



fot. K. Chłodnicka



Szlaki rowerowe są dla turystyki bliskiej naturze jak oddychanie – coraz więcej osób korzysta właśnie z tej formy wypoczynku i aktywnego spędzania wolnego czasu. Z roku na rok ziemia sądecka wzbogaca się o nowo wytyczone trasy rowerowe. Cykliści mogą korzystać z wielokilometrowych trudnych odcinków i krótkich łatwych przejazdów. Jest coś dla każdego: wytrawnego kolarza górskiego, początkującego rowerzysty i miłośników rodzinnego podróżowania.

1



For tourism close to nature, bike routes are like breathing – more and more people are taking up this form of active leisure. With each year the Nowy Sącz region is becoming more abundant in newly set out bike trails. Cyclists can use difficult stretches of many kilometres as well as short and easy leisure trip trails. There is something to suit all tastes – that of an experienced mountain biker, a beginner cyclist as well as lovers of family biking trips.

fot. K. Bańkowski





fot. J. Żak

2



Winny szlak rowerowy

Szlak nawiązuje do drogi handlowej z Węgier do Krakowa, którą przed wiekami przewożono wino. Jest oznakowany kolorem żółtym. Prowadzi z Koniecznej (powiat gorlicki) nad granicą ze Słowacją przez Biecz, okolice Gorlic, Bobową (tu łączy się ze szlakiem Wielokulturowym), Lipnicę Wielką, Przydonicę, Gródek nad Dunajcem, Bartkową, Rożnów i Roztokę do Tropia nad Jeziorem Rożnowskim. Na ostatnich odcinkach wielokrotnie przecina się i łączy z głównym Karpackim Szlakiem Rowerowym.

To długa trasa, ma aż 155 km, a różnica wzniesień wynosi 1000 metrów. W większości prowadzi drogami asfaltowymi. Nie należy do łatwych. Najciekawsze krajobrazowo odcinki przebiegają nad Jeziorem Rożnowskim oraz w okolicach Lipnicy Wielkiej. Po drodze warto zobaczyć wiele starych drewnianych cerkwi, zabytkowych kościołów i średniowieczny Biecz. Ciekawskich kuszą również ruiny zamków Gryfitów i Tarnowskich w Rożnowie. Trasę można podzielić na kilka odcinków i szukać noclegu w gościnnych gospodarstwach agroturystycznych serwujących potrawy regionalnej kuchni.

trasa północna





The Wine Bike Trail

3

The trail refers to the commercial route from Hungary to Krakow in the centuries gone by used by merchants to transport wine. It is marked with yellow colour signs. The trail leads from Konieczna (the Gorlice powiat) along the border with Slovakia via Biecz, the surroundings of Gorlice, Bobowa (where it connects with the Multicultural Trail), Lipnica Wielka, Przydonica, Gródek nad Dunajcem, Bartkowa, Rożnów and Roztoka to Tropie by Lake Rożnowskie. The last sections in many places cross and converge with the main Carpathian Bike Trail.

This is a long route of 155 km and the difference in the terrain elevation is 1000 m. It mostly runs along tarmac roads. It cannot be called easy. In terms of landscapes the most interesting sections run along Lake Rożnowskie and through the areas near Lipnica Wielka. Many old Orthodox churches, historical Catholic churches can be visited along the way, not to mention mediaeval Biecz. Curious tourists are tempted by the ruins of the Gryfici and Tarnowscy Castle in Rożnów. The route may be divided into several sections while accommodation along the way is offered by hospitable agro-tourism farms serving local specialties.





fot. A. Klimkowski

4



Wielokulturowy szlak rowerowy

Jeden z łącznikowych małopolskich szlaków, odnóg Karpackiego Szlaku Rowerowego. Przechodzi obrzeżami powiatu nowosądeckiego i gorlickiego. Zaczyna się na Przełęczy Wysowskiej i biegnie przez Wysową, Hańczową, Brunary, Wawrzkę, Podchełmie, Grybów, Stróże, Polną, Szalową, do Bobowej, gdzie łączy się ze szlakiem Winnym.

Jest oznakowany kolorem czerwonym, prowadzi głównie drogami asfaltowymi. To dość łatwa, ale długa przejażdżka (65,5 km) z ostrzejszymi podjazdami w okolicach Wawrzki i Grybowa (częściowo na drogach utwardzonych i leśnych).

Trasa wiedzie malowniczymi terenami Beskidu Niskiego, Gór Grybowskich, Pogórza Ciężkowickiego i Rożnowskiego. Na dłużej warto zatrzymać się w Hańczowej (drewniana cerkiew) i Grybowie, by podziwiać średniowieczny układ miasta oraz neogotycki kościół i synagogę. Podróż stwarza okazję poznania kulturowej mieszanki tych terenów (Łemków, górali, pogórzan i chasydów).

Miejsca noclegowe czekają po drodze w pensjonatach i gospodarstwach agroturystycznych.





The Multicultural Bike Trail

5

One of the liaison trails of Lesser Poland, a branch of the Carpathian Bike Trail. It runs across the outskirts of the Nowy Sącz and Gorlice poviats. It takes its start at Wysowska Pass to pass by Wysowa, Hańczowa, Brunary, Wawrzka, Podchełmie, Grybów, Stróże, Polna, Szalowa, to reach Bobowa where it joins the Wine Trail.

It is marked red and runs mainly along tarmac roads. The trip is rather easy, but long (65.5 km) and there are several steeper climbs in the vicinity of Wawrzka and Grybów (partly on improved and forest roads).

The trail runs across the picturesque areas of Beskid Niski, the Grybowski Mountains, the Ciężkowice Plateau and the Rożnów Plateau. Hańczowa with its wooden Orthodox church and Grybów with its mediaeval town layout and neo-Gothic church and a synagogue are worth stopping at for longer. The trip provides an opportunity to become acquainted with the cultural mix of this area (Lemkos, Highlanders, Pogórzanie, and Hasidim).

Pensions and agro-tourism farms along the trail provide accommodation for travellers.

fot. A. Klimkowski





fot. A. Klimkowski

6



Królewski szlak rowerowy

Zielony szlak łączy tereny związane z niegdyśszym pobycem lub przejazdem królów po tych ziemiach. Rozpoczyna się w Bieczu w powiecie gorlickim i łączy Gorlice, Stróże, Grybów, Ptaszkową, Królową Polską, Kamionkę Wielką, Nowy Sącz, Łazy Biegonickie, Cyganowice, Stary Sącz, Moszczenicę, Skrudzinę, Gołkowie Dolne z Obidzą i Przełęczą Przysłop. Ma długość 112,5 km, a różnica wzniesień to 2000 metrów.

Trasy nie można nazwać łatwą. Najtrudniejszy jest przejazd z Kamionki Wielkiej do Skrudziny i z Łazów Brzyńskich na Przysłop – strome ostre podjazdy i zjazdy oraz kamienista nieutwardzona droga pod Przysłopem.

Na dłużej warto zatrzymać się w Grybowie, zwiedzić drewniany kościół w Ptaszkowej, skansen i ruiny zamku w Nowym Sączu oraz klasztor w Białej Niżej i Starym Sączu. Niezwykłą atrakcją jest drewniany ołtarz papieski na starosądeckich błoniach – jedyny w Polsce stojący w tym samym miejscu, w którym Jan Paweł II odprawiał mszę św. w czasie swych pielgrzymek do kraju.

trasa zachodnia





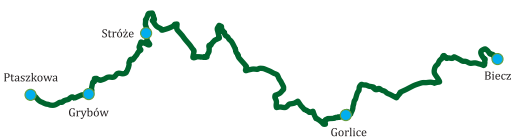
The Royal Bike Trail

The green trail links the areas in one way or another related to the stay or passage of kings across these lands. It takes its start in Biecz in the Gorlice powiat and connects Gorlice, Stróże, Grybów, Ptaszkowa, Królowa Polska, Kamionka Wielka, Nowy Sącz, Łazy Biegonickie, Cyganowice, Stary Sącz, Moszczenica, Skrudzina, Gołkowice Dolne with Obidza and Przysłop Pass. It is 112.5 km long and the difference of elevation is 2000 m.

The trail cannot be called an easy one. The sections from Kamionka Wielka to Skrudzina and from Łazy Brzyńskie to Przysłop are the most difficult parts due to sharp steep climbs and downhill rides as well as stony unimproved roads at Przysłop.

A longer stay in Grybów as well as a visit to the wooden church in Ptaszkowa are recommended as is the sightseeing of the heritage park and castle ruins in Nowy Sącz. The convents in Biała Niżna and in Stary Sącz are also worth seeing. The wooden papal altar on Stary Sącz green common is the only altar of its kind in Poland which stands on the same site on which John Paul II celebrated mass during his pilgrimages to his homeland.

trasa wschodnia





fot. A. Klimkowski

8

Transgraniczny szlak rowerowy

Oznakowany na niebiesko, prowadzi wzdłuż pasm górskich pogranicza polsko-słowackiego przez bardzo słabo zaludnione tereny, co pozwala na delektowanie się kontaktem z naturą i melodią przyrody pełnej niezwykłych głosów ptaków i szumu drzew. Trasa rozpoczyna się w Długiem w powiecie gorlickim i wiedzie dalej przez Gładyszów, Izby, Mochnaczkę Wyżną, Tylicz, Powroźnik aż do Muszyny, gdzie spotyka się z głównym Karpackim Szlakiem Rowerowym. Szlak ma długość 71,5 km, różnica wzniesień dochodzi do 500 metrów. Wiedzie szosami asfaltowymi oraz krótkimi odcinkami dróg utwardzonych i żwirowych. W okolicach Muszyny przebiega wzdłuż szlaku Rowerowej Pętli Muszyńskiej.

Najtrudniejszy odcinek trasy czeka na cyklistów w okolicach Długiego i Izby. Po drodze warto zwiedzić łemkowskie cerkwie, drewniany kościół w Tyliczu i murowany w Muszynie.

Również tutaj na cyklistów czekają pensjonaty i gospodarstwa agroturystyczne.

trasa wschodnia





The Trans-border Bike Trail

Marked with blue signs, the trail runs along the mountain ranges of the Polish-Slovakian frontier across very scarcely populated areas which allows to delight in the contact with nature and enjoy the silence disturbed only by the birdsong and rustle of leaves. The trail starts in Długie in the Gorlice powiat and carries on via Gładyszów, Izby, Mochnaczka Wyżna, Tylicz, Powroźnik, as far as Muszyna where it converges with the main Carpathian Bike Trail. Then trail is 71.5 km long, the difference in elevation reaches 500 m. It runs along tarmac roads and its short sections lead along improved or gravel roads. In the area of Muszyna it runs along the Muszyna Bike Loop Trail.

Cyclists shall encounter most difficulties on the stretch of the trail in the vicinity of Długie and Izby. Lemkos Orthodox churches located along the way, a wooden church in Tylicz and a brick church in Muszyna are worth visiting. Also here cyclists can find accommodation in pensions and agro-tourism farms along this trail.

trasa zachodnia





fot. A. Klimkowski

10

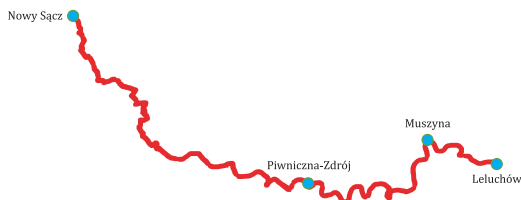


Karpacki szlak rowerowy – szlak główny

Trasa oznakowana na czerwono przebiega historycznym szlakiem handlowym z Węgier do Wieliczki i Krakowa. Na Ziemi Sądeckiej zaczyna się na przejściu granicznym ze Słowacją w Leluchowie, skąd przez Muszynę, Żegiestów, Piwniczną, Rytro i Stary Sącz dociera do Nowego Sącza. To 73 kilometry dość łatwej wycieczki doliną Popradu przez piękne tereny Beskidu Sądeckiego.

Uroku wyprawie dodają niezwykle walory krajobrazowe rzecznej doliny, wyjątkowe walory przyrodnicze rejonu i licznie występujące tu źródła wód mineralnych. Niezwykłym zjawiskiem przyrodniczo-geologicznym jest jedyna w Europie mofeta w Muszynie-Złockiem, a godne polecenia są stanowiska przyrodnicze w Rytrze.

Po drodze warto zatrzymać się przy licznych zabytkach, jak cerkwie: w Leluchowie i Muszynie-Złockiem, ruinach średniowiecznego zamku w Rytrze i w zachwycającym architektonicznie Starym Sączu, a zakończyć przejazd w nowosądeckim skansenie i Miasteczku Galicyjskim.





The Carpathian Bike Trail – the main trail

11

The red-marked trail runs along the historical trading route from Hungary to Wieliczka and Krakow. In the Nowy Sącz region it starts at the Leluchów border crossing with Slovakia from where it leads to Muszyna and further via Żegiestów, Piwniczna, Rytró and Stary Sącz to reach Nowy Sącz. It is a relatively easy trip of 73 km along the Poprad valley, leading across beautiful areas of the Sącz Beskid.

The trip is made particularly attractive thanks to the unusual landscape qualities of the river valley and abundant mineral springs. Europe's only mofette in Muszyna Żłockie and environmental sites in Rytró are worth seeing.

Travellers are advised to stop and see numerous historical monuments such as Orthodox churches in Leluchów and Muszyna Żłockie or the ruins of a mediaeval castle in Rytró as well as the pearl of architecture – Stary Sącz. The trip may end in New Sącz heritage park and Galician Town.

fol. A. Klimkowski





fot. A. Klimkowski

12



Karpacki szlak rowerowy – trasy wokół Nowego Sącza

Znaki czerwone

Dwie trasy zaczynają się w Nowym Sączu. Jedna prowadzi od ul. Zdrojowej przez Naściszową, Klimkówkę, Przydonicę, Rożnów, Tropie do Wytrzysszki. Druga rozpoczyna się przy ul. Zabeleckiej w Nowym Sączu. W sumie są to łatwe odcinki o łącznej długości 27 km, w większości prowadzą asfaltowymi szosami. Największe trudności napotkamy między Jelną a Przydonicą oraz Bartkową i Rożnowem – ostre podjazdy i zjazdy oraz kręte odcinki. Można po drodze przenocować w gospodarstwach agroturystycznych i pensjonatach.

Znaki czarne

Trasa zaczyna się od ul. Legionów w Nowym Sączu i biegnie przez Marcinkowice, Chomranice, Wronowice, Łososinę Dolną, Witowice Dolne do Wytrzysszki. To 33 kilometry łatwej podróży z jedynymi ostrymi podjazdami w okolicach Chełmca i Witowic. Wynagradzają to liczne punkty widokowe na Jezioro Rożnowskie i Białowodzką Górę. Na trasie czekają miejsca noclegowe w pensjonatach i gospodarstwach agroturystycznych.

wariant rożnowski





The Carpathian Bike Trail – routes around Nowy Sącz

13

Red signs

Two routes start in Nowy Sącz. One leads to ul. Zdrojowa via Naściszowa, Klimkówka, Przydonica, Rożnów, Tropie to Wytrzyścza. The second one begins at ul. Zabełeczka in Nowy Sącz. Altogether these are easy routes 27 km long in total, mostly running along tarmac roads. The sections between Jelna and Przydonica and between Bartkowa and Rożnów shall present the biggest difficulties – steep climbs, downhill runs, and sections with sharp turns. Accommodation along the route is provided by agro-tourism farms and pensions.

Black signs

The route starts from ul. Legionów in Nowy Sącz and runs to Wytrzyścza via Marcinkowice, Chomranice, Wronowice, Łososina Dolna, and Witowice Dolne. It is an easy trip of 33 km with the only steep climbs in the area of Chełmiec and Witowice. This is compensated for by numerous panoramic spots offering the views of Lake Rożnowskie and Białowodzka Mountain. Pensions and agro-tourism farms provide accommodation along the route.





fot. A. Klimkowski

14



Sądecki szlak rowerowy

Oznakowana kolorem żółtym trasa łączy granicę polsko-słowacką w Muszynie, z Tyliczem, Berestem, Kamianną, Uhryniem, Łabową, Nawojową i Nowym Sączem. Szlak ma 63 km długości, w zdecydowanej większości prowadzi drogami asfaltowymi. Trasa jest zaliczana do średnio-łatwych, największe trudności czekają na cyklistów na odcinku Jamnica – Kunów. Trasa wiedzie niezwykle malowniczą doliną rzeki Kamienica Nawojowska.

Po drodze czeka wiele miejsc ciekawych przyrodniczo i historycznie, związanych z obyczajami i kulturą Sądecczyzny. Warte obejrzenia są świątynie w Tyliczu, Mochnacze, Bereście, Kamiannej i Maciejowej. Do Kamiannej zaprasza gospodarstwo pasieczne, gdzie można poznać wszelkie walory miodu i sposoby jego produkcji. W Nawojowej warto zwiedzić zespół parkowo-pałacowy z wysokimi na 40 metrów drzewami rosnącymi tu od ponad dwóch stuleci.

Na trasie do dyspozycji cyklistów jest wiele gospodarstw agroturystycznych i pensjonatów.





The Nowy Sącz Bike Trail

15

The trail marked with yellow signs connects the Polish-Slovakian border in Muszynka with Tylicz, Berest, Kamianna, Uhryń, Łabowa, Nawojowa and Nowy Sącz. The 63 km long trail in its decided majority runs along tarmac roads. The route is qualified as easy to medium, cyclists encounter the greatest difficulties on the stretch from Jamnica to Kunów. The trail runs along an extraordinarily picturesque valley of the Kamienica Nawojowska River.

The trail abounds in sites of interest in terms of the environment and history related to the customs and culture of the Nowy Sącz region. The temples in Tylicz, Mochnaczka, Berest, Kamianna, and Maciejowa are well worth visiting. Kamianna invites with its apiary farm where all the qualities of honey and the process of its production can be discovered. The palace and park complex in Nawojowa, with its 40m tall, two centuries old trees are worth visiting.

Along the trail cyclist may stop for a night at multiple agro-tourism farms and pensions.

fol. A. Klimkowski





fot. A. Klimkowski

16



Wycieczki rowerowe po Nowym Sączu

Co rok w mieście przybywa wycieczkowych tras rowerowych. Jedną z najciekawszych jest podróż wzdłuż Al. Piłsudskiego biegnącej równoległe do Kamienicy Nawojowskiej – można podróżować po obu stronach rzeki (albo trasą asfaltową wzdłuż ulicy, albo bitą drogą od kładki nad Kamienicą do ul. Prażmowskiego).

Godne polecenia są również wyprawy wzdłuż Dunajca, wałami od ruin zamku w kierunku Wólek (trasy nie są oznakowane).



Bike trips in Nowy Sącz

With each year the city features an increasing number of bike trails. One of the most interesting ones is a trip along Al. Piłsudskiego running parallel to the Kamienica Nawojowska River – both sides of the river are suitable for a bike ride (along the tarmac route along the street or along the beaten track from the footbridge over the Kamienica to ul. Prażmowskiego).

Excursions along the Dunajec River – along the levee towards the castle ruins in the direction of Wólki (unmarked routes) are also worth recommending.