles, spanning the width of the blue background.

**W WARSZAWIE
I OKOLICACH**

A horizontal dotted line consisting of small white circles, spanning the width of the blue background.

**WYDAWNICTWO SKLEPU PODRÓŻNIKA
WARSZAWA 2013**

Spis treści

Wstęp	5
Warszawa	
1. Las Bielański	13
2. Las Kabacki	17
3. Młociny	23
4. Las Bemowski	27
5. Ścieżka nadwiślańska	33
6. Park Skaryszewski	37
7. Pole Mokotowskie	41
8. Park Szczyliwicki	45
9. Lasek na Kole	49
10. Inne	53
Okolice Warszawy	
11. Puszcza Kampinoska część wschodnia	57
12. Puszcza Kampinoska część zachodnia	67
13. Mazowiecki Park Krajobrazowy	73
14. Lasy Nadarzyńskie	89
15. Chojnowski Park Krajobrazowy	93
16. Inne	99
Jak dobierać sprzęt biegowy?	105
Jak się ubrać na biegówki?	121
Technika biegu	131



Park Skaryszewski

im. Ignacego Paderewskiego

6

Jeden z najpiękniejszych parków Warszawy, urządzony na początku XX w. wg projektu Franciszka Szaniora. Odwiedzić go należy koniecznie, i na nartach, i bez nich.

Założony został na terenie naturalnie podmokłym, który do XIX w. stanowił łąkę między dwoma korytami Wisły. Pozostałością starorzecza jest Jezioro Kamionkowskie i Kanał Goćławski. Osuszanie wiązało się z usypianiem pagórków i utworzeniem systemu połączonych ze sobą stawów, którym nadano malownicze, pozornie naturalne kształty.



DOJAZD



RONDO
WASZYNGTONA,
BEREZYŃSKA,
PARK
SKARYSZEWSKI
102, 111, 117,
123, 138, 146,
147, 158, 166,
507, 509, 517,
521, N02, N22,
N24, N72



RONDO
WASZYNGTONA,
BEREZYŃSKA,
PARK
SKARYSZEWSKI
7, 8, 9, 22,
24, 25

Park Skaryszewski –
nie tylko na biegówki



Parkowe ławki
oferują biegaczom
chwilę wytchnienia

Do tego doszedł starannie przemysłany, choć także sugerujący naturalność, układ łąk i kęp drzew oraz dobrze wkomponowane rzeźby wybitnych artystów (m.in. H. Kuny, O. Niewskiej, S. Jackowskiego). Dzięki temu na płaskiej łasze stworzono krajobraz zaskakująco urozmaicony, gdzie mimo niewielkich rozmiarów (700x700 m) można z przyjemnością spędzić dwie czy trzy godziny.

Dojazd Zieleniecką lub al. Waszyngtona, przystanki ZTM Rondo Waszyngtona, Berezyńska i Park Skaryszewski. Wejść do parku jest wiele. Główna aleja, biegnąca od wejścia przy Rondzie Waszyngtona do Jeziora Kamionkowskiego, będzie zapewne odśnieżona; aleja obwodowa być może też; można jednak mieć nadzieję, że na tym się skończy.

Trasy nie trzeba wyznaczać – wszędzie jest ładnie. Punktami orientacyjnymi są zamykające park od północy Jezioro Kamionkowskie i usypana na zachodnim skraju górka, wysoka na nie więcej niż 7 m, ale interesująco ukształtowana. Zresztą szybko trafimy na założony już przez kogoś ślad. Jeśli nie – proponuję 3,5-kilometrową trasę (patrz mapa na s. 36).

Wyjście na stronę zachodnią (ul. Międzynarodowa) daje możliwość przedłużenia spaceru przez okążenie od północy Jeziora Kamionkowskiego. Można też pobiec przez przyległy park osiedlowy

do ul. Kinowej. Albo, po przejściu al. Waszyngtona, pobiec wzdłuż Kanału Gocławskiego (Wystawowego), ścieżką od strony ogródków działkowych do Trasy Łazienkowskiej (przystanek na żądanie Kanał Gocławski), ok. 1 km.

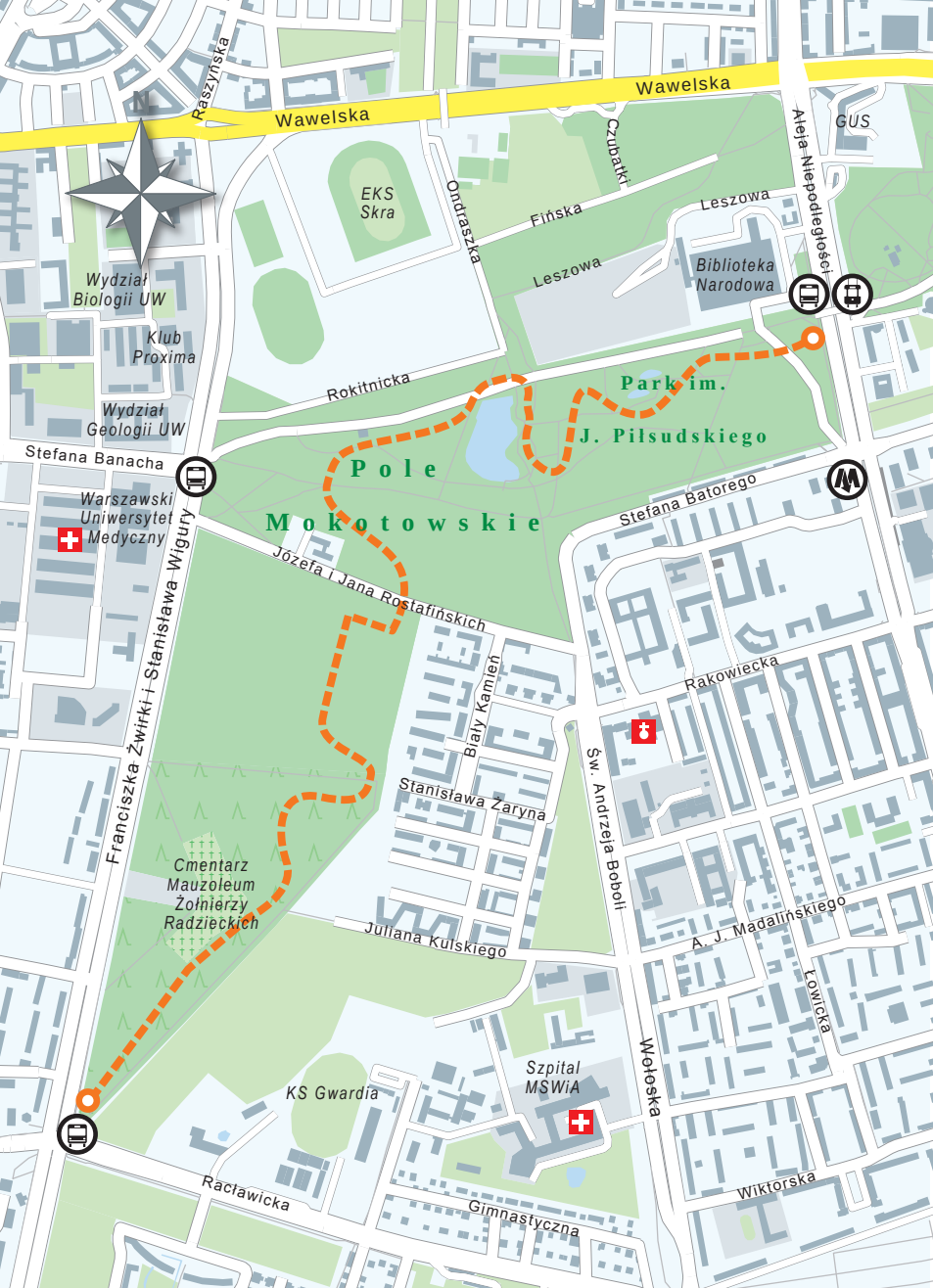
Na kanał wchodzić nie wolno, nawet jeśli wydaje się zamrożony. Jest zdradliwy, gdyż przyjmuje zrzuty ogrzanej, brudnej wody z kanalizacji. Odradzam też wchodzenie na dość głębokie Jezioro Kamionkowskie, przez które ta woda przepływa.

Na terenie parku działają dwie restauracje: jedna od strony Zielenieckiej, zaś druga przy kortach tenisowych od strony al. Waszyngtona. Tańsze punkty gastronomiczne zimą są zamknięte. Pozostaje sycenie się słodkimi zapachami z położonej po drugiej stronie jeziora fabryki Wedla...

*Jaką mapę
zabrać ze sobą?
Dobry plan
Warszawy!*

Warszawskie parki
to raj dla biegaczy





Pole Mokotowskie

(Park im. Józefa Piłsudskiego)

7

Ślady nart pojawiające się tutaj prawie natchmianem po pierwszych opadach śniegu świadczą o zaletach tego parku. Z bardzo daleka może nie warto tu przyjeżdżać, ale dla mieszkańców Centrum, Ochoty i Mokotowa jest to miejsce jak najbardziej godne polecenia.

Aleja Niepodległości dzieli park na dwie części. Są one połączone imponującą kładką dla pieszych, ale że nie można przebyć jej na nartach (choć na rowerze już tak!), to ograniczamy się do większej, zachodniej części (mniej więcej 1,3x0,3 km).

Wchodzimy albo od alei Niepodległości koło Biblioteki Narodowej, albo od Żwirki i Wigury naprzeciwko kliniki Uniwersytetu Medycznego (ZTM Banacha-szpital). Teren płaski, ale urozmaicony zagajnikami, stawami i górkami do saneczkowania (po wojnie były tu wysypiska gruzu). Na jednej z takich gór, mniej więcej w środku parku, znajdziemy tablicę upamiętniającą pierwsze warszawskie lotnisko. Na innej (w pobliżu pubu Lolek) – spiżowego psa. W innych jeszcze miejscach – rzeźby wykonane w ramach imprezy

DOJAZD



POLE
MOKOTOWSKIE



BANACHA –
SZPITAL
128, 136, 175,
188, 504, N32



BIBLIOTEKA
NARODOWA
130, 167, 174,
700, N34, N36



BIBLIOTEKA
NARODOWA
16,17, 33

ORAZ



RAKOWIEC
128, 136, 141,
172, 175, 188,
228, 504, N01,
N32

„Trębacze”
Teresy Pastuszka-Kowalskiej
na Polu Mokotowskim



plenerowej w 2010 r. przez współczesnych artystów. Na Ścieżce Kapuścińskiego, biegnącej przez Pole, cytaty wypisane na ziemi będą pewnie pod śniegiem, ale tablice umieszczone pionowo też są warte uwagi.

Dzięki oświetleniu głównych alejek (które same w sobie będą prawdopodobnie bezużyteczne, bo odśnieżone) na Polu jest dość jasno, tak że pod warunkiem zachowania zdroworozsądkowych zasad bezpieczeństwa można tam pobiegać nawet po zmroku.

Tor biegówkowy urządzący jest za opuszczoną bazą MPO (między nią a Trasą Łazienkowską), na dawnych terenach domków fińskich; wyprowadza na niego Ścieżka Kapuścińskiego (biegowkinadwisla.pl, zakładka Warszawa-Pole Mokotowskie). Od paru lat obszar ten jest rekultywowany i może wreszcie stanie się integralną częścią parku.

Jaką mapę
zabrać ze sobą?
Dobry plan
Warszawy!

Historycznie jest to zresztą Pole Mokotowskie, bo początkowo sięgało ono od Rakowieckiej po Nowowiejską.

W dzień można przedłużyć spacer o dodatkowy kilometr, przechodząc przez ul. Rostafińskich do Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Rakowiec” i dalej do parku wokół Cmentarza-Mauzoleum Żołnierzy Radzieckich. Działki mają 80 lat i są piękne o każdej porze roku; furtki na wszystkich czterech rogach Ogrodu są otwarte do zmroku. Nie ma gwarancji, że alejki nie będą przynajmniej częściowo przejechane pługiem, a lokalnie posypane żwirem, ale do tej pory zawsze znajdowałam przejścia nieodśnieżone. Natomiast tzw. Park Radziecki to nie tylko socrealistyczny pomnik i kwatery cmentarne, lecz także otaczający je piękny park, zalesiony 60-letnimi klonami, dębami czerwonymi, świerkami i daglezjami. Można po nim z przyjemnością pobiegać. Główna aleja jest wyasfaltowana i zapewne będzie odśnieżona, ale między nią a cmentarzem biegnie urokliwa ścieżka między drzewami – na pewno będą na niej ślady nart. Wychodzimy na skrzyżowanie Raławickiej i Żwirki i Wigury (przystanek ZTM Rakowiec).

Jeżeli chcemy pobiegać w samotności, wybierzmy się na Pole Mokotowskie o poranku

