

## „Dojrzały Smak Przygody” XVIII edycja letnich warsztatów dla seniorów.



Pomorski Zespół Parków  
Krajobrazowych w Słupsku



Institucja Samorządu  
Województwa Pomorskiego



WOJEWÓDZTWO  
POMORSKIE

Nikogo nie trzeba przekonywać, że ruch jest gwarancją zdrowia i przedłuża życie. A aktywność fizyczna w zielonym otoczeniu, wsparta dużą dawką wiedzy przyrodniczej przynosi jeszcze więcej korzyści. Serdecznie zapraszamy seniorów do wspólnych wędrowek w ramach cyklu „Dojrzały Smak Przygody”. Na szlak wyruszymy już po raz XVIII, więc nasze wspólne wędrowki osiągną w tym roku pełnoletność;) Pragniemy zainspirować Państwa do ciągłego rozwoju i aktywności pokazując piękno przyrody i dziedzictwo kulturowe.

Nasz projekt to kompleksowy cykl warsztatów terenowych, obejmujących zarówno Trójmiasto i jego okolice, jak i obszar województwa pomorskiego. Trasy warsztatów przedstawiamy w załączniku. W tym roku w gronie przewodników powitamy nowe osoby, wspólnie przygotowaliśmy 21 wypraw!

Prosimy o fotografowanie najpiękniejszych miejsc podczas poszczególnych spacerów, te wspomnienia opublikujemy na naszej stronie internetowej oraz profilu CIEE na facebooku.

Warsztaty realizujemy dzięki wsparciu ze środków województwa pomorskiego.

Do zobaczenia na szlaku!

**W tym roku będziemy wędrować w różne dni tygodnia, przeważnie będą to środy, lecz nie tylko. Na warsztaty nie obowiązują zapisy. Prosimy wszystkich o dokładne zapoznanie się z regulaminem warsztatów! Przed poszczególnymi wyprawami prosimy o upewnienie się, czy w związku ze zmianą sytuacji epidemiologicznej, zmianą rozkładu jazdy środków komunikacji publicznej lub z innego powodu nie nastąpiła zmiana w programie danego warsztatu lub warsztat nie został odwołany (komunikat pojawi się na stronie internetowej CIEE w zakładce WAŻNE). Prosimy o ubranie się w strój terenowy, dobrą ocenę swoich możliwości względem stopnia trudności trasy oraz zaopatrzenie się w odpowiednie bilety komunikacji.**

Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji na swojej stronie internetowej i profilu na portalu społecznościowym fotografii grupowych pokazujących przebieg wycieczki w celach promocyjnych i informacyjnych. Takie publikacje nie będą zawierały danych osobowych pozwalających na identyfikację.

Większość z Państwa świetnie wie jak przygotować się do spacerów w terenie. Dla nowych uczestników naszych wypraw mamy skrócony „dekalog”, obowiązuje na każdym spacerze:

1. Na odpowiedni strój terenowy składają się: wygodne terenowe buty, spodnie sportowe, kurtka przeciwdeszczowa, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne.
2. Zawsze miej zapas wody, mile widziana także kanapka lub inny prowiant. Nie zawsze będziemy mijać sklep.
3. Jeśli posiadasz, na dłuższe wyprawy zabierz ze sobą kijki trekkingowe.
4. Repelent na owady bywa przydatny.
5. Nie zawsze można płacić kartą, gotówka bywa wskazana.
6. Dobry humor niezbędny zawsze!

**14 czerwca (środa) - Wrzeszcz z wyższej rzędnej – parki publiczne w historii Gdańska  
- prowadzenie: Agnieszka Kurkowska**

Spotkanie o godz. 9.00 w Parku de Gaulle’a przy Fontannie Grunwaldzkiej (wyjście ze stacji PKP w Gdańsku-Wrzeszczu na stronę południową/ przystanek tramwajowy Klonowa 01/02). Koniec ok. godz. 13.00 w Parku Akademickim – dawny cmentarz św. Mikołaja (okolica przystanku tramwajowego Opera Bałtycka).

Stopień trudności średni, ze względu na kilka podejść (niezbyt długich) i wąskie przejścia na kilku odcinkach – cała wyprawa wyniesie ok. 7,5 km. Należy przygotować się odpowiednio do warunków pogodowych. Będziemy iść w większości przez las, ogólnodostępnymi ścieżkami. Dlatego istotne są wygodne buty turystyczne, które umożliwią bezpieczną, przyjemną wędrówkę. Krótkie fragmenty trasy będziemy przebywać miastem. Należy zaopatrzyć się w wodę i przekąski, regularnie zażywane leki, okrycie głowy, przeciwdeszczowy element ubioru, w zależności od prognozy pogody. Osoby wrażliwe na insekty – proszę zabrać repelent lub inny środek zapobiegawczy.

Przygodę zaczynamy w parku miejskim przy ul. Grunwaldzkiej, skąd ruszymy do lasu do Parku Jaśkowej Doliny, pełnego zagadek i wiewiórek zjadających buczynowe orzeszki. Zwiedzimy najstarszy park publiczny w Europie, podążymy XIX wiecznymi ścieżkami, żeby zrobić piknik w teatrze!

Następnie wędrujemy przecinając Jaśkową Dolinę, w kierunku Łąki Festynowej, gdzie zdobędziemy wzniesienie zwane Ślimakiem i odwiedzimy punkt widokowy „Spojrzenie na Gdańsk”, w połowie naszej wyprawy. Następnie wyruszymy w kierunku zbiornika wody Stary Sobieski, żeby wzdłuż parku przy cerkwi dojść do Parku Akademickiego, obejmującego teren dawnych cmentarzy. To wyprawa blisko przyrody tej budzącej się, wiosennej z rozśpiewanymi ptakami, ale też nostalgiczna podróż w czasie, kiedy Wrzeszcz był podmiejskim kurortem bogatych kupców, różnych narodowości i wyznań, a miasto hanzeatyckim tygłem o silnej roli gospodarczej i kulturowej na mapie ówczesnej Europy. Filozoficznie rozważymy potencjał wzgórz, jako alternatywy dla perspektywy wzrostu poziomu mórz i oceanów i spojrzymy na Gdańsk, który nieustająco zadziwia, jakby *genius locci* miejsca implikował zdarzenia niezwykle.

**19 czerwca (poniedziałek) - Kościerska rynna polodowcowa - prowadzenie: Marcin Węsiora,  
CIEE**

Miejsce i czas spotkania: stacja PKP Kościerzyna (ul. Dworcowa 33), godz. 9:13. Sugerowany dojazd PKM z Gdańska Wrzeszcza o godzinie 7:46. Przewidywany czas trwania: około 5 godz., długość trasy: 8 - 9 km. Trasa łatwa.

Miejska wyprawa prowadząca szlakiem dawnego rynnowego jeziora polodowcowego. Śladem, który po nim został, są dwa jeziora połączone siecią cieków i podmokłości. Spojrzymy na Kościerzynę i jej historię od jej dzikszej, przyrodniczej strony. Większość trasy prowadzić będzie na terenie otwartym, częściowo miejskim, więc warto zabrać coś do ochrony głowy.

Proponowany pociąg powrotny 15:26. Osoby preferujące powrót autobusem do Gdańska Głównego mogą samodzielnie udać się na autobus: 14.00 z przystanku Kościerzyna, Galeria Wybickiego lub 14.10 z przystanku Kościerzyna, Mazurka Dąbrowskiego.

### **21 czerwca (środa) - Buczynowym szlakiem całkiem dzikiej przygody - prowadzenie: Ewelina Kurach, Stowarzyszenie Ochrony Sów**

Spotkanie o godz. 09:45 na stacji SKM Sopot Kamienny Potok (od strony dzielnicy Brodwinio).

Stopień trudności: średni do trudnego (na niektórych odcinkach Adventure Park strome podejścia po gruntowych, utwardzonych ścieżkach, wystające korzenie drzew). Przy deszczowej pogodzie miejscami będzie błotniście i ślisko. Czas trwania: ok. 4 godz. Trasa ok. 8 km: Sopot Kamienny Potok - Adventure Park Gdynia Kolibki - Gdynia Kolibki /okolica SKM Gdynia Orłowo.

Naszą przyrodniczą wycieczkę rozpoczniemy od tropienia ziemno-wodnych gryzoni, co być może niektórym uprzyjemni dalszą wędrówkę... Wszak do spacerów po niektórych ścieżkach Adventure Park przyda się lepsza kondycja i wydolność w płucach. Będziemy jednak spacerowali ścieżkami ziemnymi, nie tymi bliżej koron drzew - linowymi. Tym razem nie skorzystamy też z tyrolki. Choć może i szkoda, bo byłaby okazja, by choć odrobinę poczuć się, jak pewien drapieźny ptak, który w tej okolicy znalazł sobie niebanalną miejscówkę do odpoczynku. Dla niego wiosną podjęto tutaj interwencyjne działania czynnej ochrony. Pamiątkowy stempel edukacyjny z tym gatunkiem gwarantowany! W to rekreacyjne miejsce chcą wracać nie tylko pasjonaci adrenaliny, żądni wrażeń i ci, którzy lubią pot ściekający strużkami nie tylko po czole... Tutaj, przez cały rok, pojawiają się też studenci biologii, by prowadzić badania ornitologiczne. Będzie okazja podejrzeć ich ciekawy eksperyment naukowy. Pod sklepieniem korony buczyny pomorskiej udamy się w miejsce widokowe, by pokontemplować i przenieść wzrok w stronę Zatoki Gdańskiej. Przy dobrej widoczności dostrzeżemy tutaj majaczący zarys Płw. Helskiego. Spacer zakończymy vis a vis Kolibek. A wspólny czas poświęcimy rozmowom i poszukiwaniu tropów i śladów obecności zwierząt. Zarówno tych bardziej, jak i mniej oczywistych. Warto wziąć ze sobą lornetkę, lupe, notes.

### **28 czerwca (środa) - Spacerem po gdyńskich lasach - prowadzenie: Agnieszka Kowalewska, Trójmiejski Park Krajobrazowy i Anna Białkowska, Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej**

Miejsce i czas spotkania: przed wejściem do budynku dworca PKP Gdynia Główna (naprzeciwko dworca PKS), godz. 10:00. (SKM z Gdańska Gł. rusza o 9:23. Prosimy samodzielnie sprawdzić rozkład jazdy SKM, gdyż może ulec zmianie). Przewidywany czas trwania: 3-4 godz., długość trasy: około 8 km. Trasa dość łatwa (dla niektórych może być średnia), w początkowym odcinku jedno podejście pod górkę a w końcowym strome zejście.

Trasa wycieczki prowadzi przez tereny leśne północnej części Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w okolicach Gdyni. Początek trasy zaplanowany został w Gdyni Głównej, zakończenie natomiast w pobliżu stacji SKM Gdynia Leszczynki.

Na trasie nie zabraknie malowniczych punktów widokowych. Niewątpliwych wrażeń dostarczy możliwość podziwiania rozległego widoku na tereny przemysłowo-miejskie Gdyni i okoliczne lasy, z kładki prowadzącej nad Trasą Kwiatkowskiego. Odwiedzimy także miejsce upamiętniające strażników przyrody ojczystej, którzy zginęli w czasie drugiej wojny światowej. Na uczestników wędrowki czeka również wiele ciekawostek przyrodniczych, w tym kilka drzew objętych ochroną jako pomniki przyrody.

**4 lipca (wtorek) - Szlakiem nowych pomników przyrody Lasów Sopockich – prowadzenie: Dariusz Ożarowski, Trójmiejski Park Krajobrazowy**

Spotkanie o godz. 10.00 w Sopocie Brodwinno, przy przystanku ZKM o nazwie "BRODWINO" (pieszo ok. 1,4 km od przystanku SKM Sopot Kamienny Potok, na przystanek kursują autobusy linii 187, 244 i 287). Trasę zakończymy w miejscu rozpoczęcia wędrowki.

Czas trwania: 3-4 godzin. Trasa średnio trudna, o długości około 8 km, nieliczne podejścia. Szlak odcinkami stosunkowo dziki - będziemy przemieszczać się również poza ścieżkami. Konieczne dobre buty do wędrowki – kije nordic walking również się przydadzą.

Lasy Sopockie to nazwa jednego z zaplanowanych w przygotowanym planie ochrony Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego rezerwatów przyrody.

Zapraszamy na spacer po najstarszych fragmentach lasów planowanego rezerwatu. Powędrujemy szlakiem pomników przyrody, odwiedzimy Drzewo Przyjaciół Sopotu, będące jednym z potężniejszych buków w lasach TPK. Będzie to również znakomita okazja, żeby zobaczyć/sfotografować utworzone w zeszłym roku najnowsze pomniki przyrody o bardzo ciekawych formach i nazwach: Sopocki Bartek oraz Sopocki Drzewiec.

Poświęcimy również czas na poznanie wartości przyrodniczych planowanego rezerwatu oraz dyskusję o zagrożeniach dla tego obszaru.

**10 lipca (poniedziałek) - Krajobrazy Pobrzeża Kaszubskiego – prowadzenie – Dawid Weisbrodt**

Długość trasy Mrzezino – Puck: 15 km (ok. 5-6 godz.), poziom trudności: średni (głównie ze względu na długość trasy, po drodze występuje kilka niewielkich podejść).

Spotkanie o godz. 9.00 przy peronie w Mrzezynie (dojazd pociągiem PKP wyjeżdżającym z Gdyni Głównej o 8.36). Koniec trasy w Pucku ok. godz. 15, skąd pociągi do Gdyni Głównej odjeżdżają o godz. 15.26 i 15.52 (wcześniejszy 14.29).

W czasie wędrowki będzie okazja podziwiać krajobraz ukształtowany w okresie zlodowaceń, m.in. majestatyczną Pradolinę Redy-Łeby oraz klify Kępy Puckiej. Po drodze odwiedzimy także wieżę widokową w Rezerwacie Beka, skąd rozpościera się panorama na jeden z największych w Polsce obszarów łąk halofilnych. Trasa obfituje także w zabytki kultury materialnej: prehistoryczną Osadę Łowców Fok, czy zabytkowy zespół pałacowy w Rzucewie.

### 12 lipca (środa) - W poszukiwaniu źródeł - prowadzenie: Danuta Kobylarz

Spotkanie o godz. 9.00 - koniec ul. Tatrzńskiej w Gdańsku Oliwie, przy Kapliczce na skraju lasu. Do miejsca spotkania można dojść pieszo z przystanków tramwajowych Opacka, Obrońców Westerplatte pętli tramwajowej w Oliwie – ok. 1,2 km.

Liczba km - około 10, czas trwania przy spokojnym spacerze i opowiadaniach około 4 godz. Stopień trudności - średni - na trasie 2 nieduże podejścia reszta po płaskim terenie trochę po szlakach trochę po ścieżkach.

Na trasie jak zwykle sporo historii, piękno przyrody i wiekowe drzewa, które mogłyby kandydować do miana pomnika. Odwiedzimy kapliczkę przy Renuszewie i zapoznamy się z historią Doliny Leśnego Młyna. Droga Rynarzewska zaprowadzi nas do źródeł Potoku Rynarzewskiego. Spróbujemy zlokalizować miejsce dawnej placówki celnej i Trójstyk granic Gdańska Gdyni i Sopotu. Odwiedzimy mokradła przy Owczarni i użytek ekologiczny. Na koniec żółtym szlakiem dojdziemy do ul. Spacerowej do przystanku autobusowego, gdzie zakończymy wędrówkę.

### 17 lipca (poniedziałek) - Ziola wokół jeziora Dąbrowskiego - prowadzenie: Dominika Dudzic, Ośrodek Edukacji Ekologicznej w Staniszewie przy Kaszubskim PK, Iskra Mocy.

Spotkanie o godz. 9.05 na stacji kolejowej w Gołubiu Kaszubskim. Sugerowany dojazd pociągiem PKM z Gdańska Wrzeszcz o godz. 7.46. (Przypominamy o potrzebie weryfikacji rozkładu jazdy, w chwili obecnej rozkład jazdy na lipiec nie jest dostępny!)

Czas trwania: ok. 4 godz. Sugerowany pociąg powrotny z Gołubia o godz. 13.44, warto również zostać dłużej i we własnym zakresie odwiedzić Ogród Botaniczny.

Długość trasy łącznie: 8 km. Trasa wokół jeziora : 6 km + 2 km w 2 strony dojdzie ze stacji kolejowej do kąpieliska przy jeziorze, skąd zacznie się faktyczny spacer zielarski.

Trasa łatwa, bez ciężkich podejść. W połowie trasy będziemy musieli przekroczyć połączenie jezior Dąbrowskiego z jez. Lubowisko, który łączy wąski przesmyk - kładka na wodzie. Będziemy poruszać się głównie drogą leśną i 2 km drogą asfaltową. Rekomendowane wygodne buty trekkingowe lub sportowe. Dominika lubi delikatnie zbacać z trasy, jeśli zauważy ciekawe rośliny...

Spacer zielarski rozpoczniemy przy kąpielisku w Gołubiu, gdzie omówimy kilka pospolitych gatunków roślin, które z pozoru są dla większości tylko zwykłymi „chwastami”. Potem będziemy poruszać się na południe, szlakiem pieszym wzdłuż wschodniego brzegu jeziora. Posłuchacie o wielu najciekawszych ziołach, skupiając się głównie na ich praktycznym wykorzystaniu leczniczym. Druga połowa spaceru to droga leśna i czas na zadawanie pytań oraz wymianę doświadczeń. Spacer zakończymy również przy kąpielisku, tym samym okrążając całe jezioro.

Dowiecie się np. dlaczego tylko świeży sok z glistnika działa na kurzajki i plamy starcze lub jakie zioła powinny jeść i pić osoby cierpiące na artretyzm i dnę moczanową.

O prowadzącej: Dominika Dudzic. Kulturoznawca, Zielarka i fitoterapeutka. Na co dzień pracuje jako edukator w Ośrodku Edukacji Ekologicznej w Staniszewie oraz prowadzi warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych jako Iskra Mocy. Przygodę z ziołami rozpoczęła na poważnie 4 lata temu, kiedy przeprowadziła się z Gdańska na wieś oraz ukończyła studia w Instytucie Zielarstwa Polskiego. Zanim wybieriecie się na spacer z Dominiką, możecie posłuchać również jej ziołowych podcastów "Kwadrans z ziołami" ([https://www.youtube.com/@Kwadrans\\_z\\_Ziolami](https://www.youtube.com/@Kwadrans_z_Ziolami)).

### **19 lipca (środa) - Lasy Mirachowskie - przez torfowiska i źródliska – prowadzenie: Piotr Kowalewski, WANOGA**

Spotkanie o godz. 8.38 na przystanku Mojusz, stacja kolejowa. Sugerowany dojazd z Gdańska (prosimy o samodzielną weryfikację rozkładu przed wyjazdem): Pociąg Regio: Gdańsk Wrzeszcz - wyjazd o 6:11 - przyjazd do Kartuz 7:13 lub Autobus Gryf 801 z Gdańska Dworzec PKS 6.35 - przyjazd do Kartuz 7.39. Dalsza podróż: Kartuzy - wyjazd o 8:15 (linia Gryf nr 4, kierunek Kamienica Królewska) Przyjazd do przystanku Mojusz, stacja kolejowa 8:38.

Proponowany powrót ze Staniszewa do Kartuz autobusem 15.27 (przyjazd do Kartuz 15.49), autobus Gryf 810 z Kartuz 16.15 – Gdańsk wrzeszcz 17.31.

Trasa: 15-16 km, wiedzie przede wszystkim leśnymi drogami, głównie przez las, czas wędrówki ok. 5 godz. Na odcinku około 1,5 km pójdziemy niemal bezdrożami przez las i przejdziemy jeden wąwóz. W Staniszewskim Błocie droga idzie przez torfowisko, ale powinno być sucho. Stopień trudny, jedno strome podejście - przejście przez wąwóz. Konieczne dobre obuwie, długie rękawy i nogawki, prowiant i woda, repelent na owady.

W czasie wycieczki odwiedzimy najgłębsze torfowisko na Pojezierzu Kaszubskim i najstarszy rezerwat - Staniszewskie Błoto. Dalej odwiedzimy obrzeża rezerwatu Staniszewskie Źródle, pełnego źródeł. Rezerwat Staniszewskie Błoto nie jest udostępniony turystycznie. Na koniec przejdziemy przez pełną pięknych widoków dolinę rzeki Łeby, aby zakończyć spacer w Staniszewie. Po wędrówce odwiedzimy nową siedzibę Kaszubskiego Parku Krajobrazowego i Zielonej Szkoły w Staniszewie, gdzie odpoczniemy przy ognisku (prowiant możemy dokupić w sklepie w Staniszewie).

### **26 lipca (środa) - Jarami i zboczami gdańskiej dzielnicy Siedlce – prowadzenie: Włodzimierz Chojnacki**

Spotkanie o godz. 10.00, w Gdańsku, przy ul. Kartuskiej, przy przystanku tramwajowym Paska (linie nr 10 i 12). Od przystanku trasa przebiegać będzie przez teren Parku im. Generała Bema, a następnie ulicami Pankiewicza i Legnicką, skąd nastąpi zejście do ul. Wyczółkowskiego i podejście do Kolonii Wyżyny i ul. Ojcowskiej i wreszcie zejście do ul. Skarpowej i podejście do ul. Zakosy. Następnie przejdziemy zboczami Winnej Góry do punktu widokowego przy ul. Wieniawskiego. Stamtąd nastąpi powrót ul. Zakopiańską i ul. Tarasy do ul. Kartuskiej (przystanek tramwajowy Ciasna).

W czasie wędrowki poznawać będziemy rosnące dziko rośliny, zwracając szczególną uwagę na gatunki użytkowe, w tym jadalne, lecznicze i kosmetyczne. Zapoznamy się też z różnymi rodzajami budownictwa mieszkaniowego, z którego większość pochodzi z okresu Wolnego Miasta Gdańska.

Trasa będzie średnio trudna, z uwagi na liczne podejścia i zejścia, z których najbardziej strome pokonywać będziemy schodami. Poruszać się będziemy głównie ulicami i drogami, a wyjątek stanowić będzie zbocze Winnej Góry, które trawersować będziemy wąskimi ścieżkami przedzierającymi się przez zarośla.

Długość trasy – około 3 km; czas trwania wycieczki około 3 godziny.

### **2 sierpnia (środa) - Dolina Raduni- nieznanne piękno elektrowni wodnych - prowadzenie: Arkadiusz Chodera**

Spotkanie – przystanek autobusowy Straszyn - Dworcowa, godz. 8:15 (autobus PKS Gryf 846 z Gdańska Głównego wyjeżdża o godz. 7:45).

Przewidywany czas trwania wędrowki: około 5 godz., długość trasy: około 15 km. Trasa średnia, dla niektórych trudna, ze względu na dystans (teren płaski z lekkimi przewyższeniami). Pętla Straszyn-Bielkówko-Straszyn (osoby zmęczone wędrowką mogą odłączyć od grupy w Bielkówku i wrócić samodzielnie autobusem).

Wędrowka rozpocznie się od krótkiej charakterystyki omawianego obszaru (budowa geologiczna, historia regionu).

Wyprawa wokół jeziora Straszyńskiego do miejscowości Bielkówko. Podczas wędrowki porozmawiamy o odnawialnych źródłach energii (ze szczególnym uwzględnieniem energii wodnej), faunie i florze jeziora Straszyńskiego oraz wpływie antropopresji na przemiany środowiskowe doliny Raduni.

Program zakłada również zwiedzanie elektrowni wodnej w Straszynie i Bielkówku.

Podczas spaceru zobaczymy piękno doliny Raduni i moreny czołowej wraz z bogactwem i różnorodnością fauny i flory. Ponadto będziemy podziwiać kunszt budowli hydrotechnicznych, które wraz z sześcioma innymi elektrowniami zostały wpisane na listę zabytków przedwojennej architektury przemysłowej.



### 9 sierpnia (środa) - „Park inny niż wszystkie” - prowadzenie: Kamila Kubic i Jowita Kurach, CIEE

Spotkanie o godz. 9.45 W Gdańsku, przy Trakcie św. Wojciecha, przy przystanku „Niegowska 02” autobusu m.in. linii 200 (odjazd z Dworca Gł. 9.28, planowy przyjazd 9.41), 132 (odjazd z Dworca Gł. 9.13, planowy przyjazd 9.28).

Trasa raczej łatwa, z jednym podejściem, które pokonamy powoli, z przystankami. Długość ok. 2 km, czas trwania ok. 2 godz. Z ochotnikami chętnie ponownie wdrapię się krawędzią parku na górę, tym razem bardziej stromym podejściem, by rzucić okiem na widok rozpościerający się pomiędzy drzewami. Trasa w formie pętli, po zakończeniu spotkania zachęcamy do indywidualnego spaceru wzdłuż Kanału Raduni.

Zapraszamy na spacer do „parku innego niż wszystkie”, dawnego ogrodu leśnego, krainy buków i kosów. Tylko obecność łąek i wydeptanych ścieżek pozwala nam myśleć, że bywa tutaj człowiek. Z pewnością można się zatracić w dźwiękach lasu i szukać ukojenia w cieniu, pod gęstym okapem drzew. Choć przecież tak blisko jest „głośny” Trakt Świętego Wojciecha. Podczas niespiesznej wędrowki poszukamy fundamentów dawnej wieży widokowej, z której rozpościerała się panorama na Żuławy i Gdańsk. Zjrzymy też nad dwa zbiorniki retencyjne.

### 16 sierpnia (środa) - Torfowiska TPK - Wycieczka do sieci torfowisk w południowo-miejskiej części Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego - prowadzenie: Dawid Kamiński

Spotkanie o godz.: 8:55, przy przystanku autobusowym "Osowa obwodnica" (sugerowany dojazd: autobus nr 169 z przystanku "Oliwa 07" - odjazd 08:42). Czas wędrowki - około 4-5 godz. Długość trasy: ok. 8 km. Stopień trudności średni - podczas wędrowki planowane jest schodzenie ze ścieżek oraz wchodzenie na obrzeże torfowiska. Prosimy o odpowiednie obuwie - wysokie, nieprzemakalne lub takie, które może się zamoczyć. Koniec wędrowki: Przystanek autobusowy "Osowa obwodnica".

Zapraszam na spotkanie z torfowiskami - wyjątkowymi siedliskami podmokłymi, które dzięki swoim wyjątkowym warunkom mikroklimatycznym i ekologicznym są miejscem rozwoju wielu ciekawych gatunków roślin. Podczas wędrowki poznamy historię tworzenia się torfowisk oraz odwiedzimy mały kompleks torfowisk w okolicy leśniczówki "Gołębiewo".

### 23 sierpnia (środa) – Dolina Kulawy – prowadzenie: Grażyna Jaszewska, Zaborski Park Krajobrazowy

Wędrowka rozpocznie się na parkingu przy moście nad rzeką Kulawą w ciągu drogi Laska-Parzyn. Następnie będziemy poruszać się wzdłuż malowniczej Kulawy, aż do południowego brzegu jeziora Małe Głuche. Całość trasy prowadzi dnem rynny subglacialnej. Po drodze będziemy mijać kompleks łąk, funkcjonujący dzięki dawnemu systemowi nawadniającemu, niecodzienny pomnik przyrody – drewnianą stodołę w osadzie Wawrzonowo oraz profil glebowy rędzin pojeziernych. Dla miłośników botaniki atrakcją mogą stać się rzadkie gatunki roślin torfowiskowych, m.in. nasięźrzała pospolitego i storczyków - kukułki krwistej i kruszczyka błotnego. Przy odrobinie szczęścia pasjonaci ornitofauny, będą mogli dostrzec zimorodka, pliszkę górską lub prawdziwą rzadkość, jaką jest bocian czarny.



🌿 Cykl warsztatów „Dojrzały Smak Przygody”, 2023 r.

Ze względu na lokalizację wyprawa dedykowana jest osobom zmotoryzowanym. Spotkanie o godz. 10:00 na parkingu w Lasce (przy pomniku przyrody „Dąb Łokietka”/ Pokoje Gościnne Nadleśnictwa Przymuszewo), współrzędne: 53.93, 17.525. Następnie udamy się na miejsce parkingowe zatopione w lesie, przy Ścieżce edukacyjnej Dolina Kulawy. Trasa wyprawy ma ok. 5 km i pozbawiona jest wzniesień. Po około 2,5 km znajdziemy dogodnie warunki do odpoczynku i posilenia się pod wiatą. Stopień trudności: łatwy, czas trwania ok. 2,5-3 godz. + ognisko + dodatkowe punkty wyprawy – jezioro lobeliowe i Widno.

Po wędrówce proponujemy ognisko, prosimy o zabranie prowiantu. Jeśli starczy nam sił i czasu odwiedzimy jezioro lobeliowe o krystalicznie czystej wodzie (przejazd z Doliny Kulawy ok. 2,5 km; przejście nad jezioro ok. 2km) i piec chlebowy w miejscowości Widno (dojazd samochodem ok. 1km).



**28 sierpnia (poniedziałek) - Nordic Walking w Rezerwacie Kępa Redłowska w Gdyni -  
prowadzenie: Jarosław Łepke (instruktor nordic walking)**

Spotkanie o godz. 9:30, niedaleko pętli autobusowej Redłowo Szpital 02 - linii: 105, 121, 125, 180, 252, 700, przy ulicy Huzarskiej – tuż obok tablicy informacyjnej – Rezerwat Przyrody Kępa Redłowska (mapa rezerwatu) – niedaleko wejścia leśnego na plażę oznaczonego znakiem „WEJSCIE GDY 14”. Do miejsca spotkania można dojść pieszo z przystanku Gdynia Redłowo SKM - ok. 1,3 km.

Wyjście ma charakter rekreacyjny i dedykowane jest osobom posiadającym kije do nordic walkingu. Jednakże ich brak nie wyklucza uczestnictwa w wyjściu, które dla osób bez kijów do nordic walkingu będzie miało charakter „spaceru po lesie” (i nie tylko). Przed rozpoczęciem trasy przeprowadzimy małą (10 min.) rozgrzewkę – jak to przed rekreacją ;)

Trasa obejmuje malownicze tereny jednego z najstarszych rezerwatów przyrody w Polsce. Głównym aspektem wyjścia będzie rekreacja i technika chodzenia z kijami do nordic walkingu po zróżnicowanym terenie. Podczas tego wyjścia będzie można również podziwiać leśne

tereny wysoczyzny morenowej. Szczególnym towarzyszem będą lasy bukowe oraz charakterystyczna roślinność tej okolicy (m.in. jarząb szwedzki, rokitnik zwyczajny, podrzeń żebrowiec, wawrzynek wilczyko, bluszcz pospolity). Najwięcej jednak informacji uzyskają państwo o technice chodzenia z kijami do nordic walking. Trasa przebiega głównie leśną, utwardzoną ścieżką. Bywa że podłoże zmienia swój charakter na miejski (betonowe płyty), a także na bardzo piaszczysty (piasek na plaży i brzeg morza). Zachęcamy także do wspólnego marszu w stylu „nordic – plotking” – więc nie należy się obawiać zbyt szybkiego i wyczynowego tempa w trakcie wyjścia.

Trasa jest średnio trudna ze względu na pagórkowaty charakter terenu oraz zmienność podłoża po którym będziemy chodzić. Czas wyjścia to ok. 2,5 h. Trasa ma charakter „pętli”. Długość trasy to ok. 4,5 km. Istnieje możliwość zakończenia wyjścia (po około 1,5 h) na wysokości moło w Gdyni Orłowie. Niektóre wzniesienia i zejścia mogą stanowić wyzwanie dla osób z trudnościami w poruszaniu się (zwłaszcza w drodze powrotnej). Takich miejsc jest kilkanaście. Trasa prowadzi przez teren leśny (utwardzoną ścieżką), w kierunku moło w Orłowie. Jej początkowy charakter to leśna ścieżka prowadząca z reguły w dół. Niewielka część trasy (ok. 200 m) wiedzie przez miejską infrastrukturę (betonowe płyty), a następnie wąską ścieżką leśną wzdłuż rzeki Kaczej. Następna część trasy prowadzi przez plażę w Orłowie do moło. Potem następuje powrót – przejście z plaży do lasu. Trasa powrotna z tego miejsca stanowi z reguły szereg wzniesień o zróżnicowanym charakterze. Trasa kończy się w miejscu startu – czyli przy znaku „WEJSCIE GDY 14”.

### **30 sierpnia (środa) – Przyroda przeplatająca się ze sztuką sepulkralną - prowadzenie: Katarzyna Katarzyna Wentzeck**

Spotkanie o godz. 10.00 przy parkingu na skrzyżowaniu ulic Malczewskiego i Sienkiewicza w Sopocie - dojdzie z SKM Sopot Kamienny Potok ok 1,1 km, w pobliżu przystanek autobusu 181 i 187 ZTM Gdynia).

Podczas spaceru po cmentarzu komunalnym (dawniej ewangelickim) w Sopocie przyjrzymy się jak przyroda przeplata się ze sztuką sepulkralną, czyli nagrobną. Bogactwo biogramów wielu osób pochowanych na tym cmentarzu będzie towarzyszyło nam w poszukiwaniu pomników przyrody i pozostałej różnorodności rosnących tu drzew i krzewów.

Trasa łatwa (lekkie podejścia pod górę). Czas trwania ok. 3 godziny. Długość trasy ok. 3 km. Spacer, na prośbę uczestników, jest uzupełnieniem zeszłorocznego spotkania.

### **7 września (czwartek) – Spacer z botanikiem po Parku Śródmieście - prowadzenie: Michał Buliński**

Spotkanie o godz. 15.00, koło krańca zbiornika z wodą i fontanną - przy skrzyżowaniu ul. Nowe Ogrody i ul. Powstańców Warszawskich w Gdańsku. Czas trwania: do 3 godzin, szacunkowo trasa maksimum 3 km. Stopień trudności - ogólnie łatwy, dla chętnych z podejściem na Górę Gradową.

Zaczynając spacer od miejsca, gdzie była Brama Nowych Ogrodów, wzdłuż ul. Powstańców Warszawskich, przy pozostałości fosy, obecnie z fontanną Hevelianum, przejdziemy przez Park Śródmieście, wzdłuż ul. Gen. Henryka Dąbrowskiego. Po drodze będziemy podziwiać liczne drzewa pomnikowe, jak dęby, kasztanowce oraz klony i lipy, nierzadko z obficie występującą na nich jemiołą. Dają one możliwość gniazdowania wielu ptakom, wzbogacając różnorodność biologiczną miasta. Towarzyszą im też krzewy, sadzone w różnych okresach urzędowania zieleni na tym terenie. Urozmaicony jest skład gatunkowy roślin zielnych, co pozwala poznać wiele taksonów występujących dzięki człowiekowi, jak dawne rośliny lecznicze, czy inne, zawleczone z odległych stron świata do portowego miasta Gdańska. Ich bogactwo sprawia, że obecny jest też urozmaicony świat stawonogów, zwłaszcza owadów żywiących się nektarem lub pyłkiem. Odróżnia to tutejszą zieleń niską od wielu miejskich trawników, zaciekle koszonych nawet w letnie upały, co pozostawia zrudziałą trawę i brak możliwości życia dla wielu gatunków zwierząt. Po minięciu obiektu historycznego, jakim jest pomnik żołnierzy rosyjskich, poległych w latach 1734, 1807 i 1813, odsłonięty w roku 1898, na Górze Jerozolimskiej, dojdziemy Redutą Miejską do ul. Gradowej. Idąc tą ulicą, minimy po drodze interesujący obiekt, jakim jest pasieka Hevelianum. Pszczoły z tutejszych uli korzystają z bogactwa kwitnienia rozmaitych gatunków miododajnych, jakie możemy podziwiać podczas spaceru. Wejście na Górę Gradową, pod krzyż, z widokiem na Gdańsk oraz otoczenie – Zatokę Gdańską, Żuławy Gdańskie i krawędź Wysoczyzny Gdańskiej, pozwoli na oddech i nacieszenie się pięknem położenia Gdańska. Na pożegnanie – zachęta dla uczestników, aby odwiedzali ten teren o różnych porach roku. Szczególnie wiosna jest piękna i bogata, bo zachowało się tu wiele roślin wczesnowiosennych, mało znanych gdańszczanom, jak geofity wiosenne – złocie (trzy gatunki), kokorycz pełna, ziarnopłon wiosenny, a także interesujące archeofity, a m.in. fiołek wonny oraz inny ślad dawnej działalności człowieka – czosnek węzowy. Zejście indywidualnie lub grupą, w stronę ul. 3 Maja, w rejon dworca autobusowego PKS.

**13 września (środa) – Trójmiejski Park Krajobrazowy - park dostępny dla osób ze szczególnymi potrzebami - prowadzenie: Anna Moś -Trójmiejski Park Krajobrazowy, Katarzyna Dziendziela – Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych**

Spotkanie o godz. 10.00 w siedzibie TPK i CIEE, przy ul. Polanki 51 w Gdańsku.

Zapraszamy na nieśpieszny spacer do Zajęczej Doliny, która zmienia swoje oblicze. Wspólnej wędrówce będą towarzyszyły atrakcje nowej ścieżki edukacyjnej (która powstanie do końca sierpnia) - murale, płaskorzeźby i tablice.

Ukształtowanie terenu, zwłaszcza duże nachylenia stoków powodują, że Trójmiejski PK ma warunki porównywalne z warunkami górskimi. Szlaki turystyczne i ścieżki dydaktyczne są miejscami dostępne, ale barierą są często odcinki o znacznej trudności, z dużym nachyleniem stoków, wystającymi korzeniami, koleinami wypełnionymi wodą. W ramach projektu „Trójmiejski Park Krajobrazowy - Dostępny Park Przyrodniczy” stworzono projekt ścieżki dydaktycznej, przygotowanej dla osób niewidomych i słabowidzących, dla osób głuchych oraz

z uszkodzonym słuchem, dla osób z niepełnosprawnością ruchową i trudnościami w poruszaniu się, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, osób z dziećmi.

W czasie spaceru opowiemy o procesie tworzenia ścieżki i zastosowanych rozwiązaniach. Zatrzymamy się w kilkunastu punktach edukacyjnych, gdzie opowiemy o walorach przyrodniczych i kulturowych Parku oraz specyfice jego ochrony. Bardzo chętnie usłyszymy zdanie osób, które na co dzień mierzą się z różnymi barierami architektonicznymi lub komunikacyjnymi i posłuchamy, jak można poprawić dostępność ścieżki.

Trasa - od wejścia na ścieżkę - jest łatwa, przystosowana dla osób korzystających z wózka. Na kilkudziesięciu metrach o większym spadku będzie wymagać pomocy osoby asystującej (podczas spaceru zapewniamy możliwość pomocy wolontariusza asystującego – w przypadku takiej potrzeby prosimy o wcześniejszą informację telefoniczną 58 301 80 99 lub mailową [ciee@pomorskieparki.pl](mailto:ciee@pomorskieparki.pl)). Ścieżka wiedzie lasem. Długość trasy – ok. 2 km. Na trasie ścieżki 4 miejsca odpoczynku – ławki (na zakończeniach ścieżki po ok. 1 km) a po drodze tzw. przysiadaki. Czas trwania – 2-3 godziny (w zależności od potrzeb grupy).

Zapraszamy wszystkich „Dojrzałych”, także osoby zmagające się z różnymi problemami w poruszaniu się, którym zależy na trasie krótkiej, w wolnym tempie.

#### **14 września (czwartek) - Zespół dworsko-krajobrazowy Kolibki w Orłowie – prowadzenie: Barbara Ząbczyk-Chmielewska**

Spotkanie o godz. 15.00, przed Dworem Kolibki, przy al. Zwycięstwa 291 (Gdynia Orłowo - Kolibki). Sugerowany dojazd pociągiem SKM (do stacji Gdynia Orłowo).

Trasa krótka, łatwa, ok. 2,5 godz. Przejście: Dwór i park Kolibki w Orłowie, Promenada Królowej Marysieńki, Molo w Orłowie, Domek Żeromskiego.

W czasie spaceru uczestnicy poznają historię Kolibek oraz zespołu pałacowo – parkowego, jednego z nielicznych zachowanych na terenie Gdyni zespołów dworskich. Centralnym punktem kompleksu jest dwór w Kolibkach.

Pierwotny folwark rycerski przekształcił się w XVII wieku w rezydencję szlachecką, należącą m.in. do Wejherów, Radziwiłłów, Sobieskich i Przebendowskich, w której bawił Jan III Sobieski i jego żona Marysieńka.

Dzisiejsze budynki przy dworskie pochodzą z pierwszej połowy XIX wieku i są otoczone parkiem z kilkusetletnim drzewostanem. Przy brzegu klifowym zachował się fragment „Pawilonu widokowego”, zwanego „Grotą Marysieńki”.

#### **20 września (środa) – Nadwiślański brzeg... – prowadzenie: Artur Sikorski, Wydawnictwo Kartograficzne Eko - Kapio**

Ze względu na brak komunikacji publicznej wyprawa samochodowa. Spotkanie o godz. 9.30 w Opaleniu, koło sklepu "Livio" (Osiedle Św. Krzysztofa 37, 83-136 Opalenie).

Stamtąd pojedziemy na spotkanie historii pewnego mostu, który pomimo, że go nie ma już od lat, to od lat jednak ciągle jest... I to podwójnie! A potem będą wiosła...I Małe i Duże:)

Zachwycimy się panoramą Królowej Polskich Rzek. Planujemy spacer ścieżką edukacyjną i najprawdopodobniej ognisko, czekamy na potwierdzenie.

Dystanse będą krótkie, w sumie ok. 5 kilometrów do przejścia. Czas trwania – do 5 godzin. Stopień trudności - łatwa/średnia. Buty terenowe, będą lekkie górki, drogi gruntowe. Potrzebne odpowiednie do pogody ubranie, prowiant, koniecznie woda do picia.

**27 września (środa) - Wycieczka po lasach komunalnych Strzyży i VII Dworu – prowadzenie: Marcin Wilga**

Miejsce spotkania: Plac im. gen. Stanisława Maczka (Strzyża, róg ulic. Chopina i Wojska Polskiego). Łatwy dojazd SKM – stacja Zaspą, dojście (dojazd tramwajem) al. Wojska Polskiego, przystanek Zamenhofa. Dojazd tramwajem z Oliwy (nr 12 i 6), Przymorza (nr 5) oraz ze Śródmieścia Gdańska (nr 6, 9, 12) do przystanku Zamenhofa. Zbiórka o godz. 9:00 przed pomnikiem. Czas przemarszu: ok. 2,5-3 godziny. Trasa wycieczki: Strzyżą, plac im. gen. S. Maczka do doliny Samborowo przez teren Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Jedno trudniejsze podejście od ul. Kiepurzy do tzw. Kamieniołomów (ok. 90 m n.p.m.).

Podczas wędrowki posłuchamy opowieści o historii geologicznej, historii wybranych fragmentów lasu (porównanie z archiwalnymi fotografiami w książce-albumie pt. „Zatrzymane w kadrze”), różnorodności biologicznej, szacie roślinnej, napotkanych gatunkach pod ochroną i na czerwonej liście, gospodarce leśnej i jej wpływie na życie lasu. Napotkamy m.in. „Głaz Borkowskiego” – pomnik nr 808, zbudowany z wyborgitu (odmiany granitu). Jest na nim tajemniczy napis, którego genezę wyjaśnię. Miejsce, w którym spoczywa, potocznie nazywane „Kamieniołomy”, było wybrane do posadowienia tu budynków Szkoły Wojskowej Wojsk Lądowych Armii Niemieckiej (materiały fotograficzne na ten temat są w książce). Miniemy Alejkę Brzozową i dotrzemy do dawnej osady Jakubowo, obecnie Lipnik, gdzie zalega koło młyńskie. Kolejny etap to dolina Samborowo, gdzie do lat 90. XX w. rościło 11 pomnikowych dębów szypułkowych (ich lokalizację pokazuje mapka w książce). Obecnie tylko 4 dęby są żywe, pozostałe są martwe. Wspomniana książka zawiera fotografie tych pomników w latach 80. i późniejszych XX w. Początek Samborowa to koniec wycieczki.