Do natychmiastowej publikacji: 05.12.2025 **GUBERNATOR KATHY HOCHUL**

GET OFFLINE, GET OUTSIDE: GUBERNATOR HOCHUL ZAPRASZA MIESZKAŃCÓW STANU NOWY JORK DO ROZPOCZĘCIA 2026 ROKU NA ŁONIE NATURY W FORMIE WĘDRÓWEK PIESZYCH

Bezpłatne wydarzenia w ponad 115 parkach stanowych, miejscach historycznych, obszarach przyrodniczych DEC i ośrodkach edukacji ekologicznej, na szlakach wzdłuż kanałów i innych terenach publicznych w pierwszy dzień nowego roku

Piętnasty rok z rzędu wędrówki na świeżym powietrzu sprawiają, że dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne staje się częścią noworocznej tradycji mieszkańców stanu Nowy Jork

Aby uzyskać więcej informacji lub zarejestrować się na wydarzenia, zapraszamy do odwiedzenia strony Parków Stanowych, DEC i Przedsiębiorstwa Zarządzania Kanałami

Gubernator Kathy Hochul zachęciła dziś mieszkańców stanu Nowy Jor, aby rozpoczęli nowy rok z dbałością o zdrowie, biorąc udział w bezpłatnej wędrówce w pierwszy dzień nowego roku (tzw. First Day Hike). Mieszkańcy stanu Nowy Jork będą mieli możliwość „wylogować się z sieci i wyjść na zewnątrz” w tegorocznym okresie świątecznym, świętując 1 stycznia 2026 r. w parkach stanowych, miejscach historycznych, na terenach przyrodniczych, szlakach wzdłuż kanałów, w ośrodkach edukacji ekologicznej oraz na innych terenach publicznych w całym Empire State. W ramach 15. edycji programu pieszych wędrówek w pierwszy dzień nowego roku dostępnych jest prawie 117 różnych opcji wędrówek na terenie całego stanu.

„Rozpocznij Nowy Rok na łonie natury i postaw na pierwszym miejscu swoje zdrowie fizyczne oraz psychiczne, dołączając do innych mieszkańców stanu Nowy Jork podczas First Day Hikes”, **powiedziała gubernator Hochul.** „To wyjątkowe wydarzenie, będące wspaniałą i przystępną dla każdej kieszeni tradycją, pozwala nam czerpać radość z zimowego piękna naszych terenów publicznych, a jednocześnie stwarza okazję do kontaktu z naszą społecznością, przyjaciółmi i rodziną, bez rozpraszaczy”.

Urząd ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków Stanu Nowy Jork (New York State Office of Parks, Recreation and Historic Preservation, NYS OPRHP), Departament Ochrony Środowiska (Department of Environmental Conservation, DEC) oraz

Przedsiębiorstwo Zarządzania Kanałami (Canal Corporation) wspólnie organizują liczne spacery i wędrówki na terenie całego stanu w ramach 15. edycji programu wędrówek w pierwszy dzień nowego roku. Aby wydarzenie to było przystępne cenowo dla rodzin w okresie świątecznym, normalna opłata parkingowa w parkach stanowych i innych miejscach turystycznych zostanie 1 stycznia zniesiona.

Pełniąca obowiązki komisarz Urzędu ds. Parków Stanu Nowy Jork Kathy Moser powiedziała: „Wędrówki w pierwszy dzień nowego roku dają upragnioną chwilę wytchnienia od świątecznego zgiełku oraz okazję do ponownego kontaktu z naturą i ze sobą nawzajem. To coroczne wydarzenie zachęca do ponownego skupienia się na zdrowiu psychicznym i fizycznym oraz do rozpoczęcia nowego roku w zdrowy, pozytywny sposób. Rozpocznijmy rok 2026, odłączając się od sieci, wychodząc na zewnątrz i odkrywając 1 stycznia parki stanowe i historyczne miejsca w stanie Nowy Jork".

K**omisarz Departamentu Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork Amanda Lefton powiedziała:** „Udział w wędrówce w pierwszy dzień nowego roku to świetny i niedrogi sposób, aby przejść do trybu offline i wyjść na zewnątrz, aby doświadczyć zimowej rekreacji w stanie Nowy Jork. Dzięki zaangażowaniu gubernator Hochul w zapewnienie wszystkim mieszkańcom stanu Nowy Jork możliwości rekreacji na świeżym powietrzu, DEC i Parki Stanowe po raz kolejny rozpoczynają nowy rok od możliwości wędrówek z przewodnikiem po terenach publicznych 1 stycznia. Nawiąż kontakt z naturą i dołącz do nas podczas ponad 110 wydarzeń w parkach stanowych, ośrodkach edukacji ekologicznej, na kempingach i obszarach ochrony przyrody w całym stanie".

Dyrektor Przedsiębiorstwa Zarządzania Kanałami Stanu Nowy Jork Brian U. Stratton powiedział: „Zachęcamy wszystkich do wzięcia udziału w First Day Hike i cieszymy się, że nasi partnerzy z Urzędu ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków Stanu Nowy Jork organizują to wspaniałe wydarzenie, aby po raz kolejny rozpocząć nowy rok. W tym roku oferujemy dwa ekscytujące, integracyjne doświadczenia w Palmyra i Macedon — sercu Kanału Erie. Zachęcamy osoby o wszystkich umiejętnościach i poziomach sprawności do wyjścia na zewnątrz, poruszania się i rozpoczęcia 2026 roku we właściwy sposób".

Program wędrówek w pierwszy dzień nowego roku wspiera zaproponowaną przez gubernator Hochul inicjatywę „Get Offline, Get Outside", która zachęca dzieci i rodziny zamieszkujące stan Nowy Jork do wylogowania się z telefonów i postawienia na pierwszym miejscu zdrowia psychicznego oraz fizycznego, wychodząc na świeże powietrze, uprawiając sport, ciesząc się przyrodą i poznając wszystkie atrakcje, jakie oferuje nasz stan. First Day Hikes są ważnym elementem tej inicjatywy, ponieważ oferują różne możliwości rekreacji zimowej dostępne dla mieszkańców stanu Nowy Jork w każdym wieku.

Większość wędrówek jest odpowiednia dla osób bez doświadczenia i rodzin. Zazwyczaj obejmują one dystans od jednej do pięciu mil, w zależności od lokalizacji i warunków. W tym roku oferowanych jest ponad 125 wędrówek w parkach stanowych, miejscach o

znaczeniu historycznym, obszarach przyrodniczych DEC i ośrodkach edukacji ekologicznej, na szlakach wzdłuż kanałów i w obrębie innych terenów publicznych.

Piesze wędrówki to jeden z wielu sposobów, w jaki dzieci mogą uczestniczyć w realizowanym przez DEC programie „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz" („Get Offline, Get Outside Challenge"), który ma na celu przeciwdziałanie kryzysowi zdrowia psychicznego młodzieży poprzez zachęcanie nastolatków do udziału w ciekawych i ekscytujących aktywnościach na łonie natury. Więcej informacji o wyzwaniu, w tym o sugerowanych lokalizacjach do realizacji aktywności, nadchodzących wydarzeniach, dostępnych materiałach i zaleceniach, można znaleźć na stronie internetowej DEC poświęconej wyzwaniu „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz".

Wiele wycieczek w pierwszy dzień nowego roku jest prowadzonych we współpracy z grupami „Przyjaciół", którzy są zarządcami terenów stanowych, a także z innymi partnerami w całym stanie. W tym roku DEC i Parki stanowe współpracują ze stowarzyszeniem New York State Outdoor Guides Association (NYSOGA), aby zaoferować gościom jeszcze więcej możliwości, dzięki czemu kilka wędrówek w pierwszy dzień nowego roku zostanie prowadzonych przez licencjonowanych przewodników stanu Nowy Jork. NYSOGA zrzesza przewodników z każdego regionu stanu Nowy Jork i pomaga tworzyć możliwości, by mieszkańcy mogli korzystać z aktywności na świeżym powietrzu oraz spróbować czegoś nowego dzięki ciekawym i edukacyjnym formom rekreacji z przewodnikiem.

Listę wszystkich stanowych wędrówek w ramach programu First Day Hikes, szczegóły dotyczące lokalizacji, kwestie organizacyjne, informacje dotyczące wymogów wstępnej rejestracji i dodatkowe informacje można znaleźć na stronach internetowych Parków Stanowych, DEC i Przedsiębiorstwa Zarządzania Kanałami. Zainteresowane osoby zachęca się do sprawdzenia szczegółów dotyczących preferowanego miejsca i dokonania rejestracji, jeśli jest ona wymagana.

Zapoczątkowane w Massachusetts w 1992 roku, wędrówki w pierwszy dzień nowego roku są obecnie wydarzeniem ogólnokrajowym, odbywającym się we wszystkich 50 stanach. Zorganizowane aktywności są oferowane w poniższych lokalizacjach, ale większość terenów publicznych w stanie Nowy Jork jest dostępna tego dnia i przez cały sezon zimowy.

Lista wędrówek w pierwszy dzień nowego roku z podziałem na regiony:

Western New York
Allegany State Park — Quaker Area, Salamanca; 716.354.2182
Boutwell Hill State Forest (DEC), Cherry Creek; 716.680.1865
Darien Lake State Park, Darien Center; 585.547.9242
Elkdale State Forest (DEC), Little Valley; 716.689.4177
Evangola State Park, Irving; 716.549.1802
Fort Niagara State Park, Youngstown; 716.218.7904
Genesee Valley Greenway State Park, Belfast; 585.493.3614 (2 wędrówki)

Genesee Valley Greenway State Park, Cuba; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Fillmore; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Hinsdale; 585.493.3614
Harris Hill State Forest (DEC), Gerry; 716.753.0266
Knox Farm State Park, East Aurora; 716.652.0786
Niagara Falls State Park, Niagara Falls; 716.278.1794
Phillips Creek State Forest (DEC), West Almond; impactfriendsgroup@gmail.com (4 wędrówki)
Reinstein Woods Environmental Education Center (DEC), Depew; 716.683.5959
Whirlpool State Park, Niagara Falls; 716.284.5778
Wilson Tuscarora State Park, Wilson; 716.751.6361
Zoar Valley Multiple Use Area — Holcomb Pond (DEC), Collins; 440.983.0023

Finger Lakes i Central New York
Bowman Lake State Park / McDonough State Forest (DEC), Oxford; 607.251.3477 (wiele wędrówek)
Catharine Valley Trail, Watkins Glen; 607.535.4511
Chenango Valley State Park, Chenango Forks; 607.648.5251
Clark Reservation State Park, Jamesville; 315.492.1756
Delta Lake State Park, Rome; 315.337.4670
Kanał Erie — Palmyra, Palmyra
Kanał Erie — Macedon, Macedon
Fillmore Glen State Park, Moravia; 315.497.0130
Fort Ontario State Historic Site, Oswego; 315.343.4711
Genesee Valley Greenway State Park, Avon; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Fowlerville; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Mt Morris; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Nunda; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Piffard; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Rochester; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, Scottsville; 585.493.3614
Genesee Valley Greenway State Park, York Landing; 585.493.3614
Gilbert Lake State Park, Laurens; 607.432.2114
Glimmerglass State Park, Cooperstown; 607.547.8662
Green Lakes State Park, Fayetteville; 315.637.6111
Hamlin Beach State Park, Hamlin; 585.258.8937 Hemlock-Canadice State Forest (DEC), Canadice; 585.374.8366 (2 wędrówki)
Herkimer Home State Historic Site, Little Falls; 315.823.0398
Italy Hill State Forest (DEC), Italy; 585.358.6301 (2 wędrówki)
Letchworth State Park Humphrey Nature Center, Castile; 585.493.3600 (4 wędrówki)
Letchworth State Park — South Highbanks Shelter, Mt. Morris; 585.493.3600 (2 wędrówki)
Montezuma Audubon Center, Savannah; 315-365-3588, zarejestruj się tutaj
Newtown Battlefield State Park, Elmira; 607.732.6067
Rogers Environmental Education Center, DEC's Friends Support Group, Sherburne; 607.674.4733 (2 wędrówki)

Selkirk Shores State Park, Pulaski; 315.298.5737
Seneca Lake State Park, Geneva; 315.789.2331
Sugar Hill State Forest (DEC), Watkins Glen; 607.372.1646
Taughannock Falls State Park, Trumansburg; 607.539.4078 (2 wędrówki)
Two Rivers State Park Recreation Area, Waverly; 607.732.6287
Utica Marsh Wildlife Management Area (DEC), Marcy; 315.866.6330 wewn. 132

North Country/Adirondacks
Adirondack Rail Trail (DEC), Saranac Lake; julia@adirondackrailtrail.org
Cat Mountain, DEC's Lake George Wild Forest, Bolton Landing; 518.338.8173
Crown Point State Historic Site, Crown Point; 518.597.3666
John Brown Farm State Historic Site, Lake Placid; 518.523.3900
Lake Colby Conservation Education Camp (DEC), Saranac Lake; 518.897.1207
Lost Pond (DEC), Ticonderoga; 518.681.2232
Mount Arab (DEC), Piercefield; 315.265.3621
Paul Smith's College Visitor Interpretive Center (VIC) — Heron Marsh Trail, Paul Smiths; 315.832.2695
Point Au Roche State Park, Plattsburgh; 518.563.0369
Robert G. Wehle State Park, Henderson; 315.938.5302
Silver Lake Mountain (DEC), Black Brook; 607.422.9409
Wellesley Island State Park, Fineview; 315.482.2722
Winona State Forest (DEC), Lorraine; 315.376.3521

Greater Capital District
Five Rivers Environmental Education Center (DEC), Delmar; 518.475.0291 (3 wędrówki)
Grafton Lakes State Park, Grafton; 518.279.1155
Mine Kill State Park, North Blenheim; 518.827.6111
Moreau Lake State Park, Gansevoort; 518.793.0511
Peebles Island State Park, Cohoes; 518.268.2188 (2 wędrówki)
Saratoga Spa State Park, Saratoga Springs; 518.584.2000
Schoharie Crossing State Historic Site, Fort Hunter; 518.829.7516
Thacher State Park, Voorheesville; 518.872.1237 (2 wędrówki)

Hudson Valley/Catskills
Balsam Mountain (DEC), Pine Hill; peter@catskillmountainclub.org
Bear Mountain State Park, Bear Mountain; 845.786.2701
Catskills Visitor Center — Interpretive Loop i Upper Esopus Fire Tower, Mount Tremper; 845.688.3369
Franklin D. Roosevelt State Park, Yorktown Heights; 914.245.4434
Giant Ledge i Panther Mountain (DEC), Big Indian; smbelectric72@yahoo.com
Huckleberry Point (DEC), Elka Park; hoakhill@gmail.com
Hudson Highlands State Park / Little Stony Point, Cold Spring; 845.265.3175
Kaaterskill Rail Trail, DEC's Kaaterskill Wild Forest, Haines Falls; mthsdirector@mths.org
Minnewaska State Park Preserve, Kerhonkson; 845.255.0752

Minnewaska State Park Preserve — Sam's Point Area, Cragsmoor; 845.647.7989
Neversink River Unique Area — Mullet Falls (DEC), Forestburgh; 908.447.8725
Kemping North-South Lake, DEC's Kaaterskill Wild Forest, Haines Falls; 480.381.9405
Olana State Historic Site, Hudson; 518.751.0344 (2 wędrówki)
Old Croton Aqueduct State Historic Park — Croton Gorge Park, Cortlandt; 914.693.5259
Philipse Manor Hall State Historic Site, Yonkers; 914.965.4027
Red Hill Fire Tower (DEC), Claryville; 518.810.8977
Rockefeller State Park Preserve — Rockwood Hall, Sleepy Hollow; 914.631.1470
Schunnemunk State Park, New Windsor; 845.351.5907
Staatsburgh State Historic Site, Staatsburg; 845.889.8851
Sterling Forest State Park, Tuxedo; 845.351.5907
Stony Kill Farm Environmental Education Center, DEC's Friends Support Group, Wappingers Falls; 845.831.3800; rejestracja tutaj
Taconic State Park — Copake Falls Area, Copake Falls; 518.329.3993
Walkway Over the Hudson State Historic Park, Highland; 845.834.2867
Willowemoc Wild Forest — Frick Pond (DEC), Rockland; 845.693.4181

Miasto Nowy Jork i Long Island
Bayard Cutting Arboretum State Park, Great River; 631.581.1002
Belmont Lake State Park, North Babylon; 631.667.5055
Bethpage State Park, Farmingdale; 516.249.0701
Caumsett State Historic Park Preserve, Huntington; 631.423.1770
Clay Pit Ponds State Park, Staten Island; 718.967.1976
Connetquot River State Park Preserve, Oakdale; 631.581.1005
Gantry Plaza State Park, Queens; 347.935.3039
Hallock State Park Preserve, Riverhead; 631.315.5475
Heckscher State Park, East Islip; 631.581.2100
Hempstead Lake State Park, West Hempstead; 516.766.1029
Jones Beach State Park, Wantagh; 516.785.1600
Montauk Point State Park, Montauk; 631.668.3781
Mount Loretto Unique Area (DEC), Staten Island; ppow@siprotectors.org
Nissequogue River State Park, Kings Park; 631.269.4927
Orient Beach State Park, Orient; 631.323.2440
Ridge Conservation Area (DEC), Ridge; bill.fonda@dec.ny.gov
Robert Moses State Park, Babylon; 631.669.0449
Shirley Chisholm State Park, Brooklyn, 718.277.2420
Sunken Meadow State Park, Kings Park; 631.269.4333
Wildwood State Park, Wading River; 631.929.4314

Urząd ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków Stanu Nowy Jork zarządza ponad 250 parkami, miejscami dziedzictwa historycznego, szlakami rekreacyjnymi, polami golfowymi, przystaniami i innymi obiektami, które rocznie odwiedza ponad 88 mln osób. Więcej informacji na temat każdego z tych obszarów rekreacyjnych można uzyskać na stronie parks.ny.gov, w bezpłatnej aplikacji NY State Parks Explorer lub pod numerem telefonu 518.474.0456. Zapraszamy na nasze profile na Facebooku, Instagramie, X

i LinkedIn. Publikujemy też informacje na blogu OPRHP i na platformie OPRHP Newsroom.

Departament Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork zarządza terenami publicznymi o powierzchni pięciu mln akrów, w tym trzema milionami akrów w rezerwatach leśnych Adirondack i Catskill, 55 kempingami i dziennymi miejscami piknikowymi, ponad 5000 mil oficjalnych szlaków i setkami punktów dostępu do szlaków, przystani dla łodzi i pomostów wędkarskich. Zaplanuj swoją następną przygodę na świeżym powietrzu i sprawdź profil @NYSDEC w mediach społecznościowych.

###

Dodatkowe wiadomości są dostępne na stronie www.governor.ny.gov
Stan Nowy Jork | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
Zarejestruj się, aby otrzymywać najnowsze informacje z biura gubernatora: ny.gov/signup | Wyślij SMS o treści NEW YORK na numer 81336

ZREZYGNUJ