

## Bieganie początkujących po Śnieżniku

Autor: teodozja - 01/23/2012 22:37

---

W odległości 11 km od przejścia granicznego w Boboszowie,  
u stóp Śnieżnika /1432m n.p.m./ znajduje się ośrodek narciarski  
Dolni Morava. Cechą charakterystyczną tego miejsca jest  
możliwość uprawiania narciarstwa klasycznego na profesjonalnie  
przygotowanych trasach biegowych o łącznej długości ponad 30km.

Bieganie w Dolni Morava wybrałam z powodu moich przyjaciół,  
którzy w tym sezonie postanowili pierwszy raz założyć biegówki.  
Aby zapewnić im komfort i bezpieczeństwo stawiania pierwszych  
kroków należało wybrać trasę o bardzo łagodnym profilu bez  
nagłych zjazdów i stromych podbiegów, które mogły by wystraszyć  
nowicjuszy. Pierwsze ślizgi wykonaliśmy na trasie:

"Doliną rzeki Morawy i z powrotem".

Trasa prowadzi szlakiem turystycznym z parkingu "Na Konecne"  
w Dolni Morava w pierw po drodze asfaltowej wzdłuż rzeki Morawa,  
po 1km skręca na leśną drogę na lewym brzegu rzeki. Dystans

ok. 6km w jedną stronę daje możliwość złapanie klasycznego rytmu, a położenie na dnie wąwozu chroni  
przed podmuchami ostrych wiatrów w razie słabej pogody.

Ponieważ pierwsze ślizgi wypadły bardzo zachęcająco, drugiego  
dnia pobytu wybraliśmy do pokonania łatwą pętlę biegową;

"Pod grzbietem Trójmorskiego Wierchu i Śnieżnika Małego".

Na trasę o łącznej długości 14 km można wejść z parkingu  
w Horni Morava. Wytyczony szlak prowadzi narciarzy w kierunku  
Śnieżnika aż do Chaty Zbójnickiej i dalej ok 1 km pod górę  
do Terexowej drogi. W najwyższym punkcie osiąga wysokość

ok 1100m n.p.m.i skręca drogą powrotną do parkingu .

Na trasie jest kilka miejsc widokowych- warto zabrać aparat

lub kamerę.

Oprócz informacji o ratrakowanych trasach, znajdą biegacze

w Dolni Morava niezbędną bazę hotelową i gastronomiczną,

która zapewni sympatyczny pobyt.

Serdecznie polecam.

=====

## Odp: Bieganie początkujących po Śnieżniku

Autor: teodozja - 01/23/2012 22:56

---

Przepraszam za błąd w tytule.

Powinno być oczywiście ;

&quot;Bieganie początkujących pod Śnieżnikiem&quot;

=====

## Odp: Bieganie początkujących po Śnieżniku

Autor: Galen - 02/22/2012 11:36

---

Da się gdzieś sprawdzić/dowiedzieć jakie tam teraz warunki panują? Szukam czegoś na niedzielny wyjazd. Biegówki będę miał na nogach 2 raz w życiu, więc bez hard core'u 🟡

=====

## Odp: Bieganie początkujących po Śnieżniku

Autor: newbie - 02/22/2012 21:43

---

Galen, chyba na czeskich stronach by trzeba było poszukać;)

[tutaj](#) masz relację gościa, który tam był pod koniec stycznia, pisze że trasy są ratrakowane;]

=====

## Odp: Bieganie początkujących po Snieżnikiem

Autor: Galen - 02/23/2012 00:48

---

Dzięki za odpowiedź.

=====