

RZEKA REGA

Długość rzeki-178 km

Długość szlaku kajakowego -

137 km

Spadek - 82 cm/1 km

Stopień rozwinięcia -2,21

Powierzchnia dorzecza -2672 km²

Rega jest trzecią rzeką (co do długości) po Wiśle i Odrze, która wpływa bezpośrednio do Bałtyku. Bierze swój początek w lasach leżących na północ od wsi Resko Stare i Nowe, a uchodzi do morza w malowniczym Mrzeżynie.

Początkowo płynie w kierunku północnym, przed Świdwinem zmienia kierunek na południowo-zachodni i zachowuje go aż do ujścia rzeki Węgorzy Reskiej. Następnie skręca gwałtownie na północ i po około 20 km skręca łagodnie na zachód. Od ujścia rzeki Ukleji zmienia kierunek na północny i utrzymuje go do ujścia. Na odcinku całej Regi znajdują się dwa jeziora zaporowe w Lisowie i Smolęcinie (zapory wodne), oraz jedenaście przeszkód stałych, wymagających przenoszenia kajaków.

W okolicy Łobza rzeka przełamuje się przez wzgórza morenowe na długości około 10 km. Na odcinku od Trzebiatowa do ujścia w Mrzeżynie rzeka płynie leniwie poszerzonym korytem, zarośniętym trzcinami przy brzegach, wijąc się licznymi zakolami wśród łąk.

Szlak Regi należy do najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce i stanowi dużą wartość pod względem krajoznawczo-przyrodniczym. Prawie na całej długości brzegi porośnięte są lasami, co nadaje jej malowniczy charakter. Przy brzegach -często dość wysokich - spotyka się wiele interesujących gatunków roślin, podobnie jak na rozlewiskach jezior zaporowych znajdujących się na szlaku. Mimo, że Rega nie przepływa przez większe kompleksy leśne, to ze względu na brzegi porośnięte kępami krzewów i drzew, robi wrażenie rzeki śródlęsnej. Mniejsze lub większe kępy krzewów i drzew głównie olch, wierzy, dębu oraz niewielkie pasy leśne, przeważnie sosnowe z domieszką brzozy i buku stanowią o malowniczości otaczającego krajobrazu. Brzegi są dość wysokie i trudno dostępne, często zarośnięte i ze zwisającymi gałęziami oraz pochylonymi lub zatopionymi drzewami- czyni to spływ bardziej atrakcyjnym i dostarcza wiele interesujących wrażeń.

W górnym biegu (od Świdwina) rzeka nadaje się na spływ mniejszych grup ze względu na uciążliwość (4 przeszkody) i niewielką szerokość (6-8 metrów). Spływy większych, zorganizowanych grup najlepiej rozpoczynać od Łobza w odległości około 1 km od stacji kolejowej (na starym boisku). Na całej długości trasy kajakowej znajduje się dużo dobrych miejsc do biwakowania.

Rega jest na ogół rzeką łatwą, lecz dość uciążliwą w górnym i środkowym biegu, ze względu na powalone drzewa w poprzek koryta i przenoski, których kilka znajduje się na odcinku Łobez - Mrzeżyno. Spływ należy zakończyć przed mostem w Mrzeżynie na prawym brzegu rzeki obok pola biwakowego OSiR.

Wody rzeki Regi należy zaliczać do drugiej i trzeciej klasy czystości. Rega jest coraz czystsza rzeką - świadczy o tym choćby jej zasobność w ryby łososiowate.

PRZEBIEG SZLAKU KAJAKOWEGO

OD ŚWIDWINA DO MRZEŻYNA

135.5 km ŚWIDWIN

Wodowanie kajaków rozpoczynamy za miastem Świdwin - w kierunku drogi do Łobza. Za stacją benzynową PKN, jadąc w kierunku Łobza, skręcamy za końcem zabudowań w żużlową drogę w dół i przejeżdżamy przez tory kolejowe linii Gdańsk - Szczecin, dojeżdżając do niewielkiego mostku na Redze (m. Pólchleb). W tym miejscu poniżej mostu można zwodować kajaki i rozpocząć spływ. Rega w tym miejscu ma kilka metrów szerokości i nadaje się na spływy grupowe. Jest to 135,5 km Regi licząc do ujścia w Mrzeżynie.

Świdwin to 17-tysięczne miasto powiatowe na pograniczu Pobrzeża Słowińskiego i Pojezierza Drawskiego, położone nad rzeką Regą na skrzyżowaniu dróg do Kołobrzegu, Drawska, Szczecinka, Łobza i Polczyna Zdroju, a także na linii kolejowej Szaecin-Gdańsk. We wczesnym średniowieczu (X-XIII w.) istniał tu gród warowny na skrzyżowaniu szlaków handlowych z Kołobrzegu do Wielkopolski i z Białogardu do Szczecina. W XIII wieku, prawdopodobnie książę pomorski Barnim I nadał Świdwin klasztorowi premonstratensów z Białoboków k/Trzebiatowa. W 1280 r. biskupi z Kamienia sprzedali Świdwin brandenburskiemu margrabiemu Albrechtowi, a w 1296r. margrabiowie nadali miejscowości brandenburskie prawa miejskie. Wówczas miasto zostało otoczone murami obronnymi, a na dawnym grodzie zbudowano warowny zamek, skierowany swym ostrzem ku Pomorzu. W XIV w. miasto przeszło w ręce pomorskiego rodu Wedłów, a ci w 1384 r. odstąpili je Krzyżakom. Nowi władcy rozbudowali świdwiński zamek, który był najbardziej na zachód wysuniętą ich strażnicą. Przez 70 lat urzędował w nim wójt z Nowej Marchii. Następnie miasto przeszło pod panowanie Brandenburgii, a w latach 1540-1808 zakon joannitów posiadał tu

komandorię. W mieście rozwijało się rzemiosło: tkactwo, sukiennictwo oraz handel zbożem. W XIX w. powstała fabryka metali, trakt, młyn, browar, tkalnia jedwabiu i sukna, a przed II wojną światową zakład prefabrykatów budowlanych, wytwórnia radioaparatów, fabryka obuwia oraz szkoła rolnicza. W 1821 r. w Świdwinie urodził się R. Virchow, wybitny niemiecki anatom, histolog i historyk, przeciwnik polityki Bismarka, uważający się za słowiańskiego autochtona (nazwisko pochodzi od słowa „wierch”) W 1859 r. powstał w Świdwinie, leżącym na linii Stargard-Koszalin, dworzec kolejowy. Podczas II wojny światowej miasto zostało zniszczone w 30 %.

Warto zobaczyć:

- fragmenty murów obronnych z XIV w. z Bramą Kamienną
- kościół mariacki z 1338 r. (odbudowany w latach 1945-47),
- plebania z XVIII / XIX w.,
- domy mieszkalne szachulcowe z XVIII / XIX w.,
- gotycki zamek z przełomu XIII / XIV w. (z licznymi późniejszymi przebudowaniami) zrekonstruowany w latach 1964-68., (obecnie dom kultury, biblioteka)
- Wieża Bismarka,
- Młyn Wodny,
- Muzeum

W Świdwinie znajduje się:

- Miejski szlak turystyczny pieszo-rowerowy
- Klub Garnizonowy i Świdwiński Ośrodek Kultury

Imprezy kulturalne i cykliczne:

- Ogólnopolski Plener Plastyczny
- Turniej rekreacyjno-sportowy („Bitwa o krowę”) pomiędzy Świdwinem a Białogardem
- Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Jana Śpiewaka
- Sejmik Wiejskich Zespołów Teatralnych
- Dzieciowisko

134,5 km Na tym odcinku znajduje się kilka niskich mostków, progów i płycizn, co utrudnia nieco płynięcie, gdyż wymaga to przenoszenia kajaków lub przesuwania ich pod mostkami.

133,5 km	Gola Dolna ; niewielka wieś. W tym miejscu znajduje się niewielki mostek, a nieco poniżej wodowskaz. Nieco poniżej most, a w lewo droga do wsi Półchleb.
127,7 km	Lipce; mała wieś odległa o 1,2 km. Niewielki mostek.
126,3 km	Ujście starej Regi. Rzeka nadaje się do spływu kajakowego - od wsi Tarnowo, spod młyna.
124,8 km	p Kłępnica; przystanek PKP na linii Szczecin - Gdańsk. Drewniany most na drodze polnej Worowo-Kłępnica. Ujście strugi z prawej strony z jez. Kłępnicko (pow. 64 ha), nad jeziorem wieś Kłępnica z pałacem z XIX w.
122,0 km	L Worowo; wieś - poczta, sklep, kościół ryglowy z 1707 r. z drewnianą wieżą, miejsce na biwak. Ryniemy dalej zakolami spotykając las z lewej i prawej strony. Godny uwagi jest wiadukt kolejowy z 1891 r, dwuprzęsłowy, kamienny, nawiązujący swoją konstrukcją do rzymskich akweduktów [wys. 7,5 m, dł. 22 m]
119,5 km	Tuż przed wsią Prusinowo kolejny wiadukt o podobnej konstrukcji - większy (4 przęsła) i młodszy (XX w.) Za wiaduktem elektrownia wodna - kajaki przenosimy lewym brzegiem.
119,0 km	p Prusinowo; w wiosce sklep; dalszy odcinek szlaku porastają przybrzeżne pochyłe wierzby, głązy, wyspy i płycizny, które wymagają większej uwagi ze względu na uciążliwość. Liczne zakola
116,3 km	Most drewniany na drodze leśnej Łobżany - Polakowo, szosa Świdwin -Łobez.
112,0 km	L Ujście rzeki Łożnicy. Niska kładka - przenieść kajaki lewym brzegiem obok elektrowni wodnej k/ Nadleśnictwa. Za Zakładem Energetycznym most łączący dzielnice Łobza.

112.0 km ŁOBEZ

Miasto powiatowe (12 tys. mieszkańców) położone w centrum Pomorza Zachodniego przy linii kolejowej Szczecin - Gdańsk. W XII w. istniał gród obronny na prawym brzegu Regi. Pierwsza wzmianka pochodzi z 1271 r. o Borku -właścicielu grodu, który wcześniej był kasztelanem w Kołobrzegu. Prawa miejskie lubeckie Łobez otrzymał przed 1295 r. od Wolfa Borka albo od jego syna Jakuba lub Michała. W XIV w. często dochodziło do konfliktów między Borkami

(nazywanych pomorskimi wilkami), a książętami pomorskimi, które to konflikty zażegnał ostatecznie książę Bogusław X po zjednoczeniu Pomorza. Miasto otrzymało liczne przywileje, a wśród nich prawo połowu ryb oraz prawo do organizowania pięciu jarmarków w roku. W czasie wojny 30-letniej (w 1637 r.) miasto przeżyło wielki pożar, w wyniku którego uległo zniszczeniu wiele domów. Pożar i działania wojny 30-letniej spowodowały upadek miasta. Po pokoju westfalskim w 1648 r. miasto znalazło się pod panowaniem Brandenburgii, a po 1720 r. pod panowaniem Prus. Rozwój miasta nastąpił dopiero w XVIII wieku. Powstał wówczas młyn miedziany, dwa młyny zbożowe, folusz i garbarnia. Większe ożywienie gospodarcze nastąpiło po wybudowaniu linii kolejowej ze Stargardu Szczecińskiego do Koszalina w 1859 r. i z Worowa do Wysokiej Kamieńskiej. Pod koniec XIX wieku w okolicznych majątkach junkerskich pracowało sezonowo wielu Polaków. W latach 1944-45 Łobez stał się punktem etapowym fali ewakuacyjnej ludności niemieckiej przed zbliżającym się frontem radzieckim. Podczas II wojny światowej Łobez został zniszczony w 60%.

Warto zobaczyć:

- kościół z XV wieku p.w. Najświętszego Serca Pana Jezusa, wybudowany na miejscu wcześniej istniejącego, po 1534 r. przeszedł w ręce protestantów; generalnego remontu i przebudowy kościoła dokonano w latach 1829-31; podczas II wojny światowej kościół został zniszczony, odbudowany w latach 1946-49; w prezbiterium godne uwagi witraże.
- domy ryglowe, najciekawsze przy ulicy Niepodległości 7 i Bema 13
- budynek poczty, ul. Obrońców Stalingradu 12
- budynek nadleśnictwa, ul. Bema 15
- pomnik - samolot (LIM 2), skwer przy ul. Niepodległości
- Stado Ogierów Skarbu Państwa
- gospodarstwo agroturystyczne „Zagroda” - ferma strusi
- leśna ścieżka edukacji ekologicznej (15 punktów dydaktycznych) [5. Z biegiem Regi](#)

Walory turystyczno-krajoznawcze:

Okolice Łobza to piękne lasy, rzeki (dopływ Regi) i jeziora. Szczególnie interesujący jest 10 - kilometrowy. Przełomowy odcinek rzeki Regi, przechodzący przez Wysoczyznę Łobeską. Liczne parki podworskie skupiają rzadkie gatunki drzew i krzewów oraz pomniki przyrody (buki, dęby, lipy). Malownicze jeziora stanowią doskonałe warunki do uprawiania wędkarstwa oraz do łęgu ptactwa wodnego (kaczki, łabędzie, żurawie, łyski, kuliki i inne gatunki). Lasy łobeskie zajmują powierzchnię 7 tys. ha, co

stanowi raj dla myśliwych oraz dla grzybiarzy. Na początku miasta napotkamy spiętrzenie wody - wodospad wykorzystany na elektrownię wodną. Obok, po prawej stronie Siedziba nadleśnictwa. Kajaki należy przenieść ponad 50 m lewym brzegiem. W mieście przepływamy pod trzema mostami i kładką dla pieszych. Za tą ostatnią niewielkie spiętrzenie wody - do pokonania bez wychodzenia na brzeg.

Wodowanie rozpoczynamy w pobliżu stacji kolejowej PKP Łobez, na 111,5 km od ujścia przy niewielkim mostku dla pieszych lub nieco dalej na „starym boisku”. W tym drugim miejscu dogodny plac do biwakowania i postoju.

108,5 km		Świątoborzec ; wieś i Państwowe Stado Ogierów (obecnie peryferyjna dzielnica miasta). Stado ogierów zostało założone w 1876 r. W 1887 r. stado liczyło 200 ogierów, przeważnie półkrwi. Konie te wysyłano dla wojsk do Brandenburgii i na Pomorze Gdańskie. Tradycje hipiczne kontynuowane są do dnia dzisiejszego. Obecnie poza działalnością hodowlaną organizowane są tam także zawody konne, gonitwy za lisem oraz w powożeniu zaprzęgami. Kryta ujeżdżalnia i hipodrom na terenie stadniny oraz wytyczone w przepięknej okolicy szlaki konne stwarzają doskonałe warunki do przejażdżek i nauki konnej jazdy. W Świątoborcu można się też zatrzymać na dłużej i skorzystać z oferty wczasów w siodle.
107,8 km		Mostek „cygański” - ścieżką można dotrzeć nad jez. Miejskie (300 m.). Pomiędzy jeziorem a Regą położone jest grodzisko słowiańskie o wymiarach 24 x 12 m. z zachowaną fosą oraz wałami o wysokości 3-4 m (obiekt wyraźnie widoczny w terenie).
106,2 km	L	Ujście rzeki Reskiej Węgorzy
105,4 km	L	Unimie ; wieś, kościół, park podworski z sędziwymi dębami, most, lewy brzeg zalesiony, miejsce na biwak. Przed wsią (ok. 200 m) jez. Moszczenica -kąpielisko, pomost, pole namiotowe.
105 km		Rega jest na tym odcinku mocno zarośnięta. Przy szybkim prądzie wody - duże utrudnienie dla początkujących. Wymagana jest tutaj technika skutecznego przekraczania prądu rzeki.
104,1 km		Miejsce na biwak - zadaszenie, dwa drewniane mostki przerzucone przez rzekę i starorzecze (są to elementy Leśnej Ścieżki Ekologicznej, prowadzącej tu aż z Łobza). W odległości 1 km, w lesie po lewej stronie położone jest uroczysko śródleśne jez.Chełm. Nad brzegiem stoi ciekawa budowla - drewniana chata syberyjska, będąca repliką domków myśliwskich ludów Syberii. Na szczególną uwagę zasługuje również stanowisko lobelii jeziornej, rosnącej w jeziorze Chełm. Roślina ta jest ginącym, chronionym

gatunkiem ujętym w Polskiej Czerwonej Księdze Roślin.

101,6 km	L	Ujście rzeki Mielnicy , wypływającej z jeź. Białe Zdrój
99,0 km		Po prawej stronie drewnianego mostku koło wsi Przyborze ładne miejsce do biwakowania z dobrym dostępem do wody
98,0 km	p	Przyborze ; wieś, na drodze polnej Przyborze - Karwowo drewniany most wykonany w czerwcu 2000 r. Przed mostem można spotkać leżące w wodzie pnie w poprzek koryta rzeki. Wieś Przyborze położona jest na wysokim zboczu doliny Regi. Z wysokiego niezalesionego brzegu roztacza się przepiękny widok. Jest to poza tym jedno z lepszych miejsc w województwie do nauki i uprawiania lotniarstwa. W lesie, na lewo od rzeki (650 m), znajduje się malownicze jeź. Karwowo (pow. 33 ha) - kąpielisko, pomost, zadaszenia, pole namiotowe.
95,7 km	L	Karwowo ; wieś (odległa o 1,3 km) stary kościół ryglowy z 1777 r., w lesie, na lewo od rzeki (650 m), około 500 m od miejscowości znajduje się malownicze jeź. Karwowo - kąpielisko, pomost, pole namiotowe.
86,0 km	p	Starogard Łobeski ; wieś (odległa o 3 km). Dawny słowiański gród, na miejscu którego Borkowie zbudowali zamek obronny. Drewniany kościół konstrukcji szachulcowej zbudowany w latach 1578 - 79 z wieżą z 1908 r. Ruiny pałacu z herbem Borków, pochodzące z 1720 r., otoczone są parkiem typu francuskiego (lianę, rzadkie gatunki drzew i krzewów).
	L	Las po obu stronach rzeki. Na lewym brzegu miejsce na biwak, dalej most.
86,0 km	L	Łagiewniki ; wieś (odległa o 1 km), kościół, sklep. Most - z prawej strony przed mostem małe miejsce na biwak przy drodze, z lewej strony - duże miejsce na biwak,
85,0 km		Okolo 200 m od mostu na szosie Łagiewniki - Starogard Łobeski, po lewej stronie w mocnym zakręcie widoczne ruiny zabudowań. Bardzo dobre miejsce do biwakowania, oddalone od szosy, z trudnym piaszczystym brzegiem.
81,8 km	p	Maćkowo ; przystanek nieczynnej linii kolejowej Warowo - Wysoka Kam.. Na lewym brzegu miejsce na biwak. Dalej rozwidlenie rzeki - <u>płynąć lewą odnogą!</u>
Bezmoście		- po lewej stronie rzeki miejsce na odpoczynek, możliwość biwakowania.

76,0 km

Przed Reskiem, przy stawach hodowlanych ładne, ogrodzone, prywatne miejsce do biwakowania.

75,0 km p RESKO

Już w X - XIII w. nad Regą istniał gród obronny wraz z podgrodzem. Na początku XII wieku w obrębie podgrodzia wzniesiono zamek. W 1295 r. należał do możnego grodu Borków i Widantów. Już w 1255 część grodu należąca do Borków otrzymała prawa miejskie z inicjatywy kołobrzесьkiego mieszczanina Teodora Homa. Pozostała część grodu otrzymała prawa lubeckie w 1288 r. W 1365 r. bracia Ciosek i Wicimierz sprzedali część miasta księciu Bogusławowi V za sumę 800 grzywien. W XV wieku Resko posiadało mury miejskie obronne. Od 1447 r. do 1808 r. miasto było w posiadaniu Borków. Ogromną rolę w życiu gospodarczym Reska odgrywały targi i jarmarki, a największy odbywał się na św. Bartłomieja. Miasto niszczyły liczne pożary (1593,1630,1659,1694,1716,1728). Po pokoju westfalskim w 1648 r. miasto znalazło się w rękach Brandenburgii, a po 1720 r. w rękach Prus. Upadek gospodarczy miasta spowodowały : wojna 30-letnia (1618-1648), wojna 7-letnia (1758-1764) oraz szturm wojsk napoleońskich (14.10.1806 r.). W XIX w. były już: tartak, folusz, olejarnia, garbarnia, młyn parowy oraz fabryka maszyn rolniczych Karola Sprengla. W 1843 r. powstała szkoła rolnicza, a w 1891 r. techniczna. Przeniesienie w 1900 r. powiatu do Łobza spowodowało zastój w rozwoju gospodarczym miasta. 4 marca 1945 r. Resko zajęły wojska radzieckie, miasto zostało zniszczone, a ocalał tylko ratusz.

Warto zobaczyć:

- kościół gotycki z około 1400 roku p.w. Niepokalanego Poczęcia NMP przebudowany w 1882 r., z wieżą o wysokości 60 m.
- ratusz wybudowany w 1841 r.
- budynki mieszkalne szachulcowe z XIX i XX wieku

Walory turystyczno-krajoznawcze:

- Park Miejski - zbiór najcenniejszych i najciekawszych drzew pochodzenia krajowego i obcego. Znajdują się w nim duże skupiska świerków pospolitych, daglezji, modrzewi europejskich. Piękne są szpalery brzoźowe, dębowe, świerkowe oraz aleja jarzębu szwedzkiego. Kasztanowce czerwone i białe mają obwody pni do 375 cm, lipy drobnolistne do 505 cm. Największy buk o obwodzie 420 cm (dwupniowy) rośnie na skraju parku.
- przy ulicy Wolności 2 rośnie bardzo rzadkie na Pomorzu drzewo - magnolia japońska o obwodzie 108 cm i 12 m wysokości (najwyższy okaz w Polsce)
- na cmentarzu przy ulicy Kołobrzесьkiej rosną: lilak chiński, jesion wyniosły, sosna amerykańska,

modrzew japoński, świerk kłujący

- przy ulicy Wojska Polskiego 8 rosną trzy ogromne bukszpany zielone (najpiękniejsze okazy na Pomorzu) o obwodzie 37 - 40 cm, amerykańskie pnące kokornaku wielkolistnego, buk pospolity o odmianie purpurowej
- pomnik - głaz narzutowy przy ulicy Wojska Polskiego poświęcony pamięci żołnierzy polskich w latach 1939 - 45
- pomnik Karola Sprengela (1787-1859), obelisk w miejscu dawnej tablicy pamiątkowej postawiono w 1881 r, w 50-rocznicę założenia Towarzystwa Rolniczego
- na cmentarzu komunalnym znajduje się kwatery wojenna żołnierzy I Armii Wojska Polskiego
- elektrownia wodna na Redze z prawej strony przy drodze Resko-Radowo Wlk.
- wypożyczalnia kajaków - Jan Michalczyzyn, Resko, ul.B. Prusa 37/6

tel.0-prefiks91 395 10 07

73,0 km p 67,0 km	L	Świergotki ; kilka zabudowań Żerzyno ; wieś, kościół, płycizny
67,5 km	L	Miejsce biwakowania , obok dawnego młyna. Obecnie znajduje się tam prywatna elektrownia wodna. Kajaki przenosić z prawej strony. Na lewo od biwaku (około 300 m) na skraju jeziora wodospad, a obok ślady dawnego parku podworskiego (obecnie własność prywatna).
67,8 km	L	Ujście rzeki Piaskowej.
64,0 km	L	Godziszewo ; wieś. Dalej rozpoczyna się wąskie jez. Roty, ciągnące się na zachód od ujścia rzeki Ukleji.
62,0 km	L	Taczalę ; wieś nad zatoką jeziora. Płynąć na prawo. Dalej lewy brzeg zalesiony na odcinku 1,5 km z miejscami do biwakowania, z wysokiego brzegu po lewej stronie - miejsce krajobrazowe.
60,0 km	p	Makowice ; wieś. Zapora i elektrownia wodna LJsowo. Wodowskaz. Kajaki przenosić prawą stroną (na odległość około 100 m).
57,0 km	L	Wilczyniec ; kilka zagród, piękny park z okazami drzew egzotycznych. Poniżej próg i most (początek miasta Roty). Kajaki przenieść prawą stroną na odległość około 50 m.

55,0 km L PŁOTY

Połączenie PKP ze Szaecinem i Kotobrzegiem. Międzynarodowa droga ekspresowa Nr 6 Szczecin - Gdańsk. Stary średniowieczny gród obronno-kontrolny na szlaku handlowym, który wzniesli Pomorzanie. W 1277 roku gród ten za pośrednictwem rycerza Dobiesława Wotucha otrzymał prawa miejskie lubeckie. Po podziale Pomorza w 1295 r. Roty weszły w skład Księstwa Wołogoskiego. Od XIV wieku miasto często zmieniano właścicieli, którymi były różne rody pomorskie; Heydebreków, Plotów, Blankenburgów, Troyenów, Ebersteinów, Bismarcków, Ostenów i Bitherów. Od 1720 r. Roty znalazły się w ręku Prus. Roty zbudowały dwa zamki, lecz nie posiadały murów miejskich. Ludność trudniła się rolnictwem, hodowlą bydła i rybactwem oraz uprawą chmielu i handlem drzewem. Mimo położenia na skrzyżowaniu szlaków handlowych (Szczecin - Gdańsk i Gryfice - Stargard) było jedynie lokalnym ośrodkiem gospodarczym. Od 1909 r. po wybudowaniu drugiej linii kolejowej z Wysokiej Kamieńskiej do Worowa, Roty stały się węzłem kolejowym. W dniu 5 marca 1945 r. zostały zajęte przez wojska radzieckie.

Warto zobaczyć:

- Stary Zamek wzniesiony w XIV wieku w miejscu starego grodu; w 1577 r. przebudowany w stylu renesansowym, a później na rezydencję pałacową; odbudowany po zniszczeniach II wojny światowej w latach 1957-1963 i przeznaczony na filię Archiwum Państwowego.
- Nowy Zamek w stylu renesansowym z XVII w., rozbudowany w latach 1901 -11; na uwagę zasługuje brama wjazdowa i piękny park; zamek był siedzibą rodu Bismarcków, obecnie mieści się w nim internat Zespołu Szkół Rolniczych
- Kościół neogotycki z 1902 roku

W MIEŚCIE ZNAJDUJĄ SIĘ DWA PARKI

- park przy internacie Zespołu Szkół Rolniczych z cenną kolekcją drzew liściastych (orzesznik pięciolistny i siedmiolistny, katalpa, parkowiec japoński, gledizia trójcierniowa, orzech czarny i piękny kasztanowiec- 470 cm obwodu z dziewięcioma ukorzenionymi konarami) park miejski nad Regą z ciekawymi okazami (orzesznika pięciolistnego, jodły greckiej, dębu szypułkowego o obwodzie 465 cm i morwy białej)

UWAGA!

1 km za Płotami, po lewej stronie rzeki znajduje się dogodne miejsce do biwakowania ze ścieżką zdrowia.

52,5 km	p	Ujście rzeki Rekowej.
52,0 km		Początek Jeziora Gryfickiego, wąskiego i długiego.
49,5 km	p	Kocierz; wieś
47,5 km	L	Barkowo; wieś, prywatne pole biwakowe z bieżącą wodą.
46,2 km	L	Zatoka jeziora z lewej i ujście rzeki Gardominki. Z prawej strony zatoki (przed mostem) miejsce do biwakowania. Obok droga Roty - Gryfice.
44,8 km	p	Smolećcin; wieś
44,8 km	L	Lubin; wieś; lewy brzeg zalesiony z dobrym miejscem do biwakowania. Zapora i elektrownia wodna Rejowice - kajaki przenieść lewą stroną około 300 m. wzdłuż płotu.

38.5 km GRYFICE

Miasto powiatowe (19 tys. mieszkańców) położone na Równinie Gryfickiej, centrum administracyjne gminy i powiatu. W X - XIII w istniały tu trzy osady ludności pomorskiej, które połączyły się i dały początek średniowiecznemu miastu. Prawa lokacyjne w 1262 r. nadał książę Warcisław III. Wraz z lokacją do miasta zaczęli napływać koloniści niemieccy. Wśród licznych przywilejów miasto otrzymało przywilej wolnej żeglugi na Redze. I na tym tle dochodziło do ciągłych konfliktów z Trzebiatowem oraz pobliskim klasztorem Norberta-nów w Białobokach. A chodziło o handel zbożem, co było podstawą rozwoju miasta. W XIV w. miasto zostaje otoczone murami obronnymi i należy do Hanzy. Rozkwit miasta przerwała wojna 30-letnia. Proces odbudowy miasta przerwał wielki pożar w 1658 r., a później wojny napoleońsko-pruskie (1806-1813). Po śmierci ostatniego z Gryfitów, Bogusława XIV, Gryfice weszły w posiadanie Brandenburgii na mocy Traktatu Westfalskiego. W 1657 r. przeszły przez miasto wojska Stefana Czarnieckiego walczące ze Szwedami. W XVIII wieku miasto zaczęło się ponownie rozwijać. Powstawały młyny, cegielnie, tkalnie płótna. Po wybudowaniu linii kolejowej w 1882 r. pomiędzy Goleniowem a Kołobrzegiem rozwój kapitalizmu został przyspieszony. Powstała

cukrownia, kaflarnia i fabryka mączki ziemniaczanej. 06.03.1945 r miasto wyzwoliła Samodzielna Warszawska Brygada Kawalerii. Gryfice liczą obecnie około 18,5 tys. mieszkańców i od 1999 r są siedzibą powiatu.

Warto zobaczyć:

- Kościół Wniebowzięcia NMP z XIV wieku w stylu gotyckim z barokowym hełmem wieży; na wieży dziewięć ceglanych maszkaronów (wg. legendy -barokowe podobizny ówczesnych mieszczan); ołtarz i ambona odbudowane po wielkim pożarze w 1658 r. w stylu barokowym; neobarokowe organy pochodzą z 1911 r. i posiadają 40 głosów.
- Kościół Najświętszego Serca Jezusowego
- kościół neogotycki z XIX w obecnie prawosławny
- gotycka kaplica św. Jerzego z XIV w (na cmentarzu)
- fragmenty murów obronnych z XIV w
- bramy XV-wieczne; Kamienna i Wysoka (Szczecińska, Kamieńska)
- w zakolu rzeki Regi piękny park miejski o powierzchni 26 ha z ciekawymi okazami drzew i krzewów; w parku Góra Straceń, wodospad oraz młyn
- Nadleśnictwo Gryfice wykonało ścieżkę rowerową do Lubina i elektrowni wodnej Rejowice, prowadzącą przez najciekawsze przyrodnicze tereny leśne w pobliżu Regi. Kajaki przenosić z prawej strony obok młyna (ok. 50 m)

35,3 km	p	Ujście rzeki Lubieszowej. Las, miejsce do biwakowania. 34,5 km p LAS , miejsce do biwakowania.
33,0 km	L	Dziadowo ; bardzo stara wieś (z XIII w) oddalona o około 1,5 km od stacji kolejowej Górzycy Reska. Na terenie miejscowości znajduje się skansen Wsi Polskiej. Przy kładce po lewej stronie ładne miejsce na biwak, dobry dostęp do wody, możliwość kąpieli.
33,0 km	p	Skalin ; wieś. Mostek dla pieszych mieszkańców Skalina i Dziadowa.
31,5 km	L	Ujście rzeki Otoczki.
28,6 km	L	Borzęcín ; wieś, most.
27,0 km	p	Ujście rzeki Motstowy. Nad Mołstową (w odległości 0,8 km) duża wieś znana już w XIII

- wieku z późnogotyckim kościołem. Blżej rzeki Regi most kolejowy.
- 24,8 km *p* Pod wzgórzem miejsce na biwak.
- 24,8 km *L* **Wlewo**; wieś, po prawej stronie dobrze widoczna łąka, wysoko położona, z dobrym dostępem do wody.
- 21,4 km *L* **Kłodkowo**; bardzo stara wieś nad Regą znana już w 1124 roku, gdzie istniała przeprawa przez rzekę. Wg, kronikarza Herborda przez Kłodkowo przeszła w 1124 roku misja chrystianizacyjna biskupa Ottona z Bambergu. We wsi istniała kładka - przeprawa przez rzekę - stąd nazwa wsi. We wsi kościół gotycki z 1492 roku przebudowany w XVIII w. (wieża z hełmem). Chrzcielnica i ambona oraz lichtarze z XVII w. Na wewnętrznych drzwiach okucia z XIV w. (najstarszy na Pomorzu zabytek sztuki kowalskiej). We wsi kilka zabytkowych szachulcowych budynków z XIX i XX wieku. Za mostem po prawej na wzgórzu ruiny gotyckiego kościoła.
- 18,4 km *p* **Gąbin**; wieś przystanek PKP na linii Kołobrzeg - Goleniów, po prawej stronie przy wiejskim kąpielisku ładne miejsce na biwak.
- 15,5 km **Jaz, rozwidlenie rzeki** na Regę (prawa odnoga) i Młynówkę (lewa odnoga). Kajaki przenieść prawą stroną około 50 m. Nieco niżej most kolejowy. Za mostem na wzgórzu rury gotyckiego kościoła w dawnym Wyszkanie, Tam też do XIII w. istniał klasztor żeński Norbertanek, który księżna Zofia przeniosła do Trzebiatowa. Płynąc od ruin kościoła, za trzecim mostem po prawej stronie miejsce do wodowania i lądowania kajaków.

14.2 km TRZEBIATÓW

Miasto (10 tys. mieszkańców) położone nad Regą na Równinie Gryfickiej, oddalone o 10 km od Bałtyku. Już w IX w. istniał tutaj słowiański gród i miejsce (w pobliżu obecnego pałacu) czczenia bożka pogańskiego Tryglawa. 6 maja 1277 roku książę Bamim I, Bogusław IV i opat Tomasz z Białoboków nadali Trzebiatowowi prawa miejskie lubeckie. W XIV wieku powstały mury miejskie z czterema bramami (nie zachowały się), w tym samym wieku miasto należało do Hanzy i biło własną monetę. W 1534 roku kościele Św. Ducha (obecnie prawosławny) na Sejmie Stanów Zachodniopomorskich, przy udziale rektora miejscowej szkoły -Jana Bugenhagena, wprowadzono luteranizm. Po wojnie 30-letniej miasto znalazło się w rękach Brandenburgii, a po 1720 r. w rękach Prus. Ponowne ożywienie gospodarcze nastąpiło po wybudowaniu w 1882 r. linii kolejowej z Kołobrzegu do Goleniowa. Powstała wówczas hydroelektrownia, kilka młynów, tartak i fabryka wyrobów ze srebra. 5 marca 1945 r. miasto zdobyły wojska radzieckie wraz z I

Samodzielną Warszawską Brygadą Kawalerii. Miasto Trzebiatów jest najciekawszym na szlaku miastem pod względem zabytkowe -architektonicznym i posiada wiele średniowiecznych zabytków.

Warto zobaczyć:

- fragmenty murów obronnych z XIV w wraz z Basztą Kaszaną,
 - Kościół Macierzyństwa NMP zbudowany w latach 1305 - 70, z 90- metrową wieżą i jednym z największych w kraju dzwonów („Maria” z 1513 r.) oraz unikatowymi na skalę europejską organami z 1840 r.,
 - ratusz gotycko-barokowy (część południowa z XV w., a pozostałe z XVII w),
 - kaplica św. Gertrudy z XV wieku (obecnie kościół greko-katolicki),
 - kaplica św. Ducha z 1400 roku (obecnie kościół prawosławny),
 - rynek z zachowanym dawnym układem urbanistycznym (otoczony kamieniczkami z okresu od XV wieku do czasów współczesnych
 - zespół pałacowo-zamkowy z XVII-XVIII wieku, zbudowany na miejscu dawnego klasztoru norbertanek z Wyszkowa, który założyła księżna Zofia, córka Zygmunta III Starego,
 - mosty zabytkowe : Kamienny z XVIII wieku przez rzekę Regę (w kierunku Mrzeży na) i Dworcowy z 1913 roku
 - krzyż pokutny z XVI w. przy ulicy Kilińskiego (drugi na terenie województwa znajduje się w Stargardzie Szczecińskim)
 - Kaplica Św. Jerzego z XIV wieku (obecnie dom mieszkalny).
- W sezonie odbywają się liczne koncerty i festiwale (m.in. Duetów Gitarowych, Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej), oraz od kilku lat Dni Trzebiatowa - Święto Kaszy.

13,7km

Ostatni most w Trzebiatowie na drodze do Mrzeżyna. Za mostem po prawej stronie można wodować kajaki.

13,5km

Wodowskaz

11,4km

p

Biatoboki; wieś znana już w XIII wieku. Na początku XII wieku w tym miejscu istniał zakon premonstratensów. Pierwsza wzmianka pochodzi z 1180 roku- akt przekazania przez księcia

		pomorskiego Kazimierza I jedenastu wiosek oraz kościoła zakonnikom z Białoboków. Norbertanie w późniejszych wiekach byli właścicielami kilkudziesięciu miejscowości, m.in., Koszalina. Przed Nowielicami dwa mosty i ślady po trzecim.
10,6 km	p	Nowielice; stadnina koni i ośrodek jeździecki. Stadnina koni w Nowielicach już przed wojną była centrum hodowli i szkolenia koni dla wojska. Po wojnie, w 1946 r. została przejęta przez państwo i przeznaczona do hodowli koni rasy półkrwi dla celów sportowo -jeździeckich. W latach 70-tych hodowano przy stadninie wysokomleczne zarodowe krowy i owce merynosy. Obecnie w stadninie znajduje się 150 koni i około 100 krów zarodowych. W stajni sportowej przygotowywane są konie do wyścigów hipicznych, oraz do uczestnictwa w zawodach międzynarodowych i olimpiadach. Z Nowielic pochodzi wielu olimpijczyków. Na odcinku Nowielice -Mrzeżyno, Rega płynie bardzo leniwie licznymi zakolami. Dno rzeki dość muliste, porośnięte roślinnością wodną i trzcinami. Od wschodu koryto obwałowane. Na tym odcinku nie ma stałych przeszkód. Po drodze przy nabrzeżach znajdują się trzy pompy regulujące stosunki wodne na otaczających podmokłych łąkach.
8,5 km	L	Włodarka; wieś odległa o 0,5 km; kościół późnogotycki z XV wieku.
2,8 km	L	Leśniczówka
1,8 km	L	Marwice; dawna osada rybacka, wojskowa przystań kajakowa.
0,8 km		Odnoga koryta starej Regi, która płynęła tędy do morza (do XV w.) przez jezioro Resko
Przymorskie. Obecne koryto		rzeki Regi na odcinku około 1 km przekopali mieszkańcy średniowiecznego Trzebiatowa.
0,8 km	p	Mrzeżyno • OSIR; pole biwakowe, miejsce lądowania kajaków.
0,0 km		Mrzeżyno; dawna wieś położona przy ujściu rzeki Regi do Bałtyku. Wcześniejsze ujście (tzw.Regoujście), a przy nim port trzebiatowski znajdowały się około 4 km na wschód za jeziorem Resko Przymorskie. Wieś po raz pierwszy wzmiankowana w 1250 r. W XIV wieku przynależność Trzebiatowa do Hanzy i prężny rozwój portu przerwali konkurencyjni kołobrzeżanie, którzy zablokowali port zatapiając stare statki, wypełnione kamieniami. Ale już w 1457 r.

Trzebiatów przekopał nowe 950 -metrowe koryto i skierował ujście rzeki Regi w nowe miejsce. Powstał także nowy port i osada rybacka, a na zachodnim brzegu warsztaty szkutnicze. W XVIII wieku wybudowano w nich duże żaglowce np. „Marie Szarlotte” za 13 tysięcy talarów. Od 1840 roku Mrzeżyno jest popularnym kąpieliskiem morskim. Funkcjonuje tu dziś kilkadziesiąt ośrodków kolonijno -wczasowych. Port w Mrzeżynie pełni funkcję portu rybackiego i jest schronieniem dla jachtów morskich.

Dla wodniaków bardzo niebezpieczne miejsce, szczególnie przy wiatrach północnych i północno-zachodnich. Wypłynięcie na Bałtyk wieczorem pozostawia jednak niezapomniane wrażenia.

W Mrzeżynie można zwiedzić:

- port rybacki i przepłynąć! po morzu statkiem spacerowym
- pomnik - symbol miejsca zaślubin z morzem, jakiego w tym miejscu dokonali w dniu 17.03.1945 r. żołnierze I Samodzielnej Warszawskiej Brygady Kawalerii
- kościół neogotycki z XIX wieku
- chatę rybacką z XIX wieku

BAZA NOCLEGOWA NA SZLAKU REGI Stützpunkte zur Übernachtung am Wege der Rega

ŚWIDWIN 78-300

- Hotel „Piaś”, ul 3-go Marca 21 tel. 094/3652047
- Schronisko Młodzieżowe/sezonowe/, ul. Szczecińska 88..... tel. 094/365258, 3654060
- Hotel WAM, ul. Żwirki i Wigury 4 tel. 094/3651289
- Ośrodek Rekreacyjno-Wypoczynkowy „Bukowiec”, ul. Wczasowa 1,..... tel. 094/3654427

Łobez 73-300

- Hotel „Słowiański”, ul. Niepodległości 19 tel. 091/3973045
- Ośrodek campingowy Stada Ogierów Skarbu Państwa, ul. Świętoborzec 3 tel. 091/3974365
- Hotel Ośrodka Szkolenia i Wychowania OHR ul. Krótka 2..... tel. 091/3973099
- Internat Zespołu Szkół /sezonowy/, ul. Konopnickiej 42 tel. 091/3974422
- Zajazd „Stodoła”, ul. Spółdzielców 3..... tel. 091/3976399

Resko 73-310

- Restauracja-hotel „Rega”, ul. Jedności Narodowej 8 (przy moście)..... tel. 091/3951150
- Pole biwakowe, stadion sportowy UMiG..... tel. 091/3951731

Perzyno

- Pole biwakowe przy parku krajobrazowym

Barkowo

- Prywatne pole biwakowe

Gryfice 72-300

- Hotel „Gryf”, ul. Kościuszki 13 tel. 091/3842437
- Hotel „Relax”, ul. 1-go Maja 30
- Hotel „Venus”, ul. Parkowa 12 tel. 091/3842586
- Hotel „Garnizonowy”, ul. Sportowa 1 tel. 091/3842041
- Hotel PKS, ul. Trzygłowska 32
- Domki campingowe..... tel. 0-605106321

Trzebiatów 72-320

- Pensjonat „Pod Wozem”, ul. 11 Pułku Ułanów 8 tel. 091/3872188
- Hotel Sportowy /stadion/, ul. Sportowa 19 tel. 091/3872358
- Schronisko Młodzieżowe /sezonowe/, ul. Szkolna 1 tel. 091/3872355
- Hotel Stadniny Koni, Nowielice tel. 091/3872553

Mrzeżyno

- Pole namiotowe OSiR Trzebiatów /z przystanią kaj akową/ ul. Trzebiatowska 24. tel. 091/3866239
- Ośrodek campingowy OSiR Trzebiatów, ul. Letniskowa 34..... tel. 091/3866268
- Kilkadziesiąt ośrodków wypoczynkowych o różnym standardzie dane
adresowe.....www.trzebiatow.pl

BAZA GASTRONOMICZNA NA SZLAKU REGI/ Gastronomie

ŚWIDWIN

- Restauracja „Słowiańska”, ul. 3-go Marca 19 tel. 094/3652535
- Restauracja-kawiamia „Piast”, ul. 3-go Marca 21 tel. 094/3652535
- Pizzeria „Karolla”, ul. 3-go Marca 7..... tel. 094/3656201
- Bar „Tequila”, ul. Niedziałkowskiego 1 tel. 094/3653974
- Bar „Matex”, ul. 3-go Marca 24..... tel. 094/3654711
- Bar „Kaprys”, ul. Drowska 4

- Bar „Smakosz”, Plac Lotników 1
- Bar „Azjatka”, kuchnia orientala, ul. 3-go Marca 2 tel. 094/3656780
- Pub „Brok” (Zamek), ul. Niedziałkowskiego 17
- Pub „Kuwejt”, Sławoborze, ul. Białogardzka tel. 094/3647026

Lobez

- Bar „Barko”, ul. Kościelna 7 tel. 091/3975920
- Bar „U Jasia i Matgosi”, ul. Sawickiej 29 tel. 091/3976519
- Pizzeria „Roma”, ul. Boczna 17 tel. 091/3975987
- Pub Jen Gub”, ul. Browarna 10
- Zajazd „Stodoła”, ul. Spółdzielców 3 tel. 091/3976399
- Restauracja - kawiarnia „Kosmos”, ul. Browarna 6..... tel. 091/3974484
- Hotel „Słowiański”- restauracja, ul. Niepodległość 19 tel. 091/3973045
- Stołówka nr A, ul. Sienkiewicza 6..... tel. 091/3974469

Resko

- Restauracja „Rega”, ul. Jedności Narodowej 8 tel. 091/3951150
- Bar, ul. Wojska Polskiego (przy kościele)

Ploty

- Bar „Domino”, ul. Słoneczna 4 tel. 091/3851626
- Bar „Pod Wiązem”, ul. 1 Armii Wojska Polskiego 7 tel. 091/3851878
- Restauracja „Słoneczna”, ul. Sienkiewicza 4..... tel. 091/3851378
- Restauracja „Marysienka”, k/Lisowa, tel. 091-3851644

Gryfice

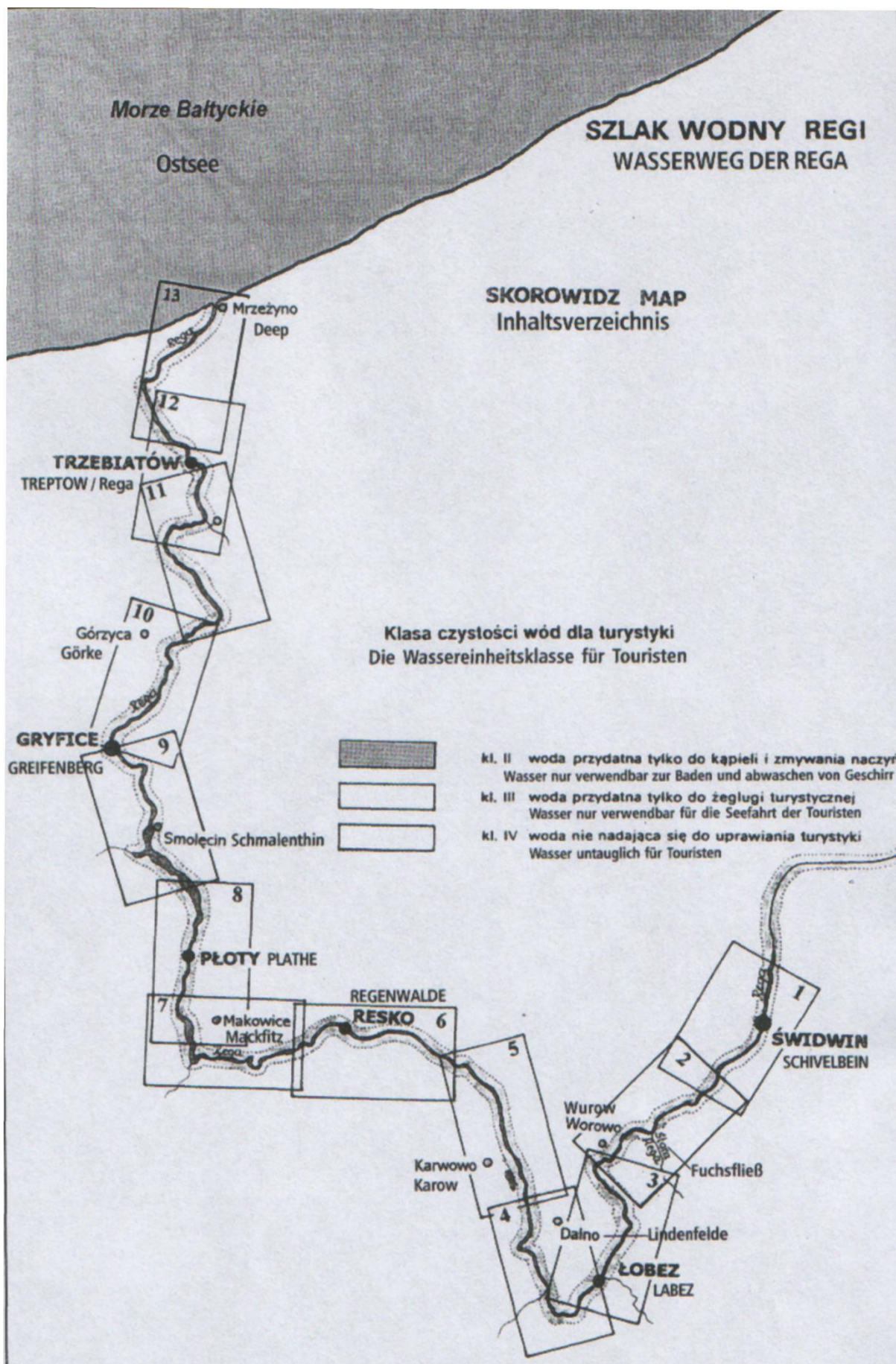
- Bar cukierniczy Jaś*, ul. Wojska Polskiego 72 tel. 091/3842702
- Bar „Justynka”, pl. Zwycięstwa 4..... tel. 091/3843817
- Bar „Hanza”, ul. Klasztorna 13 tel. 091/3843677
- Restauracja „Duet”, ul. Ruta 10 tel. 091/3844375
- Restauracja „Magnolia”, ul. Wałowa 28..... tel. 091/3845845
- Kasyno Garnizonowe, ul. Dąbskiego tel. 091/3842041

Trzebiatów

- Restauracja „Ratuszowa”, ul. Rynek 26..... tel. 091/3872579
- Pub „U Patryka”, pl. Zjednoczenia 2..... tel. 091/3872360
- Bar JO TU”, ul. Wojska Polskiego 63 tel. 091/3872400
- Pensjonat „Pod Wozem”- restauracja, ul. 11 Pułku Ułanów 8 tel. 091/3872188

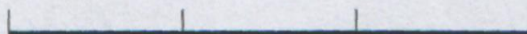
Mrzeżyno

- Restauracja „Odyseja”, ul. Zabytkowa 3 tel. 091/3866229
- Restauracja „Zacisze”, AL Tysiąclecia 5..... tel. 091/3866130
- Kilkadziesiąt punktów gastronomicznych /barów, smażalni itp./ działających w sezonie



Szlak wodny Regi. / Wasserweg der Rega.

1:50 000



Objaśnienia znaków. / Erklärung der Kennzeichnung.

1-13	numery map Karten-Nummer		drogi inne andere Straßen
	rzeki i jeziora Flüsse und Seen		drogi wiejskie Landstraßen
	kierunek prądu rzeki, kilometraż Richtung der Fluß-Strömung, Kilometer-Leistung		drogi leśne i polne Wald und Feldwege
	miejsca przenoszenia kajaków Platz zum Hinübertragen der Kanus		przystanki komunikacji PKS Haltestellen der örtlichen Autobusse PKS
	ważniejsze miejsca wodowania i lądowania gute Plätze zum Wassern und Landen		wypożyczalnie sprzętu wodnego Ausleihe von Wasser-Utensilien
	cmentarze Friedhöfe		kąpieliska Badestellen
	łąki Wiesen		miejsca dogodne do biwakowania Bequeme Plätze zum Lagern
	las Wald		hotele Hotels
	bagna Sumpf		restauracje i bary Gaststätten und Imbissstände
PŁOTY	miasta / Stadt		schroniska młodzieżowe Jugendherbergen
Dalno	wsie (osiedla) / Dörfer (Siedlungen)		sklepy spożywcze Lebensmittelgeschäfte
	leśniczówki, gajówki Försterein, Wald (Heger) - hütten		stacje benzynowe Tankstellen
	koleje szerokotorowe z przystankami Großbahn mit Haltestelle		ośrodki zdrowia (przychodnie) Gesundheitszentren (Ambulanz)
	koleje wąskotorowe z przystankami Kleinbahn mit Haltestelle		poczty Post
	drogi międzynarodowe Internationale Straßen		kościół, kaplice Kirchen, Kapellen
	drogi główne krajowe Landeshauptstraßen		zabytki architektury Bau-Denkmale
	drogi drugorzędne Nebenstraßen		drzewa zabytkowe Naturdenkmale (Bäume)
			ruiny Ruinen

