

## Opis szlaku kajakowego rz. Regi

Przy średnim stanie wody spływy kajakowe Regą najlepiej jest zacząć w Świdwinie przy mostku na skrzyżowaniu ulicy Żeromskiego i Łokietka lub kilka kilometrów w dół rzeki na moście koło wioski Póchleb. Jeśli natomiast stan wody będzie bardzo niski najbezpieczniej będzie zacząć spływ w Prusinowie. Poniżej kilometraż rzeki Rega wraz z ważniejszymi punktami na szlaku:

**130,2 km** Świdwin – Most koło zamku Joannitów (droga nr 152, ul. Niedziałkowskiego). 500 m w lewo BIEDRONKA (Woj. Polskiego 29), NETTO (Woj. Polskiego 4A).

**125,3 km** Most do Póchlebia (droga 151). 100m przed mostem po lewej przydrożny parking z wiatą (miejsce wodowania kajaków). 100 m poniżej mostu na lewym brzegu jest łąka, na której w kryzysowej sytuacji można spróbować rozbić namiot za zgodą właściciela terenu.

**121,0 km** Dopływ Starej Regi z lewej

**115,0 km** Prusinowo. Elektrownia wodna - przenoska z lewej 60m.

**114,5km** Po prawej pole namiotowe i agroturystyka „Anielkowo”. Tel.:576861267 Pani Bożenka lub tel.: 667-762-410.

**107,1 km** Łobez – Jaz i przenoska z lewej 70m. Za jazem po prawej przy samym brzegu pizzeria „Roma” (Boczna 17, tel. 606-441-135), a 100m dalej POLOMARKET (Browarna 6). Przy moście (droga 148) NETTO (Pocztowa 22a). Liczne sklepy oraz Bar „Pasztecik” (400m) z Fast Foodami (Niepodległości 1; tel.: 91/397-45-46). Szczególnie godna polecenia jest Pierogarnia na rogu ul. Niepodległości i Ogrodowej

**106,1 km** Pole namiotowe „Wilcza Przystań” (ToyToy, kawałek wiaty bez wygód; Blisko TESCO).

**103,7 km** Mostek drewniany „Cygańska kładka”, a przy nim po prawej urokliwe pole biwakowe nadleśnictwa (ławeczka z zadaszaniem, miejsce na ognisko, las, dawne grodzisko).

**101,0 km** Mostek drewniany, a przy nim po prawej pole biwakowe (ławeczka z zadaszaniem).

**98,3 km** Dopływ z jez. Strzmiele z lewej. Przed dopływem po prawej pole biwakowe.

**91,3 km** Mostek, a z nim po lewej dogodne miejsce odpoczynku. Dalej rozpoczyna się bardzo trudny technicznie etap Regi. Z uwagi na licznie zwalone w korycie rzeki drzewa. Jest do spłynięcia kajakami dwuosobowymi z bagażem lecz wymaga sporego wysiłku fizycznego i dużej odporności na uciążliwości trasy.

**84,0 km** Łagiewniki – most . Przed mostem po prawej znajduje się zalesione miejsce biwakowe (ławki z zadaszeniem, bliskość drogi, utrudnione wyjście z wody). Ok. 300m przed mostem na skarpie po lewej, łąka z ruinami starej deszczowni, polecana jako ładne miejsce biwakowe.

**75,0 km** Resko – most betonowy, a za nim jaz elektrowni wodnej - przenoska prawą stroną 200m (uliczką między Hotelem Rega a kamienicą) do przystani kajakowe z tego miejsca mamy już tylko ok 300m. Na prawo od mostu sklepy ok.150m (ul. Jedności Narodowej) oraz szczególnie polecana restauracja Mozaika ul. Bohaterów Monte Cassino 14. Na terenie przystani pomnik upamiętniający spływ Regą Karola Wojtyły .

**74,5 km** Metalowa kładka, a przed nią po prawej pole namiotowe firmy Kajnet kom. 502600131 Rafał i nasza baza kajakowa [www.szokolajakowa.pl](http://www.szokolajakowa.pl) kom. **692-322-674 Adam**

**67,8 km** Żerzyno – elektrownia wodna. Przenoska prawą stroną ok.100 m, a obok dziki biwak. Około 300 m przed elektrownią, po lewej, dziki biwak z wiatą i miejscem na ognisko.

**65,2 km** Po lewej punkt widokowy z możliwością biwakowania. Początek zbiornika lisowskiego.

**63,8 km** Ujście Uklei po lewej. W prawo wpływ na Jezioro Lisowskie. Po lewej przy starym zwalonym dębie dziki biwak.

**60,8 km** Lisowo – zapora z elektrownią. Przenoska 100m prawą stroną (miejsce na ognisko). Około 500m wcześniej po lewej przy dzikim kąpielisku oraz na skarpie po prawej, na wysokości starych pomostów dziki biwak. We wsi Lisowo polecana restauracja Marysieńka.

**57,0 km** Płoty – jaz i zapora z elektrownią. Przenoska ok. 50m prawą stroną (leśną ścieżką) lub można spróbować spławić kajaki. Po lewej przed mostem stary, a za mostem nowy zamek z przystanią kajakową i polem namiotowym (pole płatne,

WC, prysznic, ławki). Około 700 m od przystani DINO (Słoneczna 4) wcześniej Biedronka oraz po drodze (Jedności Narodowej) liczne mniejsze sklepy. Obok stacji Orlen (ul. I Armii W.P.), ok. 400m od przystani, pizza, kebab, domowe obiady.

**54,0 km** Ujście Rekowy po prawej. Wpływ na Jezioro Rejowickie.

**48,1 km** Wyspa na jeziorze Rejowickim kameralne miejsce na postój.

**47,9 km** Ujście Gradominki po lewej. Przy ujściu po lewej możliwość krótkiego biwaku przy parkingu.

**45,6 km** Smolęcín – zaporą z elektrownią. Przenoska 250 m lewą stroną ścieżką wzdłuż ogrodzenia! Możliwość krótkiego biwaku.

**40,0 km** Gryfice – przystań z polem namiotowym (WC, prysznic, ławki). BIEDRONKA 600m (Sportowa 12), LIDL 600m (J. Dąbskiego 2), pizzeria „Lucyfer” 700m (Bankowa 6, tel. 91/384-59-69), pizzeria „Macroni” 800m (Akacyjowa 4, tel. 502-934-441), tawerna „Dragon” 900m (Śniadeckich 11, tel. 697-096-801).

**39,7 km** Most, a pod nim jaz. Przenoska 100m prawą stroną.

**39,3 km** Most na drodze 105. Przed nim po prawej Ogród Japoński za Lidlem

**35,5 km** Ujście Lubieszowej po prawej. Przy ujściu na cyplu możliwość krótkiego biwaku.

**32,9 km** Mostek Skalin–Dziadowa, a przed nim po lewej miejsce na biwak.

**28,6 km** Most betonowy Borzęcin, a przed nim po lewej miejsce na dziki biwak.

**21,9 km** Kłodkowo agroturystyka

**18,1 km** Gąbin. Po prawej kąpielisko i miejsce na dziki biwak.

**15,6 km** Trzebiatów – jaz . Jeżeli nie planujemy noclegu w stacji kajakowej w Trzebiatowie, to kajaki przenosimy prawą stroną 50m. Jeżeli chcemy przenocować to płyniemy lewą odnogą w kanał Młynówka kilkaset metrów.

**14,1 km** Młynówka – stacja kajakowa z polem namiotowym (pełen węzeł sanitarny, ławki). GROSZEK 500m (II Pułku Ułanów 2), LEWIATAN 700m (II Pułku Ułanów 16), „Ukraińska Chata” 450m (Plac Lipowy 25, tel. 601-742-296), pizzeria „Makaroni” 500m (II Pułku Ułanów 2A, tel. 574-227-540).

**13,7 km** Most nad Młynówką. Płynąc ze stolicy czeka nas przenoska 150m prawą stroną z powrotem na Regę. Alternatywą jest powrót do jazu (na 15,6 km) i przenoska 50 m prawą stroną.

**13,7 km** Most nad Regą. NETTO oraz INTERMARCHE 100m w prawo (Podmiejska i Nowa 8), BIEDRONKA 500m w prawo (Torowa 20B – można wcześniej wpłynąć w Staw św. Jerzego), Pizza&Pub „Hatrick” 450m (Dworcowa 13, tel. 516-002-236).

**12,7 km** Most nad Regą (droga nr 109). BIEDRONKA po lewej za mostem (Parkowa 4).

**7,9 km** Ujście Włodarki po lewej. Możliwość krótkiego biwaku na dziko.

**1,4 km** Odpływ Starej Regi na prawo.

**0,5 km** Mrzeżyno – most, a przed nim po prawej w zatoczce stacja kajakowa z przyległym polem namiotowym (pełen węzeł sanitarny, bar, świetlica).

**0,0 km** Ujście Regi do morza. Przed wpłynięciem do Bałtyku zalecane jest jednak sprawdzić wcześniej warunki pogodowe gdyż przy samym ujściu Regi mogą być silne prądy i duże fale.