



*fol. A.Klimkowski*

# odkrywaj **SĄDECKIE** i naszych **słowackich** sąsiadów

AKTYWNIEM ZIMĄ I LATEM

**ODHAĽUJ SANDECKO A NAŠICH SLOVENSKÝCH SUSEDOV**  
LETNÉ A ZIMNÉ AKTIVITY

**DISCOVER NOWY SĄCZ REGION AND OUR SLOVAK NEIGHBOURS**  
ACTIVELY IN WINTER AND SUMMER

s & deckie

## POWIAT NOWOSĄDECKI

**Położenie:** południowo-wschodnia część województwa małopolskiego, od południa granica ze Słowacją

**Gminy - 16:** Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Rytko, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz i miasto Grybów

**Powierzchnia:** 1 550 km<sup>2</sup> (tj. 0,49% powierzchni kraju), z czego większość zajmują tereny górskie i wyżynne

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

**Rzeki, zbiorniki wodne:** rzeki – Dunajec, Poprad, Kamienica, Jezioro Rożnowskie

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

## NOWOSĄDECKÝ OKRES

**Poloha:** južno-východná časť Malopolského vojvodstva, na juhu susedí so Slovenskom

**16 obcí:** Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Rytko, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz a mesto Grybów

**Rozloha:** 1 550 km<sup>2</sup> (tj. 0,49% povrchu štátu), väčšinu povrchu tvoria horské územia a vysočiny

**Počet obyvateľov:** cca. 200 tys. - čo je 0,5% počtu obyvateľov Poľska

**Rieky, vodné nádrže:** Dunajec, Poprad, Kamienica, Jezero Rożnowské

**Horské pásma:** Beskydy Sądecké, Beskydy Nízke, Beskydy Wyspove

## THE NOWY SĄCZ COUNTY

**Location:** the south-eastern part of the Małopolska Region, it borders on the Slovak Republic in the south.

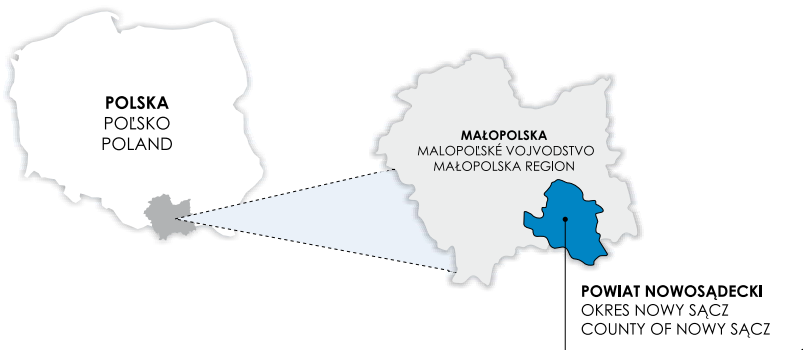
**Administrative districts include - 16:** Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Rytko, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz and the city of Grybów

**Area:** 1 550 km<sup>2</sup> (i.e. 0.49% of the country's area), most of which consists in mountain and upland areas

**Population:** around 200,000 inhabitants, which is 0.5% inhabitants of Poland

**Rivers, water bodies:** rivers – Dunajec, Poprad, Kamienica, the Rożnowskie lake

**Mountain ranges:** Beskid Sądecki, Beskid Niski, Beskid Wyspowy



**S**ądeckie i północna Słowacja są doskonałym miejscem do aktywnego wypoczyniania i oderwania się od zgiełku codzienności. O każdej porze roku można spędzać tu urlop z pożytkiem dla zdrowia i urody. Zimą oczywiście kuszą stacje narciarskie o wysokim standardzie, oferujące setki kilometrów tras zjazdowych o zróżnicowanym stopniu trudności. Czekają również przygotowane trasy biegowe. Latem góry zapraszają nie tylko na wędrowanie piesze, rowerem lub konno. Można także nauczyć się prawidłowego „chodzenia z kijami”, czyli pod okiem fachowców potrenować nordic walking. Warto też zasmakować w wakacyjnej przygodzie podczas spływu tratwami Popradem i Dunajcem, raftingu czy żeglowaniu na spokojnym akwenu Jeziora Rożnowskiego. Jest też miejsce dla miłośników wspinaczki i zagłędania w skalne jaskinie. Atrakcji jest moc, każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Warto spróbować, przyjechać tu zimą i latem. Odwiedzić te same miejsca, które odmienione przez pory roku oferują zupełnie inne sposoby aktywnego wypoczyniania. Tego trzeba dotknąć i poczuć.

*Zapraszam na Sądeczynę!*

**Jan Golonka**  
Starosta Nowosądecki

**S**adeckie a severné Slovensko sú skvelým miestom pre aktívny oddych a od-  
púťanie sa od zhonu každodenného života. V každom ročnom období tu  
môžete stráviť svoju dovolenku v prospech zdravia a krásy. V zime samo-  
zrejme lákavé lyžiarske strediská na vysokej úrovni a ponuka Stosiek kilometrov  
zjazdových tratí rôznej obtiažnosti, v lete pozývajú hory nielen na prechádzku  
pešo, na bicykli alebo na koni. Máte možnosť naučiť sa „chodenia s palicami“. Je  
to chôdza podľa pravidiel, čiže pod dohľadom odborníkov a nazýva sa nordic wal-  
king. Môžete si tiež vychutnať rafting - dobrodružstvo na rieke Poprad aj Dunajec,  
alebo plachtenie na pokojných vodách jazera Roznowskie. Je tu možnosť aj pre  
milovníkov lezenia a nazretie do skalných jaskýň. Atrakcií je množstvo, každý si  
nájde niečo vhodné pre seba. Stojí za to ich vyskúšať v letnom aj v zimnom období.  
Navštíviť tie isté miesta, ktoré sú v každom ročnom období iné a ponúkajú nám  
úplne iné spôsoby aktívneho oddychu. To je potrebné zažiť, dotknúť sa a pocítiť.

**Jan Golonka**

Starosta Nowosadeckeho Okresu

**T**he Nowy Sącz Region and northern Slovakia are perfect to relax actively  
and escape the bustle of everyday city life. It is possible to spend a holi-  
day here at every time during the year which may benefit both your health  
and beauty. What attracts visitors in winter is the ski stations offering ski runs of  
high standard that run for hundreds of kilometers and differ in levels of difficulty.  
There are also well-prepared running courses waiting for you. In summer you  
can fully enjoy yourself in the mountains hiking, riding a bike or riding a horse.  
Specialists may also help those interested in learning correct nordic walking.  
What is more, you may go on a water adventure while rafting the Poprad River  
as well as sailing on the peaceful Roznowskie Lake. There is also a place for the  
lovers of mountain-climbing and those who want to explore rocky caves. Due to  
the countless number of attractions to choose from everyone can be certain to find  
something ideal for themselves. It is a great idea to try, to come here in winter and  
summer. To visit the same places, so different in every season, which offer diverse  
ways of active resting. Everything here is worth visiting.

**Jan Golonka**

Governor of Nowy Sącz County



# SPIS TREŚCI | OBSAH | CONTENTS

## STACJE I WYCIĄGI NARCIARSKIE

6

Stacja Narciarska Jaworzyna Krynicka	6
Centrum Narciarskie „Azoty”	8
Ośrodek Narciarski „Henryk”	9
Kompleks Narciarski „Stołwiny”	9
Stacja Narciarska „Tylicz”	10
Stacja Narciarska Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla	12
Stacja Narciarska „Ryterski Raj”	14
Stacja Narciarska „Cieniawa-Ski”	16
Stacja Narciarska w Kamiannej	17
Ośrodek Narciarski Litmanová	18
Ośrodek Narciarski Ski Park Vyšné Ružbachy	19
Ośrodek Narciarski Ľubovnianske Kúpele	19
<b>Lyžiarske strediská a vleky</b>	<b>20</b>
<b>Ski stations and ski lifts</b>	<b>22</b>

## POŚLIZGAJMY SIĘ!

24

Rajskie ślizgawki na Górze Parkowej	24
Sankostrada	25
Lodowisko	25
<b>Pošmýkajme sa</b>	<b>28</b>
<b>Let's skate!</b>	<b>28</b>

## NA LINACH

26

Park linowy w Krynicy-Zdroju	26
Park linowy w Ryttrze	27
<b>Na lanách</b>	<b>29</b>
<b>On the rope trail</b>	<b>29</b>

# SPIS TREŚCI | OBSAH | CONTENTS

## WODNA PRZYGODA

30

Spływ łodziami Doliną Popradu	30
Tor kajakowy na Dunajcu	31
Spływy pontonowe i kajakowe	31
Baseny na Zapopradziu	32
Park Wodny „Stawy” w Starym Sączu	32
Kąpielisko w Tyliczu	33
Kąpielisko w Piwnicznej-Zdroju	33
Basen w Nowym Sączu	33
Jezioro Rożnowskie	34
Kąpielisko Isabela w Wyśnych Rużbachach	35
Basen w Starej Lubowni	36
Basen w Lubowniańskich Kupelach	36
Rafting, kajaki, pontony na Słowacji	37
Spływ Dynajcem na Słowacji	38
Rafting na Dunajcu	39
<b>Vodné dobrodružstvo</b>	<b>40</b>
<b>Water adventure</b>	<b>42</b>

## NA GÓRSKIM SZLAKU

44

Pieszko...	44
Konno...	47
Rowerem...	48
Pieszko po słowackiej stronie...	52
Nordic walking	54
Jarabiński Przełom	55
Rowerem po słowackiej stronie...	56
<b>Na horskej cestičke</b>	<b>58</b>
<b>On a mountain trail</b>	<b>61</b>



*foto: A.Klimkowska*

*Kolej gondolowa na Jaworzynę Krynicką*

## STACJE I WYCIĄGI NARCIARSKIE

### **Stacja Narciarska Jaworzyna Krynicka**

Stacja dysponuje nowoczesną koleją gondolową na szczyt Jaworzyny Krynickiej (1114 m n.p.m.) oraz dziewięcioma wyciągami orczykowymi o przepustowości ok. 14 tys. osób na godzinę i wyciągiem szkoleniowym dla dzieci. Do dyspozycji gości jest 6,5 km tras narciarskich, w tym najdłuższa w Polsce oświetlona trasa oraz 8 km tras sztucznie dośnieżanych o zróżnicowanym poziomie trudności, stale ratrakowanych. Śnieg utrzymuje się tu przez 150 dni w roku. Wytyczone trasy posiadają certyfikat homologacji FIS, a narciarze znajdują się pod stałą opieką GOPR. W stacji czynna jest wypożyczalnia i serwis sprzętu, sklepy ze sprzętem sportowym

*Stacja górna kolejki gondolowej na Jaworzynę*



*foto: E.Mrózek*





oraz restauracja i bufet. Przy wyciągach znajduje się końcowy przystanek PKS i parking na ok. 800 samochodów. Przy stacji funkcjonuje komfortowy cztero-gwiazdkowy hotel z odnową biologiczną.



**Kolej Gondolowa Jaworzyna Krynicka**  
Czarny Połok 75, 33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 471 38 68, +48 18 471 52 71  
e-mail: gondola@pro.onet.pl  
[www.jaworzynakrynicka.pl](http://www.jaworzynakrynicka.pl)

Trasa	Wyciągi	Długość trasy	Śr. nachylenie	Ośw./Naśn.
<b>Nr I czerwona</b>	gondola, orczyk	2600 m	18%	+/+
<b>Nr II czerwona „Rodzinna”</b>	2 orczyki	900 m	24%	+/+
<b>Nr IIA „Rodzinna” czerwona</b>	4-os. krzesioko	900 m	27%	-/+
<b>Nr III Niebieska</b>	orczyk	650 m	18%	+/+
<b>Nr IV czerwona „Rodzinna”</b>	2 orczyki	1000 m	26%	-/+
<b>Nr V Czarna</b>	orczyk	1000 m	32%	-/+
<b>Nr VI czerwona „Rodzinna”</b>	4-os. krzesioko	1050 m	27%	+/+
<b>Wyciąg szkoleniowy „Żółwik”</b>	orczyk	100 m	10%	+/+
<b>Wyciąg szkoleniowy „Mały Wacek”</b>	orczyk	100 m	10%	-/+



fot. arch. Centrum „Azoty”

Centrum Narciarskie „Azoty”

## Centrum Narciarskie „Azoty”

Centrum położone jest w Słotwinach w Krynicy-Zdroju na wysokości ok. 760 m, co gwarantuje wyśmienite warunki narciarskie przez całą zimę. To rodzinna

stacja narciarska o urozmaiconej ofercie. Trasy są tu codziennie ratrakowane, nadsznięzane i oświetlone. Przy dolnej stacji kolejki krzeselkowej „Chata na stoku” oferuje smaczne jedzenie i ciepłutkie spanie (40 miejsc noclegowych w pokojach z łazienkami). Centrum posiada 3-osobową kolej krzeselkową o przepustowości 680 osób na godzinę, 10 tras zjazdowych o różnej skali trudności i łącznej długości ok. 9 km, 2 trasy biegowe, kompleks wyciągów orczykowych o długości od 400 do 900 m, profesjonalny SnowPark. Dla najmłodszych Centrum ma wyciąg szkoleniowy BabyLift oraz zimowy plac zabaw KUBUŚ Ski. Do dyspozycji jest również serwis narciarski. Korzystający z wyciągów są pod stałą opieką GOPR.



### Centrum Narciarskie „Azoty”

ul. Słotwińska 51A  
33-380 Krynica-Zdrój – Słotwiny  
tel./fax: +48 18 471 57 17  
tel. kom. +48 669 229 840  
e-mail: hotel@cnazoty.pl  
[www.cnazoty.pl](http://www.cnazoty.pl)





opracowanie i udośćępienie: Gdzie NA NARTY 2013 - [www.nanarty.info.pl](http://www.nanarty.info.pl)

### Ośrodek Narciarski „Henryk”

Ośrodek znajduje się na zboczu Góry Krzyżowej w centrum Krynicy-Zdroju. W jego skład wchodzi trzy wyciągi orczykowe (420 m, 420 m i 80 m) oraz dwa wyciągi dla dzieci (80 m i 20 m). Stok przeznaczony jest dla narciarzy początkujących oraz średnio zaawansowanych. Przepustowość - 300-800 os./godz. Stoki są oświetlone i naśnieżane. W Ośrodku działa wypożyczalnia nart, przechowalnie sprzętu, szkoła nauki jazdy na nartach. Nieopodal stoku znajduje się Gospoda „U Krakowiaka” oraz Pensjonat „Henryk”.



#### Ośrodek Narciarski „Henryk”

ul. Dąbrowskiego, 33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 471 58 22  
e-mail: [info@nartykrynica.pl](mailto:info@nartykrynica.pl)  
[www.nartykrynica.pl](http://www.nartykrynica.pl)



#### Kompleks Narciarski „Słotwiny”

ul. Słotwińska 53, 33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 471 27 26  
e-mail: [biuro@slotwiny.pl](mailto:biuro@slotwiny.pl)  
[www.slotwiny.pl](http://www.slotwiny.pl)



*fol. arch. Stacji Narciarskiej „Tylicz”*

*Stacja Narciarska „Tylicz”*

## **Stacja Narciarska „Tylicz”**

Stacja znajduje się w Tyliczu, blisko Krynicy-Zdroju, na zboczach liczącego 770 m n.p.m. Bradowca. Położenie ośrodka w otulinie Popradzkiego Parku Krajobrazowego, spokojna okolica, dobry dojazd i konkurencyjne ceny noclegów zapewniają udany wypoczynek w gronie rodziny i przyjaciół. Stacja Narciarska „Tylicz” jest również idealnym miejscem do nauki jazdy na nartach i snowboardzie. W pobliżu parkingów znajduje się gospoda Gościniec, w której można się ogrzać i zjeść smaczny posiłek. Ośrodek dysponuje nową koleją krzesełkową o długości 750 m, dwoma wyciągami orczykowymi oraz bezpiecznym, przeznaczonym dla najmłodszych narciarzy wyciągiem Baby Ski. Zmodernizowane i urozmaicone trasy narciarskie zadowolą zarówno zaawanso-



*fol. A.Klimkowski*





Trasa	Wyciągi	Długość trasy	Różnica wzniesień	Przepustowość / osób/h/	Ośw./ Naśn.
Nr 1	krzesetko	900 m	150 m	1800	+/+
Nr 5	krzesetko	1100 m	150 m	1800	-/-
Nr 6	krzesetko	1000 m	150 m	1800	+/+
Nr 7	krzesetko	1000 m	150 m	1800	+/+
Nr 2	orczyk	450 m	80 m	660	+/+
Nr 3	orczyk	450 m	80 m	600	+/+
Nr 4	talerzyk Baby Ski	150 m	30 m	300	-/+

wanych, jak i początkujących miłośników białego szaleństwa. Stacja narciarska obejmuje 7 tras o łącznej długości 5 km, a ukształtowanie terenu umożliwia 11 różnych wariantów zjazdu ze szczytu Bradowca. Specjalnie wydzielony stok gwarantuje bezpieczeństwo najmłodszych adeptów narciarstwa.

Stacja Narciarska „Tylicz” znajduje się w odległości 1,5 km od centrum Tylicza przy drodze Tylicz – Powroźnik i zapewnia swoim Gościom bezpłatne parkingi. Możliwy jest również dojazd komunikacją publiczną z Krynicy-Zdroju.



fot. A.Klimkowski



**Stacja Narciarska „Tylicz”**  
ul. Boczna 4 , 33-383 Tylicz  
e-mail: info@tylicz-ski.pl  
[www.tylicz-ski.pl](http://www.tylicz-ski.pl)







fol. A.Klimkowski

Wyciąg krzeselkowy na Pustą Wielką

nalne zawody narciarskie, gry i zabawy integracyjne na śniegu, kuligi z kapelą góralską, ogniska z pieczeniem barana.

Latem na miłośników rowerów w Dwóch Dolinach czekają profesjonalne trasy zjazdowe i downhillowe. Wierchomla oferuje również ciekawe górskie szlaki rowerowe o zróżnicowanym stopniu trudności. Można tu skorzystać z wypożyczalni rowerów i wyciągu, który pozwala wwieźć rower na szczyt góry Pusta Wielka.

Amatorzy paintballa mają do dyspozycji pole paintballowe, na potrzeby którego zaadaptowano jedną z polan tuż przy parkingu. Pole jest ogrodzone specjalną siatką, dzięki czemu widzowie i osoby oczekujące na wejście mogą czuć się bezpiecznie. Stacja posiada pełne wyposażenie dla dwudziestu graczy.



**Dwie Doliny Muszyna Wierchomla**

33-350 Wierchomla Mała 21

tel. +48 18 414 33 33

e-mail: kontakt@wierchomla.com.pl

[www.wierchomla.com.pl](http://www.wierchomla.com.pl)

## Stacja Narciarska „Ryterski Raj”

Ośrodek „Ryterski Raj” położony jest u podnóża Jastrzębskiej Góry, z której roztacza się wspaniały widok na pasmo Beskidu Sądeckiego. Stacja dysponuje trzema wyciągami narciarskimi ze zróżnicowanym poziomem trudności. Każdy członek rodziny znajdzie coś dla siebie, bez względu na umiejętności, jakie posiada. Sztucznie naśnieżany i oświetlony stok zapewnia doskonałe warunki do uprawiania narciarstwa nawet do późnych godzin wieczornych. Przy stacji

działa wypożyczalnia i profesjonalny serwis sprzętu oraz szkoła narciarska, która prowadzi naukę jazdy i doskonalenie narciarstwa oraz snowboardu. Szkolenia obejmują: naukę najmłodszych dzieci z wykorzystaniem form zabawowych („Rogasiowe przedszkole”), naukę dla młodzieży i dorosłych na każdym etapie zaawansowania. W szkole pracują wykwalifikowani i doświadczeni instruktorzy. Zajęcia narciarskie prowadzą według wytycznych bezpiecznego nauczania Stowarzyszenia Instruktorów







fot. arch. Stacji „Ryterski Raj”

Stacja „Ryterski Raj”

Trasa	Wyciągi	Długość trasy	Różnica wzniesień	Przepustowość / osób/h/	Ośw./ Naśn.
Nr 1	krzesetko	700 m	220 m	2000	+/+
Nr 2	krzesetko	1200 m	220 m	2000	+/+
Nr 3	orczyk	220 m	50 m	650	+/+
Nr 4	taśma	50 m	4 m	2000	+/+

i Trenerów Narciarstwa. W „Oberży pod Aniołami” największe wydarzenia sportowe przeplatają się z zabawą przy dobrej muzyce. To miejsce spotkań narciarzy, ale również strefa odpoczynku dla turystów i mieszkańców Sądeckizyny.



fot. arch. Stacji „Ryterski Raj”



#### Stacja Narciarska „Ryterski Raj”

33-343 Rytko 302  
tel./fax +48 18 443 66 06  
e-mail: [biuro@ryterskiraj.pl](mailto:biuro@ryterskiraj.pl)  
[www.ryterskiraj.pl](http://www.ryterskiraj.pl)



foto: A.Klimkowski

## Stacja Narciarska „Cieniawa-Ski”

Stacja dysponuje trzema wyciągami o łącznej przepustowości 2350 os./godz. Wyciąg mały (50 m) obsługuje ponad 350 m odcinek stoku przeznaczanego dla początkujących oraz średniozaawansowanych. Wyciąg duży to 500 m trasa dla wprawnych miłośników nart. Wyciąg żółty działa na bardzo łagodnym fragmencie stoku i służy do stawiania pierwszych kroków na nartach. Trasy są ratrakowane, dośnieżane i oświetlone. Przy stacji: bezpłatne parkingi, wypożyczalnia sprzętu, szkoła narciarstwa i snowboardu oraz drewniana „Karczma we Dworze”.



### Stacja „Cieniawa-Ski”

33-330 Cieniawa

tel. kom. +48 602 595 527

[www.cieniawa-ski.pl](http://www.cieniawa-ski.pl)

opracowanie i udostępnienie: Gdzie NA NARTY 2013 - [www.nanarty.info.pl](http://www.nanarty.info.pl)



## Stacja Narciarska w Kamiannej

Stacja w Kamiannej dysponuje trzema wyciągami talerzykowymi oraz pięcioma oświetlonymi i dośnieżanymi trasami zjazdowymi. Wyciągi: duży o długości 600 m, różnicy poziomów 91 m, średni o długości 330 m, różnicy poziomów 55 m oraz mały o długości 130 m i różnicy poziomów 16 m. Łączna przepustowość wyciągów to 1500 os./godz. Łagodny, bezpieczny stok przy małym wyciągu jest idealnym miejscem do stawiania pierwszych kroków i nauki. Przy dolnej stacji jednego z wyciągów znajduje się baczówka i wypoczynialnia sprzętu narciarskiego.

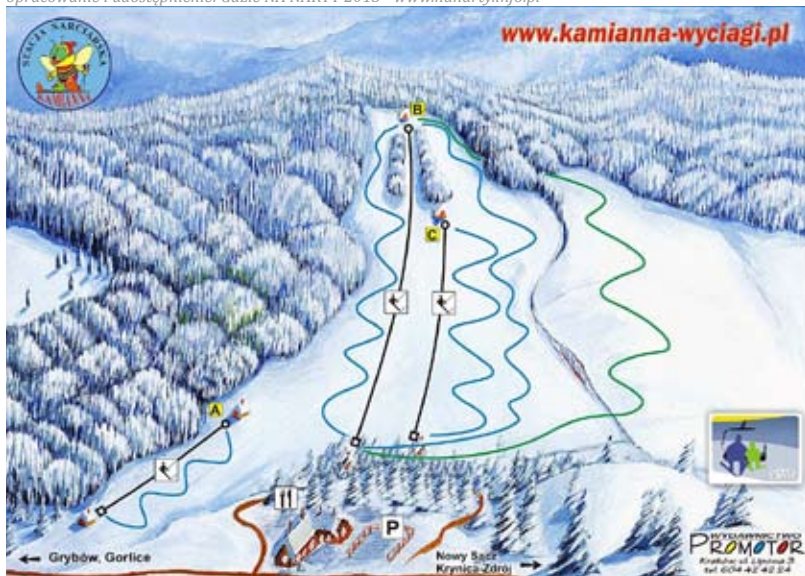


**Stacja Narciarska w Kamiannej**  
33-336 Kamianna  
tel. +48 18 474 17 10  
[www.kamianna-wyciagi.pl](http://www.kamianna-wyciagi.pl)



foto. A.Klimkowski

opracowanie i udostępnienie: Gdzie NA NARTY 2013 - [www.nanarty.info.pl](http://www.nanarty.info.pl)





## Ośrodek Narciarski Litmanová

Sezon narciarski w Ośrodku Litmanová trwa od grudnia do marca. Długość tras zjazdowych wynosi łącznie 2,2 km, w tym są: wyciąg dziecięcy, 2 trasy łatwe, 1 trudna i 2 średnie. Stacja ma 5 wyciągów o przepustowości 2 tysiące osób na godzinę o długości od 150 m do 1000 m. Trasy są sztucznie naśnieżane i oświetlone. Każdy ze stoków oferuje zjazd po zboczu o odmiennym nachyleniu, doświadczeni narciarze mogą również spróbować freeride – jazdy po dziewiczym śniegu. Do jazdy nocnej przygotowano stok o długości 400 m. Na miejscu znajduje się szkół-

ka narciarska, wypożyczalnia sprzętu, serwis narciarski i bezpłatny parking na 100 miejsc. Do dyspozycji gości jest szeroka oferta gastronomiczna i noclegowa. Z góry Fakľovka (945 m n.p.m.) narciarze mają ładny widok na okolicę i Tatry Wysokie. Dla gości przygotowano również 12 km tras do narciarstwa biegowego. Doba narciarska to: zjazdy dzienne 9.00-16.00, jazdy wieczorne 17.30-20.00.



### Skicomp-Fakľovka s.r.o.

065 31 Litmanová, Slovensko

tel. +421 908 579 110

e-mail: skilitmanova@skilitmanova.sk

[www.skilitmanova.sk](http://www.skilitmanova.sk)

Trasa	Trudność	Przewyższenie	Długość
01	średnia	70 m	400 m
02	trudna	80 m	400 m
Fakľovka	średnia	200 m	1000 m
Dziecięca	łatwa	20 m	150 m
Młodzieżowa	łatwa	35 m	250 m



fot. A.Klimkowski



## Ośrodek Narciarski Ski Park Vyšné Ružbachy

Jest to dobrze wyposażony ośrodek narciarski (Ski park) z przygotowanymi i utrzymywanymi nartostradami. Oferuje trasy o łącznej długości ok. 4 km, zróżnicowane pod względem trudności. Trasy są dostępne dla narciarzy początkujących i zaawansowanych: turystyczne, rekreacyjne, treningowe, dla dzieci i rodzin. Najdłuższy wyciąg ma około 1 km, różnica wzniesień tej trasy to 135 m, a przepustowość wyciągów to 2900 osób na godzinę. Stacja oferuje również zjazdy wieczorne na oświetlonym stoku. Do dyspozycji narciarzy są także skracające czas pomiędzy zjazdami szybkie wyciągi. Trasy są dośnieżane na długości 2,8 km. Dla gości przygotowano bezpłatny parking. W ofercie stacji jest wypożyczalnia sprzętu i przechowalnia oraz serwis narciarski. Ośrodek zajmuje się również organizacją imprez okolicznościowych. W pobliżu znajduje się kilka pensjonatów oraz trasy do uprawiania narciarstwa biegowego. W ośrodku odbywają się także młodzieżowe zawody w kategoriach mistrzowskich w narciarstwie zjazdowym. Sezon narciarski trwa tu od grudnia do marca. Łatwe trasy są oznakowane kolorem niebieskim, a trudne czerwonym.

Trasy	Ilość wyciągów	Przepustowość	Przewyższenie	Długość
8	5	2900 os/godz.	do 135 m	4 km



### Ski Park Vyšné Ružbachy

06502 Vyšné Ružbachy 334, Slovensko  
tel. kom. +421 903 616 003  
tel. +421 52 42 85 015  
e-mail: skiparkvruzbachy@skiparkvruzbachy.sk  
[www.skiparkvruzbachy.sk](http://www.skiparkvruzbachy.sk)



foto. A.Klimkowski

## Ośrodek Narciarski Ľubovnianske Kúpele Vysoká

Ośrodek ma 6 wyciągów w pobliżu hotelu Sorea. Łączna pojemność tras to 2100 osób. Trasy zjazdowe mają długość 5000 m i różny stopień trudności: niebieskie – łatwe (2 trasy, ich łączna długość wynosi 800 m), czerwone – trudne (3 trasy, łączna długość to 3,3 km) oraz czarna – dla ekspertów (1 trasa, 900 m). Część stoków jest sztucznie naśnieżana (800 m) i oświetlona do jazdy nocnej (400 m). Początkujących zaprasza szkoła narciarska i snowboardowa. Dla dzieci przygotowano trasę do jazdy na sankach. Do dyspozycji gości jest wypożyczalnia sprzętu sportowego i serwis narciarski. Sezon trwa od listopada do marca.



tel. kom. +421 905 356 540  
e-mail: alex@alexski.sk  
[www.alexski.sk](http://www.alexski.sk)



# LYŽIARSKÉ STREDISKÁ A VLEKY

## **Lyžiarska stredisko**

### **Jaworzyna Krynicka**

Krynica Czarny Potok - 6,5 km zjazdoviek, vrátane najdlhšej v Poľsku osvetlenej 8 km dlhej zjazdovky, ďalej visutá lanovka, deväť vlekov a lyžiarsky vlek pre deti, kapacita 14 000 osôb za hodinu, sneh 150 dní v roku, FIS schválenie, parkovanie pre 800 automobilov.

### **Lyžiarske stredisko „Azoty”**

Krynica Słotwiny - 9 km zjazdoviek, dve trasy na bežky, 3-sedačková lanovka, lyžiarske vleky, lyžiarske vleky pre deti, Snežný park, hotel s kapacitou 40 miest s reštauráciou, rad zariadení s ponukou pre rodiny s deťmi.

### **Lyžiarske stredisko „Henryk”**

Krynica Góra Krzyżowa (centrum mesta), dva vleky a dva lyžiarske vleky pre deti, svah pre začiatočníkov a stredne pokročilých, osvetlené, kapacita až 800 osôb za hodinu, parkovanie.

## **Lyžiarsky komplex „Słotwiny”**

Krynica Słotwiny, 2 vleky a sedačková lanovka, kapacita - 3600 osôb za hodinu, štyri osvetlené trate rôzneho stupňa obtiažnosti, schválenie FIS, lyžiarska škola s náukou jazdy na lyžiach a snowborde.

### **Lyžiarske stredisko „Tylicz”**

Tylicz v blízkosti Krynice, sedačková lanovka, 2 vleky a vlek pre deti, 7 trás s celkovou dĺžkou 5 km, 11 variantov zjazdov, parkovanie zdarma, z Krynice doprava mestskou hromadnou dopravou.

## **Lyžiarske stredisko**

### **Dve Doliny Muszyna-Wierchomla**

Svahy Pustej Wielkiej nad Wierchomlą - 10 vlekov - sedačkové s kobercom, 10 km zjazdoviek, kapacita - 2000 osôb za hodinu, sneh od novembra do marca, bezplatné parkovisko pre 1000 automobilov, úschovňa pre 600 párov lyží, 3 reštaurácie, stravovanie na zjazdovkách, v lete lanovka, cyklistické chodníky, downhill a paintball pre 20 hráčov.



fot. A. Klimkowski



*foto: A.Klimkowski*

### **Lyžiarske stredisko „Ryterski Raj“**

Rytro - 2 sedačkové lanovky, pásky pre deti, s celkovou kapacitou 6650 osôb za hodinu, viac ako 2 km zjazdoviek, rôzne úrovne obtiažnosti; osvetlená zjazdovka, požičovňa a servis lyžiarskych potrieb, lyžiarska a snowboardová škola pre deti i dospelých.

### **Lyžiarske stredisko „Cieniawa-Ski“**

Cieniawa - 3 vleky, kapacita 2350 osôb za hodinu, trasy pre začiatočníkov a pokročilých, osvetlené, lyžiarska škola.

### **Lyžiarske stredisko v Kamiannej**

Kamianna - 3 vleky, päť osvetlených zjazdoviek, kapacita 1500 osôb za hodinu, malá trasa pre začiatočníkov.

### **Lyžiarske stredisko Litmanová**

Sezóna od decembra do marca, 3,2 km trás rôznej obtiažnosti, detský vlek, 5 vlekov pre

dospelých, lyžiarska škola, 400 m osvetlených trás, zasnežovanie, požičovňa a servis lyží, 12 km trás na bežky, bezplatné parkovanie.

### **Ski park vo Vyšných Ružbachoch**

Dobre vybavený, 4 km trás, turistické, rekreačné, tréningové, pre deti a rodiny, večerné lyžovanie, rýchle vleky, zasnežovanie, parkovanie, servis.

### **Lyžiarske stredisko Vysoká – Ľubovnianske kúpele**

Šesť vlekov, kapacita trás – 2 100 osôb, 4 950 metrov trás s rôznymi stupňami obtiažnosti, niektoré zjazdovky sú umelo zasnežované (800 m) a osvetlené, lyžiarska a snowboardová škola, trasa na sánkovanie, požičovňa lyžiarskej výstroje, servis, sezóna november – marec.

## SKI STATIONS AND SKI LIFTS

### **The Jaworzyna Krynicka Ski Station**

Krynica Czarny Potok; 6.5 km of ski runs including the longest 8-km floodlit run in Poland; a gondola lift, 9 T-bar lifts and a training lift for children; uplift capacity 14,000 people per hour. The snow cover - 150 days in a year. The marked-out runs with the FIS approval certificate. Car park with 800 parking places.

### **"Azoty" Ski Centre in Krynica-Zdrój**

Krynica Słotwiny, Azoty Ski Centre; 9 km of the ski runs, two cross-country skiing trails; a three-person chair lift, T-bar lifts and a training lift for children; SnowPark; a hotel with 40 places to sleep and a restaurant; a varied offer for the families.

### **"Henryk" Ski Centre**

Krynica, Góra Krzyżowa (the city centre); 2 T-bar lifts and 2 training lifts for children; a slope for beginners and intermediate skiers, floodlit; uplift capacity up to 800 people per hour; car park.

### **"Słotwiny" Ski Complex**

Krynica Słotwiny; 2 T-bar lifts and a chair

lift; uplift capacity 3600 people per hour; 4 floodlit trails with various levels of difficulty; the marked-out runs with the FIS approval certificate; ski school for skiing and snowboarding.

### **"Tylicz" Ski Station**

Tylicz close to Krynica; a chair lift, 2 T-bar lifts and a training lift for children; 7 trails of a total length of 5 km; 11 downhill run options; free car parks; a possibility to get from Krynica using the public transport.

### **"Dwie Doliny" Muszyna-Wierchomla Ski Station**

The slopes of Pusta Wielka over Wierchomla; 10 ski lifts - a chair lift with a conveyor belt carpet (giving speed to the skiers); 10 km of ski trails; uplift capacity 2,000 people per hour; snow cover from November till March; free car parks offering 1,000 parking places; storage for 600 pairs of skis; three restaurants, eating facilities on the slopes; a lift in summer, cycling downhill routes, downhill and paintball for 20 players.



foto. A.Klimkowski





fol. A.Klimkowski

Zimowa panorama Jaworzyny Krynickiej

### **“Ryterski Raj” Ski Station**

Rytro; 2 chair lifts, a T-bar lift and a carpet lift for children; uplift capacity 6,650 people per hour; over 2 km of ski trails; various levels of difficulty; floodlit; equipment rental and service; ski and snowboard school for adults and children.

### **Cieniawa Ski Station**

Cieniawa; 3 ski lifts, uplift capacity 2,350 people per hour; ski trails for beginners and advanced skiers, floodlit; ski school.

### **Kamianna Ski Station**

Kamianna; 3 button lifts; 5 floodlit ski trails; uplift capacity 1,500 people per hour; short ski trail for beginners.

### **The Litmanová Ski Station**

Open from December till March; total length of the ski runs 3.2 km; different

difficulty levels; 5 ski lifts; ski school; 400 m of the floodlit runs; artificial snowing system; rental and service; 12 km of cross-country skiing trails; free car park.

### **Ski park in Vyšné Ružbachy**

Well-equipped; total length of the trails - 4 km; tourist, recreational, training, for children and families; night rides; fast ski lifts; snowmaking system; car park; service.

### **The Lubovlanskie Kupele Vysoká Ski Station**

Six ski lifts; the capacity of the trails – 2,100 people; total length of the trails – 4950 m; different difficulty levels; some of the ski runs are artificially snowed (800 m) and floodlit; ski school for skiing and snowboarding; a sledge run; equipment rental; service; open from November till March.



fol. A.Klimkowski

Ślizgawki na Górze Parkowej

## POŚLIZGAJMY SIĘ!

### Rajskie ślizgawki na Górze Parkowej

Rajskie Ślizgawki na Górze Parkowej w Krynicy-Zdroju są czynne od wiosny do późnej jesieni. Oferują zjazdy zjeżdżalniami rurowymi (różnica wysokości 12 m) od spokojnej fali, poprzez spiralę, aż do jedynej w Polsce „Kamikadze”. Są świetną zabawą dla każdego, bez względu na wiek. W czasie deszczu zjeżdżalnia jest nieczynna. Na górnej polanie atrakcją jest zjeżdżalnia pontonowa, gdzie po specjalnie przygotowanej trasie można zjechać pontonem, a następnie wyjechać z powrotem do góry na przenośniku taśmowym (Sun Kid). Na szczycie Gry Parkowej (741 m n.p.m.) można wjechać kolejką linowo-terenową.



fol. A.Klimkowski

Kolejka linowa na Górę Parkową



**Kolej Linowo-Terenowa Góra Parkowa, Polskie Koleje Linowe S.A.**  
ul. Nowotarskiego 1, 33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 471 22 62  
e-mail: gora.parkowa@pkl.pl  
[www.pkl.pl](http://www.pkl.pl)

## Sankostrada

Sankostrada w Krynicy-Zdroju mieści się przy ulicy Dąbrowskiego, za Halą Lodową, na stoku góry „Iwotka”. 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. Sankostrada jest czynna o każdej porze roku i oświetlona - można zamówić nocne zjazdy.



**Park Sportowy obok Hali Lodowej  
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji**  
33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 471 58 10  
e-mail: sankostrada@sankostrada.pl  
[www.sankostrada.pl](http://www.sankostrada.pl)

## Lodowisko

Hala Lodowa w Krynicy-Zdroju posiada pełnowymiarowe lodowisko (30x60 metrów) z trybunami mogącymi pomieścić 2635 osób na miejscach siedzących i ok.



Hala Lodowa

fot. A.Klimkowski

300 osób na stojąco. W hali jest czynna wypożyczalnia łyżew. Działa tu także siłownia wyposażona w specjalistyczny sprzęt do ćwiczeń siłowych i aerobowych dla kobiet i mężczyzn oraz grup sportowych. Na miejscu zapewniona jest fachowa opieka instruktorska.



**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**  
Park Sportowy im. dra J. Zawadowskiego 5  
33-380 Krynica-Zdrój  
tel. +48 18 472 38 24, +48 18 477 73 00  
[www.mosir.krynica.com.pl](http://www.mosir.krynica.com.pl)

Sankostrada



fot. A.Klimkowski



Park linowy w Krynicy-Zdroju

www.travelphoto.pl

## NA LINACH

### Park linowy w Krynicy-Zdroju

Krynicki park linowy, czynny cały rok, położony jest u podnóża Jaworzyny Krynickiej. W jego skład wchodzi 55 przeszkód. Trasa niska przeznaczona jest dla dzieci pow. 3. roku życia oraz dorosłych z lękiem wysokości, a przeszkody zamontowane są na 1,5-2 m nad ziemią. Trasa średnia zaprojektowana została specjalnie dla osób początkujących, gdyż przeszkody znajdują się na wysokości ok. 4 m. Trasa wysoka to trasa o podwyższonym stopniu trudności, na który wpływa nie tylko wysokość, ale też i rodzaj zastosowanych przeszkód, znajdujących się na wysokości 10-11 m. Trasa zjazdowa składa się głównie ze zjazdów tyrolkowych (najdłuższy z nich ma 120 m) oraz trzech przeszkód dodatkowych, łączna długość zjazdów - ponad 260 m. Big Swing to wielki skok w trajektorii wahadła.

Na terenie parku można skorzystać również z profesjonalnej ścianki wspinaczkowej, trampoliny i mini placu zabaw.



Park linowy w Krynicy-Zdroju

www.travelphoto.pl



### Park Linowy w Krynicy-Zdroju

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

e-mail: [biuro@parklinowykrynica.pl](mailto:biuro@parklinowykrynica.pl)

[www.parklinowykrynica.pl](http://www.parklinowykrynica.pl)





foto: Z. Bartkowski

Park linowy w Rytrze



Zapraszamy na sztuczną ścianę wspinaczkową do Nowego Sącza. Ścianka znajduje się w Hali Widowiskowo-Sportowej przy ul. Nadbrzeżnej 34 ([www.wspinaniesacz.pl](http://www.wspinaniesacz.pl)). Warunki: wysokość 14 m, szerokość 20 m, maksymalne przewieszenie 6 m, ilość stanowisk do asekuracji 10, ilość dróg z górną asekuracją ok. 30, ilość dróg z dolną asekuracją ok. 30, bulderownia w osobnym pomieszczeniu.

## Park linowy w Rytrze

Park linowy w Rytrze obejmuje instalacje 34. przeszkód o długości ponad 800 m oraz 14. przeszkód dla maluchów o długości ponad 150 m. Łącznie trasy w powietrzu liczą blisko kilometr. W skład parku wchodzi trasy: treningowa - 4 stacje do nauki systemu asekuracji, zielo-

na - Standard - (ok. 250 m) uniwersalna trasa przeznaczona dla dzieci i dorosłych licząca 15 przeszkód, czerwona - Extreme - (ok. 300 m) położona na znacznej wysokości, składa się z 15 przeszkód o dużym stopniu trudności, PowerFAN - skok pionowy z wysokości 13 m, jedyna taka atrakcja w Polsce, BigSWING (Piekielne Wahadło) - uczestnik jest wyciągany na wysokość 16 m, a następnie oddaje skok w trajektorii wahadła (lot nad urwiskiem), Zjazd PAJĘCZAK - (łącznie ponad 250 m zjazdu) zjazd ukośny po linie o długości ponad 160 m z dużą prędkością oraz trasa MALUCH - złożona z 14 przeszkód, przeznaczona dla dzieci pow. trzeciego roku życia.



### Park Linowy „ABlandia”

tel. kom. +48 660 313 091

e-mail: [park@ablandia.pl](mailto:park@ablandia.pl)

[www.ablandia.pl](http://www.ablandia.pl)

## POŠMÝKAJME SA

### **Rajské šmýkačky na Górze Parkowej**

Krynica Góra Parkowa (centrálna pešia zóna) zjazdovky od pokojnej vlny do Kamikadze, je otvorený od jari do neskorej jesene, prevýšenie 12 m, v daždi zatvorené, nafukovacia šmyklávka, lánová dráha z pešej zóny.

### **Sánkovačka**

Krynica vedľa zimného štadióna, zjazdová dráha 1 km, výškový rozdiel 55 m, čas zjazdu 2 minúty, osvetlené, nočné zjazdy na objednávku.

### **Klizisko**

Krynica - zimná hala s tribúnou 2635 miest, požičovňa korčúľ, posilňovňa, inštruktori.

Zjezdźalnia pontonowa na Górze Parkowej



fot. A.Klimkowski

## LET'S SKATE!

### **Paradise Slides at Parkowa Mountain (Góra Parkowa)**

Krynica, Parkowa Mountain (a pedestrian precinct in the centre); pipe slides ranging from a peaceful wave to Kamikaze; open from spring until late autumn; height difference – 12 m; closed when it is raining; pontoon slide; funicular railway from the pedestrian precinct.

### **Sledge trail**

Krynica, located next to the ice hall; 1-kilometre-trail; height difference 55 m; ride time up to 2 min; floodlit; night rides possible if arranged.

### **Ice rink**

Krynica; ice hall with stands comprising 2,635 sitting places; skate rental; gym, instructors.

## NA LANÁCH

### **Lanový park v Krynici-Zdrój**

Krynica Czarny Potok - celoročné, 55 prekážok, trasa nízka pre deti a osoby so strachom z výšok, trasy pre začiatočníkov - 4 m vysoké; vysoká trať - až 11 m, zjazdovka - zjazdy v celkovej dĺžke 260 metrov a tri prekážky, Big Swing, lezecká stena, detské ihrisko.

### **Lanový park v Rytro**

Rytro - 34 prekážok s dĺžkou 800 m, 14 prekážok pre deti - 250 m; tréningová trasa - štyri stanice, štandardná trasa - 250 m, 15 prekážok, extrémna červená trasa - 300 m, 15 prekážok; PowerFAN skok z výšky 13 metrov; BigSWING kývadlo 16 m, zjazd Pavučík - 160 m vo vysokej rýchlosti.

Park linowy w Ryttrze

## ON THE ROPE TRAIL

### **The Rope Park in Krynica-Zdrój**

Krynica, Czarny Potok; open all year round, 55 obstacles, low-suspended course for children and adults suffering from the fear of height; 4-metre-high course for beginners; high course up to 11 metres; slide course with the total length of 260 metres plus three obstacles; Big Swing pendulum; climbing wall; playground.

### **The Rope Park in Rytro**

34 obstacles with the length of over 800 metres; 14 obstacles for children with the length of 250 m; training course - 4 stations; 250-metre-long standard course with 15 obstacles; extreme red course (about 300 m) including 15 obstacles; PowerFAN jump from the height of 13 metres; BigSWING Pendulum (16 m); PAJĘCZAK (SPIDER) slide - 160 metres long, high speed.



fol. A.Klimkowski



fot. arch. PPHU „Centrum”

Spływ Popradem

## WODNA PRZYGODA

### Spływ łodziami Doliną Popradu

Przystań początkowa spływu Popradem 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 Ryrtrze 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. Łodzie prowadzą



fot. arch. PPHU „Centrum”

Stacja początkowa spływu w Piwnicznej

flisacy, sterując nimi za pomocą drewnianych żerdzi. Pojemność łodzi to 12-14 osób. Po około 10. km spływu, łodzie dobijają do przystani w Ryrtrze, zlokalizowanej koło pola kempingowego nieopodal ruin zamku. Organizatorzy przygotowali również



**Spływ trwa ok. 1,5-2,5 godz. w zależności od stanu wody, siły oraz kierunku wiatru.**



krótszą wersję spływu, który na życzenie klientów może się kończyć w połowie trasy w miejscowości Młodów. W trakcie spływu 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.



#### **PPHU „Centrum”**

ul. Batorego 81, 33-300 Nowy Sącz  
tel. +48 18 442 05 63

e-mail: [alicja@centrum.nsnet.pl](mailto:alicja@centrum.nsnet.pl)

**[www.centrum.nsnet.pl](http://www.centrum.nsnet.pl)**

Przystań Piwniczna-Zdrój:

tel. +48 18 446 84 49

tel. kom. +48 605 742 551

Przystań Ryto: tel. +48 18 446 95 54

## **Tor kajakowy na Dunajcu**

Tor Kajakarstwa Górskiego „Wietrznice” k. Łącka to obiekt na rzece Dunajec, który spełnia warunki do organizowania międzynarodowych imprez rangi mistrzostw

*Tor kajakowy w Wietrznicach*



*fol. A. Brach*



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



#### **Tor Kajakarstwa Górskiego „Wietrznice”**

Zabrzeź, 33-390 Łącka

tel. +48 18 444 65 06

e-mail: [biuro@agrod.com.pl](mailto:biuro@agrod.com.pl)

**[www.wietrznice.pl](http://www.wietrznice.pl)**



*fol. arch. Krynicka Organizacja Turystyczna*

*Spływ pontonowy*

## **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 Popradu do Dunajca pod Nowym Sączem. Maksymalny czas spływu to 3 dni (z dwoma noclegami). Najpopularniejszy jest odcinek od Muszyny do Żegiestowa, który w zależności od stanu wody i ilości postojów pokonuje się w czasie 1,5 do 4 godzin.



#### **Usługi rekreacyjne „Czysta Frajda”**

ul. Czarny Potok 6/5, 33-380 Krywnica-Zdrój

tel. kom. +48 509 998 812

e-mail: [poczta@czystafrajda.pl](mailto:poczta@czystafrajda.pl)

**[www.czystafrajda.pl](http://www.czystafrajda.pl)**

## Baseny na Zapopradziu

Baseny na Zapopradziu w Muszynie to wspaniała zabawa dla dzieci i dorosłych. Na terenie kompleksu znajdują się m.in.: basen rekreacyjny (głębokość 135 cm), w którym zostały wydzielone tory pływakie 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 około 28°C, a woda w jacuzzi ma temperaturę 33°C. Dodatkowymi atrakcjami są: zjeżdżalnia rodzinna o dwóch szerokich torach, grzybek wodny, kaskady, masaże ścienne, grotta sztucznej fali oraz kula wytwarzająca sztuczną falę, a także gejzer denny i siatka do wspinaczki w brodziku dla dzieci.



**Centrum Rekreacyjno-Sportowe im. Waldemara Serwińskiego**  
al. Zdrojowa, 33-370 Muszyna  
tel. +48 18 477 79 60  
[www.muszyna.pl](http://www.muszyna.pl)

*Baseny na Zapopradziu w Muszynie*



Będąc w Muszynie, warto odwiedzić ogrody sensoryczne znajdujące się w dzielnicy Zapopradzie (nieopodal Sanatorium „Korona”). Ogrody są miejscem działającym na wszystkie ludzkie zmysły. Podzielono je na strefy: smakową, dotykową, zapachową, słuchową, wzrokową i dźwiękową. Są tam alejki spacerowe i ścieżki rowerowe, a oprócz tego strumień z kaskadami, altanki i urządzenia do ćwiczeń, platformy widokowe oraz 11,5 metrowa wieża z widokiem na Muszynę. Rośliny tworzące specjalne kompozycje oddziałują na wszystkie zmysły ludzkie: dotyk, słuch, wzrok, smak i dźwięk. Pachnąca lawenda, bez, mięta, szaflwia, feeria barw kwiatów, soczysta zieleń trawy, szum wody, szelest liści, śpiew ptaków, smak jabłek, jeżyn i malin, wszystko to na wyciągnięcie ręki w ogrodach sensorycznych.

## 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 wypożyczalnię sprzętu wodnego. Jest też parking dla 40 samochodów i połączenie ze ścieżkami rowerowymi. Obiekt czynny od 10.00 do 20.00. Wstęp bezpłatny.



**Informacja Turystyczna**  
Rynek 5, 33-340 Stary Sącz  
tel. +48 18 446 18 58  
[www.wstarymsaczu.pl](http://www.wstarymsaczu.pl)



W Tyliczu na terenie osady „Domki w Lesie” odkryto największą mofetę w Karpatach składającą się z 11. połączonych ze sobą kręgów, posiadającą bardzo dużą ilość bulgotek i dychawek (ok. 50). Ciekawostką jest to, iż smak wody mineralnej z każdego kręgu jest różny.



fot. archiw. Osady Domki w Lesie

Kąpielisko w Tyliczu

## Kąpielisko w Tyliczu

Kąpielisko w Tyliczu to znakomite miejsce do rodzinnego wypoczynku. Głównymi atrakcjami są: podgrzewany i podświetlony basen kąpielowy o wymiarach 20x10 m, boisko do siatkówki plażowej i badmintona, duży drewniany plac zabaw dla dzieci z mini basenem (a w nim: piaskownica, domek ze zjeżdżalnią, karuzela, bujaki, huśtawki itp.) oraz grill bar. Przy kąpielisku znajduje się duży parking dla samochodów osobowych i autokarów. Na terenie ośrodka jest także wypożyczalnia rowerów górskich, kijków nordic walking oraz tor dla samochodów terenowych, pole do paintballa, a w sezonie zimowym - trasa narciarstwa biegowego.



### Osada „Domki w Lesie”

al. Wolności 1, 33-383 Tylicz  
tel. kom. +48 512 121 500  
[www.domkiwlesie.pl](http://www.domkiwlesie.pl)



## Kąpielisko w Piwnicznej-Zdroju

Kąpielisko w Piwnicznej-Zdroju zlokalizowano na Radwanowie. Oferuje on wypoczynek dla całych rodzin. Pływalnia pod dachem o wymiarach 18x6 m ma głębokość 1-1,8 m, jest podzielona na trzy tory pływakie. Na zewnątrz są 2 zjeżdżalnie i zaplecze gastronomiczne. Obiekt czynny codziennie od 10.00 do 20.00.



### Kąpielisko na Radwanowie

ul. Łomnickie 85, 33-350 Piwniczna-Zdrój  
tel. +48 18 442 32 08  
[www.mgok.piwniczna.pl](http://www.mgok.piwniczna.pl)



fot. A.Ostrega

Kąpielisko w Piwnicznej-Zdroju

## Basen w Nowym Sączu

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



### Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Nadbrzeżna 34, 33-300 Nowy Sącz  
tel. +48 18 441 83 83, +48 18 441 06 67  
[www.mosir-ns.pl](http://www.mosir-ns.pl)



fot. A.Klimkowski

Zatoka na Jeziorze Rożnowskim

## Jezioro Rożnowskie

Jezioro Rożnowskie to sztuczny zbiornik wodny powstały w wyniku spiętrzenia rzeki Dunajec. Jego powierzchnia wynosi 1600 ha, głębokość maksymalna - ok. 31 m, długość linii brzegowej - 56 km, długość zbiornika - 22 km. 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: Tęgoborze, Znamirówice, Zbyszyce, Bartkowa, Gródek nad Dunajcem, Tabaszowa, Rożnów.

W Gródku nad Dunajcem nad piaszczystą plażą wyznaczono dogodnie miejsca do kąpeli. W Znamirówicach znajduje się przystań, którą opiekuje się Yacht Club PTTK Beskid. Tu organizowane są m.in. szkolenia na stopień żeglarsza jachtowego. Przystań dysponuje infrastrukturą do dowodzenia i wyciągania łodzi oraz do hangarowania i bazowania jachtów.



**Ośrodek Szkolenia Żeglarskiego i Rekreacji Wodnej YC PTTK „Beskid”**  
tel. +48 18 444 91 00  
[www.znamirówice.pl](http://www.znamirówice.pl)

Panorama Jeziora Rożnowskiego z lotu ptaka



fot. A.Klimkowski



**Blisko Jeziora Rożnowskiego na terenie lotniska w Łososinie Dolnej działają Aeroklub Podhalański ([www.aph.org.pl](http://www.aph.org.pl)). Organizuje on loty widokowe (trasa obejmuje przelot nad Jeziorem, Małą Wyspą i podejście do lądowania przez pasmo Chełmu i Jodłowca), pokazy lotnicze, akrobacje i loty szybowcowe, a także szkolenia pilotów samolotowych, szybowcowych i motolotniowych.**



## Kąpielisko Izabela w Vyšných Ružbachach

Kąpielisko termalne Izabela znajduje się w kompleksie wypoczynkowo-leczniczym w Vyšných Ružbachach. Jego główne atrakcje to: wyspa w basenie rekreacyjnym z wysokimi drzewami iglastymi, wieża do skoków w basenie pływackim (wysokość wieży - 5m) i odsuwana kopuła z ruchomymi ścianami na termalnym basenie krytym. Przy basenach są place zabaw dla dzieci, leżaki do opalania, sauna, punkty z wyżywieniem, szatnie i zaplecze sanitarne, jacuzzi, sauna parowa 45°C, fińska sauna sucha 95°C, chłodny basen mineralny 22°C, masaże chłodne 12°C, basen termalny Izabella 34°C. Na terenie kąpieliska znajdują się następujące baseny: kryty termalny (o wymiarach 33x12 m, temperatura wody 34°C, głębokość 1,2-1,4 m), dziecięce (11x15 m oraz 11x18 m, temp. wody 28°C, głębokość 0,3-0,6 m i 0,5-1,2 m), pływacki z wieżą do skakania (50x16 m, 26°C, 1,8-4 m) i wyspowy (33x22 m, 25°C, 1,2-1,6 m). Woda termalna dostarczana na

teren kąpieliska to naturalna woda lecznicza, która korzystnie działa w przypadku zapalenia oskrzeli, astmy, chorób układu ruchu oraz układu nerwowego. Basen jest czynny cały tydzień w godzinach 10.00-21.00.

*Basen termalny w Vyšných Ružbachach*



*fot. arch. Uzdraviska Vyšné Ružbachy*



### Rezerwacje

(tylko w dni powszednie 7.00-15.30)  
tel. +421 52 42 66 590  
tel. +421 52 42 66 569  
e-mail: [rezervacie@ruzbachy.sk](mailto:rezervacie@ruzbachy.sk)  
[www.ruzbachy.eu](http://www.ruzbachy.eu)

*Kąpielisko w Vyšných Ružbachach*



*fot. arch. Uzdraviska Vyšné Ružbachy*





*Basen w Starej Lubovni*

*fol. P.Kurnyta-Ciapala*

## Basen w Starej Lubovni

W Starej Lubovni blisko centrum miasta znajduje się kryta pływalnia. Basen dla dorosłych ma wymiary 25x12 m; najpłytsze miejsce 1,2 m, najgłębsze 3 m. Basen mały dla dzieci ma wymiary 7x4 m i głębokość 0,8 m. Godziny otwarcia basenu: poniedziałek nieczynne; wtorek – sobota 9.00-19.30, niedziela 8.00-19.30.

i dzieci wyższe niż 120 cm. Dla grup możliwa jest rezerwacja basenu, ceny do uzgodnienia w zależności od liczby osób i ich wieku. Obok znajduje się sauna sucha z możliwością dodatków eukaliptusowych. Kąpielisko czynne jest w godzinach otwarcia hotelu.



### Hotel\*\* SOREA Ľubovňa

tel. +421 52 432 17 51

e-mail: [repcialbn@sorea.sk](mailto:repcialbn@sorea.sk)

[www.sorea.sk](http://www.sorea.sk)



### Kryta Pływalnia/Krytá plavárň

Mierová 86, 064 01 Stará Ľubovňa

Slovensko

tel. +421 52 381 07 85

*Basen w Starej Lubovni*

## Basen w Lubowniańskich Kupelach

Basen mieści się w hotelu SOREA Ľubovňa w dolinie Uzdrowiska Lubowniańskiego na pograniczu Spiszskiej Magury oraz Lewoczkich Wierchów, 7 km od miasta Stara Lubovnia. W hotelu znajduje się kryty basen pływacki o rozmiarach 18x8 m, głębokości wody 130 cm i temperaturze 27°C. Wstęp do basenu mają dorośli



*fol. P.Kurnyta-Ciapala*



fol. A.Klimkowski

## Rafting, kajaki, pontony na Słowacji

Dla miłośników mocnych przeżyć przygotowano spływy po Popradzie. Do dyspozycji turystów są, dostosowane do warunków panujących na rzece, pontony raftingowe, a także jedno- i dwuosobowe kajaki. Zapewnione są także kamizelki asekuracyjne oraz niezbędny sprzęt. Transport na miejsce rozpoczęcia spływu jest gratis, a instruktor na życzenie. Początkującym polecane są pontony, a doświadczonym kajaki lub kanu. Poprad jest rzeką spławną na odcinku od Starej Lubovni

(Słowacja) do ujścia do Dunajca w Starym Sączu (Polska). Trasy spływu liczą od 2 godzin do 4 dni. Najbardziej uczęszczane odcinki to Leluchów – Żegiestów oraz Piwniczna – Rytro, a po stronie słowackiej: Stara Lubovnia – Piwniczna (3 dni) oraz Stara Lubovnia – Stary Sącz (4 dni). Istnieje możliwość ustalenia dowolnej innej trasy spływu.



### Szczegóły i rezerwacje:

tel. kom. +48 509 998 812

e-mail: poczta@czystafrajda.pl

[www.czystafrajda.pl](http://www.czystafrajda.pl)



fol. A.Klimkowski



## Spływ Dunajcem na Słowacji

Bardzo interesujący jest spływ tratwami na rzece Dunajec. Po słowackiej stronie można płynąć tratwą Dunajcem z Majere lub Czerwonego Klasztoru do Leśnicy - w pobliżu turystycznego przejścia granicznego do Polski dla pieszych i rowerzystów. Dunajec jest rzeką żeglowną od Nowego Targu do ujścia. Spływy tratwami są organizowane na trasach o różnej długości: od 9 km (około 2 godziny spływu) do 17 km (do 5 godzin). Szczególnie polecana przez organizatorów jest najdłuższa z nich: Spiska Stara Wieś - Leśnica (17 km, ok. 4,5 godz.). Inne trasy spływy tratwami po Dunajcu to: Czerwony Klasztor - Leśnica (9 km, ok. 2 godz.); Majere - Leśnica (11 km, ok. 2,5 godz.).



foto. A.Klimkowski



[www.skillitmanova.sk/splav-dunajca](http://www.skillitmanova.sk/splav-dunajca)



foto. A.Klimkowski





*Fot. A.Klimkowski*

## Rafting na Dunajcu

W okolicach Starej Lubovni organizowany jest również rafting na rzece Dunajec. Tu również przygotowano kilka atrakcyjnych tras do spływania. Część prowadzi tylko po stronie słowackiej, a niektóre również do Polski. Najkrótsza ma zaledwie 2 godziny, a najdłuższa 3 dni. Według opinii turystów najatrakcyjniejsza jest trasa około 5-godzinna. Jak zapewniają organizatorzy: „rafting jest łatwy i każdy może sobie z tym poradzić”.

Proponowane trasy spływu raftingowego na Dunajcu:

Czerwony Klasztor - Leśnica (9 km, ok. 2 godz.);

Majere - Leśnica (11 km, ok. 2,5 godz.);

Spiska Stara Wieś - Leśnica (17 km, ok.

4,5 godz.) – jak zapewniają organizatorzy, to idealna trasa spływu;

Spiska Stara Wieś - Stary Sącz (50 km, 2 do 3 dni).



[www.skillitmanova.sk/rafting](http://www.skillitmanova.sk/rafting)

# VODNÉ DOBRODRUŽSTVO

## **Splav na pltiach Dolinou Popradu**

Štart v Piwnicznej ul. Gąsiorowskiego, koniec - Rytro pod zrúcaninou hradu, trasa 10 km, kratšia trasa Piwniczna - Młodów, 12-miestne plte.

## **Kanoe**

Okolie Łącka - športová dráha kanoe, prenájom na hodiny, firemné stretnutia a večierky.

## **Rafting a kanoistika**

Rieka Poprad od Starej Ľubovne (Slovensko) do Noveho Sacza (Poľsko), maximálny čas splavu - 3 dni, najobľúbenejšia časť Muszyna - Żegiestów, čas od 1,5 do 4 hodín.

## **Bazény na Zapopradziu**

Muszyna Zapopradzie - plavecký bazén - hĺbka 135 cm (voda 28°C), 4 jacuzzi s lieči-

vou vodou (voda 33°C), Bazéniky s malou šmyklavkou, šplhacia sieť a fontána, rodinná šmyklavka, vodopády, vodný hrič, masáže, umelé vlny, gejzír.

## **Záhrady zmyslov**

Muszyna Zapopradzie, rastlinné zóny: chuťová, hmatová, čuchová, sluchová, zraková, zvuková, prechádzkové eleje a cyklistické chodníky, potok s vodopádmi, altánky, posilňovacie stroje na cvičenie, vyhliadkové plošiny, 11,5 - metrov vysoká vyhliadková veža.

## **Vodný park „Stawy“ v Starom Saczi**

Kúpalisko a vodná plocha pre malé lode, kajaky a vodné bicykle zriadené na starých vyhlbených rybníkoch. Objekt disponuje aj modernými spúšťacími rampami. Nachádzajú sa tu taktiež pláže, detské ihrisko, plážové ihrisko, šatne a požičovňa náradia na vodné športy. Je tu aj parkovisko pre 40 áut a cyklotrasy. Objekt je otvorený od 10.00 do 20.00 hodiny. Vstup je zdarma.

## **Kúpalisko v Tyliczu**

Tylicz, vyhrievaný a osvetlený bazén 20x10 m, ihrisko na plážový volejbal, detské ihrisko, mini bazén, požičovňa bicyklov a palíc na nordic walking, dráha na terénne vozidlá, paintbalové ihrisko, v zime bežecké lyžovanie.

## **Kúpalisko v Piwnicznej-Zdroju**

Kúpalisko sa nachádza v Radwanowe. Ponúka odpočinok pre celé rodiny. Krytá plaváreň s rozmermi 18x6 metrov má hĺbku 1-1,8 m, je rozdelená na tri plavecké dráhy. Vonku sú dve šmykačky a reštauračné zariadenie. Objekt je otvorený denne od 10.00 do 20.00 hodiny.

## **Bazén v Novom Saczi**

Krytá plaváreň, športový a relaxačný bazén, tobogán, vodný prúd, gejzír, vodná masáž.

Sądeckie morze - Jezioro Rożnowskie



foto: A. Klimkowski



fot. A.Klimkowski

Jezioro Rożnowskie

### **Rożnowskie jazero**

*Tęgorborze, Znamirówce, Zbyszycze, Bartkowa, Gródek nad Dunajcem, Tabaszowa, Roznow, kúpaliská, prístavy pre jachty, piesočné pláže (Gródek nad Dunajcem), Yacht Club PTTK, kurzy na jachting, požičovňa lodiek.*

### **Termálne kúpalisko Izabela vo Vyšných Ružbachoch**

*Kúpalisko v liečebno – rekreačnom komplexe, ostrov s vysokými ihličnatými stromami, skokánsky mostík, mobilná strecha nad bazénom, detské ihriská, lehátka na opaľovanie, sauna, jacuzzi, teplota vody v bazéne Izabella je 34°C.*

### **Bazén v Starej Lubovni**

*Krytý, blízko centra mesta, pre dospelých – rozmery 25x12 m, hĺbka od 1,2 do 3 metrov, bazén pre deti – 7x4 m, hĺbka 0,8 metra.*

### **Bazén v Lubovnianskych kúpeľoch**

*V hoteli SOREA Lubovňa, krytý bazén s rozmermi 18x8 m, hĺbka 130 cm, teplota vody 27°C, vstup pre dospelých a deti s výškou nad 120 cm, možnosť rezervácie, suchá sauna.*

### **Rafting, kajaky, pontóny na Slovensku**

*Splav po rieke Poprad; rafting a jazda na kajaku; prevoz na miesto štartu zdarma; inštruktor; trasy od Starej Lubovne (Slovensko) do ústia Dunajca v Starom Saczu (Poľsko). Trvanie splavu do 2 hodín do 4 dní. Najviac frekventované úseky: Leluchow – Żegiestow, Piwniczna – Rytro. Odporúčané trasy: Leluchow – Muszyna (okolo 2 hodín), Leluchow – Żegiestow (okolo 5 hodín), Leluchow – Piwniczna (2 dni), Stará Lubovňa – Piwniczna (3 dni), Stará Lubovňa – Stary Sacz (4 dni). Možnosť stanoviť si aj inú trasu, stanovanie, ubytovanie na farmách alebo penziónoch.*

### **Rafting na Dunajci na Slovensku**

*V okolí Starej Lubovne je k dispozícii niekoľko trás na Dunajci. Ich dĺžka je od 9 km do 50 km. Čas splavu je od 2 hodín do 3 dní.*

### **Splav po Dunajci na Slovensku**

*Splav na pltiach na slovenskej strane. Trasy končia v Poľsku v Leśnicy. Dĺžka trás je od 9 km do 17 km. Čas splavu je od 2 do 5 hodín.*

# WATER ADVENTURE

## **Boat trips in the Poprad Valley**

The starting point in Piwniczna-Zdrój: the Gąsiorowskiego Street; the end in Rytro at the foot of the hill with the ruins of the castle; the track is 10 kilometres long; a shorter trail: Piwniczna – Młodów; 12-person raftsman flat-bottomed boats.

## **Canoeing track**

In the surroundings of Łącko; white-water canoeing track designed for professional sports practice; renting for specified number of hours; incentive events for companies.

## **Pontoon and canoeing trips**

On the Poprad River from Stara Lubowňa, Slovakia to Nowy Sącz, Poland; the maximum time of the trip – 3 days; the most popular part of the route stretches from Muszyna to Żegiestów and lasts from 1,5h till 4 hours.

## **Zapopradzie Swimming pools**

Muszyna Zapopradzie; recreational swimming pool (135 cm deep) with the water temperature of 28°C; four Jacuzzis filled with curative water (heated to 33°C); paddling pools with a small slide, a climbing net and a fountain; family slide; cascades; water mashroom; wall massages; artificial wave grotto; bottom geyser.

## **Sensory Gardens**

Muszyna Zapopradzie; planting areas focusing on taste, smell, touch, sight and sound; walking lanes and cycling paths; cascades stream; alcoves; appliances for practice; viewing platforms; 11,5-metre-high observation tower.

## **Watering place in Tylicz**

Tylicz; heated and lit swimming pool 20x10 m; beach volleyball; playground, mini pool; mountain bike and Nordic walking stick rental; off-road vehicle track, paintball field; cross-country skiing trail in winter.

## **Water Park "Stawy" in Stary Sącz**

Watering place and water area for small boats, kayaks and pedalos prepared in a place of former excavated ponds. The facility has modern boat ramps for launching. The guests have also at their disposal a beach, playground for children, beach court, cloakroom and water equipment rental. Moreover, there is a car park for 40 cars and cycling paths. The facility is open from 10 a.m. to 8 p.m. Free entrance.

## **Watering place in Piwniczna-Zdrój**

The swimming pool in Piwniczna-Zdrój is located in Radwanów. The whole families are invited to rest here. Indoor pool (size: 18x6 m, depth: 1-1,8 m) is divided into three swimming lanes. There are 2 slides outdoors and catering facilities. The swimming pool is open from 10 a.m. to 8 p.m. every day.

## **Swimming pool in Nowy Sącz**

Indoor pool: sport and recreational pool, slide, jet shower, jet stream, gas geyser, hydromassage.

## **Rożnowskie Lake**

Tęgoborze, Znamirowice, Zbyszyce, Bartkowa, Gródek nad Dunajcem, Tabaszowa, Rożnów; watering places; yacht marinas; sandy beach (Gródek nad Dunajcem), Yacht Club; inland skipper certificate courses; launching and docking boats.

## **Thermal watering place Izabela in Vysňé Ružbachy**

A watering place in a recreation and health complex; island with high conifers; diving tower; retractable dome with movable walls; playgrounds for children; sun loungers; sauna; jacuzzi; the temperature of the thermal pool Izabella 34°C.

## **Swimming Pool in Stará Lubovňa**

Indoor; close to the city centre; for adults;

size 25x12 m; depth from 1.2 m to 3 m; a pool for children 7x4 m; depth 0.8 m.

### **The Lubovlanskie Kupele Swimming pool**

In the hotel SOREA Lubovňa; indoor swimming pool; size 18x8 m, depth 130 cm, water temperature 27°C; entry for adults and the children taller than 120 cm; making a reservation possible; dry sauna.

### **Rafting, canoes, pontoons in Slovakia**

The trips on the Poprad River; pontoons and canoes; free transport to the starting point of the trip; instructor; the routes from Stará Ľubovňa (Slovakia) to the point where the Poprad flows into the Dunajec in Stary Sącz (Poland). The time of the trip: from 2h to 4 days. The most frequently used parts:

Leluchów – Żegiestów, Piwniczna – Rytro. The suggested routes: Leluchów – Muszyna (about 2h), Leluchów – Żegiestów (about 5h.), Leluchów – Piwniczna (2 days), Stara Lubovla – Piwniczna (3 days), Stara Lubovla – Stary Sącz (4 days). The possibility to arrange any different route; camping in a tent, agro-tourism lodgings or a guesthouse.

### **The trip on the Dunajec in Slovakia**

Rafting the river on the Slovak side. The routes end in Poland in Leśnica. Length of the routes: 9-17 km. Time of the trip: 2-5h.

### **Rafting trips on the Dunajec in Slovakia**

In the area of Stará Ľubovňa routes were prepared for the trips on the Dunajec. Length of the routes: 9-50 km. Time of the trip: from 2h to 3 days.

Panorama Jeziora Rożnowskiego



Jot. A Klimkowski





foto. A.Klimkowski

## NA GÓRSKIM SZLAKU

### Pieszo...

Na Sądecczyźnie dla turystów przygotowano kilkaset kilometrów szlaków pieszych. Około 326 km utrzymuje PTTK Oddział „Beskid” w Nowym Sączu. Są to trasy przez Beskid Sądecki zachodzące również na sąsiadujące grupy górskie. Każdy ze szlaków jest odnawiany średnio co 3 lata. Na punktach początkowych, końcowych i skrzyżowaniach szlaków umieszczone są drogowskazy – w Beskidzie Sądeckim jest ich 152 szt. Kolor znaków nie jest oznaczeniem stopnia trudności trasy.

### Najpopularniejsze szlaki piesze:

**Znaki czerwone:** Krościenko – Dzwonkówka – 5,5 km, czas marszu 2 godz.;

Dzwonkówka – Skałka – Przehyba – 6,8 km, czas marszu 2,5 godz.; Przehyba – Radziejowa – Rytro – 16,1 km, czas marszu 5,5 godz.; Rytro – Pisana Hala – Łabowska Hala – 12,4 km, czas marszu 4,5 godz.; Łabowska Hala – Runek – 7,3 km, czas marszu 2 godz. 15 min.; Obidza – Kosarzyska – Piwniczna – 11 km, czas marszu 2 godz. 45 min.; Nowy Sącz – Jelna – Bartkowa – 18 km, czas marszu 5 godz. 15 min.; Krynica – Huzaury – Mochnaczka – Izby – 13,7 km, czas marszu 3,5 godz.; Krynica – Czarny Potok – Jaworzyna – Runek – 9,9 km, czas marszu 4 godz.; Rytro – Makowica – Pisana Hala – Łabowska Hala – Runek – Jaworzyna Krynicka – Krynica, czas marszu





10,5 godz.; Nowy Sącz – Bartkowa – czas marszu 6 godz.; Piwniczna-Zdrój PKP – Kosarzyska – Obidza – Jaworki, czas marszu 5,5 godz.; Słotwiny – Przełęcz Biała – 1,5 km, czas marszu 1,5 godz.

**Znaki niebieskie:** Przehyba – Wielka Roztoka – Ryto – 11,3 km, czas marszu 3 godz. 15 min.; Piwniczna – Łomnica – Łabowska Hala – 9,8 km, czas marszu 3 godz. 45 min.; Łabowska Hala – Łabowa – 9,2 km, czas marszu 2,5 godz.; Obidza – Wielki Rogacz – 2,7 km, czas marszu 1 godz.; Nawojowa – Ostra – 5,7 km, czas marszu 1 godz. 45 min.; Barcice – Wola Krogulecka – Makowica – 10,8 km, czas marszu 3,5 godz.; Ptaszkowa – Kamianka – Kopciowa – 22,1 km, czas marszu 8 godz.; Nowy Sącz – Mużeń – Ptaszkowa – 21,1 km, czas marszu 6 godz.; Rożnów – Bartkowa – 7,2 km, czas marszu 2,5 godz.; Rożnów – Znamirówice – Just – 8,3 km,

czas marszu 3 godz. 15 min.; Przełęcz św. Justa – Rojówka – 5 km, czas marszu 1 godz. 15 min.; Krynica – Przysłop – Runek – 9,9 km, czas marszu 3,5 godz.; Runek – Bacówka n/Wierchomla – Pusta Wielka – 6,3 km, czas marszu 2 godz.; Pusta Wielka – Żegiestów-Zdrój – 7,3 km, czas marszu 2 godz.; Krynica – Góra Parkowa – Szalone – Powroźnik – 9,5 km, czas marszu 3,5 godz.; Powroźnik – Dubne – Zimne – Leluchów – 11,8 km, czas marszu 4 godz.; Piwniczna-Zdrój – Kiczar – Łomnica-Zdrój – Łabowska Hala – czas marszu 3 godz. 45 min.; Barcice – Makowica – Ostra – czas marszu 4 godz.; Ryto PKP – Wdźary Niżne – Przehyba – czas marszu 3,5 godz.

**Znaki zielone:** Białowodzka Góra – Tęgoborze – 3,8 km, czas marszu 1,5 godz.; Tylmanowa Rzeka – Jaworzynka – 5,5 km, czas marszu 1 godz. 45 min.; Jazowsko –

*Panorama spod bacówki nad Wierchomla na pasmo Radziejowej i Tatry*



*fol. A. Klimkowski*



foto. A.Klimkowski

Panorama Beskidu Sudeckiego z okolic Hali Pisanej

Przehyba – 10,5 km, czas marszu 3 godz. 15 min.; Barcice – Wdźary Niżne – 6,8 km, czas marszu 2,5 godz.; Obidza – Elliaszówka – Piwniczna – 10,9 km, czas marszu 3 godz.; Nowy Sącz – Ostra – Makowica – 17,7 km, czas marszu 4 godz. 45 min.; Witowice – Rożnów – 2,3 km, czas marszu 1 godz. 15 min.; Grybów – Jaworze – 10,1 km, czas marszu 3 godz.; Krynica – Czarny Potok – Jaworzyna – 6,1 km, czas marszu 3 godz.; Jaworzyna Krynicka – Myszyna – 8,8 km, czas marszu 3 godz.; Krynica – Huzary – Mochnaczka Niżna – Dzielec – 8,5 km, czas marszu 2 godz. 15 min.; Nowy Sącz PKP – Ostra – Makowica – czas marszu 5 godz.

**Znaki żółte:** Łącko – Suchy Groń – Dzwonkówka – 13 km, czas marszu 4 godz.; Łącko – Modyń – 10,5 km, czas marszu 4,5 godz.; Stary Sącz – Przehyba – 15,1 km, czas marszu 5 godz.; Piwniczna – Bziniaki – Niemcowa – 6 km, czas

marszu 2 godz.; Frycowa – Pisana Hala – 8,9 km, czas marszu 3 godz.; Pisana Hala – Jarzębaki – Piwniczna – 7 km, czas marszu 2 godz. 15 min.; Łomnica – Parchowatka – Łabowska Hala – 10,9 km, czas marszu 4 godz.; Marcinkowice – Białowodzka Góra – Rojówka – 8,5 km, czas marszu 2 godz. 15 min.; Jamnica – Margoń – Florynka – 24 km, czas marszu 6 godz.; Krynica – Krzyżowa – Jaworzyna – Kopiczowa – 8,3 km, czas marszu 2 godz.; Kopiczowa – Huzary – Góra Parkowa – Krynica – 8,7 km, czas marszu 2 godz.; Żegiestów – Pusta Wielka – 6,4 km, czas marszu 3 godz.; Pusta Wielka – Szczawnik – Myszyna – 21,2 km, czas marszu 6,5 godz.

**Znaki czarne:** Wierchomla Mała – Bacówka n/Wierchomlą – 3,9 km, czas marszu 1 godz. 45 min.; Pusta Wielka – Żegiestów – 8,5 km, czas marszu 2 godz. 45 min.; Krynica – Kopiec Pułaskiego – Huzary – Tylicz – 4,5 km, czas marszu 2 godz. 15 min.



fol. A.Klimkowski

## Konno...

Miłośników jeździectwa zachwyci atrakcyjny widokowo długi na 100 km starosądecki szlak górskiej turystyki jeździeckiej: Sopotowiec - Spadzcie (1128 m n.p.m.) w kierunku Przehyby - Skały św. Kingi - Doliny Jaworzynki (Jaworzynka 1128 m n.p.m.), Źródliśka, prawym pasmem pod Zgrzypami (Zgrzypy 1124 m n.p.m.) - Gaboń (Agro\*Tur\*Konie) - w kierunku Starego Sącza - nad Mostkami do Starego



**Na wypoczynek w siodle zapraszają stadniny i ośrodki rekreacji konnej w: Gaboniu, Przysietnicy, Tylczu, Stróżach, Kamionce Wlk., Piwnicznej-Zdroju, Szczawniku i Nawojowej.**

Sącza, gdzie łączy się z żółtym szlakiem papieskim: ołtarz papieski - Stary Sącz stawy - Gołkowice - Skrudzina - Gaboń.



fol. A.Klimkowski



foto: A.Klimkowski

## Rowerem...

Karpacki Szlak Rowerowy (wytyczony przez Sądecką Organizację Turystyczną - [www.sot.org.pl](http://www.sot.org.pl)) o długości ponad 600 km, nie zamyka się w granicach administracyjnych powiatów czy gmin. Łączy wyjątkowe atrakcje turystyczne regionu Małopolski, a poprzez jednolite oznakowanie i tablice informacyjne na szlaku można dotrzeć w najpiękniejsze zakątki Beskidu Niskiego i Sądeckiego.

**Wielokulturowy Szlak Rowerowy** przechodzi obrzeżami powiatu nowosądeckiego i gorlickiego. Zaczyna się na Przełęczu Wysowskiej i biegnie przez Wysową, Hańczową, Brunary, Wawrzkę, Podchełmie, Grybów, Stróże, Polną, Szalową, do Bobo-

wej, gdzie łączy się ze Szlakiem Winnym. Jest oznakowany kolorem czerwonym i 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 Grybowie, by podziwiać średnio-wieczny układ miasta oraz neogotycki kościół i synagogę.**

**Transgraniczny Szlak Rowerowy** oznakowany na niebiesko, prowadzi wzdłuż pasm górskich pogranicza polsko-słowackiego przez bardzo słabo zaludnione tereny, co pozwala na delectowanie się kontaktem z czystą naturą i przyrodą pełną niezwykłych głosów ptaków i szumu drzew. Trasa rozpoczyna się w Długiem, 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 polemkowskie cerkwie, drewniany piękny kościół w Tyliczu i murowany kościół w Muszynie.**



**Karpacki Szlak Rowerowy – szlak główny** oznakowany 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, Rytry i Stary Sącz dociera do Nowego Sącza. To 73 kilometry dość łatwej wycieczki doliną Popradu przez piękne tereny Beskidu Sądeckiego. Uroku wyprawie dodają niezwykłe zalety krajobrazowe rzecznej doliny, wyjątkowe walory przyrodnicze regionu i licznie występujące tu źródła wód mineralnych. Niezwykłym zjawiskiem przyrodniczo-geologicznym jest mofeta w Muszynie-Złockiem, a godne polecenia są stanowiska przyrodnicze w Rytrze.



foto. A.Klimkowski

Warto zatrzymać się przy licznych zabytkach, jak cerkwie: w Leluchowie i Muszynie-Złockiem, ruinach średniowiecznego zamku w Rytrze i w zachwycającym architektonicznie Starym Sączu (rynek, Ołtarz Papieski, Klasztor ss. Klarysek), a zakończyć przejazd w nowosądeckim skansenie i Miasteczku Galicyjskim.

**Karpacki Szlak Rowerowy – trasy wokół Nowego Sącza** oznakowano znakami czerwonymi i czarnymi. **Znaki czerwone:** dwie trasy zaczynają się w Nowym Sączu. Jedna prowadzi od ul. Zdrojowej przez Naściszową, Klimkówkę, Przydonicę, Rożnów, Tropie do Wytrzysszczki. Druga rozpoczyna się przy ul. Zabełeckiej w Nowym Sączu. W sumie są to łatwe odcinki o łącznej długości 27 km, w większości prowadzą asfaltowymi drogami. Największe trudności napotkamy między Jelną a Przydonicą oraz Bartkową i Rożnowem – ostre pod-

jazdy i zjazdy oraz kręte odcinki. **Znaki czarne:** trasa zaczyna się od ul. Legionów w Nowym Sączu i biegnie przez Marcinkowice, Chomranice, Wronowice, Łososinę Dolną, Witowice Dolne do Wytrzysszczki. To 33 kilometry łatwej podróży z jedyymi ostrymi podjazdami w okolicach Chełmca i Witowic. Wynagradzają to liczne punkty widokowe na Jezioro Rożnowskie i Białowodzką Górę.

**Królewski Szlak Rowerowy - zielony** łączy tereny związane z niegdyśniejszym pobytom 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 Biegonic-





fot. A.Klimkowski

kie, Cyganowice, Stary Sącz, Moszczenicę, Skrudzinę, Gołkowice Dolne z Obidzą i Przełęczą na 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 – czekają tu 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 Niżnej 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 Ojczyzny.**



**Na Winnym Szlaku warto zobaczyć wiele starych drewnianych cerkwi, zabytkowych kościołów i średniowieczny Biecz. Ciekawskich kuszą również ruiny zamków Gryfitów i Tarnowskich w Rożnowie.**

**Winy Szlak Rowerowy** nawiązuje do drogi handlowej z Węgier do Krakowa, którą przed wiekami przewożono wino. Jest oznakowany kolorem żółtym. Przewodzi z Koniecznej (powiat gorlicki) nad granicę ze Słowacją przez Biecz, okolice Gorlic, Bobową (tu łączy się ze Szlakiem Wielokulturowym), Lipnicę Wielką, Przydonicę, Gródek nad Dunajcem, Bartkową, Rożnow 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 w gminie Korzenna.



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



**Sądecki Szlak Rowerowy** to oznakowana kolorem żółtym trasa łącząca 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 średniołatwych. Największe trudności czekają na cyklistów na odcinku Jamnica – Kunów. Trasa wiedzie niezwykle malowniczą doliną rzeki Kamienica Nawojowska.



**W Nowym Sączu najciekawsza trasa zaczyna się na ul. Kilińskiego nieopodal stadionu MKS „Sandecja”, dalej Al. Piłsudskiego, wzdłuż rzeki Kamienica. Trasa kończy się przy skrzyżowaniu z ul. Nawojowską. Druga ciekawa trasa biegnie wałami nad Dunajcem - od zamku w stronę Starego Sącza.**



fol. A.Klimkowski



## Pieszko po słowackiej stronie...

Szlaki piesze są dobrze oznakowane i prowadzą terenami dostępnymi również dla niedoświadczonych turystów. Niewielka różnica wzniesień i stosunkowo łagodne podejścia większości wzniesień sprzyjają rodzinnemu wędrowaniu. Znaczna część tras jednodniowych to wycieczki na 5-6 godzin marszu. Część szlaków pieszych nadaje się również do podróżowania rowerem. W okolicach Starej Lubovni wytyczono około 260 kilometrów różnorodnych tras. Oznakowano je kolorami: czerwonym, niebieskim, zielonym, żółtym. Kolory nie obrazują stopnia trudności szlaków. Planując wyjście, warto to sprawdzić na wykresach wysokościowych tras.

## Popularne szlaki turystyczne:

**Znaki czerwone:** Nižné Ružbachy stacja kolejowa – Krumlov – Hniezdniarskie sedlo – Uboc – Stara Lubovnia stary cmentarz – Stara Lubovnia stacja kolejowa – 16,8 km, czas marszu ok. 4,5 godz.; Podoliniec stacja kolejowa – Vyšné Ružbachy – Veterny vrch – Velky Lipnik – 18,5 km, czas marszu ok. 5,5 godz.; Nižné Ružbachy kościół – ujście potoku Lešnickiego (Szczawnica) – 30,5 km (33 km), czas marszu ok. 5 godzin 20 minut; Václavák – Nižné Ružbachy, kościół – 21,8 km, czas marszu ok. 4 godziny.

**Znaki niebieskie:** Mňíšek nad Popradom granica państwa – Sulínka, min. prameň – 11 km, czas marszu ok. 2,5 godz.; Stara



foto. A.Klimkowski



foto. A.Klimkowski

Lubovnia stacja kolejowa – sedlo Vabec – Jarabina – 12,6 km, czas marszu ok. 3,5 godz.; Vyšné Ružbachy kúpele – Sovia polana – Toporecke sedlo – Magurské sedlo – 14,6 km, czas marszu ok. 4,5 godz.; Forbasy stacja kolejowa – Zimne – Lúka pod Špicou – 7 km, czas marszu ok. 2 godz.; Čirč, rázcestie – Kurcinska Magura – Legnava – Borysów – Muszyna – 15, km, czas marszu ok. 4,5 godz.; Leluchów – Čirč, št.hranica – Ruska Vola – Sedlo pod Dlhou – 5,5 km, czas marszu 1 godz. 45 min.

**Znaki zielone:** Stara Lubovnia – Sedlo Marmon – Sedlo pod Babinom – Orlovska Magura – 15 km, czas marszu ok. 4,5 godz.; Veterný vrch – Pod Zbojníckym stolom – 3 km, czas marszu 45 min.; Podolínec, stanica – Sedlo pod Vys. skalkami, granica państwa – Jaworki – 23,5 km, czas marszu ok. 7 godz.; Vyšné Ružbachy, kúpele – Horbalova – Sedlo pod Vysokými Skalami – Jaworki – 15,2 km, czas marszu ok. 5 godz.; Jakubany – Ihľany – 15,5 km, czas marszu 5,5 godz.; Osly – Nad Modrinami – Mníšek nad Popradom – 11,2 km, czas

marszu ok. 3 godz.; Lešnica – Haligovce – 5,3 km, czas marszu ok. 2 godz.

**Znaki zólte:** Lešnica szkoła – Sedlo pod Šafranovkou, št.hranica – 1,6 km, czas marszu 30 min.; Lesnické sedlo – Szlachtowa – 6,3 km, czas marszu ok. 1 godz. 45 min.; Litmanova – sedlo Rozdiel – Jaworki – 8,2 km, czas marszu ok. 2 godz.; Lubovnianskie kúpele – Vyhľadka – Nova Lubovnia – Uboč – 6,7 km, czas marszu ok. 1 godz. 45 min.; Vyšné Ružbachy kúpele – Sovia polana – 4,1 km, czas marszu 1 godz. 15 min.; Orlov – Orlovska Magura – Kurčínska Magura – 7,5 km, czas marszu ok. 2 godz. 15 min.; Huta, rázcestie – Targov – 2 km, czas marszu 45 min.; Forbasy – Hniezdnianske sedlo – Luka pod Špicou – 3,6 km, czas marszu ok. 1 godz. 15 min.; Osly – sedlo Vabec – 3,7 km, czas marszu ok. 1 godz.; Hliniská – sedlo Marmon – 3,5 km, czas marszu ok. 1 godz.; Veterný vrch – Na Poláne – 3 km, czas marszu ok. 45 min.



[www.znaceniesl.sk](http://www.znaceniesl.sk)



Nordic walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Został wymyślony w Finlandii prawie 100 lat temu (w latach 20. XX stulecia). Miał być formą całorocznego treningu dla narciarzy biegowych. Zasady chodzenia z kijami opisano jednak dopiero w 1997 roku. Nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby go uprawiające w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. Nordic Walking to sport wyjątkowo łagodny, oszczędza cały aparat lokomocyjny organizmu: stawy, więzadła, ścięgna, mięśnie. Nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty do opanowania. Najistotniejsza jest zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie. To niewątpliwie sport dla wszystkich.

## Nordic walking

Nordic walking staje się coraz bardziej popularny. To sposób na jednoczesne trenowanie ponad 600 mięśni. Wymaga jednak odpowiedniego sposobu chodu i postawy. Dlatego w słowackiej stacji narciarskiej w Litmanovej w ofercie wprowadzono regularne i praktyczne szkolenie podstawowe w zakresie „chodzenia z kijkami”. Zajęcia odbywają się pod kierunkiem ekspertów i fachowych trenerów. Nordic walking jest przeznaczony dla wszystkich, także dla cierpiących na uszkodzenia stawów lub starających się zrzucić kilka kilogramów albo chcących poprawić swoją kondycję. W stacji narciarskiej w Litmanovej oprócz szkoleń w tym zakresie proponują również różnorodne trasy spacerowe.



[www.skililitmanova.sk/nordic-walking](http://www.skililitmanova.sk/nordic-walking)

Widok z Prasknutej Skaly na Słowacji



foto: M.Petrilák





fol. M.Petrilák

Jarabiński Przełom

## Jarabiński Przełom

Są to naturalne ścianki wspinaczkowe na skałach otaczających przełom potoku. Zlokalizowano tu ponad 20 dróg wspinaczkowych o różnym stopniu trudności, od dość łatwych do bardzo trudnych. Skały krasowe tworzą trudne formy dla wspinaczy. Jest też kilka małych jaskiń (najdłuższa ok. 30 m), skalny tunel, nawisy, skały wapienne. Przełom Jarabiński to zabytek przyrody leżący w chronionej strefie Parku Narodowego Pieniny, na wyżynie Lubowniańskiej. Jest to dolina kanionowa o długości 300 metrów, głębokości 40 metrów i powierzchni 5,5 ha. Powstała dzięki wpływom potoku Mały Lipnik znajdującego się na północy wsi Jarabina (Jarzębina). Najciekawszą częścią jest miejsce, gdzie

koryto bardzo mocno się zwęża. Woda spływająca do kanionu tworzy urokliwe kaskady i wodospady. Najatrakcyjniejszy jest dolny odcinek przełomu. Skałki wspinaczkowe znajdują się na końcu przełomu (wchodząc od strony Jarabiny).



**Do Przełomu trudno trafić. Żeby tam dotrzeć bez błędzenia, trzeba iść niebieskim szlakiem z Jarabiny lub podjechać nieco z tej wsi w stronę Litmanowej, a następnie przy drugim przydrożnym krzyżu zjechać w pełną drogę. Dalej już piesza wędrówka niebieskim szlakiem, który prowadzi do Starej Lubovni przez skałę Barani Róg.**



foto: A.Klimkowski

## Rowerem po słowackiej stronie...

W okolicach Starej Lubovni jest około 260 km wytyczonych szlaków rowerowych. Ponieważ turystyka rowerowa staje się coraz popularniejsza, więc tras z roku na rok będzie przybywać. W Kraju Preszowskim (województwo, w którym leży Stara Lubovnia) wytyczono trzy trasy rowerowe. Oprócz nich można podróżować rowerem po części oznakowanych szlaków pieszych. Popularne i opisywane są również inne nieoznakowane trasy rowerowe (opisy dostępne na stronach internetowych i w punktach informacji turystycznej).

### Karpacka Droga Rowerowa

Są to różnorodne trasy w okolicach Preszowa (ponad 200 km) u stóp Wschodnich Karpat. Mają średni stopień trudności.

### Pienińska Trasa Rowerowa

Prowadzi z Pienin, gdzie łączy się ze szlakami z polskiej strony, do Starej Lubovni. Przebieg trasy: Spišská Belá - przełęcz

Magurské sedlo - skrzyżowanie przy Spišskej Starej Vsi - Červený Kláštor - Hniezdne - Stara Lubovnia. Liczy łącznie 63 km, ma średni stopień trudności.

### Trasa Mniszek nad Popradem – Stara Lubovnia – Mniszek nad Popradem

Mnišek na Popradom (znaki niebieskie) - Medzibrodie (znaki niebieskie) - Mały Sulín (znaki niebieskie) - Mały Lipník (od tego miejsca brak znaków) - Plavnica (od tego miejsca szosa) - Stara Lubovnia - Kremná - Hraničné - Žľabina - Pilhová - Mnišek na Popradom. Trasa ma długość 52 km i średni stopień trudności. Prowadzi przez Mały Sulín, gdzie znajduje się źródło wody mineralnej Sulinka.

### Zamagurska Trasa Rowerowa

Przebieg trasy: Spišská Belá - Spišské Hanušovce - Osturňa - przełęcz pod Príslópom - Spišská Belá. Łącznie ma 66 km.

### Trasa wzdłuż Popradu

Piwniczna-Zdrój – droga krajowa do grani-



cy państwa – po stronie słowackiej wzdłuż rzeki Poprad do Małego Lipnika – główną drogą do Starej Lubovni lub w stronę wsi Legnava i do Muszyny po stronie polskiej. Ma długość 19,5 km i przewyższenia: 482/422. Jest to trasa również dla początkujących.

**Trasy oznakowane czerwonymi znakami:**

Niżné Ružbachy - Stara Lubovnia - Sulínka, mineralny prameň - 34 km (Levočské vrchy a Lubovnianska vrchovina); Podolíneć - Vyšné Ružbachy, kúpele - Veľký Lipník - Červený Kláštor - ujście potoku Lešnickiego - granica z Polską - 35 km (Spišská Magura - Pieniny); Obručné - Murianik - Malý Minčol - Minčol - 12,5 km (Čergovské pohorie).

**Trasy oznakowane niebieskimi znakami:**

Sulínka, mineralny prameň - Sulín - Medzibrodie - Kače - Mníšek nad Popradom - 11 km (Lubovnianska vrchovina); Stara Lubovnia - Vabec - Jarabinská tiesňava - Jarabina - 13 km (Lubovnianska vrchovina); Vyšné Ružbachy - Sovia połana - Plontana - Toporecké sedlo - Magurské sedlo - 15 km (Sp. Magura); ujście potoku Lešnickiego - Lešnica - Targov - sedlo Cerla - Czerwony Klasztor - 8 km (Pieniny); Forbasy - Miláva - Zimné - sedlo pod Špicou - 7 km (Levočské vrchy); Čirč - Kurčínska Magura - Legnava - 10 km (Lubovnianska vrchovina); Ruská Voľa - Murianik - Malý Minčol - Livov - 17,5 km (Čergovské pohorie); Pusté Pole - Kyjov - Minčol - 8 km (Čergovské pohorie); Hotel Sorea - Vyhliadka - sedlo Kolárovo - Pod Vysokou - Hotel Sorea Lubovnia - 6,3 km, przewyższenie: 196 m; Hotel Sorea - Vyhliadka - Kolárovo (818 m) - Vysoká (842 m) - Hotel Sorea - 8,7 km, przewyższenie: 392 m.

**Trasy oznakowane zielonymi znakami:** Stara Lubovnia - Marmont - Matysová - 7 km (Lubovnianska vrchovina); Veterný vrch - Plontana - 4 km (Spišská Magura); Osly

- Doščena - Skalná - Kače - 12 km (Lubovnianska vrchovina); Lešnica - Pod Plašnou - Haligovce - 6 km (Pieniny); Čirč rózcestie - Minčol - 12 km (Čergovské pohorie).

**Trasy oznakowane żółtymi znakami:**

Lubovnianske kúpele - Vyhliadka - Nová Lubovnia - Úboč - 7 km (Levočské vrchy); Vyšné Ružbachy kúpele - Košiare - Sovia połana - 5 km (Spišská Magura); Huta - Targov - 2 km (Pieniny); Orlov - Orlovská Magura - Kurčínska Magura - 8 km (Lubovnianska vrchovina); Forbasy - Údolie mládeže - Lúka pod Špicou - 4 km (Levočské vrchy); Osly - Vabec - 4 km (Lubovnianska vrchovina); Marmon - Hliniská - 3 km (Lubovnianska vrchovina); Ďurková - Šarišské Jastrabie - Minčol - 12 km (Čergovské pohorie).

**Trasy transgraniczne**

Od 2000 r. w Pieninach wyznaczono cztery nowe trasy turystyczne między Polską a Słowacją (okresem Stara Lubovnia). Trasy krzyżują się z granicznym szlakiem czerwonym. Trasy transgraniczne: trasy żółte: Lešnica - sedlo Bystrík; Lešnické sedlo - Wysoki Wierch; Litmanová - sedlo Rozdiel; trasa zielona: Stráňany - Stráňanské sedlo - sedlo pod Vysokými skalkami.

**Nieoznakowane polecane trasy rowerowe ze Starej Lubovni**

Stara Lubovnia - Vabec - Mníšek nad Popradom Káče - Medzibrodie - Sulín - Malý Lipník - Plavnica - Stara Lubovnia - 50 km; Stara Lubovnia - Nová Lubovnia - Lubovnianske kúpele - Chmelnica - Stara Lubovnia - 15 km; Stara Lubovnia - Miláva - Niżné Ružbachy - Kotník - Stara Lubovnia - 30 km; Stara Lubovnia - Osly - Vabec - Medvedelica - Litmanová - sedlo Rozdiel - Litmanová - Jarabina - Stara Lubovnia - 35 km; Stará Lubovnia - Haligovce - Červený Kláštor - przełom Dunajca - Lešnica - Veľký Lipník - Stara Lubovnia - 65 km.

# NA HORSKEJ CESTIČKE

## **Pešia turistika ...**

Na Sadecku čakajú na nadšencov pešej turistiky stovky kilometrov vyznačených turistických chodníkov. Farba turistickej značky neurčuje náročnosť trasy. Návrh turistických chodníkov:

**Červené značky:** Krościenko – Dzwonkówka, Dzwonkówka – Skałka – Przehyba, Przehyba – Radziejowa – Rytko, Rytko – Pisana hoľa – Łabowska hoľa, Łabowska hoľa – Runek, Obidza – Kosarzyska – Piwniczna, Nowy Sącz – Jelna – Bartkowa, Krynica – Huzary – Mochnaczka – Izby, Krynica – Czarny Potok – Jaworzyna – Runek, Rytko – Makowica – Pisana hoľa – Łabowska hoľa – Runek – Krynická Javorina – Krynica-Zdrój, Nowy Sącz – Bartkowa, Piwniczna-Zdrój ŽST – Kosarzyska – Obidza – Jaworki, Słotwiny – Przełęcz Biela.

**Modré značky:** Przehyba – Wielka Roztoka – Rytko, Piwniczna – Łomnica – Łabowska hoľa, Łabowska hoľa – Łabowa, Obidza – Wielki Rogacz, Nawojowa – Ostra, Barcice – Wol Krogulecka – Makowica, Ptaszkowa – Kamianna – Kopciowa, Nowy Sącz – Muzeń – Ptaszkowa, Rożnów – Bartkowa, Rożnów – Znamirowice – Just, Sedlo sv. Justa – Rojówka, Krynica – Przystop – Runek, Runek – salaš nad Wierchomlą – Pusta Wielka, Pusta Wielka – Żegiestów Zdrój, Krynica – Góra Parkowa – Szalone – Powroźnik, Powroźnik – Dubne – Zimne – Leluchów, Piwniczna Zdrój – Kiczar – Łomnica Zdrój – Łabowska hoľa, Barcice – Makowica – Ostra, Rytko ŽST – Wdżary Niżne – Przehyba.

**Zelené značky:** Białowodzka Góra – Tęgorbórze, Tylmanowa Rzeka – Jaworzynka, Jazowsko – Przehyba, Barcice – Wdżary Niżne, Obidza – Elliaszówka – Piwniczna, Nowy Sącz – Ostra – Makowica, Witowice – Rożnów, Grybów – Jaworze, Krynica – Czarny Potok –

Jaworzyna, Krynická Javorina – Muszyna, Krynica – Huzary – Mochnaczka Niżna – Dzielec, Nowy Sącz ŽST – Ostra – Makowica.

**Žlté značky:** Łącko – Suchy Groń – Dzwonkówka, Łącko – Modyń, Stary Sącz – Przehyba, Piwniczna – Bziniaki – Niemcowa, Frycowa – Pisana hoľa, Pisana hoľa – Jarzębaki – Piwniczna, Łomnica – Parchowatka – Łabowska hoľa, Marcinkowice – Białowodzka Góra – Rojówka, Jamnica – Margoń – Florynka, Krynica – Krzyżowa – Jaworzyna – Kopciowa, Kopciowa – Huzary – Góra Parkowa – Krynica, Żegiestów – Pusta Wielka, Pusta Wielka – Szczawnik – Muszyna.

**Černé značky:** Wierchomla Mała – salaš nad Wierchomla, Pusta Wielka – Żegiestów, Krynica – Kopiec Pułaskiego – Huzary – Tylicz.

## **Na koni...**

Starosądecki chodník horskej jazdeckej turistiky, trasy 100 km okolím Starého Sacza a svahmi Przehyby.

## **Bicyklom...**

Karpatská cyklotrasa, 600 km dlhá trasa, zlučuje sa s trasami z iných regiónov.

## **Multikultúrna cyklotrasa**

Cez Wysowska - Wysowa - Grybów - Stróże – Bobowa do Vínnej cesty, červené značky, menej obťažná trasa, 66,5 km.

## **Cezhraničná cyklotrasa**

Pozdĺž poľsko-slovenskej hranice: Długie – Gładyszów – Izby – Tylicz – Powroźnik – Muszyna do Karpatskej cyklotrasy, modré značky, 71,5 km, výškový rozdiel do 500 metrov.

## **Karpatská cyklotrasa (hlavná trasa)**

Historická obchodná cesta z Maďarska do Krakova: Leluchów (poľsko-slovenská hranica) – Muszyna – Piwniczna – Stary Sacz – Nowy Sacz, červené značky, menej obťažná trasa, 73 km.



### **Karpatská cyklotrasa - trasy okolo Noweho Sacza**

Značky červené a čierne, ľahké trasy, 60 km.

### **Kráľovská cyklotrasa**

Trasy spojené s historickými pobytmi kráľov, Biecz – Gorlice – Grybów – Ptaszkowa – Kamionka Wielka – Nowy Sacz – Stary Sacz – Gołkowice Dolne – Obidza – Przełęcz Przysłop; Zelené značky, obtiažna trasa, 112,5 km, výškový rozdiel 2000 metrov.

### **Cyklotrasa vínná**

Trasa historických transportov vín z Maďarska, Konieczna (poľsko-slovenská hranica) – Biecz – Bobowa – Lipnica Wielka – Gródek nad Dunajcem – Rożnów – Tropie; Žlté značky, 155 km, výškový rozdiel 1000 m, prevážne asfaltové cesty.

### **Sądecka cyklotrasa**

Muszynka (poľsko-slovenská hranica) – Tylicz – Kamianna – Uhryń – Łabowa – Na-

wojowa – Nowy Sacz, žlté značenie, 63 km, trasa priemerná, prevážne asfaltové cesty.

### **Turistické chodníky na Slovensku**

Dobre značené, dostupné aj pre neskúsených turistov, väčšina trás je jednodňových do 6 hodín, časť sa hodí na byciklovanie, celkovo okolo 260 km tras, farby značiek – červená, modrá, zelená, žltá.

**Červené značky:** Nižné Ružbachy, kostol – ústie Lesnického potoka (Szczerwica) – 30,5 km (33 km), okolo 5 hodín a 20 minút. Václavák – Nižné Ružbachy, kostol – 21,8 km, okolo 4 hodín.

**Modré značky:** Mníšek n. Popradom, štátna hranica – Sulínka, minerálny prameň – 10,9 km; okolo 2,5 hodín. Stará Lubovňa – Jarabina – 12,6 km; okolo 3,5 hodín. Vyšné Ružbachy, kúpele - Magurské sedlo – 14,6 km; okolo 4,5 hodín. Čirč, štátna hranica - Sedlo pod Dlhou – 4,6 km, okolo 1 hodiny a 45 minút.



**Zelené značky:** Stará Ľubovňa – Orlovská Magura – 14,6 km, čas trvania túry okolo 4,5 hodín. Jakubany – Ihľany – 15,4 km, čas trvania túry okolo 5,5 hodín. Osly – Mníšek nad Popradom, Kače – 11,2 km, čas trvania túry okolo 3 hodín.

**Žlté značky:** Litmanová - Sedlo Rozdiel, na hranici (Jaworki) – 2,7 km (5,5 km); okolo 55 minút (2 hodiny). Ľubovnianske kúpele – Uboč – 6,7 km; okolo 1 hodiny 45 minút. Vyšné Ružbachy, kúpele - Sovia poľana – 4,1 km; okolo 1 hodiny 15 minút.

### **Nordic walking**

Lyžiarske stredisko v Litmanovej ponúka v lete kurzy nordic walking. Kurzy vedú profesionálni trenéri a odborníci.

Widok z Przelęczy Żłobki na Beskid Sąddecki, Małe Pieniny, Magurę Spiską, Tatry Bielskie i Wysokie



fol. K.Bańkowski

### **Jarabinský prielom**

Prírodná lezecká stena na skalách obkolesujúcich prielom potoka. Viac ako 20 rôznych trás rôznej obtiažnosti. Krasové horniny tvoria ťažšie formy, niekoľko malých jaskýň, skalný tunel, previsy, vápencové skaly.

### **Cyklotrasy na Slovensku**

Nie je tu veľké množstvo vyznačených trás, v Prešovskom kraji sú vyznačené tri trasy, doporučujú sa výlety aj po neznačených cyklotrasách.

#### **Karpatská cyklotrasa**

Rôznorodé trasy v okolí Prešova (viac ako 200 km) na úpätí Východných Karpát. Stredný stupeň obtiažnosti.

#### **Pieninská cyklotrasa**

Z Pienín do Starej Ľubovne – Spišská Belá – cez Magurské sedlo – križovatka pri Spišskej Starej Vsi – Červený Kláštor – Hniezdne – Stará Ľubovňa, 63 km, stredný stupeň náročnosti.

#### **Trasa Mníšek nad Popradom – Stará Ľubovňa – Mníšek nad Popradom**

Mníšek nad Popradom (modrá značka) – Medzibrodie (modrá značka) – Malý Sulín (modrá značka) – Malý Lipník (odtiaľ nie je trasa značená) – Plavnica (odtiaľ po ceste) – Stará Ľubovňa – Kremná – Hraničné – Žľabina – Pilhov – Mníšek nad Popradom; 52 km; stredný stupeň obtiažnosti.

#### **Zamagurská cyklotrasa**

Spišská Belá – Spišské Hanušovce – Osturňa – sedlo Pod Príslopom – Spišská Belá, 66 km.

#### **Trasa podľz Popradu**

Piwniczna-Zdrój – štátna cesta až po hranicu – na slovenskej strane pozdĺž rieky Poprad do Malého Lipníka – hlavná cesta do Starej Ľubovne alebo smerom k obci Legnava a do Muszyny na poľskej strane. Dĺžka 19,5 km, prevýšenie 482/422. Trasa aj pre začiatočníkov.

# ON A MOUNTAIN TRAIL

## **On foot...**

Several hundred kilometres of the hiking trails have been prepared for the tourists visiting the Nowy Sącz Region. The colour of the sign does not refer to the difficulty level of the route. Suggested routes:

**Red signs:** Krościenko – Dzwonkówka, Dzwonkówka – Skałka – Przehyba, Przehyba – Radziejowa – Rytro, Rytro – Pisana Hala – Łabowska Hala, Łabowska Hala – Runek, Obidza – Kosarzyska – Piwniczna, Nowy Sącz – Jelna – Bartkowa, Krynica – Huzary – Mochnaczka – Izby, Krynica – Czarny Potok – Jaworzyna – Runek, Rytro – Makowica – Pisana Hala – Łabowska Hala – Runek – Jaworzyna Krynicka – Krynica Zdrój, Nowy Sącz – Bartkowa, Piwniczna Zdrój PKP – Kosarzyska – Obidza – Jaworki, Słotwiny – Przełęcz Biała.

**Blue signs:** Przehyba – Wielka Roztoka – Rytro, Piwniczna – Łomnica – Łabowska Hala, Łabowska Hala – Łabowa, Obidza – Wielki Rogacz, Nawojowa – Ostra, Barcice – Wola Krogulecka – Makowica, Ptaszkowa – Kamianna – Kopciowa, Nowy Sącz – Mużeń – Ptaszkowa, Rożnów – Bartkowa, Rożnów – Znamirówice – Just, Przełęcz św. Justa – Rojówka, Krynica – Przysłop – Runek, Runek – Bacówka n/Wierchomla – Pusta Wielka, Pusta Wielka – Żegiestów Zdrój, Krynica – Góra Parkowa – Szalone – Powroźnik, Powroźnik – Dubne – Zimne – Leluchów, Piwniczna-Zdrój – Kiczar – Łomnica Zdrój – Łabowska Hala, Barcice – Makowica – Ostra, Rytro PKP – Wdżary Niżne – Przehyba.

**Green signs:** Białowodzka Góra – Tęgorz, Tyłmanowa Rzeka – Jaworzynka, Jazowsko – Przehyba, Barcice – Wdżary Niżne, Obidza – Elliaszówka – Piwniczna, Nowy Sącz – Ostra – Makowica, Witowice –

Rożnów, Grybów – Jaworze, Krynica – Czarny Potok – Jaworzyna, Jaworzyna Krynicka – Muszyna, Krynica – Huzary – Mochnaczka Niżna – Dzielec, Nowy Sącz PKP – Ostra – Makowica.

**Yellow signs:** Łącko – Suchy Groń – Dzwonkówka, Łącko – Modyń, Stary Sącz – Przehyba, Piwniczna – Bziniaki – Niemcowa, Frycowa – Pisana Hala, Pisana Hala – Jarzębaki – Piwniczna, Łomnica – Parchowatka – Łabowska Hala, Marcinkowice – Białowodzka Góra – Rojówka, Jamnica – Margoń – Florynka, Krynica – Krzyżowa – Jaworzyna – Kopciowa, Kopciowa – Huzary – Góra Parkowa – Krynica, Żegiestów – Pusta Wielka, Pusta Wielka – Szczawnik – Muszyna.

**Black signs:** Wierchomla Mała – Bacówka n/Wierchomla, Pusta Wielka – Żegiestów, Krynica – Kopiec Pułaskiego – Huzary – Tylicz.

## **By horse...**

The Stary Sącz trail of the mountaineering horse-riding tourism; 100-kilometre-track in the area of Stary Sącz and the slopes of Przehyba.

## **By bike....**

The Carpathian Cycling Route (Karpacki Szlak Rowerowy) in the Małopolska Province; the tracks with total length of 600 km; in this the routes:

### **The Multicultural Cycling Route (Wielokulturowy Szlak Rowerowy)**

Przełęcz Wysowska (Wysowa Pass) – Wysowa – Grybów – Stróże – Bobowa – to the Wine Route; red signs; easy; 66,5 km.

### **The Transborder Cycling Route (Transgraniczny Szlak Rowerowy)**

Alongside the Polish-Slovakian border: Długie – Gładyszów – Izby – Tylicz – Powroźnik



fol. A.Klimkowski

– Muszyna to the Carpathian Cycling Route; blue signs; 71,5 km; height difference up to 500 m.

### **The Carpathian Cycling Route (the main route)**

Historic trade route from Hungary to Kraków: Leluchów (Polish-Slovakian border) – Muszyna – Piwniczna – Stary Sącz – Nowy Sącz; red signs; easy; 73 km.

### **The Carpathian Cycling Route – the trails around Nowy Sącz**

Red and black signs; easy; 60 km.

### **The Royal Cycling Route (Królewski Szlak Rowerowy)**

The routes commemorating the kings' visits; Biecz – Gorlice – Grybów – Ptaszkowa – Kamionka Wielka – Nowy Sącz – Stary Sącz – Gołkowice Dolne – Obidza – Przystół Pass; green signs; 112,5 km; level hard; height difference 2000 m.

### **The Wine Cycling Route (Winny Szlak Rowerowy)**

Formerly a route for transporting wines from Hungary; Konieczna (Polish-Slovakian border) – Biecz – Bobowa – Lipnica Wielka – Gródek nad Dunajcem – Rożnów – Tropie; yellow signs; 155 km; height difference up to 1000 m; mostly asphalt roads.

### **The Nowy Sącz Cycling Route (Sądecki Szlak Rowerowy)**

Muszynka (Polish-Slovakian border) – Tylicz – Kamianna – Uhryń – Łabowa – Nawojowa – Nowy Sącz; yellow signs, 63km; the route of medium difficulty level; mostly asphalt roads.

### **Hiking trails in Slovakia**

Well-marked; can be chosen also by the less-experienced tourists; most trails are one-day routes up to 6h; cycling possible on some of the trails; the length of the trails is about 260 km; colours: red, blue, green, yellow.

**Red signs:** Nižné Ružbachy, church – mouth of the Lesnícký potok (stream) in Szczawnica – 30.5 km (33 km); about 5h 20min. Václavák – Nižné Ružbachy, church – 21.8 km; about 4h.

**Blue signs:** Mníšek n. Popradom, št. Hranica – Sulínka, mineral spring – 10.9 km; about 2.5h. Stará Ľubovňa – Jarabina – 12.6 km; about 3.5h. Vyšné Ružbachy, kúpele – Magurské sedno – 14.6 km; ok. 4.5h. Čirč, the country border – Sedlo pod Dlhou – 4.6 km, about 1h45min.

**Green signs:** Stará Ľubovňa – Orlovská Magura – 14.6 km; hiking time about 4.5h. Jakubany – Ihlany – 15.4 km; hiking time about 5.5h. Osly – Mníšek nad Popradom, Kače – 11.2 km; hiking time about 3h.

**Yellow signs:** Litmanová – Sedlo Rozdiel, the country border (Jaworki) – 2.7 km (5.5 km); about 55min (2h). Ľubovnianske kúpele – Uboč – 6.7 km; about 1h 45min. Vyšné Ružbachy, kúpele – Sovia poľana – 4.1 km; about 1h15min.

### **Nordic walking**

In summer the ski station in Litmanova offers courses in nordic walking. The classes are conducted by professional instructors and experts.

### **The Jarabinský Gorge (Jarabinský prielom)**

Natural climbing walls on the rocks surrounding the gorge of the stream. Over 20 different routes for climbers of all abilities. Karst rocks create difficult forms, several small caves, a rock tunnel, rock overhangs, limestone.

### **Cycling routes in Slovakia**

There aren't many trails that are marked; three routes were marked in the Prešov Region; unmarked trails are recommended for trips.

### **The Carpathian Cycling Path**

Various routes in the Prešov Region (over 200km) at the foot of the Eastern Carpathians. Medium difficulty level.

### **The Pieniny cycling route**

From Pieniny Mountains to Stará Ľubovňa: Spišská Belá – the Magurské sedlo Pass – crossroads at Spišská Stará Ves – Červený Kláštor – Hniezdne – Stará Ľubovňa; 63 km; medium difficulty level.

### **The Mniszek nad Popradom Route**

– Stará Ľubovňa – Mniszek nad Popradom (blue signs) – Medzibrodie (blue signs) – Malý Sulín (blue signs) – Malý Lipník (no signs from this point) – Plavnica (by road from this point) – Stará Ľubovňa – Kremná – Hraníčné – Žlabina – Pilhov – Mníšek nad Popradom; 52 km; medium difficulty level.

### **The Zamagurska Cycling Route**

Spišská Belá – Spišské Hanušovce – Osturňa – The Pod Príslopom Pass – Spišská Belá; 66 km.

### **The route along the Poprad River**

Piwniczna-Zdrój – a national road to the country border – along the Poprad River to Mały Lipník on the Slovak side – main road to Stará Ľubovňa or towards the village of Legnava and to Muszyna on the Polish side. Length: 19.5 km; Height difference: 482/422. The route is also suitable for beginners.



foto. A.Klimkowski



**CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W NOWYM SĄCZU**

33-300 Nowy Sącz, ul. Szwedzka 2  
tel. +48 18 443 55 97, +48 18 444 24 22  
e-mail: cit@sarr.com.pl  
[www.cit.com.pl](http://www.cit.com.pl)

**CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W KRYNICY-ZDROJU**

33-380 Krynica-Zdrój, ul. Zdrojowa 4/2  
tel. +48 18 472 55 77, +48 18 471 61 05  
e-mail: it.krynica-zdroj@msit.malopolska.pl, biuro@kot.org.pl  
[www.krynica.org.pl](http://www.krynica.org.pl)

**CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W MUSZYNI**

33-370 Muszyna, ul. Rynek 31  
tel./fax +48 18 477 79 22, +48 18 472 59 44, +48 18 472 59 22  
e-mail: cit@muszyna.pl  
[www.muszyna.pl](http://www.muszyna.pl)

**PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W PIWNICZNEJ-ZDROJU**

33-350 Piwniczna-Zdrój, ul. Rynek 11  
tel. +48 18 446 83 25  
[www.turystyka.piwniczna.pl](http://www.turystyka.piwniczna.pl)

**PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W STARYM SĄCZU**

33-340 Stary Sącz, Rynek 5  
tel. +48 18 446 18 58  
e-mail: wstarymsacz@gmail.com  
[www.wstarymsacz.pl](http://www.wstarymsacz.pl)

**MIEJSKIE CENTRUM INFORMACYJNE W STAREJ LUBOVNI  
MESTSKÁ AGENTÚRA CESTOVNÉHO RUCHU A REGIONÁLNEHO ROZVOJA**

Námestie sv. Mikuláša 12, 064 01 Stará Ľubovňa, Slovensko  
tel. +421 52 43 217 13  
e-mail: ic@staralubovna.sk  
[www.marmon.sk](http://www.marmon.sk)



Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji ponosi Powiat Nowosądecki i w żadnym razie nie może ona być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej ani Euroregionu „Tatry”.

**Wydawca | Vydavateľ | Publisher:**  
Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu  
Powiatowe Centrum Funduszy Europejskich



© Copyright by Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu  
ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz  
tel. +48 18 41 41 600, fax +48 18 41 41 7 00, infolinia +48 800 10 90 10  
e-mail: ko@starostwo.nowy-sacz.pl  
**www.starostwo.nowy-sacz.pl**

**Wszelkie prawa zastrzeżone**  
Všetky práva vyhradené | All rights reserved

**Tekst i korekta | Text a oprava | Text and correction:**  
Andrzej Żarych

**Tłumaczenia | Preklad | Translation:**  
Emília Kinská, Sabina Žytka

**DTP:** Ewa Mrózek

**ISBN 978-83-62735-10-5**



o d k o d u j  
s ą d e c k i e

egzemplarz bezpłatny

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu „Tatry” w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska - Republika Słowacka 2007-2013



ISBN 978-83-62735-10-5