



SĄDECKIE AKTYWNE LATEM

PARKI LINOWE, SPŁYWY, BASENY,
SZLAKI TURYSTYCZNE, WIEŻE WIDOKOWE,
STADNINY, WYCIECZKI ROWEROWE



SĄDECKIE AKTYWNE LATEM

PARKI LINOWE, SPŁYWY, BASENY,
SZLAKI TURYSTYCZNE, WIEŻE WIDOKOWE,
STADNINY, WYCIECZKI ROWEROWE

s deckie

Wydawca:

Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu



© Copyright by Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu, 2019

ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 41 41 600, fax +48 18 41 41 700

e-mail: powiat@nowosadecki.pl

www.nowosadecki.pl

www.sadeckie.eu

Wszelkie prawa zastrzeżone | All rights reserved

Zdjęcie na okładce:

Kamil Bańkowski

Opracowanie tekstu:

Andrzej Zarych

Projekt graficzny i DTP:

Ewa Mrózek

ISBN 978-83-62735-48-8



JEZIORO ROŻNOWSKIE

Jezioro Rożnowskie to sztuczny zbiornik wodny powstały w wyniku spiętrzenia wód rzeki Dunajec. Jego powierzchnia wynosi 1600 ha. Silnie rozwinięta linia brzegowa oraz strome, w dużej części zalesione, brzegi sprawiają, że jest to miejsce malownicze o zróżnicowanym krajobrazie.

Nad jeziorem znajduje się kilka **miejscowości letniskowych**: Tęgorborze, Znamirówce, Zbyszyce, Bartkowa,

Gródek nad Dunajcem, Tabaszowa, Rożnów. W Gródku nad Dunajcem nad piaszczystą plażą wyznaczono dogodne miejsca do kąpieli.

W Znamirówcach znajduje się **przystań**, którą opiekuje się Yacht Club PTTK Beskid. Tu organizowane są m.in. szkolenia na stopień żeglarsza jachtowego. Przystań dysponuje infrastrukturą do wodowania i wyciągania łodzi oraz do hangarowania i bazowania jachtów.





Wyspa Grodzisko i kąpielisko na Jeziorze Rożnowskim, fot. K. Bańkowski

Na jeziorze znajduje się **Wyspa Grodzisko** (zwana „małą wyspą”). To jedyna wyspa na tym zbiorniku. Nazwa Grodzisko zapewne wywodzi się znajdującej się tu od strażnicy, zburzonej na przełomie XIV/XV wieku. Na szczycie wzgórza można odnaleźć zarośnięte i ledwo widoczne wały ziemne. Przede wszystkim jest to jednak zespół przyrodniczo-krajobrazowy, chroniący głównie ptac-

two wodne, dlatego obowiązuje zakaz wstępu na wyspę. Za to trzeba opłynąć ją kajakiem lub rowerkiem, podziwiając kryjące wiele tajemnic wzgórze – najstarszy punkt osadniczy w tym regionie. W rejonie jeziora gnieździ się ok. 165 gatunków ptaków, w tym bardzo rzadki i chroniony bocian czarny, który uwielbia wodę, a gniazda buduje w koronach drzew.



Jezioro Rożnowskie, fot. K. Bańkowski



Jeziro Rożnowskie powstało w 1941 r. Budowę **zaporę w Rożnowie** rozpoczęto w 1935 r., a zakończono w czasie II wojny światowej. Pod wodami spiętrzonego wówczas Dunajca znalazło się liczące na początku XIX w. 2,5 tysiąca mieszkańców miasto Zbyszycze. Ocalał z niego tylko zabytkowy kościół św. Bartłomieja z XV w. oraz dwór z przełomu XVIII i XIX w. Kil-

ka kilometrów od rożnowskiej zapory znajduje się zbiornik retencyjny – Jezioro Czchowskie. Krajobraz tej okolicy pełen jest łagodnych zalesionych pagórków. Najwyższy szczyt po wschodniej stronie Dunajca to **Dąbrowska Góra** (583 m n.p.m.), a po zachodniej stronie króluje **Góra Jaworz** (Jawor) o wysokości 921 m n.p.m. W pobliżu jest park krajobrazowy, dwa



Jeziro Rożnowskie, fot. K. Bańkowski

rezerwaty przyrody oraz zespół przyrodniczo-krajobrazowy. Jedną z atrakcji okolicy jest **kościół w Tropiu**. Świątynia należy do najstarszych w tej części Polski. Prawdopodobnie ufundował ją około 1045 r. Kazimierz Odnowiciel, a poświęcił ok. 1073 r. św. Stanisław męczennik. Nieopodal znajduje się pustelnia św. Świerada, który żył tu w 2 połowie X w.

Tuż przy Jeziorze Rożnowskim znajduje się **rezerwat przyrody „Białowodzka Góra”**. To kompleks leśny o powierzchni 67,69 ha porośnięty buczyną karpacką i roślinnością skalną. To nie tylko teren porośnięty unikalną roślinnością, ale również legenda o dawnym grodzisku. Stąd też wywodzi się druga nazwa tego szczytu: „Zamczysko”.

Niezwykłą atrakcją stanowi **kompleks skałek rożnowskich**, który trudno odnaleźć na większości map. Znajduje się na terenie prywatnej posesji nad brzegiem Jeziora Rożnowskiego w miejscu dawnego kamieniołomu, nieopodal drogi z Rożnowa w stronę Bartkowej i Gródka nad Dunajcem. Wystarczy, idąc od strony rożnowskiego kościoła, za sklepikiem skręcić w pełną drogę. Ona zaprowadzi na miejsce, gdzie znajduje się kilkanaście skał różnej wielkości z piaskowca ciężkowickiego. Najważniejszą część tworzy ciągnąca się przez 250 m grzęda skalna. Poszczególne skały mają swoje ciekawe nazwy, jest m.in. Turnia nad Przelazem, Płetwa czy Mur za Okrętem. Najwyższa z tutejszych kulminacji dochodzi



Kościół w Tropiu, fot. A. Klimkowski



do 30 m wysokości. Na terenie kompleksu wyznaczono wiele różnorodnych dróg wspinaczkowych, od bardzo łatwych do mocno wymagających. Jest to również wspaniały zakątek spacerowy ze wspaniałym widokiem na taflę jeziora.

Na terenie **lotniska w Łososinie Dolnej** prowadzi swoją działalność Aeroklub Podhalański, który organizuje loty widokowe nad Jeziorem Rożnowskim i najbliższą okolicą, pokazy lotnicze, akrobacje, loty szybowcowe i szkolenia.



OŚRODEK SZKOLENIA ŻEGLARSKIEGO I REKREACJI WODNEJ YACHT CLUB PTTK BESKID

tel. +48 18 444 91 00, www.znamirowice.pl



AEROKLUB PODHALAŃSKI IM. LEOPOLDA KWIATKOWSKIEGO 33-314 Łososina Dolna, www.aph.org.pl



SPŁYW ŁODZIAMI DOLINĄ POPRADU

Przystań początkowa **spływu łodziami Doliną Popradu** znajduje się w Piwnicznej-Zdroju przy ul. Gąsiorowskiego, poniżej wiszącego mostu na Popradzie, do którego można dojechać kierując się w stronę przejścia granicznego w Mnišku. Przystań końcowa znajduje się w Rytrze u stóp wzgórza zamkowego. Bezpieczne, niezatapialne łodzie mają bardzo małe zanurzenie (9 cm), co pozwala na

korzystanie ze spływu nawet przy niskich stanach wód Popradu. Prowadzą je flisacy, sterując za pomocą drewnianych żerdzi. Spływ trwa ok. 1,5-2 godz. w zależności od stanu wody, siły oraz kierunku wiatru. Pojemność łodzi to 12-14 osób. Po około 10. km spływu, łodzie dobijają do przystani w Rytrze, zlokalizowanej koło pola kempingowego nieopodal ruin zamku. Organizatorzy przygotowali również krótszą



Spływ łodziami doliną Popradu, fot. J. Wanczyk



PPHU „CENTRUM”

ul. Batorego 81, 33-300 Nowy Sącz, www.splywdolinapopradu.pl

Przystań Piwniczna-Zdrój:

tel. +48 18 446 84 49, tel. kom. +48 605 742 551

Przystań Rytró:

tel. +48 18 446 95 54



wersję spływu, który na życzenie klientów może się kończyć w połowie trasy w miejscowości Młodów. W trakcie wycieczki można podziwiać przepiękne beskidzkie krajobrazy, a na łodzi rozkołysanej falami bystrej rzeki doznać przeżyć, jakich przed laty mogli zaznać tylko flisacy spławiający tędy drewno czy kupcy przewożący na tratwach towary z Węgier. Spływ zaprasza od maja do września.



Poprad jest jedyną rzeką w Polsce, która płynie wbrew geografii. Swoją początek bierze bowiem po południowej stronie Tatr i przedziera się przez Karpaty na północ. Zamiast należeć do szerokiej zlewni Dunaju i nieść wody do Morza Czarnego, to w okolicach Nowego Sącza wpada do Dunajca, który jest dopływem Wisły i należy do zlewni Bałtyku.





Splyw pontonowy, fot. A. Klimkowski

SPŁYWY PONTONOWE I KAJAKOWE

Poprad kusi miłośników **spływów pontonowych lub kajakowych**, których trasę można wyznaczyć na dowolnym odcinku rzeki pomiędzy Starą Lubownią na Słowacji i ujściem do Dunajca pod Nowym Sączem. Maksymalny czas spływu

to 3 dni (z dwoma noclegami). Na polskiej części Popradu najpopularniejszy jest odcinek od Muszyny do Żegiestowa, który w zależności od stanu wody i liczby postojów pokonuje się w czasie od 1,5 do 4 godzin. Spływ nie wymaga specjal-



Splyw kajakowy, fot. A. Klimkowski



nego przygotowania wielkiego ani wysiłku fizycznego.

Sterowanie **pontonom** nie jest trudne, wymaga tylko zgrania od załogi i minimalnej sprawności pozwalającej na wiosłowanie. Splyw pontonami jest atrakcją bezpieczną. Wynika to z niedużej średniej głębokości Popradu i niezbyt wysokiego poziomu trudności technicznych trasy. Uczestnicy we własnym zakresie muszą się zaopatrzyć w ubiór i obuwie umożliwiające wejście do wody (przynajmniej jeden dorosły musi je mieć), napoje, a w upalne dni krem z filtrem UV. Pontony są wyposażone w chroniące przed zamoczeniem specjalne etui na telefony komórkowe. Osoby biorące udział w splywie przez całą wycieczkę siedzą na krawędziach pontonu, a nogi mają umieszczone w specjalnych uchwytych asekuracyjnych, każdy jest wyposażony w kapok i kask. Przed wyruszeniem wszyscy przechodzą specjalne szkolenie.



Nowością splywu kajakowego są specjalne **kajaki pneumatyczne (zwane również dmuchanymi)**.

To idealne połączenie płaskodennych pontonów z szybkością i zwinnością klasycznych kajaków polietylenowych. Dają poczucie niezwykłego komfortu i dużej stabilności na rzece. Są świetnym rozwiązaniem dla osób bez wcześniejszego kajakarskiego doświadczenia.

Kajak daje więcej swobody niż ponton i pozwala cieszyć się splywem w samotności lub we dwoje. Poprad poniżej Starej Lubowni jest w całości dostępny dla kajakarzy. Występują tam na przemian dość długie płaskie, zapewniające spokojny nurt rzeki, tereny i dynamiczne spadki, dostarczające podróżnikom dawek adrenaliny.



USŁUGI REKREACYJNE CZYSTA FRAJDA

ul. Czarny Potok 6/5, 33-380 Krynica-Zdrój, www.czystafrajda.pl



ABACOM

Łopata Polska 30, 33-370 Żegiestów, www.splywpopradem.pl

TOR KAJAKARSTWA GÓRSKIEGO

Tor Kajakarstwa Górskiego Wietrznice k. Łącka to obiekt na rzece Dunajec, który spełnia warunki do organizowania międzynarodowych imprez rangi mistrzostw Europy czy świata. Tor przeznaczony jest do uprawiania sportu wyczynowego.

Możliwe jest wynajęcie go na godziny, dzięki czemu można organizować tu zawody w kajakarstwie górskim oraz zgrupowania szkole-

niowe, zielone szkoły, a także imprezy integracyjne dla firm.

Tor slalomowy ma długość 350 m, a różnica poziomów wynosi 3 m. Obiekt zawiera wszystkie przeszkody wodne torów kajakowych o zróżnicowanym stopniu trudności. Jest doskonałym i wyjątkowo atrakcyjnie położonym torem w Polsce, służącym również do szkolenia najmłodszych adeptów kajakarstwa.



Tor Kajakarstwa Górskiego Wietrznicach, fot. E. Mrózek



Do Wietrznicy każdego roku zjeżdżają amatorzy dzikich wód, wielu z nich tutaj zaczyna swą życiową przygodę z tą formą kajakowania. Dla zaawansowanych przygotowano propozycję rozrywki ekstremalnej – aquakanioning. Uczestnicy wyposażeni w kamizelki ratunkowe, kaski i strój neoprenowy zma-

gają się z żywiołem górskiej rzeki. To również element szkolenia ratowników GOPR, TOPR oraz jednostek specjalnych Straży Granicznej. To również element szkolenia ratowników Górskiego i Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz jednostek specjalnych Straży Granicznej.



TOR KAJAKARSTWA GÓRSKIEGO WIETRZNICE

Zabrzeż, 33-390 Łącko, www.wietrznice.pl





Baseny na Zapopradziu, fot. A. Klimkowski

BASENY I KĄPIELISKA

Baseny na Zapopradziu w Mu-szynie to wspaniała zabawa dla dzieci i dorosłych. Na terenie kompleksu znajdują się m.in.: basen rekreacyjny (głębokość 135 cm), w którym zostały wydzielone tory pływackie o długości 25 m oraz cztery jacuzzi wypełnione wodą leczniczą, brodziki z małą zjeżdżalnią w kształcie słonia i fontanną w kształcie nosorożca.

Woda w basenach podgrzewana jest do temperatury ok. 28°C, a woda w jacuzzi ma temperaturę 33°C. W basenie rekreacyjnym można też skorzystać z parasola wodnego, kaskad wodnych, masażu ściennych, grotty sztucznej fali, gejzera dennego i wyspy. Dysze masujące do masażu ściennego dają doskonałe efekty w rozluźnieniu partii pleców i karku, a tak-



Baseny na Zapopradziu, fot. A. Klimkowski



Zapopradzie to dzielnica rekreacyjna Muszyny. Tuż obok kompleksu basenów jest amfiteatr, a nieco dalej ogrody zmysłów ze specjalną strefą zakochanych. Tam każda para nowożeńców albo małżeństwo, które w danym roku obchodzi „okrągłe” rocznice (np. 10, 20, 30 lat lub więcej), może zasadzić specjalne drzewko miłości. Pary biorące ślub w grudniu i listopadzie mogą sadzić swoje drzewka w kwietniu następnego roku. Przed zasadzeniem trzeba wypełnić specjalny wniosek w muszyńskim Urzędzie Miasta i Gminy Uzdrawiskowej i wpłacić 200 zł. Rodzaj drzewka oraz miejsce jego zasadzenia wskazywane są przez pracownika UMiGU Muszyna odpowiadającego za ład przestrzenny w parku.

że mięśni wzdłuż kręgosłupa. Zaś wodne kaskady rozluźniają nawet najbardziej spięte mięśnie karku. Są one rodzajem biczu wodnych przyjemnie relaksujących kręgosłup, pobudzających krążenie i przemianę materii. Wpływają stabilizująco na układ nerwowy, pobudzają krążenie i oddychanie. Cztery tutejsze wanny jacuzzi są wypełnione wodą leczniczą. Hydroterapia w połączeniu z terapią ciepłem pozwala łagodzić napięcie i usuwać sztywność mięśni, sprawia, że krew zaczyna krążyć swobodniej. Jacuzzi to także dobry sposób na bezsen-

ność. Ważnym elementem kompleksu jest basen dla dzieci. Ma głębokość od 10 do 35 cm. Miejscu do pluskania się towarzyszą dodatkowe atrakcje w postaci fontann w kształcie słonia i nosorożca, zjeżdżalni, a także siatki do wspinaczki. Duża rodzinna zjeżdżalnia ma dwa szerokie tory o szerokości 180 cm i długości 10 m każdy. Szeroka i prosta nawierzchnia pozwala na jednoczesne ślizganie się całych rodzin. Końcowa część zjeżdżalni ma mniejszy spadek umożliwiający bezpieczne zakończenie przejażdżki w basenie.



**CENTRUM REKREACYJNO-SPORTOWE
IM. WALDEMARA SERWIŃSKIEGO**

al. Zdrojowa, 33-370 Muszyna, www.muszyna.pl



Kapielisko w Piwnicznej-Zdroju, fot. A. Klimkowski

Kapielisko w Piwnicznej-Zdroju zlokalizowano na Radwanowie, składa się z części zamkniętej i atrakcji na świeżym powietrzu. Pływalnia pod dachem o głębokości do 1,5 m jest podzielona na trzy tory pływakie. Duża zewnętrzna niecka ma również trzy tory o głębokości od

1,2 m do 1,8 m. Tam przygotowano także dwie zjeżdżalnie, masaże wodne i zaplecze gastronomiczne. Na terenie obiektu znajduje się także wanna z hydromasażem i sauna. W okresie zimowym na terenie kąpieliska funkcjonuje lodowisko oraz wypożyczalnia łyżew.



KAPIELISKO NA RADWANOWIE

ul. Łomnickie 85, 33-350 Piwniczna-Zdrój, www.mgok.piwniczna.pl



Kapielisko w Piwnicznej-Zdroju, fot. A. Klimkowski



Niedaleko basenów w Radwanowie – na piwniczańskim osiedlu Śmigowskie – mieści się Ośrodek Rekolekcyjno-Misyjny im. kleryka Roberta Gucwy prowadzony przez **Stowarzyszenie Misji Afrykańskich**. Patron Ośrodka był pierwszym polskim klerikiem Stowarzyszenia Misji Afrykańskich w okresie powojennym, jaki zginął podczas napadu rabunkowego 15 listopada 1994 r. w domu formacyjnym SMA w Bangui w Republice Środkowoafrykańskiej. Na Śmigowskim można nie tylko skorzystać z noclegu czy posługi kapłańskiej, ale również obejrzeć niezwykle ciekawe wystawy poświęcone działalności misyjnej oraz sztuce afrykańskiej. Dzieła afrykańskich artystów można oglądać i kupować. Zebrane w ten sposób środki wspomagają działalność misyjną. Z basenów w Radwanowie do Ośrodka Rekolekcyjno-Misyjnego można dojść w około kwadrans.



Kapielecko w Piwnicznej-Zdroju, fot. A. Klimkowski



W lipcu i sierpniu nieopodal basenów kursuje **ciuchcia piwniczańska**. Swą trasę rozpoczyna w Piwnicznej w Rynku, dociera do stacji narciarskiej Kokuszka i wraca do Rynku. To 5 kilometrów przejeżdża w 40 minut. W soboty i niedziele ciuchcia wyrusza o godzinie 15, 16 i 17. Od poniedziałku do piątku przejazd można zamówić telefonicznie. Można też na życzenie podróżować do Wierchomli, Łomnicy-Zdroju lub Młodowa. Kursy do dwóch ostatnich miejscowości są połączone z degustacją wody mineralnej.



Aqua Centrum Chelmiec, fot. D. Radziak



Aqua Centrum Chelmiec, fot. D. Radziak

W Chelmcu działa pływalnia **Aqua Centrum Chelmiec** czynna codziennie od godz. 6.00 do 22.00. Obiekt podzielony jest na strefy: basen pływacki, basen rekreacyjny, zjeżdżalnię, brodzik dla dzieci, wannę z hydromasażem, jacuzzi i strefę saun. W strefie saunowej do dyspozycji gości są: sauna fińska, łaźnia parowa, leżanki, natryski, kubeł z zimną wodą oraz basen z zimną wodą. Na basenie obowiązują czepki.

W Aqua Centrum prowadzone są zajęcia z nauki i doskonalenia pływania dla dzieci i dorosłych oraz aqua aerobik. Można tu również wynająć tor pływacki na godziny.



AQUA CENTRUM CHELMIEC

ul. Marcinkowicka 9, 33-395 Chelmiec, www.basen.chelmiec.pl

W **Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Nowym Sączu** działa kryta pływalnia, w skład której wchodzi: basen sportowy o wymiarach 25x12,5 m i głębokości 1,35-1,80 m oraz basen rekre-

acyjny o nieregularnych kształtach i głębokości 0,80-1,20 m, a także: przeciwprąd, bicz wodny, gejzer, grzybek wodny, zjeżdżalnia o długości 45 m i hydromasaż.



MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

ul. Nadbrzeżna 34, 33-300 Nowy Sącz, www.mosir-ns.pl



Park Wodny „Stawy” w Starym Sączu to kąpielisko i akwen dla niewielkich łódek, kajaków czy rowerków wodnych urządzone na dawnych stawach wyrobiskowych. Obiekt posiada nowoczesne pochylnie do wodowania. Urządzono również plażę, plac zabaw dla dzieci, boisko plażowe, szatnię i wypoży-

czalnię sprzętu wodnego. Jest też parking dla 40. samochodów i połączenie ze ścieżkami rowerowymi. Obiekt jest czynny od maja do września. Kąpielisko czynne w czasie dyżuru ratowników od 15 czerwca do 30 września od godz. 10.00 do godz. 20.00. Na miejscu działa wypożyczalnia sprzętu pływającego.



PARK WODNY W STARYM SĄCZU INFORMACJA TURYSTYCZNA
Rynek 5, 33-340 Stary Sącz, www.wstarymsaczu.pl





Basen w Hotelu „Prezydent”, fot. archiwum Hotelu „Prezydent”

Warto skorzystać również z **basenów kąpielowych i innych atrakcji znajdujących się w obiektach hotelowych**. Można tam korzystać nie tylko z kąpeli, ale również innych form relaksu. Nowością jest specjalny rodzaj sauny funkcjonujący w jednym z obiektów.

W **Sanatorium MSW Continental** do dyspozycji jest basen o powierzchni 96 m² i głębokości 130 cm. Zwolennicy atrakcji wodnych mogą skorzystać ze strefy odnowy biologicznej składającej się z jacuzzi i trzech rodzajów sauny: suchej, mokrej oraz infrared. Basen jest czynny od poniedziałku do soboty w go-

dzinach 17.15-20.45, a w niedziele 14.00-20.45. Dzieci do 10 lat korzystają z biletów ulgowych. Można również kupić karnety upoważniające do dziesięciu wizyt. Czepki są obowiązkowe. Wejścia są ograniczone jedynie czasem otwarcia basenu. Podobnej wielkości jest basen w krynickim **Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Panorama**. Ma wymiary 18x9 m i głębokość od 90 cm do 190 cm. Jest czynny w poniedziałki, środy, czwartki, piątki i soboty od godz. 9.00 do godz. 21.00, a w niedziele i wtorki od godz. 14.30. Dzieci korzystają z biletów ulgowych.



*Innowacyjność **sauny infrared** polega na zastosowaniu promienników podczerwieni zamiast konwencjonalnego pieca. Promienniki nagrzewają ciało w sposób podobny do słońca, emitują odpowiedniej długości fale podczerwone bez szkodliwego promieniowania UV. W tych saunach można przebywać dłużej niż w tradycyjnych. Sesje odbywają się w temperaturze niższej niż 60°C, promienie podczerwone nagrzewają ciało do 4,5 cm w głąb, co powoduje intensywne pocenie. Podczas jednej sesji spala się do 900 kalorii, skóra zostaje oczyszczona z toksyn, ma ładniejszy wygląd, a cellulit zostanie zredukowany.*



Z basenu w **Centrum Wypoczynku i Rehabilitacji Damis** można korzystać w każde popołudnie. Jest otwarty między godz. 15.00 a 20.00. To obiekt o głębokości od 120 cm do 180 cm i powierzchni 176 m². Bilet upoważnia do 45 minut korzystania z basenu. Dzieci do 7 lat mają prawo do biletów ulgowych.

W swojej otwartej ofercie kąpiele w basenie ma także **Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy Sportowiec**. Z basenu o wymiarach 10x5 m można korzystać codziennie w godzinach 15.00-20.00. Bilet upoważnia do godzinnej kąpiele, obowiązuje 50% zniżki dla dzieci.

Nowoczesny kompleks SPA i Wellness wraz z basenem oferuje krynicki **Hotel Prezydent**. Duża niecka basenu o wymiarach 19x12 m jest otwarta codziennie od godz. 9.00 do godz. 21.00. W ofercie jest również jacuzzi i trzy rodzaje saun. Wstęp płatny jest za półtorej godziny, ulgowy to połowa ceny.

Z uroków kąpiele można też korzystać w **Hotelu Czarny Potok Resort & SPA**. W cenie biletu jest basen, strefa AQUA i KIDS CLUB. Atrakcje są czynne codziennie od godz. 8.00 do godz. 21.00.

Na basen i różnorodne zabiegi relaksacyjne zaprasza **Hotel Pegaz** w Krynicy. Tam przygotowano basen z kaskadami, gejzery powietrzne, masaż wodny, przeciwprądy oraz brodzik dla dzieci z grzybkami, a dodatkowo jeszcze łaźnię parową, saunę suchą i jacuzzi.

Basen jest częścią dużego kompleksu SPA w **Hotelu MERCURE Krynica Zdrój Resort & SPA**. Oprócz kompleksu basenów dostępne są 3 jacuzzi, różnorodne sauny i liczne strefy relaksu zapewniające spokój czerpany z naturalnego otoczenia lasów i gór.

Hotel Krynica może poszczycić się najpiękniejszymi widokami z basenu w okolicy. Tam nie tylko można korzystać z kąpiele z przeciwprądem, ale również podziwiać panoramę Krynicy. Na wyposażeniu basenu są również wodne zabawki dla najmłodszych. Dostępne jest także jacuzzi.

Na gości czeka także basen w **Centrum Zdrowia i Rekreacji Geovita** w Muszynie-Złockiem. Jest czynny w godzinach 14.00-21.00 z krótkimi przerwami między 16.30 a 17.00 i 18.00 a 18.20. Niecka o wymiarach 10x18 m ma głębokość od 145 cm



Basen w Hotelu „Klimek”, fot. archiwum Hotelu „Klimek”

do 210 cm. Obowiązują bilety jednorazowe lub karnety.

Do Aquaparku zaprasza **Hotel Klimek** w Muszynie-Złockiem. Obiekt otwarty jest codziennie od godz. 9.00 do godz. 21.00. Do dyspozycji gości gejzer powietrzny, bicze wodne, jacuzzi, zjeżdżalnia, brodziki dla dzieci i trzy rodzaje saun. Można

również skorzystać z nauki pływania i gimnastyki w basenie.

Kąpiele z ciekawymi atrakcjami czekają na gości w **Hotelu Piwniczna SPA & Conference** w Piwnicznej. Do dyspozycji jest basen z natryskami, masażem bocznym, przeciwprądem i leżanką powietrzną, basen solankowy, basen dla dzieci



Basen w Hotelu „Piwniczna”, fot. archiwum Hotelu „Piwniczna”

oraz jacuzzi. Strefa basenowa wraz z grotą solną czynna jest od wtorku do niedzieli od godz. 8.00 do godz. 1.00, a w poniedziałki od godz. 9.00 do godz. 21.00.

W leżących nieopodal Piwnicznej Koszarzyskach dwa obiekty oferują kąpiele w basenach: **Ośrodek Lecznico-Wypoczynkowy Smrek i Rezydencja Leśny Dwór**.

Dzieci i dorosłych na basen zaprasza **Hotel Wierchomla SKI & SPA Resort** w Wierchomli. Obok niecki o wymiarach 6x13 m i głębokości 1 m znajduje się brodzik dla dzieci. Najmłodszy (do 4 lat) korzystają z kąpiele bezpłatnie, starsze dzieci mają zniżki. Najlepiej z basenu korzystać w godz. 11.00-15.00 i 18.00-20.00.

Nowoczesnym basenem dysponuje także **Heron Live Hotel** w Siennej koło Gródka nad Dunajcem. Basen wewnętrzny ma wymiary 12x6,5 m i głębokość 118 cm. Obok niego znajduje się jacuzzi wewnętrzne. Obiekt dysponuje także basenem i jacuzzi zewnętrznym. Zaprasza od godz. 9.00 do godz. 21.00. Warun-

kiem udostępniania basenu jest wykupienie usługi w strefie SPA.

Niezwykłą wodą kusi basen przy **Hotelu Perła Południa** w Rytrze. Tamtejszy wielofunkcyjny kompleks z basenem oraz centrum SPA i Wellness korzysta ze znajdujących się niedaleko czystych górskich źródeł. Basen składa się z pięciu torów, każdy z nich ma 25 m długości. Wymiary niecki to 12,5x25 m. Pływania czynna jest w poniedziałki, wtorki, środy i czwartki w godzinach 14.00-21.00, w piątki o godzinę dłużej, a w soboty i niedziele w godz. 10.00-21.00. Obiekt oferuje bilety godzinne, trzygodzinne, bez limitów czasowych i karnety. Dzieci do 3 lat kąpią się za darmo, starsze mają zniżkę. Z obniżoną ceną wiąże się także bilety rodzinne. Istnieje możliwość rezerwacji basenu w całości lub części dla grup zorganizowanych. W kąpielni obowiązują czepki. Oprócz ratownika, który standardowo czuwa na wszystkich basenach w hotelach, obiekt dba o bezpieczeństwo gości poprzez monitoring miejsca kąpiele.



Basen w Hotelu „Perła Południa”, fot. archiwum Hotelu



Park linowy u podnóża Jaworzyny Krynickiej, fot. A. Klimkowski

PARKI LINOWE

W Krynicy-Zdroju działają dwa parki linowe. Jeden z nich – **Krynicki Park Linowy** – położony jest u podnóża Jaworzyny Krynickiej przy drodze w kierunku dolnych stacji wyciągów narciarskich nr II i IV (droga na Izwór). W Parku jest 8 tras linowych: trasa bąbel – dla najmłodszych, w całości okryta siatkami zabezpieczającymi; trasa maluch – na wysokości metr na

ziemią, do pokonania z uprzężą, rodzic może na niej samodzielnie przepinać dziecko przy poszczególnych przeszkodach; trasa niska – na wysokości 2 m, dla osób z lękiem wysokości oraz dzieci od 5 lat; trasa średnia zielona – na wysokości 4 m z gokartem na linach; trasa średnia niebieska – ze zjazdami tyrolskimi nad rzeczką; trasa wysoka – 10 m nad ziemią; trasa ekstremalna – dla miłośników adrenaliny; trasa zjazdowa – 6 zjazdów tyrolkowych na wysokości 15 metrów nad ziemią. Dodatkowymi atrakcjami Parku są: BIG SWING (skok wahadłowy), ścianka wspinaczkowa, mega trampolina, plac zabaw, a w wakacje – BUMPER BALL (skaczące kule). Obok Parku Linowego przebiega główny czerwony szlak prowadzący na szczyt Jaworzyny. Park czynny jest przez cały rok, zimą poza weekendami wizytę trzeba jednak uzgodnić telefonicznie.



Park linowy u podnóża Jaworzyny, fot. A. Klimkowski



PARK LINOWY W KRYNICY-ZDROJU

tel. kom. +48 660 313 091, tel. kom. +48 604 483 578

biuro@parklinowykrynica.pl, www.parklinowykrynica.pl

Drugi **krynicki park linowy „Mamut”** położony jest na szczycie **Góry Parkowej**. Park obejmuje cztery pełne ciekawych przygód trasy: pomarańczowa („Mamucik”) – zabezpieczona siatkami, ulubiona trasa dla maluchów zaczynających swoją przygodę w parku linowym; pomarańczowa – trasa zawieszona na wysokości od 1 do 2 metry, odpowiednia dla dzieci już od 4. roku życia, do pokonania ciekawe przeszkody oraz długa tyrolka, którą dzieci po prostu kochają, rodzice są w stanie pomagać bezpośrednio z ziemi; zielona – mogą z niej korzystać dzieci od 110 cm wzrostu, sa-

modzielnie trasę tę mogą pokonać ośmiolatki, młodszy – z opiekunem, przebiega ona przez 15 przeszkód znajdujących się 3 do 4 metrów nad ziemią, można ją pokonać w około 25 minut; niebieska – 15 przeszkód na tej trasie znajduje się na wyższym poziomie niż na trasie zielonej (5 do 10 metrów), jest doskonała dla sprawnych ośmiolatek, którzy sami pokonali trasę zieloną oraz oczywiście starszych miłośników wędrówki z uprzężą, czas przejścia to około 35 minut. Nad bezpieczeństwem uczestników cały czas czuwa kadra doświadczonych i wyszkolonych instruktorów.



PARK LINOWY MAMUT

SZCZYT GÓRY PARKOWEJ W KRYNICY-ZDROJU

tel. kom. +48 660 313 091, www.parklinowykrynica.pl



Park linowy „Mamut” na szczycie Góry Parkowej, fot. A. Klimkowski

Park Linowy „Ablandia” w Rytrze

to największy park linowy w południowej Polsce. Obejmuje instalacje 34. przeszkód o długości ponad 800 m oraz 14. przeszkód dla maluchów o długości ponad 150 m. Łącznie trasy w powietrzu liczą ponad kilometr.

W skład parku wchodzi trasy: treningowa – 4 stacje do nauki systemu asekuracji, zielona Standard (ok. 250 m) – uniwersalna trasa przeznaczona dla dzieci o wzroście ponad 130 cm. i dorosłych, składa się z 15 przeszkód na wysokości 6-7 metrów, czas przejścia wraz ze szkoleniem to godzina; czerwona Extreme (ok. 300 m) – składa się z 16 przeszkód o dużym stopniu trudności umieszczonych na wysokości do 18 metrów nad ziemią, przeznaczona dla osób o wzroście powyżej 130 cm, szkolenie i przejście tej trasy zajmuje godzinę; czarna (ponad 300 m) – bardzo trudna trasa linowa, zawieszona na wysokości od 8 do 20 metrów, składa się z 17 przeszkód, z czego bardzo trudne to np. strzemiona z węzłami i drabinką, wyjścia i zejścia po chwytach wspinaczkowych, kłamy, ciekawym rozwiązaniem są

niespotykane w parkach linowych platformy, są to raczej balkoniki, które stanowią dodatkowe utrudnienie na trasie, przejście wraz z instruktorem zajmuje do 1,5 godziny i wymaga dobrej kondycji fizycznej; trasa zjazdowa Pajęczak (ponad 250 metrów) – minimalny wzrost uczestnika to 130 cm, uczestnik przyczepiony do liny, siedząc wygodnie w uprzęży, przejeżdża niczym pociąg pośpieszny nad parkiem (ok. 160 m zjazdu), następnie ląduje w specjalnej pajęczynie zawieszanej na linach bungee, w drodze powrotnej ma do pokonania kolejne trzy zjazdy; żółta (ponad 150 metrów) – trasa dla dzieci powyżej 6 lat, wymagany wzrost to 110 cm, bardzo łatwa, położona na wysokości 2-3 metrów nad poziomem gruntu, przeznaczona dla początkujących, składa się z 17 przeszkód, takich jak m.in. przejścia kładką, przejazd w beczce, przejście pajęczyną, przejście po siatce, dzieci przechodzą całość w uprzęży asekuracyjnej. Park zapewnia jednorazowe rękawice.

Park proponuje także strefę juniora z trasą linową Junior oraz zjazdem Tyrolskim. Strefa jest przernaczo-



Park linowy w Ryttrze, fot. A. Klimkowski



na dla dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Zabawa jest tu nielimitowana. Dzieci przed wejściem otrzymują profesjonalny kask i pozostają przez cały czas pod opieką Rodziców lub Opiekunów. Atrakcje strefy są zabezpieczone siatkami asekuracyjnymi. Trasa linowa Junior – to plac zabaw skonstruowany w formie trasy linowej na drzewach z domkami i zjeżdżalnią, składa się z 11 przeszkód, takich jak m.in. kładki, obręcze, siatka z piłeczkami, pajęczyna, są także trzy zjeżdżalnie, w tym jedna spiralna; zjazd Tyrolski – długość 30 m, odbywa się na linii podłączonej do systemu tyrolskiego.



Oprócz rozrywek związanych z przechodzeniem różnego rodzaju tras nadziemnych ryterski park oferuje dodatkowe atrakcje: kule i rowerki wodne, **big swing** – ogromne wahadło na wysokości 20 metrów nad urwiskiem z szemrzącym w dole potokiem oraz **kule zorbing** – zjazd w kuli po torze terenowym.



PARK LINOWY ABLANDIA
33-343 Rytro 604, www.ablandia.pl

Park Linowy „Lemur” w Starym Sączu położony jest przy Parku Wodnym „Stawy”. Obejmuje 6 tras z ciekawymi przeszkodami: rower, wóz drabiniasty, deskorolka, łódka, gokart, mosty zwodzone, tybetańskie, birmańskie, ponad 120 metrową tyrolkę nad wodą, trasę na wyspie i specjalną strefę dla dzieci. Strefa Małego Lemura – w jej skład wchodzi: trasa siatkowa oraz orczyk, jest przeznaczona dla dzieci od 3 roku życia, kolorowa, atrakcyjna, w całości zabezpieczona siatkami; trasa pomarańczowa – przeznaczona dla osób od 110 cm wzrostu, prowadzi na wysoko-

ści do 1,5 m nad ziemią, opiekun może cały czas czuwać nad dzieckiem i pomagać mu w razie trudności w pokonywaniu przeszkód; żółta – przeznaczona dla osób od 120 cm wzrostu, rozmieszczona na wysokości od 2 do 3 metrów, zapewnia urozmaicone przeszkody; zielona – przeznaczona dla osób mających powyżej 140 cm wzrostu, w jej skład wchodzi łódka, wóz drabiniasty, gokart, przejście przez okna i inne ciekawe przeszkody; czerwona – najwyższa trasa parku (od 6 do 10 metrów wysokości), przeznaczona dla osób od 140 cm wzrostu, zaczyna się ponad



Park Linowy „Lemur” w Starym Sączu, fot. A. Klimkowski



120-metrową tyrolką nad wodą po czym prowadzi przez szlak ukryty w drzewach na wyspie, powrót to 80-metrowa tyrolka nad wodą, długość trasy to 380 m. Na trasach

przepięciowych obowiązuje sprzęt asekuracyjny dostępny na miejscu w parku. Przed wejściem do trasy uczestnik przechodzi szkolenie wykonywane przez instruktora.



PARK LINOWY LEMUR NA TERENIE PARKU WODNEGO STAWY
ul. Wielki Wygon, 33-340 Stary Sącz, www.lemurpark.pl



„Lemur park” w Gródku nad Dunajcem to 5 tras o łącznej długości ponad 560 metrów. W jego skład wchodzi 62 przeszkody ukryte wśród drzew przyciągające małych i dużych miłośników ruchu i dobrej zabawy. Park znajduje się w centrum miejscowości niedaleko od pola biwakowego i Urzędu Gminy. Trasa siatkowa – przeznaczona dla najmłodszych od 3 roku życia, bezpieczeństwo zapewniają siatki rozpięte na każdej przeszkodzie; pomarańczowa – przeznaczona dla osób od 110 cm wzrostu, prowadzi na wysokości do 1,5 m nad ziemią, daje możliwość zmierzenia się z trudnościami trasy przepięciowej, a w razie trudności, skorzystania z pomocy rodziców, ma 65 metrów

długości; żółta – przeznaczona dla osób mających powyżej 110 cm wzrostu, ma długość 95 metrów, składa się z tyrolki, siatek, różnego rodzaju belek, falochronu i zjazdu na talerzyku; zielona – przeznaczona dla osób od 140 cm wzrostu, ma długość 155 metrów i zróżnicowane przeszkody wymagające nie tylko wysiłku mięśni ale też wysiłku intelektualnego; czerwona – przeznaczona dla osób mających powyżej 140 cm wzrostu, to najwyższa trasa parku o długości 200 metrów, wymagająca i atrakcyjna trasa dla doświadczonych uczestników, do pokonania belki, rower, pniaki, most tybetański, zyg zak i wiele innych przeszkód.



W pobliżu parku linowego „Lemur” warto skorzystać z miejsc do kąpieli i plaży w malowniczym zakątku Jeziora Rożnowskiego. W okolicy jest także kilka przystani i wypożyczalnie sprzętu wodnego.



„Lemur park” w Gródku nad Dunajcem, fot. A. Klimkowski



PARK LINOWY LEMUR

33-318 Gródek nad Dunajcem 6, www.lemurpark.pl



Park linowy na terenie Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie położony jest na obszarze 20 arów. To atrakcja dla dzieci od 3 do 13 lat. Trasa liczy 70 m długości i poprowadzona jest 1,5 m nad ziemią. Uczestnicy mają do pokonania 11 wieżyczek, które są początkiem lub końcem odcinków z przeszkodami o różnym stopniu trudności. Trasę rozpoczyna się odcinkiem o nazwie „Pająk”, polegającym na wdrapaniu się po pionowej siatce z lin w górę. Następnie trzeba przedostać się przez „Bagno”, czyli zapadającą się siatkę, później należy przejść przez kilkumetrową rurę, będącą tzw. „Chomikarnią” i skoczyć na pomost poręczowy oraz przedostać się na skrzynki, które można pokonać trzymając się pionowych lin. Aby zaliczyć całą trasę należy jeszcze przejść przez „Lwie obręcze”, „Niedźwiadka”, „Tunel wiewiórki”, „Kacze łapy” i „Nietoperze”. Ostatnią przeszkodą jest pokonanie strachu i zjazd tyrolski na 20 metrowej linii w dół. Nad bezpieczeństwem uczestników zabawy czuwają wykwalifikowani

animatorzy. Przygotowano również siatki zabezpieczające oraz piaskowe podłoże pod „tyrolką”. W parku może przebywać jednocześnie 20 dzieci.



Park linowy na Zapopradziu w Muszynie, fot. A. Klimkowski



CENTRUM REKREACJI I SPORTU ZAPOPRAZDZIE
Al. Zdrojowa 4, 33-370 Muszyna, www.zapopradzie.pl

ŚLIZGAWKI, ZJEŹDŹALNIE, MINIGOLF, GOKARTY

Krynicka **Sankostrada** mieści się przy ulicy Dąbrowskiego, za Halą Lodową, na stoku góry „Iwotka”. To jeden z najdłuższych torów w Polsce. Długość trasy to ok. kilometr, a różnica poziomów pomiędzy stacją górną, a dolną wynosi 55 metrów. Zjazd na sankach odbywa się rynną długości ok. 800 m. Czas zjazdu to ok. 1,5-2 min. Podczas jazdy można osiągnąć prędkość do 40 km/h lecz dzięki hamulcom każdy zjeżdża w sposób, jaki preferuje. Lubiący przyływ adrenaliny zjeżdżają „na pełnym gazie”, a ci, którzy wolą

w czasie podróży podziwiać piękne widoki, suną bardziej „rekreacyjnie”. Sankostrada jest czynna o każdej porze roku i oświetlona – można zamówić nocne zjazdy. Dzieci w wieku do 8 lat mogą korzystać z sankostrady wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Dodatkową atrakcją jest stado alpaka na stoku. Alpaka – południowoamerykański, trawożerny ssak parzystokopytny z rodziny wielbłądowatych. Zwierzę udomowione, przypomina nieco lamę, ale jest od niej mniejsza i z budowy ciała bardziej podobna do owcy.



PARK SPORTOWY OBOK HALI LODOWEJ MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI

ul. Dąbrowskiego 15, 33-380 Krynica-Zdrój, www.sankostrada.pl



Sankostrada w Krynicy-Zdroju, fot. A. Klimkowski



Rajskie Ślizgawki na Górze Parkowej w Krynicy-Zdroju są czynne od wiosny do późnej jesieni. Oferują zjazdy zjeżdżalniąmi rurowymi (różnica wysokości wynosi 12 m). Dla najmłodszych przygotowano spokojną falę o łagodnych skrętach, gdzie poślizgają się razem z rodzicem. Najodważniejsi z pew-

nością podejmą wyzwanie i skuszą się na przejazd trasą kamikadze. Zjazdy odbywają się na specjalnych matach. Ślizgawki są świetną zabawą dla każdego, bez względu na wiek. W czasie deszczu zjeżdżalnia jest nieczynna. Na górnej polanie na Górze Parkowej atrakcją jest też zjeżdżalnia



Zjeżdżalnia pontonowa na Górze Parkowej. fot. A. Klimkowski

pontonowa, gdzie po specjalnie przygotowanej trasie można zjechać pontonem, a następnie wyjechać z powrotem do góry na przenośniku taśmowym (Sun Kid).

Na szczycie Góry Parkowej w Krynicy (741 m) można wjechać kolejką linowo-terenową. Dolna jej stacja kolejki znajduje się tuż obok deptaku krynickiego. Czas jazdy – 3 minut.



**KOLEJ LINOWO-TERENOWA GÓRA PARKOWA
POLSKIE KOLEJE LINOWE S.A.**

ul. Nowotarskiego 1, 33-380 Krynica-Zdrój, www.pkl.pl



Kolejka linowo-terenowa na Górze Parkowej. fot. A. Klimkowski



Zaledwie pół godziny spacerem od Hotelu Wysoka przy trasie do Tylicza znajduje się **kopiec Kazimierza Pułaskiego** w Krynicy (około 2,5 km). Został on postawiony w 150. rocznicę śmierci generała w 1926 r. Pomnik na kopcu ma kształt graniastosłupa z orłem wznoszącym się do lotu. Został zniszczony w czasie II wojny światowej. Odbudowano go w 1969 r. dzięki Kołu Polskiego Związku Filatelistów w Krynicy. Znajduje się na terenie prywatnym.

Minigolf Park to kompleks rekreacyjny przy Hotelu „Wysoka” w Krynicy-Zdroju. W skład kompleksu wchodzi: zestaw 18. ponumerowanych torów (stanowisk) podzielonych na 6 stacji oraz altana i plac zabaw dla najmłodszych. Gra polega na tym, aby za pomocą kija umieścić piłeczkę w każdym z 18 dołków za pomocą jak najmniejszej liczby uderzeń. Grający mogą korzystać z parkingu, kawiarenki i restauracji należących do Hotelu „Wysoka”. Kamera internetowa, usytuowana na placu, umożliwi podgląd grających na telewizorze zainstalowanym w kawiarence oraz na stronie www.wysoka.com.



MINIGOLF PARK

ul. Polna 2, 33-380 Krynica-Zdrój, www.wysoka.com



foto: M. Olszowska

OŚRODKI REKREACJI KONNEJ

Na wypoczynek w siodle, wczasy, obozy czy rajdy konne, a także naukę jazdy konnej czy hipoterapię zapraszają prężnie działające sądeckie stadniny i ośrodki rekreacji konnej:

- AGRO*TUR*KONIE w Gaboniu (www.akon.sacz.pl),
- AGRO RANCZO w Przysietnicy (www.agro-ranczo.com),
- Ośrodek Jazdy Konnej w Piwnicznej-Zdroju/Łomnickie (www.ojk-piwnicznazdroj.pl),
- Farma LAMA w Tyliczu (www.farma-lama.pl),
- Ośrodek Hipoterapii przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach (www.osrodekhipoterapiiwstrozach.tnb.pl),
- Ośrodek Jazdy Konnej STAJNIA ZŁOCKIE w Muszynie-Złockiem (www.wbeskid.pl/stajniazlockie),
- Ośrodek Hipoterapii i Jeździectwa TARA w Kamionce Wielkiej (www.konie-tara.pl),
- Nowosądecki Ośrodek Jazdy Konnej i Hipoterapii BESKID przy Powiatowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w Nawojowej (www.pzaznawojowa.pl),
- Stajnia Terenowo-Rajdowa BESKID w Łabowej (www.stajniabeskid.pl).

fot. M. Olszowska



Szczególną ofertę dla miłośników koni zorganizował **Nowosądecki Ośrodek Jazdy Konnej i Hipoterapii BESKID przy Powiatowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w Nawojowej**. Proponuje on naukę jazdy konnej połączoną z obsługą żywego inwentarza, typowego dla gospodarstwa rolnego.

W ofercie znajduje się: jazda konna indywidualna z instruktorem, jazda w terenie, na parkurze dla dzieci oraz hipoterapia. W zażywaniu konnych przejażdżek nie przeszkadza pogoda, ośrodek dysponuje bowiem krytą ujeżdżalnią.

W ofercie jest także specjalny program dla najmłodszych obejmujący karmienie, naukę czyszczenia i siodłania koni, ciekawostki na temat ras końskich, zasady hodowli i pracy w stajni, przejażdżki w siodle z instruktorem, grill lub ognisko oraz towarzyszące gry i zabawy. Dorośli mogą w tym czasie odpocząć w świetlicy-restauracji „Zielona podkowa”.

Dla miłośników koni, którzy posiadają własnego wierzchowca w Nawojowej przygotowano także koński pensjonat zapewniający całodobową opiekę.

Wart obejrzenia jest również pokazowy ogród zorganizowany przy PZAZ, będący świetnym miejscem dla szukających natchnienia właścicieli czekających na zagospodarowanie działek rekreacyjnych.



*W ramach **hipoterapii** jeździ się na koniu na oklep stępem lub lekkim klusem. Bezpośredni kontakt z koniem poprawia sprawność manualną i mowę pacjentów. Poprawia się wydolność organizmu, krążenie, oddychanie, perystaltyka i przemiana materii. Koń motywuje do działania, uczy i daje chęć do zmagania się z przeciwnościami losu.*



**POWIATOWY ZAKŁAD AKTYWNOŚCI
ZAWODOWEJ W NAWOJOWEJ**

33-335 Nawojowa 348B, www.pzaznawojowa.pl



Schronisko na Przehybie, fot. A. Klimkowski

SZLAKI TURYSTYCZNE

Na Sądecczyźnie przygotowano blisko 1000 km znakowanych szlaków turystycznych. Wędrownikom górskim sprzyjają dobre warunki noclegowe, które zapewniono w **schroniskach PTTK** na Hali Łabowskiej, Wierchomli, Jaworzynie Krynickiej oraz Przehybie.

Oto kilka popularnych tras turystycznych w formie jednodniowych górskich wędrówek.

Zaczynamy w **Łabowej** od wyjścia na **Halę Łabowską**. Dalej czerwonym szlakiem można wejść na **Wierch Nad Kamieniem** (1083 m), skąd rozciąga się piękna panorama Beskidu Sądeckiego. Następnie żółtą lub niebieską trasą schodzimy do Łomnicy lub Piwnicznej. Idąc zaś dalej z Wierchu Nad Kamieniem czerwonym szlakiem przez **Halę Pisaną** (1043 m) i **Cyrlę** (844 m) docieramy



Schronisko na Hali Łabowskiej, fot. A. Klimkowski

Baćówka nad Wierchomlą, fot. K. Barłkowski



do Rytra. Z Hali Łabowskiej czerwonym szlakiem możemy też wyruszyć przez **Runek** (1079 m) na **Jaworzynę Krynicką** (1114 m), z której przy dobrej widoczności można podziwiać panoramę Tatr, a nawet najwyższy szczyt pasma polskich Bieszczadów – Tarnicę (1346 m).

Polecamy również ciekawą wycieczkę w drugą stronę: z **Rytra** czerwonym szlakiem na Cyrlę. Po drodze można zobaczyć malowniczo położone ruiny zamku ryterskiego, a w chacie górskiej na Cyrlu

zjeść pyszny obiad. Tamtejszym przysmakiem są pierogi z jagodami i zupa z leśnych grzybów.

Na najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego – Radziejową (1262 m) prowadzi czerwony szlak z **Koszarzysk**, przez **Suchą Dolinę** w stronę **Przełęcz Gromadzkiej** (Obidzy 930 m). Stamtąd niebieskim szlakiem przechodzimy na **Wielki Rogacz** (1182 m), **Przełęcz Żłobki**, a następnie czerwonym szlakiem na **Radziejową**. Na szczycie warto wejść na wieżę widokową skąd przy

Schronisko na Jaworzynie Krynickiej, fot. A. Klimkowski





*Kolory, jakimi od lat znakuje się szlaki turystyczne w Polsce mają znaczenie. Jednak nie takie, jakie im niekiedy przypisują mniej wprawni turyści. Nie jest to bowiem taki sam system, jak przy znakowaniu nartostrad i kolor nie oznacza stopnia trudności. Zgodnie z przyjętymi przed laty zasadami **kolorem czerwonym oznaczano szlak główny, niebieskim również, ale był to szlak dalekobieżny. Na żółto i czarno oznaczają się szlaki łącznikowe, a na zielono prowadzące do charakterystycznych miejsc – dojściowe.** Można też spotkać ścieżki prowadzące do interesujących obiektów znajdujących się poza szlakiem lub ujęć wody. Mają one kształt kwadratu o wymiarach 10x10 cm. Dodatkowo bywa, że trasy wysokogórskie są oznaczane symbolami urządzeń, jakie napotka wędrowiec. Mogą to być klamry, drabinki lub łańcuchy umożliwiające przejście przez najtrudniejsze odcinki szlaku.*

dobrej pogodzie można zobaczyć Pieniny, a nawet Tatry. Ze szczytu schodzimy czerwonym szlakiem na **Przehybę** (1175 m), skąd niebieski szlak prowadzi do Rytra, a droga asfaltowa do Gabonia.

Kolejna wycieczka prowadzi ze **Szczawnika** drogą przez dolinę do **Bacówki nad Wierchomlą**. Następnie szlakiem niebieskim widokowymi połoninami można przejść na **Jaworzynkę** (1001 m). Idąc dalej niebieskim szlakiem wychodzimy na **Pustą Wielką** (1060 m), skąd żółtym szlakiem wracamy do Szczawnika.

Spacerową wyprawą jest wędrowka z krynickiego deptaku na **Górę Parkową**. Wyruszamy trasą tuż obok dolnej stacji kolejki linowej. Po lekkiej wspinaczce jesteśmy na szczycie. Popularnym miejscem jest **Polana Michasiowa**, gdzie znajduje się **źródło „Bocianówka”**, a nieco niżej słynąca łaskami figura Matki Bożej. Identyczną ustawiono na Placu Mariackim we Lwowie. Na trasie ścieżki edukacyjnej na stokach Góry Parkowej leży **„Źródełko miłości”**. Legenda głosi, że kto napije się wody z tego źródła, w najbliższym czasie będzie miał duże powodzenie w miłości.



Na szlaku, fot. A. Klimkowski



WIEŻE WIDOKOWE

Atrakcyjna **platforma widokowa** powstała w **Woli Kroguleckiej** koło Starego Sącza. Stamtąd rozpościera się niezwykle widok na Dolinę Popradu, Pasma Radziejowej i całą Kotlinę Sądecką, a także Beskid Wyspowy, a nawet Gorce. Aby dotrzeć do platformy „ślimaka”, wystarczy w miejscowości Barcice skręcić na

most na Popradzie i kierować się w stronę Woli Kroguleckiej. Przy drodze znajdują się znaki informujące o odległości do punktu widokowego. Obok „ślimaka” jest też wiata grillowa oraz parking dla kilku samochodów. Platforma widokowa jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach. Podczas





Platforma widokowa w Woli Kroguleckiej, fot. A. Klimkowski

podziwiania szczytów widocznych z tej niezwykłej platformy widokowej warto spojrzeć na... jej poręcz. Tam bowiem umieszczono tabliczki z naszkicowanymi panoramami gór, jakie można obserwować

z Woli Kroguleckiej. Umieszczono na nich nie tylko nazwy szczytów, ale również ich wysokości. To doskonały sposób na łączenie podziwiania piękna przyrody z poznawaniem gór.



Platforma widokowa w Woli Kroguleckiej, fot. A. Klimkowski



*Platforma widokowa w Woli Kroguleckiej leży na trasie (szlak oznakowany na niebiesko) łączącej Barcice z czerwonym szlakiem idącym na **Łabowską Halę**. Z niezwykłej wieży widokowej trzeba iść na będący pomnikiem przyrody Głęboki Jar i charakterystyczny zadaszony drewniany most nad Życzanowskim Potokiem (w sołectwie Rytro-Życzanów, leśnictwie Rzyczanów), później na polany podszczytowe Makowicy i do Chaty Górskiej Cyrła lub schroniska na Łabowskiej Hali (czerwony szlak).*



Przed laty stoki **Eliaszówki** były znacznie bardziej bezleśne i trawiaste. Wówczas były po prostu wielkim pastwiskiem. W czasie II wojny światowej okolice Eliaszówki były bardzo popularnym miejscem przekraczania granicy przez kurierów. Tak się działo także i po wojnie. W grudniu 1983 r. polscy wopiści ujęli tu trzech młodych Słowaków przemycających w plecakach z Polski wydawnictwa religijne. Ich drukowanie i posiadanie było wtedy Słowacji zabronione. Młodzi kurierzy najpierw w polskich aresztach spędzili pół roku, a później jeszcze 14 miesięcy w słowackim więzieniu.

Zachwycające panoramy gór można również oglądać z wieży widokowych na **Eliaszówce** na szlaku turystycznym Piwniczna-Zdrój – Eliaszówka. Szczególnie piękny jest widok na Pieniny i Tatry. Skaliste szczyty budzą zachwyt każdego turysty.

Z wieży widokowej na **Radziejowej**, najwyższym szczycie Beskidu Sądeckiego, doskonale widać wspaniałość polskich i słowackich gór. Przy dobrej pogodzie podziwianie trzeba rozpocząć od Beskidu Żywieckiego. Babia Góra i Piłsko wyraźnie zaznaczają swą obecność. Przesuwamy nieco wzrok i już są Rysy, Łomnica, Orlova i Kralova Hora, a znacznie bliżej pienińskie Trzy Korony, które w tle mają Gie-





Wieża widokowa na Radziejowej, fot. K. Barńkowski



Radziejowa (1266 m) należy do Korony Gór Polski. Na jej północnym stoku znajduje się **rezerwat przyrody Baniska** utworzony w 1919 r. przez hrabiego Adama Stadnickiego. Wiek niektórych drzew sięga tu 200 lat, a ich wysokość dochodzi do 40 m.

wont, Krzesanicę i Kozi Wierch w Tatrach. Patrząc w drugą stronę, jak na dłoni mamy cały Beskid Sądecki.

Wieża widokowa na szczycie **Ja-worze** w Ptaszkowej nieopodal Grybowa w Beskidzie Niskim została ustawiona w 2005 r. Była składana zimą, a jej większe elementy były na szczyt transportowane



Zimowa panorama z wieży widokowej na Radziejowej, fot. K. Barńkowski



śmigłowcem. W całości ma prawie 30 m wysokości. Platforma widokowa znajduje się nieco poniżej 16. metra. Widoki z wieży są imponujące, niemal w całości dookólne. Oprócz Beskidu Niskiego widać również Beskid Sądecki – pasmo Jaworzyny i Radziejowej, pomiędzy którymi pojawiają się Tatry Wysokie i Bielskie, a dalej na zachodzie Gorce i Beskid Wyspowy. Bardziej na północ zaś nad Ptaszkową góruje Jodłowa i Rosochatka, a na prawo od nich jest już Pogórze Karpackie.

Atrakcyjna wieża widokowa znajduje się **na terenie Ogrodów Sensorycznych w Muszynie**. Ogrody utworzono na łąkach nad aleją Zdrojową. Murowana wieża ma wysokość ok. 11 metrów. Z jej szczytu można podziwiać piękną panoramę uzdrowiska. Z wieży doskonale też widać Dolinę Popradu ciągnącą się w stronę Piwnicznej oraz dolinkę potoku Muszynka przecinającą krajobraz od strony Powroźnika i Krynicy.

Uwagę obserwatorów przykuwają malownicze ruiny zamku tuż nad zakolem Popradu na wzgórzu zwanym Basztą, które góruje nad muszyńskim Parkiem Zdrojowym.

Tu na powierzchni ok. 200 m² na świeżym powietrzu umieszczono 20 urządzeń do ćwiczeń. Obok ścieżki zdrowia znajduje się wielofunkcyjne boisko. Park zaprasza także do pijalni wody mineralnej „Józef”, której można tu próbować nieodpłatnie, trzech altan wypoczynkowych oraz placu seniora.



Wieża widokowa w Ogrodach Sensorycznych, fot. E. Mrózek



Wieża widokowa i ścieżka spacerowa w koronach drzew w Krywny-Zdroju, fot. A. Klimkowski

Przez ten teren przebiega też ścieżka rowerowa na Jaworzynę. Park kusi także ciekawymi plażami po obu stronach kaskad wodnych na potoku Szczawnik.

Wieża i ścieżka spacerowa w koronach drzew w Krywny-Zdroju to pierwsza tego typu unikalna drewniana konstrukcja w Polsce. Zlokalizowana jest na terenie stacji

narciarskiej Słotwiny Arena na wysokości 896 m wśród lasów pasma Jaworzyny Krywnickiej. Wieża ma niezwykłą drewnianą konstrukcję o wysokości 49,5 metra i jest wykonana z drewna robinii akacjowej. Prowadzi do niej specjalnie skonstruowana „drewniana piętrowa ścieżka” wznosząca się stopniowo do góry, podpierana przez 18 wież wsporczych



i 87 słupów. Łączna długość ścieżki wynosi 1030 metrów. Na trasie, dzięki specjalnym instalacjom edukacyjnym, zwiedzający mogą bliżej poznać okoliczną przyrodę oraz historię regionu. Dodatkową atrakcją, szczególnie dla najmłodszych, jest mierząca 60 metrów długości zjeżdżalnia. Na wieżę dostać się można 6-osobową kolejką krzeselkową wy-

posażoną w osłony przeciwwiatrowe lub wejść spacerem utwardzoną widokową drogą. Otwarcie wieży widokowej i ścieżki – 2019 r.

Wszystkie wieże widokowe na sądeckich szlakach dostępne są również zimą. Wybierając się na nie trzeba jednak pamiętać o konieczności dojścia przez często mocno zaśnieżone szlaki.

BESKIDZKA DROGA ŚW. JAKUBA

Beskidzka Droga św. Jakuba przebiega od Starego Sącza do Ołomuńca w Czechach i prowadzi ulubionymi ścieżkami turystycznymi i pielgrzymkowymi świętego Jana Pawła II. Niektóre fragmenty wędrówki pokrywają się z Małopolskim Szlakiem Papieskim.

Beskidzka Droga św. Jakuba ma długość 488 km. Jest połączeniem lokalnych szlaków pątnicznych do słynnych bazylik beskidzkich i pogórza (Kalwaria Zebrzydowska, Limanowa, Wadowice, Frydek-Mistek, Ołomuniec), sanktuariów oraz zabytkowych kościołów św. Jakuba. Na terenie Czech Beskidzka Droga ma dużo wspólnych fragmentów z Drogami śś. Cyryla i Metodego. W Ołomuńcu łączy się z projektowaną drogą Jakubową z Często-

chowy, by przez Brno, Český Krumlov, Bawarię, Austrię, Liechtenstein, Szwajcarię i Francję, dołączyć do Drogi Francuskiej i nią dotrzeć do Compostello.

Polski odcinek Beskidzkiej Drogi św. Jakuba składa się z siedmiu samodzielnych części. Pierwsza z nich zaczyna się na ziemi sądeckiej w Starym Sączu, przebiega przez Podegrodzie, Limanową, Rozdziele i Radziechowice, a kończy w Myślenicach. Ma 109 km długości i najlepiej podzielić ją na cztery dogodnie do przejścia odcinki: Stary Sącz – Łukowica (20 km), Łukowica – Rozdziele (33 km), Rozdziele – Szczyrzyc (26 km) i Szczyrzyc – Myślenice (30 km). Wędrując warto zaopatrzyć się w mapę, bowiem nie zawsze można polegać na oznakowaniu.



Pociąg retro z parowozem, w tle Klasztor w Starym Sączu, fot. K. Bańkowski



W Europie miano **Dróg Jakubowych** ma ponad 20 różnorodnych szlaków pątniczych. W Polsce jest ich 16. Wszystkie łączy oznakowanie charakterystyczną muszlą jakubową, która przybiera różne warianty i kształty. Bywa też, że kierunek marszu wskazuje pielgrzymom żółta strzałka, również typowa dla Drogi św. Jakuba. Część tras przebiega zgodnie ze szlakami turystycznymi, spacerowymi, narciarskimi lub rowerowymi, stąd obecność na nich także typowo turystycznego oznakowania.





Na rowerze, fot. K. Bańkowski

TRASY ROWEROWE

Na Sądecku przygotowano ponad 1200 km tras i szlaków rowerowych. Mają zróżnicowaną skalę trudności od dość płaskich i łatwych po typowo górskie ze stromymi podjazdami i zjazdami, wymagające dobrego przygotowania. Trasy rowerowe wyznaczono drogami asfaltowymi, szutrowymi i bitymi.

Na rowerową wędrowkę wyruszamy sądecką częścią Głównego **Karpackiego Szlaku Rowerowego** lub jedną z jego odnóg. Dzielimy go na trzy odcinki: od Leluchowa (granica ze Słowacją) do Nowego Sącza, z Nowego Sącza przez Łososiń Dolną do Wytrzysszki lub drugim brzegiem Jeziora Rożnowskiego z Nowego Sącza przez Rożnów do Wytrzysszki.

Kolejne trasy prowadzą: **Sądeckim Szlakiem Rowerowym** z Muszynki (granica ze Słowacją) do Nowego Sącza, częścią **Transgranicznego Szlaku Rowerowego** z Izb przez Tylicz i Powroźnik do Muszyny, fragmentem **Królewskiego Szlaku Rowerowego** ze Stróż przez Nowy Sącz, Stary Sącz, Obidzę na

Przysłop, **Winnym Szlakiem Rowerowym** czy trasami po i wokół Nowego Sącza.

Zapraszamy na wycieczkę rowerową wzdłuż Jeziora Rożnowskiego, by dowiedzieć się, że **nie tylko Niedzica skrywa skarby Inków**. Trasa (31 km) wyrusza z centrum Gródka nad Dunajcem w kierunku Zakliczyna i Rożnowa. Prowadzi wzdłuż rozległej zatoki Jeziora Rożnowskiego, do której wpływa Potok Przydonicki. Na rozwidleniu dróg trzeba skrócić w lewo w kierunku Rożnowa, a później obok przystanku autobusowego w prawo na szlak PTTK (niebieski i żółty). Trzeba trzymać się niebieskiego szlaku, który po niewielkim na podejździe odchodzi w lewo od żółtego i wyjeżdża z lasu prowadząc do głównej szosy z Gródka do Rożnowa. Na niej skręca w prawo, by kilkadziesiąt metrów dalej odbić w lewo w lokalną dróżkę. To szybki zjazd do centrum Rożnowa. Po pewnym czasie dróżka znów łączy się z główną trasą, wtedy trzeba skrócić w prawo w dół w stronę szerokiej w tym miejscu doliny Du-



Nie zawsze wybierając się na wycieczkę rowerową trzeba mieć ze sobą... rower. Wraz z rosnącą popularnością aktywnego wypoczyniania na dwóch kółkach na rynku usług turystycznych swe usługi zaczęły oferować **wypożyczalnie rowerów**. W samej Krynicy i okolicy działają aż trzy takie punkty. Na szczycie Jaworzyny Krynickiej i przy dolnej stacji kolejki gondolowej można nawet wypożyczyć **rower z silnikiem**. Ich zasięg przy jeździe ze wspomaganie wynosi 40-50 km. Wspomaganie ma kilka poziomów i działa do prędkości 25 km/godz. W przypadku wyczerpania się baterii i braku zasilania silnika możliwa jest dalsza jazda i dojazd do miejsca docelowego. Rowery są wyposażone w tylne przerzutki. Na elektryczne rowery szczególnie polecane są następujące trasy: Jaworzyna – baczówka nad Wierchomlą – Runek – Jaworzyna (do 2 godzin jazdy), Jaworzyna – Runek – Hala Łabowska – powrót droga stokową – Jaworzyna (3 godziny), Czarny Potok – Runek – Baczówka nad Wierchomlą – Jaworzyna (2 godziny).



najca. Trasa prowadzi przez Roztokę Brzeziny do Tropia, gdzie mieści się najstarsza świątynia na Sądecczyźnie. Stąd na drugi brzeg Dunajca można przedostać się jedynie promem, który cumuje u stóp zamku Tropsztyn, gdzie podobno są zakopane legendarne skarby Inków. Z Tropsztyna trasa wycieczki prowadzi drogą krajową w stronę Nowego Sącza, by po ok. 2 km w Witowicach Dolnych skręcić w lewo w lokalną drogę do Rożnowa., a później Doliną Dunajca w górę rzeki. Prosto do Rożnowa obok beluardy zamku Tarnowskich, dworu Stadnickich, kościoła na wzgórzu, ruin zamku Zawiszy Czarnego i zapory w Rożnowie. Później drogą wzdłuż jeziora do Gródka nad Dunajcem.

Kolejna wycieczka zaprasza w **krynicky Himalaje**. Trasa wycieczki (8,9 km) zaczyna się w centrum Krynicy i wiedzie ulicą Pułaskiego w kierunku Tylicza, a następnie kilometr dalej skręcama w lewo w ulicę Zieleniewskiego. Ostro wznosi się do góry. Kilkaset metrów dalej droga wchodzi w las iglasty i wyjeżdża



Kościół w Tropiu
z XI wieku powstał w sąsiedztwie pustelni św. Świerada. Należy do najstarszych w tej części Polski. Miał go fundować około 1045 r. Kazimierz Odnowiciel, a poświęcić ok. 1073 r. św. Stanisław męczennik.

na grzbiet wzniesienia. Wokół kilkanaście domów, a z przodu w dole Mochnaczką i piękny widok na kolejne szczyty Beskidu Niskiego. Teraz trasa skręca wraz ze żółtym szlakiem w prawo i prowadzi na stromy podjazd. Po chwili wycieczka osiąga najwyższą wysokość – Huzary 864 m n.p.m. Tu zbiegają się cztery szlaki i zaczyna się zjazd. Najpierw łagodny, a później dosyć ostry. Cały czas trasa trzyma się żółtego szlaku, któremu towarzyszy czarny. Ze szlakiem dociera do drogi z Krynicy do Tylicza. Tam jedzie w prawo (nadal razem z żółtym szlakiem), by



Zamek Tropsztyn, fot. A. Klimkowski



Zamek Tropsztyn
powstał prawdopodobnie na początku XIII w. z inicjatywy rodu Ośmiorogów. Pierwsza wzmianka o nim pochodzi z 1231 r., w drugiej połowie XVI stulecia został zrujnowany. Legenda mówi, że jeden z jego właścicieli ożenił się z inkaską księżniczką, która przyniosła ze sobą okazały posąg. Podobno do dzisiaj znajduje się on gdzieś w podziemiach budowli. Zamek jest własnością prywatną, w lipcu i sierpniu jest udostępniony do zwiedzania.

200 m dalej przejechać na drugą stronę szosy i znowu wjechać na śródleśną żwirową drogę. Zaczyna się łagodny podjazd, z lewej dołącza niebieski szlak z Powroźnika. Droga dociera do szalasu Janina. Przejeżdża szeroką ścieżką spacerową obok stawu szczytowego, gdzie można podglądać traszki górskie i za ok. 200 m wkracza na polanę podszczytową na Górze Parkowej. Z niej rozciąga się piękny widok w kierunku południowym, a przy dobrej pogodzie widać również Tatry. Ostatni odcinek wycieczki wiedzie wąską dróżką dość ostro w dół, a następnie po kilku stopniach trzeba zejść na ulicę Ebersa, a później w prawo na krynicki deptak.

Wzdłuż wstęgi rzeki Poprad prowadzi trasa kolejnej wycieczki. Tym razem mamy do pokonania

aż 58,90 km. Wyruszamy z muszyńskiego Rynku ulicą Piłsudskiego i przez most, który prowadzi do dzielnicy Zapopradzie. Następnie ulicą Zdrojową obok Centrum Rekreacji i Sportu oraz Pijalni „Antoni”. Kilkaset metrów dalej zaczyna się łagodny podjazd. Szlak wiedzie na piesze przejście graniczne ze Słowacją. Jest przeznaczone dla ruchu pieszego i rowerowego. Kończy się asfalt, szeroka ścieżka biegnie przez las. W dole widać nurt Popradu. O przekraczaniu granicy państwa świadczą jedynie słupki i tablice informacyjne. Tędy też prowadzi z Muszyny pieszy niebieski szlak przez Legnowę na szczyt Magury Kurczyńskiej. Rowerem trzeba zjechać w dół przez las na rozległą łąkę. Trzeba jechać równoległe do znajdujących się po lewej stronie zale-



Góra Parkowa (741 m n.p.m.) to nie tylko dobry punkt widokowy, ale również miejsce rozrywki. Tu mieści się górna stacja kolejki linowo-terenowej (na trasie długości 642 m kolejka pokonuje 142 m różnicy wzniesień), rajskie ślizgawki i restauracja o niezwykłym wystroju wnętrza.





Na rowerze, fot. A. Klimkowski

sionych stoków. Z daleka widać już pierwsze zabudowania, to słowacka Legnawa. Zaczyna się asfaltowa droga. Po lewej stronie widać neoklasycystyczną cerkiew z XIX wieku, a wokół liczne drewniane domy wraz z zabudowaniami gospodarczymi. Tu trzeba jechać prosto w stronę Małego Lipnika. Po prawej, polskiej stronie Popradu, doskonale widać Andrzejówkę z zabytkową XVIII-wieczną cerkwią. W Małym Lipniku na rozwidleniu trzeba trzymać się prawej strony. Droga staje się węższa, ale wciąż jest asfaltowa. Wiedzie wzdłuż Łopaty Polskiej, brzegiem Popradu. We wsi Mały Sulin kolejne rozwidlenie dróg. Główna skręca w lewo, a wycieczkowa w prawo. Kończy się asfalt, przez 2 km trasa prowadzi wzdłuż Popradu mocno rozjeżdżoną bitą drogą przez maleńką wieś Międzybrodzie, Kacze (Kače) do Mniszka nad Popradem i przejścia granicznego. Do Polski wraca starą drogą graniczną, która zaczyna się po drugiej stronie wygodnej trasy na most i do Łomnicy-Zdrój. Zaczyna się długi podjazd, a następnie zjazd do Piwnicznej. Zaraz za dworcem PKP Piwniczna trzeba skrócić na kładkę na Popra-

dzie i w prawo ruszyć wzdłuż głównej drogi do Muszyny. Gdy kończy się Piwniczna, zaczyna się Łomnica-Zdrój z wygodnym mostem na Słowację. Na pewnym odcinku droga wykuta jest w prawie pionowo opadających stokach. Trasa mija znak drogowy Wierchomla. Zimą to jedna z najczęściej odwiedzanych dolin na Sądeckczyźnie, bo na jej końcu znajduje się stacja narciarska „Dwie Doliny”. Po pokonaniu ponad dwóch kilometrów szlak mija Zubrzyk, a po kolejnych pięciu zaczyna się Żegiestów. Wzdłuż szosy usytuowanych jest wiele pensjonatów i domów wczasowych. Kolejna miejscowość to Andrzejówka. Tu trzeba zwiedzić pięknie położoną cerkiew. Ciekawostką we wnętrzu jest „dzwon Ewy” czyli podwieszana u stropu metalowa sztaba z nawierconymi otworami. Uderzenie w odpowiednie miejsce powoduje wydobywanie się dźwięków o różnej wysokości. Później trasa wiedzie dalej do Muszyny przez Milik obok rozlewni wód mineralnych, Rezerwatu Lipowego „Obrożyska” i ujścia doliny Szczawnika. Na koniec wycieczki wracamy do punktu startu w Muszynie.



Na muszyńskim Rynku warto zobaczyć dwie zabytkowe kapliczki z przełomu XVIII i XIX w. Kapliczka św. Nepomucena znajduje się w północnej części placu, utrzymana jest w stylu klasycystycznym. W jej ścianie frontowej znajduje się metalowa bramka z herbem Muszyny. Druga kapliczka – św. Floriana – zlokalizowana jest w południowej części placu. Ona również zbudowana jest w stylu klasycystycznym. Murowane i otynkowane ściany zdobią półkoliste arkady, zastawione drewnianymi bramkami. Wewnątrz polichromowana rzeźba św. Floriana z XVIII.





Powiat Nowosądecki położony jest w południowo-wschodniej części województwa małopolskiego. Od południa graniczy z Republiką Słowacką.

Siedziba władz Powiatu Nowosądeckiego mieści się w Nowym Sączu.

Gminy (16): Chełmiec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Ryto, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz i miasto Grybów.

Powierzchnia: 1550 km² (tj. 0,49% powierzchni kraju), z czego większość zajmują tereny górskie i wyżynne.

Łudność: ok. 200 tys. mieszkańców, stanowi to 0,5% mieszkańców Polski.

Rzeki, zbiorniki wodne: rzeki – Dunajec, Poprad, Kamienica, Biała, jezioro – Rożnowskie.

Pasma górskie: Beskid Sądecki, Beskid Niski, Beskid Wyspowy.

 **SADECKIEzaprasza**

 **SADECKIE_zaprasza**

 **SADECKIE_zaprasza**

 **SADECKIE**

WYDAWCA

Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu
ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 41 41 600, fax 18 41 41 700
e-mial: powiat@nowosadecki.pl
www.nowosadecki.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISBN 978-83-62735-48-8