

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

Wydawca:
Herausgeber:

FUNDACJA
NATURA POLSKA

Lubomyśl 23b
68-200 Żary
tel. 608 238 599
www.naturapolska.com



Projekt pn. „Nowe szlaki rowerowe na pograniczu polsko-niemieckim”
jest dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Polska – Saksonia 2007-2013,
Fundusz Małych Projektów Euroregionu „Spree-Nysa-Bóbr” oraz budżetu państwa.

Projekt u. T. „Neue Radwege im polnisch- deutschen Grenzgebiet”
wird von den Mitteln Europäischer Fonds der regionalen Entwicklung
im Rahmen des Operationellen Programms der grenzüberschreitenden
Zusammenarbeit Polen- Sachsen 2007- 2013
Kleinprojektfonds der Euroregion „Spree- Neiße- Bober“ und vom Staatshaushalt mitfinanziert.



Unia Europejska. Europejski Fundusz Rozwoju
Regionalnego: Inwestujemy w Waszą przyszłość.

Europäische Union. Europäische Fonds für
regionale Entwicklung: Investieren in Ihre Zukunft.

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18

1. Cele opracowania

1.1. Aktywizacja Wewnętrzna

1.2. Aktywizacja Zewnętrzna

2. Część Koncepcyjna

2.1 Inwentaryzacja Szlaków Turystycznych w Gminie Żary.

2.1.1. Szlaki piesze

2.1.2. Szlaki Rowerowe

2.1.3. Podsumowanie

2.2. Koncepcja Szlaków Turystycznych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

2.2.1 Założenia

2.2.2 Szlaki Rowerowe

2.2.3 Podsumowanie

3. Podstawy Prawne - jak znakować szlaki w Polsce

4 Referaty

4.1. „Rowerem po zdrowie”- Elżbieta Łobacz-Bącal

4.2. „Ścieżki rowerowe w Euroregionie S_N_B”- Ireneusz Brzeziński

4.3 „Przyroda Powiatu Żarskiego” Marek Maciantowicz

1. Cele Opracowania

Opracowanie pod nazwą „Nowe szlaki rowerowe na pograniczu polsko-niemieckim” – Strategia rozwoju szlaków rowerowych w Gminie wiejskiej Żary, zostało przygotowane na zlecenie Fundacji Natura Polska, Lubomyśl 23b, 68-200 Żary.

Gmina Żary położona jest w południowo-zachodniej części województwa lubuskiego, w powiecie żarskim, na Wysoczyźnie Żarskiej, przy granicy polsko - niemieckiej na Nysie Łużyckiej. Gmina zajmuje powierzchnię 294,43 km², z czego 44% to lasy. Zamieszkiwana jest przez około 11 000 osób.

Pod względem ukształtowania powierzchni teren gminy jest mało zróżnicowany. Najwyżej położony punkt znajduje się na Wzgórzach Żarskich, (w gminie miejskiej Żary) na północ od wsi Łaz (229m n.p.m.). Tam znajduje się najbardziej urozmaicona rzeźba, właśnie na terenie Wzgórz Żarskich, a szczególnie na ich zachodniej krawędzi, między dzielnicą Żar - Kunicami a wsią Łaz.

Przeważają gleby na ogół słabej i średniej bonitacji (IV – VI klasy) ze względu na charakterystyczny duży udział gleb mało urodzajnych, wytworzonych z piasków luźnych, na sandrach, terasach pradolin i stożkach napływowych.

Na terenie Gminy występują duże kompleksy leśne. Zajmują one obszar 44% ogólnej powierzchni. W lasach dominującym gatunkiem jest sosna, a drzewa liściaste występują w formie domieszek. Sosna stanowi 3/4 składu gatunkowego lasów. Pozostałe gatunki to jodła, świerk, olcha szara. Przeważają drzewostany zaliczane do I i II klasy wiekowej. Gospodarkę leśną prowadzą trzy nadleśnictwa: Nadleśnictwo Lipinki Łużyckie, Nadleśnictwo Krzystkowice, Nadleśnictwo Wymiarki.

Kreba- Neudorf jest gminą w Powiecie Görlitz, leżącą na północ od dawnego Powiatu Niesky. Miejscowość i jej nazwa mają pochodzenie słowiańsko- dolnołużyckie. Gmina Kreba- Neudorf osadzona jest w rezerwacie biosfery krajobrazu wrzosowisk i stawów Górnych Łużyc i leży na wysokości 140 m n.p.m. Miejscowość ta liczy 1160 mieszkańców i jest siedzibą gminy. 1 stycznia 1973 roku nastąpiło połączenie gmin Kreba i Neudorf. Po raz pierwszy Kreba została wymieniona w dokumentach w roku 1409 a Neudorf w 1519. Dzielnice Kreba, Lache, Neudorf i Tschernske oraz sąsiadująca miejscowość Mücke należały wcześniej do jednej parafii. Po połączeniu się Gmin Kreba (z Tschernske i Lache) oraz Neudorf w roku 1973, Kreba- Neudorf

przystąpiła z Rietschen do wspólnoty administracyjnej.

Na początku lat 90-tych na wylocie z miejscowości powstał obszar przemysłowy, na którym zlokalizowany jest obecnie największy pracodawca w regionie. Większość obywateli pracuje w średnich przedsiębiorstwach i zakładach rzemieślniczych.

Kreba- Neundorf położona jest na szczególnie urokliwym terenie o szczególnych walorach przyrodniczych, może właśnie dlatego, że obszar ten nie jest odwiedzany przez tłumy turystów. Oznaczone szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne z miejscowości Mücka i dalej prowadzące przez Neundorf do Kreba zapraszają miłośników przyrody do rozkoszowania się częściowo nie naruszonym jeszcze krajobrazem. Osobliwościami tej miejscowości są pałac z zespołem parkowym, kościół z tablicą pamiątkową i grobem słynnego malarza pejzażów Heinricha- Theodora Wehle. Od roku 1945 w pałacu ma swoją siedzibę szkoła podstawowa.

Dzielnice Kreba, Lache, Neudorf i Tschernske oraz sąsiadująca miejscowość Mücke należały wcześniej do jednej parafii. Po połączeniu się Gmin Kreba (z Tschernske i Lache) oraz Neudorf w roku 1973, Kreba- Neudorf przystąpiła z Rietschen do wspólnoty administracyjnej.

Kreba- Neundorf osadzona jest w rezerwacie biosfery krajobrazu wrzosowisk i stawów Górnych Łużyc i leży na wysokości 140 m n.p.m. Miejscowość ta liczy 1160 mieszkańców i jest siedzibą gminy. Ogólny obraz miejscowości kształtuje charakter wiejski przeważnie z domkami jednorodzinnymi. Na początku 16 wieku nastąpił rozwój gospodarczy w związku z wydobywaniem i obróbką rudy darniowej (błotnej), która występowała nad Sprewą i jej bocznymi dopływami pod grząską powierzchnią łąk. Okres rozkwitu wydobywania rudy przypadł na rok 1840. Hammerteich, Zajazd Zum Eisenhammer i wreszcie wybudowane z niebieskiej cegły żuźlowej stare domy są wspomnieniem kwitającego tu niegdyś przemysłu żelaznego.

1 stycznia 1973 roku nastąpiło połączenie gmin Kreba i Neundorf.

Z inicjatywy nowo powstałego klubu sportowego po zakończeniu wojny przystąpiono do budowy nowoczesnego boiska sportowego, a po pożarze starej powozowni w roku 1951, na terenie zespołu parkowego powstała również sala sportowa. Sportowa działalność pozostawiła swoje ślady działania do dnia dzisiejszego. Od tamtego czasu sportowa atmosfera panująca podczas festynu letniego, na którym odbywa się parada sportowców i pokazy gimnastyczne, w ostatni weekend lipca, zachwyca gości z bliska i daleka. Ten tradycyjny festyn stanowi magnes przyciągający tysiące turystów.

Kościół, w swoim obecnym kształcie, został wybudowany w roku 1685, już z dala widać wyłaniającą się z zieleni i górującą nad drzewami wieżę kościoła o wysokości 30m.

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18

Na jej szczycie znajdują się chorągiewki i połączona kula, która zwłaszcza w blasku słońca przyciąga oko turystów.

Daleko poza granicami Powiatu Dolnego Śląska i Górnych Łużyc znana jest również gospodarka rybna tego regionu. Prowadzona tu w przeszłości z dużym sukcesem hodowla karpia ma długą tradycję. Punktem kulminacyjnym są odbywające się co roku w październiku pokazowe połowy na potoku Schwarze Lache.

Urlopowicze i miłośnicy natury znajdują w Kreba- Neudorf wiele możliwości aktywnego wypoczynku i czystej przyjemności. Można tu łowić ryby, np. na jeziorze Hammerteich, wędrować, jeździć na rowerze lub polować. Godne polecenia są również wycieczki po okolicy, do pobliskich równie malowniczych miejscowości.

Istotą niniejszego projektu jest opracowanie koncepcji rozwoju rowerowych szlaków turystycznych w Gminach Żary - Kreba-Neudorf , a przez wykorzystanie potencjału przyrodniczego, zaktywizowanie turystyczne zarówno w zakresie wewnętrznym jak i zewnętrznym.

1.1 Aktywizacja Wewnętrzna

Aktywizacja wewnętrzna, czyli wszystkie ewentualne korzyści do osiągnięcia na terenie Gmin, ma trzy cele:

1.1.1

Cel pierwszy - Wsparcie i rozwój **turystyki aktywnej** wśród mieszkańców Gmin. Zwłaszcza tych którzy dotychczas z taka turystyka nie mieli do czynienia. Myśleć tu należy o młodzieży oraz o turystyce rodzinnej. W ostatnich czasach słowo turystyka zaczęło być rozumiane jako turystyka wakacyjna (wyjazdy zagraniczne, do ciepłych krajów) lub jako autokarowe wycieczki do dużych miast i atrakcji turystycznych. Nawet jeśli jest w nich element aktywności fizycznej to z reguły w postaci krótkich spacerów. Natomiast w dobie wszechobecnej telewizji, komputerów i telefonii komórkowej ważne i istotne wydaje się wspieranie każdej formy aktywnego spędzania wolnego czasu w kontakcie z przyrodą, czyli **turystyki aktywnej** właśnie. Możemy teraz wymienić **turystykę pieszą, rowerową, konną czy kajakową**. Możemy też wspomnieć o Nordic Walkingu, który ma co prawda więcej z rekreacji i sportu niż turystyki. Każda jedna jednak, poprzez odrobinę wysiłku fizycznego, daje nam wytchnienie po pracy i relaks psychiczny połączony z zwiedzaniem okolicy, miejsc nieodległych, a jednak nam nieznanych. Często mieszkając w mieście, nie wiemy, że w odległości kilku, kilkunastu kilometrów znajdują się ruiny ciekawego zamku, uroczy rezerwat przyrody, czy malownicze zakole

rzeki. Projekt ma na celu przybliżenie mieszkańcom tych miejsc, danie im możliwości zobaczenia swojej **Małej Ojczyzny** w nowym świetle. Poprzez wytyczenie i opisanie szlaków turystycznych chcemy namówić dzieci, młodzież, szkoły i rodziny do wyrwania się z domu na spacer, przejażdżkę i przeżycie nowej - INNEJ - przygody.

1.1.2

Cel drugi - Wsparcie aktywności lokalnych społeczności.

Poprowadzenie i oznaczenie kluczowych szlaków turystycznych poprzez miejscowości gminne i wsie sołeckie, ma na celu uświadomienie mieszkańcom tych miejsc, że oni również znajdują się w ciekawej przestrzeni przyrodniczej i krajoznawczo-turystycznej.

Znaki szlaku, tablica turystyczna, czy obiektowa powoduje, że mieszkańcy czują się wyróżnieni, docenieni a jednocześnie zobowiązani do dbałości o przyrodę i zabytki znajdujące się w ich pobliżu. Celem jest **zainicjowanie świadomości turystycznej**, uzmysłowienie atrakcyjności miejsca, które znają od dzieciństwa i które dotychczas wydawało im się powszednie, a teraz nagle uświadamiają sobie, że dla wielu ludzi jest to oaza spokoju, atrakcja historyczna lub przyrodnicza.

1.1.3

Cel trzeci - Wsparcie i zaktywizowanie lokalnej przedsiębiorczości turystycznej.

Istnienie szlaków turystycznych przyczynia się do zwiększonego ruchu turystycznego. Turysta zaś szuka dla siebie wsparcia. Szuka sklepu, warsztatu, wypożyczalni sprzętu i noclegu. Dlatego celem długofalowym projektu jest rozwój agroturystyki i małych firm świadczących usługi dla turystów na terenach gminy. Większa oferta gospodarcza napędza kolejnych turystów itd. itd.

1.2. Aktywizacja Zewnętrzna, czyli wszystkie możliwe do osiągnięcia korzyści spoza obszaru Gmin, ma 2 cele:

1.2.1.

Cel pierwszy - Wpisanie Gmin Żary i Kreba-Neudorf w turystyczna Polski i Niemiec jako partnerów turystycznych poprzez połączenie szlakami turystycznymi wychodzącymi z gmin i przechodzącymi przez gminy. Sieć szlaków turystycznych ma być dodatkowym wabikiem dla turystów z okolicznych i dalszych regionów Polski i Niemiec oraz sposobem na ciekawe poznanie atrakcji obu gmin.

1.2.2.

Cel drugi - Połączenie sieci szlaków po polskiej i niemieckiej stronie. Szlaki rowerowe po niemieckiej stronie to sieć dróg rowerowych asfaltowych, bądź utwardzonych, łączących wszystkie wsie i atrakcje turystyczne. Takie rozwiązanie w Polsce wciąż jest w fazie planów i koncepcji. Jeśli już to są to projekty realizowane częściowo (patrz droga rowerowa z Forst do Brodów, Lubska i Jasienia)

zwłaszcza przy okazji remontów i przebudowie dróg. Rowerowe szlaki w Polsce dla przeciętnego rowerzysty niemieckiego to istny surwiwal, ale to właśnie może być czymś nowym, co można odkryć. Przygodą i bliższym kontaktem z naturą, kiedy poruszamy się polnymi i leśnymi drogami a czasem nawet wąską ścieżką wśród nieuporządkowanej pięknej przyrody. Uczęszczane drogi rowerowe prowokują do szukania rozwiązań komunikacyjnych zbliżających narody by turystycznie zyskali mieszkańcy Niemiec i Polski. Sieć szlaków powiatu żarskiego a w szczególności Gminy Żary ma zachęcać turystów niemieckich, nawet z tak odległych gmin jak Kreba Neudorf do turystycznego odwiedzania Polski.

2. KONCEPCJA

Koncepcja jak podaje definicja to nic innego jak pomysł, projekt, obmyślony plan działania. Koncepcja Nowych Szlaków Rowerowych na pograniczy polsko – niemieckim, prócz spełnienia wymienionych w punkcie 1.1 Celów ma przede wszystkim być spójnym i sensownym projektem zagospodarowania atrakcji turystycznych, historycznych i przyrodniczych Gminy Żary i ukazania je mieszkańcom i turystom z kraju i zagranicy. Aby je zagospodarować, niezbędne jest na początku przeprowadzenie inwentaryzacji tego co się już posiada.

2.1 Inwentaryzacja Szlaków Turystycznych w Gminie Żary

Inwentaryzacja przeprowadzona w marcu i kwietniu 2013 roku miała na celu odpowiedzieć na pytanie, jaka jest istniejąca sieć rowerowych szlaków turystycznych, w jakim jest stanie, jak jest rozłożona, czy pokrywa cały teren gminy i czy spełnia oczekiwania turystów.

Spis istniejących szlaków pokazuje bowiem jakie jest nasycenie trasami turystycznymi w gminie. Ocena ich przebiegu i stanu oznakowania pozwala również zastanowić się nad ich odnowieniem, modyfikacjami przebiegu, likwidacją lub zmianą zastosowania.

2.1.1 Szlaki piesze przejezdne dla rowerów

Analizując spis szlaków pieszych będących w rejestrze Komisji Turystyki Pieszej Zarządu Głównego PTTK, którymi opiekuje się zespół znakarski Oddziału PTTK Powiatu Żarskiego na terenie gminy powinny być 3 szlaki o następujących numerach, kolorze i przebiegu:

1. Szlak nr LB 3067, żółty z Lubsko przez Wicinę, Biedrzychowice i Bieniów do Gorzupia Dolnej o długości całkowitej 31,0 km,
2. Szlak nr LB 3086, zielony z Żar przez Lubsko, Brody do Gubina o długości całkowitej 73,7 km,

3. Szlak nr LB 3092, czarny z Żar przez Zielony Las i Siodło do Żagania i z powrotem przez o długości całkowitej 43,0 km,

Dodatkowo w spisie szlaków pieszych figurującym na stronie [www Oddziału PTTK Powiatu Żarskiego](http://www.Oddziału.PTTK.Powiatu.Zarskiego) figurują.

1. Szlak nr LB 3067, żółty pod nazwą Ścieżka dydaktyczna Doliną Szyszyny.

Wszystkie wymienione wyżej szlaki są zaznaczone na mapach jako szlaki piesze przejezdne dla rowerów i figurują w spisach szlaków jako szlaki piesze. Szlaki te zostały gruntownie odnowione w 2012 r. w ramach realizowanego przez Powiat Żarski Projektu PRZYGODA z NYSA;

2.1.2. Szlaki Rowerowe

Na mapie turystycznej powiatu żarskiego po realizacji w/w projektu pojawiło się ponad 300 km szlaków rowerowych, które w większości zaczynają się lub przecinają Żary w więc przechodzą przez teren gminy.

W powiecie Żarskim występuje kilka niewielkich odcinków dróg rowerowych w miastach – Żary, Łęknica, Lubsko, Jasień. I jeden dłuższy odcinek z przejścia granicznego w Forst aż do Jasienia (30 km).

Drogi rowerowe są najbezpieczniejszym i najsprawniejszym sposobem uprawiania turystyki rowerowej. Po stronie niemieckiej właściwie nie ma szlaków rowerowych, które nie biegłyby po drogach rowerowych. W naszych warunkach najtańszym sposobem bezpiecznej turystyki rowerowej są szlaki turystyczne.

Na terenie Gminy znajdziemy:

1. Szlak rowerowy czerwony „Wielka Pętla Łużycka”. DŁUGOŚĆ ok 100 km.

To połączenie starego szlaku czerwonego z Żar do Łęknicy (który zostanie całkowicie przerobiony z pieszego na rowerowy i od nowa wyznakowany) ze szlakiem idącym kilka kilometrów poniżej (bardziej na południe) w przeciwnym kierunku. Pętla ta nie dochodzi bezpośrednio do Łęknicy. Stary szlak skończy się przed Buczynami, zejdzie w dół do Nowych Czapli i dalej przez Włostowice – Bogumiłów - Mirostowice do Żar.

Uzyskujemy dzięki temu pętle na ambitną wycieczkę jednodniową lub racjonalną wyprawę na dwa dni z noclegiem. Pokonanie tego szlaku można połączyć ze zwiedzaniem Parku Muzakowskiego ale i Zielonego Lasu i Góry Żarskiej. Trasa jest prosta i z pewnością poradzi sobie z nią również rodzina z dziećmi.

2. Szlak rowerowy żółty ze Szczepanowa (tuż za granicą Powiatu Żagańskiego) przez Żary-Lubomyśl-Łukawy , aż do szlaku czarnego rowerowego przy Roztokach. DŁUGOŚĆ 30 km.

Szlak ten może w przyszłości się stać szlakiem łączącym nawet 4 powiaty jeśli przedłużymy go na północy koło Nowogrodu Bobrzańskiego dalej na Krosno Odrz. na południu zaś do Iłowy. A gdyby go pociągnąć przez Gozdnicę do Ruszowa (woj.dolnośląskie) – to stanie się szlakiem międzywojewódzkim łącząc 5 powiatów w dwóch województwach.

3. Szlak rowerowy niebieski, z Żar do Izby Dziedzictwa Kulturowego w Bieniowie, wyznakowany w 2012 roku przez stowarzyszenie z Bieniowa. DŁUGOŚĆ ok 15 km

2.1.6 Podsumowanie

Inwentaryzacja szlaków w powiecie żarskim wykazuje sporą, jak na tej wielkości gminę ilość szlaków. Szlaki zaprojektowane i wyznaczone w zeszłym roku znajdują się w świetnym stanie.

Szlaki rowerowe i piesze przejezdne dla rowerów, w Gminie Żary rozkładają się równomiernie. Jedynie ich przebieg ma charakter gwiazdzysty co powoduje trudność w tworzeniu pętli i przemieszczaniu się pomiędzy miejscowościami.

2.2 Projekt Nowych Szlaków Turystycznych w Gminie Żary

Inwentaryzacja istniejących szlaków turystycznych w Gminie Żary wykazała, że sieć szlaków stosunkowo bogata, ale brakuje jej możliwości wytyczania prze turystów i mieszkańców pętli krótszych i dłuższych.

2.2.1 Założenia projektowe

Szlaki rowerowe w projekcie dla Gminy Żary mają spełniać następujące założenia:

1. Przechodzić przez jak największą ilość miejscowości gminnych
2. Być przejezdnymi dla przeciętnego rowerzysty – rodzina z dziećmi
3. Być oznakowane w sposób uniemożliwiający pobłądzenie, a jednocześnie zgodnie z istniejącym oznakowaniem szlaków w Polsce (instrukcja znakowania PTTK)
4. Być zaopatrzone w infrastrukturę informacyjną (tablice turystyczne i obiektowe) umożliwiającą łatwe orientowanie się na szlaku i odkrywanie tajemnic ciekawostek historyczno – krajoznawczych. Infrastruktura ta powinna być dwu, a nawet trzyjęzyczna i powinna uwzględniać informowanie obcokrajowców jak poruszając się szlakami w Polsce (co oznaczają poszczególne znaki szlaku)
5. Być wyposażone w infrastrukturę wypoczynkową pozwalającą odpocząć na wycieczce zarówno krótko (ławki przy miejscowościach) jak i dłużej (miejsca odpoczynku, wiaty)
6. Oferować turystom z Niemiec możliwość bezpiecznego i racjonalnego poruszania się po Gminie Żary w celu jej zwiedzania, a turystom z Polski zapewnić bezpieczną i sprawną komunikację z gminą Kreba – Neudorf.

Oznacza to że szlaki muszą być znakowane w sposób łatwy i czytelny. Należy pamiętać, o powyższych założeniach. Szlak nie ma być skierowany do zaawansowanego turysty ale do przeciętnego mieszkańca i odpoczywającego wczasowicza. Ma być ciekawie poprowadzony i oznaczony tak by nie zastanawiać się gdzie jechać i by w każdej chwili móc z niego zrezygnować wiedząc gdzie się jest. Oto podstawowe zasady wytyczania (planowania) nowych szlaków turystycznych, które przyjmujemy jako wytyczne pracy koncepcyjnej.

Koncepcja nowych szlaków w Gminie Żary uwzględniająca powyższe założenia podzielona została na **4 etapy** realizacyjne mające doprowadzić do założonych celów czyli dostępności wszystkich mieszkańców Gminy

Etap I to zielony szlak rowerowy z Żar do Dąbrowca przez Lubomyśl, Złotnik, Bieniów, Biedrzychowice, Włostów.

Projekt zielonego szlaku rowerowego uwzględnia istniejące w okolicy szlaki rowerowe i piesze a w szczególności szlak rowerowy żółty, prowadzony od strony Iłowy, przez Żary aż do wsi Rostoki pod Jasieniem, oraz żółty szlak pieszy z Gorzupii Dolnej do Jasienia. Oba one przechodzą w pobliżu lub wręcz zahaczają o Lubomyśl, żaden z nich nie biegnie przez wieś.

Projekt szlaku założył więc, że na południu szlak zacznie się w Żarach w Parku (w bezpośredniej bliskości ze szlakiem pieszym czarnym, którym można wędrować do Żagania) i powędruje przez Lubomyśl, Złotnik, Bieniów (Izba Dziedzictwa Kulturowego), Biedrzychowice a stąd Włostowa i dalej do Dąbrowca. Przebieg szlaku przez Bieniów i Biedrzychowice, wraz ze szlakiem żółtym pieszym pozwoli wędrować dalej, aż do Jasienia i Lubuska, zaś przechodząc w pobliżu Białowic połączyć się można z czarnym szlakiem na Nowogród Bobrzański.

Taka konstrukcja szlaku jest z jednej strony praktyczną ze względu na aspekt komunikacyjny jak i rozsądną jeśli chodzi o walory krajoznawcze. Pozwala bowiem poznać przedmieścia Żar, Lubomyśl z jego zabudową równoległą, Złotnik, zaliczany do najstarszych osad łużyckich na Ziemi Żarskiej, a dalej Bieniów z Izbą Dziedzictwa Kulturowego i Biedrzychowice (Ścieżka Przyrodnicza Dolina Szyszyny), Włostów i Dąbrowiec.

Wszystkie te wsie pełne są zapomnianych nieco zabytków (murek w Lubomyślu, ruiny kościoła gotyckiego i dwór sołtysi w Złotniku, kościół z XIII w, kuźnia, dworek i kościół w Bieniowie czy kościół albo ruiny młynów w Biedrzychowicach Dolnych. Zobaczymy też ruiny dworu we Włostowie. Prócz tego szlak poprowadzi przez charakterystyczne dla doliny Bobru lasy mieszane. Niewątpliwą atrakcją jest ścieżka przyrodnicza między Bieniowem a Biedrzychowicami - „Dolina

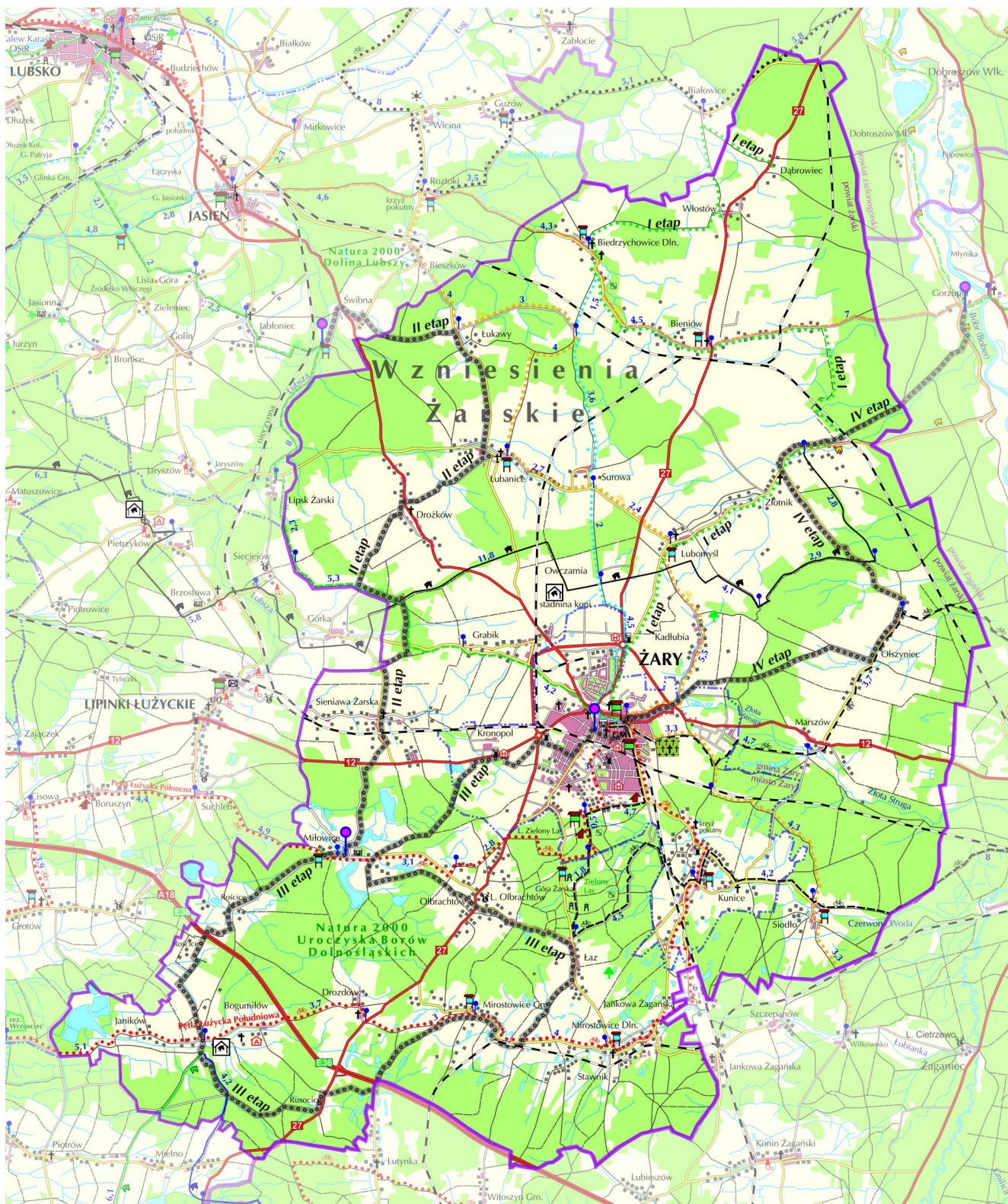
Szyszyń”, która obchodziła w tym roku 10-lecie powstania. Zaczyna się ona w zasadzie przy Izbie Dziedzictwa Kulturowego, a potem malowniczo przebiega przez las do Biedrzychowic. Ścieżka, zainicjowana przez Nadleśnictwo Krzystkowice została ostatnio odnowiona przez PTTK Żary.

Etap II to realizacja pierwszego fragmentu czarnego szlaku rowerowego ze Świbnej do Gorzupii. Szlak ten realizowany przez 3 etapy ma przecinać wszystkie szlaki w Gminie Żary i łączyć je w spójną i funkcjonalną całość. II Etap to początek szlaku o długości ok 25 km przebiegającego przez Świbną, Łukawy, Lubanice, Drożków, Górkę, Sieniawę Żarską do Miłkowa. Szlak łączy się z zielonym szlakiem pieszym oraz z żółtym szlakiem rowerowym i dochodzi do czerwonego szlaku rowerowego.

Etap III to kontynuacja znakowania czarnego szlaku rowerowego z Miłkowa do Żar (k/starostwa) o długości ok. 30km. Wijąc się między dwoma odnogami czerwonego szlaku rowerowego (Wielkiej Pętli Łużyckiej) szlak odwiedzi Bogumiłów, Rusocice, Miłostowice Górne, Łaz, Zielony Las i Olbrachtów. Oprócz czerwonego szlaku rowerowego szlak spotka się z czarnym szlakiem pieszym.

Etap IV to wykonanie końcówki szlaku czarnego o długości ok. 20 km z Żar do Gorzupii w powiecie zgorzeleckim przebiegającym przez Kadłubię, Olszyniec i Złotnik. Połączenie szlaku czarnego rowerowego ze szlakiem żółtym rowerowym, czarnym pieszym i zielonym rowerowym zamknie nasycenie szlakami rowerowymi w gminie Żary

Wszystkie 4 etapy spowodują, że szlakami połączone zostaną wszystkie miejscowości i wsie gminy Żary. To zaś spowoduje, że turyści z Polski, przebywając w dowolnym miejscu gminy mogą poruszać się po całym jej terenie. Turyści zaś niemieccy (np. nasi partnerzy z gminy Kreba - Neudorf) mogą się bezpiecznie przemieścić podczas zwiedzania. Nasycenie szlakami doprowadzi do możliwości wybrania optymalnej, jeśli chodzi o długość i stopień komplikacji trasy dla każdego rowerzysty. Patrz Mapa.



Należy też wspomnieć, że w trakcie prac planistycznych jest również droga rowerowa z Żar do Przewozu wzdłuż drogi krajowej 27. Takim rozwiązaniem zainteresowane są gminy Żary wiejska i

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18

Przewóz ponieważ w znaczący sposób zwiększyło by to ruch rowerowy turystów niemieckich, którzy cenią możliwość bezpiecznego, szybkiego i sprawnego przemieszczania się rowerem po drogach rowerowych. Powstanie takiej drogi spowoduje, również, że z gminy Żary do gminy Kreba-Neudorf będzie można przejechać zarówno szlakami, jak i drogami rowerowymi wykorzystując drogi rowerowe po stronie niemieckiej.



Wszystkie te rozwiązania wpisują się w koncepcję Euroregionu Nysa -Szprewa -Bóbr, zakładającą połączenie Polski i Niemiec siecią szlaków i dróg rowerowych ułatwiających komunikację i turystyczną wymianę kulturową między naszymi krajami.

3. Podstawy znakowania szlaków

3.1 Podstawy prawne - jak powinno się znakować szlaki turystyczne w Polsce.

Każdy rodzaj szlaku posiada własny jednolity system znaków i urządzeń informacyjnych. W zakresie znakowania zaleca się stosowanie **Instrukcji Znakowania Szlaków Turystycznych Polskiego Towarzystwa Turystyczno**

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18](#)

Krajoznawczego. Istotne jest bowiem, aby systemy szlaków były ze sobą komplementarne, ponieważ szlaki różnych rodzajów mogą być prowadzone wspólnie.

Aby wyznaczyć nowy szlak powinno się przeprowadzić analizę dotyczącą potencjalnej atrakcyjności szlaku i przewidywanej na nim frekwencji oraz dostępności szlaku, jego stanu zagospodarowania turystycznego, a także powiązań projektowanego szlaku z istniejącą już siecią innych szlaków.

Ważne jest, by przy wytyczaniu szlaku uwzględnić jego dostępność dla mniej zaangażowanego turysty (tzw. przeciętnego Kowalskiego) np. rodzin z dziećmi. Istotne jest to w szczególności podczas projektowania szlaków rowerowych które w zmiennych warunkach atmosferycznych lub porach roku, mogą zmienić wycieczkę w udrękę. Szlak powinien być użyteczny dla każdego turysty i dawać radość z jego poznawania.

Wytyczanie i znakowanie szlaków turystycznych realizowane jest zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi. Należą do nich między innymi:

a. Przepisy prawne dotyczące wytyczania i znakowania szlaków turystycznych

1. Wytyczanie szlaków turystycznych

- Ustawa z 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. Nr 80, poz. 707 z późn. zm.)

2. Znakowanie górskich szlaków turystycznych

- Ustawa z 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2001 r. Nr 81, poz. 889 z późn. zm.)

3. Znakowanie rowerowych szlaków turystycznych

- Ustawa z 21 marca 1985 o drogach publicznych (Dz. U. 2007 r. Nr 19, poz. 115)

- Ustawa z 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. 2005 r. Nr 108, poz. 908 z późn. zm.)

- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury oraz Spraw Wewnętrznych i Administracji z 31 lipca 2002 r. w sprawie znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego i warunków ich umieszczania na drogach

- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z 23 września 2003 r. w sprawie szczegółowych warunków zarządzania ruchem na drogach oraz wykonywania nadzoru nad tym zarządzeniem

4. Wytyczanie i znakowanie szlaków turystycznych na terenie parków narodowych i innych form ochrony przyrody

- Ustawa z 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. Nr 92, poz. 880, z późn. zm.)

5. Wytyczanie i znakowanie szlaków turystycznych w lasach

- Ustawa z 28 września 1991 r. o lasach (Dz. U. z 2005 r. Nr 45, poz. 435 z późn. zm.)

6. Wytyczanie i znakowanie szlaków wodnych

- Ustawa z 18 lipca 2001 r. – Prawo wodne (Dz. U. z 2005 r. Nr 239, poz. 2019)

7. Kary za samowolne niszczenie, uszkodzanie, usuwanie lub ustawianie znaku turystycznego

- Ustawa z 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń – art. 85 § 1 i 2 (Dz. U. Nr 12, poz. 114 z późn. zm.)

b. Zasady znakowania szlaków turystycznych

Przystępując do oznakowania szlaku należy kierować się następującymi przesłankami:

- szlak powinien wyznaczać właściwy kierunek wędrówki i upewniać o prawidłowej trasie;
- oznakowanie szlaku powinno umożliwiać turystę podróżowanie oraz jednoznaczną orientację w terenie;
- nie należy umieszczać oznakowania równoległe do osi ścieżki lub drogi – takie oznaczenie można minąć zwłaszcza rowerem;
- znaki należy umieszczać w widocznym miejscu na kontrastowym tle, aby wyznaczał, właściwy kierunek wędrówki i upewniał o prawidłowej trasie podróży. Przy znakowaniu

szlaku należy pamiętać, iż powinno ono umożliwiać turystę podróżowanie w obu kierunkach. Oznakowanie powinno być umieszczane prostopadle do osi ścieżki lub drogi na wysokości wzroku tj. około 2 m nad powierzchnią ziemi. Wyjątkiem mogą być znaki szlaku pieszego umieszczane np. na kamieniach.

- znak początku (końca) jest pierwszym i zarazem ostatnim znakiem szlaku. Umieszcza się go bezpośrednio przed pierwszym i za ostatnim znakiem podstawowym (za wyjątkiem szlaków dojściowych, spacerowych i dydaktycznych);
- na odcinkach bez skrzyżowań i rozwidleń znaki powinno się umieszczać w odległości nie większej niż 200 m jeden od drugiego. Umieszczanie znaku rzadziej powoduje niepewność turysty czy aby nie przegapił znaku.
- w przypadku gdy szlak przechodzi przez skrzyżowanie lub rozwidlenie oznakowanie powinno się umieszczać w taki sposób, aby było widoczne dla obu kierunków wędrowania;
- znak skrótu powinien być umieszczany przed miejscem zmiany kierunku szlaku, a strzałka za miejscem zmiany kierunku szlaku, przy czym znaki te mogą być stosowane zamiennie w zależności od sytuacji i możliwości ich umieszczenia w terenie;
- w przypadku wspólnego przebiegu dwóch lub więcej szlaków na jednym odcinku oznakowanie należy zbloковать tak, aby poszczególne kolory były od siebie oddzielone pojedynczymi białymi paskami. Kolory umieszcza się w następującej kolejności: czerwony, niebieski, zielony, żółty i czarny. Na wspólnym przebiegu szlaku pieszego i ścieżki spacerowej znak zbloковany składa się ze znaku ścieżki spacerowej i znaku szlaku.
- przy wspólnym przebiegu kilku szlaków przy skrócie jednego szlaku stosuje się wyłącznie znak zbloковany. Przy skrócie kilku szlaków stosuje się wyłącznie oznakowanie w postaci strzałek;
- w przypadku gdy znak musi być umieszczony na białym tle, należy go obwieść szarym paskiem o szerokości od 10 do 30mm;
- na cienkich drzewach oraz tyczkach znak szlaku pieszego wykonuje się w postaci obrączki;
- przy szlaku biegnącym przez tereny otwarte, gdzie obiekty, na których można umieścić znak są oddalone do 50 m dopuszcza się umieszczanie znaków na tych obiektach;
- znak sygnalizujący skręt szlaku-trasy rowerowej umieszcza się po prawej stronie drogi w odległości 30-100 m przed miejscem skrótu szlaku;
- znaki drogowe służące do oznakowania szlaków-tras rowerowych biegnących drogami publicznymi umieszcza się po prawej stronie drogi na typowych do tego celu konstrukcjach metalowych lub drewnianych, zgodnie z zasadami zawartymi w przepisach o znakach i sygnałach na drogach stanowiących załącznik do „Prawo o ruchu drogowym”. Za zgodą zarządcy drogi znaki szlaków tras można montować na istniejących konstrukcjach pod istniejącymi konwencjonalnymi znakami drogowymi zgodnie z pismem Generalnej Dyrekcji Dróg Publicznych – znak GDDP-1.4b-409/75/96 z dnia 2.12.1996 r.
- tablice z siecią szlaków i drogowskazy powinny być ustawiane na początku (końcu) szlaku, węzłach szlaków, przy obiektach PTTK oraz w miejscach uzasadnionych dużym ruchem turystycznym.

c. Techniki znakowania szlaków turystycznych

Znakowanie tras turystycznych odbywa się przy zastosowaniu poniższych technik:

- znaki i urządzenia informacyjne będące elementami oznakowania szlaku muszą mieć estetyczny wygląd i wpisywać się w instrukcję PTTK dotyczącą znakowania szlaków turystycznych;
- wykonanie znaków powinno odbywać się poprzez namalowanie za pomocą szablonów lub naklejanie za pomocą

gotowych elementów. Dopuszcza się wykonanie wzoru w innej technologii;

- należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu podłoża przed naniesieniem znaku (do wyrównania powierzchni pod znak służy ośnik, siekierka, nóż, a do czyszczenia podłóg z porostów i pyłu druciana szczotka);
- znaki lub ich części przeznaczone do likwidacji należy zamalować szarą farbą lub usunąć ośnikiem;
- należy unikać umieszczania znaków na uszkodzonych lub martwych (suchych) drzewach;
- nie wolno malować znaków na słupach wysokiego napięcia;
- umieszczając znaki wśród drzew i krzewów należy pamiętać, że gałęzie obciążone liśćmi i okiścią śnieżną mogą zasłonić znak. W razie potrzeby należy przyciąć gałęzie. Należy także usunąć chwasty, krzaki i samosiejki mogące zasłonić znaki.

d. Konserwacja szlaków turystycznych

Należy pamiętać o należytej konserwacji i odnawianiu szlaków turystycznych. Prace z tym związane charakteryzują się następującymi działaniami:

Utrzymanie szlaków dzielimy na konserwację bieżącą i odnowienia, przy czym:

- konserwacja bieżąca obejmuje usunięcie powstałych na szlaku szkód i powinna być przeprowadzana co roku przed sezonem, a w przypadku wystąpienia dużych zniszczeń doraźnie;
- odnowienie szlaku obejmuje odtworzenie wszystkich znaków, weryfikację ich prawidłowego położenia, ewentualnie wykonanie zmian w przebiegu szlaku (przełożenie) zatwierdzonych uprzednio przez odpowiednią komisję ZG PTTK, a także ewentualną wymianę urządzeń informacyjnych;
- planowane odnowienie szlaku odbywa się co trzy lata, a w przypadku dobrego stanu rzadziej;
- odnowienie szlaku powinno być prowadzone w kierunku przeciwnym niż poprzednie odnowienie;
- na wspólnym odcinku przebiegu kilku szlaków należy odnowić znaki wszystkich szlaków WAŻNE!
- przy odnowieniu szlaku należy sprawdzić, czy zostały skasowane stare znaki np.: na przełożonym odcinku szlaku.

e. Oznakowanie szlaków turystycznych.

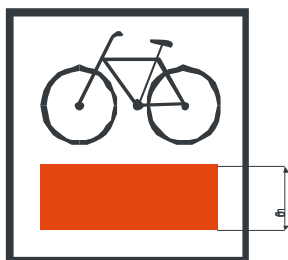
Wyróżnia się dwie grupy symboli stosowanych do oznakowania szlaków:

- znaki określające przebieg szlaku,
- znaki informacyjne i ostrzegawcze.

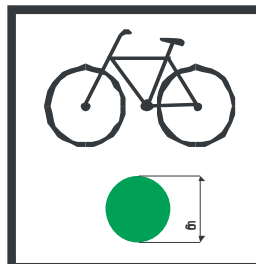
Znaki na szlakach pieszych, rowerowych oraz ścieżkach spacerowych, przyrodniczych i dydaktycznych są wykonywane na białym tle wyłącznie w kolorach: czerwonym, niebieskim, zielonym, żółtym i czarnym.

SZLAKI ROWEROWE - oznaczenia

Znak podstawowy



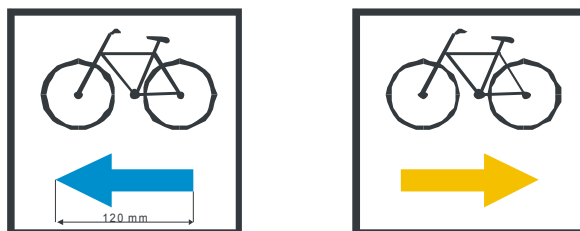
Znak początku (końca) szlaku



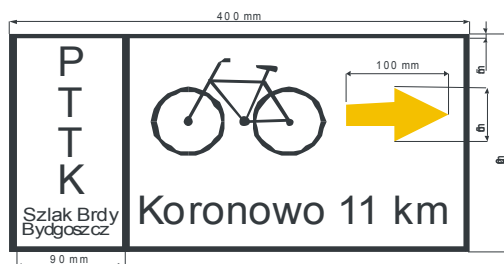
[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18](#)

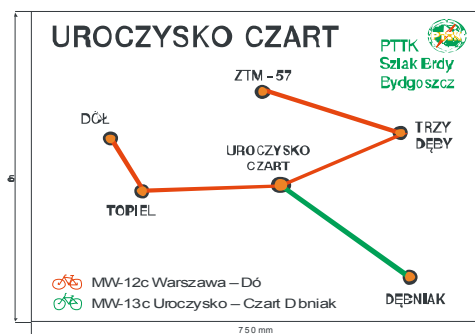
Znak zmiany kierunku szlaku



Drogowskaz



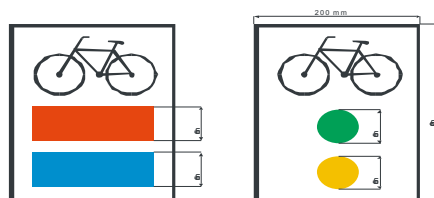
Tablica informacyjna z siecią szlaków rowerowych



Oznaczenie szlaku pieszego, na którym dopuszczony jest ruch rowerów



Znaki podwójny (zablokowane poza drogami publicznymi)



4. Referaty

Poniższe referaty są uzupełnieniem strategii i zostały opracowane celem przedstawienia koncepcji szlaków rowerowych w Euroregionie Nysa-Sprewa-Bóbr oraz przedstawieniu walorów przyrodniczych regionu żarskiego, a także popularyzacji jazdy rowerem.

4.1. Referat Elżbiety Łobacz-Bącal

„Rowerem po zdrowie”

Od dawien dawna istnieje przeświadczenie iż rower to ogólnodostępny, dwukołowy przyjaciel człowieka. Któż z nas zdaje sobie sprawę, że udając się na rowerową wyprawę za miasto, że jeżdżąc rowerem po zakupy czy na pocztę dbamy zarówno o swoje zdrowie jak i wygląd oraz dobre samopoczucie. Podczas jazdy na rowerze poprawiamy funkcjonowanie układu oddechowego oraz układu krążenia, zapewniając swojemu organizmowi gruntowną wentylację. To z kolei podnosi naszą sprawność fizyczną i wydolność całego organizmu. W efekcie rośnie nasze zadowolenie i chęć do życia. Rower stanowi jedną z najczęściej wybieranych form rekreacji w Polsce. Nic w tym dziwnego, skoro nasza ojczyzna obfituje w przepiękne krajobrazy i tereny zielone. Służy jako doskonały środek lokomocji dla indywidualnej i zbiorowej turystyki. Jest stosunkowo tani, łatwy do prowadzenia oraz pozwalający dotrzeć do okolic niedostępnych dla samochodu. Poniżej przedstawię porady dotyczące właściwego sposobu i eksploatacji roweru, technikę jazdy kolarza i sposobu pedałowania, ubioru, żywienia oraz cyklu treningowego.

Należałoby jednak na wstępie krótko przedstawić historię naszego przyjaciela. Pierwsze szkice pojazdu przypominającego dzisiejszy rower odnaleziono podobno wśród notatek Leonarda da Vinci. Niestety naukowcy nie mają pewności co do autentyczności tego rysunku. Pierwszy udokumentowany prototyp roweru pochodzi z 1816 roku, skonstruowany przez niemieckiego barona Karla von Drais de

Sauerbruna. Urządzenie to nazwane zostało maszyną do biegania, a w 1818 roku maszyna ta została opatentowana, był to oficjalnie pierwszy dwukołowy, sterowany przez człowieka pojazd. Od tamtego czasu rozpoczęła się era rowerowa, która z biegiem czasu była ulepszana. W 1933 roku powstał prototyp roweru górskiego. Natomiast XX wiek to okres stabilizacji. Doskonalono wówczas już tylko konstrukcję, między innymi poprzez zmniejszanie wagi pojazdu, wykorzystywanie nowych materiałów do jego budowy, wprowadzenie lepszych amortyzatorów czy hamulców. Dziś dla uprawiania ćwiczeń fizycznych warto polecić rower, bowiem ten prostej konstrukcji pojazd, który został wynaleziony dla naszej wygody przez Francuza, de Sivrac'a w 18 wieku. Jazda na nim jest możliwa dzięki pracy naszych mięśni. I nieprawdą jest, że tylko nóg, lecz całego ciała. Nieprawdą jest również, że rower deformuje sylwetkę. Trzeba tylko zadbać o prawidłową pozycję i rower właściwy dla naszej budowy ciała. Dziś technika pozwala nam na dobór roweru pod względem danej potrzeby, tzn. jeśli mamy potrzebę poruszania się trasami miejskimi, mamy możliwość zakupu roweru miejskiego, zaś jeśli jesteśmy zwolennikami tras górskich zaopatrujemy się w pojazd górski. Prócz tego mamy do wyboru min. rower trekkingowy, szosowy, torowy, transportowy, składany.

Rower zwalnia nas od noszenia plecaka. Oto kilka małych wskazówek jak najlepiej korzystać z tego pojazdu i przygotować się do wyprawy. Nie zaleca się jazdy na rowerze z plecakiem na plecach, gdyż utrudnia to zachowanie równowagi, jest męczące i niewygodne. Bagaż umieszcza się w torbach-sakwach zamieszczonych po obu stronach bagażnika lub plecaku przytroczonym paskami do bagażnika. Ciężar naszego ciała powinien być rozłożony równomiernie na pięciu miejscach tj. na pedałach, dwóch ujęciach kierownicy i na siodle. Ustawienie prawidłowej pozycji zaczynamy od ułożenia stopy na pedale. Powinna być ustawiona w ten sposób, by wystająca z boku kość dużego palca znajdowała się nad ośką pedału. Podczas pedałowania należy unikać "deptania", przy którym noga w kostce tj. w stawie skokowym i w łydce pozostałaby "ustalona", tzn. stopa w bucie o sztywnej zółwce powinna spoczywać wewnętrzną poduszczką śródstopia dokładnie nad ośką pedału. Podłużna oś stopy ułożona zaś w kierunku jazdy. Punktem wyjścia dla wygodnej postawy konsekwentnie jest prawo dynamiki pozycjonowania miednicy. Kiedy miednica jest ustawiona pod prawidłowym kątem, kręgosłup nabiera kształtu litery "S", tworząc w ten sposób plecy z lekkim, naturalnym zagłębieniem. Istotnym elementem jest ustawienie siodła, aby jego pozycja była jak najbardziej zbliżona po poziomej, a następnie ustawienie jego wysokości. Kierownica też odgrywa znaczącą rolę. Jej kształt, rozmiar i ustawienie skorelowane z szerokością ramion i gibkością warunkuje ergonomię pozycji. Każdy rowerzysta udający się na przejażdżkę powinien mieć przy sobie zestaw przyborów do prostych reperacji pojazdu. Są to min. klucze, wentyle, klej, łatki do gum. Co do ubioru, strój powinien być wygodny, tak abyśmy nie czuli problemu z koordynacją ruchów, najlepiej sprawdzi się ubiór sportowy, tzn. spodenki, T-shirt. Ważnym i nieodzownym szczegółem ubioru rowerzysty są też okulary, które chronią oczy nie tylko od blasku słonecznego, ale i od kurzu. Kolejnym elementem,

którego nie można pominąć jest kask, który chroni naszą głowę przed urazami, które mogą wystąpić po upadku z rowera. Kolejny dylemat stanowi wybór trasy. Trasa wycieczki rowerowej nie musi prowadzić asfaltowymi szosami. Najmilsze są drogi polne i leśne ścieżki, a przy sprzyjającej pogodzie- nawet plaża morska tuż przy wodzie, tam gdzie piasek jest twardy, ubity przez fale. Warunkiem korzystania z takich szlaków jest dostateczna umiejętność jazdy. Na trasę wyjeżdżamy w miarę wcześnie, aby uniknąć jazdy w czasie największego upału. Jedzie się gęsiego, ale tak, aby rowerzyści nie tracili kontaktu. Przy bardziej stromych podjazdach pod górę zaleca się zejść z roweru i podejść pieszo. Znacznie zmniejsza to zmęczenie i oszczędza serce. Należy zwrócić uwagę na dostateczne odstępy między rowerami i zachować specjalną ostrożność, gdyż najwięcej wypadków ma miejsce przy zjazdach z góry.

Niezbędnym warunkiem udania się wyprawy rowerowej jest zaprawa fizyczna. Pomoże w tym zestaw ćwiczeń, które przygotowują wszystkie partie mięśni na rowerowy wysiłek. W skład wchodzi:

- przysiady, zwykle 3 serie po 12 powtórzeń, dzięki którym wyćwiczmy mięśnie nóg, w tym łydki;
- napinanie pośladków w celu uniknięcia bólowych pośladków po kilkunastometrowej przejażdżce, wykonując to ćwiczenie należy napinać mięśnie brzucha i pośladków starając się przy tym utrzymać biodra w jednej pozycji, nie przechylając się na boki;
- pompki, wzmacniając ręce przygotowujemy się w pełni do wyprawy, gdyż mięśnie ramion odpowiadają w dużej mierze za utrzymanie równowagi;
- pływanie, które doskonale rozwija zdolność oddechową płuc a co za tym idzie kondycję. Bez niej będziemy szybciej się męczyć podczas jazdy, pływanie to skuteczny trening cardio.

Po takiej serii wstępnych ćwiczeń możemy śmiało wsiąść na rower. Należy jednak pamiętać, że trening kontynuujemy tylko tak długo, jak długo sprawia nam radość. Ważnym elementem tej radości jest pokonywanie zmęczenia, własnych słabości- ale nie za wszelką cenę. Trening należy zmienić, gdy w miejsce satysfakcji z pokonywania siebie pojawi się monotonia i znużenie. Jak możemy uniknąć tej monotonii? Otóż powinniśmy możliwie często zmieniać trasę treningu a także w miarę swoich sił i możliwości poszukiwać trasy o konfiguracji górskiej. Starajmy się urozmaicać jazdę przez zmianę szybkości, przejazdu dystansu na czas, gimnastykę górnej części ciała wraz z ćwiczeniami oddechu. Pamiętajmy również o tym, by kończąc trening, spowolnić jazdę, która uspokoi nasz organizm.

Specjaliści uważają, że kolarstwo ma największą wartość aerobową, to znaczy najistotniej poprawia podaż i zużycie tlenu, poprawia kondycję i utrzymanie w zdrowiu, zwłaszcza wspomniany układ oddechowy czy sercowo naczyniowy. Jednak, żeby w pełni nasz organizm dobrze funkcjonował każdy cyklista powinien zadbać o zdrowy tryb odżywiania. Dla sprawnego funkcjonowania organizmu ludzkiego konieczne jest dostarczanie niezbędnych składników odżywczych. Zwłaszcza w warunkach intensywnego ruchu na świeżym powietrzu odżywianie musi w pełni odpowiadać aktualnym potrzebom, zapewniać zachowanie zdrowia i sił. Na początek warto przyjrzeć się naszemu jadłospisowi i wprowadzić zmiany oraz

rozsądnie dobrać dostępne w aptece suplementy. Podstawowymi składnikami chemicznymi pożywienia są: proteiny, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy, błonnik i woda. W głównym okresie treningowym tj. kwiecień- wrzesień zazwyczaj poprzedzonym treningami wyrabiającymi kondycję, należy zwrócić uwagę na spadek masy ciała, jeśli natomiast występuje nadwaga, sukces można osiągnąć zmniejszając w pożywieniu ilość węglowodanów a w zamian zwiększyć ilość protein i jarzyn oraz podnieść intensywność treningów. W sytuacji osób otyłych trzeba zmniejszyć ilość protein w pożywieniu. Należy wzmocnić nasz układ odpornościowy, który jest największym sprzymierzeńcem w walce o zdrowie i dobre samopoczucie. Specjaliści ds. żywienia od dawna podkreślają istotną rolę wielu składników żywieniowych, które pomagają zahartować i chronić organizm przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz. Istotną rolę odgrywają tu warzywa i owoce w naszej codziennej diecie. Są prawdziwym zastrzykiem energetycznym, które swą moc czerpią z naturalnego, występującego w owocach cukru. Regularne picie soku z owoców cytrusowych wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Dzieję się tak, dzięki wysokiej zawartości witamin i mikroelementów, które wzmacniają organizm. Szczególnie dużą popularnością cieszy się sok z grejpfruta, ze względu na swoje wartości odżywcze. Także woda jest nieodłączną częścią zdrowego trybu życia. Może jeszcze kilkanaście lat temu nie było to takie oczywiste, ale obecnie powszechnie wiadomo, że powinniśmy ją pić. Bowiem rozpuszcza pokarm i umożliwia transport substancji odżywczych, bierze udział w reakcjach biochemicznych a co ważne przy rekreacji rowerowej reguluje temperaturę ciała. Należałoby również zwrócić uwagę na potrawy, których powinien wystrzegać się człowiek uprawiający kolarstwo. Szkodliwe są wszystkie rodzaje mięs konserwowych oraz koncentraty. Szkodliwa jest także czekolada i wszystkie jej pochodne oraz wiele herbat, kawy, słone mięsa i wszelkie potrawy smażone. Największym wrogiem jest zaś alkohol i palenie tytoniu. Nawet kieliszek wina u osób korzystających z tego środka lokomocji obciąża niepotrzebnie wątrobę. Polecane jest zaś mleko i jego przetwory. Zawiera ono bogactwo wszystkich składników pożywienia.

Wielu spośród uprawiających sport kolarski dla zdrowia czy rozrywki powinno pamiętać i zadbać o dietę, aby jazda rowerem przyniosła radość zamiast dyskomfortu po nie przemyślanym posiłku.

Trenujemy dla zdrowia i rozrywki. Naukowcy przekonują, że jeśli chcemy być młodzi, zdrowi i szczęśliwi wystarczy półgodzinna codzienna jazda na rowerze, aby osiągnąć takie wyjątkowe efekty. Najważniejsze, żeby jeździć regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Tylko wtedy osiągniemy pożądaną efekty. Rower ma charakter protezy, która w naturalny sposób znakomicie ułatwia przemieszczanie się a praktyka uczy nas, że tworzące organizm ludzki mięśnie, aby móc się rozwijać potrzebują ciągłego dozowania ruchu. Życie ma taką własność, że zawsze przystosowuje organizmy do narzucanych im warunków bytowania. Trzeba tylko pamiętać, aby stawiane warunki nie były za wysokie do wymagań naszego organizmu. Z czasem muszą one być też stale weryfikowane, aby pobudzając aktywność nie przekraczały malejącej z wiekiem naszej siły wegetacyjnej. Ruszać się na miarę swoich sił

koniecznie trzeba. Aby więc utrzymać długo dobre zdrowie należy stać się hobbystą roweru. Przytoczę kilka przykładów schorzeń, na które kolarstwo wpływa wręcz zbawiennie:

1. Zapobiega osteoporozie, tzn. aby nasze kości były w dobrej kondycji, konieczna jest regularna, umiarkowana aktywność fizyczna. Kiedy się ruszamy komórki budujące kości pracują pełną parą. Najszybszy jest trening siłowo- wytrzymałościowy, czyli właśnie jazda na rowerze. Prócz tego rozwija i trenuje wszystkie grupy mięśni oraz poprawia poczucie równowagi.
2. Stanowi terapię w niedomaganiach kręgosłupa, bowiem wskutek trzech punktów podparcia rowerzysty (pośladki, ręce, nogi) oraz zmniejszeniem wektora ciężaru ciała, zredukowanego działaniem energii kinetycznej jadącego kolarza, intensywnie pracują mięśnie kręgosłupa. Powoduje to ich wzmocnienie i poprawia elastyczność całości konstrukcji nośnej człowieka. Wcześniej wymieniona podczas jazdy rowerem pozycja kręgosłupa w kształcie litery "S", tzn. minimalnie pochylona do przodu z lekko podniesioną głową zapewni właściwe „samo wciskanie się” kręgów i zapobieganie wielu patologicznym zmianom. Rower wpływa także na elastyczność kręgosłupa i stanowi jedną z metod rehabilitacji.
3. Zmusza do pracy wszystkie mięśnie oraz dba o stawy. Kto się nie rusza, po 20 roku życia traci rocznie około 0,5 kg masy mięśni, które zanikają, ustępując miejsca tkance tłuszczowej. Zaś jeśli chodzi o stawy, podczas wysiłku zachodzą procesy, dzięki którym chrząstka jest lepiej odżywiona i dotleniona. Zapobiega to zmianom zwyrodnieniowym stawu.
4. Chroni serce przed miażdżycą, gdyż jazda na rowerze obniża poziom cholesterolu, przede wszystkim tzw: złego (LDL), wzrasta z kolei stężenie tzw: dobrego cholesterolu (HDL). Dzięki temu zmniejsza się ryzyko udaru mózgu i chorób układu krążenia takich jak zawał serca. Miażdżycę tzw. wieńcówka powoduje zaburzenia w dopływie krwi do mięśnia sercowego, nasila się z wiekiem i jest wynikiem nie tylko nieodpowiedniego żywienia i stosowania używek, lecz również w znacznym stopniu braku ruchu. Systematyczny ruch opóźnia wystąpienie ostrych stanów wieńcówki, ewentualnie zabezpiecza przed ich nasileniem. Wyprawy rowerowe dają wiele możliwości łagodzenia a nawet czasowej likwidacji niepokojącego bólu. Przy wieńcówce istotny jest jeszcze fakt, iż podczas pedałowania impulsywna praca nóg działa na nasz krwiobieg jak przysłowiowe „; kucie dzięcioła”, które stopniowo wymusza właściwy dopływ krwi do naszych wewnętrznych organów. Po czym do domu człowiek wraca zawsze w pełni odnowiony.
5. Wzmacnia układ odpornościowy, tzn. po wysiłku liczba białych ciałek krwi, które są odpowiedzialne za zwalczanie infekcji, wzrasta trzy a nawet pięciokrotnie. Dzięki temu stajemy się bardziej odporni na infekcje, a jeśli już zachorujemy, często łagodnie je przechodzimy. Poprzez przyśpieszone oddychanie wzrasta utlenienie krwi a komórki organizmu są dzięki temu lepiej odżywione i dotlenione.
6. Sprawia, że odpoczywamy i poprawiamy sobie nastrój. Bowiem rower ma w sobie taką moc, która pomaga w łagodzeniu psychicznych napięć, do których można zaliczyć spadek jakości snu, pojawienie się

stanów lękowych i innych zmian zachodzących w naszej psychice. Wycieczka rowerowa to świetny relaks po ciężkim dniu i niezawodna metoda na chandrę. Zmusza do zostawienia w domowych pieleszach codziennych trosk, zwalających z nóg problemów czy świdrujących duszę psychicznych dramatów. Podczas jazdy na rowerze mózg wydziela endorfiny, tzw. hormon szczęścia. Wpadając bezpośrednio na rozległe tereny przyrody, pozwalamy, aby nasz umysł ogarnął prawdziwy artyzm natury. Ruch odczarowuje rozleniwioną psychikę człowieka, wpływa z pewnością korzystniej niż beczynne oglądanie telewizji. Daje niewspółmierne rezultaty nawet jednostką cierpiącym na stany depresyjne. Brak czynnego wypoczynku przyczynia się do nadmiernego przeciążenia układu nerwowego.

Prócz wyżej wymienionych schorzeń, kolarstwo pomaga także stracić kilka zbędnych kilogramów. To obecnie najlepszy sport jeśli chodzi o możliwość redukcji tkanki tłuszczowej. Spalamy zbędne kalorie, przy czym w ciągu godziny jazdy możemy stracić nawet 300kcal, czyli tyle ile ma niewielki kotlet schabowy. To ważne, bo nadwaga czy otyłość sprzyja wielu groźnym chorobom jak cukrzyca. Jazda rowerem wpływa korzystnie również na urodę i stan skóry. Podczas jazdy pocimy się, a wraz z potem wydalone są z organizmu substancje toksyczne i zanieczyszczone. Dodatkowy atut naszych wypraw w słoneczne dni stanowi okazja do opalenia się, przy czym korzystnie pożytkujemy czas, nie leżąc beczynnie na plaży. Z kolarstwa płynie jeszcze jedna korzyść. Rozbudza bowiem zainteresowanie tematyką prozdrowotną. Interesując się sportem, zaczynamy interesować się innymi, powiązanymi tematami min.: zdrowym odżywianiem, snem, regeneracją, czyli jesteśmy nastawieni na większą dbałość o swoje zdrowie.

Podsumowując, trening na rowerze może być jednym z najwspanialszych sposobów wyrażania radości życia. W referacie tym pragnęłam przedstawić problematykę dotyczącą systematycznego uprawiania kolarstwa z zacięciem sportowym i ukazać różnorakie korzyści z tego wynikające. Z jazdy na rowerze mogą cieszyć się wszyscy, młodszy, starszy; kolarstwo nie rzuca nam barier wiekowych, z tym, że w późniejszym wieku musi być bardziej umiarkowane. Trzeba zawsze pamiętać o właściwym dozowaniu swoich możliwości, aby rower mógł w pełni wykazać swoje dobroczynne dla zdrowia działanie. Ruch był i jest potrzebą biologiczną człowieka, jego elementarną podstawą zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Z biegiem życia problem zdrowego uprawiania jazdy na rowerze powinien zacząć interesować każdego człowieka. Im wcześniej taka potrzeba zagnieździ się w głowie, tym dla naszego zdrowia lepiej. Nikt nie potrafi wytłumaczyć tego fenomenu, ale ten, kto raz wciągnie się w kolarstwo, zostaje w nim przez całe życie, a zadowolenie po każdym treningu jest gwarantowane.

OPRACOWAŁA :

Elżbieta Łobacz-Bącal

Klub Turystyki Aktywnej

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf

Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18

PTTK – „RYS” w Żarach

Żary, dnia 27.05.2013 r.

„Ścieżki rowerowe w Euroregionie S_N_B”

Przedmowa

Jan Gehl architekt z Kopenhagi zauważył już w połowie lat 60, że włoskie miasta są bardziej przyjazne dla ludzi niż gdzie indziej. Miasta, szczególnie w ostatnich latach, projektowane były przede wszystkim pod kątem wykorzystania samochodu.

Miasta szukają nowych przestrzeni, głównie poszukują ciągle nowych miejsc do parkowania, a i tak szczególnie w dużych stoi się w wielogodzinnych korkach.

Obserwując miasta włoskie Jan Gehl doszedł do wniosku, że ich siła przyciągania tkwi w starej zabudowie stosunkowo niskich kamienic, braku samochodów i przestrzeni. Jest tutaj miejsce na spacer, spotkanie oraz odpoczynek.

W filmie „Ludzka skala” „The Human Scale” Jan Gehl stwierdza, że:

„zawsze budowaliśmy miasta w skali 5 km/godz. To oznacza, że kiedy przemieszczamy się z prędkością 5km/godz. można zobaczyć szczegóły. Widzisz kolory, możesz wyczuć zapachy, usłyszeć dźwięki. To bardzo sensualny i interesujący świat”.

Przemieszczanie rowerem nie zmienia tego postrzegania przestrzeni przez człowieka, gdyż prędkość jest niewiele większa, pojazd nie sprawia tyle problemów z zaparkowaniem, jest ekologiczny, daje możliwość osiągnięcia każdego praktycznie miejsca w mieście, trzeba tylko stworzyć ku temu warunki. Żeby rowerzyści poczuli się bezpieczniej na skrzyżowaniach, otrzymali w miastach duńskich pierwszeństwo oraz zielone światło dla nich zapala się kilka sekund wcześniej. Specjalnie dla rowerzystów powstały bezkolizyjne drogi, którymi mogą przejechać całe miasto bez zatrzymywania się. Mieszkańcy przedmieść, którzy najczęściej jeździli samochodami mogli za darmo przewieźć rowery podmiejskimi pociągami. Dzisiaj rowerami jeździ większość społeczeństwa kopenhaskiego, szacuje się, że ok. 40 %. Jedynie 1/4 na co dzień korzysta z samochodu.

Samochód potrzebny jest przede wszystkim na wakacje.

U nas jazda rowerem jest ciągle „sportem ekstremalnym dla ludzi o mocnych nerwach, rządnych

niezwykłych przeżyć”. Wynika to głównie z konieczności poruszania się razem z innymi pojazdami mechanicznymi po tej samej jezdni.

Wg Gehla życie w miastach zostało sprowadzone do przemieszczania się z punktu A do punktu B, następnie ludzie zamykają się w pracy, wieczorem we własnym mieszkaniu lub domu. Życie miast zamiera.

Do 2050 roku większość ludzkości, około 80% ,będzie mieszkała w miastach (obecnie ok.50%) i problemy będą narastały. „Żeby rozwiązać problem można budować autostrady, nowe drogi , ludziom podawać prozac. Można też tworzyć parki, deptaki, ścieżki rowerowe i pomóc ludziom wrócić do normalnego życia”.

Cele przemieszczania się rowerem

Cele przyjazdu do miasta: Żary/ Żagań/ Lubsko

1. Turystyczny : (**obecnie dość często ↑**) duży potencjał wzrostu
 - Centrum zabytki, zakupy, park
 - Basen kryty
 - Basen otwarty
 - Zielony Las
 - Inne
2. Interesy : (**obecnie rowerem rzadko ? →**) mały
 - Urząd Miasta, ZUS, Starostwo, Urząd Skarbowy
3. Zakupy : centrum, targowisko, markety (**obecnie rzadko ↑**) duży potencjał wzrostu
4. Szkoły średnie (**obecnie rzadko ↑**) max potencjał wzrostu
5. Praca – duże zakłady- głównie (**obecnie rzadko ↑**) max potencjał wzrostu

Cele przyjazdu do małych miejscowości

1. Odwiedziny znajomych (**rzadko ↑**) ?!
2. Turystyka : zwiedzanie, wypoczynek, grzyby, ryby, las, parki itp. (**dość często ↑**) duży potencjał wzrostu ↑
3. Przy okazji (**rzadko ↑**) więcej ↑

Ścieżki rowerowe w Euroregionie S_N_B

Myślenie o ścieżkach rowerowych Euroregionie ma bardzo długą tradycję.

Pierwsza koncepcja powstała już w drugiej połowie lat 90 ubiegłego wieku. W tym czasie bardzo intensywnie trwała budowa ścieżek rowerowych po niemieckiej stronie. Po polskiej stronie gwałtownie przyrasta liczba samochodów osobowych. W tych latach po niemieckiej stronie osiągnięto już prawie pełne nasycenie ok. 700 pojazdów na 1000 mieszkańców i jedynie rozwój ścieżek rowerowych jest w stanie udroźnić już zapchane miasta. Korzystając z doświadczeń niemieckich sprawa ta zaczyna również być w centrum zainteresowania po w polskiej części Euroregionu. Powstaje pierwsza koncepcja ścieżek, może jeszcze nie doskonała, ale dająca jakieś wstępne pojęcie o rodzących się potrzebach. Koncepcja ta przygotowana została przez Andrzeja Billerta znanego architekta, pasjonata ruchu rowerowego w Poznaniu.

Wkrótce też Euroregion zaangażował się w koordynację projektu ścieżek w gminach, które chciały podjąć się budowy pierwszych ścieżek rowerowych.

Powstaje projekt i wniosek do programu Phare CBC, którego realizacja powoduje wykonanie pierwszych 7 odcinków ścieżek rowerowych.

W grudniu 1999r rozstrzygnięto przetarg, a w 2001 roku zakończono budowę tych odcinków.

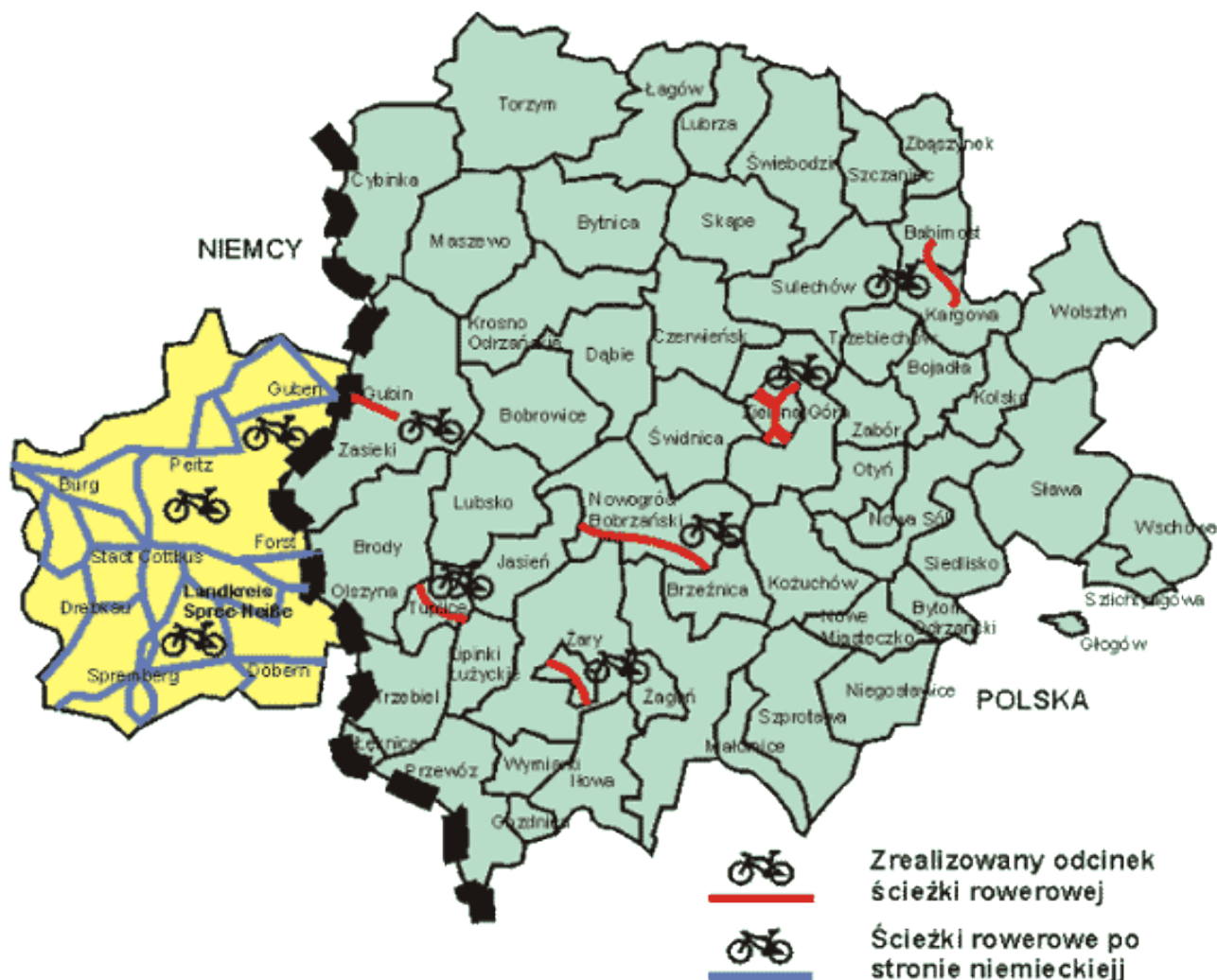
Wybudowano :

Zielona Góra	6,632 km
Żary	2,705 km
Babimost	1,890 km
Kargowa	1,605 km
Tuplice	1,400 km
razem	14,342 km

W Żarach powstała wówczas ścieżka od placu Inwalidów, wzdłuż al. Jana Pawła II i dalej al. Wojska Polskiego do przejazdu kolejowego.

W latach następnych ścieżka ta była modernizowana i częściowo rozbudowywana.

Są też plany jej dalszej rozbudowy.



Wkrótce Euroregion przygotowuje dokument pt Ekorozwój w Euroregionie. Jeden z rozdziałów podkreśla konieczność budowy alternatywnego , ekologicznego transportu w obszarze całego euroregionu.

W 2002r. powstała pierwsza koncepcja urbanistyczna spięcia wszystkich najważniejszych atrakcji i potencjałów znajdujących się na obszarze Euroregionu.

Wkrótce komisja gospodarki i turystyki podejmuje się inwentaryzacji i inspekcji wszystkich starych i obecnych przepraw na Nysie Łużyckiej.

Naliczono, że przed wojną na odcinku od Żytowania do Bad Muskau było 27 różnych mostów. W tamtym czasie pozostało ich zaledwie kilka.

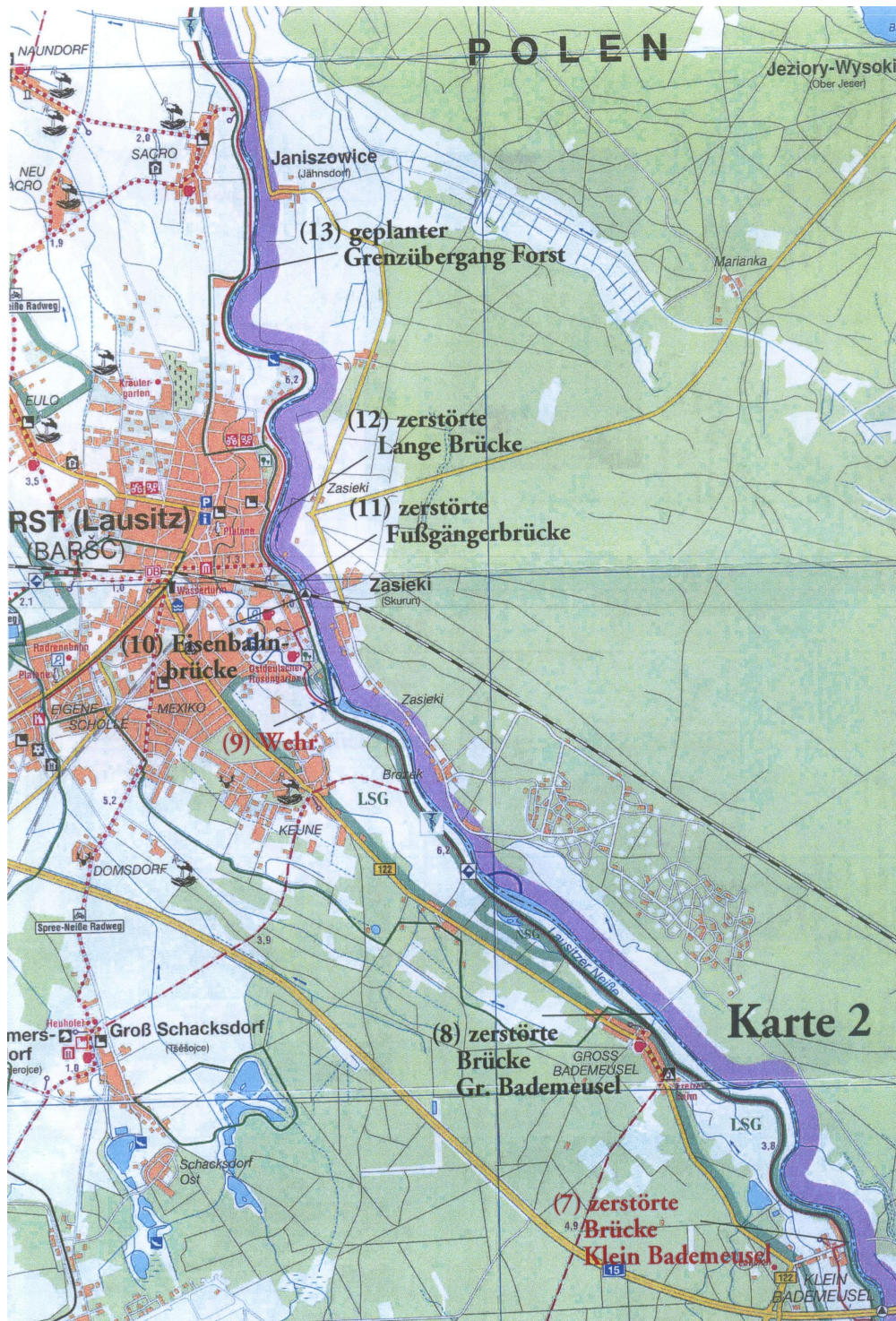
W 2001 roku Ingenier Biuro PRON zinwentaryzowało wszystkie te możliwości w jednym dokumencie i przedstawiło w jednej zwartej koncepcji.

Stwierdzono, że jest wiele możliwości przeprowadzenia turystycznego po zaporach istniejących na Nysie. Wymaga to jednak stosowanych zezwoleń. W tam czasie barierą było także konieczność organizacji kontroli granicznych i celnych. Sprawa ta była nie do załatwienia w tamtym czasie, gdyż

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz tel. 95 741 70 18](#)

Poniższa mapka przedstawia możliwości tylko na odcinku Olszyna – Forst.



Ważność dalszego rozwoju ścieżek rowerowych na całym obszarze Euroregionu podkreślona została także w dokumencie „Plan rozwoju i działania Euroregionu „Sprewa- Nysa- Bóbr’ w latach 2007-2013.

Równocześnie trwała modernizacja przepraw przez Nysę. W krótkim czasie powstały terminale w Gubinku, Olszynie oraz most w Przewozie. Wkrótce zbudowano także pierwszy most w parku mużakowskim.

Po wielu perypetiach natury politycznej wybudowany został nowy most Forst- Janiszowice.

W latach następnych zbudowano jeszcze most (rowerowy) w Siedlec - Zelc, most na wyspę teatralną w Gubinie , most angielski w parku mużakowskim i w końcu most na nowej obwodnicy Łęknicy - droga krajowa nr 12.

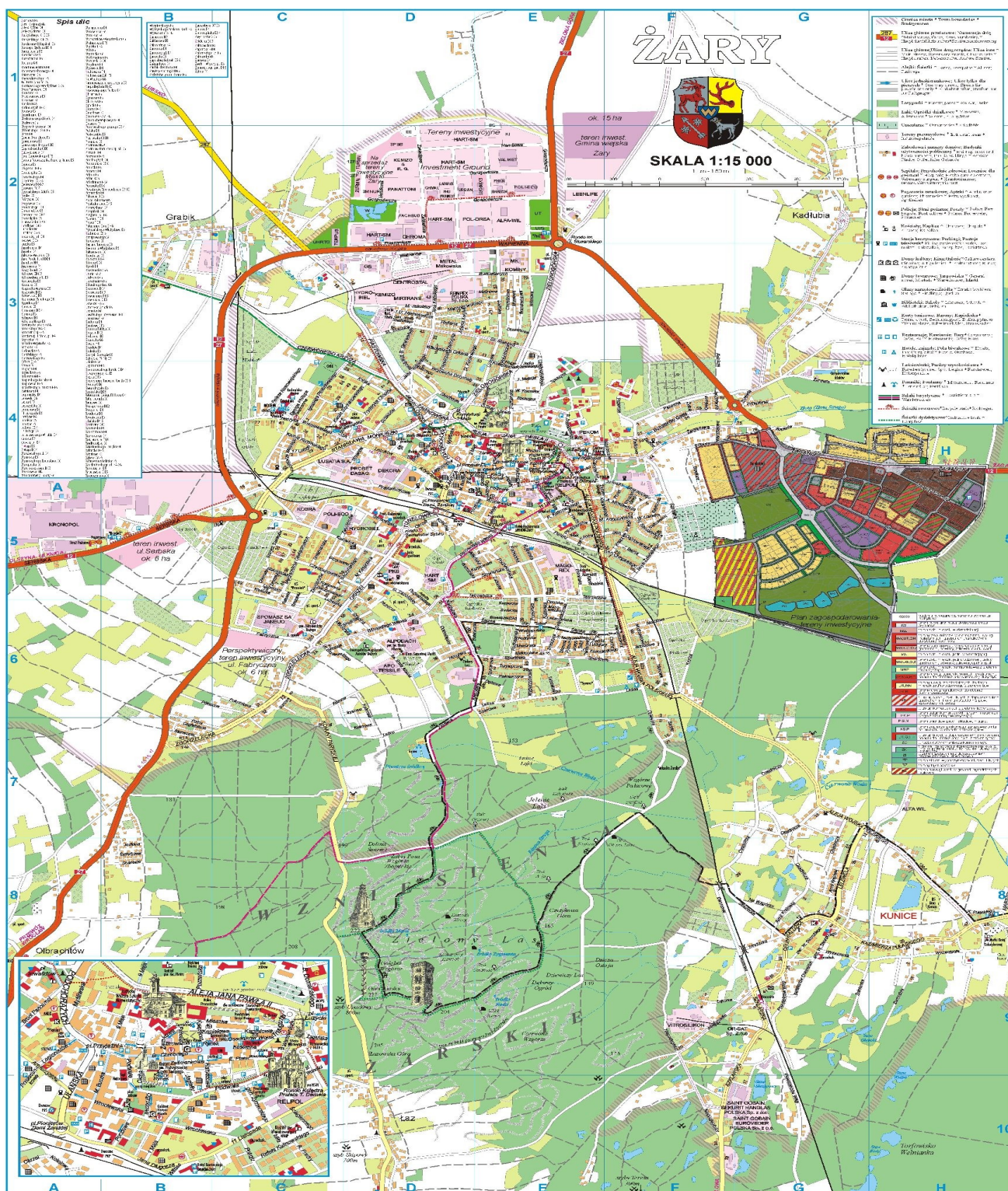
Niebawem rozpocznie się budowa mostu na Nysie w Żytowaniu / Coschen..

W dalszych planach jest jeszcze odbudowa mostu w Lodenau / Sobolice. To zadanie nie ma jednak jeszcze określonego terminu.

Na początku lat XXI wieku wytyczono także z północy na południe ścieżkę rowerową łączącą wszystkie cztery Euroregiony na pograniczu polsko- niemieckim. O tym fakcie już zapomniano, a mogła to być trasa rowerowa w pewnym sensie tzw. autostrada pñ- południe.

W tym samym czasie po polskiej stronie Euroregionu coraz więcej gmin realizowało własne wizje ścieżek rowerowych, które najczęściej wykonywano przy okazji licznych inwestycji drogowych. Nie stanowią one zwartej sieci wewnętrznej, ani często nie są też wpisane w sieć planowanych połączeń pomiędzy poszczególnymi miejscowościami.

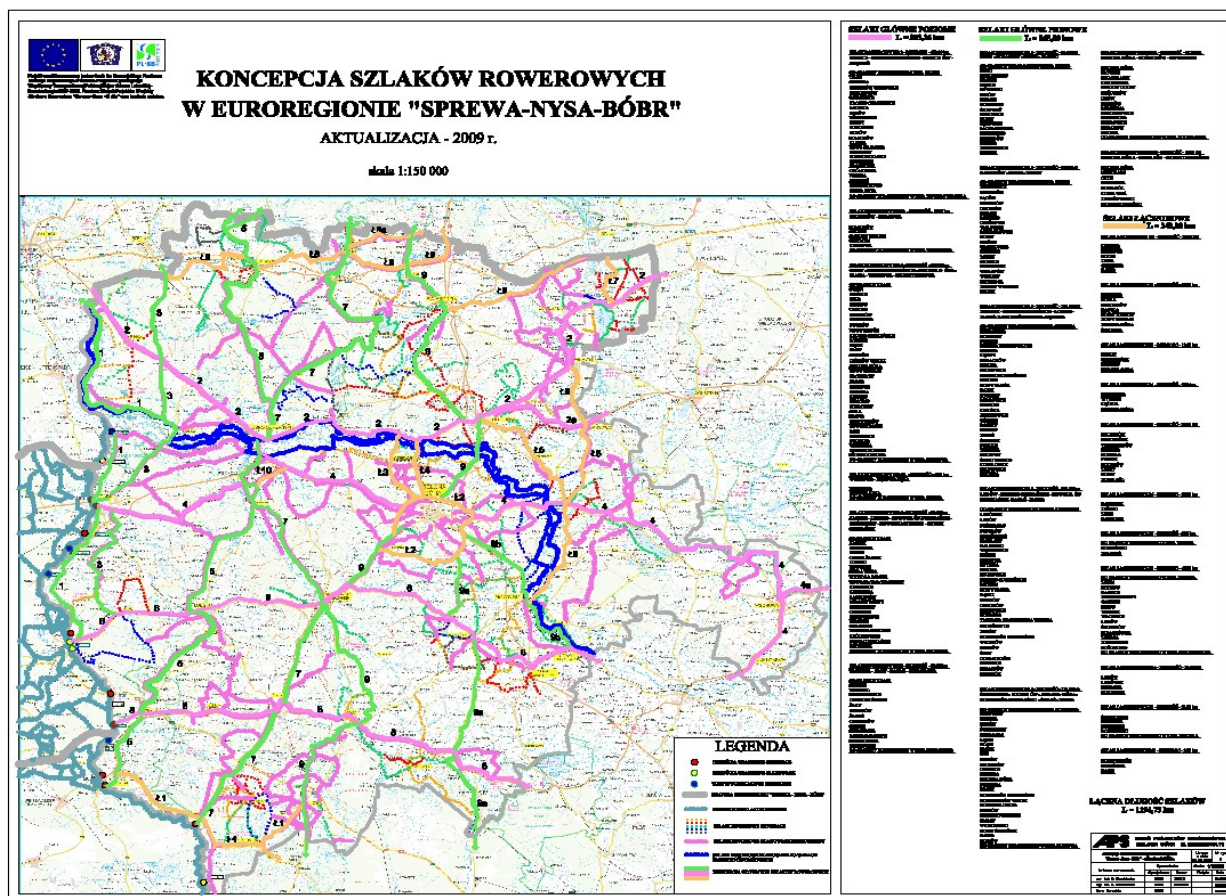
Poniżej mapka z różnymi ścieżkami zrealizowanymi w ostatnim czasie w północne części Euroregionu SNB:



Władze Euroregionu w 2009r. doprowadziły w końcu do powstania kolejnej koncepcji szlaków rowerowych na całym obszarze. Dokumentacja ta powstała mimo często odmiennych koncepcji poszczególnych gmin i była swego rodzaju aktualizacją wcześniejszego dokumentu.

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz tel. 95 741 70 18](#)



Szlaki główne w południowej części Euroregionu poprowadzono przede wszystkim wzdłuż głównych dróg krajowych, wojewódzkich i powiatowych. Z tych szlaków udało się jedynie wybudować ścieżkę od Janiszowic przez Brody, Lubsko do Jasienia.

Zrobiono także na krótkim odcinku ścieżkę przy drodze nr 12 w rejonie Trzebiela.

Wytyczono nowe ścieżki rowerowe po istniejących drogach polnych, powiatowych lub gminnych w ramach projektu pt „Przygoda z Nysą”. Etap I tego projektu nie przewidywał budowanie nowych ścieżek rowerowych.

W kolejnych etapach planuje się budowę między innymi ścieżki wzdłuż Alei Wojska Polskiego łączącej centrum Żar z dzielnicą Kunice.

Mapka do projektu „Przygoda z Nysą”, SICH POLSKA,



Wykonano także w pobliżu Łęknicy tzw. „Geościeżkę”, która ma obecnie ok. 4 km, a w przyszłości może stanowić fragment jakiejś trasy rowerowej np. szlak kopalń węgla brunatnego na Łużycach **Żary- Łęknica- Weisswasser- Nochten- Boxberg**.

Wydaje się, że najbardziej potrzebna jest kontynuacja ścieżki rowerowej z Lubska i Jasienia do Żar i dalej do Żagania.

Magistralą rowerową powinna być także trasa z Żar przez Trzebiel do Łęknicy ze względu na wyjątkowe walory Parku Mużakowskiego oraz Geoparku „Łuk Mużakowa” w rejonie Łęknicy. Po niemieckiej stronie wpinałaby się ona w istniejącą już sieć ścieżek.

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz tel. 95 741 70 18](#)

Cele te powinny być jednym z celów strategicznych obu miast Żar i Żagania. Realizacja tych ścieżek łączyłaby potencjały turystyczne obu miast oraz potencjał parku mużakowskiego i Geoparku „Łuk Mużakowa”. Dawałoby także impulsy do dużo lepszej współpracy z partnerami zagranicznymi w Forst i Weisswasser. Mniejsze miejscowości jak Lubsko i Jasień miałyby łatwiejszy dostęp do usług w jądrze południowej części województwa Żary-Żagań. Stworzony zostałby rzeczywisty „**most turystyczny**” **polsko- niemiecki** wzajemnie uzupełniający różne walory przez co cały region byłby z pewnością dużo bardziej atrakcyjny. Potencjały polski i niemiecki byłby zrównoważone i wzajemnie się uzupełniały.

Realizacja tych planów z pewnością będzie w dużej konkurencji z innymi zamierzeniami ościennych samorządów. Już wymyślona została np. droga rowerowa Gubin – Zielona Góra- Kargowa, która miałaby dalej spiąć się z istniejącą drogą rowerową przy drodze nr 32 z Wolsztyna do Poznania. Żeby pozyskać środki z UE na dalszy rozwój (budowę) ścieżek rowerowych w następnych latach programowania 2014-2020 trzeba obecnie szybko przygotować stosowne dokumenty ideowe i projektowe.

Ireneusz Brzeziński

ibrzezinski@o2.pl

Bibliografia:

1. Plan rozwoju i działania Euroregionu „Sprewa- Nysa- Bóbr” w latach 2007 – 2013,
2. Koncepcja urbanistyczna w zakresie wytyczenia szlaków rowerowych w Euroregionie „Sprewa- Nysa- Bóbr”,
3. Vorstellungen zur Schaffung touristischer Brückenverbindungen über die Lausitz Neiße in der Euroregion „Spre-Neiße- Bober“.
4. Plan Miasta Żary, skala; 1: 15000, wyd. 2010r.
5. Zielony Las, Żarski Las, żarskie ścieżki i szlaki rowerowe, skala 1: 10000, Zakład Kartograficzny „Sygnatura”,
6. Mapa Euroregionu SNB , Zakład Kartograficzny „Sygnatura”
7. Portal internetowy Euroregionu SNB www.euroregion-snb.pl
8. Ścieżka rowerowa Jasień- Lubsko- Brody- Forst (L) , Amistad sp. z o.o. Kraków,
9. Gazeta Wyborcza, Łukasz Długopolski, „Niech odżyją miasta” ,
10. Gazeta Lubuska, mapa ścieżek rowerowych, portal www.gazetalubuska.pl
11. Ścieżka Geoturystyczna „Dawna Kopalnia Babina”, Jacek Koźma, Irena Leszkowicz - Koźma, Lasy Państwowe Nadleśnictwo Lipinki, Żary
12. Mapa turystyczna Powiat żarski, skala 1:75000, ZK Sygnatura,
13. Materiały do projektu realizowanego przez Powiat Żarski pt „Przygoda z Nysą”, SICH Polska, Międzyrzecz
14. Aktualizacja koncepcji urbanistycznej wytyczenia szlaków rowerowych w Euroregionie „Sprewa- Nysa- Bóbr, Biuro Projektów Budownictwa APS,

4.3. Referat – Maciantowicz Marek

PRZYRODA POWIATU ŻARSKIEGO

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz tel. 95 741 70 18](#)

Ogólna charakterystyka przyrodnicza

Powiat żarski charakteryzuje się mozaikowym układem środowisk przyrodniczych. Największą powierzchnię zajmują lasy, które z powierzchnią 74 382,8 ha zajmują 53,4% powierzchni powiatu (GUS 2012). Użytki rolne, łąki i pastwiska zajmują 32,3 % powierzchni. Stosunkowo duży udział powierzchni wód wynika z istnienia w zachodniej części powiatu tzw. Pojezierza Antropogenicznego – unikalnego kompleksu ponad 100 zbiorników powstałych po eksploatacji węgla brunatnego (tzw. Pojezierze Burowęgłowe) i innych surowców mineralnych (Kozacki 1980).

Lasy Powiatu Żarskiego

Przez teren powiatu przebiegają naturalne zasięgi występowania kilku gatunków drzew. Szczególnie istotna jest północna granica dwóch ważnych gatunków lasotwórczych: jodły i świerka. Również olsza szara osiąga tutaj swoją północną granicę występowania.

Tutejsze lasy znajdują się w zasięgu naturalnego występowania następujących gatunków drzew:

1. drzewa iglaste: sosna zwyczajna, cis pospolity oraz wspomniane powyżej świerk pospolity i jodła pospolita,
2. drzewa liściaste: buk zwyczajny, brzoza brodawkowata, dąb bezszypułkowy, dąb szypułkowy, grab zwyczajny, jarzab brekinia, jesion wyniosły, klon jawor, klon polny, klon zwyczajny, lipa drobnolistna, lipa szerokolistna, olsza czarna, wierzba górska, wierzba polna, wierzba szypułkowa oraz w części południowej olsza szara.

Lesistość województwa lubuskiego wynosi 49,7 %, co jest wskaźnikiem najwyższym w kraju. Natomiast lesistość powiatu żarskiego jest jeszcze wyższa i wynosi 53,4 %. W województwie jedynie powiaty sulęciński i krośnieński odznaczają się wyższą lesistością. W powiecie żarskim najwyższy wskaźnik lesistości odnotowano w gminie Przewóz (67,8%).

Cechą charakterystyczną tutejszych lasów jest występowanie zwartych kompleksów leśnych zwanych puszcami bądź borami, których powierzchnia dochodzi do kilkuset tysięcy hektarów.

Na terenie powiatu żarskiego występują fragmenty dwóch olbrzymich kompleksów leśnych opisanych przez Zarębę (1986):

> **Bory Zielonogórskie** - jest to kompleks leśny graniczący od północy poprzez Odrę z Puszcą Rzepińską, a na południu z Borami Dolnośląskimi. Bory Zielonogórskie zajmują obszar ponad 235 000 ha i są to w większości drzewostany sosnowe. Dochodzi tutaj do częstych masowych pojawów (tzw. gradacji) owadów liściożernych oraz wybuchów licznych pożarów. W skład tego kompleksu wchodzi lasy północnej części powiatu.

> **Bory Dolnośląskie** - jest to jeden z największych w Polsce kompleksów leśnych. W porównaniu do

Borów Zielonogórskich tutejsze lasy rosną na znacznie wilgotniejszych siedliskach, często zabagnionych. Występuje tutaj wiele rzadkich i ginących w Polsce gatunków zwierząt, np.: odbudowujący swoją populację głuszec. Bory Dolnośląskie obejmują lasy południowej części powiatu.

Oprócz opisanych powyżej wielkich obszarów leśnych, swoje nazwy posiadają również mniejsze kompleksy leśne. Są to między innymi:

- Las Żarski nazywany również Zielonym Lasem, położony na południe od Żar,
- Bory Zasięckie - fragment ubogich borów sosnowych porastających Kotlinę Zasięcką.

Lasy powiatu żarskiego w zarządzie Lasów Państwowych administrowane są przez 7 nadleśnictw.

Największe powierzchniowo fragmenty znajdują się w zasięgu terytorialnym nadleśnictw: Lubsko, Lipinki, Wymianki i Krzystkowice, natomiast niewielkie fragmenty zarządzane są przez nadleśnictwa: Gubin, Brzózka i Żagań.

Z dniem 1 stycznia 1995 r. na terenie Nadleśnictwa Lubsko utworzono Leśny Kompleks Promocyjny „Bory Lubuskie”.

Rośliny

Teren powiatu żarskiego wyróżnia się na tle Polski specyficznymi warunkami klimatycznymi, co ma wyraźne odzwierciedlenie w lokalnej florze. Zaznaczają się tutaj silne wpływy łagodnego klimatu oceanicznego, umożliwiające pojawianie się gatunków zachodnioeuropejskich. Ze względu na swoje usytuowanie w zachodniej części kraju omawiany obszar jest często miejscem pierwszych stwierdzeń nowych gatunków dla Polski – szczególnie o atlantyckim typie zasięgu.

Flora roślin naczyniowych powiatu żarskiego, charakteryzuje się dużym bogactwem. Tylko na terenie Parku Krajobrazowego Łuk Mużakowa zidentyfikowano 591 gatunków roślin (Machnik 2000). Flora całej Ziemi Lubuskiej liczy około 1680 gatunków (Kujawa-Pawlaczyk i Pawlaczyk 2001), co stanowi przeszło 67% całej flory Polski.

Charakterystyczną cechą flory regionu jest obecność licznej grupy gatunków "atlantyckich", do których najważniejszych przedstawicieli należą: rzadka paproć - gałuszka kulecznica *Pilularia globulifera*, przygielka brunatna *Rhynchospora fusca* i wrzosiec bagienny *Erica tetralix*. Wymienione rośliny zostały ujęte w Polskiej czerwonej księdze roślin (Kaźmierczakowa, Zarzycki 2003) opisującej najbardziej zagrożone gatunki. Pozostałe rośliny reprezentujące grupę gatunków atlantyckich to: sit ostrokwiatowy *Juncus acutiflorus*, ponikło wielołodygowe *Eleocharis multicaulis*, nawodnik sześciopręcikowy *Elatine hexandra* i rosiczka pośrednia *Drosera intermedia*.

Spośród innych gatunków o atlantyckim typie zasięgu należy wymienić jeszcze elismę wodną *Luronium natans*, której jedyne stanowisko w województwie lubuskim znajduje się nad Nysą w pobliżu miejscowości Potok.

Wrzosiec bagienny występuje w Polsce głównie w strefie przymorskiej, ale właśnie w Borach Dolnośląskich ma drugi ośrodek swojego krajowego występowania (Kujawa-Pawlaczyk 2005). Na terenie lasów w południowo-zachodniej części powiatu wrzosiec bagienny występuje w rozproszeniu na kilkudziesięciu stanowiskach.

W pobliżu miejscowości Królów koło Trzebiela znajduje się jedyne w Polsce stanowisko selerów węzłobaldachowych *Apium nodiflorum* (Żukowski i inni 1985) – wapieniolubnego gatunku o atlantyckim typie zasięgu.

Osobliwością florystyczną powiatu żarskiego jest niewielka wspomniana już paproć wodna - gałuszka kulecznica, obecnie znana tylko z kilku stanowisk w Polsce. Właśnie dla stanowiska w pobliżu Zasiaków został utworzony specjalny obszar ochrony Natura 2000 o nazwie Brożek. Niestety, od kilku lat występowania gałuszki nie potwierdzono z dwóch pobliskich stanowisk: z płytkiego jeziora Janiszowice położonego na północ od Lub ska oraz ze stawów rybnych w pobliżu miejscowości Niwica (Żukowski i Jackowiak 2001).

Teren powiatu żarskiego jest często miejscem pierwszych stwierdzeń nowych gatunków dla Polski. W roku 2005 na południe od miejscowości Brody znaleziono stanowisko nowej rośliny dla flory Polski - pływacza torfowego *Utricularia stygia* (Rosadziński 2006) - gatunku podawanego dotychczas wyłącznie z terenu Niemiec.

Spośród gatunków górskich na uwagę zasługuje kilka taksonów. W pobliżu Lub ska w kompleksie łąg nad Lub szą, na powierzchni kilku hektarów łąnowo występuje, kwitnący wczesną

wiosną, gatunek charakterystyczny dla lasów górskich i podgórskich - śnieżyca wiosenna *Leucojum vernum*. W lasach położonych na południe od Żar można spotkać również inny podgórski gatunek - wkraczający od południa - arnikę górską *Arnica montana*, a na śródleśnych polanach rośnie, zimowit jesienny *Colchicum autumnale*, kwitnący wczesną jesienią.

Lasy powiatu stanowią ważne miejsce występowania rzadkich paproci. Nad Lubszą i jej dopływami znajduje się - prawdopodobnie jedna z największych na niżu - populacja pióropusznika strusiego *Matteuccia struthiopteris*. Na 10-kilometrowym odcinku Lubszy stwierdzono ponad 100 000 osobników - w kępach dochodzących nawet do kilku tysięcy osobników. W kilku miejscach powiatu występuje inna górską paproć - podrzeń żebrowiec *Blechnum spicant*. W pobliżu Bieszkowa na skarpie rowu melioracyjnego znajduje się populacja licząca powyżej 300 osobników.

W borowym krajobrazie powiatu charakterystyczne jest występowanie widłaków. Stosunkowo licznie występują widłak goździsty *Lycopodium clavatum* i widłak jałowcowaty *Lycopodium annotinum* nieco rzadziej widłak spłaszczony *Diphasium complanatum*. Natomiast widłak cyprysowaty *Diphasium tristachyum* występuje na pojedynczych stanowiskach w Borach Dolnośląskich, a widłaczek torfowy *Lycopodiella innudata* znany jest z dwóch stanowisk na terenie powiatu: pożarzyska koło Brodów i glinianki w okolicy Gozdnicy.

Na terenie powiatu żarskiego również występują ciekawe i egzotyczne okazy dendroflory:

1. „Dwunożna Sosna” koło Przewozu
2. Sosna „Ośmiornica” znajdująca się przy drodze Brody - Tuplice
3. Dąb bezszypułkowy odmiany mużakowskiej *Qercus petraea* 'Muscaviensis'
4. Kasztan jadalny *Castanea sativa* – liczne rozproszone stanowiska,
5. Stanowisko sosny kłującej *Pinus pungens* w pobliżu Lubska

Porosty

Warto w tym miejscu również wspomnieć o niezwykle ciekawych odkryciach porostów dokonanych na terenie Nadleśnictwa Lubsko. W rezerwacie Mierkowskie Suche Bory stwierdzono obecność 80 gatunków porostów (Lipnicki, Grochowski 2012), w tym aż 42 naziemnych, spośród których do najcenniejszych należą rzadkie w kraju: karlinka brodawkowata *Pycnochtelia papillaria*, chrobotek rozetkowy *Cladonia pocillum*, chróścik pasterski *Stereocaulon paschale* i chróścik orzęsiony *S. tomentosum*.

Natomiast prawdziwą sensacją lichenologiczną było znalezienie zagrożonych gatunków chronionych porostów epifitycznych występujących na korze około 20-letnich brzoź przy drogach leśnych na terenie pożarzyska w okolicach Zasieków. Są to brodaczki *Usnea*: kępkowa *U. hirta* i

zwyczajna *U. filipendula* oraz kędzierzawa *U. subfloridana*. Bardzo cenne są włostki *Bryoria* sp. występujące na tych samych stanowiskach na korze brzoź i na gałązkach modrzewi. Znaleziono także inne zagrożone gatunki porostów umieszczone na krajowej Czerwonej Liście Porostów Zagrożonych.

Warto w tym miejscu dodać, że na terenie Nadleśnictwa Lubsko pod koniec XX wieku – szczególnie w połowie lat 80. notowano jedne z najwyższych wskaźników zanieczyszczenia dwutlenkiem siarki w Polsce! Był to efekt działających na terenie Niemiec elektrowni spalających zasiarczony węgiel brunatny. Po modernizacji elektrowni i wymianie filtrów na kominach zanieczyszczenia zaczęły zanikać. Pojawienie się tak szybko rzadkich porostów będących bioindykatorami czystego powietrza, świadczy o znaczącej poprawie warunków aerosanitarnych tego obszaru.

Zwierzęta

Powiat żarski odznacza się specyficznymi warunkami klimatycznymi, co ma również wyraźne odzwierciedlenie w lokalnej faunie, jednak wpływ gatunków zachodnioeuropejskich nie jest tak wyraźnie widoczny jak to ma miejsce w przypadku roślin.

Obszar powiatu żarskiego jest ważnym obszarem występowania największego chrząszcza Europy - jelonka rogacza *Lucanus cervus*, który wraz z innym rzadkim chrząszczem – koziorogiem dęboszem *Cerambyx cerdo*, spotykany jest w starych dąbrowach. Bardzo rzadkim gatunkiem jest pachnica dębowa *Osmoderma eremita*. Jest to gatunek silnie zagrożony, ponieważ jego larwy rozwijają się w próchnie coraz rzadszych starych dębów, lip oraz drzew owocowych, a owady dorosłe nie są w stanie podejmować w ich poszukiwaniu dalekich wędrówek. Wymienione gatunki zostały umieszczone w załączniku II Dyrektywy Siedliskowej i są szczególnie chronione w obszarach Natura 2000.

Spośród motyli rzadkim gatunkiem, spotykanym w południowej części województwa lubuskiego przede wszystkim na terenie powiatu żarskiego, jest paź żeglarz *Iphiclides podalirus*, który w pewnym okresie wykazywał znaczny spadek liczebności. W chwili obecnej wiele jego populacji odbudowuje się, a co więcej, stwierdzono żerowanie jego gąsienic na czeremsze amerykańskiej.

Występowanie ryb na terenie powiatu żarskiego nie było szczegółowo badane, jednak na podstawie opracowań z początku XX wieku, wiadomo, że na całej długości Lubszy występowała troć wędrowną (Eckstein 1909).

Świat płazów i gadów powiatu reprezentuje większość gatunków spotykanych na niżu. Spośród 18 krajowych gatunków płazów, na obszarze powiatu żarskiego regularnie stwierdzane jest występowanie 14 z nich, zaś z 9 gatunków naszych gadów występuje tutaj 7 gatunków. Jednym z ciekawszych gatunków płazów jest traszka górska *Triturus alpestris*, która podawana jest między

innymi z terenów Parku Krajobrazowego Łuk Mużakowa (Najbar 2000), a nieco dalej w pobliżu Krosna i Zielonej Góry osiąga północną granicę występowania w Polsce (Juszczyk 1987, Głowaciński i Rafiński 2003).

Spośród gadów najciekawszym gatunkiem jest żółw błotny *Emys orbicularis*. Województwo lubuskie stanowi najliczniejsze skupisko stanowisk tego gatunku w tej części Polski, natomiast podawane z terenu powiatu stanowiska (Maciantowicz i Najbar 2000) prawdopodobnie są pochodzenia antropogenicznego. Istnieją również niepotwierdzone dane o występowaniu tego gada w pobliżu Żar (Bernadzki 2002), jednak obserwacje te należałoby potwierdzić.

Spośród kręgowców najlepiej poznaną grupą zwierząt są ptaki. W granicach powiatu żarskiego, w południowej części został nawet utworzony obszar specjalnej ochrony ptaków „Bory Dolnośląskie” w ramach europejskiej sieci Natura 2000.

Województwo lubuskie to miejsce liczego występowania bociana białego *Ciconia ciconia*. Średnie zagęszczenie w województwie wynosi 5,4 gniazd z parami z sukcesem/100 km². Natomiast ze względu na dużą lesistość i brak terenów otwartych powiat żarski odznacza się najmniejszą liczbą – 2,9 par z sukcesem lęgowym/100 km² (Jermaczek 2005).

Powiat żarski to również miejsce występowania rzadkich ptaków drapieżnych. Jednym z najrzadszych jest zalatujący z Niemiec rybołów *Pandion haliaetus*. Bielik *Haliaeetus albicilla* jest znacznie liczniejszy, a jego liczebność ciągle wzrasta. Gniazda tego gatunku znajdują się w większych kompleksach leśnych, w pobliżu rozległych terenów podmokłych, jezior i stawów. Trzykrotny wzrost liczebności tego gatunku na terenie województwa lubuskiego w ciągu ostatniego dwudziestolecia jest efektem skutecznej ochrony strefowej stanowisk lęgowych (Jermaczek 2005).

Do gatunków ginących w szybkim tempie należą kuraki leśne: cietrzew *Tetrao tetrix* i głuszec *T. urogallus*. Ostatnie miejsca ich występowania w województwie lubuskim to Bory Dolnośląskie. Ostatnie notowania głuszca pochodzą z końca XX wieku, z okolic Wymiarek i Lipinek Łużyckich. Obecnie dzięki projektowi prowadzonemu w Nadleśnictwie Ruszów (woj. dolnośląskie) pojedyncze głuszce zaczynają się pojawiać w lubuskiej części Borów Dolnośląskich. Populacja cietrzewia przestała już istnieć na terenie województwa lubuskiego, natomiast jeszcze na początku lat 90. ptaki te występowały w okolicach Wymiarek.

Z rozległymi borami lub lasami z udziałem starych świerków związane są dwie niewielkie, bardzo rzadkie w regionie sowy: włośchatka *Aegolius funereus* i sóweczka *Glaucidium passerinum*. Można je spotkać w Borach Dolnośląskich.

Fauna ssaków powiatu żarskiego również wyróżnia się na tle województwa lubuskiego (Gabrys i inni 2005). Najliczniej reprezentowane w faunie ssaków na terenie powiatu są gryzonie *Rodentia*.

Jeszcze do lat 60. ubiegłego wieku, na ostatnich stanowiskach w pobliżu Żar występował suseł moregowany *Citellus citellus* (Surdacki 1965). Niestety gatunek ten wymarł w Polsce całkowicie. Jego północna granica zasięgu przebiegała w okolicach Zielonej Góry.

Na terenie powiatu na dobre zdomowił się wilk *Canis lupus*. Od początku XXI wieku był pojedynczo stwierdzany w południowej części powiatu, na obszarze Borów Dolnośląskich. Obecnie już kilka watah wilków bytuje po stronie niemieckiej w okolicy Weisswasser, a na terenie powiatu żarskiego rodziny wilcze bytują na terenie Nadleśnictwa Lubsko oraz w okolicach rezerwatu Nad Młyńską Strugą i koło Przewozu. Dla ich ochrony został utworzony obszar Natura 2000 „Wilki nad Nysą”.

Wśród ssaków drapieżnych warto podkreślić obecność szopa pracza *Procyon lotor*, który przywędrował z Europy zachodniej w latach 80. Obecnie szopy widywane są głównie w zachodniej części województwa lubuskiego, między innymi w Nadleśnictwie Lipinki (Gabrys i inni 2005).

Ochrona przyrody

Na terenie powiatu żarskiego znajduje się wiele obiektów (drzewostanów, pojedynczych drzew, wód, bagien, głązów) o wyjątkowo dużej wartości przyrodniczej, kulturowej i historycznej, które objęto różnymi formami ochrony w zależności od rangi obiektu. Tradycje ochroniarskie na tym terenie sięgają początku XX wieku, kiedy na terenie ówczesnych Niemiec zaczęły powstawać pierwsze rezerваты i pomniki przyrody według koncepcji Hugo Conwentza, niemieckiego botanika, który od 1906 roku jako dyrektor Państwowego Biura ds. Ochrony Zabytków Przyrody w Berlinie tworzył urzędowe struktury ochrony przyrody. Przed wojną w granicach dzisiejszego powiatu znajdowały się 4 rezerваты przyrody (Wodziczko i Czubiński 1946, Maciantowicz 2005a).

Obecnie na terenie powiatu znajduje się 9 rezerwatów przyrody, 12 obszarów siedliskowych Natura 2000, 1 obszar ptasi Natura 2000, 1 park krajobrazowy, 6 obszarów chronionego krajobrazu, 1 zespół przyrodniczo-krajobrazowy, 107 pomników przyrody i 33 użytki ekologiczne (tab. 2).

Największą powierzchnię, bo aż 31,2% obszaru powiatu, zajmują obszary chronionego krajobrazu.

Tab. 1. Przedwojenne rezerваты przyrody na terenie obecnego powiatu żarskiego

Lp	Rezerваты do 1945				Odpowiedniki po 1945
	Nazwa	Typ rezerwatu	Pow.	Data utw.	Obecna lokalizacja
1	<i>Sorauer Wald</i> Las mieszany w Lesie Żarskim	Leśny	647,7	31.I.1940	Obszar Lasu Żarskiego

2	<i>Sorauer Wald</i> Drzewostan jodłowy	Leśny	brak danych	brak danych	Obszar Lasu Żarskiego
3	<i>Leuthener Heide</i>	Wrzosowiskowy	14,9	2.X.1940	Nie udało się zlokalizować
4	<i>Park Pücklera</i> w <i>Łęknicy</i>	Krajobrazowy	brak danych	1931	Park Mużakowski w Łęknicy

Tab. 2. Formy ochrony przyrody istniejące na terenie powiatu żarskiego (GUS 2012)

Forma ochrony	Liczba	Pow. w ha	% pow. powiatu
Rezerваты przyrody	9*	528,05	0,4
Obszary Natura 2000 OSOP (ptasie)	1	10947,23	7,9
Obszary Natura 2000 SOOS (siedliskowe)	12	18066,75	13,0
Parki krajobrazowe	1	18200,00	13,1
Obszary chronionego krajobrazu	6	43492,20	31,2
Zespoły przyrodniczo-krajobrazowe	1	64,35	0,1
Pomniki przyrody	107	-	-
Użytki ekologiczne	33**	261,42	0,2

* - dane GUS uzupełnione o rezerваты utworzone w 2012 roku

** - dane na podstawie rejestru prowadzonego RDOŚ w Gorzowie Wlkp. (<http://gorzow.rdos.gov.pl>)

REZERWATY PRZYRODY

Ochroną rezerwatową na terenie powiatu objęte są najcenniejsze ekosystemy leśne, torfowiskowe oraz miejsca występowania cennych gatunków roślin i regularnego przebywania ptaków wodno-błotnych podlegających ochronie gatunkowej.

Obecnie na terenie powiatu żarskiego znajduje się 9 rezerwatów przyrody (w tym jeden częściowo), które zajmują łączną powierzchnię 528,05 ha. Są to:

1. **Żurawie Bagno**
2. **Wrzosiec**
3. **Nad Młyńską Strugą**
4. **Uroczysko Węglińskie (częściowo na terenie powiatu)**
5. **Mierkowskie Suche Bory**
6. **Żurawno**
7. **Zacisze**
8. **Woskownica**
9. **Przygielkowe Moczary**

W chwili powstania powiatu żarskiego w 1999 r., istniały 4 rezerваты przyrody. W roku 2004 rezerваты Wrzosiec i Nad Młyńską Strugą zostały znacznie powiększone, w roku 2006 powstały 2 nowe rezerваты: Mierkowskie Suche Bory i Żurawno, a pod koniec roku 2012 zostały utworzone 3 kolejne rezerваты.

Tab. 3. Charakterystyka rezerwatów powiatu żarskiego (kolejność wg daty utworzenia)

Lp.	Nazwa rezerwatu	Typ rezerwa tu	Pow. (ha)	Rok utworzenia	Lokalizacja	Walory przyrodnicze
1	Żurawie Bagno	florystyczny	44,52	1970	gm. Przewóz N-ctwo Wymiarki	Dobrze zachowane torfowisko pośrednie, z licznymi gatunkami cennych roślin. Występuje tutaj bardzo licznie rosiczka okrągłolistna i rzadkie gatunki torfowców. Na terenie rezerwatu corocznie gniazduje kilka par żurawi.
2.	Wrzosiec	florystyczny	64,96	1970	gm. Lipinki Łużyckie N-ctwo Wymiarki	Jedyny rezerwat chroniący populację wrzośca bagiennego. Podczas badań florystycznych odnaleziono w pobliżu rezerwatu liczne stanowiska przygielki brunatnej (gatunku z Czerwonej księgi roślin). W celu ochrony populacji wrzośca znajdujących się poza granicami rezerwatu w roku 2002 powiększono rezerwat.
3.	Nad Młyńską Strugą	leśny	132,56	1970	gm. Przewóz N-ctwo Wymiarki	Rezerwat położony w dolinie Nysy. Chroni fragmenty łągów nadrzecznych oraz przyujściowy odcinek rzeki Skródy wcinający się głęboko w krawędź doliny Nysy. W rezerwacie występują pojedyncze okazy jodły pospolitej na krańcach jej zasięgu.
4.	Uroczysko Węglińskie	leśny	(0,48)	1987	gm. Gubin N-ctwo Gubin	Rezerwat o łącznej powierzchni 6,82 ha, w tym 0,48 ha na terenie powiatu żarskiego. Jest to obiekt o urozmaiconej rzeźbie usytuowany na obszarze Wzniesień Gubińskich. Ochronie podlega starodrzew dębowy z domieszką buka i licznymi dębami o charakterze drzew pomnikowych. W rezerwacie znajduje się źródło z ciekawą florą.
5.	Mierkowski Suche Bory	leśny	131,40	2006	gm. Lubsko N-ctwo Lubsko	Rezerwat chroni szerokie spektrum ekosystemów borowych od ubogich muraw napiaskowych i suchych borów porastających kompleks wydmy śródlądowych, po bory świeże i wilgotne. Jest to pierwszy rezerwat chroniący siedliska borowe o wysokich walorach przyrodniczych, które przecież dominują na terenie województwa lubuskiego. Na terenie rezerwatu stwierdzono zaledwie 26 gatunków roślin naczyniowych, 7 gatunków mchów oraz 80 gatunków porostów, w tym 42 naziemne – głównie chrobotki.
6.	Żurawno	torfowiskowy	22,88	2006	gm. Lubsko, Brody N-ctwo Lubsko	Rezerwat leży w dolinie rzeki Rzeczy i obejmuje zarastające jezioro Żurawno wraz z otoczeniem. Wśród fitocenozy leśnych dominują lasy łąkowe i grądy. Rezerwat jest miejscem licznych występowania rzadkich gatunków

Lp.	Nazwa rezerwatu	Typ rezerwatu	Pow. (ha)	Rok utworzenia	Lokalizacja	Walory przyrodnicze
						roślin, jak pióropusznik strusi, śnieżyczka przebiśnieg oraz śnieżycza wiosenna. Podczas badań florystycznych stwierdzono występowanie tu 124 gatunków roślin naczyniowych. Spośród ciekawszych ptaków obserwowano zalatujące: orła bielika, rybołowa i bociana czarnego.
7.	Zacisze	torfowiskowy	19,81	2012	gm. Przewóz N-ctwo Wymiarki	Rezerwat obejmuje zachowane w stanie naturalnym lub mało zmienionym siedliska przyrodnicze i stanowiska rzadkich gatunków roślin związane z siedliskami wodno-błotnymi. Niemalże na całej powierzchni występują rzadkie i zagrożone gatunki roślin m.in. ponikło wielołodygowe <i>Eleocharis multicaulis</i> , przygielka brunatna <i>Rhynchospora fusca</i> , wrzosiec bagienny <i>Erica tetralix</i> . Obszar jest również atrakcyjnym miejscem dla fauny preferującej siedliska wodno-błotne
8.	Woskownica	torfowiskowy	9,53	2012	gm. Brody N-ctwo Lubsko	Rezerwat obejmuje najdalej na południe wysunięte stanowisko woskownicy europejskiej <i>Myrica gale</i> , której zwarty zasięg w Polsce ograniczony jest jedynie do strefy przymorskiej. Woskownica na tym obszarze tworzy własne zbiorowisko <i>Myricetum galis</i> oraz w postaci niewielkich kęp zachowała się w nasadzeniach świerkowo-sosnowych porastających tam jej pierwotne siedlisko. Zespół woskownicy europejskiej jest siedliskiem przyrodniczym Natura 2000, należących do typu 2190 – wilgotne zagłębienia międzywydmowe.
9.	Przygielkowe Moczary	torfowiskowy	101,91	2012	gm. Przewóz N-ctwo Wymiarki	Rezerwat chroni dobrze zachowane w stanie naturalnym fitocenozy reprezentujące siedliska przyrodnicze: brzegi lub osuszane dna zbiorników wodnych ze zbiorowiskami z Kl. <i>Littorelleta</i> , obniżenia na podłożu torfowym z roślinnością ze związku <i>Rhynchosporion</i> , torfowiska przejściowe oraz torfowiska wysokie z roślinnością torfotwórczą. W ekosystemach wodno-torfowiskowych występują rzadkie i zagrożone gatunki roślin: ponikło wielołodygowe <i>Eleocharis multicaulis</i> , przygielka brunatna <i>Rhynchospora fusca</i> , wrzosiec bagienny <i>Erica tetralix</i> .
	Razem		528,05			

OBSZARY NATURA 2000

Natura 2000 jest paneuropejską siecią ekologiczną, mającą na celu zapewnienie trwałej egzystencji wybranym zagrożonym typom ekosystemów oraz ginącym gatunkom roślin i zwierząt ważnych z punktu widzenia Wspólnoty Europejskiej.

Natura 2000 nie ma zastępować systemów krajowych, ale je uzupełniać - dawać merytoryczne podstawy do zachowania dziedzictwa przyrodniczego w skali kontynentu. Polega to na wybraniu (według określonych kryteriów) a następnie skutecznej ochronie określonych obszarów.

Obszary te to wynikające z:

1. **Dyrektywy Ptasiej** (79/409/EWG oraz 2009/147/WE) **obszary specjalnej ochrony** ptaków (**OSO**) utworzone w celu ochrony gatunków ptaków wymienionych w załączniku I dyrektywy;
2. **Dyrektywy Siedliskowej** (92/43/EWG) **specjalne obszary ochrony** siedlisk (**SOO**) utworzone w celu ochrony siedlisk przyrodniczych oraz siedlisk gatunków zwierząt i roślin na podstawie kryteriów wymienionych w załączniku III dyrektywy.

Na terenie powiatu żarskiego znajduje się 12 obszarów siedliskowych (tab. 4) zajmujących łącznie 18066,75 ha, co stanowi 13,1 % powierzchni powiatu. Obszary te chronią zróżnicowane siedliska przyrodnicze oraz gatunki ważne dla Europy (Jermaczek i Maciantowicz 2012). Ciekawostką jest obszar „Willi nad Nysą” utworzony dla ochrony populacji tego gatunku.

Z obszarów ptasich, w południowej części powiatu znajduje się tylko jeden duży obszar: „Bory Dolnośląskie” o powierzchni 10947,23 ha, zajmujący 7,9% powierzchni powiatu.

Tab. 4. Specjalne obszary ochrony siedlisk Natura 2000 na terenie powiatu żarskiego

Lp.	KOD	NAZWA	Pow. ogólna (ha)	Pow. na terenie powiatu (ha)
1	PLH080039	Mierkowskie Wydmy	609,78	552,01
2	PLH080038	Łęgi nad Nysą Łużycką	449,90	449,90
3	PLH080044	Wilki nad Nysą	12226,92	7507,65
4	PLH080051	Brożek	65,13	65,13
5	PLH080052	Jeziora Brodzkie	829,18	722,49
6	PLH080055	Przygiełkowiska koło Gozdnicy	1767,70	1118,93
7	PLH080057	Dolina Lubszy	724,52	724,52
8	PLH080060	Uroczyska Borów Zasięckich	4375,36	4375,36
9	PLH080064	Skroda	378,62	378,62
10	PLH080065	Lubski Łęg Śnieżycowy	64,98	64,98
11	PLH080070	Las Żarski	1245,13	1245,13
12	PLH020086	Pieńska Dolina Nysy Łużyckiej	2353,39	862,03

Tab. 5. Obszary specjalnej ochrony ptaków Natura 2000 na terenie powiatu żarskiego

Lp.	KOD	NAZWA	Pow. ogólna (ha)	Pow. na terenie powiatu (ha)
1	PLB020005	Bory Dolnośląskie	172094,4	10947,23

PARKI KRAJOBRAZOWE

W powiecie żarskim znajduje się jeden park krajobrazowy - „**Łuk Mużakowa**” o powierzchni 18 200 ha. Utworzony został w dniu 27.09.2001 r. i jest „najmłodszym” parkiem krajobrazowym w województwie lubuskim. Położony jest na terenie gmin: Brody, Tuplice, Trzebiel i Przewóz oraz miasta Łęknica. Park został utworzony przede wszystkim ze względu na ukształtowanie terenu w postaci wielkiej moreny czołowej o kształcie podkowy (stąd nazwa Łuk Mużakowa). Flora roślin naczyniowych Parku liczy **591 gatunków**. Stwierdzono tutaj **146 gatunków ptaków w tym:** bąka, rybołowa, bielika, gągoła, kanię ruda. Szczególnie cennym fragmentem Parku jest XIX-wieczny Park Mużakowski zlokalizowany w miejscowości Łęknica, wzdłuż doliny Nysy Łużyckiej. Został skomponowany w latach 1815-1844 na wzór angielski na życzenie ówczesnego właściciela tych ziem - księcia Hermanna von Pückler-Muskau. Od 2004 roku wpisany na listę UNESCO jako jeden z 13 obiektów w Polsce.

Geopark Łuk Mużakowa

W dniu 21 października 2009 r., Główny Geolog Kraju, dr Henryk Jacek Jezierski, nadał po raz pierwszy w Polsce status „GEOPARK KRAJOWY” polskiej części Łuku Mużakowa. Nadanie takiego statusu nie jest formą ochrony przyrody, ale marką, która ma promować ten teren i ułatwiać pozyskiwanie środków na realizację określonych celów rozwoju, w tym głównie geoturystyki. Dzięki dalszym staraniom polsko-niemieckim, w dniu 17 września 2011 r. Łuk Mużakowa uzyskał Certyfikat Europejskiego Geoparku oraz został włączony do Światowej Sieci Geoparków (Global Geoparks Network).

Łuk Mużakowa ze względu na wielkość, kształt i stan zachowania stanowi w skali Europy Środkowej unikalną strukturę glacitektoniczną (Koźma 2012). Razem z Wzniesieniami Łużyckimi (*Lausitzer Grenzwall*) i Wzgórzami Fläming w Niemczech oraz Wałem Śląskim w Polsce jest najwyraźniej zarysowanym odzwierciedleniem czoła lądolodu plejstoceńskiego. Łuk Mużakowa jest głęboko zerodowaną spiętrzoną moreną czołową z okresu zlodowaceń południowopolskich (730-430 tys. lat temu), gdzie zaburzeniu uległy osady miocenu, pliocenu i starszego plejstocenu.

Rozwój zaburzeń glacitektonicznych zachodził etapowo, stąd wyróżnić można tu trzy łuki morenowe, z których w dwa pierwsze zachowane są jedynie fragmentarycznie na brzegach struktury moreny.

OBSZARY CHRONIONEGO KRAJOBRAZU

Obszary chronionego krajobrazu obejmują tereny chronione ze względu na wyróżniający się krajobraz o zróżnicowanych ekosystemach, wartościowe ze względu na możliwość zaspokajania potrzeb związanych z turystyką i wypoczynkiem lub pełnioną funkcją korytarzy ekologicznych.

Na terenie powiatu żarskiego znajduje się 6 obszarów chronionego krajobrazu (tab. 6) o łącznej powierzchni 43492,20 ha (GUS 2012), które zajmują 31,2% powierzchni powiatu.

Tab. 6. Obszary chronionego krajobrazu województwa lubuskiego

Lp.	Nazwa obszaru	Położenie – gminy na terenie powiatu
1.	„27 – Dolina Nysy”	Brody
2.	„30A – Zachodnie okolice Lubska”	Brody, Lipinki Łużyckie, Lubsko, Tuplice
3.	„30B – Wschodnie okolice Lubska”	Żary, Jasień, Lubsko
4.	„32 – Las Żarski”	Żary
5.	„33 – Bory Bogumiłowskie”	Żary, Lipinki Łużyckie, Przewóz, Trzebiel
6.	„34 – Bory Dolnośląskie”	Przewóz
Razem		

ZESPOŁY PRZYRODNICZO-KRAJOBRAZOWE

Jedyny na terenie powiatu zespół przyrodniczo-krajobrazowy „**Wąwozy**” o powierzchni 64,35 ha, powołany został uchwałą Rady Gminy Brody z dnia 29.11.2012 r. Celem ustanowienia tego zespołu jest ochrona wyjątkowo cennych fragmentów krajobrazu naturalnego i kulturowego, dla zachowania jego wartości przyrodniczych, kulturowych i estetycznych.

Teren zespołu obejmuje fragment przedwojennego parku rodziny Brühlów, który porośnięty jest starymi drzewami i odnawiającym się lasem. Walorem krajobrazowym są malownicze głębokie wąwozy i wzgórza, dochodzące do 30 m nad poziom jeziora. Na terenie parku wyznaczona jest ścieżka przyrodniczo – leśna. Teren zespołu spełnia istotne funkcje przyrodnicze. Jego powierzchnię porastają drzewa i krzewy reprezentujące 56 gatunków.

POMNIKI PRZYRODY

Na terenie powiatu żarskiego według stanu na 1.01.2012 r. znajdowało się 107 pomników przyrody (GUS 2012).

W powiecie w formie pomników przyrody chronione są pojedyncze drzewa, grupy drzew, aleje, głązy oraz niewielkie obszary w formie tzw. powierzchniowych pomników przyrody. Na uwagę zasługują sosny o niezwykłych kształtach. Już same nazwy: „Dwunożna Sosna” i „Ośmiornica” wskazują na interesujące formy.

W formie pomników przyrody chronione są również głązy narzutowe (nazywane eratykami).

Na uwagę zasługuje „Diabelski Głaz” koło Trzebiela nazywanym również Głazem Krabata. Jest to największy głaz narzutowy w południowej części województwa lubuskiego.

Oprócz głazów znajdujących się w „naturalnym” otoczeniu wiele eratyków zostało wykopanych i obecnie znajduje się na rynkach i skwerach w kilku miejscowościach powiatu.

Na terenie powiatu żarskiego znajduje się jeszcze wiele interesujących tworów przyrody nieożywionej. Związane jest to z niedawną (w skali geologicznej) działalnością lodowca.

Pomimo dużej różnorodności tych tworów jak: moreny, wydmy, ozy, kemy i głazy narzutowe, tylko te ostatnie są chronione w formie pomników przyrody.

UŻYTKI EKOLOGICZNE

Na terenie powiatu żarskiego powstały do tej pory 33 użytki ekologiczne. Łączna powierzchnia wszystkich obiektów wynosi 261,42 ha (dane RDOŚ 2013).

Są to najczęściej ekosystemy wodno-błotne, takie jak bagna, torfowiska, starorzecza czy śródlądowe oczka wodne, ale ochroną objęto również cenne stanowiska rzadkich roślin. Najciekawsze użytki ekologiczne to torfowiska niskie i przejściowe z rzadkimi gatunkami roślin.

Powierzchnia użytków ekologicznych na terenie powiatu jest zróżnicowana. Największym obiektem jest „Torfowisko Guzów” o powierzchni 92,40 ha. Stanowiące dobrze zachowane torfowisko przejściowe, miejsce lęgowe kilku par żurawia i wielu ptaków wodno-błotnych. Torfowisko zlokalizowane jest w połowie drogi pomiędzy Nowogrodem Bobrzańskim i Jasieniem, na południowy wschód od miejscowości Guzów.

PODSUMOWANIE

Próbując ocenić walory przyrodnicze powiatu żarskiego należy wskazać na kilka miejsc odznaczających się wybitnymi walorami przyrodniczymi, zarówno w skali regionu jak i kraju. Są to:

- Łuk Mużakowa – niezwykła morena czołowa w kształcie podkowy, oraz Pojezierze Antropogeniczne objęte są ochroną w formie parku krajobrazowego,
- Rezerwat Mierkowskie Suche Bory z niezwykłym bogactwem porostów,
- Rezerваты torfowiskowe: Żurawie Bagno, Wrzosiec, Woskownica, Zacisze i Przygielkowe Moczary z unikatową florą,
- Torfowisko Guzów - jeden z największych w województwie użytków ekologicznych - miejsce liczego gniazdowania żurawi i innych ptaków wodno-błotnych,
- Chronione jako obszary Natura 2000: Dolina Lubszy z niezwykle liczną populacją pióropusznika strusiego, Lubski Łęg Śnieżycowy, Brożek – z jedynym obecnie w

województwie stanowiskiem gałuszki kulecznicy oraz Las Żarski,

- Jedyne w Polsce stanowisko selerów wężłobaldachowych w Królowie,
- Niezwykła Dwunożna Sosna koło Przewozu.

Warto popularyzować wiedzę o unikatowych walorach przyrodniczych powiatu żarskiego, jednak udostępniając je dla ruchu turystycznego należy robić to w taki sposób, aby nie doprowadzić do ich zniszczenia i zawsze trzeba mieć na względzie priorytet zachowania dziedzictwa przyrodniczego dla przyszłych pokoleń.

Marek Maciantowicz

Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf została opracowana dzięki współpracy i czynnym współudziale :

- **Gminy Żary**
- **Gminy Kreba-Neudorf**
- **Fundacji Natura Polska**
- **Nadleśnictwa Krzystkowice**
- **PTTK Oddział Żary**
- **Fundacji Rozwoju Turystyki Aktywnej SzlakamiPoPolsce.pl**

Akceptacje jej treści potwierdzają poniższe podpisy: