





Na szlaku, On a mountain trail • fot. A. Klimkowski

-  Powiat nowosądecki oferuje bardzo urozmaicone możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu. Najprościej, można je podzielić na dwie kategorie – dla poszukujących bardziej statecznych form wypoczynku i dla tych, którzy lubią podejmować poważniejsze wyzwania i zmusić się do większego wysiłku. Jak odróżnić jedno od drugich? To już każdy sam musi ocenić.

-  The Nowy Sącz powiat offers a broad selection of possibilities for spending your free time. In general, these fall into two categories: for the persons looking for relaxed holidays and for people seeking more adventure and willing to take some physical efforts. However, it is you who decides which one suits you most.

Na szlaku, On a mountain trail • fot. arch. Starostwa





Sankostrada w Krynicy-Zdroju, The toboggan sidle in Krynica-Zdroj • fot. A. Klimkowski

2



Saneczkarstwo

Nietypową odmianę tej dyscypliny sportu, bo bez śniegu i lodu, można uprawiać w Krynicy. Zamiast lodowej, zjeżdżamy metalową rynną, która dostępna jest cały rok. Mocne wrażenia gwarantowane i dostępne dla każdego, bez względu na wiek. Tor saneczkowy mieści się za halą lodową w Krynicy, na stoku góry „Iwkowa”. Długość trasy ok. 1 km, różnica poziomów 55 m, czas zjazdu ok 4 – 5 min.

Cennik: 1 przejazd – 6 zł, pakiety 5 biletów – 25 zł, pakiety 10 biletów – 40 zł.

Kontakt:

Sankostrada

ul. Dąbrowskiego 15, 33-380 Krynica-Zdrój

tel. 18 471 58 10

e-mail: sankostrada@sankostrada.com.pl, www.sankostrada.pl

Nieco innego typu zjazdy oferują Rajskie Ślizgawki na Górze Parkowej, czyli czynne od wiosny do późniejszej jesieni (z wyjątkiem dni deszczowych) zjeżdżalnie rurowe. Można tu skorzystać z atrakcji o nazwie fala, spirala i kamikaze. Różnica wysokości wynosi 12 m.

Kontakt:

Polskie Koleje Linowe Sp. z o.o. KL-T Góra Parkowa

ul. Nowotarskiego 1, 33-380 Krynica-Zdrój

tel. 18 471 22 62

e-mail: gora.parkowa@pkl.pl, www.pkl.pl



Rajske Ślizgawki na Górze Parkowej w Krynicy-Zdroju,
The Paradise Slides on Park Mountain in Krynica-Zdrój • fot. A. Klimkowski



Luge track

An atypical variety of this sport, i.e. without snow and ice, is available in Krynica. Instead of an ice track, we take a ride in a half-pipe made of metal which is available all year round. Adrenaline is guaranteed and available for everyone, no matter the age. The luge track is located next to the ice rink in Krynica, on the slope of Iwkowa hill. The track is 1 kilometre long, the level difference is 55 meters and the ride takes 4-5 minutes.

Prices: 1 ride – PLN 6, set of 5 tickets – PLN 25,
Set of 10 tickets – PLN 40.

Contact information:

Sankostrada

ul. Dąbrowskiego 15, 33-380 Krynica-Zdrój

phone: 18 471 58 10

e-mail: sankostrada@sankostrada.com.pl, www.sankostrada.pl

The Slides of Paradise on Góra Parkowa in Krynica offer slightly different rides. Rajske Ślizgawki is a set of pipe tracks that are open from spring to late autumn (except rainy days). You may take a ride on the wave, spiral and kamikaze tracks. The level difference is 12 meters.

Contact information:

Polskie Koleje Linowe Sp. z o.o. KL-T Góra Parkowa

ul. Nowotarskiego 1, 33-380 Krynica-Zdrój

phone: 18 471 22 62

e-mail: gora.parkowa@pkl.pl, www.pkl.pl



Hala lodowa w Krynicy-Zdroju, The Ice Arena in Krynica-Zdroj • fot. J. Kowalski

4



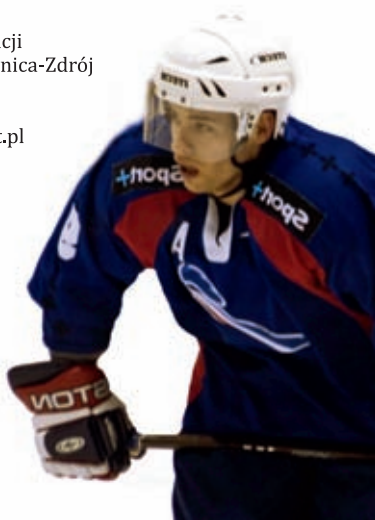
Łyżwiarstwo

Najlepsze warunki do jego uprawiania istnieją w hali lodowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krynicy, dysponującej pełnowymiarowym hokejowym boiskiem o wymiarach 30x60 m. Najpopularniejszą formą zabawy na lodzie są ogólnodostępne ślizgawki organizowane przez większą część roku. Na miejscu można wypożyczyć łyżwy, a własne naostrzyć. Zorganizowane i przygotowane do tego grupy, mogą korzystać z lodowej tafli dla rekreacyjnej gry w hokeja.

Ceny za 45 minut: bilet normalny – 10 zł, ulgowy – 6 zł, wypożyczenie łyżew – 6 zł, ostrzenie – 7 zł.

Kontakt:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Park Sportowy 5, 33-380 Krynica-Zdrój
tel. 18 472 38 24, 18 477 73 00
fax: 18 471 65 04
e-mail: mosir_krynica@pro.onet.pl
www.mosir.krynica.com.pl





Ice-skating

5

The best place for skating is the ice rink of the Municipal Sport and Leisure Centre in Krynica-Zdrój which offers a full-size (30x60m) hockey pitch. The most popular form of ice entertainment is free skating which is available during major part of the year. If you do not have skates, you may hire a pair or, if you do own them – you may also have them sharpened. Organized and properly prepared groups may also hire the rink and play hockey.

Prices for 45 minutes: adult ticket – PLN 10, reduced ticket – PLN 6; skate hire – PLN 6, skate sharpening – PLN 7.

Contact information:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
 ul. Park Sportowy 5, 33-380 Krynica-Zdrój
 phone: 18 472 38 24, 18 477 73 00
 fax: 18 471 65 04
 e-mail: mosir_krynica@pro.onet.pl
www.mosir.krynica.com.pl





Na szlaku, On a mountain trail • fot. A. Klimkowski

6



Wędrówki po górach

Na Sądecczyźnie jest ponad tysiąc kilometrów oznakowanych górskich szlaków turystycznych. Wiele świetnie nadaje się do jazdy górkim rowerem, a sporo jest dobrych do biegania na nartach. Miłośnicy takiej aktywności, znajdują dla siebie trasy odpowiadające możliwościom.

Wypoczynek na wodzie

Górskie rzeki: Poprad, Dunajec i Kamienica, tor kajakowy Wietrznice koło Łącka oraz sztucznie utworzone na Dunajcu Jezioro Rożnowskie, to świetne miejsca zarówno do żeglowania, pływania kajakiem, pontonem, łodzią, tratwą, jak i do wędkowania.

Żeglarstwo

Yacht Club PTTK Beskid dysponuje sprzętem pływającym oraz – sezonowo – 50 miejscami noclegowymi, kawiarnią i stołówką. Ośrodek usytuowany jest nad Jeziorem Rożnowskim, ok. 16 km od Nowego Sącza. Istnieje możliwość organizowania rejsów statkiem pasażerskim (ok. 30 osób).

Kontakt:
Yacht Club PTTK Beskid
Znamierowice, 33-314 Łososina Dolna
tel. 18 444 91 00
www.beskid.pttk.pl



Wyspa Grodzisko na Jeziorze Rożnowskim, Grodzisko Island on Lake Rożnow • fot. A. Klimkowski



Mountain trekking

There is more than a thousand kilometres of marked mountain trails in the Nowy Sącz Region. Many of them are perfect for mountain biking and some are suitable for cross-country skiing. The trails are of various difficulty level so that everyone will surely find one that fits their capabilities.

Water entertainment

The Mountain Rivers: Poprad, Dunajec and Kamienica, the Wietrznice white-water kayak course near Łącko and the artificial Lake Rożnowskie on the Dunajec River are all great places for sailing, kayaking, boating or angling.

Yachting

The PTTK Beskid Yacht Club offers a variety of boating and yachting equipment as well as – seasonally – 50 beds, café and canteen. The yacht club is located at Lake Rożnowskie, ca. 16 kilometres from Nowy Sącz. There is a possibility of organizing a boat trip (ca. 30 persons).

Contact information:
 Yacht Club PTTK Beskid
 Znamierowice, 33-314 Łososina Dolna
 phone: 18 444 91 00
www.beskid.pttk.pl



Spływ łodziami doliną Popradu, Rafting on the River Poprad • fot. arch. PPHU „Centrum”

8



Spływ Łodziami Doliną Popradu

Spływ liczy ok. 10 km – z Piwnicznej do Rytra. Podróżuje się łodziami o małym zanurzeniu. Możliwa jest również krótsza trasa – do Młodowa. Spływ czynny od kwietnia do końca października.

Ceny: bilet normalny – 30 zł, ulgowy – 20 zł (dzieci do lat 10), grupy (powyżej 40 osób) – 10% zniżki.

Kontakt:

PPHU Centrum

ul. Batorego 81, 33-300 Nowy Sącz

tel. 18 442 05 63

e-mail: alicja@centrum.nsnet.pl, www.centrum.nsnet.pl

Przystań Piwniczna-Zdrój

tel./fax: 18 446 84 49, tel. kom. 605 742 551

Przystań Rytro, tel. 18 446 95 54

Spływy pontonowe

Rafting na bystrych wodach Dunajca organizuje Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu „Retendo”. Pływać można od maja do października, a zimą sunąć pontonami po górskich stokach.

Kontakt:

Zabrzeż 147, 33-390 Łącko

tel. 18 444 51 41, tel. kom. 606 372 626

www.retendo.com.pl



Rafting na Popradzie, Rafting on the River Poprad • fot. A. Klimkowski



The Poprad Valley boat run

The course is ca. 10 kilometres long – from Piwniczna to Rytro. The course is taken in boats of shallow draught. It is also possible to choose a shorter run to Młodów. The course is organized from April until the end of October.

Prices: regular fare – PLN 30, reduced fare (children 0-10 years old) – PLN 20, groups (of over 40 persons) – 10% off.

Contract information:

PPHU Centrum

ul. Batorego 81, 33-300 Nowy Sącz

phone: 18 442 05 63

e-mail: alicja@centrum.nsnet.pl, www.centrum.nsnet.pl

Przystań Piwniczna-Zdrój

phone/fax: 18 446 84 49, mobile: 605 742 551

Przystań Rytro, phone: 18 446 95 54

Rafting

Rafting on the Dunajec white waters is organized by the "Retendo" White-water kayak and rafting school. The rafting course is open from May to October, while in winter, it is possible to slide the mountain slopes in pontoons.

Contact information:

Zabrzeż 147, 33-390 Łącko

phone: 18 444 51 41, mobile: 606 372 626

www.retendo.com.pl



Przystań żeglarska w Zaniemirowicach, The marina in Zaniemirowice • fot. A. Klimkowski

10



Rejsy statkami

Odbywają się na Jeziorze Rożnowskim. Statek spacerowy „Alka” wypływa z Bartkowej (Ośrodek „Stalownik”), a „Jaskółka” z Gródka nad Dunajcem (Ośrodek „Barbara”).
Ceny: „Alka”: zniżki dla emerytów – 10 zł, dorośli – 12 zł, studenci – 8 zł, dzieci do lat 12 – 6 zł, dzieci do lat 3 – 2 zł.
„Jaskółka”: dorośli – 15 zł, dzieci 5-12 lat – 10 zł, poniżej 5 lat – bezpłatnie.

Kontakt:

Ośrodek „Stalownik”, tel. 18 440 10 21, 18 440 13 03

e-mail: stalownik@o2.pl, www.stalownik.com.pl

Ośrodek „Barbara”, tel. 18 440 10 14, tel. kom. 691 682 704

e-mail: piotr.jankowski@cmf.pl



Boat trips

Boat trips take place on Lake Rożnowskie. The trip boat “Alka” departs from Bartkowa (“Stalownik”) and the boat “Jaskółka” departs from Gródek nad Dunajcem (“Barbara”).

Prices: “Alka”: senior reduced fare – PLN 10, adult fare – PLN 12, student fare – PLN 8, children under 12 – PLN 6, children under 3 – PLN 2. “Jaskółka”: adult fare – PLN 15, children 5-12 years old – PLN 10, children under 5 years old – free of charge.

Contact:

Ośrodek “Stalownik”, phone: 18 440 10 21, 18 440 13 03

e-mail: stalownik@o2.pl, www.stalownik.com.pl

Ośrodek “Barbara”, phone: 18 440 10 14, mobile: 691 682 704

e-mail: piotr.jankowski@cmf.pl



Tor kajakowy w Wietrznicach, The Canoeing Course in Wietrznice • fot. A. Klimkowski



Tor kajakarstwa górskiego „Wietrznice”

Sztuczne tory kajakowe „Wietrznice” w Zabrzeży k. Łącka były pierwszym tego typu obiektem w Polsce spełniającym warunki do organizowania międzynarodowych imprez rangi mistrzostw Europy czy świata. Tor kajakowy przeznaczony jest do uprawiania sportu wyczynowego, zapewnia pełne treningi kadry narodowej seniorów i juniorów. Możliwe jest wynajęcie toru na godziny, dzięki czemu można organizować tu zawody w kajakarstwie górskim oraz zgrupowania szkoleniowe, wycieczki szkolne, zielone szkoły, a także imprezy integracyjne dla firm.

Kontakt:
tel. 18 444 65 06
www.wietrznice.pl



“Wietrznice” - white-water kayak course

The “Wietrznice” artificial kayak courses in Zabrzeż near Łącko were the first structure of this kind in Poland which met the criteria for organization of international competitions such as European or World Championships. The kayak course is purported for professional competitors and is used for training of Polish national teams (seniors and juniors). It is possible to rent the course on an hourly basis and there is also the possibility of organizing competitions in white-water kayaking as well as training camps, school trips, nature schools as well as events for the companies.

Contact:
phone: 18 444 65 06
www.wietrznice.pl



Wypoczynek w siodle, A horse riding adventure • fot. A. Klimkowski

12



Wypoczynek w siodle

Miłośnicy turystyki jeździeckiej znajdą w Beskidzie Sądeckim doskonale tereny do jazdy i miejsca do treningu. Najpopularniejszym i najatrakcyjniejszym widokowo szlakiem jest stukilometrowy starsądecki szlak górskiej turystyki jeździeckiej. Wiedzie on przez: Sopotowiec (zielony szlak pieszy) – Spadzie (1128 m n.p.m.) w kierunku Przehyby – Skały św. Kingi (tzw. fotel św. Kingi) – Dolinę Jaworzynki (szlak żółty – Jaworzynka 1128 m n.p.m), Źródlika, prawym pasmem pod Zgrzypami (Zgrzypy 1124 m n.p.m.) – Gaboń (Agro-Tur-Konie) – w kierunku Starego Sącza – nad Mostkami do Starego Sącza, gdzie łączy się z żółtym szlakiem papieskim, ołtarz papieski – Stary Sącz stawy – Gołkowice – Skrudzina – Gaboń.

Więcej informacji na temat szlaków konnych, turystyki i sportów jeździeckich:

Kontakt:

Ośrodek Górskiej Turystyki Jeździeckiej AGRO-TUR-KONIE
 Gaboń 131, 33-388 Stary Sącz
 tel. 18 446 35 82, tel. kom. 504 463 403
 e-mail: agroturkonie@wp.pl
 www.akon.prv.pl

fot. A. Klimkowski



fot. A. Klimkowski





Relax in the saddle

Horse riding lovers will surely find perfect places for riding and training in the Beskid Sądecki. The most popular and the most attractive (in terms of sightseeing) is the equestrian trail in the area of Stary Sącz. It leads through the following towns and villages: Sopotowiec (green walking trail) – Spadzie (1128 meters above sea level) towards Przehyba – the so-called St. Kinga's Throne (Skały św. Kingi) – Jaworzynki Valley [Dolina Jaworzynki] (yellow trail – Jaworzynka 1128 meters above sea level), Źródlika, passing Zgrzypy on the right (Zgrzypy 1124 meters above sea level) – Gaboń (Agro-Tur-Konie) – towards Stary Sącz – over Mostki to Stary Sącz where the trail joins the papal trail, the papal altar – Stary Sącz stawy – Gołkowice – Skrudzina – Gaboń.

More information concerning equestrian trails, tourism and sports available at:

Contact:

Ośrodek Górskiej Turystyki Jeździeckiej AGRO-TUR-KONIE

Gaboń 131, 33-388 Stary Sącz

phone: 18 446 35 82, mobile: 504 463 403

e-mail: agroturkonie@wp.pl

www.akon.prv.pl





Park linowy Ablandia w Rytrze, The Rope Park Ablandia in Rytro • fot. A. Klimkowski

14



Park linowy

Obejmuje instalacje 34 przeszkód linowych na drzewach o łącznej długości przekraczającej 800 metrów oraz 14 przeszkód dla maluchów o długości ponad 150 m. Łącznie trasy w powietrzu liczą blisko 1 km. Park stworzony jest do obsługi zarówno klientów indywidualnych jak i grupowych, w tym grup szkolnych.

Kontakt:

Park linowy ABLANDIA w Rytrze

tel. 18 547 44 44

e-mail: park@ablandia.pl, www.ablandia.pl

Ścianka wspinaczkowa

Hala Widowiskowo-Sportowa

Nowosądeckiego Ośrodka Rekreacyjno-Sportowego

ul. Nadbrzeżna 34, 33-300 Nowy Sącz

tel. kom. 502 557 669, www.wspiniemiesacz.pl

fot. A. Klimkowski



fot. arch. Ablandia





Ropes course

Includes 34 rope obstacles and challenges spanned on trees of total length of 800 meters as well as 14 activities for small children of total length of over 150 meters. The rope courses combined account for almost one kilometre. The course is suitable for individual clients and groups, including school children.

Contact:

Park linowy ABLANDIA w Rytrze

phone: 18 547 44 44

e-mail: park@ablandia.pl, www.ablandia.pl

Climbing wall

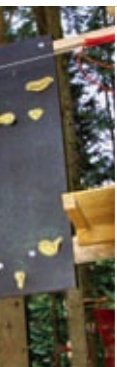
Hala Widowiskowo-Sportowa

Nowosądeckiego Ośrodka Rekreacyjno-Sportowego

ul. Nadbrzeżna 34, 33-300 Nowy Sącz

mobile: 502 557 669, www.wspinaniesacz.pl

fol. A. Klimkowski





Lotnisko w Łososinie Dolnej, The Airfield in Łososina Dolna • fot. A. Klimkowski

16



Sporty lotnicze

Lotnisko w Łososinie Dolnej daje możliwość skorzystania z lotów widokowych.

Kontakt:

Aeroklub Podhalański, 33-314 Łososina Dolna

tel. 18 444 84 09, fax: 18 444 80 18

e-mail: aeroklubpodhalański@wp.pl

www.aph.org.pl



Air sports

The air strip in Łososina Dolna offers a possibility to take a sightseeing flight.

Contact:

Aeroklub Podhalański, 33-314 Łososina Dolna

phone: 18 444 84 09, fax: 18 444 80 18

e-mail: aeroklubpodhalański@wp.pl

www.aph.org.pl

fot. arch. Urzędu Gminy Łososina Dolna

