

## Rekreacja



Zalew, fot. Tadeusz Poźniak



Łódki na zalewie, fot. Tadeusz Poźniak



Miejskie kąpielisko "Żwirownia", fot. Tadeusz Poźniak



Park papieski, fot. Tadeusz Poźniak



Droga rowerowa od Lisiej Góry do ul. Jarowej



Klęk kanadyjski rosnący obok siedziby Estrady Rzeszowskiej



Jedno z największych i najstarszych drzew w mieście - platan klonolistny

Zieleń jest nieodłącznym elementem krajobrazu. Około jedną czwartą powierzchni stolicy Podkarpacia zajmują tereny zielone. Zieleń urządzona to sukcesywnie rewitalizowane parki i zieleńce miejskie oraz zieleń i skwery przy obiektach użyteczności publicznej (np. przy obiektach sportowych, przedszkolach). Natomiast tereny zieleni nieurządzonej związane są z doliną Wisłoka i jego dopływami. Rozległe tereny zieleni sprzyjają występowaniu różnorodnej gatunkowo fauny i flory. Fauna na terenie Rzeszowa, ze względu na położenie geograficzne i klimatyczne cechuje się znaczną bioróżnorodnością. Obserwuje się tu wpływy gatunków górskich i nizinnych. Teren miasta i obszary przyległe to strefa występowania gatunków znajdujących się pod ochroną m.in. kumaka nizinnego (*Bombina bombina*), zaskrońca zwyczajnego (*Natrix natrix*), bobra europejskiego (*Castor fiber*).

Na terenie miasta Rzeszowa występują formy ochrony przyrody: rezerwat przyrody „Lisia Góra”, obszar Natura 2000 - obszar mający znaczenie dla Wspólnoty „Wisłok Środkowy z Dopływami” na Zalewie Rzeszowskim, pomniki przyrody żywej (53, w tym 8 zbiorowej) oraz rośliny i zwierzęta objęte ochroną gatunkową.

Ze względu na występowanie cennych z przyrodniczego punktu widzenia gatunków ryb, Zalew Rzeszowski zakwalifikowano do obszarów Natura 2000, jako obszar mający znaczenie dla Wspólnoty „Wisłok Środkowy z Dopływami”. Na terenie obszaru stwierdzono ponad 30 gatunków ryb i minogów, w tym 10 objętych ochroną gatunkową: minóg strumieniowy, kiełb Kesslera, kiełb białopłetwy, piekielnica, różanka, głowacz białopłetwy, głowacz przęgopłetwy, koza pospolita, śliz pospolity, piskorz. Zbiornik Rzeszów stał się wodno - błotną enklawą, w którym zadomowiły się liczne gatunki kręgowców i bezkręgowców. Teren ten stanowi również jedną z większych ostoi ptaków w rejonie miasta, w tym czterech gatunków wpisanych do „Polskiej Czerwonej Księgi Zwierząt”: bąk, bączek, zielonka, rybitwa białowąsa. Rzeka Wisłok jest przewidziana jako obszar restytucji łososia

szlachetnego, troci wędrowniej i certy.

Rezerwat przyrody „Lisia Góra” o powierzchni 8,11 ha usytuowany jest w południowej części miasta, nad zachodnim brzegiem Zalewu Rzeszowskiego. Celem ochrony jest zachowanie starodrzewu dębowego, z licznie występującymi okazami uznanymi za pomniki przyrody.

Na terenie miasta znajdują się stanowiska gatunków roślin objętych ochroną całkowitą lub częściową. Wśród gatunków prawnie otoczonych ochroną częściową można wymienić: kruszynę pospolitą, kopytnika pospolitego, centurię pospolitą. Na łąkach w sąsiedztwie Katedry Rzeszowskiej i Osiedla Zimowita występują masowo okazy objętego całkowitą ochroną zimowita jesiennego oraz objętego częściową ochroną gatunkową grązela żółtego i bluszcz pospolitego.

Na obszarach leśnych Laski Matysowskie, zlokalizowanych w granicach administracyjnych Rzeszowa, spotkać można gatunki roślin prawnie chronionych jak np. wawrzynek wilczełyko i kopytnik pospolity.

Z 53 pomników przyrody zlokalizowanych w obrębie miasta na szczególną uwagę zasługują: platan klonolistny przy ul. Zamkowej, klęk kanadyjski przy ul. Jagiellońskiej, wiąz szypułkowy przy ul. Spytka Ligęzy.

Parki i rozległe tereny zielone w mieście są znakomitym miejscem wypoczynku dla mieszkańców. Atrakcją jest biegnąca wzdłuż Wisłoka Ścieżka Przyrodnicza im. Profesora Szafera. Można tu podziwiać wiele rzadkich okazów fauny i flory. Ścieżka przebiega niedaleko rezerwatu „Lisia Góra” - wysokiej, zalesionej skarpy w okolicy zalewu na Wisłoku, tworzącej unikatowe środowisko przyrodnicze z okazami kilkusetletnich dębów.

Rzeszowianie chętnie korzystają z licznych kortów tenisowych, ośrodków SPA i położonego nieopodal miasta pola golfowego. Ogromną popularnością cieszą się sporty jeździeckie. Ośrodki jeździeckie w Rzeszowie i regionie, oprócz nauki jazdy konnej, oferują także ciekawe zajęcia z hipoterapii. Zimą pobliskie trasy narciarskie - zjazdowe i biegowe, a także sztuczne lodowisko zapewniają rozrywkę amatorom sportów zimowych. Chętni do uprawiania sportu mogą korzystać z nowoczesnych siłowni i fitness klubów, krytych pływalni, a także obiektów sportowych, gdzie można pograć w siatkówkę czy koszykówkę ze znajomymi. Młodsze dzieci mogą korzystać też z licznych placów zabaw i centrów zabaw dla dzieci.

Ważną rolę w popularyzacji wśród mieszkańców miasta imprez sportowych, kulturalnych i wystawienniczych odgrywa Rzeszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji, dysponujący Halą Widowiskowo-Sportową przy ul. Podpromie - jednym z najnowocześniejszych i największych tego typu obiektów w Polsce, mogącym pomieścić prawie 5 tys. widzów. W ostatnich latach miasto może pochwalić się również budową kilku nowoczesnych krytych basenów. Amatorzy sportów rowerowych mogą korzystać z ponad 100 km tras rowerowych, biegnących wzdłuż największych arterii miejskich, a także pośród parków i pobliskich lasów.

W okolicach Rzeszowa nie brakuje ciekawych miejsc rekreacyjnych. Na północ od miasta, na piaszczystych terenach pokrytych lasami iglastymi (jesienią wyśmienite miejsce dla grzybiarzy) znajdują się liczne stawy i zalewy, nad którymi wybudowano ośrodki wypoczynkowe (m.in. w Wilczej Woli, w Ożannie koło Leżajska, w Kamionce koło Sędziszowa Małopolskiego). Popularnym miejscem organizacji imprez w tych okolicach jest pałacyk myśliwski Potockich w Julinie. Zwiedzanie miasta i okolic umożliwia sześć szlaków turystycznych, m.in. szlak „dookoła Rzeszowa”, długości 100 km. Oddalone od Rzeszowa o kilkadziesiąt kilometrów pasmo Bieszczadów to najbardziej interesujące miejsce wypoczynku w regionie. Znajduje się tu największy w Polsce sztuczny zbiornik wodny - Jezioro Solińskie - ze wspaniałymi warunkami dla amatorów sportów wodnych. Czysta woda i

powietrze, malownicze krajobrazy, bogactwo historii i kultury to największe atuty tego rejonu.