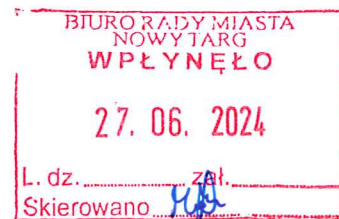


Marcin Jagła

Nowy Targ, dnia 27 czerwca 2024 r.

Radny Miasta Nowy Targ

Burmistrz Miasta Nowego Targu



Interpelacja w sprawie wykonania nowych, aktualnych map w Borze Kombinackim

Składam interpelacje o wykonanie nowych map w Borze Kombinackim. Obecne mapy mają kilkanaście lat, są nieaktualne jak chodzi o infrastrukturę ścieżek rowerowych, zniszczone, zarośnięte porostami. Problematyka ta była zgłaszana przez radnych poprzednich kadencji, jednak mimo to mapy nie zostały wymienione. Turyści podążający Szlakiem Rowerowym Wokół Tatr są witani przez Stolicę Podhala skrajnie nieestetycznymi materiałami promocyjnymi, które zamiast zachęcać - odstraszać, a zamiast informować - dezinformują. Do interpelacji załączam fotografie obrazujące obecny stan map.





PL-SK
2007-2013

Współpraca dla wspólnego rozwoju

NOWY TARG

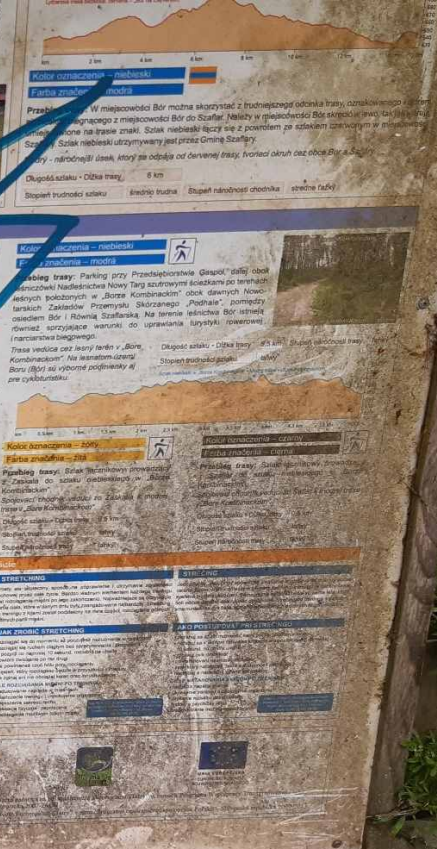
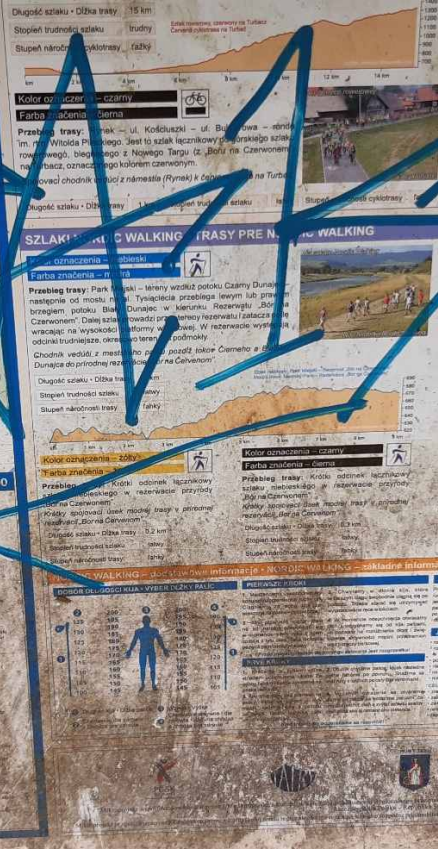


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

Budowa ścieżki rowerowej
na terenie Miasta Nowego Targu
w ramach projektu pt.

HISTORYCZNO-KULTUROWO-PRZYRODNICZY SZLAK WOKÓŁ TATR

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu
Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej
Rzeczpospolita Polska – Republika Słowacka 2007–2013



Mit freundlichen Grüßen

A • TRASA PRE BEŽECKÉ LYŽOVANIE

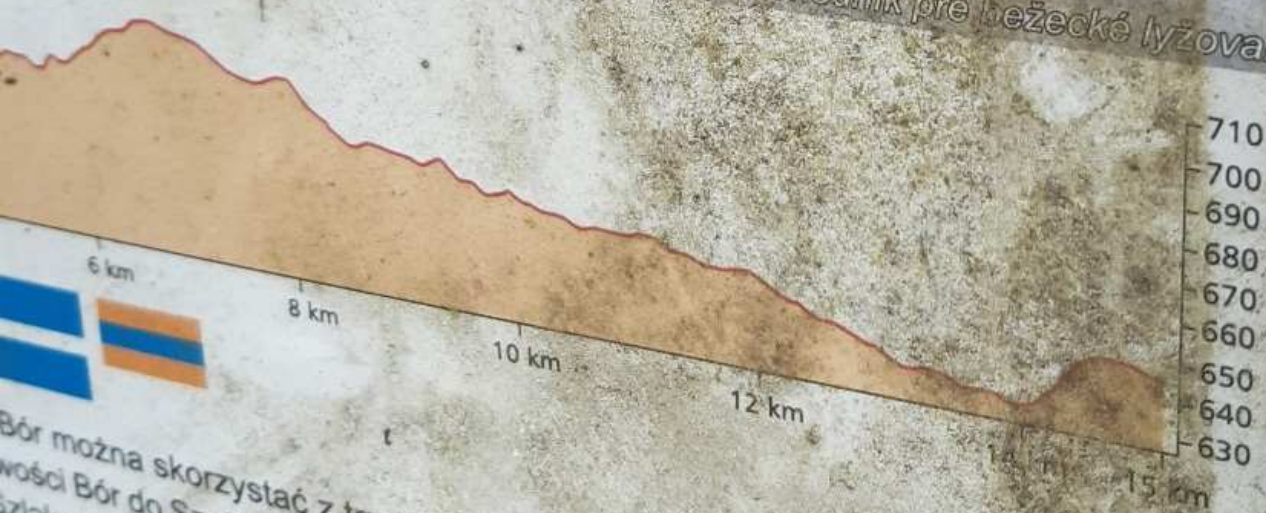
wzdłuż Rezerwatu „Bór”
 ości Bór – następnie skręć
 , przy kładce na Białym
 a biegnie wokół „Boru” na
 odcinek od mostu na Białym
 erowej.
 krywy śnieżnej jest utrzymy-

ej rezervácie

Narciarska trasa miedzynowa



Chodník pre bežecké lyžovanie



Bór można skorzystać z trudniejszego odcinka trasy, oznakowanego kolorem
 wości Bór do Szaflar. Należy w miejscowości Bór skreślić w lewo, tak jak k aruj
 szlak niebieski łączy się z powrotem ze szlakiem czerwonym w miejscowości
 wany jest przez Gminę Szaflary.
 ia odpaja od czerwonej trasy, tworzą okruh cez obce Bor a Szaflary.

6 km
 średnio trudna

Stupeň náročnosti chodníka

stredne ťažký



przy Przedsiębiorstwie Gaspol, dalej obok
 Nowy Targ szutrowymi ścieżkami po terenie
 „Borze Kombinačním”
 zamyślu Skórzanego obok dawnego
 i Szaflarska. Na terenie „Podh
 warunki do upraw
 ny teren

- leżak rowerowy
- wyciąg narciarski
- kąpielisko
- pole namiotowe, basen miejski
- camping, miejskie kąpielisko
- punkt widokowy, GOPR
- vyhliadka, GOPR
- leśniczówka • horeň
- stianka vspomocokova
- horolezecká škola
- noclegi, penzióny, pokoje, apartmány
- ubytovanie, penzióny, izby
- hotel • hotel
- karche regionálna
- regionálny kostolný dom
- babovce • sales pastorki
- kofa • pastorki sala
- informácia turistická
- informácia turistická
- restaurácia klub, masaryk
- reštaurácia, ľudový klub
- bar, pizzeria • bar, pizzeria

DOBÓR DŁUGOŚCI KIJĄ • WYBÓR DŁUŻYCH PALCÓW



- 1 Długość kija • Dĺžka palice
- 2 Chodzenie dla zdrowia • Chôdza pre zdravie
- 3 Wzrost • Výška
- 4 Chodzenie aktywne i dla zdrowia • Aktívna chôdza a chôdza pre zdravie

- 1. Maszerujemy swobodnie wykonując naprzemienne ruchy rąk. Ciągniemy za sobą kiję za wieszoną na pasku – rekawiczce.
- 2. Chwytamy w dłonie kije, które w dalszym ciągu ciągną się po podłożu. Trzeba starać się utrzymywać wyprostowane ręce w łokciach.
- 3. Aby przenieść ciężar ciała na kij należy odepchnąć się w momencie kiedy ręka z kijem zostają z tyłu ciała. Taka technika pozwoli nam oddziaływać.
- 4. W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń i odpychamy się od kija palcami, co pozwala na rozluźnienie dłoni i zwiększenie aktywności mięśni przedramion oraz obręczy barkowej.

Przed przystąpieniem do treningu zalecana jest rozgrzewka!

PRVÉ KROKY

- 1. Kráčame a pritom voľne. 2. Dô rúk chytáme palicou, ktoré následne striedavo pohybujeme rukami. Za voľne ťaháme po povrchu. Snažíme sa s sebou ťahať palice zavesené na páske – rekavici.
- 3. Aby sme váhu tela preniesli na palicu, treba sa oprieť v momente, keď je ruka s palicou za telom. Taká technika nám umožní oddiaľovať.
- 4. Vo chvíli odrazenia sa otvárame dlan' z od palice sa odrazíme palcami, čo umožní uvoľniť dlan' a zvýšiť aktivitu svalov predlaktia ako aj ramenného pletenca.

Préd treningem odporúčame sa rozviesť!

- JAK ZROB**
- rozciągać się d
- rozciągaj się ru
- w pozycji co naj
- powtórz ćwicze
- nie powinieś d
- mięsień, który roz
- nie zginać ani nie
- CELE ROZCIAGAN**
- zredukowanie nap
- zakończenie trenin
- zwiększenie zakres
- relaksacja fizyczna
- zapobieganie możliw

Mikroprojekt współfinansowany jest przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

Mikroprojekt je spolufinancovaný Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja a zo štátneho rozpočtu prostredníctvom Euroregionu.