



GMINA WYSZAKÓW

AKTYWNI w Gminie Wyszaków



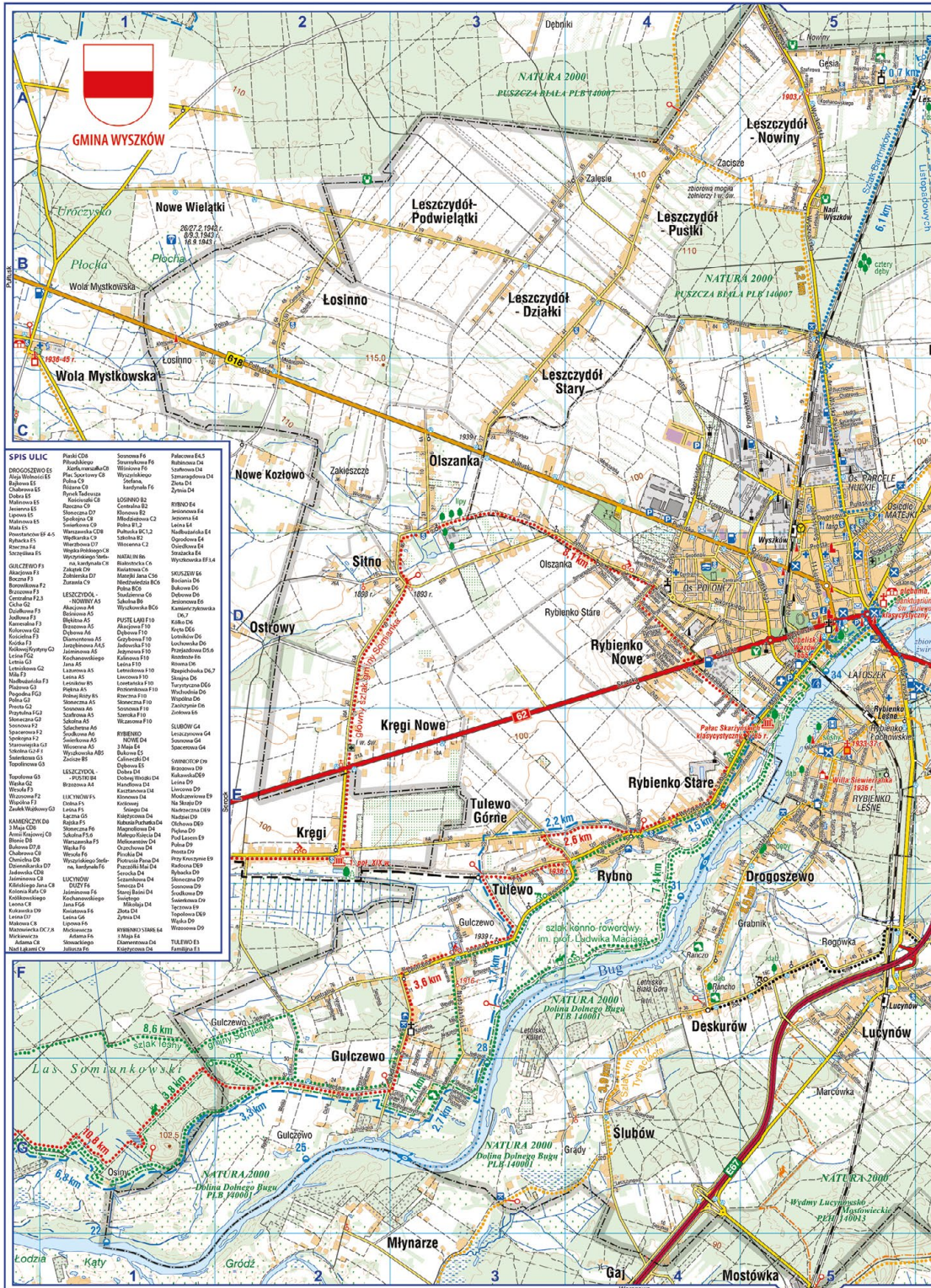
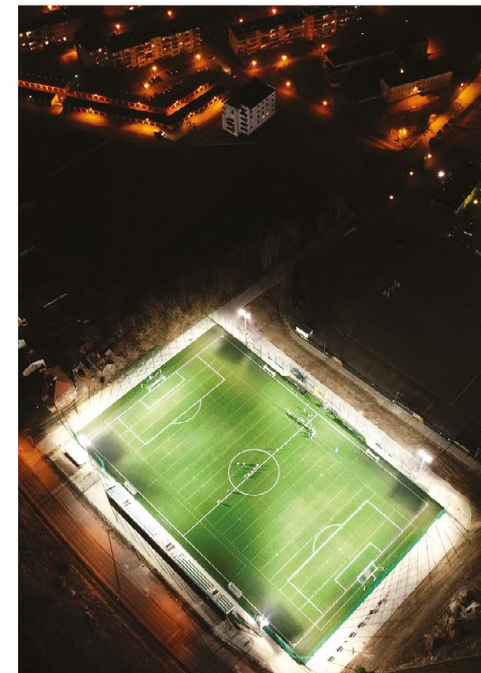


Stadion

1. OBIEKTY

Stadion Wyszaków, ul. Kościuszki 54

- 3 boiska (boisko piłkarskie 100 x 60 metrów – płyta główna, boisko piłkarskie 105 x 68 metrów – o nawierzchni z trawy syntetycznej i boisko piłkarskie treningowe o nawierzchni z trawy syntetycznej (60 x 40 m, 200 lx)
- 3 korty tenisowe
- bieżnia lekkoatletyczna - 400 metrów
- rzutnie do oszczepu i kuli





1. OBIEKTY

Pływalnia

Pływalnia

- Dwa baseny (sześciotorowy basen sportowy 25 x 12,5m, głębokość 1,35 – 1,8m i basen rekreacyjny 21 x 8m, głęb. 0,6-0,9m.
- zjeżdżalnia o długości 40m.
- bicze wodne
- jacuzzi
- dwie sauny fińskie
- sala gimnastyczna
- sala konferencyjna
- barek, sklepik sportowy



1. OBIEKTY

Hala sportowa

- arena 48 x 25m z możliwością wydzielania trzech sektorów treningowych do siatkówki i koszykówki.
- 12 stołów do tenisa stołowego z bandami oddzielającymi.
- sala taneczna 14 x 10m z lustrami i poręczami.
- sala gimnastyczna 10 x 7m (na wyposażeniu m.in. materace, drabinki, sprzęt gimnastyczny).
- 700 miejsc siedzących na trybunach.
- sala korektywy 10 x 7m (na wyposażeniu m.in. lustra korekcyjne).
- 11 szatni z natryskami.
- duży parking przed obiektem.



Hala sportowa



1. OBIEKTY

2. ROWEREM...



Siłownie plenerowe

- Park K. F. Wazy w Wyszkowie (2 place zabaw, siłownia plenerowa, urządzenia do Street Workout, boisko)



- Wyszków, ul. Szpitalna (5 miejsc z urządzeniami do ćwiczeń)



Boiska

- w Parku K.F. Wazy – do koszykówki



- przy szkołach podstawowych



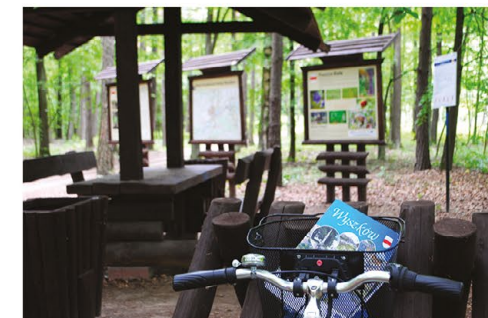
Szlaki rowerowe

- Szlak im. Prymasa Tysiąclecia

Długi szlak, prowadzący z Wyszkowa przez Rybienko Leśne, Drogoszewo, Deskurów aż do Ślubowa na południowym krańcu gminy. Dalej szlak przebiega przez gminę Zabrodzie (przez malownicze Wydmy Lucynowsko – Mostowieckie), aby w okolicach miejscowości Gać znów wjechać do gminy Wyszków. Dalej szlak prowadzi poprzez Fidest (ulubiona wioska Lechosława Herza) i przez lasy Puszczy Kamienieckiej dociera do Loretto. W Loretto warto obejrzeć kompleks klasztorny i cmentarz oraz leśną drogę krzyżową.

- Szlak Nadbużański

Najdłuższy szlak wychodzący z Gminy Wyszków. Wiedzie z Wyszkowa przez Latoszek do Skuszewa, a dalej, w dolinę Bugu do grobu nieznanego żołnierza poległego w 1939 roku. Później szlak mija obwodnicę Wyszkowa i biegnie przez lasy do Suwca i dalej Kamieńczyka (wiele atrakcji do zwiedzenia), następnie kieruje się, przez most na Liwcu, do nadbużańskiej miejscowości letniskowej Rafa. To już koniec gminy Wyszków, ale nie koniec szlaku, który dalej, lasami Puszczy Kamienieckiej, wiedzie przez teren gminy Łochów i dalej przez południowe Podlasie i Lubelszczyznę aż do Hrubieszowa.





2. ROWEREM...

Szlaki rowerowe

- Szlak im. prof. Ludwika Maciąga

Szlak wiedzie od Wyszkowa przez Rybienko Stare (obok pałacu) do Gulczewa nad Bugiem. Po drodze mija wioski Rybno i Tulewo. Szlak ma dwa warianty przebiegu – latem i wczesną jesienią można nim przejechać nad samym Bugiem, malowniczymi ścieżkami i bezdrożami tuż przy brzegu rzeki. Wiosną i w mokre lata trzeba podróżować drogami w pewnej odległości od rzeki.

Ludwik Maciąg - Malarz polski, urodzony w Krakowie w 1920 roku. Absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, profesor tej uczelni, autor wielu znanych ilustracji książkowych, plakatów, projektów znaczków pocztowych, gobelinów i rzeźb, jeden z najlepszych współczesnych malarzy pejzażystów i batalistów. Honorowy Obywatel Miasta i Gminy Wyszów, na terenie której, w Gulczewie, mieszkał niemal trzy dekady.



2. ROWEREM...



Szlaki rowerowe

- Szlak Bartników

Szlak prowadzi z Wyszkowa do Leszczydołu Nowiny i dalej przez tereny sąsiednich gmin aż do Długosiodła. Wyjeżdżając z Wyszkowa mijamy położoną na skraju lasu ulicę Studzienną, mimo że tradycyjnych barci już nie ma, w tej okolicy dalej mieszkają ludzie trudniący się pszczelarstwem. Poruszając się przytorzem na północ wzdłuż linii kolejowej, 500 m za przejazdem, nieco w głębi lasu mijamy stary dębowy drzewostan.

- Szlak Powstańców Styczniowych

Szlak prowadzi z Wyszkowa, przez Natalin, do Biedaszewa. Dalej wiedzie przez gminę Rząśnik dochodząc aż do Narwi, szeroką pętlą wraca do gminy Wyszów w okolicach wsi Leszczydół Pustki i Zacisze gdzie warto obejrzeć mogiłę żołnierzy z I wojny światowej, następnie dociera do ścieżki rowerowej wzdłuż szosy i tutaj po zachodniej stronie torów kolejowych wracamy do Wyszkowa. Na obydwu częściach wiodących przez Gminę Wyszów, na leśnych odcinkach szlak przechodzi przez Obszar Puszcz Białą Programu Natura 2000.





2. ROWEREM...

Miejsca odpoczynku

- Natalin przy ul. Matejki w Wyszkowie
- Trasa między Natalinem a Leszczydółem Nowiny
- Leszczydół Nowiny przy ul. Leśnej
- Leszczydół Nowiny przy ścieżce rowerowej wzdłuż ul. Wyszowskiej
- Gulczewo przy ul. Szkolnej
- Drogoszewo przy ul. Powstańców
- Kamieńczyk ul. Rynek Kościuszki
- Wyszków, Aleja Wolności (przy sklepie)
- Trasa Kamieńczyk – Fidest
- Świniotop
- Ślubów
- Olszanka (przy szkole).



2. ROWEREM...



Zasady bezpiecznej jazdy

01

Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów, jeżeli jest ona wyznaczona w kierunku, w którym się porusza.

02

Rowerzysta może jechać chodnikiem WYŁĄCZNIE przy złej pogodzie lub gdy opiekuje się osobą w wieku do 10 lat, jadącą rowerem. Na chodniku pieszy ma zawsze pierwszeństwo.

03

Rowerzyści mogą warunkowo jeździć obok siebie. By właściwie stosować ten przepis, musisz pamiętać, że jazda obok siebie jest możliwa wówczas, gdy nie utrudnia ruchu.

04

Kierujący rowerem mogą wyprzedzać inne niż rower powoli jadące pojazdy z ich prawej strony.

Zachęcamy mieszkańców gminy Wyszków do zmiany środków transportu na rower. Rower nie zatrafa środowiska, nie stoi w korkach, poprawia kondycję fizyczną i zdrowie. Podczas jazdy rowerem w organizmie człowieka wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia, jest to również świetna metoda na odświeżenie umysłu.



2. ROWEREM...

Zasady bezpiecznej



- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru – warto poddać fachowej kontroli cały rower, lecz najważniejszy dla bezpieczeństwa jest oczywiście stan techniczny hamulców. Droga hamowania wydłużona o niepotrzebny metr lub dwa może zakończyć się boleśnią.



- W czasie jazdy używaj kasku – zawsze zakładaj kask zarówno sobie, jak i dzieciom przewożonym w fotelikach rowerowych. Młodszym uczestnikom wycieczki, którzy nie mają jeszcze wprawy w samodzielnej jeździe na rowerze, warto założyć też ochraniacze na łokcie i kolana.



- Zadbaj, żeby było Cię widać i słychać – używaj świateł, kamizelek sygnalizacyjnych oraz opasek i naklejek odbłaskowych. Użycie głośnego dzwonka, którego dźwięk kojarzy się jednoznacznie z rowerem. Dobry dzwonek nie dość, że jest skuteczny w stosunku do innych rowerzystów i pieszych, to słyszalny jest zwykle również z wnętrza samochodu.



- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz – obserwuj kierunkowskazy. Zwracaj zawsze uwagę na to, czy ktoś jedzie za Tobą i czy jakiś samochód nie włącza się akurat do ruchu z miejsca postojowego. Patrz też na pieszych. Ludzie przed wejściem na jezdnię wypatrują przede wszystkim samochodów i mogą przecoczyć rower.

2. ROWEREM...

jazdy na rowerze:



- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów – rowerzyści powinni korzystać głównie ze ścieżek rowerowych, których na terenie Gminy Wyszków jest bardzo dużo.



- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, obowiązują one również rowerzystów.



- Zasada ograniczonego zaufania – zawsze należy brać pod uwagę to, że inny kierowca może Cię nie zauważyć, wymusić pierwszeństwo czy przekroczyć prędkość.



- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.



- Sygnalizuj odpowiednio wszystkie skręty – nie wykonuj nagłych manewrów, które mogą zaskoczyć i wprowadzić w błąd innych uczestników ruchu. Zamiar skrętu lub zmiany pasa wyraźnie i odpowiednio wcześniej sygnalizuj przez wyciągnięcie ręki.



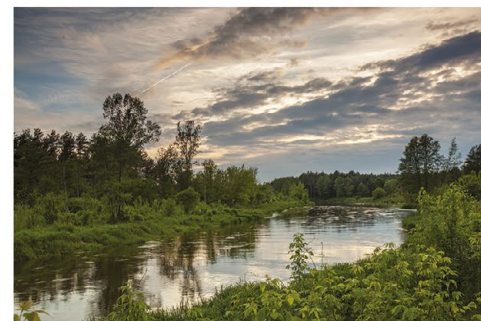
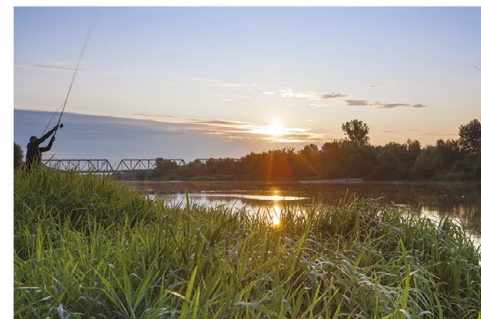
- Nigdy nie ścinaj zakrętów.



Zasady bezpiecznej jazdy

Rzeka Bug

Przez obszar Gminy Wyszaków przepływa jedna z najdłuższych i najpiękniejszych pod względem otaczających ją krajobrazów rzek w Polsce – Bug. Jej źródło ma swoje miejsce w Werchobożu na Ukrainie (dawne ziemie II Rzeczypospolitej), przepływa także przez dzisiejsze tereny Białorusi i wiele polskich miast jak na przykład Włodawa, Terespol, Drohiczyń, Brok, czy Wyszaków. Przez wieki istnienia naszego miasta rzeka była jednym z zasobów, które sprzyjały gospodarczemu rozwojowi Wyszkowa. Obecnie uznawana jest za jedną z najdzikszych rzek europejskich i wykorzystywana w celach rekreacyjnych. To doskonałe miejsce dla miłośników wędkarstwa. Rzeka Bug na wysokości Gminy Wyszaków obfituje w duże okazy sumów, szczupaków, sandaczy, kleni, płoci, leszczy i wielu innych gatunków ryb.



To także raj dla miłośników wypraw kajakowych, którym towarzyszą niezapomniane widoki i rzadko spotykane okazy roślin, kwiatów i zwierząt. Rzeka Bug to bogactwo miejsc związanych z dziejami państwa polskiego. W 2018 roku Gmina Wyszaków dołączyła do projektu „Łączy nas Bug” w ramach którego powstaną dwa transgraniczne szlaki kajakowe przebiegające przez terytoria Ukrainy, Białorusi i Polski. Płynąc kajakiem zaobserwować można w okolicach rzeki wiele zwierząt jak na przykład sarny, jelenie, dziki, lisy, bobry, łosie, czy zające. Dolina Bugu odznacza się wysokim bogactwem florystycznym. Spotkać tu możemy nielicznie występujące w naszym kraju, czy nawet w Europie rośliny.

Wypożyczalnia kajaków

W Wyszkowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji (ul. T. Kościuszki 54) funkcjonuje wypożyczalnia. Do dyspozycji: 12 kajaków, wiosła, kapoki oraz uchwyty dachowe umożliwiające transport.

Dodatkowe informacje i rezerwacja pod nr tel.: 29 742 42 69



Puszcza Biała i Puszcza Kamieniecka

Gmina Wyszków leży na terenie dwóch dużych kompleksów leśnych – Puszczy Białej i Puszczy Kamienieckiej. Puszcza Biała zajmuje tereny o powierzchni 85 tysięcy hektarów, rozciągające się od Pułtusa aż po Ostrów Mazowiecką. Przez ten olbrzymi kompleks leśny, porastający płaskie wywyższenie morenowe z wieloma wydmami, przepływa Bug wpływający na charakter tutejszej flory i fauny. W drzewostanie Puszczy dominuje sosna, ale spotyka się także drzewostany dębowo-grabowe, jesionowo-olszowe i olszowe. Znaczna część Puszczy chroniona jest w ramach programu Natura 2000. Szczegółne zastosowanie ma tu tak zwana dyrektywa ptasia. Na terenie Puszczy Białej gniazduje 150 gatunków ptaków, w tym 30 chronionych. Można tu także zobaczyć między innymi żurawie, czarne bociany, czaple siwe. Puszcza Kamieniecka leży na lewym, południowym brzegu Bugu i przepływa przez nią rzeka Liwiec. Obszar puszczy charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem krajobrazu i specyficzną rzeźbą terenu. Składają się na nią piaszczyste wydmy i położone pomiędzy nimi torfowiska oraz leżący nad rzeką taras zalewowy z dużymi obszarami łąkowymi. W drzewostanie dominują sosny i dęby, a w wilgotnych obniżeniach olszyny. Zachowały się tu cenne lasy łęgowe, a duże obszary zajmują łąki zalewowe oraz zarośla łozowe, powstałe w wyniku zarastania nadrzecznych szuwarów lub podmokłych łąk, z krzewem – wierzbą śniadą.

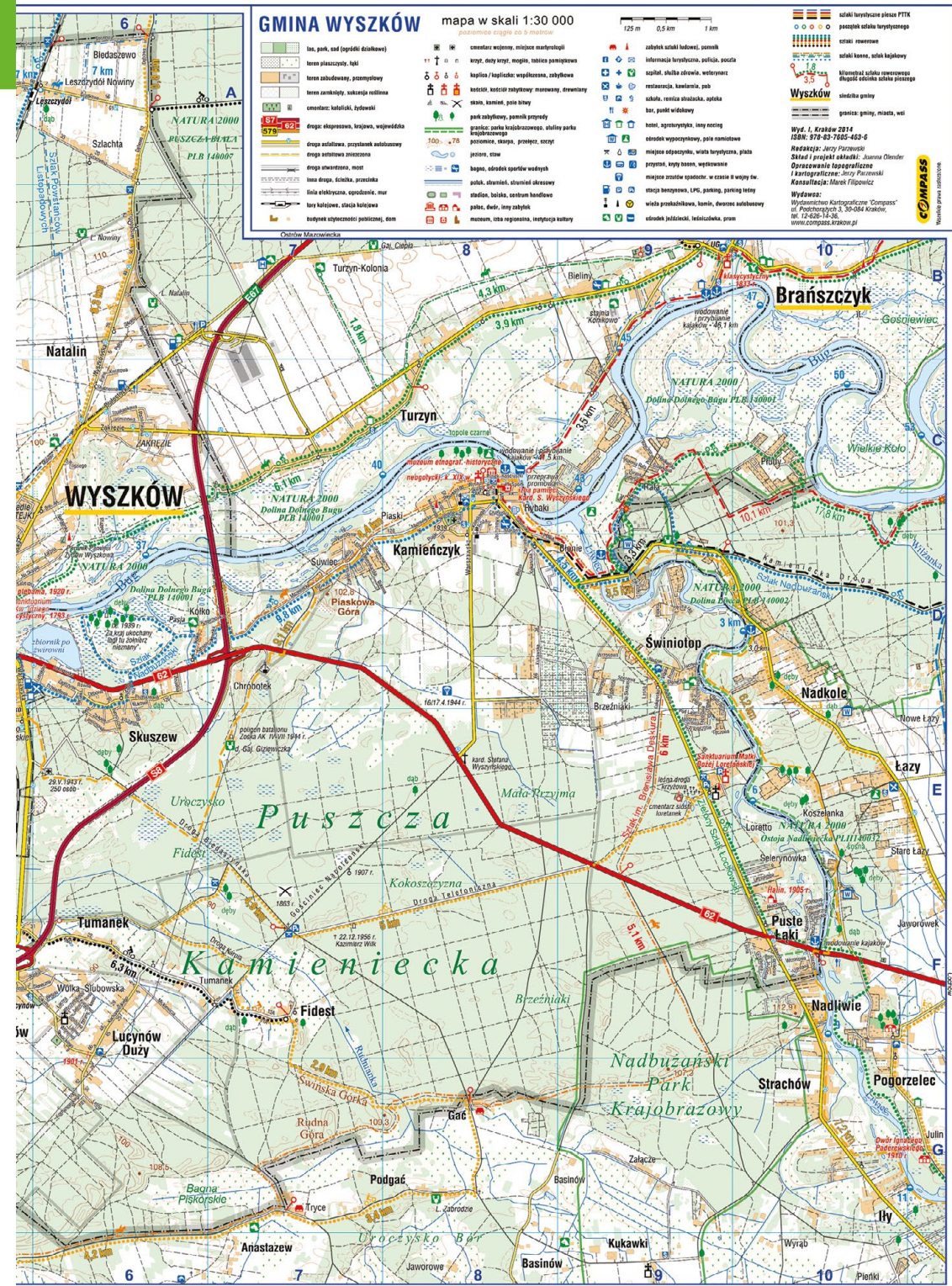
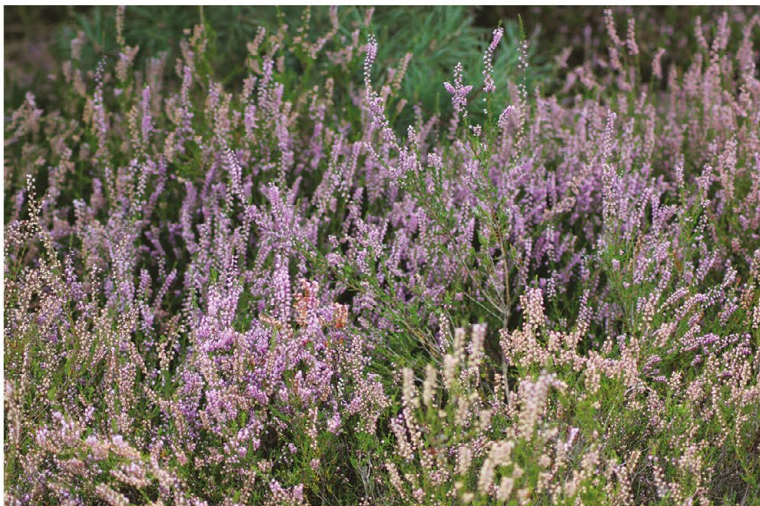




4. PRZYRODA

Wydmy lucynowsko – mostowieckie

To teren o bardzo zróżnicowanej rzeźbie, o powierzchni 435,2 ha, leżący na wysokości od 89 do 111 m npm obejmuje kompleks wydm porośniętych murawami psammofilnymi, wrzosowiskami oraz różnymi zbiorowiskami borowymi. Pożar w 1993 r. zniszczył znaczną część lasów, jednocześnie spowodował bardzo silną ekspansję mącznicy lekarskiej, której płyty osiągają powierzchnię 100-200 m². Stanowisko to można zaliczyć do największych znanych stanowisk tego gatunku w Polsce. Na omawianym terenie obok wrzosowisk mącznicowych występują także murawy szczytlichowe, wrzosowiska oraz zróżnicowane troficznie zbiorowiska borowe. Flora liczy 348 gatunków roślin naczyniowych. Na uwagę zasługuje bogate stanowisko kukułki plamistej. Obszar leży między Mostówką, a Lucynowem (większość obszaru należy do gminy Wyszów, a niewielka część południowo-wschodnia do gminy Zabrodzie). Obejmuje zarówno tereny leśne, jak i nieużytki i niewielkie płyty gruntów rolniczych. Obszar jest łatwo dostępny samochodem, leży przy trasie Warszawa – Wyszów.



Pokochaj WYSZKÓW

