

dr Robert Bąk

## Rowerem po zdrowie i... wiedzę

W ostatnim czasie zauważalny jest wzrost wykorzystywania roweru jako sposobu na spędzenie czasu wolnego, trening zdrowotny czy jako środek transportu do pracy w dobie korków i drogiego paliwa.

Jazda na rowerze ma bezsprzeczne zalety zdrowotne: przeciwdziała chorobom serca; obniża poziom złego stresu, jak również sprzyja zachowaniu właściwej wagi. Jest to szczególnie ważne, gdy masa ciała osiąga niebezpieczne parametry. Jazda na rowerze należy do najlepszych ćwiczeń. Bieganie obciąża stawy (skokowy, kolanowy, biodrowy) i ścięgna Achillesa. Jest ciężkie i powoduje ból, zwłaszcza jeśli masz nadwagę. Od jazdy na rowerze lepsze jest tylko pływanie, jako najbardziej wszechstronny i „dotleniający” sport. Osoba uprawiająca tę aktywność, poprzez intensywną pracę mięśni zyskuje wygląd miłośniczki/ka kolarstwa (mniej tłuszczu, więcej mięśni), reguluje apetyt, a w efekcie końcowym smukleje i podnosi samoocenę.

Spędzanie czasu na rowerze ma jeszcze jedną zaletę: daje wspaniałą możliwość zwiedzania regionu zamieszkania. W dobie promowania „małych Ojczyzn” warto więc wykorzystać środek lokomocji, który zawiezie nas w każde miejsce (jest więc lepszy od samochodu), a i pokonany dystans może być znaczny.



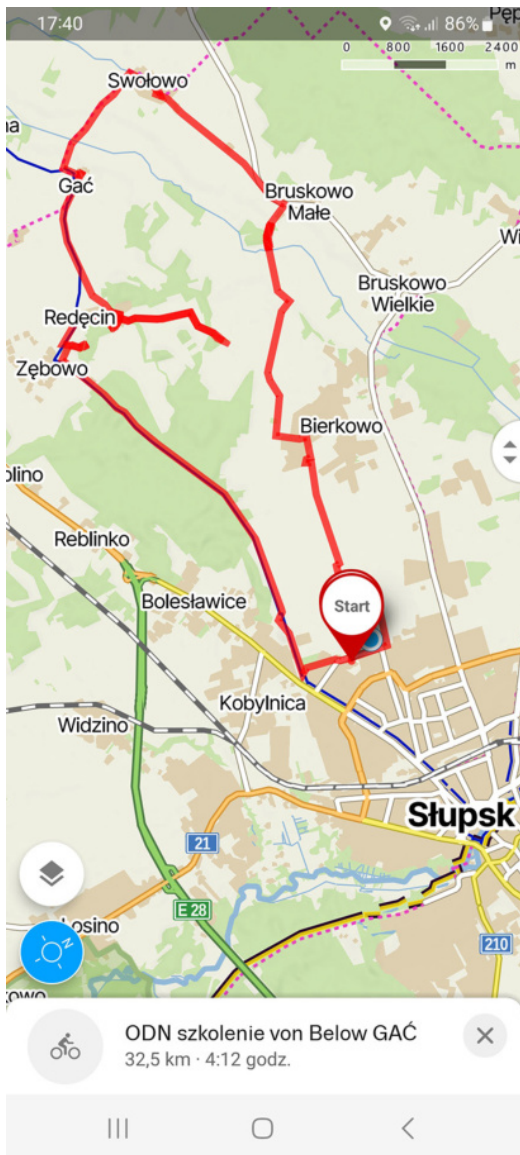
Przykładem takiego powiązania promocji zdrowia i poznawania „małej Ojczyzny” były warsztaty rowerowe pn. „Rajdy rowerowe – sposób na aktywne spędzenie czasu z młodzieżą” zorganizowane przez Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, które odbyły się 19.05.2023 roku. Opracowałem trasę tej wycieczki i poprowadziłem szkolenie. Na początku uczestnicy otrzymali materiały związane z programem warsztatów: 1. Organizacja rajdów rowerowych

z uczniami. 2. Przepisy ruchu drogowego. 3. Pomorskie szlaki rowerowe. 4. Przygotowanie fizyczne przed rajdem rowerowym. Omówiliśmy najistotniejsze aspekty związane z imprezami rowerowymi i wyruszyliśmy w trasę „*Śladami rodu von Below*”, Słupsk – Zębowa – Redęcin – Miednik – Redęcin – Bierkowo – Słupsk (32 km). Pojechaliśmy ścieżką rowerową do Zębowa „Traktem Gryfitów” (ew. „Drogą Książęcą”), tzn. drogą którą jeżdżono w stronę Sławna od średniowiecza do XVIII w. (obecną drogę do Sławna i Koszalina wybudowano w XIX w.).

Dłuższy postój zrobiliśmy przy kościele w Zębowie, nekropolii rodu **von Below**. W północnej ścianie kościoła w Zębowie zobaczyliśmy wmurowaną tablicę Martina Ernsta von Below (zm. 1793), starosty słupskiego i jego żony z domu Pirsch (zm. 1795), a także; w drzwiach; belkę fundacyjną patronów kościoła: Paula von Below z Redęcina i Wilhelma Zitzewitz z Syczewic (1896). To przed tym kościołem w 1707 roku (ew. 1711) doszło do tragedii: Kapitan Ambroży von Below zadźgał porucznika von Lettov i to tylko z tego powodu, że niższy szarżą nie ustąpił drogi starszemu stopniem. Ambroży uciekł z Prus, a jego potomkowie wrócili do Redęcina dopiero wiek później. W XIX w. ówczesny właściciel Redęcina i Zębowa (1820) – **Gustaw** wraz ze swoimi braćmi: Karlem i Heinrichem, założył chrześcijański Ruch Odnowy Religijnej, którego członków nazywano **belowianami**. Ruch ten spowodował niemałe zamieszanie wśród pomorskiej szlachty. Belowianie bowiem m.in. uznawali wszystkich za braci, odrzucali używki, tańce, hazard, co w tamtych czasach było rewolucyjne.

Następnie udaliśmy się na granicę między Redęcinem a Zębowem, gdzie po wielu poszukiwaniach, w lesie; odnaleźliśmy 2-metrowy kamienny krzyż z napisem w języku niemieckim, wg jednej z teorii, w miejscu pochowania **Gustawa von Below**.

Z ciekawością dotarliśmy do Redęcina – siedziby rodu von Below, by dowiedzieć się kolejnych faktów o tych dawnych mieszkańcach ziemi słupskiej. Obejrzelśmy tablice informacyjne i miejsce, gdzie w 1834 roku **Gustaw von Below** zbudował pałac (patrz foto), realizując projekt Karla Fridricha von Schinkla. Obiekt wzbudzał podziw mieszkańców i licznych gości. Miejskowa legenda mówi, że w pa-



łacu były 84 komnaty. W 1973 roku, ze względu na zły stan techniczny, pałac został wysadzony w powietrze przez polskie wojsko w ramach ćwiczeń saperskich. Tak po niecałych 150 latach istnienia zniknął budynek, gdzie gościła elita Prus, m.in. Otto von Bismarck, którego żona Johanna była bratanicą żony Gustava von Below (Ulrike z d. von Puttkamer) i często tu gościła. Niestety los pałacu podzieliła kaplica grobowa rodu von Below – odnaleźliśmy jej pozostałości oraz tablicę inskrypcyjną na cmentarzu rodzowym na południu od wsi. Po opuszczeniu Redęcina odbiliśmy do dawnego folwarku Miednik (nieistniejący), by przez Gać (pałac von Belowów) dotrzeć do Swołowa. Tu obejrzelśmy najstarszą chatę we wsi. Ze stolicy „Krainy w kratę” dotarliśmy do Bruszkowa Małego i przez dolinę Moszczeniczki dojechalśmy do Bierkowa, skąd wróciliśmy do Słupska.

W sumie przejechalśmy 32 km, ale przy poszukiwaniach terenowych, należy to uznać za duży wysiłek. Ile zaś można było poznać ciekawostek o naszej „małej Ojczyźnie”, tak naprawdę wiedzą uczestnicy, gdyż ten skromny opis oddaje to tylko częściowo. Zachęcam do rowerowych wycieczek po zdrowie i ... wiedzy.

**dr Robert Bąk**

Absolwent AWF w Poznaniu. Nauczyciel wychowania fizycznego, nieprzerwanie od 1990, w Szkole Podstawowej nr 8 w Słupsku. Od 2001 nauczyciel akademicki w dzisiejszym Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku, w latach 2005-2022 kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na tejże uczelni. Instruktor judo i pływania z wieloletnią praktyką w pracy z dziećmi i młodzieżą (w klubach sportowych, szkołach i uczelni). Instruktor ratownictwa wodnego. Instruktor krajoznawstwa, przewodnik turystyczny współpracujący z OR PTTK w Słupsku.

## Redęcina od rycerzy do dziś

**Na pozór zwykła wieś, ma niezwykłą historię. Do dziś, zwłaszcza w krajach protestanckich, jej nazwa przewija się na łamach artykułów i książek o idylli, którą niedyszał się tu stworzyć pewien religijny junkier.**

Nazwa wsi pochodzi od jej pradziadka założyciela albo właściciela, którym był niemiecki już dziś Radowski. Radziwa lub kosa o podobnym brzmieniu oznacza Zapewne rycerz – i charakter wsi rycerskiej, z wyraźnym wyodrębnieniem od gmin radzieckich folwarkiem i rezydencją - Redęcina zachował do dziś, mimo że sama rezydencja nie przetrwała.

Pierwszym znanym właścicielem Redęcina był Wicherzewicz, wspomniany w dokumencie z 1297 roku jako „Rycerz z Redęcina”. Podobno był spowinowacony z Radziszem I, domniemanym ostatnim księciem z dynastii sławie-

skiej, król posiadł także pod Małym Bruszkowem koło Sławna i w 1295 roku hojnie obdarował klasztor cystersów w Bukowie koło Darłowa.

W XV wieku wsią znajdowała się już w posiadaniu rodu von Below, do którego należały także liczne inne wsie, zwłaszcza po zachodniej stronie Słupska: Gać, Pierukowo, Zaleskie, Durinowo. Belowowie utrzymali się na Redęcinie aż do 1945 roku (według o nich na tablicy obok).

Lata świetności Redęcina przeżywał w XIX wieku, kiedy należał do Gustawa von Below, znanego w całej Europie artysty, wizerona religijnego i szlacheckiego. Funkcjonował tu wówczas wotoryny folwark, młyn wodny i wiatrak z ciekawą zagrodą młynarską, kuznia, szkoła, sklep, a także ciekawy folwark Miednik, wraz z zabudowaniami dla kłosa tzw. kołose-

stów, użytkowany na odłuzku, pomiędzy Redęcinem należącym wówczas jeszcze do powiatu sławieńskiego a Bierkowem w powiecie słupskim.

Po II wojnie światowej Redęcina ponownie znalazł się w granicach państwa polskiego. Aż do połowy lat 50. wsi wsi mieszkało wielu niemieckich autochtonów. W pierwszych latach po wojnie uwalniali wysiedlenia za Odrę, bo za trudniali się w miejscowym folwarku armiarzackim. Później wyjazd został zabroniony. Jeszcze w 1955 roku mieszały tu tylko 2 polskie rodziny. Mimo świątecznych wspomnień wojennych, polsko-niemieckie relacje sąwładnie były jednak dobre. Władysław wspólnie pracowali w miejscowym Państwowym Gospodarstwie Rolnym, utworzonym z przejętego od armii ca-

dziesięcnej folwarku po von Below- wach.

W II połowie lat 50. w Redęcinie nastąpiła wymiana ludności. Niemcom umożliwiono wyjazd za Odrę, na ich miejsce przyjeżdżali Polacy. PGR zaopiełniał im prace i mieszkanie, a z czasem także opiekę lekarską. Ciekawostką także czyniły i możliwość realizacji artystycznych i kulturalnych artystycznych.

**Miejsca z historią**

**Czwarok.** W obrębie wsi zachował się jeszcze przedwojenny budynek mieszkalny dla robotników miejscowego majątku von Belowów, przekazany później pracownikom polskiego PGR. Czteronadzinny dom z XIX/XX wieku stoi na tzw. górze, za miejscem, gdzie znajdował się pałac.

**Dawny czworak dworski na os. pałac.** Przewidziany rezydencjonalny budynek mieszkalny dla robotników miejscowego majątku von Belowów, przekazany później pracownikom polskiego PGR. Czteronadzinny dom z XIX/XX wieku stoi na tzw. górze, za miejscem, gdzie znajdował się pałac.

**Alcja orzechowa.** Główna ulica w Redęcinie od „niepamiętnych czasów” obudowana jest drzewkami orzechowymi. Cała generacja, wychowująca się w miejscowej szkole zbierała przysmaki od nauczycieli za odwołanie się do nich, bowiem w drodze na lekcje dzieci zbierała i zjadła ją spadając na ziemię dorodne orzechy włoskie. Najstarsi mieszkańcy utrzymują, że ulica została obsadzona orzechami w latach 60. XX wieku. Pochodzą one z kłodzkiego wiośniaka saska, który wytyturowany był za pałacowym parkiem.

**Zagroda młynarska i pozostałości młyna.** Około 1,5 km na północ od Redęcina znajdują się pozostałości dawnej osady przy redęcinańskim młynie wodnym. Niedługo stało tu kilka budynków mieszkalnych i gospodarczych oraz kamienista ściana, sprzęająca wodę brzożną Cackiej Strużki – dopływie rzeczki i Moszczeniczki. Był też spory staw, z którego spłetniona woda napędzała młyn. W czasie wojny na tym odłuzku niemieckie kobiety ukrywały się przed sowieckimi żołnierzami.

**Miednik.** Dawny folwark przynależny do Redęcina, po III pierzeży wzmiankowanej w 1463 roku. Miał być, że jego nazwa wiązała się z miodem, dostarczonym przez mieszkańców na dwór książęcy lub dla rycerzy z zakonu jozaitów w Sławnie. W czasach rozkwitu PGR w Redęcinie, aż do lat 70. XX wieku hodowano tu młode byki, przeznaczone na ekspozycje m.in. do Wilk. Po dawnej osadzie, bardzo

na mieszkaniami dla nauczycieli. Od lat 90. XX wieku dzieci z Redęcina uczą się poza swoją miejscowością.

**Alcja orzechowa.** Główna ulica w Redęcinie od „niepamiętnych czasów” obudowana jest drzewkami orzechowymi. Cała generacja, wychowująca się w miejscowej szkole zbierała przysmaki od nauczycieli za odwołanie się do nich, bowiem w drodze na lekcje dzieci zbierała i zjadła ją spadając na ziemię dorodne orzechy włoskie. Najstarsi mieszkańcy utrzymują, że ulica została obsadzona orzechami w latach 60. XX wieku. Pochodzą one z kłodzkiego wiośniaka saska, który wytyturowany był za pałacowym parkiem.

**Zagroda młynarska i pozostałości młyna.** Około 1,5 km na północ od Redęcina znajdują się pozostałości dawnej osady przy redęcinańskim młynie wodnym. Niedługo stało tu kilka budynków mieszkalnych i gospodarczych oraz kamienista ściana, sprzęająca wodę brzożną Cackiej Strużki – dopływie rzeczki i Moszczeniczki. Był też spory staw, z którego spłetniona woda napędzała młyn. W czasie wojny na tym odłuzku niemieckie kobiety ukrywały się przed sowieckimi żołnierzami.

**Miednik.** Dawny folwark przynależny do Redęcina, po III pierzeży wzmiankowanej w 1463 roku. Miał być, że jego nazwa wiązała się z miodem, dostarczonym przez mieszkańców na dwór książęcy lub dla rycerzy z zakonu jozaitów w Sławnie. W czasach rozkwitu PGR w Redęcinie, aż do lat 70. XX wieku hodowano tu młode byki, przeznaczone na ekspozycje m.in. do Wilk. Po dawnej osadzie, bardzo