



**Studio Tańca i Ruchu FALCON**  
ul. Otolińska 21 • tel. (24) 268 77 99, 609 848 649  
e-mail: falcontk@go2.pl • www.falcon.org.pl

**FITNESS I SIŁOWNIE**

**Pure Health & Fitness**  
Galeria Handlowa „Mazovia” • ul. Wyszogrodzka 127  
tel. 24 307 85 00 • www.purepoland.com

**Akademia Ruchu**  
ul. Czwartaków 6 • tel. 608 608 308  
e-mail: info@akademia-ruchu.pl • www.akademia-ruchu.pl

**Relax Fitness Club**  
ul. Krzywoustego 3 • tel. (24) 269 60 76

**Top Siłownia**  
ul. Tysiąclecia 10 • tel. (24) 269 15 80

**Studio fitness Daras**  
ul. Czwartaków 6 • tel. (24) 267 83 18  
e-mail: daras@darasfitnessclub.pl • www.darasfitnessclub.pl

**Atletik Siłownia**  
Al. Armii Krajowej • tel. (24) 266 77 94

**Blue Fitness Club**  
Al. Jachowicza 19a • tel. (24) 367 19 47  
e-mail: biuro@fitnessclubblue.pl • www.fitnessclubblue.pl

**Fitness Studio Rodos**  
Al. Armii Krajowej 10 • tel. (24) 266 77 91

**TOP Fitness Club**  
ul. Tysiąclecia 10 • tel. (24) 269 15 80

**Fenix Fitness Club**  
ul. Krzywoustego 3 • tel. (24) 263 02 95, 606 951 187  
www.firmoteka.plocman.pl/pages/fenix

**Centrum Sportowo-Rekreacyjne SWPW**  
Al. Kilińskiego 12 • tel. (24) 366 41 60  
www.wlodkovic.pl

**Hala Sportowa**  
ul. Korczaka 10 • tel. (24) 264 85 18  
e-mail: hsb@mzos.ump.pl • www.mzos.ump.pl

**JOGA**  
**Plocka Akademia Jogi „Concept”**  
ul. Małachowskiego 1 • tel. 515 188 428  
e-mail: karolina@joga-plock.pl • www.joga-plock.pl

**TENIS ZIEMNY**  
**Miejskie Centrum Sportu**  
ul. Sportowa 3 • tel. (24) 267 50 40, 267 50 42  
e-mail: mcs@mzos.ump.pl • www.mzos.ump.pl

**Hala Sportowa**  
ul. Korczaka 10 • tel. (24) 264 85 18  
e-mail: hsb@mzos.ump.pl • www.mzos.ump.pl

**Kort Pod Lasem**  
ul. Pocztowa • tel. 606 754 997  
e-mail: walgier@wp.pl • www.kortpodlasem.yoyo.pl

**Korty przy stadionie Wisły Płock**  
ul. Łukasiewicza • tel. 604 302 114

**Centrum Sportowo-Rekreacyjne SWPW**  
Al. Kilińskiego 12 • tel. (24) 366 41 60  
www.wlodkovic.pl

**KRĘGLE**  
**MK Bowling**  
Galeria „Wisła” ul. Wyszogrodzka 144 • tel. (24) 363 33 44  
e-mail: plock@mkbowling.pl • www.mkbowling.pl



**TENIS STOŁOWY**  
**Sala Sportowa**  
Plac Dąbrowskiego 2a • tel. (24) 267 84 33  
e-mail: ss@mzos.ump.pl www.mzos.ump.pl

**Hala Sportowa**  
ul. Korczaka 10 • tel. (24) 264 85 18  
e-mail: hsb@mzos.ump.pl • www.mzos.ump.pl

**BILARD**  
**Klub „12”**  
ul. Królewiecka 12c • tel. (24) 264 12 08

**Pizzeria Napoli**  
ul. Armii Krajowej 14 • tel. (24) 266 89 74

**Kawiarnia Muzyczno-Artystyczna Czarny Kot**  
Stary Rynek 25 • tel. 661 376 486

**Klub Rock 69**  
Pl. Narutowicza 2 • tel. (24) 268 35 28

**Max**  
ul. Tysiąclecia 13a • tel. (24) 263 31 69

**MK Bowling**  
Galeria „Wisła” ul. Wyszogrodzka 144 • tel. (24) 363 33 44  
e-mail: plock@mkbowling.pl • www.mkbowling.pl



**STRZELNICE**  
**Liga Obrony Kraju**  
ul. Misjonarska 7 • tel. (24) 262 41 47, 508 024 053  
e-mail: biuro.oskplock@ok.org.pl • www.ok.org.pl

**PAINTBALL**  
**Xtreme Team**  
tel. 602 487 528, 604 104 216  
e-mail: paintball.plock@op.pl  
www.paintball-plock.pl

**EXTREMALNIE**  
(m.in. quady, paintball, loty balonem, kule sferyczne i wodne, team building)

**Recon Organizacja Spotkań Integrycyjnych**  
ul. Powstańców Styczniowych 2  
tel. 608 304 248, 608 417 248  
e-mail: recon@motywacja.com.pl  
www.recon.biz.pl

**Expedi Integracja**  
ul. Czeresińska 3 • tel. 602 122 065, 694 156 440  
e-mail: expedi-integracja@o2.pl  
www.expedi-integracja.pl

*okolice Plocka:*  
**Ośrodek Rekreacyjno-Szkoleniowy Cierszewo**  
Cierszewo 8, 09-414 Brudzeń Duży  
tel. (24) 260 94 65 • fax (24) 260 94 66  
e-mail: info@cierszewo.com.pl  
www.cierszewo.com.pl

**ŚCIANKI WSPINACZKOWE**  
**Hala Sportowa**  
ul. Korczaka 10 • tel. (24) 264 85 18  
e-mail: hsb@mzos.ump.pl  
www.mzos.ump.pl

**AEROKLUBY**  
**Aeroklub Ziemi Mazowieckiej**  
ul. Bielska 60, skr. Pocz. 46 • tel. (24) 366 35 34  
e-mail: azm@aeroklubplock.pl  
www.aeroklubplock.com



**PARALOTNIARSTWO**  
**Europejska Szkoła Latania**  
ul. Otolińska 7a/4, tel. 509 952 055  
e-mail: mail@szkola-latania.eu

**NORDIC WALKING**  
**INWA Instruktor Nordic Walking**  
ul. Korczaka 10 (Hala Sportowa w Borowiczkach)  
tel. 602 261 631

**TRIATHLON**  
**Plockie Towarzystwo Triathlonu „Delta”**  
tel. 606754 997 www.pttdelta.wordpress.com  
e-mail: walgier@wp.pl

**BIEGI MASOWE**  
**Bieg Tumski** (wrzesień – październik)  
organizator: Miejski Zespół Obiektów Sportowych  
www.mzos.ump.pl

**Bieg Wagarowicza** (marzec)  
organizator: UKS przy Gimnazjum nr 1  
www.biegwagarowicza.plocman.pl

**Bieg im. K. Zyvera** (maj – czerwiec)  
NSZZ „Solidarność” Regionu Plockiego  
www.solidarnosc-plock.pl

**Bieg Chemika** (czerwiec)  
organizator: PKN ORLEN, www.orlen.pl

**Mini Maraton Soczewka - Plock** (październik)  
organizator TKKF Plock • tel. 608 067 970  
www.tkkf-plock.pl

**Bieg Niepodległości** (listopad)  
organizator: Parafialno-Uczniowski Klub Sportowy „Viktoria” • tel. 604 976 123

**LODOWISKA** (w okresie zimowym)  
**Lodowisko na Starym Rynku** • tel. 692 720 646

**Lodowisko przy Pływalni Miejskiej „Podolanka”**  
tel. (24) 267 83 20

**ATRAKcje TURYSTYCZNE:**  
**„CIUCHCIA TUMSKA”**

Od 1 maja do 31 sierpnia w piątki, soboty, niedziele i święta po plockiej Starówce kursuje kolejka turystyczna. Składa się z dwóch 20-osobowych wagoników. Godziny kursów: 11.00, 12.30, 14.00, 15.30, 17.00. Czas trwania przejazdu 70 minut. Postój na parkingu przy ul. Warszawskiej. Trasa: patrz plan miasta. tel. 506 155 599

**STATEK SPACEROWY „Rusałka”**  
rejsy indywidualne i grupowe 30 minutowe lub 50 minutowe  
ul. Rybaki • tel. (24) 364 01 00, 785 504 861  
e-mail: olga.piotrowska@rynex.com.pl

**Centrum Informacji Turystycznej**  
Stary Rynek 8, tel. 24 367 19 44, fax 24 367 19 32  
e-mail: cit@plock.eu, www.itplock.pl

**Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego PTTK**  
ul. Tumka 4, tel/fax 24 262 26 00, 262 84 00  
e-mail: pttk-plock@wp.pl, www.pttk-plock.pl

**Plocka Lokalna Organizacja Turystyczna**  
Stary Rynek 8, tel/fax 24 364 99 90  
www.turystyka-plock.eu



**PŁOCK**

Stan na lipiec 2010r.

Autorzy zdjęć: Piotr Augustyniak, Cezary Dziecielski, Tomasz Niesłuchowski, Mikołaj Łakowski, archiwum MZOS, www.lotniczy-plock.pl



**PŁOCK**  
*dla aktywnych*  
[www.plock.eu](http://www.plock.eu)

Foto: Płock / S. S. / S. S. / S. S.



# PŁOCK

wrażeń moc i dawka pozytywnej energii!

Płock, ze swym unikalnym położeniem na wysokiej skarpie nad Wisłą, to nie tylko piękne krajobrazy, godne pędzla mistrzów i powiew wielkiej historii ukrytej w zabytkowych budowlach na Tumskim Wzgórzu, ale także fantastyczne warunki do rekreacji i sportu. Piękną płocką skarpe upodobał sobie paralotniarz z całej Polski. Na nadwiślańskim bulwarze i wokół naturalnego akwenu wodnego – Zalewu Sobótka można biegać, spacerować, uprawiać jogging i nordic walking, jeździć na rowerze zwykłym i górskim. Wielu zazdrości płocczanom plaży i kąpieliska w centrum miasta – tu także można aktywnie spędzić czas (wypożyczalnia kajaków, rowerów wodnych, siatkówka plażowa). Płocczanie lubią biegać – w mieście odbywa się kilka biegów ulicznych w różnych porach roku, a najdłuższe tradycje ma Bieg Tumski. W mieście są trzy stadiony, trzy pływalnie, hala sportowa ze ścianką wspinaczkową na osiedlu Borowiczki, korty tenisowe (otwarte i kryte), przystań jachtowa (w trakcie budowy nowy port jachtowy), lotnisko aeroklubu i dwa lodowiska. Od listopada 2010 r. będzie otwarta nowoczesna Orlen Arena z widownią na 5,5 tys. osób. W bezpośrednim sąsiedztwie Płocka znajdują się Gostyniński -Włocławski Park Krajobrazowy oraz Brudzeński Park Krajobrazowy z pięknymi, pełnymi grzybów lasami i blisko 50 jeziorami. Są tu wyznaczone szlaki turystyczne i ścieżki rowerowe. Wśród wielu dostępnych tu form aktywnego spędzenia czasu jest także jazda konna i spływy kajakowe Skrwą.

www.plock.eu



## PŁOCK - STARE MIASTO

Co warto zobaczyć?



### LEGENDA:

- |  |                                       |                                       |                              |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 Bazylika Katedralna Wniebowzięcia NMP  | 10 Ulica Tumska                       | 17 Kościół farny pw. św. Bartłomieja  | 24 Miejski Ogród Zoologiczny |
| 2A Muzeum Diecezjalne – opactwo pobenedyktynskie i fragment zamku książęcego z wieżami | 11 Ulica Grodzka                      | 18 Katedra i Klasztor Mariawitów      | 25 Amfiteatr                 |
| 2B Muzeum Diecezjalne – budynek z pocz. XX w.  | 12 L.O. im. Marsz. St. Małachowskiego | 19 Kościół pw. św. Dominika           | 26 Zalew Sobótka             |
| 3 Towarzystwo Naukowe Płockie  | 13 Sanktuarium Miłosierdzia Bożego    | 20 Dom Władysława Broniewskiego       | 27 Sezonowa przystań żeglugi |
| 4 Plac Narutowicza   | 14 Stary Rynek                        | 21 Fragment muru obronnego z XIV w.   | 28 Przystań łodzi motorowych |
| 5 Dom pod Trąbami  | 15 Ratusz                             | 22 Kamera pruska                      | 29 Ciuchcia Tumaska          |
| 6 Odwach   | 16 Dom Darmstadt                      | 23 Miejski Zespół Obiektów Sportowych |                              |
| 7 Sąd Rejonowy i Okręgowy  |                                       |                                       |                              |
| 8 Biblioteka im. Zielińskich TNP   |                                       |                                       |                              |
| 9A Muzeum Mazowieckie  |                                       |                                       |                              |
| 9B Muzeum Mazowieckie – Spichlerz  |                                       |                                       |                              |
- trasa ciuchci    ● przystanki ciuchci

## Co warto zobaczyć?

### OBIEKTY SPORTOWE

#### Miejski Zespół Obiektów Sportowych

Plac Dąbrowskiego 2a • tel. (24) 267 84 30  
www.mzos.ump.pl

#### Miejskie Centrum Sportu

Stadion Miejski (gry zespołowe, bieżnia, korty tenisowe, siłownia, plac zabaw)  
ul. Sportowa 3 • tel. (24) 267 50 40, 267 50 42

#### Hala Sportowa

(gry zespołowe, tenis ziemny, tenis stołowy, badminton, ścianka wspinaczkowa)  
ul. Korczaka 10 • tel. (24) 264 85 18

#### Sala Sportowa i Ogródek

(gry zespołowe, tenis stołowy, aerobik)  
Plac Dąbrowskiego 2a • tel. (24) 267 84 33

#### Wisła Płock Spółka Akcyjna

(boiska do piłki nożnej, korty tenisowe, tor gokartowy)  
ul. Łukasiewicza 34, tel. (24) 367 65 20

### PŁYWALNIE I KĄPIELISKA

#### „Podolanka”

ul. Czwartaków 6 • tel. (24) 267 83 20

#### „Jagiellonka”

ul. 3-go Maja 4 • tel. (24) 262 58 69

#### Pływalnia Miejska

Al. Kobylińskiego 28 • tel. (24) 262 51 86

#### Kąpielisko Miejskie „Sobótka”

tel. (24) 267 84 33

### NURKOWANIE

#### nurkownia.com

Al. Jachowicza 19/7 • tel. 601 314 384  
e-mail: sklep@nurkownia.com • www.nurkownia.com

#### Centrum Nurkowe Moby Dick

Al. Jachowicza 44 • tel. (24) 365 92 20, 500 207 547  
e-mail: robertb@plocman.pl • www.mobydick.pl

#### Centrum Nurkowe AkwaLung

ul. Otiolińska 29a • tel. 602 553 162  
e-mail: akwalung@akwalung.com.pl  
www.akwalung.com

### ŁÓDZIE MOTOROWE, PONTONOWE I SKUTERY WODNE

#### extremalni rib s.c.

Centrum nad Wisłą  
ul. Rybaki • tel. 507 771 662  
e-mail: biuro@extremalnirib.pl • www.extremalnirib.pl

#### Water-Jet

ul. Kondratowicza 50, 03-642 Warszawa  
tel. (22) 499 90 40, 595 222 555  
e-mail: biuro@water-jet.com.pl • www.water-jet.com.pl

### KAJAKI I ROWERY WODNE

#### Kąpielisko Miejskie „Sobótka”

tel. (24) 267 84 33  
e-mail: ss@mzos.ump.pl  
www.mzos.ump.pl

#### okolice Płocka:

#### Hotel „Dębowa Góra”\*\*\*\*

Nowe Rumunki, 09-520 Łąck • tel. (24) 385 21 00  
e-mail: debowagora@plock.com  
www.debogawagora.plock.com

## PŁOCK dla aktywnych

### Ośrodek Rekreacyjno-Szkoleniowy

Cierszewo (spływy kajakowe)  
Cierszewo 8, 09-414 Brudzeń Duży  
tel. (24) 260 94 65 • fax (24) 260 94 66  
e-mail: info@cierszewo.com.pl  
www.cierszewo.com.pl

### WĘDKOWANIE

#### Polski Związek Wędkarski

Koło Miejskie w Płocku  
ul. Klonowa 3a, 09-402 Płock  
tel. (24) 262 74 45  
www.pzwplock.pl kontakt@pzwplock.pl

#### Pokoje gościnne „Na Brzegu”

ul. Nadwiślańska 15B • 09-400 Płock  
tel. 601 31 56 65 0604 62 25 36  
www.nabrzegu.pl e-mail: info@nabrzegu.pl

### WINDSURFING

Wind7B • tel. 509 548 330 • e-mail: tomah@gazeta.pl

### PLAŻOWA PIŁKA SIATKOWA

#### Kąpielisko Miejskie „Sobótka”

tel. (24) 267 84 33  
e-mail: ss@mzos.ump.pl • www.mzos.ump.pl

### JEŹDZIECTWO

#### Centrum Jazdy Konnej

ul. Gościńiec 19, 09-410 Płock • tel. 785 812 411

#### okolice Płocka:

#### Stado Ogierów

ul. Płocka 12 • 09-520 Łąck  
tel. (24) 262 98 97 • fax (24) 384 19 46  
e-mail: stado.ogierow.lack@plock.com  
www.stadolack.home.pl

### Ośrodek Rekreacyjno-Szkoleniowy

#### Cierszewo

Cierszewo 8, 09-414 Brudzeń Duży  
tel. (24) 260 94 65 • fax (24) 260 94 66  
e-mail: info@cierszewo.com.pl  
www.cierszewo.com.pl

#### Gospodarstwo Agroturystyczne

Załadzierz 22, 09-520 Łąck  
tel. (24) 384 18 88, 508 321 600

#### Stajnia Bayer Full

Wola Łącka 6/1, 09-520 Łąck  
tel. (24) 261 46 40, 602 255 900  
e-mail: stadnabf@oop.pl

#### Hotel Kawallo\*\*\*\*

Leonów 7a, 09-533 Słubice  
tel. (24) 266 03 36, fax (24) 266 05 26  
e-mail: kawallo@kawallo.pl • www.kawallo.pl

### TANIEC

#### Akademia Tańca DUET

tel. 509 136 567  
e-mail: szachmytowski@at-duet.pl • www.at-duet.pl

#### Centrum Tańca Mark Dance

ul. Gałczyńskiego 7 • tel. 607 404 236  
e-mail: biuro@markdance.pl • www.markdance.pl

#### Łakomy Dance Studio

ul. Armii Krajowej 20/8 • tel. 600 099 404  
e-mail: studio@lakomy-dance.pl • www.lakomy-dance.pl

#### Studio Tańca Dance Factory

tel. 696 996 112, 505 987 407  
e-mail: dancefactory@interia.pl • www.dancefactory.net.pl

