



*Wawerski*  
**Przewodnik  
Sportowy**

DZIEŃ DOBRY, OD TEGO SIĘ ZACZYNA!

## Spis treści

Wstęp – Jerzy Mielewski	5
Sportowcy o Wawrze	6
Higieniczny tryb życia – jak żyć zdrowiej i dłużej	8
Jakim typem sportowca jesteś?	10
Inicjatywy sąsiedzkie oraz grupy nieformalne działające w Wawrze	12
W co zagrać z sąsiadem?	14
Oferta Ośrodka Sportu i Rekreacji (OSiR Wawer)	16
Dotacje sportowe	18
Otwarte sale i boiska szkolne	19
Rekreacja w Dzielnicy Wawer	20
Posłowie Burmistrza	29

Wydawca:  
Urząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy  
ul. Żegańska 1, 04-713 Warszawa

Redakcja:  
Karolina Ford-Kłopotowska  
Dorota Głażewska  
Szymon Pulcyn

Opracowanie graficzne i skład: MUFU

ISBN: 978-83-960162-2-5

Wydanie I

Warszawa 2022

## Wstęp



Wawer – dzielnica, którą pokochałem.

Nie ma w tych słowach przesady. Jako osoba, która zawodowo zajmuje się sportem, opowiadając o nim, szukałem miejsca w Warszawie, by w sposób aktywny móc go także uprawiać. Trafiłem idealnie. Codziennie robię przebieżki pięknymi terenami, zarówno nad Wisłą, jak też wśród pięknych lasów, których na naszym terenie nie brakuje.

Od 5 lat obserwuję, jak wiele się zmienia. Mam dwóch synów kochających sport. Dostrzegam w Wawrze nową sportową infrastrukturę, dużą liczbę sportowych klubów, które dają spore możliwości rozwoju naszym pociechom. Warto zwrócić uwagę, że nie chodzi tylko o obiekty do profesjonalnego uprawiania sportu, ale także mnóstwo terenów rekreacyjnych, gdzie w każdy weekend wiele rodzin aktywnie spędza czas ze swoimi dziećmi. Jestem przekonany, że ten trend rozwoju naszej dzielnicy zostanie utrzymany. Właśnie to wyróżnia Wawer na tle innych dzielnic Warszawy. Dużo przestrzeni, terenów zielonych, a mało zabetonowanych placów zniechęcających do aktywnego wypoczynku.

Sportowy Wawer to jest najlepsza droga rozwoju tej części stolicy. To jedyny właściwy kierunek, za co mocno trzymam kciuki.

**Jerzy Mielewski, Polsat Sport**

## Sportowcy o Wawrze

# 1

Podjmując decyzję o miejscu, które stanie się moim nowym domem, brałem pod uwagę możliwości rozwoju swojej życiowej pasji, jaką jest sport. Ponieważ muszę mieć zapewniony dostęp do sal treningowych ale także do terenów rekreacyjnych, gdzie znajdę dobre trasy biegowe i rowerowe, wybrałem Wawer - zieloną dzielnicę Warszawy. Tutaj znalazłem wszystko co potrzebne do rozwoju dziedziny sportu, którą uprawiam. Często korzystam także z obiektów sportowych dzielnicowego OSiRu, gdzie mogę spokojnie i w przyjaznej atmosferze trenować. Przyjazna atmosfera panująca w OSiR Wawer oraz ogromna życzliwość i wsparcie osób tam pracujących, tylko utwierdziło mnie w moim przekonaniu co do tego, że jest to dobre miejsce dla aktywnych sportowo osób. Tu także spotkałem ludzi pełnych sportowej pasji, którzy motywują się wzajemnie. To bardzo budujące.

Bliskość przyrody, w tym liczne tereny leśne, spokój i cisza sprawiły, że poczułem się bardzo dobrze w Wawrze, nie tylko jako sportowiec, ale także jako mieszkaniec. Jest tu też wiele miejsc pozwalających na rekreację i odpoczynek z najbliższymi. Ma to ogromne znaczenie, bo tak naprawdę wszystko, co dla mnie ważne, mam tutaj w jednym miejscu. Dzielnica Wawer - wiem, że dobrze wybrałem.

**Robert Karaś**  
polski triathlonista,  
mistrz i rekordzista świata w Ultra Triathlonie



Patrząc na dzielnicę Wawer jako na miejsce do życia i spełniania sportowych pasji, brałem pod uwagę to czy obiekty sportowe i tereny rekreacyjne położone są blisko domu oraz czy są ogólnodostępne. Tak jak trudno jest wyobrazić sobie trening lekkoatletyczny bez stadionu, tak też nie sposób myśleć o szeroko pojętym bieganiu czy chodzeniu bez terenów parkowych czy leśnych. To wszystko znalazłem w tej pięknej i zielonej dzielnicy Warszawy.

W Wawrze, gdzie mój klub RK Athletics, we współpracy z OSiR Wawer, prowadzi pełne spektrum treningów lekkoatletycznych, w równym stopniu ważna jest dla nas możliwość skorzystania z syntetycznej bieżni jak i możliwość prowadzenia regularnych zajęć w wawerskich lasach. Dzięki takim uwarunkowaniom możemy realizować pełny program lekkoatletyczny skierowany do całych rodzin, które rozwijają swoje sportowe pasje a nie rzadko też wspólnie biorą udział w zawodach. Najmłodszych adeptów Królowej Sportu najczęściej można spotkać na treningach prowadzonych w ramach zróżnicowanych bloków konkurencji, tj. rzuty, skoki, sprinty czy biegi średnie. Ich rodzice zaś, korzystając z leśnych i parkowych ścieżek, chętnie profilują się na biegaczy lub chodźarzy startujących z sukcesami w zawodach mistrzowskich Masters.

Jako klub jesteśmy zdecydowanie „lekkoatletyczni” i cieszymy się, że takim miejscem jest już Wawer.

**Robert Korzeniowski**  
polski lekkoatleta, chodźarz,  
czterokrotny mistrz olimpijski

# 2

## Higieniczny tryb życia

jak żyć zdrowiej i dłużej

### Dieta

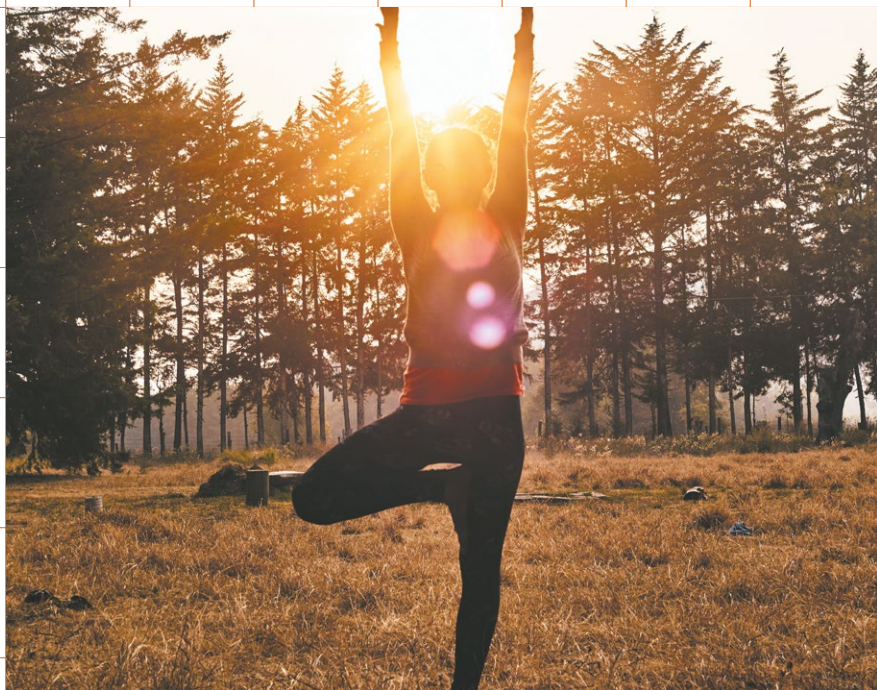
Znacie powiedzenie „jabłko co wieczora odstrasza doktora”? Owoce i warzywa w codziennej diecie dostarczają nam niezbędną dawkę witamin i pierwiastków, a przy tym są niskokaloryczne. Nie oznacza to oczywiście, że mamy rezygnować z innych produktów spożywczych, chociażby pieczywa, które nie bez kozery leży u podstaw piramidy żywienia. Pieczywo nie tuczy, jak powszechnie się utarło. Wszystko zależy od ilości i proporcji – jak z każdym innym produktem. Ze względu na różnego rodzaju alergię pokarmową, z których często nie zdajemy sobie sprawy, zachęcamy do konsultacji z dietetykiem, który pomoże nam stworzyć odpowiednią dietę dopasowaną do wieku, aktywności i potrzeb naszego organizmu.

### Gimnastyka

Tylko spójrz na ludzi, którzy systematycznie wykonują ćwiczenia fizyczne! Codzienna gimnastyka poprawia postawę i uelastycznia ciało. Regularna aktywność zwiększa także odporność organizmu, redukuje stres, zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby przewlekłe. W czasie wysiłku fizycznego uwalniane są endorfiny czyli hormony szczęścia, które zapewniają nam dobry nastrój i samopoczucie. Poranna gimnastyka i szklanka wody, która stabilizuje ciśnienie krwi, to najlepszy początek dnia!

### Sen

Mówi się, że „jak Polak głodny, to zły”. A co, jeśli jest niewyspany? W trakcie snu nasze ciało i umysł regenerują się. Sen wpływa korzystnie na naszą zdolność uwagi, koncentracji i uczenia się. Przed ważnym wydarzeniem, każdy z nas stara się iść wcześniej spać, żeby na drugi dzień mieć siłę do działania. Kiedy jesteśmy wyspani, nasz mózg pracuje znacznie lepiej. Wykazujemy się twórczym myśleniem i stać nas na więcej kreatywnych rozwiązań. Ostatni wieczorny posiłek powinniśmy jeść 2-3 godziny przed zaśnięciem. Kolacja powinna być lekkostrawna. Dzięki temu nie towarzyszą nam dolegliwości trawienne, a rano czujemy się rześcy i wypoczęci.



# 3

## Jakim typem sportowca jesteś?

### 1. Pasjonat

Kiedy twoi sąsiedzi wychodzą z samego rana z psem, ty pełny energii wracasz już do domu po treningu. Ze znajomymi wolisz umówić się na przejażdżkę rowerową, niż na siedzenie i oglądanie filmów. Dla ciebie sport to zdrowie i radość. Uprawiasz go samodzielnie na świeżym powietrzu, uczęszczasz też na regularne zajęcia do klubu. Motywujesz innych, świetnie bawicie się razem na zajęciach.

### 2. Uduchowiony

Masz swoją matę do ćwiczeń, może nawet dwie. Dynamiczny ruch nie jest dla Ciebie. Twoi znajomi nie wyciągną cię na długie bieganie po lesie czy zumbę, na której razem poszalejecie. Stawiasz na rozciąganie - pilates czy joga to coś dla ciebie. Ewentualnie pójdziesz na spacer do lasu. Sport to dla ciebie równowaga ciała i umysłu. W trakcie aktywności fizycznych lubisz medytować i kontemplować otaczający świat.

### 3. Modniś

Sport to twoja pasja. Ale czujesz się pewnie tylko w najnowszym modelu butów znanej firmy czy w dobrej jakości koszulce termoaaktywnej. W przerwie między ćwiczeniami przegryzasz baton proteinowy, sygnowany przez popularną trenerkę. Wyjście na siłownię traktujesz jako swoistą rewię mody. Nie wejdiesz tam nieuczyszony czy w niepełnym makijażu. Chętniej się nie tylko efektami ćwiczeń, ale także gadżetami.

### 4. Powściągliwy

Twoja ostatnia aktywność fizyczna? Dziś rano na ostatnią chwilę biegniesz na autobus i mimo słabej praktyki w bieganiu zdążyłeś. W pracy wejdiesz na trzecie piętro po schodach, ale tylko wtedy, kiedy idziesz z szefem, a on nie korzysta z windy, bo ma klaustrofobię. Myślisz czasem o tym, żeby zacząć uprawiać jakiś sport, ale zwykle wybierasz statyczny wieczór z książką. Ostatecznie wolisz rozruszać umysł.

### 5. Słomiany ogień

Wspólne poranne bieganie z przyjaciółmi? Pewnie, że tak! Kupiłeś nawet nowe buty do biegania, ale po dwóch tygodniach odechciało ci się wstawać. Kurs tańca? Oryginalnie, ale po miesiącu zajęcia zaczęły cię nużyć. Lubisz nowe aktywności, szybko się zapalasz i szybko gasniejesz. Jesteś jednak dobrym motywatorem dla swoich znajomych, których wspierasz i dzięki którym czasem powracasz do porzuconej dyscypliny.

# 4

## Inicjatywy sąsiedzkie oraz grupy nieformalne działające w Wawrze

### Rowerowy Wawer

Rowerowy Wawer to sąsiedzka grupa pasjonatów rowerowych eksplorująca dzielnicę na dwóch kółkach. Spotkania służyć mają budowaniu wspólnoty, poznawaniu zakątków Wawra z perspektywy rowerowej oraz wspólnym treningom, bo jak wiadomo w grupie łatwiej o motywację. Po każdej z przejażdżek powiększa się galeria fotograficzna wawerskich lokalizacji odwiedzanych przez cyklistów. W Rowerowym Wawrze można więc realizować wiele pasji – sportową, rowerową, rekreacyjną, turystyczną oraz fotograficzną. Podczas wspólnych spotkań nie brakuje tematów oscylujących wokół problemów i kolarskich doświadczeń uczestników. Grupa organizuje także sportowe i społeczne wydarzenia oraz chętnie przyłącza się do dzielnicowych inicjatyw społecznych.

Więcej informacji na temat grupy Rowerowy Wawer: [www.facebook.com/RowerowyWawer](http://www.facebook.com/RowerowyWawer)

### Rozbiegajmy Wawer

Rozbiegajmy Wawer to sąsiedzka grupa pasjonatów biegania otwarta dla mieszkańców i sympatyków Wawra. Dla tych, którzy dopiero planują rozpocząć swoją przygodę z bieganiem oraz dla tych z pasją na różnym stopniu zaawansowania. Grupa Rozbiegajmy Wawer nie tylko razem biega i trenuje, ale także wspiera i motywuje, organizując lokalne biegi okolicznościowe. Propaguje także zdrowy styl życia, w tym zachęca do uprawiania sportu w społecznościach sąsiedzkich. Celem grupy jest także promocja dzielnicy oraz wawerskich ścieżek biegowych i obiektów sportowych. Regularne treningi mają wzmacniać nie tylko ciało, ale także budować poczucie wspólnoty, charakter i duszę sportową oraz wspierać relacje międzysąsiedzkie i międzyosiedlowe.

### Zgrany Wawer

Zgrany Wawer to inicjatywa powstała we współpracy pomiędzy Wawerskim Centrum Kultury i mieszkańcami dzielnicy. Grupa organizuje turnieje gier planszowych, prowadzi bibliotekę z planszówkami, inicjuje wydarzenia specjalne (na przykład rozgrywki z seniorami, spotkania z twórcami, warsztaty projektowania gier). Jednym z flagowych projektów jest inicjatywa Zgrany Wawer Trudne Gry – odbywające się co dwa miesiące spotkania fanów cięższych tytułów. Na wydarzenie przyjeżdżają gracze nie tylko z Wawra, ale z całej Polski i Europy. Wszystkie spotkania Zgranego Wawra są bezpłatne, tak samo jak korzystanie z biblioteki gier.

Więcej informacji na temat grupy Zgrany Wawer: [www.facebook.com/ZgranyWawer](http://www.facebook.com/ZgranyWawer)

### Rowerowe Pasje

Stowarzyszenie powstałe w wyniku spotkania grupy pasjonatów różnych profesji. Wspólnym mianownikiem ich zainteresowań jest rower, którym przemierzają wawerskie osiedla i lasy, zatrzymując się w poszukiwaniu niezwykłych miejsc oraz dzikiej przyrody. Organizują rajdy (historyczne, sportowe i artystyczne), inscenizacje (Rzymianie w lesie, konnica napoleońska, szlachta polska) oraz współorganizują wiele wydarzeń i inicjatyw w dzielnicy, także charytatywnych. Dbają o środowisko. Mają głowy pełne pomysłów i wiele ambitnych planów na przyszłość.

Więcej informacji na temat grupy Rowerowe Pasje: [www.facebook.com/rowerowepasje](http://www.facebook.com/rowerowepasje)

### Disc Golf

Disc Golf to grupa przyjaciół i sąsiadów powstała z zamiłowania do sportu. Disc golf to dyscyplina sportu używająca latających dysków, w której gracze rzucają dyskiem do celu na zasadach podobnych do tych znanych z golfa. Jest to sport, który łączy w sobie świetną zabawę, rywalizację i przebywanie na świeżym powietrzu.

Zapraszamy na pole w lesie przy ul. Lucerny, początek pola od ul. Węglarskiej.

<https://www.facebook.com/discgolfwarszawa>

# 5

## W co zagrać z sąsiadem?

1. Utwórz w mediach społecznościowych grupę **aktywny sąsiad**. Stworzysz tam lub znajdziesz ogłoszenie dotyczące propozycji aktywnego spędzania wspólnego czasu.
2. Zaczynij korzystać z siłowni plenerowych. Namów sąsiadów. Co tydzień ćwiczcie w innym miejscu.
3. Zorganizuj w ogrodzie zajęcia zumbi. Zaproś znajomych.
4. Podczas joggingu nie bój się pozdrawiać innych biegaczy. Być może następnym razem wspólnie wyruszycie na ścieżki.
5. Nie zapomnij, że zimą trasy biegowe możesz zaadaptować na narty biegówki.
6. Pamiętaj, że otwarte boiska szkolne nie są tylko dla uczniów. Zorganizuj grupę i po południu rozegraj mecz z kolegami z pracy.
7. Nie zapomnij o zabraniu frisbee pakując torbę na piknik. Nie tylko poprawisz kondycję, ale będziesz też świetnie się bawić.
8. Po trudnym dniu w pracy wybierz się na rowerową przejażdżkę. Wykręcone kilometry pozwolą skutecznie się odstresować.
9. Szukasz pomysłu na aktywne popołudnie z rodziną? Pamiętaj, że basen to świetna rozrywka dla każdego.

10. Warto łączyć aktywności. W trakcie wycieczki rowerowej odwiedź stadninę koni i zamień siodełko na siodło.
11. Ekscytujący spływ kajakowy po Wiśle zakończ grilem na Plaży Romantycznej.
12. Niech to, co dzieli, tym razem połączy. Zagraj w siatkówkę przez płot ze swoim sąsiadem.
13. Zamiast spędzać wieczór w fotelu, rusz w las! Nie zapomnij o kijkach do nordic walking.
14. Rzuć deskorolkowe wyzwanie swojemu przyjacielowi. Ten, kto lepiej poradzi sobie w skateparku, zostaje zaproszony na kolację.
15. Piłka nożna, koszykówka, siatkówka. W tych dyscyplinach sprawdzisz się, gdy lubisz działanie w grupie.
16. Gdy buzują w tobie złe emocje, pozbędziesz się ich uderzając w worek bokserski.
17. Intensywna, godzinna gra w squasha pomaga spalić nawet 700 kalorii! Czy squash nie jest więc doskonałą propozycją na popołudnie po solidnym obiedzie?
18. Oryginalny sposób na randkę? Lekcja tanga w klubie sportowym.
19. Skorzystaj z szerokiej oferty wawerskich klubów sportowych. Wykwalifikowani instruktorzy czekają na ciebie.
20. Zimą też można korzystać z uroków Naszych Lasów - wypożyczcie wspólnie narty biegowe.



## Oferta Ośrodka Sportu i Rekreacji (OSiR Wawer)

# 6

### Pływanie



Basen sportowy i wodna strefa rekreacyjna (zewnątrzna i wewnętrzna) przystosowane są do pływania i spędzania czasu w wodzie zarówno dla zaawansowanych, w tym dla triathlonistów, jak i dla początkujących, osób z niepełnosprawnościami oraz dzieci. W skład kompleksu wchodzi: basen sportowy, basen rekreacyjny, zjeżdżalnia i część rekreacyjna.

### Fitness



Fit w języku angielskim oznacza być w formie. Uzyskać ją można poprzez odpowiedni trening, dostosowany do potrzeb wieku i sprawności fizycznej. OSiR Wawer proponuje szereg zajęć i aktywności odbywających się w dwóch salach: sali fitness oraz sali siłowni & cardio. Nad wszystkimi ćwiczącymi opiekę sprawuje wykwalifikowana kadra instruktorska.

### Squash



Około 20 milionów ludzi w ponad 185 krajach gra regularnie w squasha. Squash to sport znacznie łatwiejszy do opanowania i jednocześnie dużo bardziej dynamiczny niż tenis ziemny. Squash ćwiczy wszystkie mięśnie ciała, w szczególności pośladki, uda i łydki. Mocno pracują również mięśnie ramion, pleców i brzucha. OSiR Wawer posiada dwa klimatyzowane korty do squasha.

Rezerwację zapisów na zajęcia fitness oraz rezerwację terminów na kortach do squasha można dokonywać online na stronie OSiR Wawer:

<https://osir-wawer.warszawa.pl/>

### Tenis ziemny



Jest to elegancka dyscyplina sportowa polegająca na odbijaniu piłki raketą tak, aby omijając siatkę przeszła na pole przeciwnika. W Wawrze możecie spróbować swoich sił i rozgrywać mecze w Falenicy. Znajduje się tam kompleks sportowy, w skład którego wchodzi 3 korty ziemne i 3 hale (dwie ze sztuczną trawą, jedna z dywanem).

### Lekkoatletyka



Wielofunkcyjny Obiekt Sportowo-Rekreacyjny „Syrenka” służy m. in. do uprawiania biegów i skoków w dal. Posiada także ściankę wspinaczkową, siłownię plenerową oraz plac zabaw. Czterotorowa bieżnia lekkoatletyczna o długości 250 m zapewni wszystkim chętnym doskonałe warunki do treningu. Bieżnia jest obiektem ogólnodostępnym, z którego można korzystać we wszystkie dni tygodnia.

### Lodowisko



Lodowisko przylega do głównego budynku OSiR Wawer. Znajduje się na wolnym powietrzu, ale jest zadaszone. Z 600-metrowej płyty lodowiska jednocześnie może korzystać ponad 100 osób. Dla dzieci przygotowana jest 60-metrowa ślizgawka. Na terenie obiektu znajduje się wypożyczalnia łyżew, pingwinków do nauki jazdy dla najmłodszych oraz płozy i kaski.

### Skatepark



Skateparki OSiR Wawer w Aninie (zadaszony) oraz w Marysinie Wawerskim (na wolnym powietrzu) są miejscami dla miłośników jazdy na rolkach, wrotkach, desce oraz hulajnodze. Wyposażone są w profesjonalne przeszkody. Korzystają z nich dzieci, młodzież, dorośli oraz seniorzy – są miejscem integracji mieszkańców dzielnicy Wawer. Warunkiem koniecznym użytkowania skateparku jest posiadanie własnego sprzętu i kasku.

### Piłka nożna



Piłka nożna to najpopularniejsza gra zespołowa na świecie. Szukacie miejsc do gry w Wawrze? OSiR Wawer dysponuje dwoma obiektami do gry w piłkę nożną: boiskiem sportowym Syrenka w Marysinie Wawerskim oraz boiskiem piłkarskim Łasaka na osiedlu Las. Oba boiska są ogrodzone, oświetlone, a także otwarte codziennie.

Dzielnica Wawer co roku ogłasza konkursy ofert na realizację zadań publicznych w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej oraz kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego.

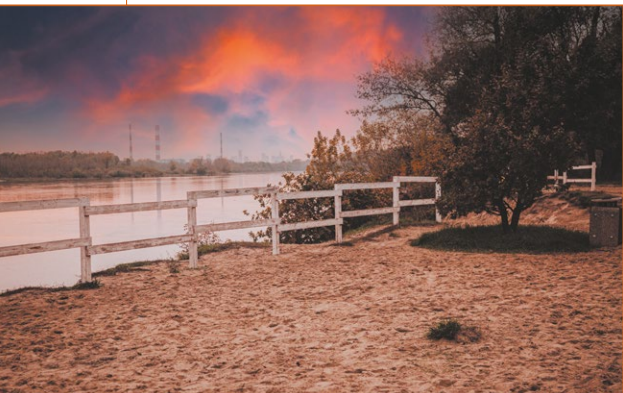
Zadania z zakresu sportu, w ramach których można starać się o dofinansowanie to: imprezy sportowe, szkolenie i doskonalenie kadr kultury fizycznej oraz szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży. Z zakresu kultury można pozyskać środki na organizację wydarzeń kulturalnych i artystycznych.

Corocznie dofinansowanie z zakresu sportu otrzymuje około 35 podmiotów, z zakresu kultury – około 15.



### Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych do bezpłatnego korzystania z otwartych boisk szkolnych

- Szkoła Podstawowa Nr 76, ul. Poezji 5 (Falenica), **nr tel. 22 872 92 71**
- Szkoła Podstawowa Nr 86, ul. Koryncka 33 (Wawer), **nr tel. 22 812 01 28**
- Szkoła Podstawowa Nr 109, ul. Przygodna 2 (Zerzeń), **nr tel. 22 615 70 10**
- Szkoła Podstawowa Nr 124, ul. Bartoszycka 45/47 (Falenica), **nr tel. 22 277 10 21**
- Szkoła Podstawowa Nr 128, ul. Kadetów 15 (Las), **nr tel. 22 671 93 87**
- Szkoła Podstawowa Nr 138, ul. Pożaryskiego 2 (Międzylesie), **nr tel. 22 277 11 19**
- Szkoła Podstawowa Nr 140, ul. Wilgi 19 (Radość), **nr tel. 22 615 26 06**
- Szkoła Podstawowa Nr 195, ul. Króla Maciusia 5 (Marysin Wawerski), **nr tel. 22 277 10 01**
- Szkoła Podstawowa Nr 204, ul. Bajkowa 17/21 (Radość), **nr tel. 22 615 73 43**
- Szkoła Podstawowa Nr 216 ul. Wolna 36/38 (Miedzeszyn), **nr tel. 22 277 11 38**
- Szkoła Podstawowa Nr 218, ul. Kajki 80/82 (Anin), **nr tel. 22 812 03 93**
- Szkoła Podstawowa Nr 404, ul. Cyklamenów 28 (Nadwiśle), **nr tel. 22 277 10 41**
- XXV Liceum Ogólnokształcące, ul. Halna 20 (Falenica/Miedzeszyn), **nr tel. 22 277 20 11**
- XXVI Liceum Ogólnokształcące, ul. Alpejska 16 (Anin), **nr tel. 22 277 11 01**



### Plaża Romantyczna

Plaża przy ul. Romantycznej jest częścią obszaru Natura 2000 Dolina Środkowej Wisły. Ze względu na umiejscowienie nad spokojnym brzegiem rzeki, wśród pięknej okolicznej przyrody, przyciąga nie tylko wawerczyków, ale i mieszkańców całej Warszawy. Na plaży można wypoczywać, brać udział w wydarzeniach kulturalnych, a także uprawiać sport. W 2021 roku plażę zmodernizowano. Powstały nowe, wytyczone ścieżki, altanki, miejsca piknikowe, a brzeg został specjalnie zaadaptowany dla większej wygody użytkowników.

### Jezioro Morskie Oko

Nie chodzi jednak o to w Zakopanem. Wawerski akwen wodny otoczony jest wysokimi wydymami i najprawdopodobniej stąd wzięła się nazwa warszawskiego Morskiego Oka. Jezioro położone jest w urokliwym, kameralnym miejscu na granicy Aleksandrowa i Falenicy. Można tam odpocząć na pomoście, pobawić się na placu zabaw lub pobiegać na wyżej wspomnianych wydmach. Biegacze szczególnie umiłowali sobie to miejsce, ponieważ nieopo-

dal Morskiego Oka zlokalizowane są leśne trasy biegowe, a także ścieżki rowerowe.

### Rezerwat im. Jana III Sobieskiego

Jest jednym z dziewięciu rezerwatów Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Swoją nazwę zawdzięcza królowi Janowi III Sobieskiemu, choć jeszcze w początkach XX w. nazywany był Lasem Wawerskim. Jest drugim pod względem wielkości terenem leśnym na obszarze Warszawy, największym w jej prawobrzeżnej części. Wokół rezerwatu utworzono ścieżkę edukacyjną. Niektóre drogi zostały zagospodarowane turystycznie – ustawiono przy nich ławki, wiaty turystyczne, a także leśne place zabaw dla najmłodszych. Znajdują się w nim również miejsca pamięci i pomniki.



### Lasy Miejskie

Nie od parady Wawer ma bogate tradycje uzdrowiskowe, jest jedną z najbardziej zielonych dzielnic Warszawy; prawie 35% powierzchni Wawra stanowią lasy. Należy do nich rozciągający się we wschodniej części Dzielnicy Mazowiecki Park Krajobrazowy z Rezerwatem Jana III

Sobieskiego, Las Matki Mojej oraz Olszynka Grochowska. Las Matki Mojej został sadzony przez słuchaczy konspiracyjnej podchorążówki. Natomiast rezerwat Olszynka Grochowska częściowo pokrywa się z historyczną Olszynką bronioną podczas powstania listopadowego. W 1936 r. na terenie dawnej Olszynki zaczęto sadzić pierwsze drzewa.

### Zakole Wawerskie

Zakole Wawerskie to obniżony podmokły obszar obejmujący część dawnego tarasu zalewowego Wisły. Znajduje się tutaj jedna czwarta wszystkich gatunków roślin Warszawy, a porównanie zróżnicowania gatunkowego ptaków do Puszczy Białowieskiej nie będzie przesadą. W latach 90. XX wieku planowano utworzenie na tym terenie rezerwatu, ostatecznie powstał zespół przyrodniczo-krajobrazowy Zakole Wawerskie. Jest to idealne miejsce do spacerów, biegów, wędrówek, a także raj dla ornitologów i grzybiarzy.



### Tężnie

Nawiązując do tradycji uzdrowiskowych, Dzielnica Wawer postawiła na relaks swoich mieszkańców przy oczyszczonym solankową mgiełką powietrza. W Wawrze powstały trzy tężnie, dwie solankowe (w Aninie przy ul. V Poprzecznej oraz w Marysinie przy ul. Starego Doktora) oraz solna (ul. Pożaryskiego w Międzyzlesiu). Dzięki tężniom powstaje mikroklimat zbliżony do klimatu nadmorskiego. Lecniczo nasycone powietrze można wdychać siedząc, jednak najlepsze efekty można uzyskać spacerując wokół - ruch

zwiększa wchłanianie uwalnianych substancji. Tężnia solankowa działa od wiosny do jesieni, natomiast tężnia solna uruchomiona jest przez cały rok.

### Wiaty piknikowe

Wawerskie wiaty piknikowe powstały w miejscach sprzyjających odpoczynkowi i rekreacji. Po wędrówce ścieżkami Mazowieckiego Parku Krajobrazowego czy po ukończeniu spływu kajakowego na Plaży Romantycznej możesz wypakować swój plecak i wśród natury celebrować wolny czas z rodziną i przyjaciółmi.



### Szlaki rowerowe

Szlaki rowerowe to rekreacyjne trasy prowadzące przez wawerskie lasy sosnowe i mieszane. Oznaczone są pięcioma kolorami: żółtym, czerwonym, zielonym, niebieskim i czarnym. Ze względu na stopniowaną skalę trudności, odnajdą się na nich zawodowcy, amatorzy, a także rodziny z dziećmi. Ścieżka żółta składa się z najprostszej trasy i przeznaczona jest dla amatorów oraz rodzin z dziećmi. Z trasy czerwonej i zielonej bez problemu mogą korzystać amatorzy oraz starsze dzieci. Trasa niebieska i żółta przeznaczona jest dla zawodowców i dobrze przygotowanych amatorów. Przeznaczenie ścieżek bierze pod uwagę nie tylko ukształtowanie terenu, ale także dystans. Wszystkie prowadzą przez zielone tereny Wawra i Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

- trasa żółta o dystansie 6 km zaczyna się i kończy na parkingu przy ul. Kościuszkowców,
- trasa czerwona o dystansie 8 km, tak samo jak trasa żółta, zaczyna się na parkingu przy ul. Kościuszkowców,
- trasa zielona o dystansie 8 km zaczyna się na parkingu przy ul. Pożaryskiego (SP nr 138),
- trasa niebieska o dystansie 23 km zaczyna się koło karczmy Sielanka w Aninie,
- trasa pomarańczowa o dystansie 6 km zaczyna się na parkingu przy ul. Pożaryskiego (SP nr 138),
- trasa fioletowa o dystansie 15 km zaczyna się na parkingu przy ul. Pożaryskiego (SP nr 138),
- trasa czarna o dystansie 30 km, podobnie jak trasa zielona, zaczyna się na parkingu przy ul. Pożaryskiego (SP nr 138)

#### Szlaki piesze PTTK

Bogaty w zalesienie Wawer obfituje w leśne szlaki, przeznaczone do pieszej rekreacji i wypoczynku. Warto zaznaczyć, że szlaki rowerowe mogą być także uczęszczane przez użytkowników pieszych.

- szlak zielony o dystansie 16 km zaczyna się na przystanku MZK Marysin Wawerski,
- szlak żółty o dystansie 23 km zaczyna się na przystanku stacji PKP Międzyzlesie,
- szlak czarny o dystansie 3 km zaczyna się na przystanku stacji PKP Falenica

#### Siłownie plenerowe

Siłownie umiejscowione na świeżym powietrzu są ogólnodostępne, wyposażone w nieskomplikowane urządzenia, mające na celu poprawę kondycji fizycznej. Za ich pomocą użytkownicy mogą ćwiczyć bez nadzoru osób z zewnątrz. Siłownie znajdujące się na terenie Wawra:

- ul. Botaniczna, na placu zabaw
- ul. Błękitna, przy budynku biblioteki
- ul. Brodnicka, przy placu zabaw
- ul. Gajowa
- ul. Łasaka, na placu zabaw, przy boisku OSiR-u
- ul. Harmonistów, przy placu zabaw
- ul. Izbicka, przy placu zabaw
- ul. Osterwy, naprzeciwko SP nr 140
- ul. Kadetów
- ul. Kresowa
- ul. Króla Macjusia
- ul. Lucerny, przy Filii Zastów WCK
- ul. Frenkla, przy Targowisku Falenica
- ul. Pożaryskiego, na placu zabaw, przy tężni
- ul. Marysińska, na placu zabaw
- ul. Mirtowa, na placu zabaw
- ul. Mrówcza
- ul. Samorządowa, na placu zabaw
- ul. Strzygłowska, na placu zabaw
- ul. Axentowicza
- ul. Widoczna
- ul. Włókiennicza
- ul. Zespołowa
- ul. Żwanowiecka, na placu zabaw

#### Street workout

Jest to specjalistyczna siłownia plenerowa przeznaczona dla osób odbywających treningi kalisteniczne. Może być to forma treningu sama w sobie lub wspomagać inne sporty. Niektóre ćwiczenia street workout specjalizują się w bardziej akrobatycznej odsłonie, wymagającej wysokich umiejętności motorycznych, inne natomiast skupiają się na treningu podstawowym, pracującym nad siłą mięśni. Zestawy do ćwiczeń street workout znajdujące się w dzielnicy Wawer:

- ul. Axentowicza
- ul. Kadetów
- ul. Harmonistów / Skokowa
- ul. Poprzeczna
- ul. Starego Doktora
- ul. Zespołowa



### **Pumptrack**

Jest to specjalnie przygotowany niewielki tor do jazdy rowerem lub hulajnogą. Użytkownicy ćwiczą na nim koordynację ruchową, refleks oraz zmysł równowagi. Tor zbudowany jest w kształcie zamkniętej pętli ze specjalnie wyprofilowanymi muldami, które zapewniają możliwość jazdy bez konieczności pedałowania. Pumptrack jest miejscem do treningów dla młodych rowerzystów, ale często używany jest również przez profesjonalistów. Na terenie dzielnicy Wawer znajdują się trzy pumptracki:

- ul. Sklanicowa
- ul. Paczkowska
- ul. Walcownicza

### **Miasteczko Ruchu Drogowego**

Podstawowym założeniem Miasteczka Ruchu Drogowego jest odzwierciedlenie sytuacji drogowych, z jakimi mogą się zmierzyć młodzi rowerzyści w stolicy. Znajdują się na nim jezdnie asfaltowe, ścieżki rowerowe, chodniki oraz oznakowania poziome i pionowe. Plac służy nauce jazdy młodym rowerzystom w bezpiecznych warunkach.

ul. Trakt Lubelski, obok Przedszkola nr 437

### **Gdzie szukać informacji ?**

#### **Wydział Kultury i Sportu dla Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy**

ul. Żegańska 1  
tel. 22 443 36 902, 22 443 36 901  
e-mail: wawer.wks@um.warszawa.pl

#### **Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer**

ul. V Poprzeczna 22  
tel. 22 443 00 93  
e-mail: wawer.osir.sekretariat@um.warszawa.pl



### **Posłowie Burmistrza**

Niezmiernie cieszy mnie, że po wydaniu Wawerskiego Przewodnika Sąsiedzkiego, mogę oddać w Państwa ręce przewodnik poświęcony dziedzinie szczególnie rozwijanej w naszej Dzielnicy. Tą dziedziną jest sport.

Wawer posiada bogatą ofertę klubów i ośrodków sportowych. Od lat modernizujemy dla Państwa infrastrukturę, biorąc w tym pod uwagę potrzeby naszych aktywnych mieszkańców: dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów. W Wawrze trenują sportowcy światowej klasy, ale nasza sportowa oferta skierowana jest do wszystkich – profesjonalistów, pasjonatów i amatorów. Powstawanie oddolnych inicjatyw sąsiedzkich i grup nieformalnych świadczy o tym, że nasi mieszkańcy uprawiają sport i chcą robić to wspólnotowo.

Mam nadzieję, że ten Przewodnik usystematyzuje Państwa wiedzę dotyczącą sportowej oferty Dzielnicy Wawer, a także pomoże odkryć nowe możliwości rekreacji i spędzania wolnego czasu.

Serdecznie zapraszam do wzięcia udziału w wielkiej sportowej przygodzie!

**Burmistrz Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy  
Norbert Szczepański**