



MAŁOPOLSKA

Aktywnie latem / Active summer



MSiIT

Małopolski
System
Informacji
Turystycznej

MAŁOPOLSKA

AKTYWNIEM LATEM / ACTIVE SUMMER

Stolica regionu | Capital of the region: **Kraków**

Większe miasta | Major cities: **Tarnów, Nowy Sącz, Oświęcim**

Powierzchnia | Surface area: **15 190 km² (ok. 5% powierzchni Polski | about 5% of the surface area of Poland)**

Liczba mieszkańców | Population: **3,4 mln osób (ok. 8% ludności Polski | about 8% of the population of Poland)**

Krajobraz

■ najwyższy szczyt – **Rysy: 2499 m n.p.m.**

■ góry – **Tatry, Beskidy, Pieniny**

■ pogórze – **Pogórze Karpackie**

■ wyżyny – **Wyżyna Krakowsko-Częstochowska**

■ niziny – **dolina Wisły**

■ główne rzeki – **Wisła, Dunajec, Poprad, Raba, Skawa, Biała**

■ zbiorniki wodne – **Czorszyński, Rożnowski, Czchowski, Dobczycki, Klimkówka, Mucharski**

■ najwyższej położone, najczystsze jeziora – **Morskie Oko, Czarny Staw, jeziora Doliny Pięciu Stawów Polskich**

■ największa i najgłębsza jaskinia – **Jaskinia Wielka Śnieżna: ponad 23 km korytarzy, 824 m głębokości**

Landscape:

■ the tallest peak – **Rysy: 2499 m asl**

■ mountains – **Tatras, Beskids, Pieniny**

■ foothills – **Carpathian Foothills**

■ uplands – **Kraków-Częstochowa Upland**

■ lowlands – **Vistula valley**

■ main rivers – **Vistula, Dunajec, Poprad, Raba, Skawa, Biała**

■ water reservoirs – **Czorszyński, Rożnowski, Czchowski, Dobczycki, Klimkówka, Mucharski**

■ the highest located, cleanest lakes – **Morskie Oko, Czarny Staw, the lakes of the Valley of Five Polish Lakes**

■ the largest and deepest cave – **Wielka Śnieżna Cave: over 23 km of corridors, 824 m deep**



MAŁOPOLSKA

Aktywnie latem

Góry i lasy, jeziora i rzeki oraz liczne tereny sportowe – Małopolska to wymarzone miejsce dla lubiących aktywny wypoczynek. Korzystając z uroków dzikiej przyrody, można tu przemierzyć setki szlaków: pieszych, rowerowych czy konnych, a przy okazji zobaczyć wiele interesujących zabytków. Wycieczki opisane w publikacji prowadzą najpiękniejszymi małopolskimi szlakami i drogami, w okolicach miast lub popularnych miejscowości wypoczynkowych. Małopolska to również jeziora i rzeki wyróżniające się wyjątkową malowniczością. Najpiękniejszy i najbardziej znany jest pieniński przetom Dunajca, stanowiący popularny szlak wodny. Można go pokonać na tratwach flisaków, choć bardziej zaawansowani i rządni przygód zapewne wyruszą na niego kajakiem górskim. Do wyjątkowo pięknych należy również przetom Popradu w Beskidzie Sądeckim. Malowniczości i atrakcyjności turystycznej trudno też odmówić jeziorom zaporowym. Choć stworzone ręką człowieka, doskonale wpisują się w krajobraz, a plaże, wypożyczalnie sprzętu wodnego i inne udogodnienia pozwalają na spędzenie miłych chwil nad wodą. Małopolska to także prawdziwy raj dla amatorów wspinaczki. Skalne turnie Tatr czy wapienne ostańce Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, a nawet piaskowcowe ostańce skalne Pogórze Karpackiego, oferują tysiące dróg wspinaczkowych. Chętni mogą korzystać ze sztucznych ścianek oraz szlifować umiejętności w szkołach wspinaczki. By poczuć się jak ptak, wystarczy poszybować w przestworzach szybowcem, motolotnią czy paralotnią. Mozaika pól i łąk, lasy i góry, jeziora i wstęgi rzek oglądane z nieba tworzą niezapomniane widoki. Ogromną dawkę emocji gwarantują skoki spadochronowe. A przecież na tym nie kończą się atrakcje dla spragnionych mocnych wrażeń: można jeszcze poszaleć na jednym z licznych poligonów paintballa, skoczyć na bungee, przeżyć rafting i doświadczyć wielu, wielu innych rzeczy.

MAŁOPOLSKA

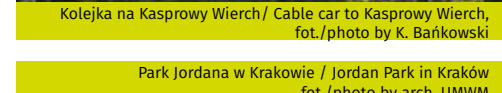
Active summer

Forests and mountains, lakes and rivers and an abundance of sports grounds makes Małopolska an ideal place for those looking for active leisure. While taking advantage of the charms of wild nature, you can cover hundreds of routes: hiking, cycling or horse riding, and see numerous, fascinating historic monuments along the way. The trips presented in this guide will take you down Małopolska's most beautiful trails and routes, passing by cities and popular holiday resorts. Małopolska also means lakes and rivers marked by their unique beauty. One of the must-see spots is the Dunajec River Gorge – the famous and popular water tourist route. It can be crossed on a raft, but more consummate and adventure-hungry visitors will definitely choose a mountain canoe. Another exceptionally beautiful spot is the Poprad river gorge in Beskid Sądecki. Picturesque landscape and tourist attractiveness also characterise the region's artificial lakes. Although created by man, they beautifully merge with the landscape, while the beaches, water sports equipment rental points and other facilities will let you spend some wonderful time by the water. Małopolska is also a real paradise for climbing enthusiasts. The rock crags of the Tatra Mountains or limestone monadnocks of the Kraków-Częstochowa Upland, and even the sandstone monadnocks of the Carpathian Foothills offer thousands of climbing routes. Those interested can use artificial climbing walls and improve their skills in climbing schools. To feel free as a bird, all you have to do is take a flight in a glider, a trike or on a paraglider. You will forever remember the mosaic of fields, meadows, forests, mountains, lakes and rivers watched from high above. Those looking for adrenaline can try skydiving, and there are many more attractions for thrill seekers: you can enjoy a battle on one of the numerous paintball grounds, try bungee jumping, go rafting and much more.

msiŹIT



Kolejka na Kasprowy Wierch / Cable car to Kasprowy Wierch, fot./photo by K. Bańkowski



Park Jordana w Krakowie / Jordan Park in Kraków fot./photo by arch. UMMW



Wydawca / Publisher

Departament Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, Zespół ds. Gospodarki Turystycznej / Tourism Department of the Marshal's Office of the Małopolska Province, Tourism Management Team
ul. Raclawicka 56, 30-017 Kraków
redakcja.msit@umwm.malopolska.pl
visitmalopolska.pl

Koordinacja wydawnicza / Publishing concept: Anna Niedźwieńska

(kierownik projektu MSIT / MSIT (Małopolska Tourist Information System) Project Manager)

Koordinacja projektu / Project coordination: Katarzyna Thor

Wydanie IX, 2022 wznowione / Ninth revised edition, 2022

Małopolska Organizacja Turystyczna (MOT) / Małopolska Tourist Organisation
Rynek Kleparski 4/13, 31-150 Kraków
biuro@mot.krakow.pl, mot.krakow.pl
tel. +48 12 421 16 04

Koordinacja projektu / Project coordination: Karolina Jawor

Tekst / Text

Krzysztof Bzowski

Okładka / Cover

Zegarowe skały / Zegarowe Rocks, fot. Jakub Krawczyk
Ewa Chmielewska (projekt)

Wykonanie mapy / Map made by

Euro Pilot sp. z o.o., Warszawa

Opracowanie redakcyjne, mapy, skład, łamanie, projekt okładki / editorial works, maps, composition, breaking, cover design

EURO PILOT Sp. z o.o.
ul. S. Konarskiego 3,
01-355 Warszawa
tel./fax. +48 22 664 37 20, +48 22 664 50 91
europilot.com.pl

KRAKÓW, 2023, ISBN: 978-83-67190-69-5

Autorzy i wydawcy publikacji starali się, aby jej tekst był rzetelny, nie mogą jednak wziąć odpowiedzialności za ewentualne zmiany, zaistniałe po terminie opracowywania materiałów. Materiały przygotowane na dzień 19 kwietnia 2023 r. / The authors and publishers of this work have made all attempts to ensure that the text is reliable and sound; however, they cannot take responsibility for possible changes, made after the materials were compiled. Materials prepared as of April 19, 2023.

Egzemplarz bezpłatny / Free copy



Wycieczki rowerowe / Bike tours
 fot./photo by K. Bańkowski



Jazda konna / Horse Riding
 fot./photo by K. Bańkowski



Zamek Pieskowa Skała / Pieskowa Skała Castle,
 fot./photo by J. Krawczyk

Rozdział 1

ROWEREM, PIESZO, KONNO

Okolice Krakowa

Usiane skalnymi ostańcami wąwozy i płaskowyże Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, tagodne wzniesienia pogórzy karpackich i zielone terasy Niziny Nadwiślańskiej składają się na różnorodność krajobrazową okolic Krakowa. Każdy amator aktywnego wypoczynku znajdzie tu coś dla siebie. Warto zobaczyć:

- **Ojcowski Park Narodowy**, niezwykle piękny krajobrazowo i z ciekawymi zabytkami: zamkiem w Pieskowej Skale, ruinami warowni w Ojcowie, Kaplicą „Na Wodzie”, kościołem i pustelnią bł. Salomei w Grodzisku.
- **Podkrakowskie dolinki**, czyli bajkowe jurajskie doliny i wąwozy z malowniczymi skałkami.
- **Szlak Orlich Gniazd**, łączący wzniesione na skalnych szczytach zamki, zwane orlimi gniazdami; prowadzący m.in. koło zamków w Korzkwi, Pieskowej Skale, Rabsztynie i zabytkowego Olkusza.
- **Puszcze Niepołomicą**, niegdyś ulubione miejsce polowań polskich królów, dziś teren, na którym w specjalnym rezerwacie otoczono ochroną żubry.
- **Raclawice**, miejsce związane ze słynną zwycięską bitwą powstańców kościuszkowskich z wojskami rosyjskimi.
- **Wieliczkę**, rozstawioną na świecie przez **kopalnię soli wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**, jednocześnie doskonałe miejsce, by wyruszyć na szlaki malowniczego Pogórza Wielickiego.
- **Wadowice**, miasto związane z papieżem św. Janem Pawłem II, doskonały punkt wypadowy do pieszych wycieczek w Beskid Mały.
- **Drewniane kościołki** ziemi oświęcimskiej znajdujące się na Szlaku Architektury Drewnianej, przypominające o bogatej historii tych terenów i zachwycające pięknem architektury.
- **Dolinę Karpia**, największy zespół stawów rybnych w dolinie Wisły; teren, na którym karpie hoduje się już od średniowiecza, a przy okazji jest ostoją wielu rzadkich i zagrożonych gatunków ptaków.

Chapter 1

CYCLING, HIKING, HORSE RIDING

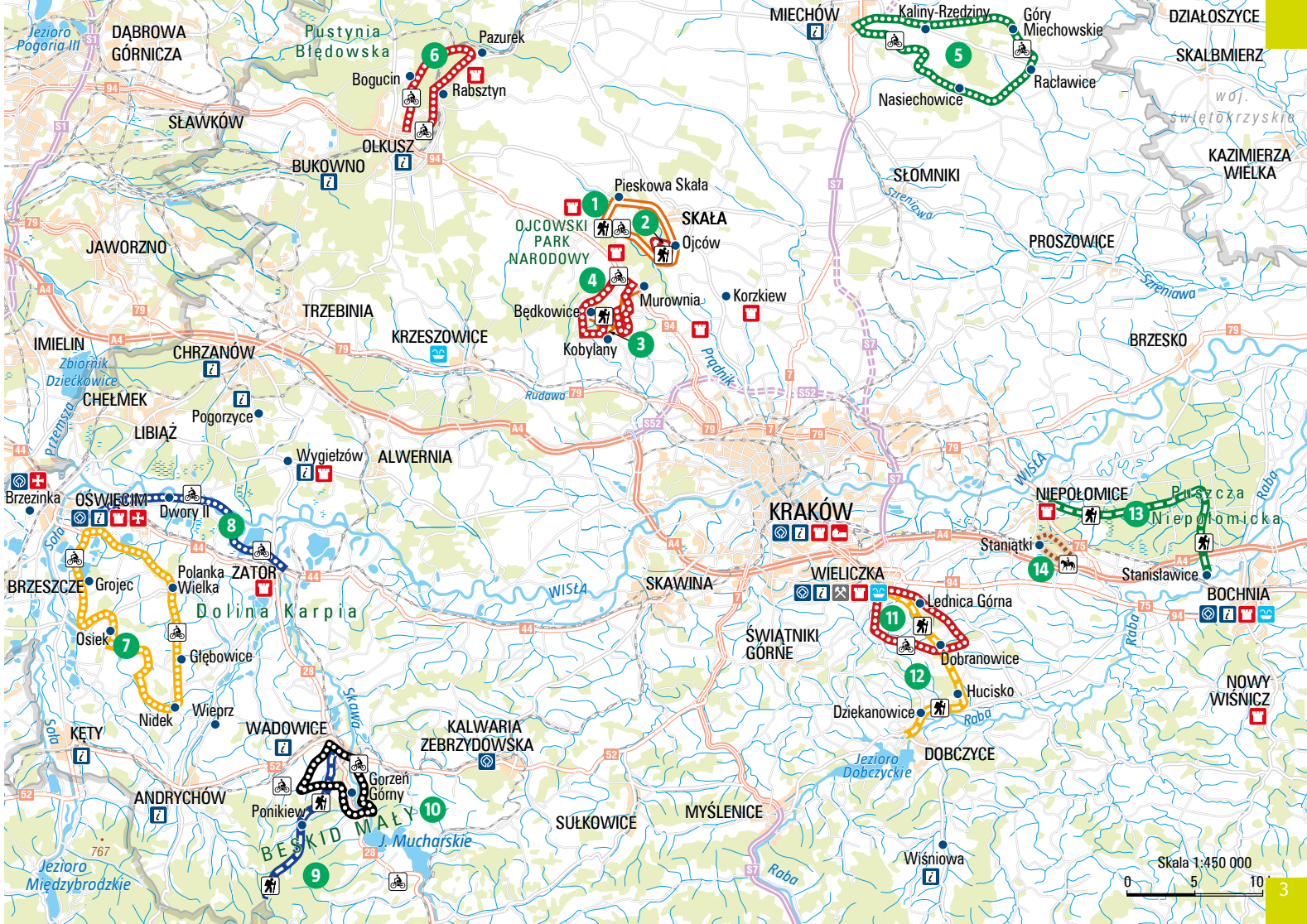
Kraków area

The canyons and plateaus of the Kraków-Częstochowa Upland, dotted with rocky monadnocks, the gentle hills of the Carpathian foothills, and the green terraces of the Vistula Lowland make up the diverse landscape of the Kraków area. No active leisure enthusiast will be disappointed.

Recommended attractions:

- **Ojców National Park**, with exceptionally beautiful landscape and fascinating historic monuments: the castle in Pieskowa Skała, the ruins of the Ojców stronghold, the Chapel on the Water and the church and hermitage of blessed Salomea in Grodzisko.
- **Valleys near Kraków**, i.e., fairy-tale Jurassic valleys and gorges with picturesque rocks.
- **Trail of the Eagles' Nests** featuring castles perched upon rocky peaks known as eagle nests, passing castles such as those in Korzkiew, Pieskowa Skała, Rabsztyn and historic Olkusz.
- **Niepołomicze Forest**, formerly the favourite hunting ground of Polish kings, today it features a natural reserve inhabited by the protected European bison (*żubr*).
- **Raclawice**, a place connected with the famous, victorious battle of the Kościusko insurgents against the Russian army.
- **Wieliczka**, famous all over the world for its **UNESCO-listed salt mine**; a wonderful starting point for the routes within the picturesque Wieliczka Foothills.
- **Wadowice**, a town connected with Pope st. John Paul II and a wonderful starting point for hiking trips in the Small Beskid.
- **Wooden Churches** of the Oświęcim area located on the Wooden Architecture Route; evidence of the region's rich history and an architectural delight.
- **Carp Valley**, the largest complex of fishing ponds in the Vistula valley, where carp has been bred since the Middle Ages, and a sanctuary of numerous rare, endangered bird species.

msz



Skala 1:450 000

0 5 10



Ojców, Kaplica „Na Wodzie” / Ojców, Chapel on the Water
fot./photo by K. Syga



Ruiny zamku w Ojcowie / The ruins of the Ojców castle
fot./photo by J. Krawczyk

Zamek w Pieskowej Skale i Maczuga Herkulesa / Castle in Pieskowa Skala and Mace of Hercules, fot./photo by K. Bańkowski



Ojców, Pieskowa Skala

Dolinami Prądnika i Szępówki 1
Ojców – Grodzisko – Pieskowa Skala – Kalinów – Szępów – Ojców

18 km 5 godz.

Trasa zaczyna się w Ojcowie, wiodąc doliną Prądnika, czerwonym Szlakiem Orlich Gniazd, do wspaniałego **zamku w Pieskowej Skale**. Po drodze mijamy kilka ciekawych obiektów, m.in. **ruiny zamku ojcowskiego**, drewnianą **Kaplicę „Na Wodzie”** z 1901 r. oraz **Grodzisko z kościołem i pustelnią bł. Salomei**. Po zwiedzeniu zamku w Pieskowej Skale schodzimy do szosy i żółtym szlakiem – który naprzeciw sławnego ostańca, zwanego **Maczugą Herkulesa**, skręca w las – maszerujemy do Kalinowa i Szępowy, gdzie tuż poniżej kościoła, od XIV w. drewnianego, a od 1740 r. murowanego, schodzimy na dno Doliny Szępowskiej. Szlak prowadzi pięknym wąwozem do doliny Prądnika i z powrotem do Ojcowy. Trasę można przebyć na **rowerze** z pewnymi modyfikacjami: odcinek z Ojcowy do Pieskowej Skaly lepiej pokonać szosą, a zamiast żółtego szlaku do Szępowy wybrać biegnący w pobliżu szlak rowerowy, wiodący lepszą drogą.

Pętla ojcowska 2
Ojców – Złota Góra – Brama Krakowska – Ojców

9 km 3 godz.

Wycieczkę rozpoczynamy w Ojcowie, od podejścia zielonym szlakiem do **ruin zamku**. Następnie szlak prowadzi do parkingu na Złotej Górze, skąd schodzi stromo przez las do Doliny Szępowskiej. Tu wchodzimy na żółty szlak, skręcamy w lewo i idziemy za jego znakami aż do wylotu do doliny Prądnika. Dalej wspinamy się czarnym szlakiem do udostępnionej do zwiedzania **Grotty Łokietka**, a następnie schodzimy niebieskim szlakiem w dół wąwozu Ciasne Skatki, aż do skalnej Bramy Krakowskiej. Niemal naprzeciw niej wznoszą się malownicze skały doliny Prądnika, pośród których odnaleźć można wejście do **Jaskini Ciemnej**, także częściowo udostępnionej do zwiedzania. Od Bramy Krakowskiej do Ojcowy wracamy czerwonym Szlakiem Orlich Gniazd.

Ojców, Pieskowa Skala mszłtr

Down the Prądnik and Szępówka valleys 1
Ojców – Grodzisko – Pieskowa Skala – Kalinów – Szępów – Ojców

18 km 5 hours

The route begins in Ojców, leading through the Prądnik valley, along the red Trail of the Eagles' Nests, and to the magnificent, Renaissance **castle in Pieskowa Skala**. Interesting sites passed along the way include: **the ruins of the Ojców castle**, the wooden **Chapel on the Water** from 1901 and **Grodzisko with the church and hermitage of the blessed Salomea**. After visiting the castle in Pieskowa Skala, we descend to the road and take the yellow trail, which turns into the forest opposite the famous rock formation called **Hercules Mace**. We keep walking to Kalinów and Szępów, where just below the church, wooden between the 14th and 18th century and rebuilt in brick in 1740, we descend to the floor of the Szępowska Valley. The trail continues along the beautiful ravine to the Prądnik valley and then back to Ojców. On a **bike**: take the road from Ojców to Pieskowa Skala, then follow the bicycle trail instead of the yellow trail to Szępów.

Ojców loop 2
Ojców – Złota Góra – Brama Krakowska – Ojców

9 km 3 hours

Begin the trip in Ojców by following the green trail up to the **ruins of the castle**. The trail leads to the car park on the Złota Góra mountain, where it descends steeply through the forest down to the Szępówka valley. Once here, enter the yellow trail, turn left and follow the trail's signs all the way to the exit onto the Prądnik valley. Then climb the black trail leading to the **Grota Łokietka**, and take the blue trail down to the Ciasne Skatki ravine, and all the way to the rocky Brama Krakowska. Visit the nearby **Ciemna cave**. Take the red Trail of the Eagles' Nests from the Kraków Gate back to Ojców.

Kobylany, Bolechowice

Dolinki Kobylańska i Bolechowicka 3
Będkowice – Kobylany – Karniowice – Wierzchowice – Murownia

12,5 km 3,5 godz.

Wyruszymy z centrum Będkowic, skąd żółtym szlakiem schodzimy do Doliny Kobylańskiej. Tam wędrujemy ścieżką biegnącą pod coraz wyższymi **skalkami o fantastycznych kształtach** – Dolina Kobylańska to najpopularniejszy w okolicy Krakowa teren wspinaczkowy. Przed zabudowaniami Kobylan szlak odbija w lewo, wiodąc do Karniowic. Znajduje się w nich piękny XVII-wieczny **dwór**. Dalej maszerujemy do sławnej **Bramy Bolechowickiej**. Efektowne skały tworzą tu wielkie, białe, wapienne wrota. Żółty szlak prowadzi następnie w górę doliny, a potem, omijając Żelków, do Wierzchowa w Dolinie Kluczwoły. Tam, u stóp skatek, znajduje się wejście do wspaniałej **Jaskini Wierzchowskiej Górnej**. Idąc dalej szlakiem, dociera się do miejscowości Murownia, położonej przy szosie Kraków – Olkusz.

Pod najwyższą skałą Jury 4
Kobylany – Żelków – Bolechowice – Gacki – Wierzchowice – Bębito – Kobylany

27 km 2,5 godz. 400 m

Trasa prowadzi czerwonym szlakiem rowerowym. Z centrum Kobylan jedziemy w górę Doliny Kobylańskiej. Stromą boczną dolinką wydostajemy się na płaskowyż, docieramy do Żelkowa i stromym zjazdem osiągamy Bolechowice. Dalej szlak prowadzi do Gacki i znów wspinają się na wyżynę, schodząc w końcu stromo przez las do Doliny Kluczwoły. Podążając w górę doliny, najpierw ścieżką, a potem drogą asfaltową, trafiamy do **Jaskini Wierzchowskiej Górnej**. Potem szlak wiedzie do Bębita i pełną drogą sprowadza do Doliny Będkowskiej. W pobliżu znajduje się kolejna udostępniona do zwiedzania **Jaskinia – Nietoperzowa**. Malowniczą doliną prowadzi wygodną dróżką. Ostatni odcinek szlaku to bardzo stromy podjazd asfaltową drogą do Kobylan.

Kobylany, Bolechowice mszłtr

Kobylańska and Bolechowicka Valleys 3
Będkowice – Kobylany – Karniowice – Wierzchowice – Murownia

12,5 km 3.5 hours

Start in the centre of Będkowice and take the yellow trail that descends to the Kobylańska Valley. Once there, take the path below the gradually rising **fantastically shaped rocks** – Kobylańska Valley is the most popular climbing spot in the Kraków area. Before the first buildings in Kobylany, the trail turns left, passing through Karniowice, where you can see the beautiful 17th century **manor**. Continue marching to the famous **Brama Bolechowicka** (Bolechowicka Gate). The stunning rocks create a huge, white, calcareous gate. The yellow trail continues up the valley, and then, bypassing Żelków, to Wierzchowice in the Kluczwoły Valley. There, at the foot of the rocks, lies the entrance to the magnificent **Wierzchowska Górna Cave**. By following the trail, you will reach the town of Murownia, situated by the road from Kraków to Olkusz.

By the tallest rock in Polish Jura 4
Kobylany – Żelków – Bolechowice – Gacki – Wierzchowice – Bębito – Kobylany

27 km 2.5 hours 400 m

The route follows the red bicycle trail. Start in the centre of Kobylany and go up the Kobylańska Valley. Crossing a steep side valley, you will reach the plateau, then pass Żelków and arrive in Bolechowice after going down a steep downward slope. The trail then leads to Gacki and once again climbs uphill, to eventually descend steeply through the forest to the Kluczwoły Valley. Continue up the valley, first on a path, then on an asphalt road, and arrive at the **Wierzchowska Górna Cave**. The trail then leads to Bębito and takes you down to the Będkowska Valley on a dirt road. Nearby, you will find another cave, i.e. **Nietoperzowa Cave**, also open to visitors. Follow the comfortable path through the picturesque valley. The last stretch of the route is a very steep climb on an asphalt road to Kobylany.



Dolina Bolechowicka / Bolechowicka Valley
fot./photo by arch. UMMW

Jaskinia Wierzchowska Górna / Wierzchowska Górna Cave
fot./photo by J. Krawczyk





Miechów

Na pole bitwy racławickiej 5
Miechów – Nasiechowice – Racławice – Dale – Góry
Miechowskie – Kalina-Rędziny – Miechów

40 km 3 godz. 250 m

W Miechowie, zanim opuścimy miasto, warto zatrzymać się przy **Bazylice Grobu Bożego**. Następnie kierujemy się zielonym szlakiem rowerowym przez Wymysłów, Zarogów i Pojałowice do Nasiechowic, gdzie zobaczymy znaki czerwonego rowerowego Szlaku Kościuszkowskiego, wiodącego z Krakowa na **pole bitwy pod Racławicami**. Wraz z czerwonym szlakiem pokonujemy odcinek z Nasiechowic do Racławic. By nie wracać do Miechowa tą samą drogą, w centrum Racławic przecinamy szosę nr 783 i kierujemy się boczną drogą do wsi Dale. Tu skręcamy w lewo i jadąc wzdłuż zabudowań, docieramy do lasu, gdzie na rozwidleniu odbijamy w prawo. Wspinamy się przez las do Gór Miechowskich. Stąd grzbietem wzgórz udajemy się do Kaliny-Rędzin i wyjeżdżamy na szosę nr 783 prowadzącą do Miechowa.

Olkusz

Przez zamek Rabsztyn i Rezerwat Pazurek 6
Olkusz – Rabsztyn – Rezerwat przyrody Pazurek – Olkusz

26 km 2 godz. 210 m

Wędrowkę rozpoczynamy na olkuskim rynku gdzie warto zwiedzić gotycką **Bazylikę św. Andrzeja**, Srebrny Szlak Gwarków i ekspozycję Podziemny Olkusz. Następnie docieramy do Starego Cmentarza (grób płk. Francesco Nullo). Stamtąd czerwonym szlakiem jedziemy do **Rabsztyna** z ruinami gotyckiego zamku. Jadąc niebieskim szlakiem docieramy do podnóża Januszkowej Góry. Warto wspiąć się na szczyt tego wzniesienia. Następnie jadąc pomarańczowym szlakiem rowerowym docieramy do zielonego pieszego szlaku łącznikowego, który prowadzi nas do **Rezerwatu Przyrody Pazurek**. Szlak doprowadza nas do dworca PKP w Jaroszowcu, skąd jedziemy w stronę tej miejscowości. Tam natrafiamy na czerwony szlak, którym przez Bogucin i Rabsztyn wracamy do Olkusza.

Bazylika w Miechowie / Basilica in Miechów
fot./photo by K. Bańkowski

Zamek Rabsztyn / The Rabsztyn castle
fot./photo by J. Krawczyk



Miechów

mszłtr

Onto the Racławice Battlefield 5
Miechów – Nasiechowice – Racławice – Dale – Góry
Miechowskie – Kalina-Rędziny – Miechów

40km 3 hours 250 m

In Miechów, before leaving town, remember to stop at the **Basilica of the Holy Sepulchre**. Next, we follow the green trail bike through Wymysłów, Zarogów and Pojałowice to Nasiechowice, where we can see the red Kościusko Trail signs, leading from Cracow to the **battlefield of Racławice**. Following the red trail we go from Nasiechowice to Racławice. To avoid returning to Miechów along the same route, let's cross Motorway No. 783 in the centre of Racławice and follow the side road to the village of Dale. In Dale, we turn left and driving along the buildings, we reach the forest where we turn right at the fork of the road. We climb through the forest to Miechów Mountains. From there, walking along the hill ridge, we get to Kalina-Rędzin and enter Motorway No. 783 leading to Miechów.

Olkusz

Through the Rabsztyn castle and Pazurek nature reserve. 6
Olkusz – Rabsztyn – Rezerwat przyrody Pazurek – Olkusz

26 km 2 hours 210 m

Our trail begins in Olkusz Market Square where you can visit the **Gothic Basilica of St. Andrew**, the Silver Trail of the Brewers and the "Underground Olkusz" exhibition. Then we get to the Old Cemetery (the grave of Colonel Francesco Nullo). From there, the red trail leads to **Rabsztyn** with the ruins of a Gothic castle. Following the blue trail, we reach the foot of Januszkowa Mountain. Climbing the mountain to reach its peak is worth the effort. Then, riding an orange bike trail, we reach the green pedestrian route connection, which leads us to **Pazurek Nature Reserve**. The trail ends at a bus station in Jaroszowiec, from where we can reach the village. There, we find the red trail which leads us through Bogucin and Rabsztyn back to Olkusz.

Oświęcim, Zator

Kościółki ziemi oświęcimskiej 7
Oświęcim – Grojec – Osiek – Nidek – Głębowice –
Polanka Wielka – Poręba Wielka – Oświęcim

44 km 3 godz. 350 m

Wycieczka prowadzi z Oświęcimia żółtym szlakiem rowerowym i wiedzie drózkami przez pagórkowate okolicę. Pierwszym ciekawym miejscem na trasie jest **Grojec**, w którym można zobaczyć drewniany **kościół** z XVII w. oraz **pałac** z końca XVIII w. Przy drodze z Grojca do Osieka warto zatrzymać się także przy **skansenie pszczelarskim**. Następną atrakcją na trasie jest piękny XVI-wieczny drewniany **kościół w Osieku**. W miejscowości tej warto również zobaczyć pałac z XVIII w., przebudowany w stylu orientalnym w połowie XIX w. Kolejne XVI-wieczne **drewniane świątynie** znajdują się w **Nidku** i w **Głębowicach**. Zachował się też otoczony starym parkiem klasycystyczny **pałac w Polance Wielkiej**. W jego pobliżu wznosi się następny drewniany kościółek ziemi oświęcimskiej, pochodzący, jak wcześniejsze, z XVI w. Ostatni z **kościółków** na trasie stoi w **Porębie Wielkiej** i także pamięta XVI w. W Porębie znajduje się również klasycystyczny pałac otoczony rozległym parkiem.

W Dolinie Karpia 8
Oświęcim – Dwory II – Las – Przeręb – Podolsze –
Zator

22 km 1,5 godz. 100 m

Proponowana trasa stanowi fragment znakowanego na niebiesko szlaku Greenways. Wycieczka prowadzi obok **największych stawów rybnych w Dolinie Wisły**, stanowiących główną atrakcję przyrodniczą okolic Zatora i Oświęcimia. W pobliżu zbiorników gnieździ się mnóstwo ptaków wodnych. Można tu również zobaczyć liczne gniazda bocianów, które chętnie szukają zdobyczy na rozległych wilgotnych łąkach.

Oświęcim, Zator

mszłtr

The churches of the Oświęcim area 7
Oświęcim – Grojec – Osiek – Nidek – Głębowice – Poręba
Wielka – Polanka Wielka – Oświęcim

44 km 3 hours 350 m

The route begins in Oświęcim on the yellow bicycle trail and leads along paths amidst an undulating landscape. The first interesting place on the route is **Grojec**, where you can see a wooden **church** from the 17th century and a **palace** from the late 18th century. While covering the road from Grojec to Osiek, it is worth stopping by the **bee-keeping heritage park**. Another attraction on the route is the beautiful, 16th century wooden **church in Osiek**. It is also worth seeing the town's beautiful 18th century palace, converted in Oriental style in the middle of the 19th century. You will find more 16th century **wooden churches in Nidek and Głębowice**. Also interesting is **classical palace in Polanka Wielka**, located in the middle of an old park. Nearby, you will find another wooden church of the Oświęcim area, also from the 16th century. The last of the **churches** on the track stands in **Poręba Wielka** and also dates back to the 16th century. Poręba also boasts a classical palace surrounded with an extensive park.

In the Carp Valley 8
Oświęcim – Dwory II – Las – Przeręb – Podolsze –
Zator

22 km 1.5 hours 100 m

The suggested route is part of the blue-marked Greenways trail. During the trip, you will be passing by the **largest fishing ponds in the Vistula Valley**, which are the main natural attraction of the Zator and Oświęcim area. There is a plethora of water birds living near the ponds. You can also see numerous nests of storks, which vigorously hunt for prey on the vast, humid meadows.



Kościół w Nidku / Church in Nidek
fot./photo by K. Syga



Kościół w Głębowicach / Church in Głębowice
fot./photo by K. Syga

Dolina Karpia / Carp valley
fot./photo by J. Gawron





Wadowice

9 **Na Groń Jana Pawła II**
Wadowice – Ponikiew – Groń Jana Pawła II – Leskowiec – Groń Jana Pawła II – Ponikiew – Wadowice

25 km 8 godz.

Z Wadowic, rodzinnego miasta św. Jana Pawła II, można wyruszyć na wycieczkę w Beskid Mały. Karol Wojtyła wraz z bratem i tatą często chodził stąd na wznosząc się ponad miastem szczyt Leskowca. Naszą wycieczkę rozpoczynamy na Placu Jana Pawła II w Wadowicach, skąd szlak niebieski asfaltową drogą prowadzi nas do wsi Zawadka. Następnie w dalszym ciągu szlak niebieski prowadzi nas leśnym duktem na przetęcz Panczakiewiczza, a dalej w dół do centrum wsi Ponikiew. Boczna zalesiona dolina, którą biegnie niebieski szlak, docieramy na Przetęcz pod Gancarzem. Stąd blisko już na **Groń Jana Pawła II** ze schroniskiem PTTK i kaplicą. Aby zdobyć szczyt Leskowca potrzeba jeszcze około 20 minut. W drogę powrotną wyruszamy ponownie niebieskim szlakiem. Z Ponikwi do Wadowic możemy dostać się pieszo lub korzystając z komunikacji lokalnej.

10 **Nad jeziorem i w góry**
Wadowice – Jaroszwice – Gorzeń Dolny i Górny – Zawadka – Chocznią - Wadowice

19 km 2,5 godz. 600 m

Startujemy z placu Jana Pawła II, ul. Lwowską i przez most na Skawie wjeżdżamy na trasę rowerową do Jaroszwic. Potem kierujemy się na zachodni stok Jaroszwickiej Góry z której podziwiamy Zaporę w **Swinnej Porębie**, **Jeziro Mucharskie** oraz **Beskid Mały**. Zjeżdżamy poniżej zapory i wjeżdżamy na DK 28 i na trasę rowerową w kierunku Wadowic. W Jaroszwicach wjeżdżamy na drogę przez Gorzeń Dolny i Górny oraz Zawadkę. Tutaj podziwiamy widok na pasmo Iłowca. Dalej trasa prowadzi przez Chocznię do Wadowic.

Wadowice, fot./photo by K. Bańkowski



Beskid Mały / The Little Beskids, fot./photo by K. Bańkowski

Zapora Świnna Poręba / The Świnna Poręba Dam fot./photo by S. Rakowski

Wadowice

9 **To the Mountain of John Paul II**
Wadowice – Ponikiew – Groń Jana Pawła II – Leskowiec – Groń Jana Pawła II – Ponikiew – Wadowice

25 km 8 hours

From Wadowice, the hometown of Pope st. John Paul II, you can take a hiking trip to Small Beskid Mountains. Karol Wojtyła, together with his brother and father, used to leave from here when climbing up to reach the peak of Leskowiec rising over the town. We begin our trip in John Paul II Square in Wadowice, following the blue trail asphalt road to the Village of Zawadka. The blue trail continues along a forest path to Panczakiewicz Mountain Pass and leads us down to the centre of Ponikiew Village. Still following the blue trail, we walk across a wooded valley to the Mountain Pass Pod Gancarzem [Potter's Pass]. From there, it is just a short walk to **John Paul II's Mountain** ridge to find a chapel and a mountain shelter maintained the Polish Tourism Association. To climb to the peak of Leskowiec (922 m above sea level) we need approximately 20 minutes. To get back, we follow the blue trail again. To get to Wadowice from Ponikiew, we can walk or use the local public transportation.

10 **To the lake and the mountains**
Wadowice – Jaroszwice – Gorzeń Dolny i Górny – Zawadka – Chocznią - Wadowice

19 km 2,5 godz. 600 m

We start from Jan Paweł II Square, go along Lwowska Street, cross the bridge over the Skawa River and enter the cycling route to Jaroszwice. Then we head up the western slope of the Jaroszwicka Góra, from where we admire **the Świnna Poręba Dam**, **Lake Mucharskie** and **the Little Beskids**. We descend below the dam and enter onto the DK 28 and the cycling route toward Wadowice. In Jaroszwice, we enter the road through Gorzeń Dolny, Gorzeń Górny and Zawadka. Here we admire the view of the Iłowiec range. The route continues through Chocznią to Wadowice.

Wieliczka

11 **Grzbietami Pogórza Wielickiego**
Wieliczka – Siercza – Dobranowice – Biskupice – Lednica Górna – Wieliczka

23 km 2,5 godz. 550 m

Pogórze Wielickie to teren malowniczy, ale mocno pofalowany, a to oznacza liczne podjazdy na trasie. Nagrodą są rozległe, piękne widoki. Wycieczka prowadzi z centrum **Wieliczki** czerwonym szlakiem rowerowym. Przejeżdżamy obok **(wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) Zamku Żupnego** i wejścia do zabytkowej **kopalni soli**, a następnie wspinamy się do Sierczy, by przez Pawlikowice i Koźmice Małe zjechać do Doliny Wilgi. Stąd czeka nas długi i stromy podjazd do Dobranowic, znowu zjazd w dolinę i kolejny podjazd do **Biskupic**. Tu warto na chwilę odbić do **gotyckiego kościoła** wzniesionego na szczycie wzgórza. Z Biskupic kierujemy się z powrotem do Wieliczki. Pokonujemy kilka niższych grzbietów i przez Lednicę Górna, znaną z oryginalnych tradycji Wielkanocnych (Siuda Baba), trafiamy do miasta. Nim dotrzemy do centrum, warto obejrzeć XVI-wieczny drewniany kościółek św. Sebastiana.

12 **Przez pogórze do Dobczyc**
Wieliczka – Lednica Górna – Hucisko – Dziekanowice – Dobczyce

22 km 7 godz.

Wycieczka prowadzi żółtym szlakiem. Na przedmieściach Wieliczki mijamy **drewniany kościółek św. Sebastiana**. Potem wspinamy się na najwyższy szczyt w okolicy miasta, Chorągwiec, i wędrujemy do Huciska, gdzie znajduje się **dom Tadeusza Kantora** z ogromnym pomnikiem-krzesłem. Zanim dotrzemy do Dobczyc, końcowego przystanku na trasie, warto zatrzymać się w Dziekanowicach przy **XII-wiecznym kościółku**, ładnie usytuowanym na stromym wzgórzu nad doliną Raby.

Wieliczka

11 **Along the ridges of Wieliczka Foothills**
Wieliczka – Siercza – Dobranowice – Biskupice – Lednica Górna – Wieliczka

23 km 2.5 hours 550 m

Wieliczka Foothills is a picturesque area, but its undulating landscape means numerous climbs along the way. You will be rewarded with the vast, picturesque landscapes. Start the trip by taking the red bicycle route from the centre of **Wieliczka**. Pass the **Saltworks Castle (Zamek Żupny)** and the entrance to the historic **salt mine (both UNESCO-listed)**, and then climb up to Siercza, to go down to the Wilga Valley through Pawlikowice and Koźmice Małe. It is now time for a long and steep uphill ride to Dobranowice, another descent into the valley and another uphill ride to **Biskupice**. It is worth straying from the route for a while to see the **Gothic church** perched on the top of a hill. From Biskupice, head back to Wieliczka, conquering a few smaller hills and passing through Lednica Górna, known for its original Easter folk tradition (*Siuda Baba*). Once back in Wieliczka, before returning to the centre, why not see the 16th century wooden church of St. Sebastian.

12 **Through the foothills to Dobczyce**
Wieliczka – Lednica Górna – Hucisko – Dziekanowice – Dobczyce

22 km 7 hours

The trip follows the yellow trail, passing the **wooden church of St. Sebastian** on the outskirts of Wieliczka. The route then climbs the highest local mountain, Chorągwiec, and continues to Hucisko, where you will find the **house of Tadeusz Kantor** with the huge sculpture of a chair. Before reaching Dobczyce, where the route finishes, it is worth stopping in Dziekanowice by the **12th century church**, attractively situated on a steep hill over the Raba valley.



Zamek Żupny / Saltworks Castle fot./photo by K. Bańkowski



Kościół pw. św. Sebastiana w Wieliczce /St. Sebastian's Church in Wieliczka, fot./photo by K. Syga

Dobczyce, fot./photo by K. Bańkowski





W siodle przez Puszcę / Through the forest in the saddle fot./photo by arch. UMWM



Puszcza Niepotomiczka / Niepotomic Forest fot./photo by K. Bańkowski



Zamek w Niepotomicach / Castle in Niepotomic fot./photo by arch. UMWM

Niepotomicie

Puszczańskie uroczyska

Niepotomicie – Leśniczówka Przyborów – Uroczysko Osikówka – Stanisławice

17 km 4,5 godz.

Wędrowkę rozpoczynamy w Niepotomicach. Można tu zwiedzić renesansowy **zamek królewski** oraz **gotycki kościół** z barokowymi kaplicami. Wyruszamy z rynku zielonym szlakiem. Tuż za ostatnimi domami wchodzimy w las i zaraz potem docieramy do poprzecznej drogi leśnej, w którą skręcamy w lewo (na wschód). Dochodzimy do Drogi Królewskiej – trasy, którą niegdyś polscy monarchowie udawali się na polowania w głąb puszczy. W Sitowcu mijamy niewielki dąb, posadzony w miejscu potężnego Dębu Stefana Batorego, oraz **cmentarz żołnierski** z czasów I wojny światowej. Mijamy **Dąb Augusta**, a następnie opuszczamy Drogę Królewską, skręcając w prawo (na południe). Zdobywamy wzniesienie Kobylej Głowy i odbijając w kolejne drogi między leśnymi oddziałami, dochodzimy do **cmentarza na uroczysku Osikówka**. Pochowano tu żołnierzy polskich poległych we wrześniu 1939 r. Wycieczkę kończymy przy przystanku kolejowym w Stanisławicach.

W siodle przez puszcę

Staniątki – Szarów – Dąbrowa – Podlas Gruszczański – Podlas – Staniątki

8,5 km

W zachodniej części Puszczy Niepotomiczkiej wyznaczono niedługą pętlę dla miłośników jazdy konnej. Trasa zaczyna się i kończy w Staniątkach, a prowadzi nieutwardzonymi duktami leśnymi i drogami wiodącymi wzdłuż południowego skraju puszczy.

Najbliższe stadniny znajdują się w Niepotomicach

Klub jazdy konnej Pod Żubrem, ul. Targowa 5,
 +48 603 642 725, kjr.podzubrem.pl
oraz **Zabierzowie Bocheński**, Koch Horses, Zabierzów Bocheński 285, +48 789 363 739, koki-1991@op.pl,
 [facebook.com/people/Koch-Horses/100063652706546/](https://www.facebook.com/people/Koch-Horses/100063652706546/)

Niepotomicie

mszłt

Forest wilderness

Niepotomicie – Leśniczówka Przyborów – Uroczysko Osikówka – Stanisławice

17 km 4.5 hours

Begin the trip in Niepotomicie. You can visit the Renaissance **royal castle** and the **Gothic church** with Baroque chapels. Start by taking the green trail from the market square. The moment you pass the last buildings, enter the forest and arrive at an intersection with a forest track. Go east by turning left. You will reach Droga Królewska (Royal Road) – the route used long ago by Polish monarchs to go hunting deep in the forest. In Sitowiec, pass a small oak tree planted where the huge Stefan Batory Oak once stood, and a **military cemetery** from World War I. We pass the **August Oak Tree** and then leave the Royal Road, turning right. Climb the hill of Kobyla Głowa and, branching off subsequent roads passing between forests, arrive at the **cemetery on Osikówka**. Resting here are the Polish soldiers killed in action in September 1939. End the trip by the train station in Stanisławice.

Through the forest in the saddle

Staniątki – Szarów – Dąbrowa – Podlas Gruszczański – Podlas – Staniątki

8.5 km

A short loop for horse riding enthusiasts was mapped out in the western part of the Niepotomicie Forest. The route begins and ends in Staniątki, and follows dirt forest tracks and roads leading along the southern edge of the forest.

The nearest studs are located in Niepotomicie

Klub jazdy konnej Pod Żubrem, ul. Targowa 5,
 +48 603 642 725, kjr.podzubrem.pl
and **Zabierzów Bocheński**, Koch Horses, Zabierzów Bocheński 285, +48 789 363 739, koki-1991@op.pl,
 [facebook.com/people/Koch-Horses/100063652706546/](https://www.facebook.com/people/Koch-Horses/100063652706546/)

Ziemia tarnowska

Ziemia tarnowska dzieli się na dwie odmienne krajobrazowo części: tereny Pogórza Karpackiego i obszar Kotliny Sandomierskiej. Mniej więcej wzdłuż granicy tych krain przebiega droga nr 4. Wyruszając z Tarnowa na nizinne tereny kotliny, spotkamy rolnicze krajobrazy, podmokłe lasy i suche bory sosnowe, wśród których toczą swe wody prawobrzeżne dopływy Wisły. Tereny te doskonale nadają się na spokojne wyprawy rowerowe i grzybobrania, gdzie główną atrakcją jest sam kontakt z przyrodą. Równie atrakcyjnie pod względem przyrodniczym prezentuje się Pogórze Karpackie.

Warto zobaczyć:

- **Lipnicę Murowaną**, niezwykle urokliwą miejscowość z **drewnianym kościołem wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**.
- **Zalipie**, sławną malowaną wieś z domami bajecznie zdobionymi kolorowymi wzorami kwiatowymi.
- **Tarnów**, zwany perłą renesansu, z niezapomnianym Starym Miastem z zabytkowymi kamienicami, gotycko-renesansowym ratuszem i XV-wieczną katedrą, a przy okazji dobre miejsce na wyruszenie na szlaki Kotliny Sandomierskiej.
- **Dołęga** z doskonale zachowanym modrzewiowym dworem szlacheckim z 1845 r., otoczonym parkiem.
- **Nowy Wiśnicz** słynący z XVI-wiecznego zamku i drewnianego dworku, w którym mieści się muzeum poświęcone Janowi Matejce.
- **Bochnię** z najstarszą w Polsce, **wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, kopalnią soli**, którą można zwiedzać.
- **Dębno** z reprezentacyjną rezydencją obronną z XV w., która przetrwała w stanie prawie niezmiennym od powstania
- **Ciężkowice** z rezerwatem chroniącym niesamowicie ukształtowane skałki z piaskowca.

Tarnów region

The Tarnów region is divided into two parts characterised by different landscapes: the areas of the Carpathian Foothills and the Sandomierz Basin. Road no. 4 runs more or less along the meeting point of these two lands. Setting out from Tarnów for the lowland areas of the basin, we will encounter agricultural landscapes, damp deciduous forests and dry pine forests, among which the waters of the right-bank tributaries of the Vistula flow. This terrain is ideal for peaceful bicycle trips and mushroom picking, where the most important attraction is contact with nature. The natural environment of the Carpathian Foothills is equally enticing.

Recommended attractions:

- **Lipnica Murowana**, an extremely charming small town with a wooden, **UNESCO-listed church**.
- **Zalipie**, the famous painted village with houses decorated with colourful, flower-themed patterns.
- **Tarnów**, known as the pearl of the Renaissance, with its unforgettable Old Town, historic tenement buildings, the Gothic Renaissance town hall and the 15th century cathedral; a good starting point for the trails of the Sandomierz Basin.
- **Dołęga** with its well-preserved larch wood gentry manor house from 1845, situated in the middle of a park.
- **Nowy Wiśnicz** is famous for its 16th-century castle and wooden manor house, which houses the Jan Matejko Museum.
- **Bochnia** with Poland's **UNESCO-listed** oldest salt mine (open to visitors).
- **Dębno** with its representative 15th-century defensive mansion, which has survived almost unchanged since its foundation.
- **Ciężkowice** with the natural reserve protecting the remarkably shaped sandstone rocks.

mszłt



Kościół pw. św. Leonarda w Lipnicy Murowanej / St Leonard's Church in Lipnica Murowana, fot./photo by K. Bańkowski



Wąwóz Czarownic w Ciężkowicach / Witch Gorge in Ciężkowice fot./photo by R. Beżek



Zamek w Dębnie / Castle in Dębno
 fot./photo by K. Bańkowski



Ratusz i Bazylika Katedralna w Tarnowie / The Tarnów Town Hall and the Cathedral Basilica, fot./photo by S. Rakowski



Muzeum "Dom Wincentego Witosa" w Wierzchosławicach
 The "Wincenty Witos House" Museum in Wierzchosławice
 fot./photo by K. Syga

Tarnów

🚲 Krawędzią pogórza

Tarnów-Mościce – Wojnicz – Porąbka Uszewska (Dębno – Porąbka Uszewska) – Szczepanów – Tarnów-Mościce

🏃 60 km (wraz z Dębniem 70 km) ⌚ 6,5 godz.
 🏔️ 400 m (z Dębniem 450 m)

Wycieczka prowadzi po stromych drózkach Pogórza Wiśnickiego, a w drodze powrotnej przez równinę Kotlinę Sandomierską. Od stacji kolejowej Tarnów-Mościce jedziemy za niebieskimi znakami rowerowymi przez Zbilitowską Górę. Pokonujemy most na Dunajcu i już żółtym szlakiem rowerowym podążamy do Wojnicza (ładna drewniana zabudowa). Później mijamy **sanktuarium maryjne** w Porąbce Uszewskiej. Można stąd czerwonym szlakiem rowerowym dojechać do Dębna, w którym znajduje się późnogotycki **zamek**. Szlak żółty wiedzie dalej stromym podjazdem na wzgórze Bocheniec z **gotycko-barkowym kościołem**, a potem do **sanktuarium św. Stanisława** w Szczepanowie. Stąd do Tarnowa wracamy czerwonym szlakiem rowerowym.

🚲 Z Tarnowem w tle

Tarnów-Mościce – Radłów – Dołęga – Borzęcin – Wierzchosławice – Tarnów-Mościce

🏃 65 km ⌚ 5–6 godz. 🏔️ 40 m

Wyruszamy zielonym szlakiem rowerowym ze stacji kolejowej Tarnów-Mościce. Mijamy Radłów oraz Dołęgę, w której znajduje się drewniany **dwór**, i docieramy do Borzęcina. Tu skręcamy w lewo, na niebieski szlak rowerowy. Jedziemy przez Lasy Radłowskie, a na ich skraju wybieramy żółty szlak rowerowy. Przejedźmy przez Wierzchosławice, w których znajduje się **muzeum** poświęcone **Wincentemu Witosowi**, a w Gosławicach ponownie spotykamy zielony szlak rowerowy, którym jedziemy do Tarnowa-Mościc.

Tarnów

🚲 Along the edge of the foothills

Tarnów-Mościce – Wojnicz – Porąbka Uszewska (Dębno – Porąbka Uszewska) – Szczepanów – Tarnów-Mościce

🏃 60 km (70 km including Dębno) ⌚ 6.5 hours
 🏔️ 400 m (450 m including Dębno)

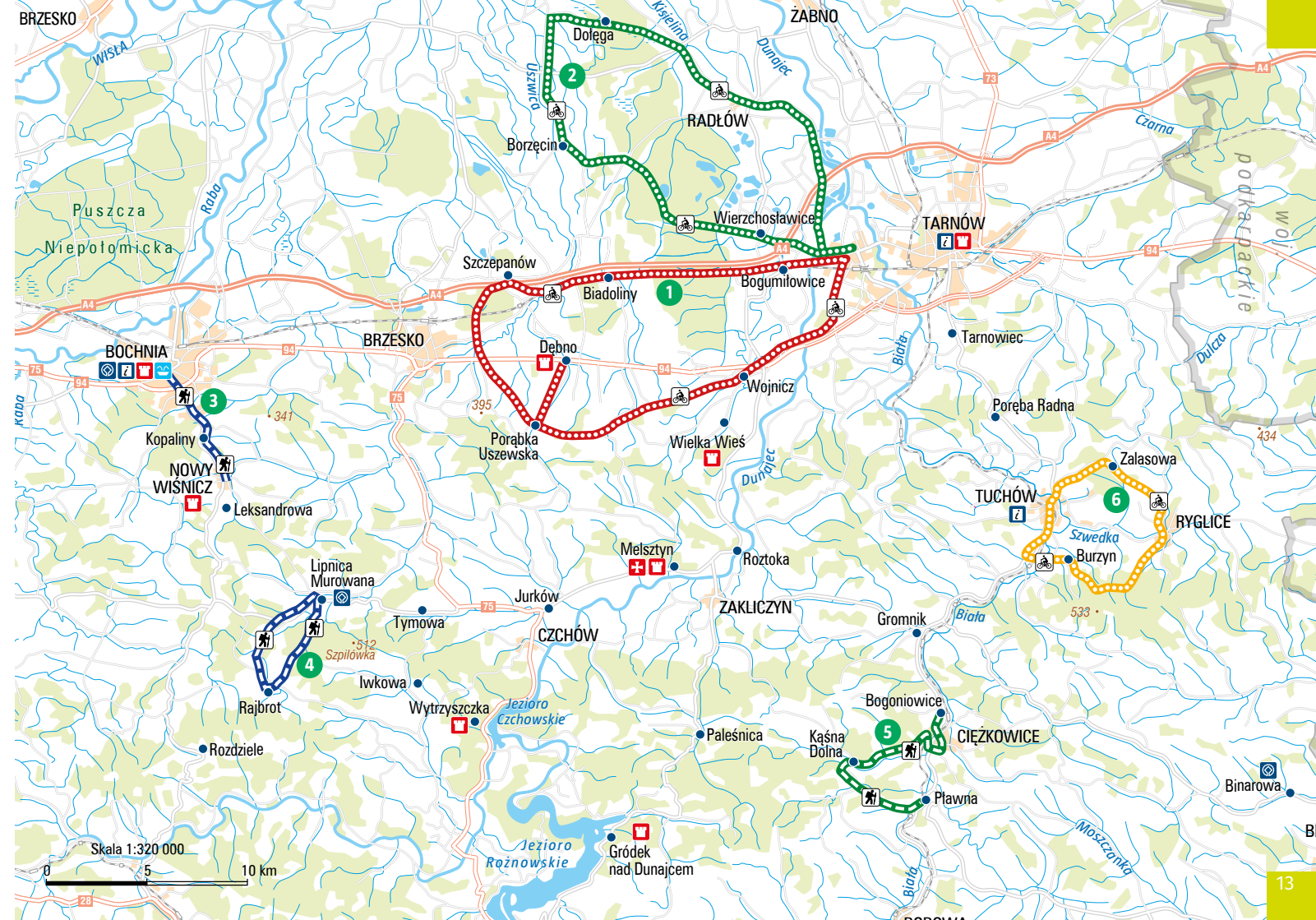
The trip leads along the steep tracks of the Wiśnicz Foothills, while on your way back you will be crossing the Sandomierz Basin. Start at the Tarnów-Mościce train station and follow the blue bicycle signs through Zbilitowska Góra. After crossing the bridge over Dunajec, continue on the yellow bicycle trail to Wojnicz (attractive wooden buildings). You will next pass the **sanctuary of the Virgin Mary** in Porąbka Uszewska. From here, you can follow the red bicycle trail to Dębno and see its late-Gothic **castle**. The yellow trail continues up a steep climb to the Bocheniec Hill with its **Gothic-Baroque church**, and then to the **Sanctuary of St. Stanislaus** the Bishop Martyr in Szczepanów. To return to Tarnów, follow the red bicycle trail.

🚲 With Tarnów in the background

Tarnów-Mościce – Radłów – Dołęga – Borzęcin – Wierzchosławice – Tarnów-Mościce

🏃 65 km ⌚ 5–6 hours 🏔️ 40 m

Begin by following the green bicycle trail from the Tarnów-Mościce train station. Pass Radłów and Dołęga, featuring a wooden **manor house**, and arrive in Borzęcin. Once there, take a left onto the blue bicycle trail. Cross the Radłowskie Forests and get on the yellow bicycle trail on their edge. Pass through Wierzchosławice, where you can see the **museum** devoted to **Wincenty Witos**. When you reach Gosławice, get back on the green bicycle trail, which will take you back to Tarnów-Mościce.





Bochnia, Nowy Wiśnicz, Lipnica Murowana

Do wiśnickiej twierdzy

Bochnia – Kopaliny – Nowy Wiśnicz

3

13 km 4 godz.

Trasa prowadzi niebieskim szlakiem z Bochni do Nowego Wiśnicza, malowniczymi terenami Pogórza Wiśnickiego. Im dalej na południe, tym wyższe pokonujemy grzbiety. Zwińczeniem wycieczki jest wizyta we wspaniałym XIV-wiecznym **Zamku Kmitów** w Wiśniczu, który w kolejnym stuleciu ufortyfikowali potężnymi bastionami Lubomirscy. U stóp zamku, w samym miasteczku, znajduje się też kilka innych ciekawych zabytków, m.in. **Koryznowka**, dworek, w którym mieści się **muzeum poświęcone Janowi Matejce**.

Z Nowego Wiśnicza warto jeszcze wybrać się na godzinny spacer na południe, ciągle niebieskim szlakiem. W lesie koło Leksandrowej trafimy na oryginalny ostaniec piaskowcowy, który z powodu swego kształtu zwany jest **Kamieniem-Grzybem**. Do Nowego Wiśnicza wracamy tą samą drogą.

Wokół Lipnicy

Lipnica Murowana – Rajbrot – Kamienie Brodzińskiego

4

11,5 km 3,5 godz.

W Lipnicy Murowanej można zwiedzić m.in. drewniany **kościółek św. Leonarda, wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**. Miejscowość ma też kilka innych ciekawych zabytków, które najłatwiej zobaczyć, korzystając ze szlaku św. Szymona z Lipnicy. Na wycieczkę po okolicy warto wyruszyć czarnym szlakiem. Wiedzie on na południe przez Las Miejski, a potem Dolinę Winiarskiego Potoku. W dalszą trasę prowadzi nas szlak zielony. Idziemy za jego znakami na Dominiczną Górę, skąd schodzimy do Rajbrotu, wprost pod zabytkowy drewniany **kościół** z XVI w. Następnie, już niebieskim szlakiem, kierujemy się na północ, Dolinę Uszwicy, by pod koniec szlaku podziwiać oryginalne skałki piaskowcowe, zwane **Kamieniami Brodzińskiego**. Trasę kończymy na parkingu przy drodze z Lipnicy do Gdowa.

Bochnia, Nowy Wiśnicz, Lipnica Murowana

msz

To the Wiśnicz stronghold

Bochnia – Kopaliny – Nowy Wiśnicz

3

13 km 4 hours

The route follows the blue trail from Bochnia to Nowy Wiśnicz, along the picturesque area of the Wiśnicz Foothills. The further south, the higher the ridges to cross. The culmination of the trip is a visit to the magnificent, 14th century **Kmita family Castle** in Wiśnicz, which was fortified with huge bastions by the Lubomirski family in the following century. At the foot of the castle, in the old town, you can see a few other interesting historic monuments, including **Koryznowka**, a manor housing the **Jan Matejko museum**.

From Nowy Wiśnicz, it is also worth going for an hour-long walk south, still on the blue trail. In the forest near Leksandrowa lies a unique sandstone outlier, called **Kamień-Grzyb** (Mushroom Rock) on account of its shape. To return to Nowy Wiśnicz, simply go back the same road.

Around Lipnica

Lipnica Murowana – Rajbrot – Kamienie Brodzińskiego

4

11.5 km 3.5 hours

In Lipnica Murowana, you can visit **the UNESCO-listed, wooden church of St. Leonard**. However, the town boasts a few other interesting historic monuments. The easiest way to see them is to follow the trail of St. Simon of Lipnica. It is good to start the trip of the local area on the black trail. It leads south through the Town Forest and then along the Valley of the Winiarski Brook. The trip continues on a green trail. Follow its signs to the Dominiczna mountain, from which you will descend to Rajbrot, ending up in front of the historic, wooden **church** from the 16th century. Then, already on the blue trail, we head north along the Uszwica River Valley to admire the ancient sandstone rocks called the **Brodziński Stones** at the end of the trail. The route ends on a car park by the road from Lipnica to Gdów.

Ciężkowice, Tuchów

Przez Skamieniałe Miasto

Bogoniowice – Ciężkowice – Kąсна Dolna – Pławna

5

11,5 km 3,5 godz.

Okolice Ciężkowic słyną z ciekawych form skalnych powstałych w twardych piaskowcach, zwanych ciężkowickimi. Wędrówkę rozpoczynamy z przystanku kolejowego Bogoniowice-Ciężkowice, czarnym szlakiem. Prowadzi on do centrum Ciężkowic, na rynek z zabudową z XVIII i XIX w., a następnie pnie się na Górę Skała, gdzie spotyka szlak niebieski. Szlak ten schodzi do **Rezerwatu Skamieniałe Miasto** – największego skupiska skałek na Pogórzu Karpackim.

Z rezerwatu znaki prowadzą na drugą stronę Doliny Białej, do wsi Kąсна Dolna. Warto w niej zwiedzić **dworek Ignacego Paderewskiego**. Od niego niebieski szlak wspina się na wzgórze, gdzie spotyka odchodzący w bok szlak zielony. Prowadzi on do kolejnej skałki, nazwanej **Diable Boisko**, a następnie sprowadza w dół, do stacji kolejowej Pławna.

Na szczyt Brzanki

Tuchów – Burzyn – Brzanka – Ryglice – Zalasowa – Tuchów

6

26 km 3,5 godz. 500 m

Ta okrzęna wyprawa na najwyższy szczyt Pasma Brzanki prowadzi z Tuchowa najpierw niebieskim szlakiem rowerowym do Burzyna, a dalej zielonymi znakami na wierzchołek Brzanki i do schroniska turystycznego. Od schroniska zjeżdżamy do Ryglic żółtym szlakiem rowerowym. W miejscowości można zobaczyć **zespół pałacowo-parkowy** z XVII w., a następnie wjechać na grzbiecie pasma przez przysiółki Zalasowej. W końcu trafiamy na odbijające w lewo znaki zielonego szlaku, którym przez Tuchowski Las docieramy z powrotem do Tuchowa.

Ciężkowice, Tuchów

msz

Through the Stone City

Bogoniowice – Ciężkowice – Kąсна Dolna – Pławna

5

11.5 km 3.5 hours

The surroundings of Ciężkowice are famous for the interesting rock formations created in hard sandstone known as Ciężkowice sandstone. Begin the trip by following the black trail from the Bogoniowice-Ciężkowice train station. It will take you to the centre of Ciężkowice and to the town's market square featuring 18th and 19th century architecture. The trail then climbs Góra Skała (Rock Mountain), where it meets with the blue trail. This trail descends to the **Stone City reserve (Skamieniałe Miasto)** – the largest complex of rocks in the Carpathian Foothills.

From the reserve, follow the signs that will take you to the other side of the Biała Valley, to the Village of Kąсна Dolna. Once there, why not visit the **manor of Ignacy Paderewski**. The blue trail then climbs up, where you can take a turn and get on the green trail. It leads to the next rock, called **Devil's Field**, and then brings you down to the Pławna railway station.

To the Brzanka summit

Tuchów – Burzyn – Brzanka – Ryglice – Zalasowa – Tuchów

6

26 km 3.5 hours 500 m

This indirect trip to the highest peak of the Brzanka Ridge leads from Tuchów, first on a blue bicycle trail to Burzyn, and then along green signs to the summit of Brzanka and to the tourist refuge. From the refuge, cycle down to Ryglice along the yellow bicycle trail. In the village you can see the 17th-century **palace and park complex**, and then drive to the ridge of the range through the hamlets of Zalasowa. Then climb the ridge passing through the hamlets of Zalasowa. You will eventually reach the signs of the green trail turning left, which will take you back to Tuchów through the Tuchów Forest.



Zespół pałacowo-parkowy w Ryglicach / The palace and park complex in Ryglice, fot./photo by K. Bańkowski

Rezerwat Skamieniałe Miasto / Stone City Reserve fot./photo by K. Bańkowski





Tatry i Pieniny

Wędrowki pośród wspaniałej scenerii Tatr, najwyższych polskich gór, to jedna z wielkich atrakcji Małopolski. Niemniej piękne są Pieniny. Wiele ciekawostek i atrakcji kryją także podgórskie regiony Podhala i Spiszu. Tatry Polskie, objęte ochroną w ramach Tatrzańskiego Parku Narodowego, są górami wymagającymi dobrej kondycji. Ale oprócz długich i trudnych wypraw na najwyższe szczyty, można przecież wyruszyć na krótsze i znacznie łatwiejsze wycieczki prowadzące najpiękniejszymi tatrzańskimi dolinami. Miniaturowe w porównaniu z Tatrami Pieniny, także objęte ochroną jako park narodowy, gwarantują równie dużo atrakcji. Stawny przełom Dunajca, rzeki, która przecina góry, można pokonać na trzech flisackich lub podziwiać podczas wypraw pieszych czy rowerowych.

Warto zobaczyć:

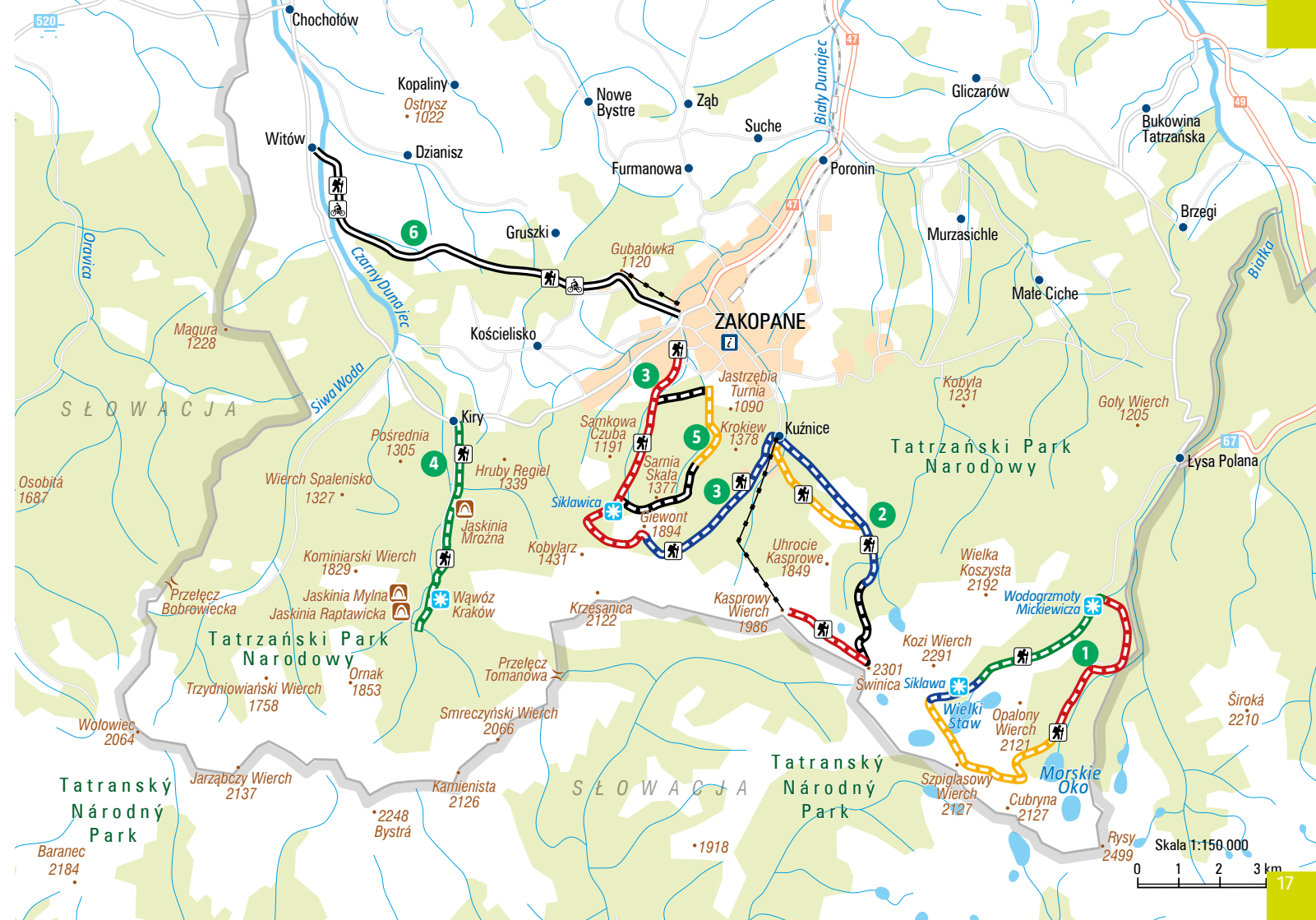
- **Morskie Oko**, gwarantujące niezapomniane widoki i odpoczynek w najstarszym schronisku PTTK oraz **Wielki Staw Polski**, jedno z największych jezior w Tatrach.
- **Dolinę Kościeliską**, uważaną za najpiękniejszą w Tatrach Zachodnich, zdobioną efektownymi skalnymi bramami.
- **Zakopane**, zwane zimową stolicą Polski, miejscowość o niepowtarzalnej atmosferze, z piękną drewnianą zabudową; doskonała baza wypadowa w Tatry.
- **Chochołów**, nazywaną żywym skansenem wioski, z unikatowym zespołem podhalańskiego budownictwa drewnianego.
- **Dębno**, w którym znajduje się jeden z najpiękniejszych drewnianych kościółków Małopolski wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.
- **Przełom Dunajca**, którym spływ na flisackich tratwach stanowi jedną z najciekawszych atrakcji regionu.
- **Zamki w Czorsztynie i Niedzicy**, wznoszące się malowniczo ponad wodami Jeziora Czorsztyńskiego.
- **Wąwóz Homole**, rezerwat przyrody z niezwykle efektownymi skałkami.

Tatra and Pieniny Mountains

Hiking trips in the magnificent scenery of the Tatras, Poland's highest mountains, are one of the greatest attractions in Małopolska. The Pieniny mountains are of equal beauty. Many curiosities and attractions also hide in the submontane regions of Podhale and Spisz. Polish Tatra Mountains, protected as part of the Tatra National Park, are mainly for fit and sports tourists. However, apart from long, difficult expeditions for the highest peaks, you can opt for shorter and much easier hikes, leading through the most beautiful valleys in the Tatras. Pieniny, quite miniature compared to the Tatras, but also protected as a national park, guarantee an equal amount of attractions. The famous gorge of Dunajec, a river that cuts through the mountains, can be crossed on rafts or simply admired during hiking or cycling trips.

Recommended attractions:

- **Morskie Oko**, providing unforgettable views and rest in the oldest PTTK mountain hostel, and **Wielki Staw Polski**, one of the largest lakes in the Tatra Mountains.
- **Kościeliska Valley**, considered to be the most beautiful valley in the Western Tatras, graced with impressive rock gates.
- **Zakopane**, the winter capital of Poland and a town of an extraordinary atmosphere and beautiful wooden architecture; a great starting point for trips in the Tatras.
- **Chochołów**, a village called "the living past", with a unique complex of Podhale style wooden buildings.
- **Dębno**, where you can find one of Poland's most beautiful UNESCO-listed wooden churches.
- **Dunajec river gorge**, where rafting trips are one of the region's best attractions.
- **Castles in Czorsztyn and Niedzica**, which look very picturesque towering over the the Czorsztyn Lake.
- **Homole Gorge**, a natural reserve with extremely impressive rock formations.



Hala Gąsienicowa, fot./photo by K. Bańkowski

Trzy Korony nad przełomem Dunajca / The Three Crowns over the Dunajec Gorge, fot. /photo by S. Rakowski





Wodospad Sikława / Great Sikława waterfall
fot./photo by K. Bańkowski

Czarny Staw i Morskie Oko / The Black Pond and Morskie Oko,
fot./photo by A. Marciniak



Tatry Wysokie

Nad tatrzańskie jeziora 1

Palenica Białczańska – Morskie Oko – Szpiglasowa Przełęcz – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Dolina Rostoki – Palenica Białczańska

23 km 9 godz.

Wycieczka nad największe i najpiękniejsze górskie jeziora tatrzańska klasyka. Pierwsza część wyprawy, do **Morskiego Oka**, nie nastęca trudności. Szlak wiedzie drogą asfaltową (zamknięta dla ruchu) od parkingu na polanie Palenica Białczańska i – choć jest monotonny – zapewnia wspaniałe widoki. Morskie Oko otaczają najwyższe szczyty Polski, a strawę i odpoczynek proponuje stylowe schronisko.

Od Morskiego Oka trasa podąża żółtym szlakiem na Szpiglasową Przełęcz (2114 m n.p.m.), skąd schodzimy do Doliny Pięciu Stawów Polskich. Atrakcją są w niej nie tylko jeziora, ale też najwyższy w Polsce, 70-metrowy **wodospad Sikława**. By do niego dotrzeć, trzeba na krawędzi doliny odbić na niebieski, a potem zielony szlak. Idąc dalej za zielonymi znakami w dół doliny Rostoki, mijamy kolejny wodospad – **Wodogrzmoty Mickiewicz** i docieramy do Palenicy Białczańskiej.

Ponad Halą Gąsienicową 2

Kuźnice – Kasprowy Wierch – Świnica – Hala Gąsienicowa – Kuźnice

12 km (19 km bez kolejki) 6,5 godz. (9,5 godz. bez kolejki)

Dzięki kolejce linowej z Kuźnic na Kasprowy Wierch można bez wysiłku wydosłać się na główny tatrzański grzbiet. Czerwony szlak prowadzi stąd na **Świnicę** (2301 m n.p.m.), imponujący szczyt górujący nad Halą Gąsienicową. Podejście jest strome, ale nie wymaga umiejętności wspinaczkowych. Ze szczytu najlepiej wrócić do Świnickiej Przełęczy i zejść czarnym szlakiem nad niewielkie, lecz malownicze **Gąsienicowe Stawy**. Po odpoczynku w schronisku Murowaniec niebieskim lub żółtym szlakiem można dojść do Kuźnic.

The High Tatras

mszłtr

To the Tatra lakes 1

Palenica Białczańska – Morskie Oko – Szpiglasowa Przełęcz – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Dolina Rostoki – Palenica Białczańska

23 km 9 hours

A hiking trip to the highest and most beautiful mountain lakes is one of the local favourites. The first part of the expedition (to the **Morskie Oko** lake), is not too exhausting. The trail follows an asphalt road (closed to traffic) from the car park on the Palenica Białczańska glade, and although quite unvaried, it guarantees wonderful views. Morskie Oko is surrounded by the highest peaks in Poland, while the stylish mountain refuge serves wholesome fare and guarantees good rest.

From Morskie Oko, the route follows a yellow trail to the Szpiglasowa Pass (2114 m asl), from which you will descend to the Valley of Five Polish Lakes. Apart from the lakes, its attraction is also Poland's largest, 70-metre high **Sikława waterfall**. In order to get there, you need to switch to the blue trail at the edge of the valley, and then continue on the green. Following the green signs down the Rostoka Valley, we pass another waterfall – **the Mickiewicz Waterfalls** and arrive in Palenica Białczańska.

Above Hala Gąsienicowa 2

Kuźnice – Kasprowy Wierch – Świnica – Hala Gąsienicowa – Kuźnice

12 km (19 km without the cable car) 6.5 hrs (9.5 hrs without the cable car)

Thanks to the cableway from Kuźnice to Kasprowy Wierch, you can easily get to the main ridge of the Tatras. Once there, take the red trail towards **Świnica** (2301 m n.p.m.) – an impressive peak towering over Hala Gąsienicowa. The climb is steep, but it requires no special mountaineering skills. It is best to return from the peak to Świnica Pass and descend on the black trail to the small, yet picturesque **Gąsienicowe Lakes**. After resting in the Murowaniec refuge, you can return to Kuźnice by following the blue or yellow trail.

Tatry Zachodnie

Do krzyża na Giewoncie 3

Kuźnice – Giewont – Mały Giewont – Dolina Strążyska – Zakopane

14 km 6,5 godz.

Majestatyczna sylwetka **Giewontu** z ustawionym na szczycie krzyżem góruje nad Zakopanem, jak magnes przyciągając turystów. Wędrówkę na szczyt zaczynamy w Kuźnicach, niebieskim szlakiem prowadzącym przez Polanę Kalatówki do miniaturowego schroniska na Hali Kondratowej. Stąd zaczyna się strome podejście. Ostatni odcinek pokonujemy, trzymając się łańcuchów. Powrót warto przewidzieć czerwonym szlakiem. Malownicza trasa z pięknymi widokami na Czerwone Wierchy prowadzi tuż pod Małym Giewontem do efektownej **Doliny Strążyskiej** i ulicą Strążyską do centrum Zakopanego.

Skarby Doliny Kościeliskiej 4

Kiry – Dolina Kościeliska – Kiry

11,5 km (z wariantami 17 km) 3,5 godz. (z wariantami 6–7 godz.)

Dolinę Kościeliską, uważaną za najpiękniejszą w Tatrach Zachodnich, zdobią efektowne skalne bramy i górujące nad nimi wspaniałe masywy Czerwonych Wierchów oraz Kominiańskiego Wierchu. W tutejszych wapiennych skałach utworzyły się liczne jaskinie i część z nich udostępniono do zwiedzania. Wycieczka dołączyła do właściwie długiego spaceru wśród pięknych widoków. Spacer ten można urozmaicić, podchodząc bocznymi szlakami do **Jaskini Mroźnej** (otwarcie po remoncie najprawdopodobniej w II połowie 2023 roku) lub do **Wąwozu Kraków**. W okolicy schroniska na Ornaku krótka ścieżka prowadzi do skrytego wśród świerkowych borów Smreczyńskiego Stawu, a inne boczne szlaki wiodą do **Jaskini Mylnej** i **Raptawickiej** (można do nich wejść, o ile ma się latarkę).

The Western Tatras

mszłtr

To the Giewont cross 3

Kuźnice – Giewont – Mały Giewont – Dolina Strążyska – Zakopane

14 km 6,5 hours

The majestic silhouette of **the Giewont mountain** with a cross on its top towers over Zakopane and attracts hordes of tourists. The trip to its top begins in Kuźnice, with a blue trail passing through the Kalatówki glade to the miniature refuge on Hala Kondratowa. A steep climb starts here, and you will conquer the last stretch holding on to the chains. It is recommended to return using the red trail. A picturesque route with beautiful views of Czerwone Wierchy leads just below Mały Giewont to the spectacular **Strążyska Valley** and along Strążyska Street to the centre of Zakopane.

The treasures of the Kościeliska valley 4

Kiry – Dolina Kościeliska – Kiry

11,5 km (17 km including extra options) 3.5 hours (6–7 hours including extra options)

Kościeliska valley, considered to be the most beautiful valley of the Western Tatras, is graced with impressive rock gates and the magnificent ranges of Czerwone Wierchy and Kominiański Wierch that tower over it. Local calcareous rocks feature numerous caves, some of which are open to visitors. A trip through the valley is actually a long walk in beautiful scenery. You can add some variety by taking a side trail to the **Mroźna cave** (the opening after renovation is planned for the 2nd half of 2023) or the **Kraków ravine**. A short path near the refuge on Ornak will take you to the Smerczyński pond located in the middle of spruce forests, while other side trails lead to the **Mylna and Raptawicka caves** (which you can enter, if you have a torch).



Tatrzański Park Narodowy / Tatra National Park
fot./photo by K. Bańkowski



Dolina Strążyska / The Strążyska Valley,
fot./ photo by K. Bańkowski



Jaskinia Raptawicka / Raptawicka cave
fot./photo by M. Piorun



Zakopane

Dolinki regłowe

Zakopane – Dolina Białego – Sarnia Skąła – Dolina Strążyska – Zakopane

10 km 4 godz.

Jeśli kondycja lub czas nie pozwalają na wycieczki w największe tatrzańskie doliny i na wysokogórskie szczyty, warto udać się w kameralne i nie mniej ciekawe dolinki regłowe, położone tuż ponad centrum Zakopanego. Od sławnej skoczni – **Wielkiej Krokwi** – dróżka zwana Ścieżką nad Regłami prowadzi do Doliny Białego. To wydrążony w dolomitowych skałach bardzo wąski kanion, w którym szlak poprowadzono po drewnianych kłodach.

Z górnej części doliny przedostajemy się czarnym szlakiem, zwanym **Ścieżką nad Regłami**, pod szczyt Sarniej Skąły, skąd rozciąga się piękny widok na Giewont. Tym samym szlakiem schodzimy do Doliny Strążyskiej, w której za żółtymi znakami podchodzimy do malowniczego **wodospadu Siklawica**, a potem czerwonym szlakiem schodzimy doliną do Zakopanego, pod Wielką Krokiew.

Grzbietami Gubałówki

Witów – Butorów – Gubałówka – Zakopane

12 km 4 godz.

Naprzeciw Tatr, zamykając od północy kotlinę, w której leży Zakopane, wznosi się niewysokie Pasma Gubałowskie. Z jego grzbietu rozciągają się fantastyczne widoki na Tatry. Wycieczkę zaczynamy w Witowie, idąc czarnym szlakiem wzdłuż Czarnego Dunajca. Potem łagodnym podejściem wspinamy się na **Gubałówkę**. To z niej rozciągają się najpiękniejsze widoki. Do Zakopanego można wrócić albo kolejką linowo-terenową, albo schodząc jednym z licznych tu szlaków. Najszybsze piesze zejście wiedzie dalej czarnym szlakiem, dłuższy wariant prowadzi grzbietem do Poronina lub Harendy.

Widok z Gubałówki na Giewont / Giewont seen from Gubałówka
fot./photo by K. Bańkowski

Krupówki w Zakopanem / Krupówki Street in Zakopane
fot./photo by K. Bańkowski

Zakopane

msztr

Forest valleys

Zakopane – Dolina Białego – Sarnia Skąła – Dolina Strążyska – Zakopane

10 km 4 hours

If your physical condition or shortage of time don't allow you to take trips down the largest valleys and up the tallest peaks of the Tatras, it is worth going to the smaller and no less interesting forest valleys situated just above the centre of Zakopane. A small path known as Ścieżka nad Regłami (path under the forest valleys) will take you from the famous **Wielka Krokiew ski jump** to the Białego Valley. It is a very narrow canyon carved in dolomite rocks, in which there is a trail path built from wooden logs. From the upper part of the valley, take the black trail known as **Ścieżka nad Regłami** (path over forest valleys) to the top of the Sarnia Skąła mountain, where you can admire a breathtaking view of the Giewont mountain. The same route descends to the Strążyska Valley, where we follow the yellow signs to the picturesque **Siklawica waterfall**, and then the red trail down the valley to Zakopane, below Wielka Krokiew.

Along the Gubałówka ridges

Witów – Butorów – Gubałówka – Zakopane

12 km 4 hours

Opposite the Tatras, closing the basin in which Zakopane is located from the north, rises the small Pasma Gubałowskie (Gubałówka range). Some beautiful views of the Tatras stretch from its ridge. Begin the trip in Witów by following the black trail along the Czarny Dunajec (Black Dunajec). Then climb the gentle slope of **Gubałówka**. It is here that you can admire the most breathtaking views. You can return to Zakopane either by funicular rail or by descending down one of the numerous trails. The quickest hiking route is on the black trail, while the longer option is by walking along the ridge to Poronin or Harenda.

5

6

Niedzica, Czorsztyn

Dwa zamki

Czorsztyn – Sromowce Wyżne – Niedzica

14 km 4,5 godz.

Wycieczka pozwala odwiedzić dwa zamki, malowniczo położone nad Jeziorem Czorsztyńskim. Trasa wiedzie znakowanymi szlakami, częściowo przez tereny Pienińskiego Parku Narodowego. Wyruszamy z ruin **Zamku w Czorsztyńcu**. Od zamku idziemy zielonym szlakiem przez wieś, a następnie, w górnej części Czorsztyna, skręcamy w prawo, za znakami szlaku niebieskiego. Mijamy pawilon informacyjny Pienińskiego Parku Narodowego i wędrujemy odkrytym grzbietem Majerza. Na Przełęczy Osice dochodzimy do drogi prowadzącej z Krośnicy do Sromowiec Wyżnych, trasa wiedzie jednak wciąż za znakami szlaku na Przełęcz Trzy Kopce. Tu czerwonym szlakiem schodzimy ostro pod skałami Rabsztynu do Sromowiec Wyżnych-Kątów i przystani flisackiej nad Dunajcem. Następnie szlak prowadzi szosą do Sromowiec Wyżnych i przez niską zapórę Jeziora Sromowckiego przedostaje się na drugi brzeg Dunajca. Wzdłuż południowego brzegu prowadzi droga z Niedzicy do granicy ze Słowacją, którą docieramy pod **zapórę Jeziora Czorsztyńskiego**. Wał budowli ma aż 56 m wysokości. Szlak, ścinając serpentyny drogi, wkrótce doprowadza pod **Zamek Dunajec**. Efektownie położona budowla pamięta czasy średniowiecza: górny zamek na szczycie wzgórza jest gotycki, natomiast większy zamek dolny reprezentuje styl renesansowy. Około 200 m od zamku znajduje się przystań, skąd latem można do Czorsztyna wrócić statkiem spacerowym.

7

Niedzica, Czorsztyn

msztr

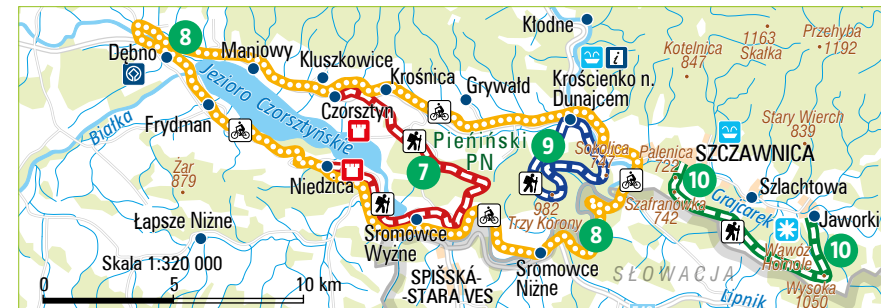
Two castles

Czorsztyn – Sromowce Wyżne – Niedzica

14 km 4.5 hours

The trip will let you visit two castles situated among the picturesque landscape of the Czorsztyn Lake. The route leads along marked trails, partially through the area of the Pieniny National Park. Begin your trip at the ruins of the **Castle in Czorsztyn**. Follow the green trail taking you through the village, and then turn right in the upper part of Czorsztyn, following the signs of the blue trail. Go past the information point of the Pieniny National Park and continue along the open ridge of Majerz. At the Osice Pass you will reach the road leading from Krośnica to Sromowce Wyżne, but the route continues to follow the trail signs all the way to the Trzy Kropce Pass. Once there, go down the steep slope (red trail) below the rocks of Rabsztyn to Sromowce Wyżne-Kąty and the Dunajec river raft harbour. The trail then leads along the road to Sromowce Wyżne, and gets to the other bank of Dunajec across the low dam on the Sromowce Lake. Along the southern bank lies the road from Niedzica to the border with Slovakia, which will take you to the **dam on the Czorsztyn Lake**. The structure's embankment is a whopping 56 m high. The trail cuts across the bends of the road and takes you to the **Dunajec Castle**. The impressively situated edifice dates back to the Middle Ages: the upper castle on the top of the hill is Gothic, while the larger castle situated below represents the Renaissance style. About 200 m from the castle there is a pier, where during the summer you can get a boat trip back to Czorsztyn.

7



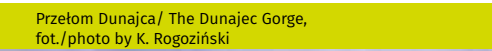
Zamek w Niedzicy / Castle in Niedzica,
fot./photo by K. Bańkowski



Zamek w Czorsztyńcu / Castle in Czorsztyn
fot./photo by K. Bańkowski



Kościół w Dębnie / Church in Dębno
fot./photo by K. Bańkowski



Przełom Dunajca / The Dunajec Gorge,
fot./photo by K. Rogoziński



Wokół pienińskiego parku 8

Niedzica – Frydman – Dębno Podhalańskie – Maniowy – Mizerna – Kluszkowce – Czorsztyn – Krościenko – Szczawnica – Czerwony Klasztor – Sromowce Niżne – Sromowce Wyżne – Niedzica

65 km 8 godz. 700 m

Wycieczka prowadzi wygodnymi asfaltowymi drogami, w przeważającej części poza szlakami, do najciekawszych miejsc w Pieninach. Wyruszamy spod **Zamku Dunajec** w Niedzicy malowniczą drogą prowadzącą południowym brzegiem Jeziora Czorsztyńskiego. Wkrótce docieramy do wsi Frydman, w której możemy obejrzeć gotycki kościół i renesansowy kasztel. Kolejny przystanek na trasie to Dębno, miejscowość roztawiona przez wspaniały XV-wieczny **drewniany kościółek wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**.

Z Dębna szosą nr 969 udajemy się w kierunku Krościenka. Odbijamy jednak w boczne drogi, tak by u stóp gorceńskiego pasma Lubania przejechać przez wsie Maniowy, Mizerna i Kluszkowce. Z tej ostatniej miejscowości pniemy się do ruin **zamku** w Czorsztynie. Następnie główną drogą zjeżdżamy do Krościenka, przekraczamy Dunajec i jedziemy wzdłuż rzeki prawie do Szczawnicy. W końcu zjeżdżamy z głównej szosy na wygodną drogę wiodącą wzdłuż Dunajca po słowackiej stronie. Pozwala ona podziwiać niezapomniane krajobrazy pienińskiego przełomu. W miejscowości Czerwony Klasztor pieszą kładką wracamy na stronę polską, do Sromowiec Niżnych. Dalej jedziemy przez Sromowce Wyżne-Kąty i Sromowce Wyżne, docierając do końcowego przystanku na trasie – Niedzicy i zamku.

Around the Pieniny park 8

Niedzica – Frydman – Dębno Podhalańskie – Maniowy – Mizerna – Kluszkowce – Czorsztyn – Krościenko – Szczawnica – Czerwony Klasztor – Sromowce Niżne – Sromowce Wyżne – Niedzica

65 km 8 hours 700 m

The trip runs along comfortable asphalt roads and will take you to the most interesting spots in Pieniny, predominantly outside marked trails. Begin at the **Dunajec Castle** in Niedzica by taking the picturesque road running along the southern shore of the Czorsztyn Lake. You will soon reach Frydman, where you can visit the Gothic church and the fortified manor house in Renaissance style. The next stopover on the route is Dębno, a town made famous by the magnificent 15th century **UNESCO-listed wooden church**.

In Dębno, take road no. 969 towards Krościenko. However, get off the main road in order to pass through the villages of Maniowy, Mizerna and Kluszkowce at the foot of the Lubań range. From the latter village, climb up to the ruins of the **castle** in Czorsztyn. Then take the main road down to Krościenko, cross Dunajec and continue along the river almost all the way to Szczawnica. Get off the main road eventually and enter the comfortable road leading along the river on the Slovakian side. This will let you admire the unforgettable landscapes of the Pieniny gorge. When you reach the town of Czerwony Klasztor, return to the Polish side using the footbridge and enter Sromowce Niżne. Continue through Sromowce Wyżne-Kąty and Sromowce Wyżne, eventually reaching the ending point of the route – Niedzica and the castle.

Krościenko, Szczawnica

Sokoła Percią 9

Krościenko – Sokolica – Zamkowa Góra – Trzy Korony – Krościenko

13,5 km 5,5 godz.

Aby spojrzeć z lotu ptaka na przełom Dunajca, najlepiej wspiąć się na stynne urwisko Sokolicy (747 m n.p.m.): z Krościenka prowadzi na niego zielony szlak. Taras szczytowy, zawieszony na ponad 300-metrowej skale, gwarantuje niezapomniane widoki. W dalszą trasę prowadzi nas niebieski szlak, zwany **Sokołą Percią**. Przez Czertezik i Ociemny Wierch wiedzie on na Zamkową Górę z **reliktami średniowiecznego zamczyska**. Stąd blisko już na najwyższy masyw Pienin Właściwych – Trzy Korony (982 m n.p.m.). Z tutejszej platformy widokowej na Okrąglicy rozciągają się kolejne wspaniałe widoki na płynący dole Dunajec i małe łupinki flisackich tratw. Do Krościenka schodzimy najpierw niebieskim szlakiem na przełęcz Szopka, a potem szlakiem żółtym.

Wysoka i Wąwóz Homole 10

Szczawnica – Wysoka – Wąwóz Homole – Jaworki

13 km 4 godz.

Małe Pieniny słyną z rozległych grzbietowych łąk i malowniczych skałek, szczególnie efektownych w miniaturowym **Wąwozie Homole**. To w Małych Pieninach wznosi się także najwyższa góra całego pasma – Wysoka (1050 m n.p.m.). Na stoki Małych Pienin można wy dostać się ze Szczawnicy kolejką krzesetkową na Palenicę. Stąd żółtym szlakiem wchodzimy na główny grzbiet, spotykając niebieskie znaki. Podążając za nimi przez rozległe grzbietowe łąki, docieramy na Wysoką. Schodząc ze szczytu, trzeba zachować ostrożność: droga jest wyjątkowo stroma. Od niebieskiego szlaku odchodzi w pewnym momencie szlak zielony, który zaprowadzi nas do wąwozu Homole, a następnie do Jaworek, gdzie kończymy wyprawę.

Krościenko, Szczawnica

The Sokola Perć mountain path 9

Krościenko – Sokolica – Zamkowa Góra – Trzy Korony – Krościenko

13.5 km 5.5 hours

The best way to get a bird's eye view of the Dunajec River Gorge is by climbing to the famous Sokolica cliff (747 m asl): there is a green trail that will take you there from Krościenko. The deck on the summit, suspended on a more than 300 m rock, guarantees unforgettable views. Continue the trip on the blue trail known as **Sokola Perć (Falcon Path)**. It runs across the Czertezik and Ociemny Wierch mountains to the Zamkowa Góra mountain with the **relics of a medieval castle**. From here it is not too far to the highest peak of the Central Pieniny – Trzy Korony (Three Crowns, 982 m asl). More fabulous views of the Dunajec river and the small rafts stretch from the observation deck on Okrąglica. To go down to Krościenko, first take the blue trail to the Szopka pass, then continue on the yellow trail.

Wysoka and Homole gorge 10

Szczawnica – Wysoka – Wąwóz Homole – Jaworki

13 km 4 hours

Lesser Pieniny are famous for their extensive ridge meadows and picturesque rocks, particularly impressive in the miniature **Homole Gorge**. It is in Lesser Pieniny where you can also find the highest mountain in the range, i.e. Wysoka (1050 m asl). The slopes of the Lesser Pieniny can be reached from Szczawnica using the chairlift to Palenica. From there, follow the yellow trail up the main ridge, where you will find blue signs. Follow them through the extensive ridge meadows and you will reach Wysoka. Be very cautious during your descent: the path is extremely steep. You will see a green trail branching off the blue one at some point. It will take you to the Homole gorge, and then to Jaworki, where the trip ends.



Sokolica, fot. /photo by M. Piorun



Małe Pieniny / The Little Pienins
fot./photo by K. Bańkowski



Szczawnica, fot./photo by S. Rakowski



Beskidy

Beskidzkie krajobrazy zauroczą każdego miłośnika górskich wędrówek i aktywnego wypoczynku. Piękne lasy, rozległe łąki i głębokie doliny decydują o charakterze gór zajmujących niemal całą południową część województwa małopolskiego. Każde pasmo jest nieco inne, w każdym też turysta znajdzie coś ciekawego. Gęsta sieć szlaków pieszych oraz rowerowych, a w niektórych częściach gór także konnych, ułatwia poznanie tych terenów.

Warto zobaczyć:

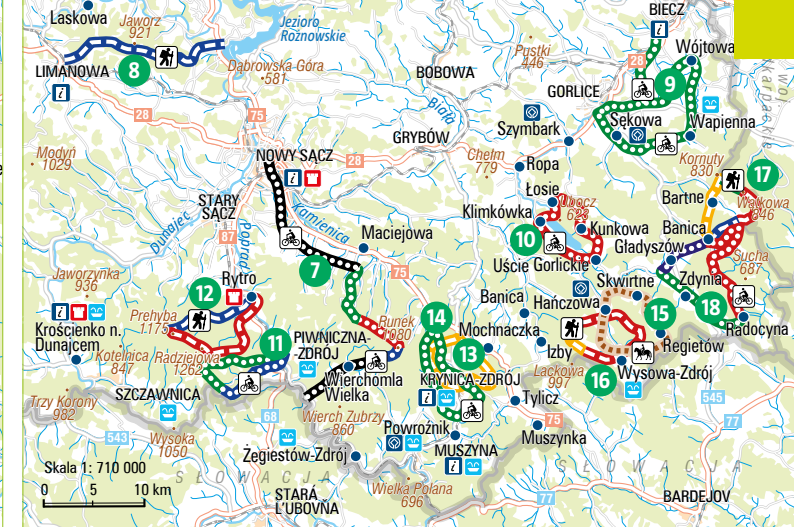
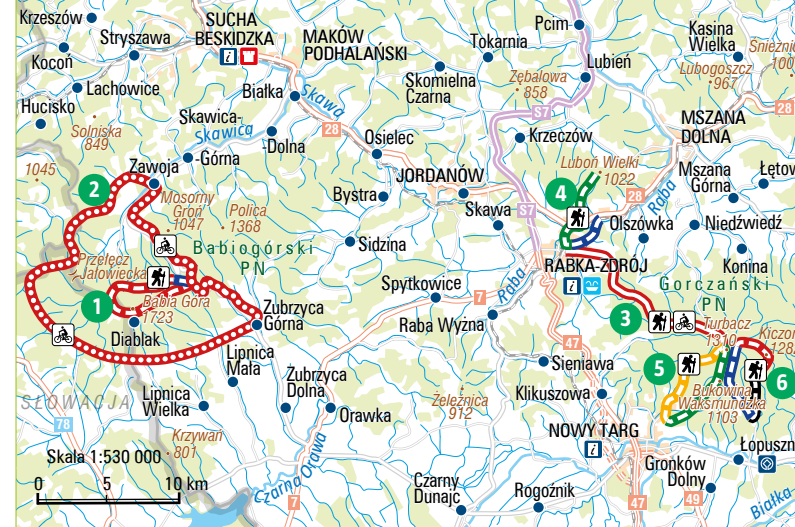
- **Babią Górę**, najwyższy masyw Beskidów w Polsce, objęty ochroną jako Babiogórski Park Narodowy.
- **Rabkę-Zdrój**, uzdrowisko zwane miastem dzieci, z którego można wyruszyć na szlaki Gorców.
- **Krynica-Zdrój**, perłę polskich uzdrowisk z piękną drewnianą zabudową willową, dobre miejsce na wyruszenie w góry lub wędrówki po malowniczej okolicy usianej drewnianymi cerkwiami znajdującymi się na Szlaku Architektury Drewnianej.
- **Drewniane kościoły i cerkwie** wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO - w Sękowej, Owczarach, Kwiatoniu, Brunarach Wyżnych i Powroźniku.
- **Beskid Niski**, dzięki i stabo zaludnione góry, zwane z racji sielskości krajobrazu krainą łagodności.
- **Cmentarze żołnierskie z czasów I wojny światowej**, które przypominają o historii tych ziem, a projektowane często przez wybitnych inżynierów i architektów są dziełami sztuki.

The Beskids

The landscapes of the Beskids will enchant any enthusiast of mountain hikes and active leisure. Beautiful forests, extensive meadows and deep valleys are responsible for the character of the mountains that occupy almost the entire southern part of the Małopolska Province. Each range is a little different and offers visitors something interesting. A dense network of hiking and cycling routes, and even horse riding routes in some parts of the mountains, makes exploring the area a much easier task.

Recommended attractions:

- **Babia Góra**, the tallest massif of the Beskids in Poland, protected as part of the Babia Góra National Park.
- **Rabka-Zdrój**, a health resort known as the town of the children, from which you can start exploring the Gorce mountain range.
- **Krynica-Zdrój**, the pearl of Polish health resorts with beautiful wooden villas; a good starting point for mountain trips or walks around the picturesque surroundings strewn with **wooden Orthodox churches** located on the Wooden Architecture Route.
- **Wooden churches and Orthodox churches** inscribed on the UNESCO World Heritage List - in Sękowa, Owczary, Kwiaton, Brunary Wyżne and Powroźnik.
- **Beskid Niski Range**, wild and sparsely populated mountains known, because of rusticity of landscape, as the land of gentleness.
- **Military cemeteries from World War I**, which remind about the history of this land and constitute real works of art, often designed by excellent engineers and architects.



W Beskidzie Niskim / Beskid Niski Range
 fot./photo by K. Bańkowski

Szczyt Babięj Góry / The peak of Babia Góra
 fot./photo by K. Bańkowski



Krynica-Zdrój, fot./photo by arch. UMWM



Rabka-Zdrój, fot./photo by arch. UMWM





Zawoja

1 **Na Diablak**
Przełęcz Krowiarki – Sokolica – Diablak – Przełęcz Brona – Markowe Szczawiny – Przełęcz Krowiarki

14 km 5,5 godz.

Babia Góra wznosi się samotnie ponad niższymi szczytami i głębokimi dolinami, co sprawia, że jest wspaniałym punktem widokowym. Dzięki szosie biegnącej przez Przełęcz Krowiarki podejście na najwyższy szczyt masywu – **Diablak** (1725 m n.p.m.) – jest krótkie i łatwe, choć strome. Trasa prowadzi lasem, czerwonym szlakiem, pnąc się stromo na **Sokolice**, gdzie znajduje się doskonały punkt widokowy. Dalej idziemy jeszcze chwilę przez las, a potem wchodzimy między zarośla kosodrzewiny. Pokonujemy liczne stopnie grzbietu, by wreszcie dotrzeć na kamienistą kopułę Diablaka. Po obejrzeniu panoramy rozciągającej się ze szczytu schodzimy czerwonym szlakiem na przełęcz Brona. Dalej znaki opuszczają grzbiet, ostro schodząc do lasu i schroniska na Markowych Szczawinach. Stamtąd do punktu wyjścia, czyli Przełęcz Krowiarki, prowadzą nas niebieskie znaki.

2 **Wokół Babiej Góry**
Zawoja – Przełęcz Krowiarki – Zubrzyca Górna – Przywarówka – Słowacja – Przełęcz Jałowiecka – Mędralowa – Przełęcz Klekociny – Zawoja

56 km 8 godz. 1200 m

Rowerowa wyprawa wokół **masywu Babiej Góry** należy do bardzo trudnych. Trasa wiedzie początkowo drogami asfaltowymi: przez najwyższą z dostępnych dla samochodów przełęcz w Karpatach Polskich – Krowiarki (1012 m n.p.m.), a następnie południowymi podnóżami Babiej Góry. W końcu przedostajemy się na Słowację, podążając przez Oravską Polhorę w kierunku Przełęcz Jałowieckiej. Wracamy do Polski i stromym szlakiem granicznym wspinamy się na Mędralową. Kamienisty trakt wiedzie dalej na przełęcz Klekociny, skąd stromą szutrowką docieramy do Węłczy i Zawoi.

Babiogórski Park Narodowy / Babia Góra National Park, fot./photo by arch. UMWM

Skansen na Markowych Równiach w Babiogórskim Parku Narodowym / The Open-Air Museum at Markowe Równie in the Babia Góra National Park, fot./photo by arch. UMWM



Zawoja

ms

1 **To Diablak**
Przełęcz Krowiarki – Sokolica – Diablak – Przełęcz Brona – Markowe Szczawiny – Przełęcz Krowiarki

14 km 5.5 hours

The lonely **Babia Góra** mountain dominates over the lower peaks and deep valleys, which makes it an excellent vantage point. Thanks to the road running through the Krowiarki Pass, climbing to the top of the highest peak of the massif – **Diablak** (1725 m asl) – is quick and easy, though quite steep. The route leads through the forest along a red trail, climbing steeply up the **Sokolica** mountain, where you will find an excellent viewing area. Continue for a little longer through the forest, and then enter the thickets of dwarf mountain pine. Conquer numerous degrees of the ridge and you will eventually reach the rocky dome of Diablak. After you've admired the panorama stretching from the peak, descend down the red trail to the Brona pass. The signs then leave the ridge, heading deep down into the forest and the refuge on Markowe Szczawiny. Once there, follow the blue signs to the original starting point, i.e. the Krowiarki Pass.

2 **Around Babia Góra**
Zawoja – Przełęcz Krowiarki – Zubrzyca Górna – Przywarówka – Słowacja – Przełęcz Jałowiecka – Mędralowa – Przełęcz Klekociny – Zawoja

56 km 8 hours 1200 m

The cycling trip around the **massif of Babia Góra** is very challenging. The route first leads along asphalt roads: through the highest pass in Polish Carpathian Mountains open to car traffic, the Krowiarki pass (1012 m asl), and then through the southern foothills of Babia Góra. You will eventually reach Slovakia and continue through Oravska Polhora towards the Jałowiecka pass. Return to Poland and climb the steep border trail up the Mędralowa mountain. The stone route then leads to the Klekociny pass, from which you will take a steep metallated road taking you to Węłcza and Zawoja.

Rabka-Zdrój

3 **Na Turbacz**
Rabka-Zdrój – Maciejowa – Stare Wierchy – Turbacz – Stare Wierchy – Maciejowa – Rabka-Zdrój

31,5 km 10 godz. (pieszo) 7 godz. (rowerem) 1060 m

Wyprawę rozpoczynamy w centrum Rabki-Zdroju idąc czerwonym **Głównym Szlakiem Beskidzkim**, który chwilę przed Bacówką PTTK na Maciejowej łączy się z czarnym szlakiem. Czerwony szlak prowadzi nas dalej grzbietem górskim wzdłuż granicy Gorczańskiego Parku Narodowego mijając po drodze schronisko na Starych Wierchach. Wzdłuż szlaku można zauważyć wiele szczytów np. Bardo, Obidowiec, czy Groniki, jednak naszym celem jest najwyższy szczyt Gorców – **Turbacz** (1310 m n.p.m.).

Wytrawni wędrowcy zdołają przebyć trasę w jeden dzień, inni powinni pomyśleć o noclegu w schronisku pod Turbaczem, które znajduje się kawałek na wschód od szczytu, a w drodze powrotnej wyruszyć następnego dnia. Trasę można też pokonać na **rowerze**.

4 **Na Luboń Wielki**
Rabka-Zdrój – Luboń Wielki – Rabka-Zdrój

14,5 km 4,5 godz.

Na północ od rabczańskiego uzdrowiska wznosi się Luboń Wielki (1022 m n.p.m.), jeden z wyższych szczytów Beskidu Wyspowego. Z centrum Rabki-Zdroju początkowo prowadzi nas chwilę czarna, a następnie niebieski szlak. Przekraczamy Rabę oraz linię kolejową i podchodzimy **Percią Borkowskiego** – żółtym szlakiem prowadzącym przez ciekawy, usłany rumowiskiem skalnym **Rezerwat Luboń Wielki**. Na szczycie samego Lubonia działa niewielkie schronisko. Powrót możemy odbyć zielonym szlakiem, który sprowadzi nas do centrum miasta.

ms

Rabka-Zdrój

3 **To Turbacz**
Rabka-Zdrój – Maciejowa – Stare Wierchy – Turbacz – Stare Wierchy – Maciejowa – Rabka-Zdrój

31.5 km 10 hrs (on foot), 7 hrs (by bike) 1060 m

The trip starts in the centre of Rabka-Zdrój, following the red **Main Beskid Mountain Trail**, which joins the black trail before the PTTK mountain shelter on Maciejowa. The red trail leads you further along the mountain ridge along the border of Gorce National Park, passing the shelter on Stare Wierchy on the way. Along the trail you can see many peaks, e.g., Bardo, Obidowiec or Groniki, but our destination is the highest peak in the Gorce Mountains – **Turbacz** (1310 m).

Experienced hikers can complete the route in one day, whereas others should think about staying overnight in a shelter below Turbacz, located a little east of the peak, and set off on the return journey the next day. The route can also be covered on a **bicycle**.

4 **To Luboń Wielki**
Rabka-Zdrój – Luboń Wielki – Rabka-Zdrój

14.5 km 4.5 hours

Luboń Wielki (1022 m n.p.m.), one of the tallest peaks of Beskid Wyspowy (the Island Beskid), rises north of the Rabka-Zdrój health resort. From the centre of Rabka-Zdrój we are initially led for a while by the black and then the blue trail. We cross the Raba River and the railway line and ascend the **Borkowski Track** – a yellow trail leading through the interesting rock-strewn **Luboń Wielki Reserve**. There is a small mountain hostel on the top of Luboń. You can return by following the green trail, taking you to the centre of the town.



Gorce, fot./photo K. Bańkowski



Schronisko na Luboniu Wielkim / Shelter on Luboń Wielki fot./photo by A. Marciniak



Widok na Tatry z Turbacza / The Tatra Mountains viewed from Turbacz Peak, fot./photo by K. Bańkowski



Kościół św. Trójcy w Łopusznej / The Parish Church of the Holy Trinity in Łopuszna, fot./photo by K. Bańkowski



Dwór Tetmajerów w Łopusznej / The manor house of the Tetmajer family in Łopuszna, fot./photo by K. Bańkowski

Szlak w Gorcach / Route in Gorce Mountains fot./photo by W.Baron



Nowy Targ

Na Turbacz z Kowańca

Nowy Targ – Bukowina Waksmundzka – Turbacz – Bukowina Miejska – Nowy Targ

18 km 6 godz.

Popularna trasa na najwyższy szczyt Gorców prowadzi z dzielnicy Nowego Targu – Kowańca – widokowymi halami i polanami. Podejście wiedzie z petli autobusów miejskich zielonym szlakiem, obok wyciągów narciarskich na Długiej Polanie. Wspinamy się na Bukowinę Waksmundzką, mijając polany z licznymi szałasami i domkami letniskowymi. Dalej trasa wiedzie grzbietem, aż do schroniska na Hali Długiej. Na hali znajduje się też **bacówka**, w której podczas wypasu owiec można kupić świeże oscypki. Tuż ponad schroniskiem wznosi się szczyt **Turbacza** (1310 m n.p.m.). Powrót warto zaplanować żółtym szlakiem. Wiedzie on obok **kaplicy papieskiej**, miejsca stawnych mszy góralskich księdza profesora Józefa Tischnera.

Gorczańskie hale

Łopuszna – Kiczora – Hala Długa – Bukowina Waksmundzka – Łopuszna

16,5 km 5,5 godz.

Mniej znane, ale równie piękne podejście na Turbacz wiedzie z Łopusznej, wsi położonej na wschód od Nowego Targu. W dolnej części miejscowości, nad Dunajcem, można podziwiać cenny drewniany **kościółek z XV w.** oraz piękny modrzewiowy **dwór Tetmajerów** z XVIII w. Wycieczkę najlepiej zacząć w przysiółku Łopusznej – Zarębek Niżny. Czarny szlak wiedzie stąd na Halę Rąbaniska. Dalej prowadzą nas czerwone znaki Głównego Szlaku Beskidzkiego, za którymi wspinamy się na **Kiczorę** (1282 m n.p.m.) i przez Halę Długą podchodzimy na Turbacz. W drogę powrotną najlepiej wyruszyć szlakiem niebieskim, który przez Bukowinę Waksmundzką schodzi do Łopusznej.

Nowy Targ

To Turbacz from Kowaniec

Nowy Targ – Bukowina Waksmundzka – Turbacz – Bukowina Miejska – Nowy Targ

18 km 6 hours

This popular route to the highest peak of the Gorce range leads from Kowaniec (a district of Nowy Targ) along the scenic mountain pastures and glades. The climb starts from the city bus terminus with a green trail, past the ski lifts on Długa Polana. Climb Bukowina Waksmundzka, passing glades with numerous cabins and holiday cottages. The route then leads along the ridge, all the way to the mountain hostel on Hala Długa. On the pasture, you will also find a **shepherd's hut**, where you can buy fresh oscypek cheese, while the sheep are grazing on the pasture. Just above the hostel you will see the peak of **Turbacz** (1310 m asl). The yellow trail is the recommended return. It goes past the **Pope's chapel**, the place of famous highland masses by priest and professor Józef Tischner.

The mountain pastures of Gorce

Łopuszna – Kiczora – Hala Długa – Bukowina Waksmundzka – Łopuszna

16.5 km 5.5 hours

A less-known, yet equally beautiful climb to the top of Turbacz leads from Łopuszna, a village situated east of Nowy Targ. In the lower part of the town, by the Dunajec river, you can admire the precious wooden **15th century church** and the beautiful larch wood **manor house of the Tetmajer family** from the 18th century. It is best to begin the trip in the Zarębek Niżny – a hamlet of Łopuszna. The black trail leads from here to the Hala Rąbaniska. Then follow the red signs of the Main Beskid Trail, which you follow as you climb the **Kiczora** mountain (1282 m asl). Go on to Turbacz through Hala Długa. The best way to return is by taking the blue trail, which will take you down to Łopuszna through Bukowina Waksmundzka.

Nowy Sącz, Limanowa

Do przełomu Popradu

Nowy Sącz – Poręba Mała – Nawojowa – Homrzyska – Czaczów – Maciejowa – Hala Łabowska – Runek – Wierchomla Wielka

55 km 8 godz. 1500 m

Z Nowego Sącza widać na południu zalesione grzbiety Beskidu Sądeckiego. Wyprawę zaczynamy czarnym szlakiem rowerowym z dzielnicy Nowego Sącza, Dąbrówki. Jedziemy, przecinając doliny potoków spływających spod najwyższych szczytów. Kolejne strome podjazdy i zjazdy prowadzą nas na odkryte grzbiety i w doliny z zabudową Poręby Małej, Nawojowej (ciekawy pałac Stadnickich), Homrzysk i Czaczowa, aż do Maciejowej. W tej ostatniej miejscowości kończą się czarne znaki, a w górę doliny, pod główny grzbiet, prowadzi zielony szlak rowerowy. Trasa wiedzie ostro pod górę drogą asfaltową, która później przechodzi w drogę gruntową. W końcu docieramy do **schroniska na Hali Łabowskiej**. Tym samym jesteśmy na głównym grzbiecie pasma Jaworzyny. Dawniej ciągnęły się tu wielkie hale, na których wypasali stada łemkowie. Niestety, po II wojnie światowej większość z nich zalesiono.

Od Hali Łabowskiej podążamy pieszym czerwonym Głównym Szlakiem Beskidzkim. Mijamy kolejne zalesione szczyty. Na najwyższym z nich – **Runku** (1080 m n.p.m.) – opuszczamy grzbiet i długim zjazdem przez widokową Polanę Gwiaździstą, a potem obok bacówki PTTK, dostajemy się do Wierchomli Wielkiej. Stąd pozostaje nam już tylko pokonać krótki odcinek drogą asfaltową w dół doliny, do stacji kolejowej Wierchomla Wielka. Do Nowego Sącza wracamy pociągiem. Kto ma siły, może dotrzeć do miasta czerwonym szlakiem rowerowym poprowadzonym wzdłuż Popradu. Choć trasa jest łatwa, do pokonania jest prawie 33 km.

Nowy Sącz, Limanowa

To the Poprad river gorge

Nowy Sącz – Poręba Mała – Nawojowa – Homrzyska – Czaczów – Maciejowa – Hala Łabowska – Runek – Wierchomla Wielka

55 km 8 hours 1500 m

Looking south from Nowy Sącz, you can see the forested ridges of Beskid Sądecki. Begin the route by taking the black bicycle trail in the Nowy Sącz district of Dąbrówki. Continue by crossing the valleys of streams flowing down from the tallest peaks. The subsequent steep climbs and descents will take you to the open ridges and into the valleys with the buildings in Poręba Mała, Nawojowa (an interesting palace of the Stadnicki family), Homrzyska and Czaczów, and eventually Maciejowa. The black signs end in the last town, while a green bicycle trail leads up the valley, to the main ridge. The route continues to go up steeply on an asphalt road, which later turns into a dirt road. You will eventually reach the **mountain hostel on Hala Łabowska**. You are now on the main ridge of the Jaworzyna range. There used to be huge grazing pastures here in the past used by the Lemkos. Unfortunately, most of them were converted into forests after World War II.

From Hala Łabowska continue on the red trail, hiking the Main Beskid Trail, passing subsequent forested peaks. On the highest of these – **Runek** (1080 m asl) – leave the ridge and take the long descent through the scenic Polana Gwiaździsta glade, and then past the PTTK mountain shelter. You will reach Wierchomla Wielka, from which you will only need to cover a short stretch of an asphalt road going down the valley and to the Wierchomla Wielka railway station. Return to Nowy Sącz on the train. Alternatively, if you still have some energy, you can cycle along the red bicycle trail running along Poprad. The route might not be very demanding, but it is almost 33 km long.



Dolina Popradu / Poprad valley, fot./photo by K. Bańkowski



Nowy Sącz, fot./photo by K. Bańkowski

Trasa turystyczna w Beskidzie Sądeckim, Jaworzyna / Tourist route in Beskid Sądecki, Jaworzyna, fot./photo by J. Gawron





Jezioro Rożnowskie / Rożnowskie lake
fot./photo by K. Bańkowski



Kaplica w Kotlinie Sąddeckiej / Chapel in the Sąddecka Valley
fot./photo by K. Bańkowski

Wzdłuż Pasma Łososińskiego 8

Przełęcz św. Justa – Jaworz – Sałasz Wschodni i Zachodni – Limanowa

19 km 6,5 godz.

Malownicza trasa łącząca okolice Jeziora Rożnowskiego z Limanową wiedzie najdalej na wschód położoną częścią Beskidu Wyspowego, czyli Pasmem Łososińskim. Podczas wycieczki można podziwiać rozległe widoki, uroczę przysiółki rozłożone wysoko na górskich polanach, a na samym początku – niewielki drewniany **kościółek** z XVII w. **na Przełęczu św. Justa**. Przełęcz św. Justa (375 m n.p.m.), przez którą przechodzi szosa z Nowego Sącza do Brzeska, to również doskonały punkt widokowy na Jezioro Rożnowskie i Dolinę Dunajca. Idziemy stąd niebieskim szlakiem, niskim grzbieciem Jodłowca, podziwiając wspaniałe **widoki Kotliny Sąddeckiej i pogórza**.

Później, po krótkim odcinku prowadzącym drogą asfaltową, rozpoczynamy wspinaczkę przez Skrzętle-Rojówkę na grzbiet Pasma Łososińskiego. Szlak prowadzi na zmianę lasami i widokowymi polanami. Rozległe panoramy obejmują Beskid Sąddecki i Wyspowy, przy dobrej pogodzie widać nawet Tatry. Najwyższy szczyt pasma - Jaworz (918 m n.p.m.) – leży mniej więcej w połowie długości grzbieta. W dalszej drodze trafimy na wierzchołki Sałaszów: Wschodniego i Zachodniego, skąd rozpościerają się piękne widoki. Następnie ze szczytu Sałasz Zachodniego skręcamy za niebieskimi znakami w lewo, w dół. Wędrujemy przez pola i łąki rozległego siodła, między głównym grzbieciem a Łysą Górą, obok wyciągów narciarskich. Schodzimy stromo przez las na pola ponad Limanową. Mijamy wielki **krzyż milenijny** na Miejskiej Górze i docieramy do centrum miejscowości, wychodząc wprost na wyrastający ponad okoliczną zabudowę kościół przy rynku.

Along the Łososiński range 8

Przełęcz św. Justa – Jaworz – Sałasz Wschodni i Zachodni – Limanowa

19 km 6.5 hours

This picturesque route connecting the Rożnowskie lake area with Limanowa runs along the easternmost part of Beskid Wyspowy, i.e. the Łososiński range. During the trip you can admire far stretching views, enchanting hamlets perched high on mountain glades, and just at the beginning of the route, a small wooden **church** from the 17th century **on the St. Just Pass**. The pass (375 m asl), through which runs the road from Nowy Sącz to Brzesko, is also an excellent vantage point to see the Rożnowskie lake and the Dunajec Valley. Get on the blue trail along the low ridge of Jodłowiec, admiring the **scenic views of the Sąddecka Valley and the foothills**.

Later, after a short stretch on an asphalt road, begin the climb through Skrzętle-Rojówka onto the ridge of the Łososiński range. The trail alternates between forests and scenic glades. The stretching panoramas include Beskid Sąddecki and Wyspowy, while with good weather you can even see the Tatras. The highest peak of the range - Jaworz (918 m asl) – lies more or less at the centre of the ridge. Further down the route you will reach the peaks of the Eastern and Western Sałasz, from which you can admire some stunning views. From the top of the Western Sałasz, follow the blue signs on the left, going down. Keep marching through fields and meadows of the vast anticline, between the main ridge and Łysa Góra, passing ski lifts. Take a steep descent through the forest down to the fields above Limanowa. Pass the huge **millennium cross** on the Miejska Góra mountain and arrive in the centre of the town, directly in front of the market square church that dominates above other buildings.

W kolebce przemysłu naftowego 9

Gorlice – Sękowa – Męcina Wielka – Wapienne – Wójtowa – Libusza (Biecz) – Kobylanka – Gorlice

37 km (wraz z Bieczem 48 km) 2-3 godz.
 280 m

Okolice Gorlic są jednym z najstarszych na świecie zagłębi wydobywania ropy naftowej. Podczas wycieczki zielonym szlakiem rowerowym, cały czas asfaltowymi drogami, o tutejszych przemysłowych tradycjach przypominają nam charakterystyczne **kiwony**, które wciąż tłoczą ropę. Na trasie można także zobaczyć kilka cennych zabytków architektury. W **Sękowej** znajduje się **drewniany kościół wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**, a w Męcinie Wielkiej drewniana cerkiewka. W Libuszy trzeba zajrzeć do prywatnego **Muzeum Przemysłu Naftowego i Etnografii**. Warto też odbić na chwilę do Biecza (przez Korczyńkę, szlak żółty), pięknego wiekowego miasteczka z wieloma zabytkami. Na trasę wracamy tą samą drogą, a następnie jadąc przez Kobylankę docieramy do Gorlic.

Wokół zbiornika Klimkówka 10

Uście Gorlickie – Klimkówka – Łosie – Kunkowa – Uście Gorlickie

27 km 4 godz. 760 m

Czerwony szlak rowerowy zaczyna się i kończy w Uściu Gorlickim. Można dzięki niemu objechać dookoła **zbiornik Klimkówka**, powstały po przegrodzeniu Ropy zaporą w Pieninach Gorlickich. Szlak prowadzi w dużej mierze drogami gruntowymi i górskimi ścieżkami. Warto zatrzymać się przy **drewnianych cerkwiach w Łosiu, Kunkowej** i w samym **Uściu Gorlickim**, natomiast w **Klimkowie** można zjechać na plażę przy jeziorze i odpocząć nad wodą.

In the cradle of the oil industry 9

Gorlice – Sękowa – Męcina Wielka – Wapienne – Wójtowa – Libusza (Biecz) – Kobylanka – Gorlice

37 km (48 km including Biecz) 2-3 hours
 280 m

Gorlice and the surrounding areas are one of the world's oldest petroleum extraction regions. Cycling along the green bicycle trail, all the time on asphalt roads, you will be reminded about the area's industrial tradition by the characteristic **pump jacks**, still extracting oil. You can also see a few precious architectural gems along the way. In **Sękowa** you will find a **wooden church inscribed on the UNESCO World Heritage List** and in Męcina Wielka a small wooded Orthodox church. When in Libusza, you must find time to visit the private **Museum of Oil Industry and Ethnography**. It is also worth taking a small detour to Biecz (via Korczyńka, the yellow trail), a beautiful old town with numerous historic monuments. Return to the route on the same road, and then go back to Gorlice through Kobylanka.

Around the Klimkówka water reservoir 10

Uście Gorlickie – Klimkówka – Łosie – Kunkowa – Uście Gorlickie

27 km 4 hours 760 m

The red bicycle trail begins and ends in Uście Gorlickie. It lets you go around the **Klimkówka water reservoir** created as a result of building a dam across the Ropa river in Pieniny Gorlickie. The trail runs mainly along dirt roads and mountain paths. It is worth stopping by the **wooden Orthodox churches in Łosie, Kunkowa** and in **Uście Gorlickie** itself, while in **Klimkówka**, you can cycle down to the lake beach and rest by the water.



Biecz, fot./photo by K. Bańkowski



Kościół w Sękowej / Church in Sękowa
fot./photo by K. Bańkowski



Zbiornik Klimkówka / The Klimkówka Reservoir
fot. / photo by K. Kiwac



W góry na rowerze / Cycling in the mountains fot./photo by K. Bańkowski



Niemcowa, fot./photo by K. Bańkowski



Konie w Piwnicznej-Zdroju nad Popradem / Horses in Piwniczna-Zdrój on the Poprad River, fot./photo by K. Bańkowski

Rytko, Piwniczna-Zdrój

Na Wielki Rogacz

Piwniczna-Zdrój – Eliaszówka – Obidza – Wielki Rogacz – Niemcowa – Kosarzyska – Piwniczna-Zdrój

26,5 km 4 godz. 1000 m

Krajobrazy Beskidu Sądeckiego można podziwiać, wyruszając z Piwnicznej-Zdrój na wycieczki rowerowe. Proponowana trasa prowadzi na **Wielki Rogacz** (1182 m n.p.m.), **jeden z najwyższych szczytów w okolicy**. Jedziemy niebieskim szlakiem rowerowym: najpierw doliną Czerczy, a następnie boczną drogą wspinającą się na zbocze po południowej stronie doliny. Potem pniemy się mozolnie na grzbiet i Eliaszówkę (1023 m n.p.m.), by następnie spokojnie dojechać do Obidzy, gdzie działa niewielkie schronisko. Od Obidzy w kierunku Wielkiego Rogacza prowadzi stromy zielony szlak rowerowy. Przechodzi on tuż poniżej głównego szczytu, a później łagodnie schodzi na Niemcowa (1001 m n.p.m.). Z niej czeka nas stromy i trudny zjazd do Kosarzysk w dolinie Czerczy, a na koniec odcinek wygodną drogą asfaltową do Piwnicznej.

Przez Pasma Radziejowej

Rytko – Dolina Rostoki Wielkiej – Wdżary – Prehyba – Radziejowa – Wielki Rogacz – Niemcowa – Kordowiec – Rytko

27 km (11 i 16 km)
 9 godz. (4 i 5 godz.)

Długą, niezwykle atrakcyjną trasę na **najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego – Radziejową** (1266 m n.p.m.) – da się pokonać w jeden dzień tylko latem, gdy długo jest jasno, a nasza kondycja jest naprawdę dobra. Rozsądniej jest przewidzieć nocleg w schronisku na Prehybie i dopiero drugiego dnia zdobyć Radziejową, schodząc następnie do Rytra. Trasa z Rytra na Prehybę prowadzi niebieskim szlakiem, od schroniska zaś – czerwonym Głównym Szlakiem Beskidzkim.

Rytko, Piwniczna-Zdrój

To the peak of Wielki Rogacz

Piwniczna-Zdrój – Eliaszówka – Obidza – Wielki Rogacz – Niemcowa – Kosarzyska – Piwniczna-Zdrój

26,5 km 4 hours 1000 m

The landscapes of Beskid Sądecki can be admired by setting off on bicycle trips from Piwniczna-Zdrój. The suggested route will take you to **Wielki Rogacz** (1182 m asl), **one of the tallest peaks in the area**. Follow the blue bicycle trail: first along the Czercha valley, and then on the side road climbing up the slope on the southern part of the valley. Keep toiling up the ridge and Eliaszówka (1023 m asl), and then continue a gentle ride to Obidza, where you will find a small refuge. There is a steep green bicycle trail leading from Obidza towards Wielki Rogacz. It passes directly below the main peak, and then descends gently to Niemcowa (1001 m asl). From there, you are in for a steep and challenging descent to Kosarzyska in the Czerch valley. The last stretch is on a comfortably asphalt road to Piwniczna.

Through the Radziejowa Range

Rytko – Dolina Rostoki Wielkiej – Wdżary – Prehyba – Radziejowa – Wielki Rogacz – Niemcowa – Kordowiec – Rytko

27 km (11 and 16 km)
 9 hours (4 and 5 hours)

This very attractive route to the **highest peak of Beskid Sądecki – Radziejowa** (1266 m asl) – can be covered in a single day only during the summertime, when days are long and our physical condition is really good. A more reasonable thing to do is to plan an overnight stay in the refuge on Prehyba, reach Radziejowa on the second day and descend back to Rytko. The route from Rytko to Prehyba runs along a blue trail, while from the refuge on, you will be following the red Main Beskid Trail.

Krynica-Zdrój

Wokół uzdrowiska

Krynica-Zdrój – Góra Krzyżowa – Jaworzynka – Huzary – Góra Parkowa – Krynica-Zdrój

18,5 km 6 godz.

Przyjemna i łagodna trasa wiedzie żółtym szlakiem, grzbietami gór otaczających Krynica-Zdrój. Z centrum uzdrowiska wspinamy się stromo na **szczyt Krzyżowej**, z punktem widokowym usytuowanym pod krzyżem. Dalej wędrujemy grzbietem ponad wyciągami narciarskimi w Słotwinach z jednej, a Czarnym Potokiem z drugiej strony. Widać stąd Jaworzynę Krynicką ze wspinającą się na nią kolejką linową. Żółty szlak okrąży Dolinę Słotwin, przechodząc przez szczyt Jaworzynki, przecina szosę nr 981 z Grybowa do Krynicy i prowadzi łagodnym grzbietem między Krynica a Mochnaczką na Huzary, gdzie znajduje się węzeł szlaków turystycznych. Nasza trasa wciąż wiedzie za żółtymi znakami. Osiągamy **Górze Parkową** i schodzimy lub zjeżdżamy kolejką linowo-terenową do uzdrowiska.

Zielony szlak Zuber

Krynica-Zdrój - Drabiakówka - Przetęcz Krzyżowa - Krynica Zdrój

22 km 2 godz. 615 m

Trasa rozpoczyna się na ul. Doktora Henryka Ebersa nad Krynicańką. Następnie z Ogrodu Żywiołów kieruje się głównie leśną ścieżką wzdłuż doliny Szczawniczego Potoku, a za linią kolejową skręca w prawo. Mijając murowaną cerkiew, skręca do Doliny Czarnego Potoku. Przed zdobyciem szczytu **Drabiakówka** (892 m n.p.m.) można udać się na 49,5-metrową, **drewnianą konstrukcję wieży widokowej**. Od przetęczy Krzyżowej trasa kieruje się w dół do centrum miasta.

Krynica-Zdrój

Around the health resort

Krynica-Zdrój – Góra Krzyżowa – Jaworzynka – Huzary – Góra Parkowa – Krynica-Zdrój

18,5 km 6 hours

A pleasant and gentle route running on a yellow trail, along the mountain ridges around Krynica-Zdrój. In the centre of the health resort, begin a step climb to the **peak of Krzyżowa** with a vantage point situated under a cross. Then walk along the ridge above the ski lifts in Słotwin on one side, and Czarny Potok on the other. From here you will see Jaworzynę Krynicka and the cableway that climbs to its top. The yellow trail encircles the Słotwin Valley, passing Mount Jaworzynka, crosses road no. 981 from Grybów to Krynica and leads along a gentle ridge between Krynica and Mochnaczk to Huzary, where there is a junction of hiking trails. Huzary is a meeting point of many tourist trails. The route still follows the yellow signs. After reaching **Góra Parkowa**, walk or take the funicular down to the health resort.

The Zuber green trail

Krynica-Zdrój - Drabiakówka - Przetęcz Krzyżowa - Krynica Zdrój

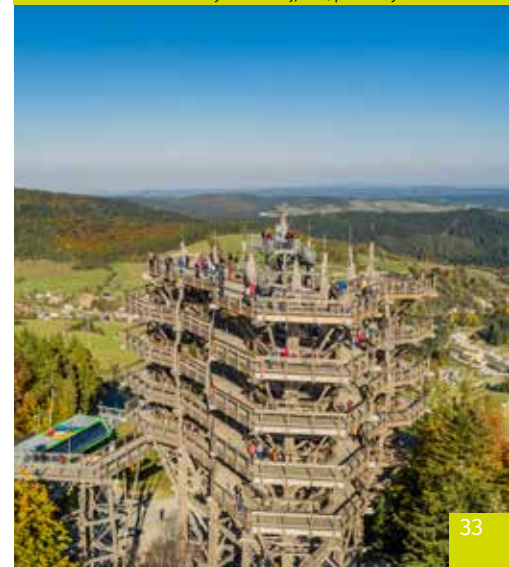
22 km 2 hours 615 m

The trail starts at Doctor Henryk Ebers Street on the Krynicańka River. Then, from the Garden of Elements, it follows a mainly forest path along the valley of the Szczawniczny Brook and turns to the right behind the railway line. Passing the brick church, it turns to the Valley of Czarny Potok. Before reaching the peak of **Drabiakówka** (892 m), you can climb the 49.5-metre-high **wooden structure of the viewing tower**. From Krzyżowa Pass the route heads down to the town centre.



Krynica – Góra Parkowa / Krynica – Park Mountain fot./photo by J. Mysiński

Wieża widokowa w Krynicy-Zdroju / The viewing tower in Krynica-Zdrój, fot./photo by S. Rakowski





Hańczowa, Wysowa-Zdrój

Konno przez Beskid Niski 15
Wysowa-Zdrój – Regietów – Skwirtne – Hańczowa – Huta Wysowska – Wysowa-Zdrój

30 km

Sielskie krajobrazy Beskidu Niskiego w okolicy Wysowej-Zdroju to znakomite tereny dla turystyki konnej. Wyznaczono tu liczne szlaki dla jeźdźców, a wynajem koni oferuje kilka stadnin i ośrodków. Szlaki konne wiodą z Wysowej na Obycz (788 m n.p.m.) i do Regietowa, gdzie działa duża **stadnina koni huculskich**. Proponowana trasa podąża dalej na szczyt Bannej, potem przez Skwirtne do Hańczowej, dolinę Ropki i przetęcza Hutniańską do Huty Wysowskiej i znów do uzdrowiska.

Konie można wynająć w stancy Ośława
Ośrodek wypoczynkowy Cztery Pory Roku, Wysowa-Zdrój 11,
☎ +48 18 3532008, 🌐 oslawa.com.pl
Stadnina Koni Huculskich Gładyszów, Regietów 28,
☎ +48 18 3510018, 🌐 huculy.com.pl

Ostry Wierch i cerkiewki 16
Wysowa-Zdrój – Hańczowa – Ropki – Ostry Wierch – Wysowa-Zdrój

21 km 7 godz.

Wycieczka prowadzi na najwyższe w okolicy Wysowej-Zdroju szczyty Beskidu Niskiego. Wyruszamy zielonym szlakiem przez Dolinę Łopacińskiego. W górnym jej fragmencie ostro wspinamy się na grzbiet Koziego Żebra (847 m n.p.m.), gdzie spotykamy czerwony Główny Szlak Beskidzki. Za jego znakami schodzimy do **Hańczowej** obok pięknej drewnianej **cerkwi** z XIX w. Następnie, wciąż czerwonym szlakiem, idziemy Doliną Ropskiej Wody i Od Huty. W drugiej dolinie wybieramy odchodzący w lewo szlak żółty. Wspinamy się na **Ostry Wierch** (938 m n.p.m.), najwyższy punkt na trasie. Tuż poniżej wierzchołka dochodzimy do polsko-słowackiego grzbietu granicznego, po którym wędzie czerwony szlak prowadzący przez szczyt Cegietka (805 m n.p.m.). Za szczytem skręcamy na zielony szlak, który prowadzi nas do Wysowej-Zdroju.

Hańczowa, Wysowa-Zdrój

Horse ridig through Beskid Niski 15
Wysowa-Zdrój – Regietów – Skwirtne – Hańczowa – Huta Wysowska – Wysowa-Zdrój

30 km

The idyllic landscapes of Beskid Niski near Wysowa-Zdrój are a wonderful area for horse riding. Many horse riding trails were mapped out here, and you can rent a horse in a number of studs and horse riding centres. Horse riding trails run from Wysowa to Obycz (788 m asl) and to Regietów, where you will find a large **Hucul (Carpathian) pony stud**. The suggested route continues to the peak of Banna, through Skwirtne to Hańczowa, the Ropka valley and the Hutniańska pass. It then goes to Huta Wysowska and back to the health resort.

Horses can be rented from the Ośława hostel
Cztery Pory Roku holiday centre, Wysowa-Zdrój 11,
☎ +48 18 3532008, 🌐 oslawa.com.pl
Stadnina Koni Huculskich Gładyszów, Regietów 28,
☎ +48 18 3510018, 🌐 huculy.com.pl

Ostry Wierch and the small Orthodox churches 16
Wysowa-Zdrój – Hańczowa – Ropki – Ostry Wierch – Wysowa-Zdrój

21 km 7 hours

The trip leads to the highest peaks of Beskid Niski (Low Beskid) in the area of Wysowa-Zdrój. Take the green trail through the Łopaciński Valley. In its upper part, climb the steep slope to the ridge of Kozie Żebro (847 m asl), where you will reach the red Main Beskid Trail. Follow it to **Hańczowa**, passing the beautiful 19th-century wooden **Orthodox church**. Then, still on the red trail, we follow the valley first of the Ropska Woda and then of Od Huty. In the second valley, we take the yellow trail that diverges to the left. It climbs to **Ostry Wierch** (938 m asl), the highest point on the route. Just below the top we reach the Polish-Slovak border ridge, on which the red trail leads through the Cegietka peak (805 m asl). Behind the peak we turn to the green trail, which leads to Wysowa-Zdrój.

Bartne

Przez Magurę Wątkowską 17
Bacówka PTTK w Bartnem – Wątkowa – Kornuty – Bartne – Banica – Bacówka PTTK w Bartnem

21,5 km 6,5 godz.

Ukryte wśród lasów, Bartne jest punktem wypadowym dla wycieczek po wschodniej, dzikiej części Beskidu Niskiego. Wyruszamy czerwonym Głównym Szlakiem Beskidzkim, z Bacówki PPTK w Bartnem pod szczytem Mareszka. Wspinamy się na grzbiet Magury Wątkowskiej, gdzie na skrzyżowaniu szlaków ustawiono kapliczkę i **pomnik św. Jana Pawła II**. Dalej, przez **najwyższy szczyt Magury, Wątkową** (846 m n.p.m.), prowadzi nas zielony szlak. Mijamy kolejne skrzyżowanie szlaków, ale zanim zaczniemy schodzić stąd żółtym szlakiem do Bartnego, podchodzimy grzbietem do **Rezerwatu Kornuty** z ciekawymi formami skalnymi. W Bartnem zwiedzamy **zabytkowe drewniane cerkwie**, a potem wciąż żółtym szlakiem idziemy przez masyw Magurycza do Banicy, skąd do schroniska wracamy niebieskim szlakiem.

Z cerkwiemi w tle 18
Bacówka PTTK w Bartnem – Banica – Konieczna – Zdynia – Smerekowiec – Gładyszów – Banica – Bacówka PTTK w Bartnem

41,5 km 5–6 godz. 650 m

Okolice Bartnego to doskonałe miejsce dla turystyki rowerowej. Na wyprawach najlepiej sprawdzi się rower górski, z szerokimi oponami, bo większość szlaków wędzie gruntówkami lub leśnymi ścieżkami. Proponowana trasa prowadzi z Bartnego czerwonym szlakiem rowerowym do **dzikiej doliny górnej Wisłoki**, na tereny opustoszałej wsi **Radocyna**, a następnie do Koniecznej. W drodze powrotnej jedziemy szlakiem zielonym, obok drewnianych **cerkwi w Koniecznej i Zdyni**, a od **murowanej cerkwi w Smerekowcu** szlakiem niebieskim, przez **Gładyszów (dwie cerkwie drewniane)** do Banicy. Stąd czerwonym szlakiem wracamy do Bartnego.

Bartne

Through the Magura Wątkowska massif 17
Bacówka PTTK w Bartnem – Wątkowa – Kornuty – Bartne – Banica – Bacówka PTTK w Bartnem

21.5 km 6.5 hours

Hidden amidst the forests at the foot of Magura Wątkowska, Bartne is a starting point for trips around the eastern, wild part of Beskid Niski. We take the red Main Beskid Trail from the PPTK shepherd's hut in Bartne below Mount Mareszka. Climb to the top of the ridge of Magura Wątkowska, where there is a chapel and a **monument of st. John Paul II** standing on the intersection of trails. Then follow the green trail across the **tallest peak of Magura, Wątkowa** (846 m asl). Pass another intersection of trails, but before you begin to descend on the yellow trail to Bartne, go along the ridge to the **Kornuty Reserve**, featuring interesting rock formations. In Bartne, you can visit **two orthodox churches**, and then keep following the yellow trail through the Magurycza massif to Banica, from which you will take the blue trail taking you back to the mountain hostel.

With Orthodox churches in the background 18
Bacówka PTTK w Bartnem – Banica – Konieczna – Zdynia – Smerekowiec – Gładyszów – Banica – Bacówka PTTK w Bartnem

41.5 km 5–6 hours 650 m

The area of Bartne is perfect for cycling trips. A mountain bike will prove most suitable, as the majority of trails run along dirt roads and forest tracks. The proposed route leads from Bartne along the red cycling trail to the **wild upper Wisłoka valley**, to the area of the abandoned village of **Radocyna**, and then to Konieczna. The return route follows a green trail, passing wooden **Orthodox churches in Konieczna and Zdynia**, while from the **stone Orthodox church in Smerekowiec**, you will be continuing on a blue trail through **Gładyszów** to Banica. Once here, return to Bartne by following the red trail.



Opuszczona wieś Radocyna / The abandoned village of Radocyna, fot./photo by K. Kiwacz

Cerkiew w Gładyszowie / Orthodox church in Gładyszów fot./photo by K. Syga





Wspinaczka / Climbing, fot./photo by K. Bańkowski



Rozdział 2

SKALNĄ ŚCIANĄ

Małopolska może poszczycić się ogromną liczbą różnorodnych skał i skałek oplecionych siecią dróg wspinaczkowych. **Znajdziemy tu drogi poprowadzone na skałach granitowych i wapiennych w Tatrach, ścianki piaskowcowe w Beskidach i na Pogórzu Karpackim, wreszcie skałki wapienne i dolomitowe na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej oraz w Pieninach. Drogi wspinaczkowe wyznaczono również w kamieniołomach.**

W Polsce amatorzy wspinaczki nie muszą posiadać żadnych specjalnych uprawnień. Warto jednak odbyć odpowiednie kursy, organizowane przez liczne szkoły wspinaczkowe.

Warto wiedzieć, że niektóre skały ze względu na wymogi ochrony środowiska lub brak zgody właścicieli terenu na ich udostępnienie są zamknięte dla wspinaczki. Na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej są to skałki w rezerwatach Doliny Szklarki, Doliny Raclawki, Wąwozie Mnikowskim, Rezerwacie Zimny Dół oraz wszystkie, oprócz Pochylca, w Ojcowskim Parku Narodowym.

Chętni do wspinaczki na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego nie muszą mieć żadnych uprawnień i legitymacji, nie jest także wymagane członkostwo w klubach wysokogórskich czy wspinaczkowych. Jedyny wymóg formalny to wpisanie się w Księżce Wyjść Tatarnickich dostępnej w schroniskach w Tatrach Wysokich lub dokonanie rejestracji wyjścia na stronie internetowej: wspinanie.tpn.pl. Ponadto obowiązują ograniczenia dotyczące stref, w których można się wspiąć.

Chapter 2

CLIMBING THE FACE OF THE ROCK

Małopolska can boast an immense number of various different size rocks entwined with a network of climbing routes. **There are routes led on granite and limestone rocks in the Tatra Mountains, sandstone walls in the Beskids and the Carpathian Foothills, and limestone and dolomite rocks in the Kraków-Częstochowa Upland and the Pieniny Mountains. Climbing routes have also been marked out in quarries.**

Climbing enthusiasts in Poland do not need any special qualifications. However, it is worth taking appropriate training courses, organised by numerous climbing schools. It is worth knowing that some rocks are closed for climbing, either on account of the requirements of environmental protection or the lack of permission from the land owners. In the Kraków-Częstochowa Upland, these rocks include those in the Szklarka valley and Raclawka valley reserves, the Mnikowska valley reserve, Zimny Dół (Cold Pit) Reserve, as well as all but Pochylec in the Ojców National Park.

Those interested in climbing on the territory of the Tatra National Park do not need any formal qualifications, and don't have to be members of mountain climbing or mountaineering clubs. The only formal requirement is to sign the Mountaineering Log Book, available in the youth hostels in the High Tatras, or to register a visit on the website: wspinanie.tpn.pl. There are also some limitations in place, pertaining to zones that are open for climbing.

Climbing

Wspinaczka

Najwięcej rejonów wspinaczkowych znajduje się na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej w okolicy podkrakowskich dolinek. Liczne wspaniałe skały na terenie **Ojcowskiego Parku Narodowego** są, poza jedną, **Pochylec**, objęte zakazem wspinania. Wszystkie skałki na wyżynie to wapienie jurajskie.

Ogromną popularnością cieszy się Brama Bolechowicka u wylotu wąwozu Bolechowickiego. Drogi wspinaczkowe są tu jednak bardzo wyślizgane. Dojazd samochodem jest możliwy do parkingu w Bolechowicach (1 km) lub ponad Karniowicami (750 m). Niemal 50 skał z wyznaczonymi drogami można znaleźć w **Dolinie Kobylańskiej**, do tego co roku powstają tu nowe drogi wspinaczkowe. Niestety w letnie dni jest dość tłoczno. Samochód można zostawić na parkingu w Kobylanach (500 m od wylotu doliny). Wiele dróg wytyczono też w **Dolinie Będkowskiej**. Samochodem można dojechać do Będkowiec lub Łazów i zejść do doliny szlakami. Interesujące dla wspinaczy są również **dolina Kluczwoły** oraz **Ostańce Jerzmanowickie**, grupa skał na płaskowyżu w okolicach Jerzmanowic i Bębła, skała Biśnik w Dolinie Wodącej czy formacja skalna Pazurek II z wytyczonymi kilkudziesięcioma drogami wspinaczkowymi o zróżnicowanej skali trudności. Ciekawe drogi wspinaczkowe można znaleźć nawet w samym Krakowie: w **kamieniołomach Liban** i na **Krzemionkach** oraz na **Zakrzówku**.

Ciekawym miejscem wspinaczek jest **kamieniołom na zbożu góry Wdźar** nad przełęczą Snozka, przez którą przechodzi droga Nowy Targ – Krościenko nad Dunajcem. Wspinaczka po tutejszych skałach andezytowych wymaga uzyskania zgody właściciela terenu – stacji narciarskiej Czorsztyn Ski (czorsztyn-ski.com.pl).



Wspinaczka w Dolinie Bolechowickiej / Climbing in the Bolechowicka Valley, fot./photo by K. Bańkowski

The largest number of climbing areas is located in the Kraków-Częstochowa Upland, in the vicinity of the Kraków Valleys. Numerous wonderful rocks on the territory of the **Ojcowski National Park** are closed for climbing, apart from one – **Pochylec**. All rocks in the upland are Jurassic limestone rocks.

One of the most popular places is **Brama Bolechowicka** (Bolechowska Gate) located at the mouth of the Bolechowicka Gorge. However, climbing routes here are worn smooth and slippery. You can come by car and go as far as to the car park in Bolechowice (1 km) or drive around Karniowice (750 m). Almost 50 rocks with marked routes can be found in the **Kobylańska valley**. Each year, new routes are created here, but it unfortunately gets crowded in the summertime. You can leave your car in the car park in Kobylany (500 m from the mouth of the valley). Many routes were also created in the **Będkowska valley**. You can go by car to Będkowiec or Łazy and descend to the valley following the trails. Also interesting for climbers are the **Kluczwoły valley** and **Ostańce Jerzmanowickie (rock outliers)**, a group of rocks on a plateau near Jerzmanowice and Bębło, Biśnik rock in the Wodąca Valley or rock formation Pazurek II with dozens of climbing routes of varying levels of difficulty. Interesting climbing routes can be found even in Kraków itself: in **kamieniołomy Liban (Liban quarry)**, as well as in **Krzemionki, Zakrzówek**.

Another interesting climbing spot is the **quarry on the hillside of the Wdźar mountain** over the Snozka pass, through which passes the road from Nowy Targ to Krościenko nad Dunajcem. Climbing local andesite rocks requires permission from the land owner – the Czorsztyn Ski resort (czorsztyn-ski.com.pl).

KLUBY WSPINACZKOWE / CLIMBING CLUBS

- Centrum Wspinaczkowe Reni-Sport, renisport.pl
- Centrum Wspinania Vertigo Jakub Rozbicki, wspinanievertigo.com, +48 601 631 838
- Klub Wysokogórski – Kraków, kw.krakow.pl
- Klub Wysokogórski Nowy Sącz, wspinaniesacz.pl
- Klub Wysokogórski Zakopane, rwzakopane.pl
- Sekcja Wspinaczkowa KS Korona, wspinaczka.korona.krakow.pl

SZTUCZNE ŚCIANKI WSPINACZKOWE / ARTIFICIAL CLIMBING WALLS

- Kraków: Centrum Wspinaczkowe Forteca (ul. Raclawicka 60 i ul. Ludowa 6, cwf.pl); Centrum Wspinaczkowe Reni-Sport (ul. Szymona Szymonowicza 83, renisport.pl); KS Korona (Kalwaryjska 9/15, wspinaczka.korona.krakow.pl)
- Nowy Sącz: Hala Widowiskowo-Sportowa (ul. Nadbrzeźna 34)
- Olkusz: Speleoklub Olkusz (ul. Rynek 20, speleoklub.olkusz.pl)
- Tarnów: Hala TOSiR (ul. Krupnicza 8a, tosir.com.pl)
- Zakopane: Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem (ul. Bronisława Czecha 1, zakopane.cos.pl).



Dolina Pięciu Stawów / Valley of Five Polish Lakes, fot./photo by K. Bańkowski



Turyści w Tatrach / Tourists in Tatra Mountains fot./photo by K. Bańkowski

Żleb Kulczyńskiego, fot./photo by A. Marciniak



Taternictwo

Wspinaczkę wysokogórską można uprawiać w Tatrach w wyznaczonych strefach, ponieważ góry objęte są ochroną w ramach Tatrzańskiego Parku Narodowego. Wyznaczonych dróg są setki, można wybierać drogi różnej trudności.

Najłatwiejsze tatrzańskie urwiska to ściany:

- **Zamartej Turni i Dolinie Pięciu Stawów Polskich,**
- **turnie Mnicha i Zadniego Mnicha ponad Morskim Okiem,**
- **Kazalnicy** nad Czarnym Stawem pod Rysami.

Wiele sławnych dróg znajdziemy też na **Kościelecu, Niżnych Rysach** i w **masywie Granatów**. Poza tym wspinac się wolno na **ścianach Doliny Gąsienicowej** od Świnicy aż po Żółtą Przełęcz oraz na bocznej **Grani Kościelców**, do Przełęcz Karb. W **Dolinie Pięciu Stawów Polskich** dla wspinaczki otwarto ściany od Świnicy po Małą Buczynową Przełęczkę, a w **okolicy Morskiego Oka** – granie i skały od Przełęcz Białczańskiej przez Rysy, Mięguszwieckie Szczyty i Cubrynę po Przełęcz Wrota Chałubińskiego i boczną grań Mnicha. W Tatrach Zachodnich do wspinania udostępniono **ścianę bramy u wylotu Doliny Lejowej**, skałkę w **Żlebie Jaroniec** oraz okolice Jaskini Dziura w Dolinie ku Dziurze.

Wyruszając na wspinaczkę, należy wpisać się do Księgi Wyjść Taternickich. Księgi tradycyjne są wyłożone w schroniskach nad Morskim Okiem, w Dolinie Pięciu Stawów Polskich i na Hali Gąsienicowej, natomiast elektronicznie można zapisać się na stronie: wspinanie.tp.pl. W ścianie nie wolno biwakować, chyba że zmusi nas do tego sytuacja, ani likwidować lub montować stałych punktów asekuracyjnych bez zezwolenia dyrekcji parku (więcej na tpn.pl).

Kluby wspinaczkowe

Klub Wysokogórski – Kraków, kw.krakow.pl
Klub Wysokogórski Nowy Sącz, wspinaniesacz.pl
Klub Wysokogórski Zakopane, kwzakopane.pl

Tatra Mountaineering



Mountain climbing can be practised in the Tatra Mountains in designated zones, as the mountains are protected as part of the Tatra National Park. There are hundreds of marked routes of various levels of difficulty.

The best-known cliffs in the Tatras are:

- **Zamarta Turnia** in the Valley of Five Polish Lakes,
- **the Mnich and Zadni Mnich crags** above the Morskie Oko lake,
- **the 500-metre wall of Kazalnica** above the Black Lake below Mount Rysy.

Many famous routes can also be found on the mounts of **Kościelec, Niżne Rysy** and in the **Granaty massif**. Climbing is also permitted on the **walls of the Gąsienicowa Valley** from Świnica to the Żółta Pass and on the side **ridge of Kościelce**, up to the Karb Pass. In the **Valley of Five Polish Lakes**, the walls from Świnica to the Mała Buczynowa Pass have been opened for climbing, while in the **area of the Morskie Oko lake** – the ridges and rocks from the Białczańska Pass, through Rysy, Mięguszwieckie Szczyty and Cubryna to the Wrota Chałubińskiego Pass and the side ridge of Mnich. In the Western Tatras, the western wall of the **gate at the exit of the Lejowa Valley, the rock in the Jaroniec Gully** and the area around the Dziura Cave in the Ku Dziurze Valley are open for climbing. Before you go climbing, you will need to sign the Tatra Climbers Record (Książka Wyjść Taternickich). Traditional books are displayed in youth hostels at Morskie Oko, in the Valley of Five Polish Ponds and on Hala Gąsienicowa, while electronically one can sign up on the website: wspinanie.tp.pl. Wild camping is not allowed, unless you are forced to do so by weather conditions. You must also not remove or add fixed anchors without permission from the park office (more info: tpn.pl).

Climbing clubs

Klub Wysokogórski – Kraków, kw.krakow.pl
Klub Wysokogórski Nowy Sącz, wspinaniesacz.pl
Klub Wysokogórski Zakopane, kwzakopane.pl

Speleologia

Podziemny świat Małopolski tworzą tysiące jaskiń oraz grot. Niektóre to wielkie rozbudowane systemy jaskiniowe, jak choćby największa i najgłębsza w Polsce Wielka Jaskinia Śnieżna w masywie Czerwonych Wierchów w Tatrach Zachodnich, w której przebadano prawie 24 km korytarzy, schodząc na głębokość ponad 800 m. Najwięcej jaskiń znajduje się na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. Co prawda, w Tatrach Polskich zidentyfikowano ich aż 800, ale tylko 25 dopuszczono do eksploracji. Liczne groty i pieczary występują też w Beskidach. W przeciwnieństwie do jaskiń Jury i Tatr, które powstały w skałach wapiennych w wyniku procesów krasowych, beskidzkie należą do jaskiń szczelinowych, powstałych w wyniku ruchów tektonicznych. Są one krótkie i często bardzo wąskie. **Jaskinie jurajskie** uchodzą za łatwe, stanowiąc teren szkoleń i szlifowania umiejętności. Do trudnych zalicza się natomiast wiele **jaskiń w Tatrach**. Tam warto wejść do:

- **systemu Wielkiej Jaskini Śnieżnej**
- **Jaskini Miętusiej**
- **Ptasiej Studni.**

Najgłębszą jaskinią małopolskiej części **Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej** jest **Szeroki Awen** w dolinie Szklarki (prawie 60 m głębokości), a jedną z głębszych jest **Jaskinia Błotna** koło Jaroszwca i uchodząca za jedną z najtrudniejszych jaskiń wyżyny **Ciasny Awen** w dolinie Szklarki. Spośród jaskiń poziomych długością wyróżnia się **Jaskinia Twardowskiego** na terenie Krakowa (ponad pół kilometra korytarzy). Aby eksplorować jaskinie, konieczne jest ukończenie kursu speleologicznego i uzyskanie karty taternika jaskiniowego. Karta wymaga na jest nie tylko na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego, ale we wszystkich jaskiniach w Polsce.

Kluby speleologiczne

Akademicki Klub Grotołazów AGH, akg.krakow.pl
Krakowski Klub Taternictwa Jaskiniowego, kktj.pl
Sądecki Klub Taternictwa Jaskiniowego, sktj.com.pl
Sekcja taternictwa jaskiniowego Klubu Wysokogórskiego – Kraków, kw.krakow.pl
Speleoklub Tatrzański PTTK, tetry365.pl
Stowarzyszenie Speleoklub Olkusz, speleoklub.olkusz.pl



Speleology

The underground world of Małopolska is comprised of thousands of caves and caverns. Some of them are huge, extensive cave systems, such as, say, Poland's largest and deepest Wielka Jaskinia Śnieżna (the Great Snow Cave) in the massif of Czerwone Wierchy in the Western Tatras, where almost 24 km of corridors were examined, descending over 800 m below the surface. The largest number of caves can be found in the Kraków-Częstochowska Upland. Admittedly, i.e. 800 caves, was also identified in the Polish Tatras, but only 25 were made available for exploration. Numerous caverns and grottos are also present in the Beskids. In contrast to the caves of the Jura and the Tatras, which were created in calcareous rocks as a result of karst processes, the caves in the Beskids belong to the category of fissure caves, created as a result of tectonic movements. They are short and often very narrow. **Jurassic caves** are considered easy, making them good for training and improving one's skills. However, many **caves in the Tatras** are considered difficult. Recommended ones include:

- the system of the **Great Snow cave**
- **Miętusia cave**
- **Ptasia Studnia cave.**

The deepest cave in the Małopolska part of the **Kraków-Częstochowa Upland** is the **Szeroki Awen** in the Szklarka valley (almost 60 m deep), while one of the deepest is the **Błotna** cave near Jaroszwiec and **Ciasny Awen** in the Szklarka valley, considered one of the most difficult caves of the Upland. Among horizontal caves, the Twardowski Cave in Kraków stands out in terms of length. In order to explore caves, you will need to complete a course in speleology and obtain a Tatra caver's card. The card is required not only on the territory of the Tatra National Park, but also in all other caves in Poland.

Speleology clubs

Akademicki Klub Grotołazów AGH, akg.krakow.pl
Krakowski Klub Taternictwa Jaskiniowego, kktj.pl
Sądecki Klub Taternictwa Jaskiniowego, sktj.com.pl
Sekcja taternictwa jaskiniowego Klubu Wysokogórskiego – Kraków, kw.krakow.pl
Speleoklub Tatrzański PTTK, tetry365.pl
Stowarzyszenie Speleoklub Olkusz, speleoklub.olkusz.pl



Grota Łokietka, fot./photo by K. Bańkowski



Jaskinia Mylna w Dolinie Kościeliskiej / Mylna Cave in the Kościeliska Valley, fot./photo by M. Sońnicki

Jaskinia Wierchowska / Wierchowska Cave fot./photo by K. Syga





Splyw Dunajcem / On the Dunajec
 fot./photo by arch. UMWM



Rozdział 3

NAD WODĄ

Splywy

■ **Splyw tratwami Przelomem Dunajca.** Rozpoczyna się z przystani w Kątach w Sromowcach Wyżnych lub w Sromowcach Niżnych. W ciągu 2-3 godzin flisackie tratwy, prowadzone z niezwykłą wprawą przez miejscowych górali, pokonują 18-kilometrową trasę do Szczawnicy lub 23-kilometrową do Krościenka.

Polskie Stowarzyszenie Flisaków Pienińskich,
 Sromowce Wyżne-Kąty 14
 ☎ +48 18 2629721, 🌐 flisacy.pl

■ **Splyw łodziami Popradem.** Trasę z Piwnicznej-Zdroju do Rytra (10 km) pokonuje się w płaskiej łodzi sterowanej drewnianymi żerdziami przez dwóch flisaków. Splyw trwa około 2 godzin, podczas których podziwia się malownicze widoki rzeki przeciskającej się przez Beskid Sądecki.

Przystań Piwniczna, ul. Gąsiorowskiego 12
 ☎ +48 18 4468449, splywy organizuje PPHU Centrum,
 🌐 splywdolinapopradu.pl

Rejsy spacerowe

■ **Jeziro Mucharskie.** „Szanty na fali” organizują 45-minutowy rejs widokowy po najmłodszym jeziorze w Małopolsce. Z pokładu statku „Róża Wiatrów” lub gondoli „Szafir” można spojrzeć na okolicę Wadowic z nowej perspektywy, spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi.

Jaszczurowa-Jamnik ☎ tel. +48 693 661 307,
 🌐 facebook.com/Szanty-na-Fali-118320849539036

Chapter 3

BY THE WATER

Rafting and canoeing

■ **Rafting on the Dunajec Gorge.** Rafters can start from the marina in Kąty in Sromowce Wyżne or from the one in Sromowce Niżne.

Polish Association of Pieniny Rafters,
 Sromowce Wyżne-Kąty 14
 ☎ +48 18 2629721, 🌐 flisacy.pl

■ **Boating down the Poprad river.** The route from Piwniczna-Zdrój to Rytra (10 km) is covered on a flat boat steered by two highlanders using wooden poles. The trip takes around 2 hours, during which you will be admiring the scenic views of the river winding through Beskid Sądecki.

Piwniczna harbour, ul. Gąsiorowskiego 12
 ☎ +48 18 4468449, trip organiser: PPHU Centrum,
 🌐 splywdolinapopradu.pl

Excursion boat cruises

■ **Lake Mucharskie.** „Szanty na fali” will take you on a 45-minute sightseeing cruise on the youngest lake in Małopolska. From the deck of the „Róża Wiatrów” or the gondola „Szafir”, you can look at the Wadowice area from a new perspective and spend time with family and friends.

Jaszczurowa-Jamnik ☎ tel. +48 693 661 307,
 🌐 facebook.com/Szanty-na-Fali-118320849539036

■ **Jeziro Rożnowskie.** W rejs można wyruszyć z Bartkowej lub z Gródka nad Dunajcem. Trasa wiedzie przez wąską, dolną część jeziora, wyróżniającą się malowniczością – strome zalesione zbocza i meandry doliny zalanej wodą tworzą urokliwy pejzaż.

Statek „Alka” (Bartkowa), Dom Wczasowy „STALOWNIK” w Bartkowej nad Jeziorem Rożnowskim
 ☎ +48 663 401 355, 🌐 stalownik.com.pl
Statek „Jaskółka” (Gródek nad Dunajcem)
 ☎ +48 18 4401014, 🌐 barbara-grodek.pl

■ **Jeziro Czorszyńskie.** Rejs spacerowy statkiem-kawiarnią „Harnaś”, podczas którego można podziwiać architekturę w pobliżu jeziora oraz widoki Pienin i Górców. Statki „Dunajec” i „Halny” zabierają na krótkie rejsy pomiędzy zamkami w Niedzicy i Czorsztynie.

Statki „Harnaś”, „Dunajec”, „Halny”
 34-440 Czorsztyn, Mizerna 96
 ☎ +48 608 628 732, 🌐 jezioroczorszynskie.com

■ **Wisła.** Warto również wybrać się w rejs statkiem spacerowym lub tramwajem wodnym po Wiśle w Krakowie. Można w ten sposób dotrzeć nawet do klasztoru Benedyktynów w Tyńcu (🌐 zis.krakow.pl), a w drugą stronę – do dzielnicy Zabłocie i Kazimierza, czasem jeszcze dalej: do stopnia wodnego Dąbie. Statki wypływają z przystani ulokowanych u stóp wzgórza wawelskiego, przy bulwarze Czerwieńskim. Po Wiśle w Krakowie można również pływać kajakami, rowerami wodnymi, a nawet motorówkami. Sprzęt można wypożyczyć np. przy Bulwarze Kurlandzkim.

Bulwar Czerwieński:
Statki „Kormoran”, „Lajkonik”, „Wyspiański”, „Albatros”
 ☎ +48 606 225 555, 🌐 zeglugawkrakowie.com.pl
katamaran „George”, statek „Sobieski” i statek „Piotruś Pan”,
 ☎ +48 601 560 250, 🌐 rejsykrakow.com).
Bulwar Kurlandzkim (okolice ul. Rybaki) w Krakowska Fala
 ☎ +48 570 403 008, 🌐 kayakrent.pl

■ **Rożnowskie Lake.** You can begin the cruise in Bartkowa. The route goes, among other places, through the narrow, lower part of the lake, which is marked by its scenic character – steep, forested slopes and the meanders of the flooded valley create a unique landscape.

Excursion boat „Alka” (Bartkowa), Holiday House „STALOWNIK” in Bartkowa on Lake Rożnowskie
 ☎ +48 663 401 355, 🌐 stalownik.com.pl
Excursion boat „Jaskółka” (Gródek nad Dunajcem)
 ☎ +48 18 4401014, 🌐 barbara-grodek.pl

■ **Czorsztyn Lake.** Sightseeing cruise aboard the „Harnaś”, during which you can admire the architecture on the shores of the lake and the views of the Pieniny and Gorce mountains. The ships „Dunajec” and „Halny” take short cruises between the castles in Niedzica and Czorsztyn.

The ships „Harnaś”, „Dunajec”, „Halny”
 34-440 Czorsztyn, Mizerna 96
 ☎ +48 608 628 732, 🌐 jezioroczorszynskie.com

■ **Wisła.** It is also worth going on a Vistula river cruise on an excursion boat or a river bus in Kraków. You can go as far as to the Benedictine Abbey in Tyńiec (🌐 zis.krakow.pl), or to the districts of Zabłocie and Kazimierz in the opposite direction. The boats sometimes go even further: to the Dąbie stage of fall. Boats leave from the harbour located at the foot of the Wawel hill, by the Czerwieński Embankment. You can also enjoy the Vistula river in Kraków on a kayak, a pedalo, or even a motor boat. You can rent necessary equipment on Bulwar Kurlandzki.

Czerwieński Embankment:
The ships „Kormoran”, „Lajkonik”, „Wyspiański”, „Albatros”
 ☎ +48 606 225 555, 🌐 zeglugawkrakowie.com.pl
catamaran „George”, Excursion boat „Sobieski” and „Piotruś Pan”,
 ☎ +48 601 560 250, 🌐 rejsykrakow.com).
Bulwar Kurlandzkim (near Rybaki Street) at Krakowska Fala
 ☎ +48 570 403 008, 🌐 kayakrent.pl



Przystań w Niedzicy / Harbour in Niedzica,
 fot./photo by K. Bańkowski



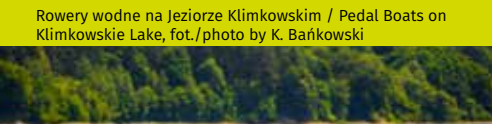
Wisła / Vistula
 fot./photo by arch. UMWM



Jeziro Czorszyńskie / Czorsztyn Lake
fot./photo by K. Rogoziński



Przylasek Rusiecki, Kraków, fot./photo by K. Bańkowski



Rowery wodne na Jeziorze Klimkowskim / Pedal Boats on
Klimkowskie Lake, fot./photo by K. Bańkowski



Akweny do kąpielii

■ **Kraków, Bagry.** Zbiornik, enklawa spokoju, leży blisko centrum Krakowa, w dzielnicy Płaszów. Samochodem da się dojechać niemal nad sam jego brzeg (ul. Kozia i Łanowa). W pobliżu akwenu zatrzymują się też autobusy miejskie. Kąpielisko jest strzeżone (bezpłatne). Na miejscu można wypożyczyć sprzęt wodny.

■ **Zalew Kryspinowski.** Jezioro powstało w wyrobisku nieczynnej kopalni piasku, a jego zalety to piaszczyste plaże i niewielka odległość od centrum Krakowa. Do Kryspinowa można dojechać z Krakowa drogą nr 780, kursują tu również liczne autobusy podmiejskie. Samochód można zostawić na płatnym parkingu. Kąpielisko jest strzeżone (płatne), dysponuje wypożyczalnią sprzętu wodnego, boiskami sportowymi i placem zabaw.

■ **Przylasek Rusiecki.** 14 niewielkich jeziorok zajmuje dawne wyrobiska żwirowni. Miejsce, enklawa dzikiej przyrody, znajduje się tuż pod Krakowem. Dojazd jest możliwy ulicą Igołomską, a następnie do osiedla Przylasek Rusiecki, do którego kursują także autobusy miejskie. Przy strzeżonym kąpielisku (bezpłatne), na wschodnim brzegu największego jeziora, działa parking (płatny).

■ **Jezioro Czchowskie.** Niewielkie zaporowe jezioro powstałe na Dunajcu poniżej dużej zapory w Rożnowie otaczają strome, zalesione zbocza. Akwen jest więc wyjątkowo malowniczy, ale też trudno dostępne. Jedyne dogodne zejście do wody i oficjalne kąpielisko (bezpłatne) znajdują się obok przystani wodnej, tuż przy zaporze. Latem dyżuruje tu ratownik. Wzdłuż brzegu zbiornika, po jego zachodniej stronie, biegnie droga nr 75 z Brzeska do Nowego Sącza.

■ **Jezioro Czorszyńskie.** Akwen doskonale nadaje się do celów wypoczynkowych, brzegi są zazwyczaj łatwo dostępne, a okolice wyjątkowo malownicze. Dojazd nad jezioro zapewnia szosa nr 969 z Nowego Targu do Krościenka nad Dunajcem oraz boczna droga z Dębna do Niedzicy. Nad jeziorem działa kilka plaż i przystani wodnych. W Niedzicy, zaledwie

Places to swim

■ **Kraków, Bagry.** The basin is an enclave of peace and tranquility situated near the centre of Kraków, in the district of Płaszów. You can park your car almost by the water (ul. Kozia and ul. Łanowa). City buses also stop near the basin. Lifeguards are on duty (free). You can rent water sports equipment right on the site.

■ **Kryspinów Lake.** The lake was created in an excavation remaining after a disused sand mine. Its advantages include sandy beaches and location near Kraków centre. You can get to Kryspinów from Kraków by road no. 780. The route is also served by many city buses. You can leave your car on the paid car park. The bathing beach is guarded (paid), it features a water equipment rental point, sports grounds and a playground.

■ **Przylasek Rusiecki.** 14 small lakes were created in the excavations of an old gravel mine. The spot, a true enclave of wild nature, is located just outside Kraków. Access is possible by following Igołomska street, and then to the Przylasek Rusiecki housing estate, which can also be reached by a city bus. There is a paid car park available by the guarded bathing beach (free) on the eastern shore of the largest lake.

■ **Czchowskie Lake.** A small artificial lake created on Dunajec river below the large dam in Rożnów, surrounded by steep, forested hillsides. The basin is therefore very scenic, but also not easily accessible. The only convenient access point to the water and official bathing beach (free) is situated next to the harbour, just by the dam. There is a lifeguard on duty in the summer. Road no. 75 from Brzesko to Nowy Sącz runs along the western shore of the lake.

■ **Czorsztyn Lake.** This basin is ideal for a good rest, as the shores are generally easily accessible and the area is characterised by a unique, beautiful landscape. You can get to the lake by road no. 969 from Nowy Targ to Krościenko nad Dunajcem, as well as by a side road from Dębno to Niedzica. There is a number of bathing beaches and harbours around the lake. In Niedzica, a mere 200 metres from the castle hill,

200 m od wzgórza z zamkiem, można odpocząć na kąpielisku Zamajerz, jedynym strzeżonym. Obok znajduje się port jachtowy i wypożyczalnia sprzętu wodnego. Na północnym brzegu funkcjonuje Plaża Czorsztyn-ski w Kluszkowcach. Można tam znaleźć punkty gastronomiczne i wypożyczalnię sprzętu.

■ **Jezioro Klimkowskie.** Ukryte wśród dzikich pasm Beskidu Niskiego, jezioro powstało dzięki zaprze przegradzającej rzekę Ropę (około 18 km na południe od Gorlic). Dojeżdża się do niego z szosy nr 28 Nowy Sącz-Jasło drogą z Ropy do Uścia Gorlickiego. Jezioro znane jest przede wszystkim amatorom windsurfingu, panują na nim doskonale warunki do uprawiania tego sportu. W miesiącach lipiec - sierpień na jeziorze funkcjonuje Stanica Wodna - miejsce wyznaczone do kąpielii (strzeżone) z wypożyczalnią sprzętu.

■ **Jezioro Rożnowskie.** Kolejny zbiornik zaporowy na Dunajcu, oddalony około 15 km od Nowego Sącza, otaczają strome, choć niewysokie wzgórza. Po zachodniej stronie jeziora biegnie droga nr 75 z Nowego Sącza do Brzeska, po wschodniej natomiast, przez Gródek nad Dunajcem, droga nr 975 z Nowego Sącza do Wojnicza. W Gródku dostępnych jest wiele kąpielisk strzeżonych. Można tu wypożyczyć rowery wodne lub kajaki. Bogatą ofertą sprzętu wodnego dysponuje Ośrodek Szkolenia Żeglarskiego i rekreacji wodnej YC PTTK "Beskid" w Znamirowicach, po zachodniej stronie jeziora (📍 znamirowice.pl; jachty, łódzie, rowery wodne, kajaki, motorówki). Nad akwenem położonych jest sporo ośrodków wypoczynkowych z własnymi kąpieliskami i wypożyczalniami sprzętu.

■ **Zalew Chechło.** Ten sztuczny zbiornik wodny zlokalizowany jest pomiędzy Trzebinia a Chrzanowem na skraju Puszczy Dulowskiej. Jego północna część jest zagospodarowana, latem działa tam strzeżone kąpielisko (płatne). Zaplecze gastronomiczno-noclegowe i wypożyczalnia sprzętu wodnego zapewniają ośrodki wypoczynkowe. Są również place zabaw, boiska sportowe i yacht klub.

you can rest at the only guarded bathing beach called Zamajerz. Nearby, you will find a marina and a water equipment rental point. On the northern bank in Kluszkowce there is Lake Czorszyński Beach located. There you can find eateries and equipment for hire.

■ **Klimkowskie Lake.** Hidden among the wild ranges of the Low Beskid, the lake was created thanks to the dam on the river Ropa (around 18 km south from Gorlice). You can access it by following road no. 28 from Nowy Sącz to Jasło and then turning onto the road from Ropa to Uście Gorlickie. The lake is a favourite spot for windsurfers, as the conditions there are perfect for their needs. There is Stanica Wodna open from July to August. It has a guarded swimming area and equipment rental.

■ **Rożnowskie Lake.** Another artificial lake on Dunajec, situated around 15 km from Nowy Sącz, is surrounded by steep, yet low hills. Road no. 75 from Nowy Sącz to Brzesko runs close to its western shore, while on the east, you will find road no. 975 from Nowy Sącz to Wojnicz through Gródek nad Dunajcem. Gródek offers many safeguard-protected bathing sites. It offers pedalos and kayaks. A wide range of water equipment is offered by the YC PTTK "Beskid" Sailing Training Centre in Znamirowice located on the western side of the lake (📍 znamirowice.pl; yachts, boats, pedal boats, canoes and motorboats). There is a number of holiday centres offering their own bathing beaches and water equipment situated around the lake.

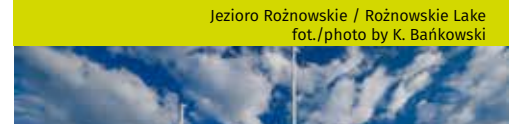
■ **Chechło Lake.** This man-made reservoir is located between Trzebinia and Chrzanów on the edge of the Dulowska Forest. Its northern part is developed, with a swimming area with lifeguards operating there in summer. Holiday centres provide accommodation, offer places to eat and rent out water equipment. There are also playgrounds, sports fields and a yacht club.



Zalew Chechło / Chechło Lake
fot./photo by K. Syga



Kajaki na Jeziorze Klimkowskim / Kayaks on Klimkowskie Lake
fot./photo by Ł. Tabiś



Jezioro Rożnowskie / Rożnowskie Lake
fot./photo by K. Bańkowski





Rozdział 4

EKSTREMALNIE

Kto szuka przygód i mocnych wrażeń, znajdzie ich w Małopolsce pod dostatkiem. Ekologicznie czyste tereny otaczające popularne miejscowości wypoczynkowe zachęcają do uprawiania różnych sportów ekstremalnych. Różnorodność krajobrazów i rozległe tereny górskie zapewniają doskonałe warunki amatorom kolarstwa górskiego czy miłośnikom emocjonującego **downhillu** (zjazdy po stromych, naturalnych stokach). Dzięki przestrzeniom gór, poligonów i opuszczone zakłady to znowu wspaniałe miejsca do gry w **paintball**.

Wspaniałe małopolskie widoki można oglądać nie tylko wędrując góorskimi szlakami czy przemierzając trasy rowerowe, ale też z przestworzy. Aerokluby pozwalają odbyć **lot szybowcem** lub **motolotnią** czy odważyć się na **skok spadochronowy**. Wiele miejsc doskonale nadaje się dla **paralotniarzy**. A kto chciałby swobodnie polecieć w dół, ma do wyboru bogatą ofertę **skoków na linie** (bungee).

Dużo firm specjalizujących się w sportach ekstremalnych działa w Krakowie oraz w najpopularniejszych małopolskich miejscowościach wypoczynkowych i uzdrowiskowych, przede wszystkim w górach.

Aeroklub / Flying club, fot./photo by K. Syga



Chapter 4

TO THE EXTREME

Adventure and thrill seekers will feel satisfied in Małopolska. Ecologically clean areas around popular holiday destinations encourage to go in for various extreme sports. The diverse landscape and extensive mountain areas guarantee excellent conditions for mountain biking enthusiasts, as well as for those with a passion for the exciting **downhill** (cycling down steep natural slopes). Wild mountains, military training grounds and abandoned factories are all perfect for **paintball**. Małopolska's scenic views can be enjoyed not only when hiking or cycling in the mountains, but also from the air. Flying clubs offer **glider flights** and **trike flights**. If you dare, you can even try **skydiving**. Many places are ideal for **paragliding**, while those willing to engage in some free-falling can enjoy a rich offer of **bungee jumping**.

Many companies specialising in extreme sports operate in Kraków and in other popular holiday and health resorts, mainly in the mountains.

Nurkowanie

Wprawdzie miejsc do nurkowania nie ma w Małopolsce wiele, ale są one ciekawe. Za jedno z najlepszych miejsc do schodzenia pod wodę uchodził **zalany kamieniołom wapienia na Zakrzówku w Krakowie**. Obecnie nie jest dostępny, gdyż prowadzona jest tam rewitalizacja, która nie ma jeszcze oficjalnej daty zakończenia. Jednak akwen posiada już podwodne atrakcje, gdyż zatopionych jest tam wiele przedmiotów oraz wraków samochodów i jednostek pływających. Ponadto Zakrzówek ma głębokość aż 31 metrów i słynie z doskonałej przejrzystości wody (10-15 metrów). Wygodne zejście dla nurków zapewnia zalana dawna droga do wywożenia urobku. Kolejny **zalany kamieniołom, zwany Balatonem**, mieści się koło Trzebini. Woda ma tu 9,5 m głębokości, a jej przejrzystość waha się od 2 do 4 metrów. Również tu można zobaczyć na dnie sporo zatopionych obiektów, np. jachty czy wagoniki i tory kolejowe, która służyła do wywożenia urobku. Powyrobiskowym jeziorem dostępnym dla nurków jest też **Zalew Bagry w Krakowie**. Maksymalna głębokość wynosi 10 metrów, jednak widoczność oscyluje pomiędzy 1-2 m latem, a do 10 m zimą. Większość zatopionych atrakcji znajduje się na około 8 m głębokości i są to wraki żaglówek i łódek, barki, czy też żelazne konstrukcje.

Do nurkowania nadają się również sztuczne jeziora powstałe na rzekach. Niestety, z reguły jest w nich niska przejrzystość wody. Niezłe warunki panują w **Jeziorze Czorsztyńskim** (do 25 m głębokości, widoczność pod wodą zwykle 1-2 metrów, ale może wzrosnąć do 8 metrów). Trzeba tu jednak uważać na zatopione konary i gałęzie, a samo dno przykryte jest warstwą mułu. Różne rodzaje uprawnień nurkowych pozwalają zdobyć liczne kluby i szkoły.

Kursy nurkowania

Centrum Nurkowe Kraken, 📍 kraken.pl
 Klub Płetwonurków LOK Litoral, 📍 litoral.pl
 Krakowski Klub Płetwonurków Nototenia, 📍 nototenia.pl
 Krab – akademicki klub podwodny AGH, 📍 krab.agh.edu.pl
 Nautica, 📍 nautica.pl
 Nurkomania, 📍 nurkomania.pl

Diving

Małopolska might not have a great many places for diving, but the ones it does have are really interesting. The **flooded limestone quarry in Zakrzówek in Kraków** used to be one of the best places to go underwater and descend to the depths. It is currently not accessible because it is being revitalised, and its completion date has not been announced. However, the reservoir already has plenty of underwater attractions, as many objects and wrecks of cars and boats are resting there. In addition, Zakrzówek is 31 metres deep and is famous for its excellent water clarity (10–15 metres). A flooded former dredge disposal road provides a convenient exit for divers. Another **flooded quarry, called Balaton**, is situated near Trzebina. The water here is 9.5 metres deep, and visibility varies from 2 to 4 metres. You can see a lot of submerged objects, such as yachts or the carriage and tracks of the railway used to transport the excavated material, on the bottom. Another lake accessible to divers is the **Bagry Reservoir in Krakow**. The maximum depth is 10 metres, but visibility varies from 1–2 m in summer and up to 10 m in winter. Most of the underwater attractions are at around 8 m depth and include wrecks of sailing boats and boats, barges and iron structures. You can also dive in the artificial lakes created on rivers. Unfortunately, their water clarity is usually low. There are relatively good conditions at the **Czorsztyń lake** (up to 25 m deep, underwater visibility is usually 1–2 metres, but can be as much as 8 metres). However, you must pay attention to submerged boughs and branches and remember that the bottom is covered with a layer of mud.

Various types of diving qualifications can be obtained through courses organised by numerous clubs and schools.

Diving courses

Centrum Nurkowe Kraken, 📍 kraken.pl
 Klub Płetwonurków LOK Litoral, 📍 litoral.pl
 Krakowski Klub Płetwonurków Nototenia, 📍 nototenia.pl
 Krab – akademicki klub podwodny AGH, 📍 krab.agh.edu.pl
 Nautica, 📍 nautica.pl
 Nurkomania, 📍 nurkomania.pl



Zakrzówek fot./photo by arch. UMWM



Zakrzówek, z arch. Krakena (foto Dariusz Znamirowski)

Nurek / Diver fot./photo by Unsplash.com





Sztuczny tor w Zabrzeż / Artificial track in Zabrzeż
fot./photo by K. Bańkowski



Spyw kajakowy / Canoeing,
fot./photo by A. Marcinak

Rafting, fot./photo by arch. UMWM



Kajakarstwo górskie, rafting

■ **Dunajec.** To rzeka trudna, dostarczająca wielu emocji. Można po niej również **plywać na pontonach** (rafting). Organizacją spływów po Dunajcu na kajakach górskich i pontonach zajmuje się Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo.

Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo, Sromowce Niżne, ul. Trzech Koron 10a ☎ +48 606372626, 🌐 retendo.com.pl

■ **Białka.** Coraz popularniejsza Białka też należy do rzek trudnych. Spływy kajakami organizuje Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo (zob. wyżej).

■ **Poprad.** Górskie trasy kajakowe łatwiejszym Popradem, np. około 10-cio kilometrowe trasy Muszyna - Andrzejówka Ługi, czy Leluchów - Muszyna, organizują firmy Czysta Frajda i Fabryka Endorfiny.

Czysta Frajda, Krynica-Zdrój, ul. Czarny Potok 6/5,
☎ +48 509998812, 🌐 czystafrajda.pl
Fabryka Endorfiny, Krynica-Zdrój, ul. Graniczna 13,
☎ +48 660313091, 🌐 fabrykaendorfiny.pl

■ **Sztuczne tory.** Chętni mogą spróbować sił w kajakarstwie górskim na profesjonalnych sztucznych torach, przy których działają wypożyczalnie sprzętu.

Kraków, ul. Kolna 2, ☎ +48 12 2524055, 🌐 kolna.pl
Zabrzeż 415A koło Łącka, ☎ +48 600 055 939 🌐 wietrznice.eu

■ W Wadowicach tuż przy moście na rzece Skawie znajduje się przystań i wypożyczalnia kajaków. Firma Kajaki na Skawie oferuje także szkółkę kajakową dla dzieci i młodzieży oraz organizację spływów kajakowych.

🌐 kajaki-na-skawie.pl ☎ +48 608 093 166

■ Spływy kajakowe po Wiśle organizuje firma Kolejowy Klub Wodny 1929. Oferta składa się z trzech wariantów tras spływu lub wypożyczenia sprzętu i indywidualnego wiostowania po Wiśle.

🌐 kajaki-krakow.pl ☎ +48 789 191 929

White-water canoeing, rafting

■ **Dunajec.** It is a challenging and exciting river. You can also choose to go **rafting**. Trips on the Dunajec river in mountain canoes and on rafts are organised by Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo.

Retendo White-Water Canoeing and Rafting School Sromowce Niżne, ul. Trzech Koron 10a ☎ +48 606372626, 🌐 retendo.com.pl

■ **Białka.** The ever more popular Białka is also a challenging river. Canoe trips are also organised by the Retendo White-Water Canoeing and Rafting School (details above).

■ **Poprad.** Mountain canoe routes on the less-challenging Poprad, e.g., the approximately 10km Muszyna - Andrzejówka Ługi or Leluchów - Muszyna routes, are organised by the companies Czysta Frajda and Fabryka Endorfiny.

Czysta Frajda, Krynica-Zdrój, ul. Czarny Potok 6/5,
☎ +48 509998812, 🌐 czystafrajda.pl
Fabryka Endorfiny, Krynica-Zdrój, ul. Graniczna 13,
☎ +48 660313091, 🌐 fabrykaendorfiny.pl

■ **Artificial tracks.** Those interested can try their hand at whitewater canoeing on professional artificial tracks, where you can also rent all the necessary equipment.

Kraków, ul. Kolna 2, ☎ +48 12 2524055, 🌐 kolna.pl
Zabrzeż 415A koło Łącka, ☎ +48 600 055 939 🌐 wietrznice.eu

■ In Wadowice, right by the bridge on the Skawa River, there is a marina and a canoe and kayak rental. The "Kajaki na Skawie" company offers a kayak school for children and youngsters and organises kayak rafting.

🌐 kajaki-na-skawie.pl ☎ +48 608 093 166

■ Canoeing trips down the Vistula are organised by the Kolejowy Klub Wodny 1929 company. The offer consists of three variants of canoeing routes or, for experienced canoeists, renting equipment and paddling solo down the Vistula.

🌐 kajaki-krakow.pl ☎ +48 789 191 929

Aerokluby

Loty na parolotni. Popularne miejsca uprawiania paralotniarstwa to **okolice Zakopanego** (góra Nosal, Gubałówka, Czarna Góra, Kasprowy Wierch), **Kluszkowiec** (góra Wdźzar), **Szczawnicy** (Jarmuta, Palenica) i **Nowego Sącza** (Skrzętla). Sport miejsc, gdzie można polatać na parolotni, można również znaleźć **w pobliżu Krakowa**, głównie na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. Aby samodzielnie latać na parolotni, trzeba ukończyć kurs, bez niego można jednak odbyć lot w tandemie z instruktorem.

Skoki spadochronowe. Bez kursów, po kilkuminutowym przeszkoleniu, można wykonać skok w tandemie, czyli będąc z instruktorem w jednej uprzęży. Skoki tandemowe proponują aerokluby na lotniskach w **Nowym Targu** i **Pobiedniku Wielkim pod Krakowem**.

Lot szybowcem. To wspaniałe doświadczenie lotu w przestworzach. Można wybrać **loty widokowe** zarówno **nad Podhalem** (lotnisko w Nowym Targu) czy **Beskidami** (lotnisko w Łososinie Dolnej), jak i **nad Krakowem** (lotnisko w Pobiedniku Wielkim).

Skoki spadochronowe i paralotniarstwo
Szkoła Spadochronowa Skoczek, Nowy Targ,
☎ +48 501061098, 🌐 skoczek.eu
KRAKSKY, Kraków,
☎ +48 517 957 120, 🌐 kraksky.pl

Aerokluby w Małopolsce
Aeroklub Krakowski, lotnisko Pobiednik Wielki kolo Igotomi,
🌐 aeroklubkrakowski.pl
Aeroklub Nowy Targ, lotnisko, ul. Lotników 1
🌐 epnt.pl
Aeroklub Podhalański, lotnisko sportowe w Łososinie Dolnej,
🌐 aeroklubpodhalanski.pl
Aeroklub Ziemi Tarnowskiej, lotnisko sportowe w Tarnowie-Gumniskach, 🌐 facebook.com/aeroklub.tarnow/?locale=pl_PL

Flying clubs

Paragliding. Popular destinations for paragliders include the **area of Zakopane** (Nosal, Gubałówka, Czarna Góra and Kasprowy Wierch mountains), **Kluszkowce** (Wdźzar mountain), **Szczawnica** (Jarmuta, Palenica) and **Nowy Sącz (Skrzętla)**. Many places good for paragliding can also be found **around Kraków**, mainly in the Kraków-Częstochowa Upland. In order to be able to fly alone, you will need to complete a course, but you can fly together with an instructor with no special qualifications.

Parachute jumping is possible after just a few minutes' instruction, without a lengthy training course. You can make a tandem jump, i.e., in one harness together with an instructor. Tandem jumps are offered by aeroclubs at airports in **Nowy Targ** and **Pobiednik Wielki near Kraków**.

A **glider flight** is a wonderful way to experience **flying through the skies**. You can choose scenic flights both over the **Podhale** (airport in Nowy Targ) or the Beskid Mountains (airport in Łososina Dolna) and over **Kraków** (airport in Pobiednik Wielki).

Skydiving and paragliding
Szkoła Spadochronowa Skoczek, Nowy Targ,
☎ +48 501061098, 🌐 skoczek.eu
KRAKSKY, Kraków, ☎ +48 517 957 120, 🌐 kraksky.pl

Flying clubs in Małopolska
Aeroklub Krakowski, lotnisko Pobiednik Wielki kolo Igotomi,
🌐 aeroklubkrakowski.pl
Aeroklub Nowy Targ, lotnisko, ul. Lotników 1
🌐 epnt.pl
Aeroklub Podhalański, lotnisko sportowe w Łososinie Dolnej,
🌐 aeroklubpodhalanski.pl
Aeroklub Ziemi Tarnowskiej, lotnisko sportowe w Tarnowie-Gumniskach, 🌐 facebook.com/aeroklub.tarnow/?locale=pl_PL



Paralotnie / Paragliders,
fot./photo by S. Rakowski



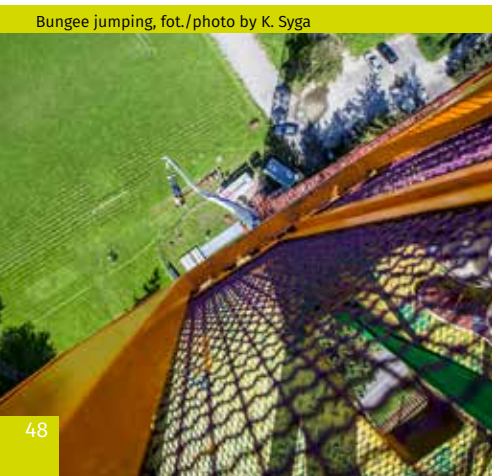
Paralotniarstwo / Paragliding,
fot./photo by iStockphoto.com



Szybowiec / Glider
fot./photo by Unsplash.com



Bungee jumping, fot./photo by K. Syga



Bungee jumping, fot./photo by K. Syga

Bungee

Bungee jumping, czyli skoki na linie z mostów, dźwigów i naturalnych urwisk to niesamowita dyscyplina sportu ekstremalnego, porównywalna tylko z **free jumping**, czyli skokami... bez liny. W tym ostatnim przypadku nigdy jednak nie skacze się z wysokości, a na dole oprócz siatki zawsze przygotowany jest specjalny materac.

W Małopolsce można skakać na bungee jedynie ze specjalnie ustawionych dźwigów, co wcale nie znaczy, że lot jest krótki: można skoczyć nawet z prawie 100-metrowych żurawi.

Skoki proponują m.in.

Firma Bungee Jumping Kraków skokibungee.pl

Bungee

Bungee jumping, jumping from bridges, cranes and natural cliffs while attached to an elastic cord is an extraordinary extreme sport discipline, comparable only to **free jumping**, i.e. jumping... without a line. The latter sport, however, never involves great heights, while, apart from a net, there is always a mattress waiting for the jumper on the ground.

In Małopolska, you can bungee jump only from specially set up cranes, which will by no means make your jump short: you can jump even from almost 100-metre tall cranes.

Companies offering bungee jumping include

Firma Bungee Jumping Kraków skokibungee.pl

Bungee jumping, fot./photo by K. Syga



Paintball

Zabawa w wojsko w scenerii dzikiej przyrody lub w opuszczonych budynkach i na poligonach to emocjonująca gra grupowa. Można organizować bitwy według skomplikowanych scenariuszy lub biegać, skakać, skradać się, czołgać i strzelać do przeciwników zupełnie spontanicznie. Oprócz co najmniej kilku osób do gry w paintball konieczny jest odpowiedni strój: najlepiej maskujący, na pewno mocny i odporny na zabrudzenia. Do strzelania służą specjalne pistolety, tzw. markery, które zwykle wyglądem przypominają prawdziwą broń. Strzela się nabojami-kulkami ze specjalną farbą. Trafienie jest niegroźne, choć z bliskiej odległości bolesne, a dla oczu może być niebezpieczne. Dlatego niezbędna jest maska na twarz, przydadzą się też mocne rękawice ze specjalnymi osłonami plastikowymi oraz ochraniacze na kolana i łokcie.

Pola do gry w paintball znajdują się w wielu miejscach Małopolski, przede wszystkim w popularnych miejscowościach wypoczynkowych. Wiele pól jest także w Krakowie i jego okolicach.

Pola paintballowe

Adventure-Sky, Krościenko nad Dunajcem,

adventure-sky.pl

Assassins Paintball, Kraków,

assassins-paintball.pl/kolna-park

Paintball „Na Gołębiówce”, Jarosławice,

nagolebiowce.pl/about.html

Strefa 52, Męcina strefa52.pl

Lecikulka.pl, Kraków lecikulka.pl

Paintball Małopolska, Kraków, paintball-malopolska.pl

Paintball Center, Kraków, paintball-krakow.com

Extremo PAINTBALL OUTDOOR, Kraków, extremo.com.pl

Active Paintball, Kraków, activepaintballkrakow.pl

Arena Mocy, Sieraków, arenamocy.pl

CK-Point Paintball, Brzegi, ckpoint.pl

Jednostka Paintballowa, Kraków,

jednostkapaintballowa.pl

Paintball

A military-themed game in the midst of wild nature or in abandoned buildings and military training grounds is an exciting group activity. Participants can follow complicated scenarios or run, jump, creep, crawl and spontaneously shoot at the opponents. Apart from at least a few participants, in order to play paintball, you will need appropriate clothing: preferably army camouflage, but definitely durable and resistant to dirt. For shooting, you will be using special guns, so-called markers, that usually resemble real weapons. Capsules with special paint (paintballs) are used as ammunition. Although it might be painful from a close distance, being hit is not dangerous, unless you get hit in the eye. Hence the necessity of using a face mask. Strong gloves with dedicated plastic protection, as well as knee and elbow patches will also come in handy. You will find paintball fields in many locations throughout Małopolska, mainly in popular holiday resorts. There are also numerous fields in Kraków and its surroundings.

Pola paintballowe

Adventure-Sky, Krościenko nad Dunajcem,

adventure-sky.pl

Assassins Paintball, Kraków,

assassins-paintball.pl/kolna-park

Paintball „Na Gołębiówce”, Jarosławice,

nagolebiowce.pl/about.html

Strefa 52, Męcina strefa52.pl

Lecikulka.pl, Kraków lecikulka.pl

Paintball Małopolska, Kraków, paintball-malopolska.pl

Paintball Center, Kraków, paintball-krakow.com

Extremo PAINTBALL OUTDOOR, Kraków, extremo.com.pl

Active Paintball, Kraków, activepaintballkrakow.pl

Arena Mocy, Sieraków, arenamocy.pl

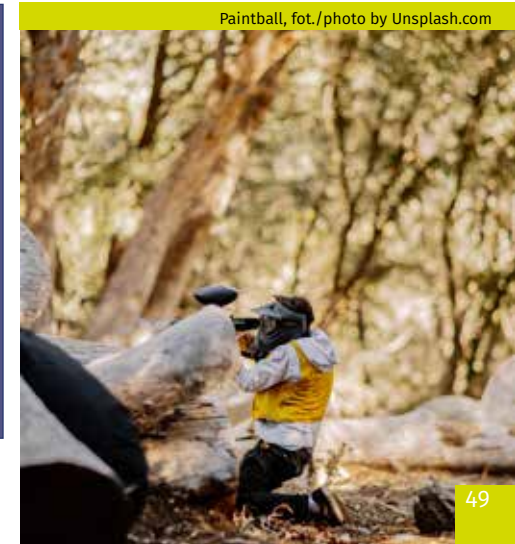
CK-Point Paintball, Brzegi, ckpoint.pl

Jednostka Paintballowa, Kraków,

jednostkapaintballowa.pl



Paintball, fot./photo by Unsplash.com



Paintball, fot./photo by Unsplash.com



Downhill, fot./photo by J. Gawron

Amator górskiego kolarstwa / Mountain biking enthusiast
fot./photo by K. Bańkowski



Kolarstwo górskie i downhill

Kolarstwo górskie. Masywy Karpat i Pogórza Karpackiego, a także jurajskie wąwozy i wzgórza Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej przecinają liczne szlaki rowerowe. Wiele z nich to trudne trasy przeznaczone do jazdy terenowej. Doskonałe warunki do uprawiania kolarstwa górskiego zapewniają okolice Zakopanego. **Na teren Tatrzańskiego Parku Narodowego** można jednak wjechać rowerem tylko kilkoma szlakami. Wiele trudnych tras dla rowerzystów można również znaleźć w Beskidzie Sądeckim, **w okolicy Szczawnicy, Piwnicznej-Zdrój, Muszyny i Krynicy-Zdrój**, a także w Beskidzie Wyspowym. Amatorzy górskiego kolarstwa znajdą też coś dla siebie w okolicy **Zawoi** w Beskidzie Żywieckim.

Downhill. Ta specyficzna odmiana kolarstwa górskiego to szalone zjazdy po stromych stokach i nieutwardzonych drogach. Od wielu lat największą popularnością w Małopolsce cieszą się trasy **na górze Chełm w Myślenicach**. Latem **coraz częściej w trasy downhillowe są zamieniane stoki narciarskie**. Wjazd na górę odbywa się wówczas wyciągami krzeselkowymi.

Najlepsze trasy downhillowe zapewniają

Czorsztyn-Ski, Kluszkowce, czorsztyn-ski.com.pl
 Harenda Zakopane, harendazakopane.pl
 Kasina SKI, Kasina, bikeparkkasina.pl
 Sport Arena Myślenice, mysleniceski.pl
 Słotwiny Arena, Krynica-Zdrój slotwinyarena.pl

VeloMałopolska

Małopolska realizuje największy w Polsce projekt budowy tras rowerowych. Już za kilka lat rowerzyści będą mogli skorzystać z prawie 1000 kilometrów dobrze oznakowanych ścieżek, które połączą najciekawsze turystycznie i przyrodniczo miejsca w regionie. Już teraz do dyspozycji miłośników dwóch kółek zostało oddanych około 650 km tras o najwyższym europejskim standardzie.

Mountain biking and downhill

Mountain biking. The massifs of the Carpathians and the Carpathian Foothills, as well as the Jurassic ravines and hills of the Kraków-Częstochowa Upland are crisscrossed by numerous bicycle trails. Many of these are more challenging routes intended for rough riding. **The area of Zakopane** provides perfect conditions for mountain biking. However, you can only enter the territory of the Tatra National Park on a bicycle on a few trails. Many difficult cycling routes can also be found in Beskid Sądecki, **near Szczawnica, Piwniczna-Zdrój, Muszyna and Krynica-Zdrój**, as well as in the Beskid Wyspowy. Mountain biking enthusiasts will also appreciate the area of **Zawoja** in Beskid Żywiecki.

Downhill. This unique kind of mountain biking consists in fast riding down steep slopes and dirt roads. For many years, Małopolska's most popular routes have been those on **the Chełm mountain in Myślenice**. **Ski slopes are** ever more often **converted into downhill trails** in the summer. Bikers can get to the top using chairlifts.

The best downhill routes are offered by:

Czorsztyn-Ski, Kluszkowce, czorsztyn-ski.com.pl
 Harenda Zakopane, harendazakopane.pl
 Kasina SKI, Kasina, bikeparkkasina.pl
 Sport Arena Myślenice, mysleniceski.pl
 Słotwiny Arena, Krynica-Zdrój slotwinyarena.pl

VeloMałopolska

Małopolska is implementing the largest bicycle route construction project in Poland. In a few years, cyclists will be able to take advantage of almost 1,000 kilometres of well-marked paths that will connect the most interesting tourist and nature spots in the region. Already 650 km of top-class routes for the lovers of two wheels have been completed.

LEGENDA MAPY • VeloMałopolska

Przebieg trasy: istniejący; planowany

- Wiślana Trasa Rowerowa
- VeloDunajec
- VeloMetropolis
- VeloRaba
- VeloSkawa
- VeloPrądnik
- VeloNatura
- VeloRudawa
- Szlak wokół Tatr

▲ MOR - Miejsce Obsługi Rowerzysty / MOR - Cyclist Service Point
 ☪ prom / Ferry

LEGENDA MAPY • MAP LEGEND

- 📍📍 **Obiekty UNESCO; Informacja turystyczna**
Objects of the UNESCO; Tourist information
- 🏰🏰 **Zamki; miejsca martyrologii**
Castles; martyrdom sites
- 🌿🌿 **Uzdrowiska; wodospady, wąwozy**
Health-resorts; waterfalls, gorges
- 🕒🕒 **Jaskinie; przełęcze; punkty wysokościowe**
Caves; passes; heights spots
- 🛣️🛣️ **Autostrady; drogi ekspresowe**
Motorways; express roads
- 🛣️🛣️ **Drogi krajowe; drogi wojewódzkie; drogi inne**
National roads; voivodship roads; other roads
- 🚆🚆 **Koleje ze stacjami i przystankami**
Railways with stations and stops
- 🗺️🗺️ **Granice województw**
Voivodeship boundaries
- 1 **Numery szlaków opisanych w przewodniku**
Numbers of trails described in the guide
- 👤👤 **Szlaki piesze**
Hiking trails
- 🚲🚲 **Szlaki rowerowe**
Bike trails
- 👤🚲 **Szlaki pieszo-rowerowe**
Hiking and cycling trails
- 🐎🐎 **Szlaki konne**
Horse trails



ANDRYCHÓW

Rynek 14, 34-120 Andrychów
 ☎ +48 33 842 99 36
 it.andrychow@msit.malopolska.pl
 moskit-andrychow.eu

BIECZ

Rynek 1, 38-340 Biecz
 ☎ +48 13 440 68 60
 it.biecz@msit.malopolska.pl
 biecz.pl

BOCHNIA

ul. Oracka 4, 32-700 Bochnia
 ☎ + 48 784 303 179
 it.bochnia@msit.malopolska.pl
 bochnia.eu

BUKOWNO

ul. Spacerowa 1, 32-332 Bukowno
 ☎ +48 500 485 883, +48 32 642 11 04
 tramp@mosirbukowno.pl
 mosirbukowno.pl

CHRZANÓW

ul. Władysława Broniewskiego 10C, 32-500 Chrzanów
 ☎ +48 32 763 27 49
 pit@mbp.chrzanow.pl
 mbp.chrzanow.pl

KĘTY

Rynek 13, 32-650 Kęty
 ☎ +48 33 432 25 83 wew. 500
 rynek13@kety.pl
 kety.pl, facebook.com/Rynek13

KRAKÓW

Dworzec Autobusowy MDA
 ul. Bosacka 18, 31-505 Kraków
 informacjaturystyczna@mda.malopolska.pl

Sieć InfoKraków, infokrakow.pl

☎ +48 12 307 21 13

InfoKraków, ul. Powiśle 11, 31-101 Kraków

☎ +48 533 826 031
 powisle@infokrakow.pl

InfoKraków, ul. św. Jana 2, 31-018 Kraków

☎ +48 533 826 409
 jana@infokrakow.pl

InfoKraków, ul. Józefa 7, 31-056 Kraków

☎ +48 533 834 969
 jozefa@infokrakow.pl

InfoKraków Sukienice,

Rynek Główny 1/3, 31-042 Kraków
 ☎ +48 530 290 661
 sukienice@infokrakow.pl

InfoKraków, ul. Szpitalna 25, 31-024 Kraków

☎ +48 533 818 291
 szpitalna@infokrakow.pl

InfoKraków Pawilon Wypiańskiego,

ul. Wszystkich Świętych 2, 31-004 Kraków
 ☎ +48 501 238 632
 kontakt@krakowstory.pl

KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM

ul. Spacerowa 1, 32-332 Bukowno
 ☎ +48 500 485 883, +48 32 642 11 04
 promocja@ckipkroscienko.pl
 ckipkroscienko.pl

KRYNICA-ZDRÓJ

ul. Zdrojowa 15, 33-380 Krynica-Zdrój
 ☎ +48 18 472 55 77
 it.krynica-zdroj@msit.malopolska.pl
 krynica-zdroj.pl

LIMANOWA

Rynek 25, 34-600 Limanowa
 ☎ +48 18 337 58 00
 it.limanowa@msit.malopolska.pl
 powiat.limanowski.pl

MIECHÓW

pl. Kościuski 1a, 32-200 Miechów
 ☎ +48 41 383 13 11
 it.miechow@msit.malopolska.pl
 miechow.visitmalopolska.pl

MUSZYNA

Rynek 34, 33-370 Muszyňa
 ☎ +48 18 534 91 61
 cit@muszynia.pl
 muszynia.pl

NOWY SĄCZ

ul. Szwedzka 2, 33-300 Nowy Sącz
 ☎ +48 18 444 24 22
 cit@nowysacz.pl
 cit.nowysacz.pl, ziemiasadecka.info

NOWY TARG

Rynek 1, 34-400 Nowy Targ
 ☎ +48 18 266 30 36
 it.nowy-targ@msit.malopolska.pl
 it.nowytarg.pl

OCHOTNICA GÓRNA

Osiedle Ustrzyk 388, 34-453 Ochotnica Góra
 ☎ +48 18 262 41 39
 it.ochotnica-dolna@msit.malopolska.pl
 ssm.ochotnica.pl

OLKUSZ

Rynek 32, 34-450 Krościenko nad Dunajcem
 ☎ +48 32 642 19 26
 it.olkusz@msit.malopolska.pl
 umig.olkusz.pl, olkusz.eu

OSWIECIM

ul. St. Szczyńskiej 12, 32-600 Oświęcim
 ☎ +48 33 843 00 91
 it.oswiecim@msit.malopolska.pl
 it.oswiecim.pl

POGORZYCE

ul. Karola Szymanowskiego 47A/7
 32-501 Pogorzycy
 ☎ +48 32 343 43 60
 it.chrzanow@msit.malopolska.pl
 mbp.chrzanow.pl

RABKA-ZDRÓJ

ul. Orkana 27, 34-700 Rabka-Zdrój
 ☎ +48 18 267 74 49
 it.rabka-zdroj@msit.malopolska.pl
 msit@rabka.pl
 gmina.rabka.pl/informator_turystyczny

SUCHA BESKIDZKA

ul. Zamkowa 1, 34-200 Sucha Beskidzka
 ☎ +48 33 874 26 05 wew. 21
 it.sucha-beskidzka@msit.malopolska.pl
 it@sucha-beskidzka.pl
 zameksucha.pl/it/

TARNÓW

Rynek 7, 33-100 Tarnów
 ☎ +48 14 688 90 90
 it.tarnow@msit.malopolska.pl
 centrum@tarnow.travel
 tarnow.travel

TUCHÓW

ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów
 ☎ +48 14 652 54 36
 it.tuchow@msit.malopolska.pl
 dktuchow.pl

WADOWICE

ul. Kościelna 4, 34-100 Wadowice
 ☎ +48 33 873 23 65
 it.wadowice@msit.malopolska.pl
 biuro@it.wadowice.pl
 it.wadowice.pl

WIELICZKA

ul. Dembowskiego 7A, 32-020 Wieliczka
 ☎ +48 573 336 950
 pit@wieliczka.eu
 wck.wieliczka.eu

WIŚNIOWA

Wiśniowa 301, 32-412 Wiśniowa
 ☎ +48 12 271 44 93
 it.wisniowa@msit.malopolska.pl
 wisniowa.malopolska.pl

WYGIĘLZÓW (czynny tylko w sezonie / open only in season)

ul. Podzamcze 1, 32-551 Babińce
 ☎ +48 32 210 93 13
 info@powiat-chrzanowski.pl
 visit.powiat-chrzanowski.pl

ZAKOPANE

ul. Chramcowski 35, 34-500 Zakopane
 ☎ +48 18 201 22 11
 it.zakopane@msit.malopolska.pl
 zakopane.pl



MAŁOPOLSKA

- 14 obiektów na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO
 - 255 obiektów na Szlaku Architektury Drewnianej
 - Wadowice – rodzinne miasto św. Jana Pawła II
 - Kopalnia Soli w Wieliczce
 - Kopalnia Soli w Bochni
 - Spływ Przełomem Dunajca
 - 12 uzdrowisk
 - 6 parków narodowych
 - 8 basenów geotermalnych
 - 3000 km szlaków rowerowych
 - 5423 km szlaków górskich
 - 59 stacji narciarskich
- 14 UNESCO World Heritage List sites
 - 255 attractions on the Wooden Architecture Route
 - Wadowice – town of birth of Saint John Paul II
 - Salt Mine in Wieliczka
 - Salt Mine in Bochnia
 - Rafting Down the Dunajec Gorge
 - 12 health resorts
 - 6 national parks
 - 8 geothermal pools
 - 3000 km of bicycle trails
 - 5423 km of mountain trails
 - 59 ski stations

Więcej na / more information on:
visitmalopolska.pl
fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske
instagram.com/odkryj_malopolske

Pobierz aplikacje VisitMałopolska / Download free VisitMałopolska app:



KRAKÓW REGION
MAŁOPOLSKA

Projekt sfinansowany z budżetu Województwa Małopolskiego / The project has been funded by Małopolska Region

