

# Przygotuj się na TRAKT - wybierz trasę, ściągnij apkę

25-05-2023



Fot: UM Dzierżoniów

**Sezon rowerowy już w pełni, choć pogoda nas do tej pory nie rozpieszczała. Na pewno nie zabraknie jej jednak tym, którzy zdecydują się 4 czerwca wyruszyć na trasy Terenowego Rajdu Amatorów Kolarstwa i Turystyki. Jeśli ściągną przy tym aplikację Aktywne Miasta, przyłączą się do rywalizacji o tytuł Rowerowej Stolicy Polski.**

Przypominamy, że dostępnych jest 8 tras rowerowych o długościach od 10 km do 100 km, 3 trasy piesze o różnym poziomie trudności oraz trasa motocyklowa o długości ok. 80 km. Uwaga – nie startujemy w tym roku z rynku, lecz z parkingu DOK-u. Meta, niezmiennie, na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji, gdzie przewidziano atrakcje w postaci dmuchanych zamków i zjeżdżalni.

W tym roku wpisowe wynosi 10 zł. Każdy uczestnik otrzyma bon żywnościowy do zrealizowania na mecie, a także weźmie udział w losowaniu atrakcyjnych nagród. Nagrodą główną będzie rower turystyczny ufundowany przez sklep sportowy K2 w Dzierżoniowie.

Zachęcamy wszystkich uczestników TRAKT-u (i nie tylko ich, lecz wszystkich mieszkańców) do ściągnięcia aplikacji Aktywne Miasta. Można to zrobić ze sklepu

Google Play. Łatwo ją znaleźć wpisując po prostu w wyszukiwarkę nazwę apki. Nie zdziwcie się, że pod nazwą Aktywne Miasta widnieje Miasto Bydgoszcz – to ono bowiem jest organizatorem rywalizacji, do której dołączyło wiele polskich miast, w tym również Dzierżoniów.

O co w tym chodzi? To proste – ściągniecie apkę i zakładacie indywidualne konto, podając swoje dane. Oczywiście wraz z miastem, dla którego chcecie kręcić kilometry. Z menu trzeba wybrać „Rywalizacje” w prawym dolnym rogu i w zakładce ogólne - „Rowerowa stolica Polski 2023 dla gmin” (druga od góry). Klikamy dołącz i wybieramy miasto – oczywiście Dzierżoniów. W kolejnym kroku wybieramy grupę, z którą się identyfikujemy – ogólną, jeśli nie jesteście uczniami dzierżoniowskich szkół, bo oni będą też rywalizować między sobą. Klikamy „Dołącz”. I już! W czerwcu wasze punkty się zliczały i na Wasze konto i na wspólne konto mieszkańców.

Za każdym razem, gdy wsiadacie na rower, włączajcie aplikację i walczcie wspólnie o tytuł Rowerowej Stolicy Polski dla Dzierżoniowa i nagrody dla siebie. To od Was, rowerzystów, zależy, czy po ten tytuł sięgniemy. Rywalizacja trwa tylko w czerwcu, ale aplikacji oczywiście możecie używać, ile chcecie - na co dzień. Dla najaktywniejszych cyklistów przewidujemy nagrody.

To co, przyłączycie się do zabawy? Możecie to zrobić już dziś. A ruszając na trasy TRAKT-u po prostu kliknijcie w swój telefon, wybierając tę, którą chcecie pokonać – będziecie mieć ściąagę. Są już wprowadzone (oprócz dwóch górskich). Oczywiście zachęcamy też do wytyczania własnych szlaków na dwóch kółkach i to nie tylko w czerwcu.

## **Wybierz trasę pieszą**

### **Trasa piesza „Szlakiem dzierżoniowskich zabytków” - 2,5 KM**

- Trasa A – łatwa, po mieście
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjścia: 15.00
- Czas przejścia: ok. 2 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka (kościół MMK + Św. Trójcy), ul. Daszyńskiego (Kaplica Sadebecków), ul. Piłsudskiego, ul. Bohaterów Getta, Rynek, ul. Kościelna, ul. Spacerowa, Planty od ul. Prochowej, Wałem Szwedzkim (wieża ciśnięń) do ul. Pocztovej, ul. Pocztova, ul. Sienkiewicza (basen kryty, Willa Bergera), ul. Kolejowa, ul. Strumykowa, OSiR – Meta

## **Trasa piesza „Nordic Walking” - 12 KM**

- Trasa B - średnio trudna, urozmaicona
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjścia: 13.30
- Czas przejścia: ok. 3 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Poczтовая, przejście Wałem Szwedzkim, ul. Krasickiego, Synagoga, ul. Krasickiego, przejście przez rzekę, ul. Kopernika, ul. Sienkiewicza, ul. Kolejowa, ul. Kilińskiego (droga pieszo-rowerowa), Pieszycy, ul. Ogrodowa, ul. Bielawska (przejście drogą pieszo-rowerową w kierunku Bielawy), skręt w lewo w drogę polną w kier. Dzierżoniowa, skręt w lewo, prosto wzdłuż strumyka, ul. Parkowa, skręt w prawo, ul. Ceglana, skręt w lewo w kier. OSiR, dojście do drogi asfaltowej wzdłuż ogródków działkowych, skręt w prawo na OSiR - Meta

## **Trasa piesza „Sowiogórska” - 25 KM**

- Trasa C- trudna, dla wytrwałych turystów
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina i miejsce wyjazdu autokaru: 9.30, parking przy DOK-u
- Godzina i miejsce powrotu autokaru: 16.30, parking przy Leśnym Dworku w Bielawie
- Powrót indywidualny: pętla autobusowa ul. Nowobielawska w Bielawie, linia nr 1 i 2
- Czas przejścia: ok. 7 godz.
- Uczestnicy dokonują zgłoszenia uczestnictwa w punkcie zgłoszeń (najpóźniej 15 min. przed godz. odjazdu autokaru). Udają się następnie na miejsce zbiórki, skąd pod opieką przewodnika nastąpi wyjazd na miejsce startu w Kamionkach. Dojazd: Kamionki Dolna (przystanek autobusowy linii nr 15)
- Przebieg trasy: droga w kierunku kościoła, żółty szlak na Starą Jodłę, dalej żółtym szlakiem na Wielką Sowę, przejście na czerwony szlak i dojście do Przełęczy Jugowskiej, zejście zielonym szlakiem do szosy (kierunek Kamionki), dalej szosą do rozwidlenia ze szlakiem, przejście na niebieski szlak i dojście do Trzech Buków, zejście niebieskim szlakiem do Leśnego Dworku w Bielawie - przejazd autokaru na OSiR - Meta.

## **Wybierz trasę rowerową**

## **Trasa Rodzinna - 10 KM**

- Trasa 1 - łatwa, dostępna przede wszystkim dla dzieci
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 16.00
- Czas przejazdu: ok. 1 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Kościuszki, ul. Kilińskiego, Pieszyce Dolne: ul. Boczna, ul. Świdnicka, ul. Dolna, Dzierżoniów: ul. Brzegowa, ul. Strefowa, ul. Zachodnia, ul. Pieszycka, ul. Ciepłownicza, ul. Kilińskiego, ul. Zielona, ul. Podwalna, ul. Strumykowa, OSiR - Meta

## **Trasa Pałacowa - 19 KM**

- Trasa 2 - łatwa, dostępna przede wszystkim dla dzieci
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 15.30
- Czas przejazdu: ok. 2,5 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Złota, ul. Brzegowa, Bratoszów (staw), Pieszyce Dolne ul. Stawowa, Świdnicka, Nabrzeżna, ul. Mickiewicza, Plac Zamkowy, ul. Kościuszki, Świdnicka, Pieszyce Dolne ul. Boczna, Dzierżoniów: ul. Kilińskiego, Ciepłownicza, Zachodnia, Brzegowa, ul. Podwalna, OSiR- Meta

## **Trasa „Sielska” - 30 KM**

- Trasa 3 - łatwa, dostępna dla wszystkich rowerzystów jadących na dowolnych rowerach Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 14.30
- Czas przejazdu: ok. 3 godz.
- Przebieg trasy: ul. Daszyńskiego, ul. Piłsudskiego, ul. Okrzei, ul. Cicha, Dobrocin, Uciechów, Borowica, Włóki, Nowizna, Mościsko, Bratoszów, Dzierżoniów: ul. Stawowa, ul. Dolna, ul. Brzegowa, ul. Kilińskiego, ul. Podwalna, OSiR - Meta

## **Trasa „Krzyżowa” - 43 KM**

- Trasa 4 - łatwa, dostępna dla wszystkich rowerzystów jadących na dowolnych rowerach Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 14.00
- Czas przejazdu: ok. 3,5 godz.

- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Złota, ul. Brzegowa, Bratoszów, Lutomia Dolna, Lutomia Mała, Wieruszów, Krzyżowa, Grodziszcze (skręt w prawo za kościołem), Mościsko, Nowizna, Włóki, Borowica, Uciechów (droga dla rolników), Dzierżoniów: ul. Korczaka, ul. Złota, ul. Brzegowa, ul. Kilińskiego, ul. Podwalna, OSiR - Meta

### **Trasa „Ślezańska” - 52 KM**

- Trasa 5 - średnio trudna na dobrych nawierzchniach, dla rowerzystów jadących na rowerach szosowych („kolarskich”) i innych (trekkingowych, górskich, itp.)
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 13.45
- Czas przejazdu: ok. 5 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Złota, Włóki, Tuszyn, Kiełczyn, Jędrzejowice, Wiry, Przełęcz Tapadła, Sulistrowiczki, Sulistrowice, Oleszna, Słupice, Stoszów, Kołaczów, Roztocznik, Byszów, Dobrocin, Dzierżoniów: ul. Cicha, ul. Ząbkowicka, ul. Bat. Chłopskich, ul. Kopernika, ul. Strumykowa, OSiR - Meta

### **Trasa „Sowiogórska” - ok. 55 KM**

- Trasa 6 - trudna, dla rowerzystów jadących na rowerach górskich, **OBOWIĄZKOWE KASKI**
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu na trasę: 12.00
- Czas przejazdu z odpoczynkami: ok. 6 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Kościuszki, ul. Nowowiejska, Bratoszów, Pieszyce Dolne, Pieszyce, Rościszów, Przełęcz Walimska, niebieskim szlakiem na Wielką Sowę, czerwonym szlakiem na Kalenicę przez Koźle Siodło, Przełęcz Jugowską, Zimną Polanę, powrót czerwonym szlakiem z Kalenicy na Zimną Polanę, żółtym szlakiem na Trzy Buki, niebieskim szlakiem do Bielawy: Leśny Dworek, ul. Nowobielawska, OWW Sudety i trasą rowerową z Bielawy, OSiR - Meta

### **Trasa „Arboretum Wojstawice” - 60 KM**

- Trasa 7 - średnio trudna, dla rowerzystów jadących na dowolnych rowerach
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 13.00

- Czas przejazdu: ok. 5,5 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Złota, Włóki, Tuszyn, Jaźwina, Stoszów, Kołaczów, Roztocznik, Byszów, Gilów, Kośmin, Piława Górna, Przerzeczyn Zdrój, Podlesie, Niemcza, Wojśławice, Niemcza, Gilów, Byszów, Dobrocin, Dzierżoniów: ul. Cicha, ul. Ząbkowicka, ul. Bat. Chłopskich, ul. Kopernika, ul. Strumykowa, OSiR - Meta

### **Trasa „Trzech Przełęczy Sowiogóskich” - 90 KM**

- Trasa 8 - bardzo trudna, wymagająca dobrego przygotowania kondycyjnego
- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjazdu: 11.30
- Czas przejazdu: ok. 8 godz.
- Przebieg trasy: ul. Świdnicka, ul. Złota, ul. Brzegowa, Dolna, Pieszycy Dolne - ul. Świdnicka, Pieszycy, Rościszów, Glinno, Zagórze Śląskie, Jugowice, Walim, Rzeczką, Sokolec, Przełęcz Sokola, Jugów, Wolibórz, Przełęcz Srebrna, Srebrna Góra, Jemna, Rudnica, Grodziszczce, Ostroszowice, Owiesno, Piława Dolna, Bielawa, Dzierżoniów: ul. Staszica, ul. Kolejowa, ul. Strumykowa, OSiR - Meta

### **Trasa Motocyklowa**

#### **Trasa „Z Motosmokami” - 170 KM**

- Miejsce zbiórki: Parking DOK Dzierżoniów
- Godzina wyjścia: 10.30
- Czas przejazdu: ok. 6 godz.
- Przebieg trasy: Parking DOK w Dzierżoniowie -Pieszycy - Bielawa - Nowa Ruda - Duszniki-Zdrój - Zieleniec - Spalona-schronisko PTTK (postój ok 1,5 h) - powrót - Bystrzyca Kłodzka - Polanica Zdrój - Szalejów - Bożków - Nowa Ruda - Bielawa - Dzierżoniów, OSiR - Meta



1

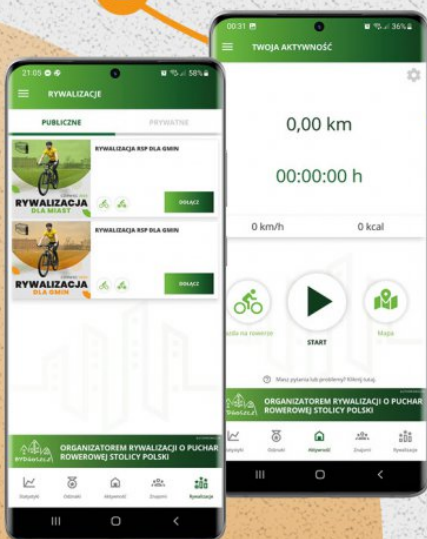


Z menu wybierz „Rywalizacje”, następnie w zakładce „Ogólne” **Rowerowa Stolica Polski 2023**

Znajdź i pobierz aplikację **Aktywne Miasta** lub zeskanuj QR code.



2



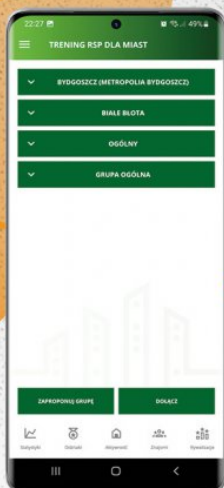
3

Aby dołączyć do rywalizacji zdecyduj dla kogo chcesz kręcić kilometry. W tym celu z listy rozwijanej wybierz gminę.



4

W kolejnym kroku wybierz grupę z którą się identyfikujesz i dołącz się lub zaproponuj swoją i razem z przyjaciółmi weźcie udział w rywalizacji!



5

**GRATULACJE!**  
Zapisałeś się do rywalizacji!

