

# ROWEROWY ZAWRÓT GŁOWY



Fot. Maciej Nowakowski @ ŁOT  
Region Puszczy Białowieskiej

## Czy wiesz, że...?

Światowy sektor transportu jest odpowiedzialny nawet za 25% globalnych emisji gazów cieplarnianych. Zwiększona ilość dwutlenku węgla w powietrzu drenuje nasze portfele, zdrowie, środowisko... Tymczasem rezygnacja z jazdy samochodem TYLKO raz w tygodniu oznacza, że w ciągu roku możesz uniknąć 180 kg dwutlenku węgla, zaoszczędzić na paliwie i podreperować zdrowie. Przesiadaj się i jedź – ROWEREM...

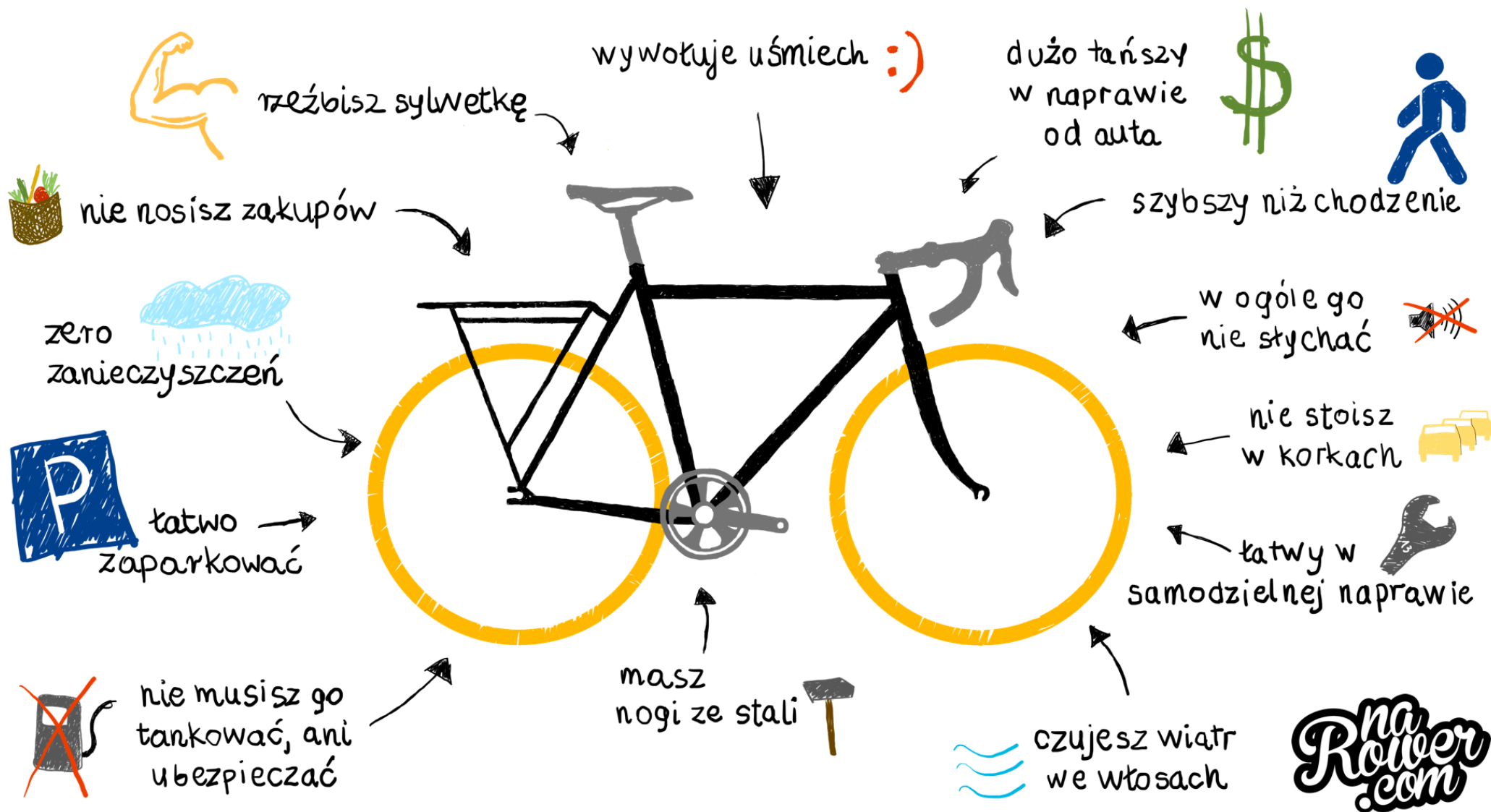
- **...dla klimatu** – podczas pokonywania rowerem i samochodem takiego samego dystansu, auto zużyje SIĘMIOKROTNIE (!) więcej powietrza. Dla porównania – energia, którą zużyje rekreacyjny rowerzysta, nie wystarczyłaby nawet na zasilenie świateł samochodu na takim samym dystansie!
- **...dla gospodarki** – energia którą pochłania produkcja jednego egzemplarza samochodu, wystarczyłaby na wyprodukowanie ponad stu rowerów
- **...dla zdrowia** – już 3 h jazdy rowerem tygodniowo to w efekcie silne mięśnie, zdrowe stawy i kręgosłup, dotleniony mózg. Trzy godziny jazdy tygodniowo na rowerze zmniejszają ryzyko zawału serca aż o 50%.
- **... zostań turystą w swoim regionie!** – w naszym malowniczym regionie jest ponad 650 km tras rowerowych – możesz je przetestować z aplikacją „Szlaki Puszczy Białowieskiej”, do pobrania w Google Play.

## Przesiadaj się i jedź - rowerem po zdrowie!

1. Zmniejszasz ryzyko chorób wieńcowych – jazda na rowerze przyspiesza krążenie, wzmacnia serce, obniża ciśnienie po treningu i poprawia wydolność oddechową.
2. Spalasz kalorie – standardowy rowerzysta z przeciętną kondycją spala od 400 do 500 kcal podczas godzinnej przejażdżki.
3. Rzeźbisz mięśnie i poprawiasz koordynację ruchową, nie obciążając przy tym mocno stawów – podczas jazdy na rowerze pracują mięśnie nóg, pośladków, brzucha i ramion.
4. Poprawiasz swoje zdrowie psychiczne – regularny trening rowerowy wzmacnia impulsy pomiędzy poszczególnymi komórkami układu nerwowego, dzięki temu mózg pracuje dynamiczniej, poprawia się pamięć i proces uczenia się oraz zwiększa się szybkość podejmowania decyzji. Rowerowe wycieczki działają odstresowująco!
5. Zwiększasz odporność organizmu na choroby  
– organizm jest bardziej dotleniony i odżywiony, co czyni go mniej podatnym na infekcje.



# DLACZEGO WARTO JEŹDZIĆ NA ROWERZE?



# 17 maja 2024 r. - przyłącz się z nami do międzynarodowej akcji Dzień Dojazdu Rowerem do Pracy

Początki inicjatywy sięgają 1956 r, kiedy to po raz pierwszy Liga Amerykańskich Rowerzystów, zachęcała mieszkańców do przyjazdu do pracy rowerem. Pomysł szybko się rozprzestrzenił na całym świecie i dzisiaj dzień ten obchodzony jest w wielu częściach świata – obu Amerykach, Europie i Azji. Co roku w trzeci piątek maja ludzie są zachęceni do odkrywania korzyści korzystania z roweru i zapoczątkowania zdrowego stylu życia.

**ZANIM POWIESZ „TO NIE DLA MNIE”, SPRÓBUJ I PRZEKONAJ SIĘ SAM!**

W tym roku planujemy wyjść z inicjatywą do pracowników trzech urzędów mieszczących się w jednym budynku i zachęcić ich do włączenia się do akcji. Do udziału zapraszamy również pracowników innych instytucji. Dajmy dobry przykład naszym mieszkańcom!

Przed nami zadanie do wykonania!

## W dniu 17 maja 2024 r:

1. Zostaw samochód w garażu i przyjedź do pracy rowerem.
2. Podaj, gdzie mieszkasz, a my zliczymy ile kilometrów przejechałaś/eś rowerem.
3. Zliczymy wspólną ilość kilometrów przejechanych rowerem, by następnie przełożyć to na oszczędności pieniędzy, benzyny i emisji CO<sub>2</sub> dla środowiska.
4. Nagramy wspólny reportaż promocyjny akcji i pokażemy innym samorządom, że razem można wiele osiągnąć!

**Prosimy o wstępne zgłaszanie się do uczestnictwa na adres:**

lucyna.lewczuk@powiat.hajnowka.pl  
a.lapinska@powiat.hajnowka.pl

**Powiat Hajnowski** to idealne miejsce do uprawiania turystyki aktywnej. To blisko 650 km szlaków rowerowych. A na trasach – unikatowa przyroda, wielokulturowy klimat pogranicza, zachwycająca architektura drewniana, gościnni ludzie. A więc nie czekaj dłużej tylko wsiadaj na rower i przemierzaj puszczańskie tryby, gdzie Twoim drogowskazem będzie przygoda.

## Oto kilka ciekawych tras rowerowych, które sprawią, że odkryjesz swój region na nowo.

- Hajnówka – Topiło – Hajnówka (**niebieski, 42 km**)
- Dubicze Cerkiewne – Topiło – Białowieża (**zielony, 41 km**)
- Wokół Białowieży i Polany Białowieskiej (**czarny, 13,5 km**)
- Łącznikowy: Michnówka – Nowa Łuka – Stary Dwór – Tarnopol – Siemianówka (**czarny, 11 km**)
- „Do Puszczy Ładzkiej”: Narew – Makówka – Hajdukowszczyzna – Rybaki – Eliaszuki – Michnówka – Lewkowo Stare – Podlewkowie – Suszczy Borek – Minkówka – Zabłotczyzna – Narewka – Świnoroje – Budy (**niebieski, 36,6 km**)
- „Kraina Otwartych Okiennic”: Narew – Ancuty – Trześcianka – Soce – Puchły (**zielony, 16,2 km**)
- „Do wsi w dolinie Narwi”: Doratynka – Klejniki – Lady – Kuraszewo (**niebieski, 23,5 km**)
- Łącznikowy: Lady – Leniewo – Czyże – Szostakowo – Nowe Berezowo (**czarny, 13 km**)
- Hajnówka – Dubicze Cerkiewne – Czeremcha – Piaski (**czerwony, 85 km**)
- Czeremcha – Siemiatycze (**zielony, 59 km**)
- Podlaski Szlak Bociani (**czerwony, 412 km, w powiecie hajnowskim ok. 62 km**)
- Białowieski Szlak Transgraniczny: Narew – Tyniewicze Duże – Kamień – Kuraszewo – Nowy Kornin – Nowoberezowo – Hajnówka – Budy – Teremiski – Stara Białowieża – Białowieża – Grudki – granica państwowa między Polską a Białorusią (**żółty, 58 km**)
- Szlak Bioróżnorodności Regionu Puszczy Białowieskiej i Doliny Narwi: skrzyżowanie Trybu Zwierzynieckiego z Droga Górzystą – Droga Górzysta – Tryb Lipiński - Świnoroje – Narewka – Zabłotczyzna – Minkówka – Nowe Lewkowo – Stare Lewkowo – Michnówka – Eliaszuki – Gramotne – Makówka – Narew – Skaryszewo – Kaczały – Janowo – Gorodczyno (**niebieski, 50,7 km**),

- Szlak bioróżnorodności Puszczy Białowieskiej: Hajnówka (ul. Celna) – Budy – Teremiski – Stara Białowieża – Białowieża – Grudki – granica państwowa między Polską a Białorusią (**żółty, 26,2 km**)
- Szlak rowerowy Doliny Nurca: zalew Repczyce – Kleszczele – Boćki – Brańsk – Hodyszewo (**niebieski, 58,1 km**)
- Green Velo (odcinek w powiecie hajnowskim: Kleszczele – Czeremcha – Kuzawa – Kleszczele – Jelonka – Dubicze Cerkiewne – Stary Kornin – Hajnówka – Budy – Pogorzelce – Białowieża – Narewka – Siemianówka – Nowa Łuka – Eliaszuki)

## SZLAKI NAREWKOWSKIE

(szlaki prowadzą częściowo przez teren Białowieskiego Parku Narodowego - północno-zachodnią część Obrębu Ochronnego Rezerwat)

- Mała pętla (długość: 18 km; składa się z dwóch odcinków: **9 km szlak czarny, 9 km szlak zielony**): Narewka – Janowo – składnica Szypulowa – Kosy Most – Gruszki – Narewka.
- Średnia pętla (długość: **36 km; szlak zielony**): do Kosego Mostu przebieg jak w przypadku małej pętli – Uroczysko Wilczy Szlak (zielony) – Zamosze – Stare Masiewo – Nowe Masiewo – Olchówka – Guszczewina – Narewka.
- Duża pętla (długość: 45 km; składa się z dwóch odcinków: **20 km szlak zielony, 25 km szlak niebieski**): do wsi Stare Masiewo analogicznie jak pętla średnia – ścieżka edukacyjna Masiewo – Zalew Siemianówka (wieża widokowa „Maruszka”) – Siemieniakowszczyzna – Siemianówka – Leśna – Mikłaszewo – Narewka.

**Szczegółowe informacje o poszczególnych szlakach można znaleźć na stronie <https://bialowieza.travel>**

*Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego ze środków NFOŚiGW i WFOŚiGW w Białymstoku z Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej.*