

PRZEWODNIK PO TRASACH ROWEROWYCH GMINY TARNOWO PODGÓRNE



TARNOWO
PODGÓRNE



POZIOM BLIŻEJ



W ramach realizacji projektu dofinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR)
„Rozbudowa systemu tras rowerowych na terenie Gminy Tarnowo Podgórze”.



Bądź EKO zmień tradycyjny samochód na:.....



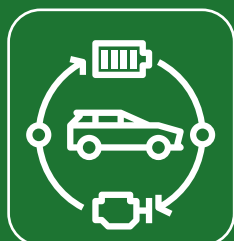
rower elektryczny



rower



samochód
elektryczny



samochód
o napędzie
hybrydowym



autobus
niskoemisyjny



pieszo

Używaj energooszczędnego i ekologicznego transportu gminnego. Postaw na multimodalność! Gmina Tarnowo Podgórne dba o zrównoważoną mobilność i integrację środków transportu. Korzystaj z gminnych ścieżek rowerowych, zintegrowanych węzłów przesiadkowych, parkingów P&R/B&R oraz nowych niskoemisyjnych autobusów.

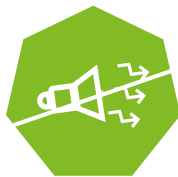
Rower jest EKO

nie produkuje ogromnych ilości dwutlenku węgla, pyłów i tlenu azotu

nie wydziela spalin i nie przyczynia się do powstawania smogu



nie hałasuje



oszczędza tlen



jest tańszy w utrzymaniu niż samochód



łatwo się go naprawia



zajmuje 10 razy mniej miejsca niż samochód osobowy



nie zużywa paliw kopalnych



Gmina Tarnowo Podgórne dba o zrównoważoną mobilność i integrację środków transportu. Masz za daleko rowerem? Przesiądź się na autobus, a rower zostaw w pobliskim punkcie Bike&Ride.



Bezpieczeństwo na rowerze

1. zawsze jeźdź w kasku – atestowany kask redukuje ryzyko urazów głowy nawet o 85%
2. raz do roku rób dokładny przegląd/serwis roweru
3. wyposaż rower w sprawne hamulce, dobre opony, dzwonek i światła
4. rowerzyści to też kierowcy, przestrzegaj zasad ruchu drogowego, zapoznaj się z obowiązującymi przepisami i znakami drogowymi



- Dzieci do 10 roku życia mogą poruszać się rowerem tylko pod opieką dorosłych, nastolatkom do 18 roku życia muszą posiadać kartę rowerową, natomiast pełnoletnich nie obowiązuje posiadanie karty czy prawa jazdy.
- Na przejściu dla pieszych cykliści powinni zejść z roweru i przeprowadzić go przez pasy, z wyjątkiem sytuacji, w której obok przejścia jest specjalny przejazd.
- Wymagane jest trzymanie obu nóg na pedałach i co najmniej jednej ręki na kierownicy.
- Korzystanie z telefonu wymagającego trzymania w ręce jest zabronione. Podczas jazdy rozmawiaj przez zestaw słuchawkowy.

Rower to zdrowie



Systematyczna jazda na rowerze:

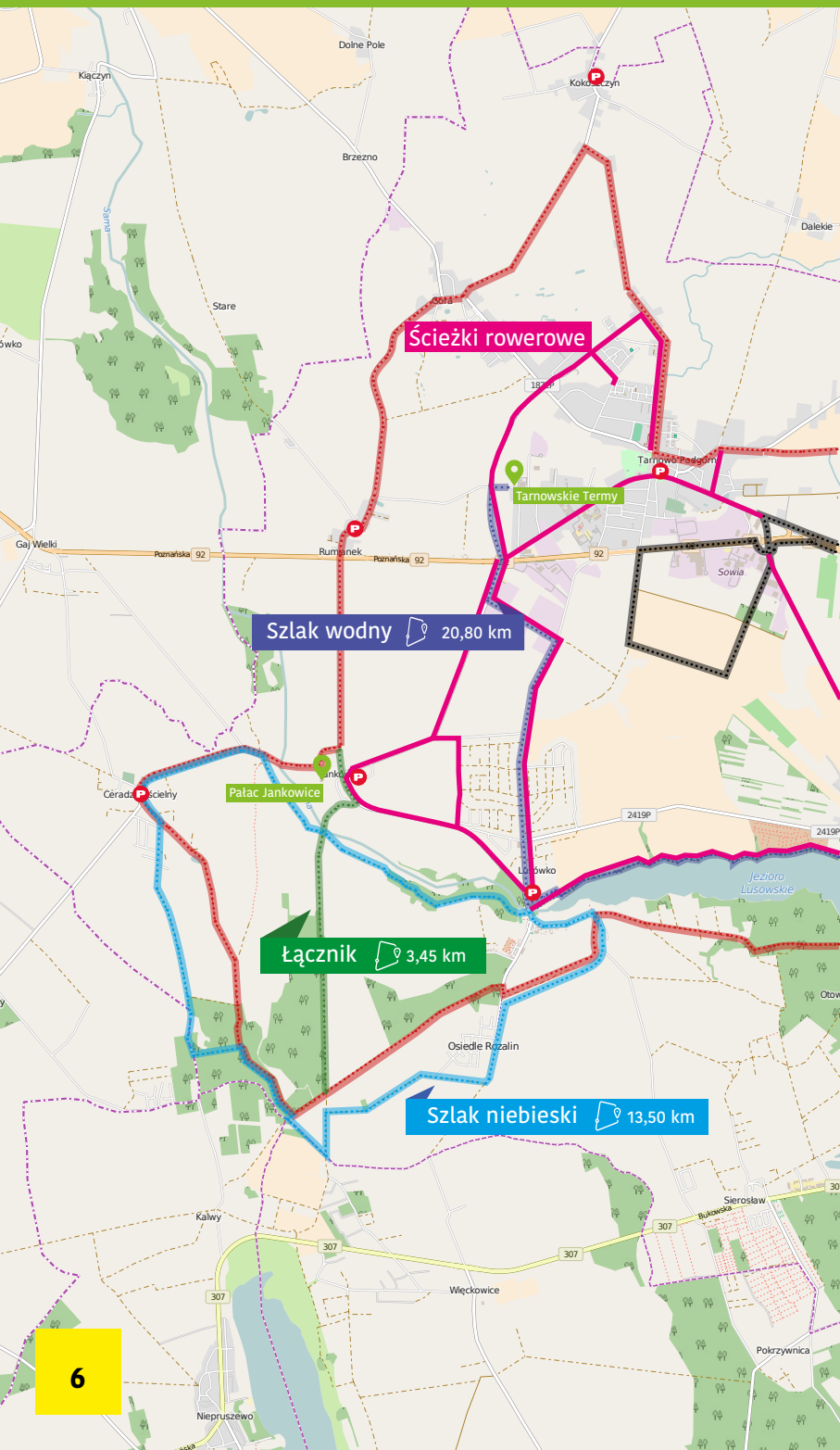
- zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni
- pomaga w zwalczaniu cellulitu
- wzmacnia mięśnie pleców
- poprawia działanie mózgu oraz wzmacnia odporność immunologiczną
- chroni przed nadciśnieniem, udarem oraz chorobami serca
- zwiększa pojemność płuc i dotlenienie całego organizmu
- chroni przed cukrzycą, normalizuje poziom cukru
- pozwala obniżyć poziom „złego” cholesterolu i zwiększyć ilość „dobrego”
- pomaga uniknąć stresu i się zrelaksować



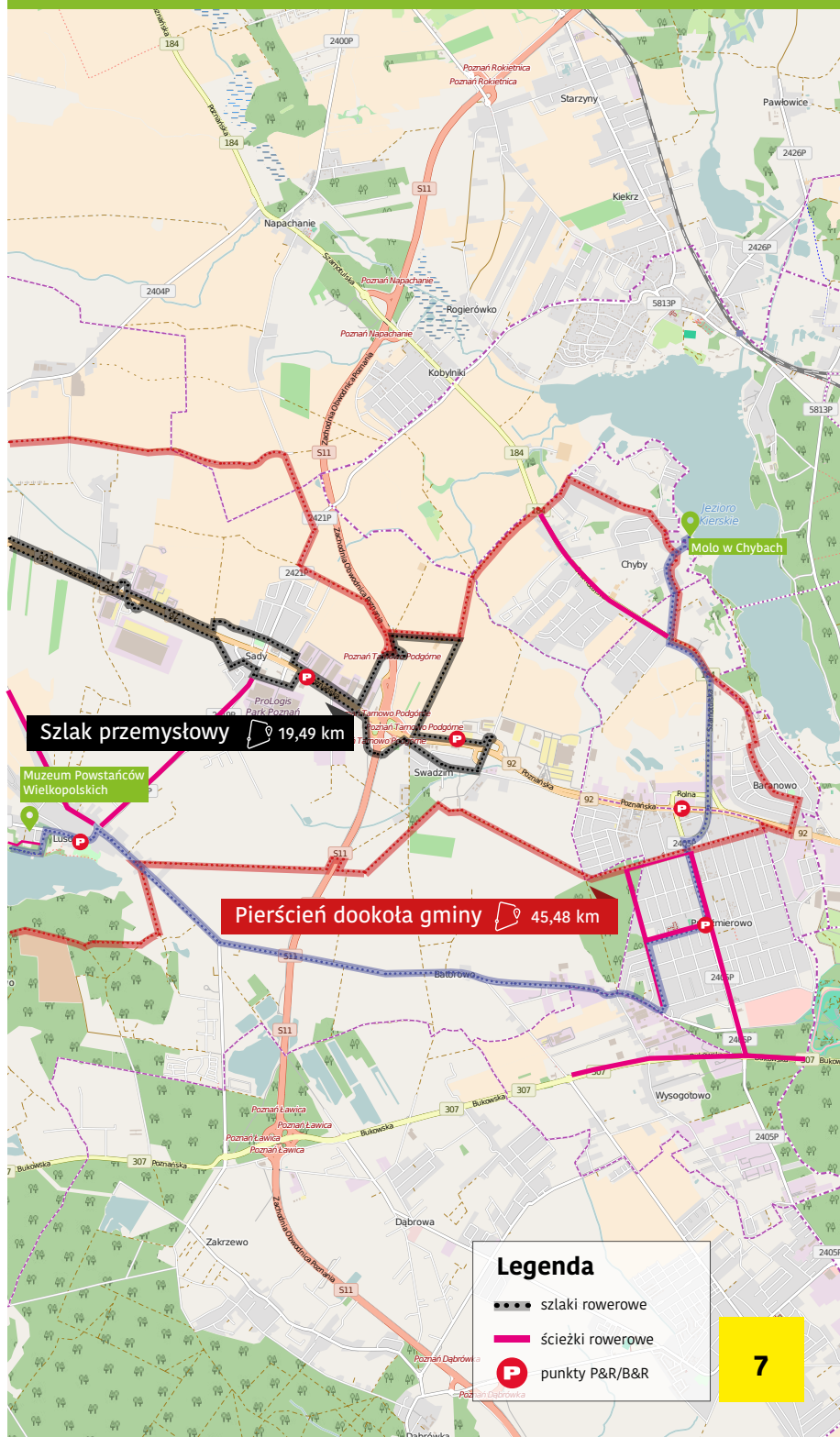
Prawie każdemu zaleca się przejażdżki rowerowe 3-4 razy w tygodniu, trwające dłużej niż pół godziny (dopiero po 30 minutach zaczyna być spalany tłuszcz). Jedynymi przeciwwskazaniami są poważne schorzenia układu krążenia oraz zaawansowane choroby stawów i kręgosłupa. Starajmy się pedałowac w spokojnym, równym tempie, po prostej drodze ok. 15 km/h, co pozwoli spalić nam już 500 kalorii w ciągu 60 minut! Nie zapominajmy o uzupełnianiu płynów. Co jakiś czas należy popijać wodę lub odżywkę izotoniczną.



Szlaki rowerowe



Gminy Tarnowo Podgórne

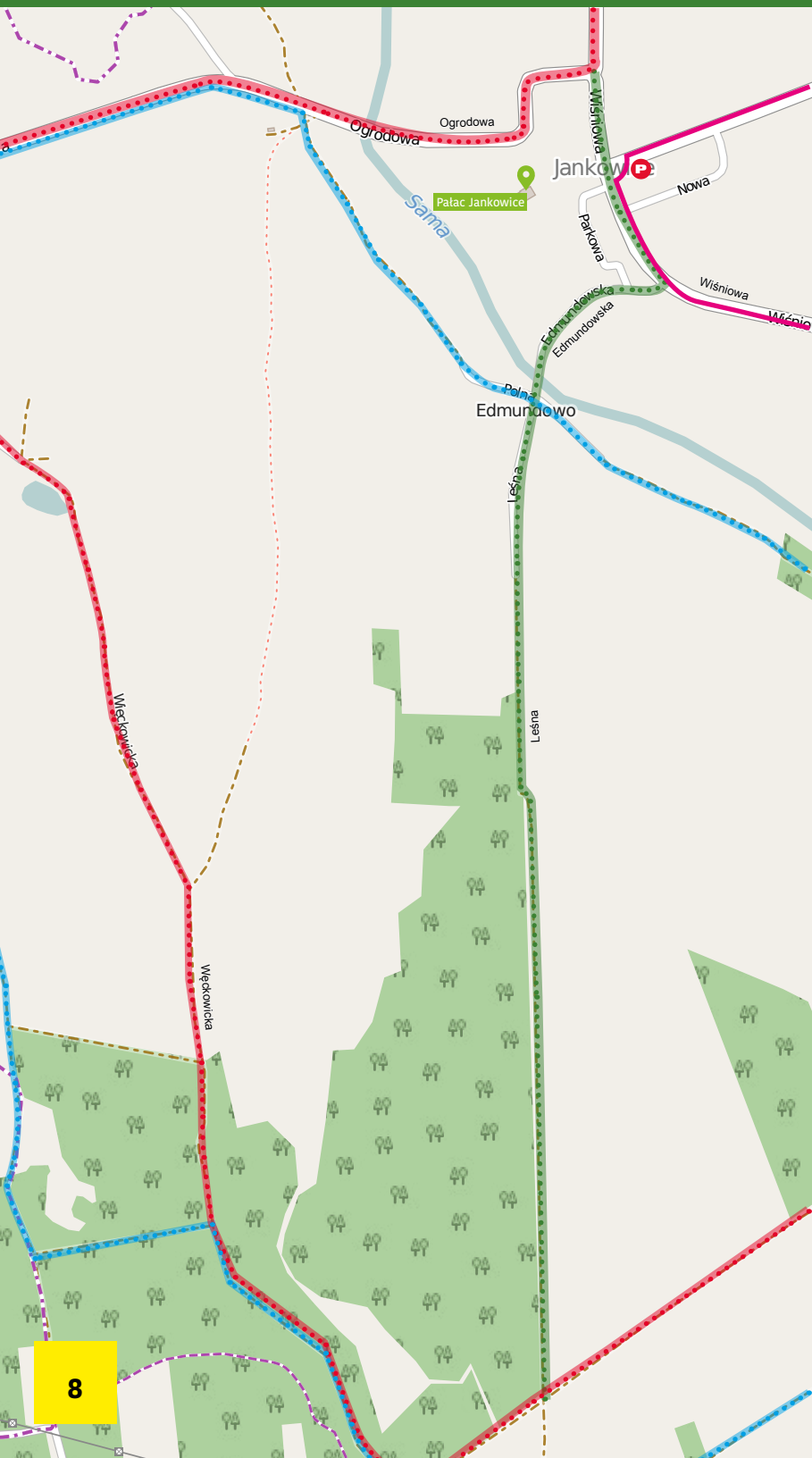


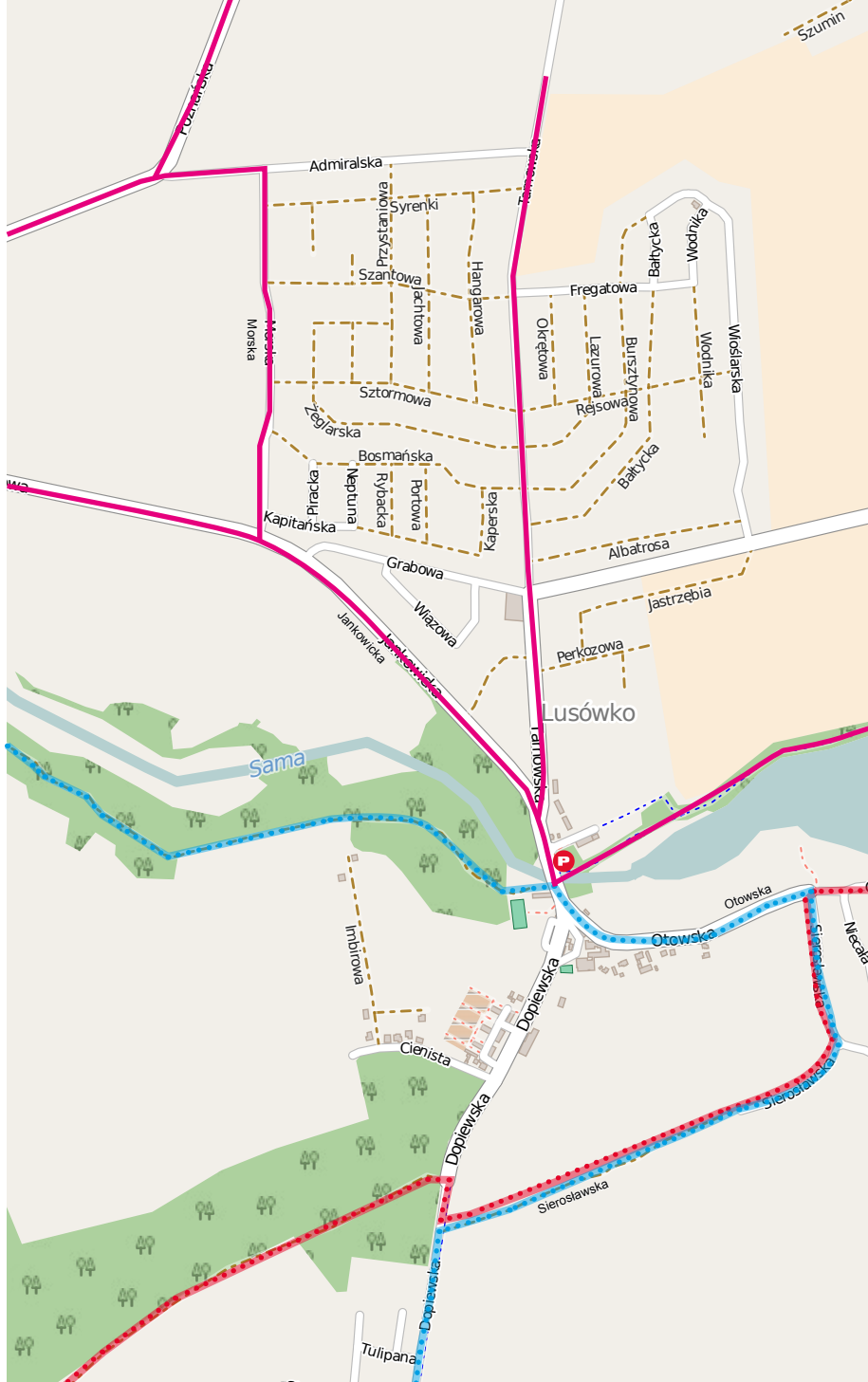



Szlak łącznikowy

🕒 13 min

📏 3,45 km

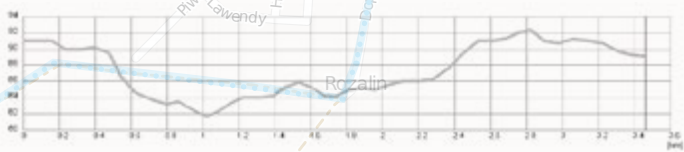




3,45 km
 **13 min.**



Nawierzchnia: **asfalt, drogi polne**
 Stopień trudności: **łatwa**
 Natężenie ruchu ulicznego: **małe, średnie**



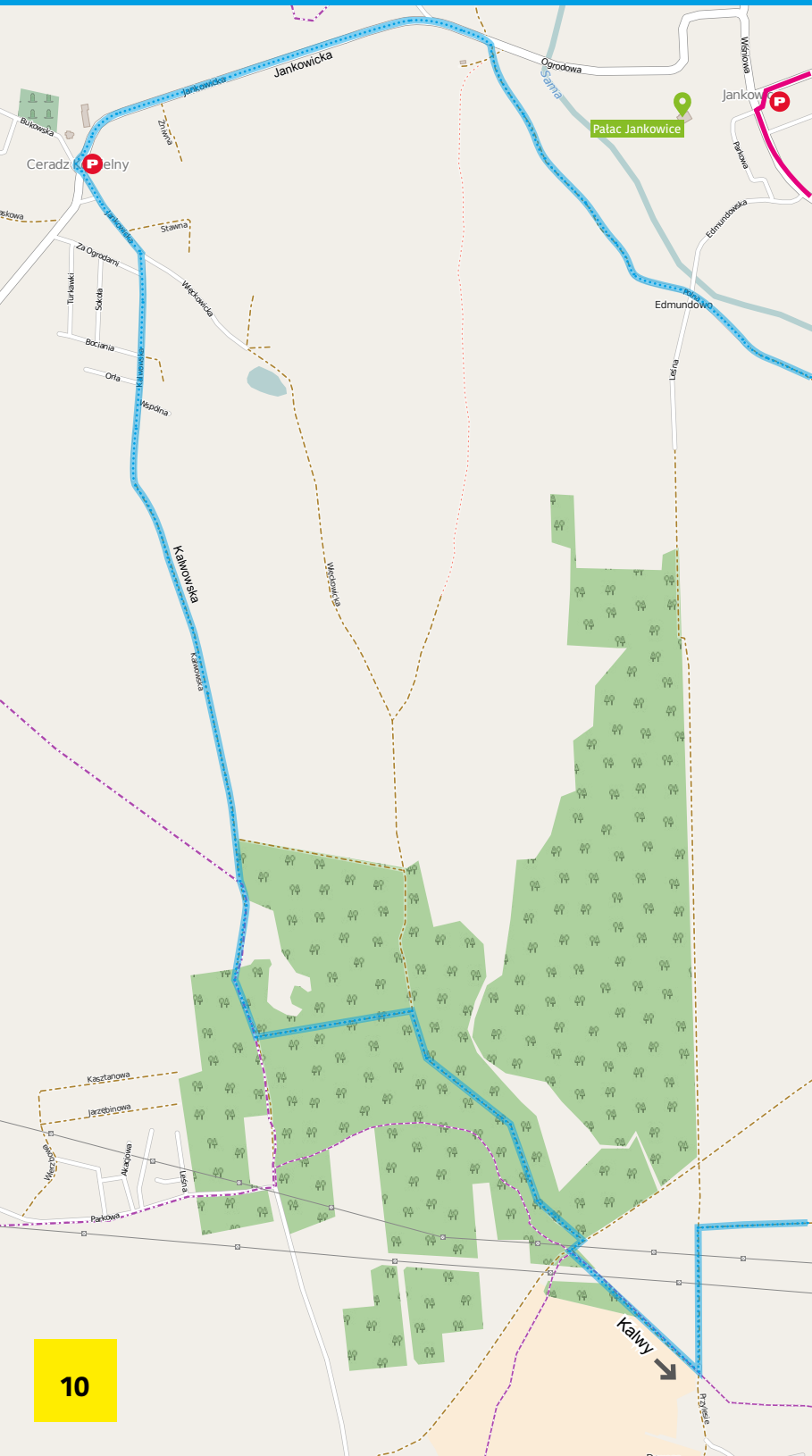
skala 1 : 16000

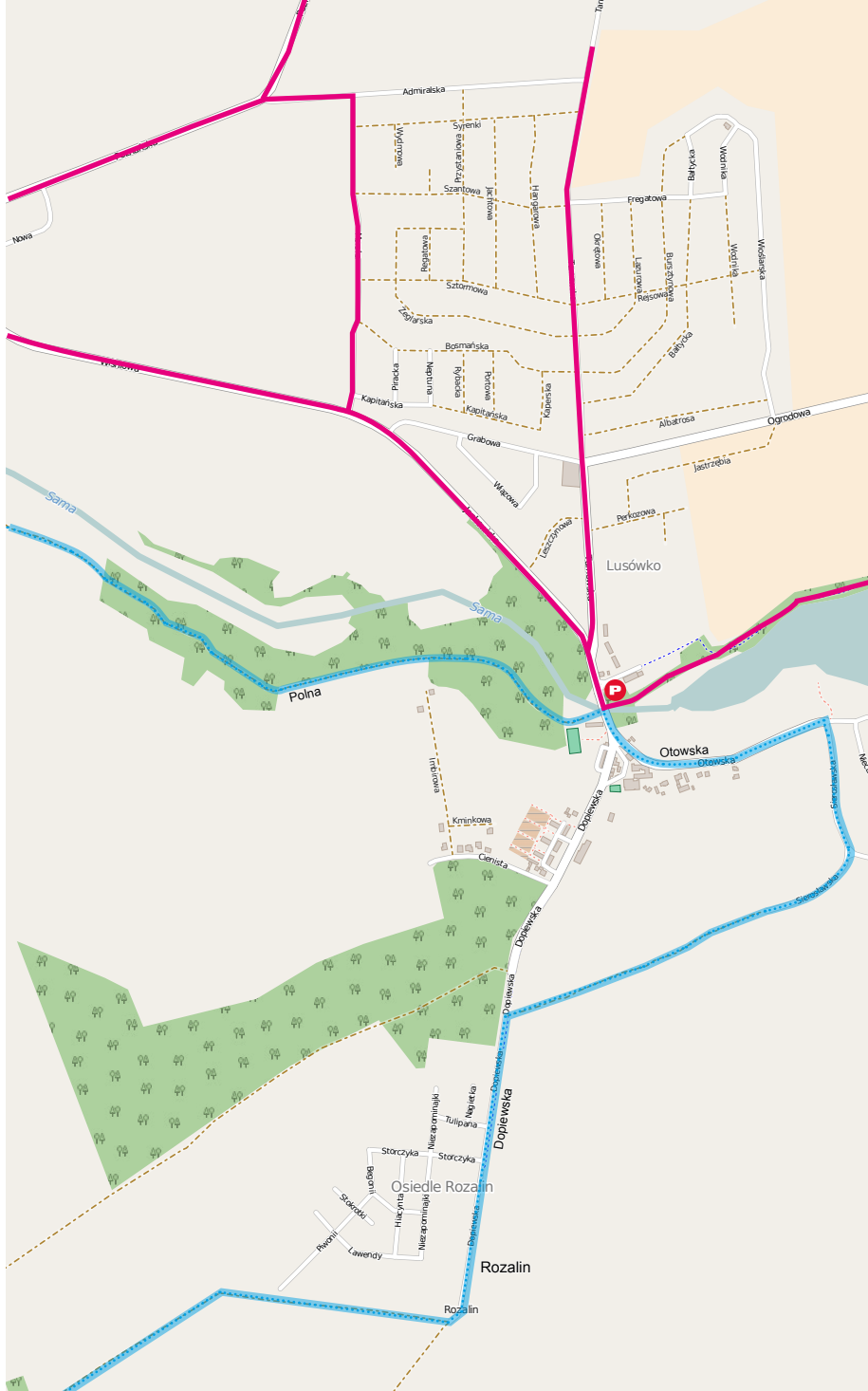


Szlak niebieski

46 min

13,50 km





13,50 km

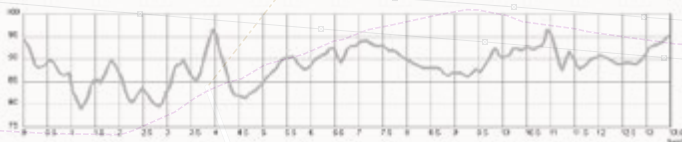
46 min.



Nawierzchnia: **drogi polne, dukty leśne, asfalt**

Stopień trudności: **łatwa**

Natężenie ruchu ulicznego: **małe, średnie**



skala 1 : 24000

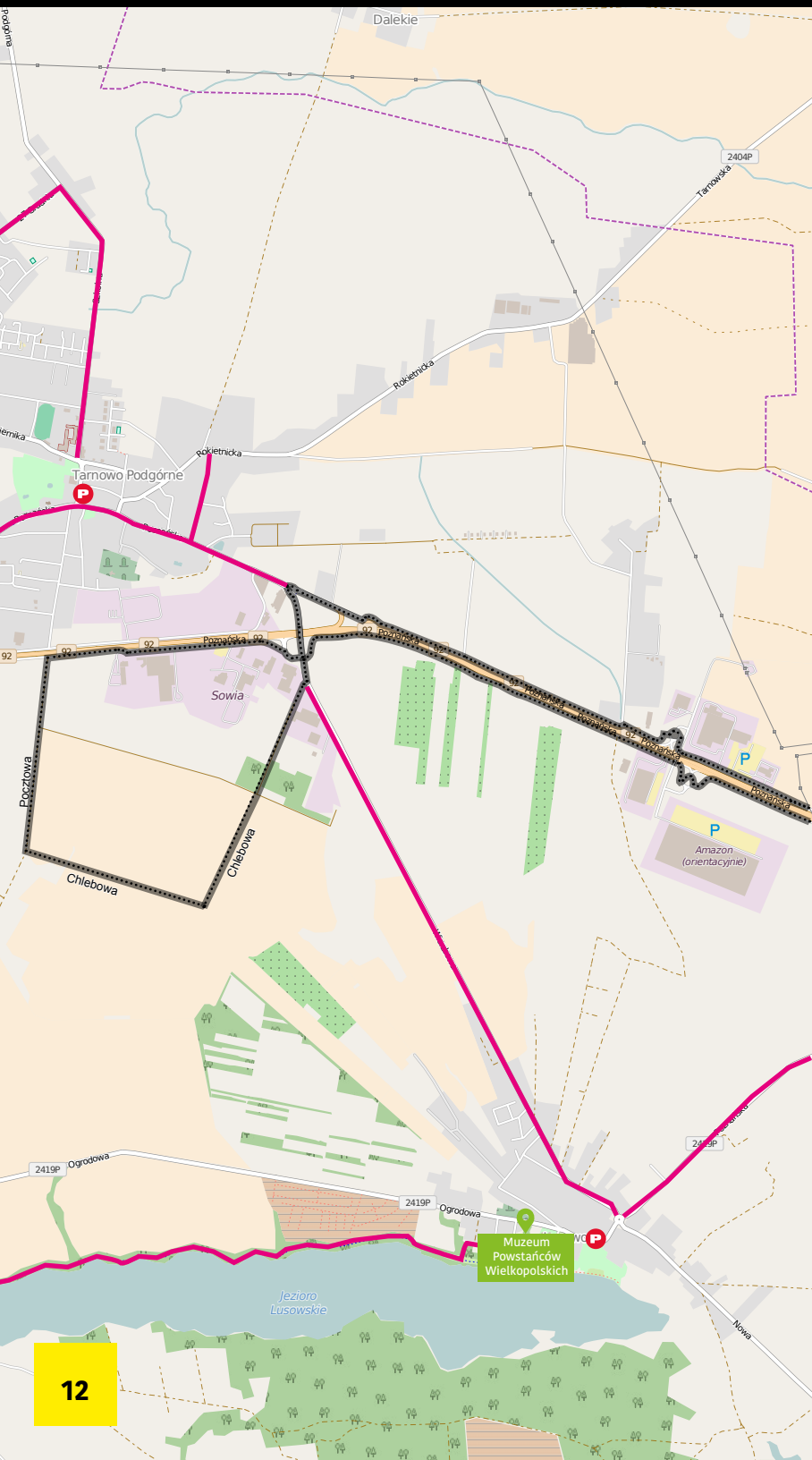
11



Szlak przemysłowy

🕒 80 min

📏 19,46 km

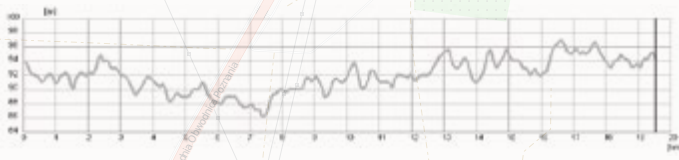




19,46 km
80 min.



Nawierzchnia: **asfalt, drogi polne**
 Stopień trudności: **łatwa**
 Natężenie ruchu ulicznego: **małe**



skala 1 : 24000

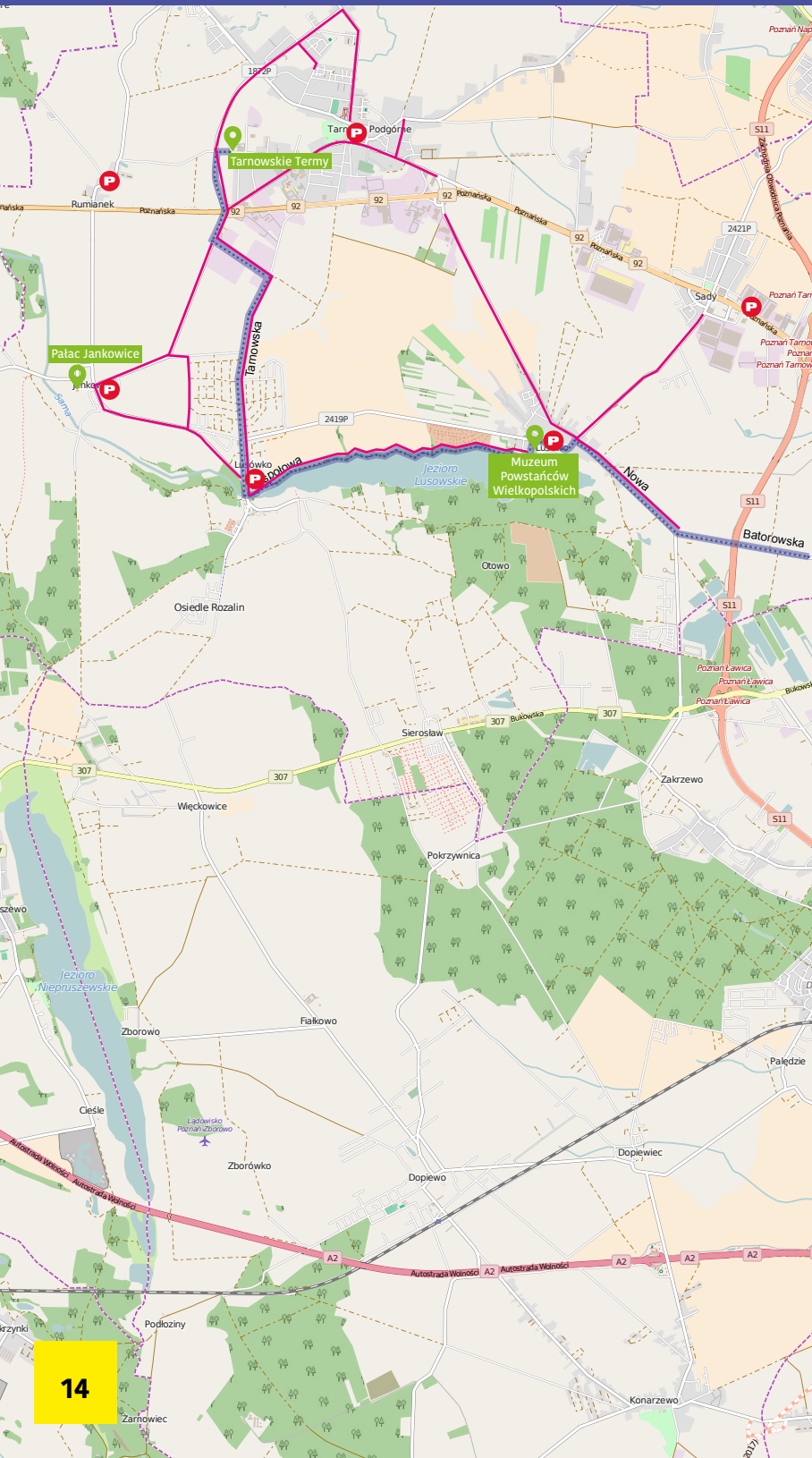
13

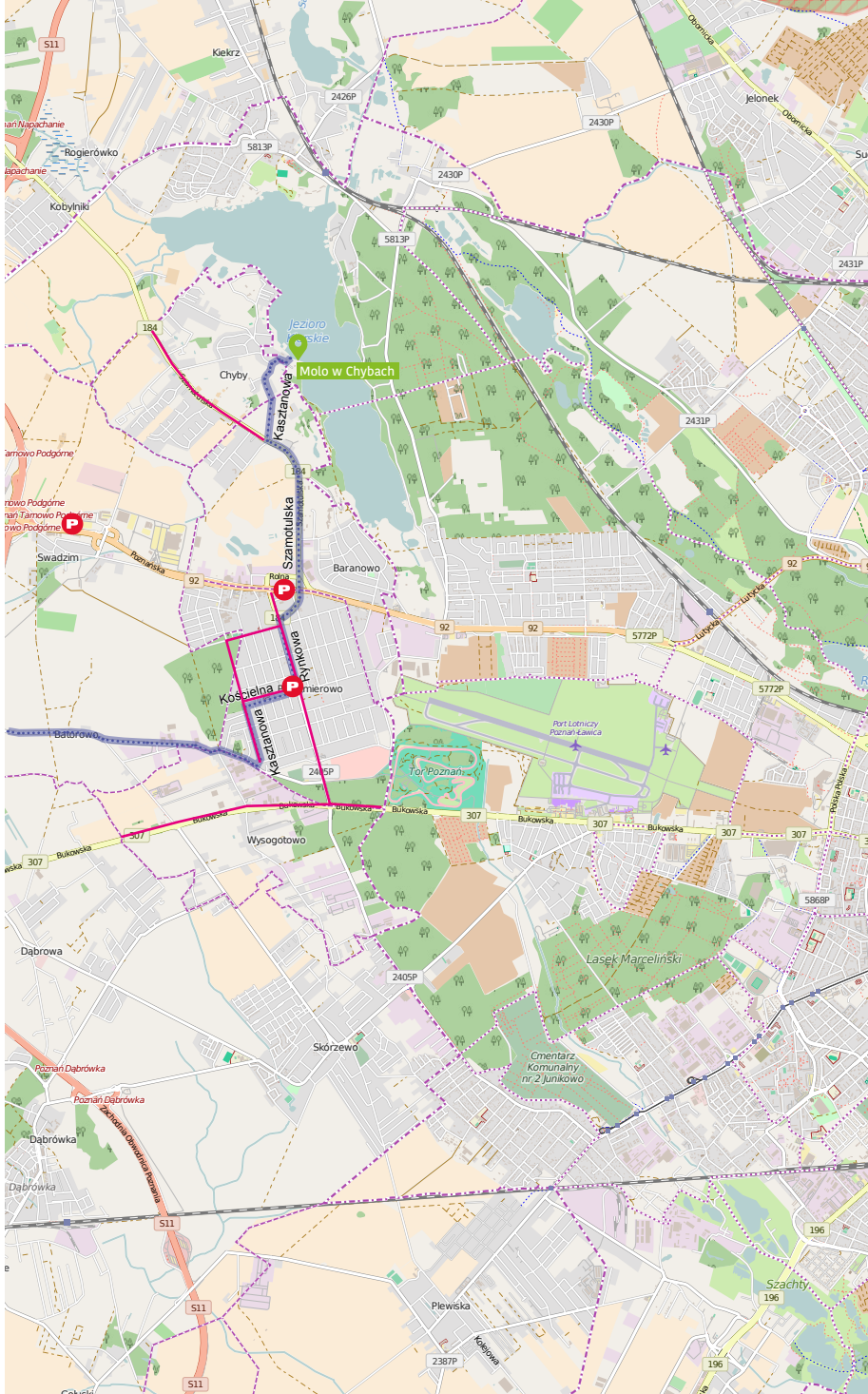


Szlak wodny

🕒 68 min

📏 20,80 km





20,80 km

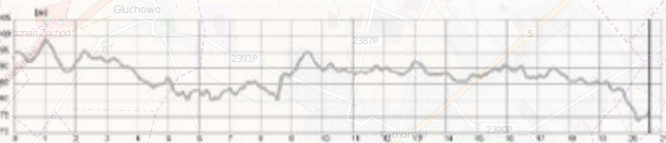
68 min.



Nawierzchnia: **asfalt, drogi szutrowe**

Stopień trudności: **łatwa**

Natężenie ruchu ulicznego: **małe**



skala 1 : 61500

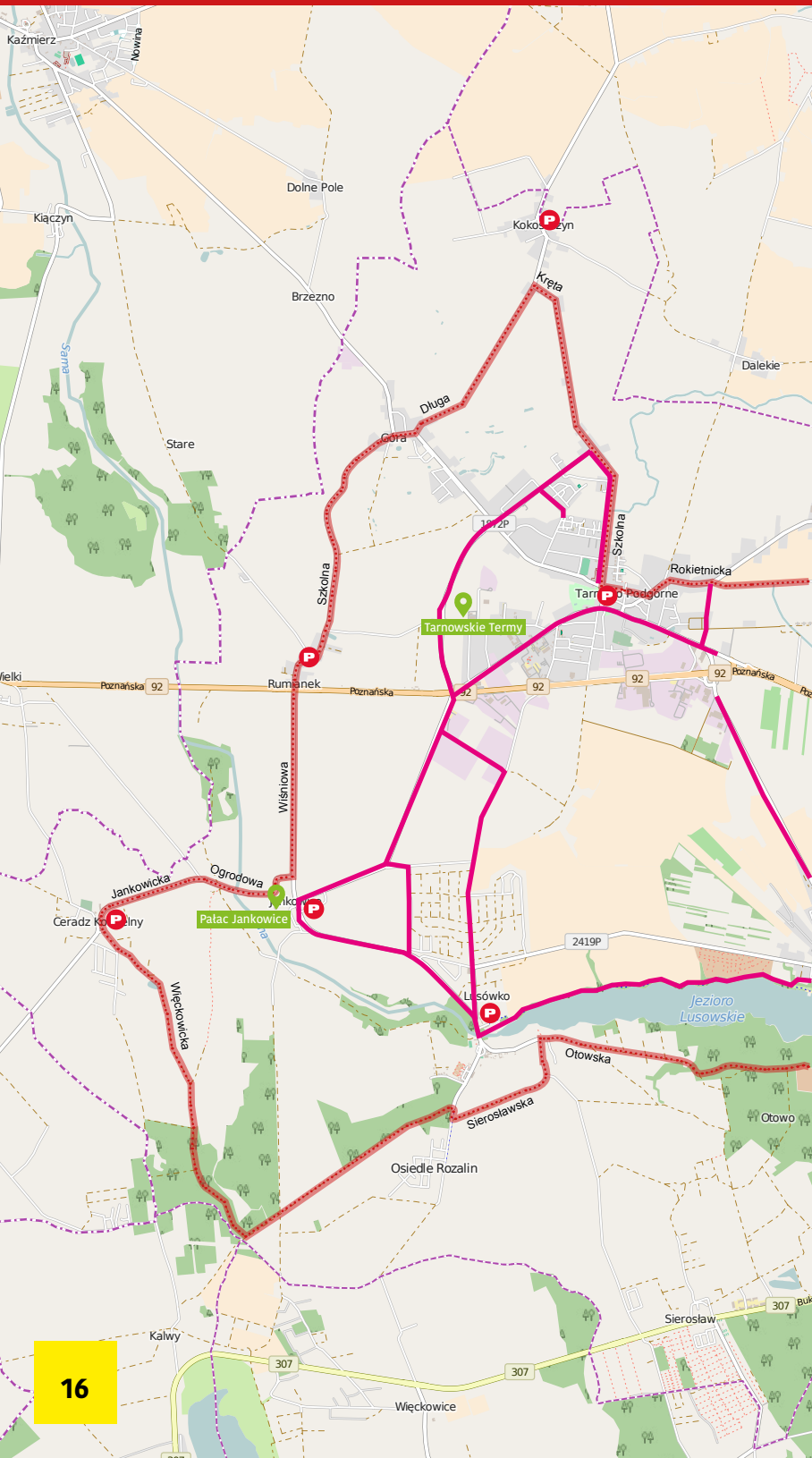
15

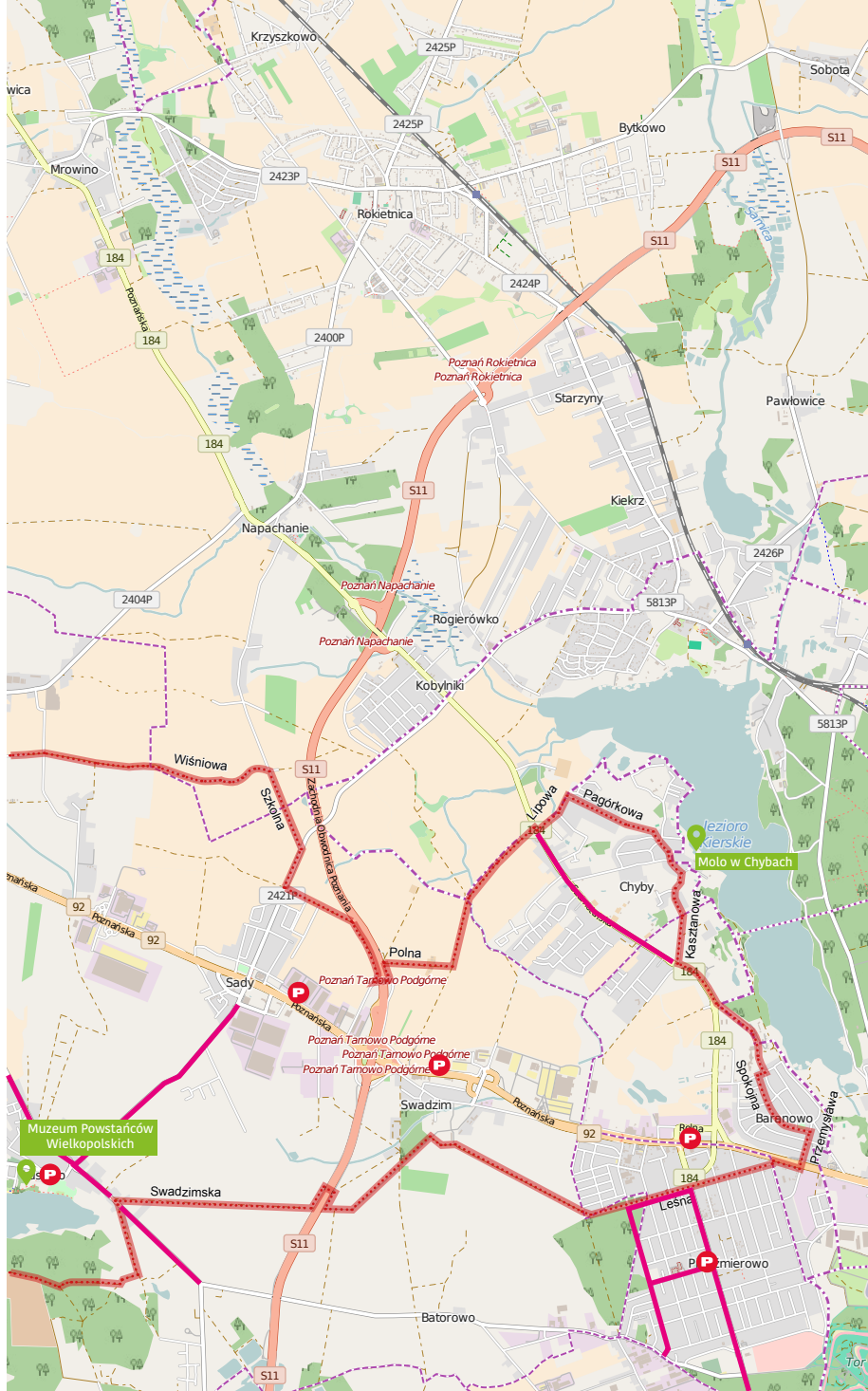


Pierścień dookoła Gminy

210 min

45,48 km





45,48 km

210 min.



Nawierzchnia: **asfalt, drogi polne**

Stopień trudności: **łatwa**

Natężenie ruchu ulicznego: **małe**



Skala 1 : 63000

17

Nawet początkujący miłośnicy turystyki rowerowej znajdą tu coś dla siebie...



Oznaczenie szlaków



Dworek w Sierostawiu



Aleja okazałych wierzb w Ceradzu Kościelnym

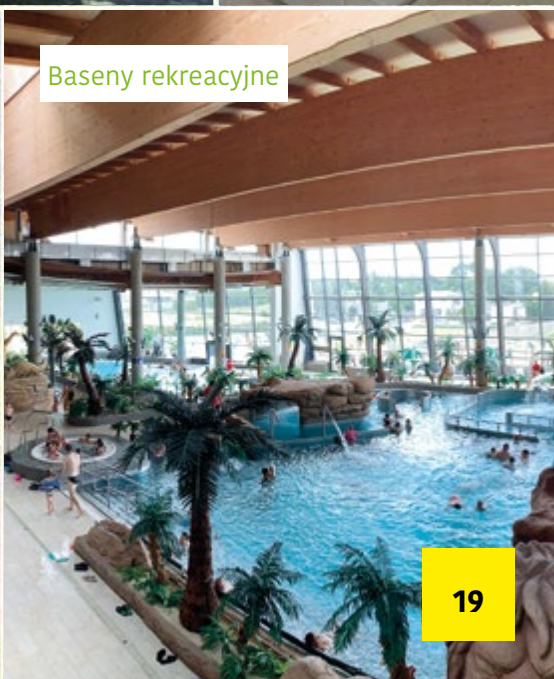




Park w Przeźmierowie



Basen sportowy



Baseny rekreacyjne

Kaplica grobowa Engeströmów
w Ceradzu Kościelnym



Elektroniczna informacja
pasażerska (system ITS)



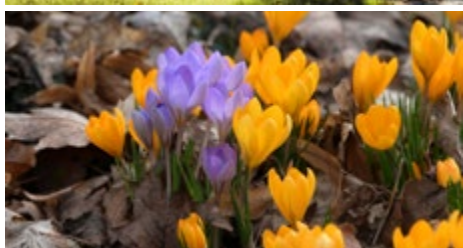
Pałac w Jankowicach



Miejsce odpoczynku



Park linowy



Koncerty



Park ze stawem

Pole golfowe Black Water Links



Notatki

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Urząd Gminy Tarnowo Podgórne

ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne
tel. 61 895 92 00

Filia Urzędu w Przeźmierowie

ul. Rynkowa 75C, 62-081 Przeźmierowo
tel. 61 227 58 73



ug@tarnowo-podgorne.pl

www.tarnowo-podgorne.pl

**TARNOWO
PODGÓRNE**



POZIOM BLIŻEJ

