

TRASY ROWEROWE

W REJONIE BESKIDU WYSPOWEGO

ŚNIEŻNICA- ĆWILIN- LUBOGOSZCZ

Dwanaście wytyczonych już i oznakowanych jak również opisanych tras rowerowych, można eksploatować w odwrotnym kierunku. Będą to niesamowite przeżycia a przygoda zapewne gwarantowana.

Niektóre z tras można rozłożyć sobie na dwa etapy. To znaczy mając ze sobą namiot bardzo mile spędzimy jakiś dowolnie wybrany biwak, informując wcześniej o tego typu przedsięwzięciach znajomych lub też odpowiednie jednostki: GOPR itp., pozostawiając swój numer telefonu.

Są w fazie projektu następne trasy- w niej Beskidu Wyspowego o zróżnicowanej skali trudności. Prosimy zatem o śledzenie stron internetowych. Prosimy również o uwagi, które mogą być ważnym wkładem w projektowaniu następnych tras i szlaków rowerowych. Pamiętajmy też o swoich towarzyszach i ich bezpieczeństwie. Miejmy na uwadze sprzęt, wyposażenie, możliwości fizyczne oraz łączność, która jest bardzo ważna w niektórych przypadkach.

Pamiętajmy również o tym, że jazda na rowerze po górskim terenie odbiega diametralnie od jazdy po nizinach. Tak więc 1km pokonany w górach to tak jak 3km na nizinach. Nie byłoby w tym nic dziwnego tylko, że nasza kondycja w niektórych przypadkach może okazać się niewystarczająca. Zatem proszę zawsze zapoznać się z opisem danej trasy i dostosować się stopniowo do trudności, którym będziemy musieli sprostać. Po jakimś czasie treningu w górach te trasy staną się dla nas banalnymi ale to wymaga trochę samozaparcia i dyscypliny. Pierwsze trasy traktujemy bardziej jako edukacyjne i nieforsowne, stopniowo dokładając sobie trudności po kilkunastu wyjazdach. Powtarzajmy po okresie miesiąca a zauważymy, że nasza forma totalnie wzrosła i nasze mięśnie nabrały naturalnych kształtów a tłuszcz skóry, który się odkładał zanika gdzieś. Nasza sylwetka nabiera właściwej formy, stajemy się lżejsi i zdrowsi.

Naszym mottem staje się to, by doprowadzić państwa do takiego stanu, bo
ZDROWIE PONAD WSZYSTKO!

MIŁEJ ZABAWY



WYKAZ TRAS ROWEROWYCH OPISANYCH I OZNAKOWANYCH

1. **ŚNIEŻNICA- PRZEZ SZCZYT** (8km; DOŚĆ TRUDNA; 2,5- 3h)
2. **ŚNIEŻNICA- OD GRUSZOWCA** (9km; NIECO TRUDNA;
4- 4,5h)
3. **LUBOGOSZCZ- ŚCIANA** (ok. 8km; DOŚĆ TRUDNA; ok. 4,5h)
4. **KASINA- REJON** (9km; ŁATWA, UROZMAICONA; ok. 5h)
5. **LUBOMIR- OBSERWATORIUM** (ok. 15km; NIECO TRUDNA;
ok. 6h)
6. **ŚNIEŻNICA- RING** (ok. 16km; ŁATWA; BARDZO
PRZYJEMNA; 6h)
7. **LUBOGOSZCZ RING**
8. **WYCIECZKA DO SZCZYRZYCA** (18km; ŁATWA; 5- 5,5h)
9. **PIENINKI SKRZYDLAŃSKIE** (12km; NIECO TRUDNA; 5h)
10. **RING- ŚNIEŻNICA- ĆWILIN** (23km; NIECO TRUDNA,
ŁATWA; BARDZO UROZMAICONA; 7-8h)

TRASA NR 1

ŚNIEŻNICA PRZEZ SZCZYT

DŁUGOŚĆ- ok. 8km

TRUDNOŚĆ- 3-4 (DOŚĆ TRUDNA)

CZAS- ok. 2,5-3h



SKRÓT OPISU:

Z dolnej stacji kolei linowej- krzesetkiem do góry skąd dalej niebieskim szlakiem w górę do szczytu. Ze szczytu nadal niebieskim szlakiem w kierunku Ćwilina- w dół docieramy do drogi prowadzącej do schroniska, w prawo ok. 10min trawers (kapliczka) i po kilku minutach jesteśmy przy bramie do schroniska (można się posilić, odpocząć), po czym dalej trawersem za znakami rowerowymi w kierunku górnej stacji. Będąc na górnej stacji mamy do wyboru **WARIANTY**

POWROTU:

1. Krzesłem w dół.
2. Niebieskim szlakiem w dół.
3. Pod koleją krzesetkową w dół.

Docieramy do torów kolejowych i wypożyczalni „ATOMIC”.

MIŁEJ ZABAWY

TRASA NR 2

ŚNIEŻNICA OD GRUSZOWCA

DŁUGOŚĆ- ok. 9km

TRUDNOŚĆ- $\frac{1}{2}$ 3 NIECO TRUDNA;

ŁATWA $\frac{1}{2}$ 2 ŁATWA

CZAS- ok. 4- 4,5h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni rowerów „ATOMIC”, w dół brukową drogą ok. 900m, po czym przed mostem w lewo na wąską drogę asfaltową. Następnie ok. 4km urokliwymi zakładkami przez wieś mijając tory kolejowe (RETRO). Po 20 min nieco w górę nadal asfaltem i docieramy na przełęcz Gruszowiec 680m n.p.m (bar można się posilić). Później niebieskim szlakiem w kierunku schroniska na Śnieżnicy- do góry dosyć trudno. Po ok. 0,5h docieramy w rejon schroniska (możliwość odpoczynku, posiłku). Następnie nadal trawersując w górę przemieszczamy się w kierunku górnej stacji kolei linowej. Będąc przy górnej stacji mamy **WARIANTY:**

1. Zjazd krzesłem w dół.
2. Zjazd niebieskim szlakiem w dół.
3. Zjazd pod liną w dół (trudno).

Po dotarciu do torów kolejowych udajemy się do wypożyczalni.

TRASA NR 3

LUBOGOSZCZ- ŚCIANA

DŁUGOŚĆ- ok. 8km

TRUDNOŚĆ- 4 DOŚĆ TRUDNA

CZAS- 4,5h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” w dół brukowa drogą ok. 1km do skrzyżowania. Tam w lewo do góry, gdzie po 1,2km na przelęcz (Mogila). Przy kapliczce w prawo czerwonym szlakiem i za znakami rowerowymi w górę. Po drodze mijamy składy drzewne (buki) i za tymi składami jeszcze w górę, po czym za znakami w lewo (kopczyki z kamieni) podążamy leśną drogą (w pewnym momencie nad potokiem w głębi- ciemny). Opuszczając leśny dukt- rozpościera się przed nami piękny widok na Ćwilin i Gorce (w głębi Tatry). My podążamy w dół drogą leśną za znakami rowerowymi i docieramy do mostu pod torami kolejowymi.

WARIANT: dalej drogą do głównej drogi torami kolejowymi, 300m do przejazdu, gdzie zobaczymy stację benzynową, bar. Będąc w tym rejonie spoglądamy w kierunku Śnieżnicy i zobaczymy za barem kawałek drogi asfaltowej, na którą musimy się dostać. Po dotarciu na Siodółko- z drogi asfaltowej skręcamy w lewo na drogę polną, po ok. 0,8km docieramy do drogi asfaltowej (kapliczka) i w prawo w dół znaną już w uprzednią drogą docieramy do punktu wyjścia. Trasa bardzo urozmaicona.

TRASA NR 4

REJON KASINY

DŁUGOŚĆ- 9km

TRUDNOŚĆ- UROZMAICONA, ŁATWA-POZA ZJAZDEM NA PRZEŁĘCZ
GRUSZOWIEC

CZAS- ok. 5h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” pod stację kolei linowej- w górę krzeselkiem lub też szlakiem rowerowym pod linią (trudno, stromo), lub też niebieskim szlakiem z lewej strony nartostrady. Docieramy do górnej stacji kolei skąd trawersujemy za znakami w kierunku schroniska- mijając schronisko nadal podążamy drogą jezdnią w kierunku przełęczy Gruszowiec (niebieski szlak, znaki rowerowe), w pewnym momencie dosyć stromy zjazd. Dojeżdżamy do pierwszych domostw i za małym starym kamieniołomem skręcamy w prawo na wąską drogę asfaltową. Tą drogą przemieszczamy się pod Śnieżnicę, aż docieramy do skrzyżowania- koniecznie musimy pokonać mostek z potokiem, po czym lekko w górę, docieramy do drogi Mszana Dolna-Nowy Sącz. Na tej drodze skręcamy w lewo, po ok. 0,5km (stary budynek szkolny- drewniany). Skręcamy w prawo na wąską drogę asfaltową, w dół mijając Osady Kordy- Ścurki- Grzesiczki. Tutaj musimy wykazać trochę inwencji, żeby trafić na drogę dalszej trasy ale kierując się za znakami rowerowymi (nie powinno być problemu). Musimy dotrzeć do osiedla Rogi wygodną bitą drogą, później asfaltową docieramy do drogi głównej Mszana Dolna- Nowy Sącz. Tu skręcamy w prawo, po ok. 0,1km stacja benzynowa- bar, skręcamy w lewo drogą asfaltową i docieramy na przełęczkę (Mogita) skąd w dół, aż do skrzyżowania z drogą do stacji kolejowej i wypożyczalni.

TRASA NR 5

LUBOMIR- OBSERWATORIUM

DŁUGOŚĆ- ok. 15km

TRUDNOŚĆ- 2 ŁATWA, WIDOKOWA, EDUKACYJNA

CZAS- Ok. 6h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” pod stację kolejową, pod Śnieżnicą w kierunku Dobrej (droga na Wolę Skrzydlańską), z kąd czerwonym szlakiem przez Dzielec. Dalej przez Wierzbanowską Górkę 778m n.p.m. do przełęczy Jaworzyce. Mijamy Osadę Paryłówka, po ok. 1,5km osiągamy szczyt Lubomir 904m n.p.m., gdzie mieści się obserwatorium astronomiczne. Z Lubomira możemy dalej czerwonym szlakiem do szczytu Łysina 891m n.p.m., docieramy do żółtego szlaku, gdzie w lewo w dół przez Przysłoń Wieszkówka i tam w lewo, kapliczka do Osady Kocury- Węglówka skąd (drogą asfaltową w kierunku Kasiny Wielkiej), w lewo ok. 2,5km przemierzając wieś (mamy wciąż widok na Śnieżnicę). Minąwszy kościół i cmentarz skręcamy w lewo do stacji kolejowej, wypożyczalni.

TRASA NR 6

ŚNIEŻNICA -RING

DŁUGOŚĆ- 16km CA

TRUDNOŚĆ- 2 ŁATWA

CZAS- 6h BARDZO PRZYJEMNA



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” pod stacją kolejową drogą w kierunku Woli Skrzydlańskiej. Dalej przez Porąbkę docieramy do miejscowości Dobra, skąd w kierunku Mszany Dolnej (na skrzyżowaniu z drogą główną w prawo do góry ok. 3km na przełęcz Gruszowiec), po czym w prawo przy barze pod Śnieżnicą. Po 200m skręcamy w lewo na wąską drogę asfaltową, ok. 4km trawers pod Śnieżnicą, przez tory kolejowe docieramy do brukowej drogi. Tu w prawo pod górę w kierunku stacji kolejowej, wypożyczalni.

TRASA NR 8

WYCIECZKA DO SZCZYRZYCA

DŁUGOŚĆ- 18km CA

TRUDNOŚĆ- 2 ŁATWA

CZAS- 5h CA



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” popod stację kolejową w kierunku Woli Skrzydlańskiej. Dalej do Skrzydlniej, przez wieś w kierunku Szczyrzyca. Miejscowość Stara z Klasztorem Cystersów, Diabelski Kamień, Wioska Indiańska, ośrodek agroturystyczny „Kościarnia”. Powrót tą samą trasą lub przez Wielką Drogę od Skrzydlniej w kierunku Dzielca. Stamtąd w dół do Kasiny Wielkiej przez wieś. Mijamy kościół, cmentarz poczym skręcamy w lewo w kierunku stacji kolejowej, wypożyczalni. Trasa dosyć długa lecz łatwa i przyjemna.

TRASA NR 9

RING- PIENINKI SKRZYDLAŃSKIE

DŁUGOŚĆ- 12km CA

TRUDNOŚĆ- 3 NIECO TRUDNA

CZAS- 5h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” udajemy się popod stację kolejową w kierunku Woli Skrzydlańskiej, z kąd do Stróży. Tam koło szkoły w kierunku Przyłasek, nie skręcając nigdzie jedziemy prosto- kierunek Dalna Góra,(zostaje nam ona po prawej stronie). Następnie dojeżdżamy do przyściółka- Pale- po czym do drogi Skrzydlna- Dobra. Skręcamy w prawo do Osady Kalety, gdzie przez tory kolejowe, za nimi w prawo polnymi ścieżkami. Pod Śnieżnicą podążamy w kierunku Woli Skrzydlańskiej i dalej nad torami w kierunku stacji Kasina Wielka- skąd do wypożyczalni.

TRASA NR 10

RING- ŚNIEŻNICA- ĆWILIN

DŁUGOŚĆ- 24 km CA

TRUDNOŚĆ- 2 ŁATWA

CZAS- 7-8h CA



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „ATOMIC” pod stację- kierunek Wola Skrzydlańska- Skrzydlna skąd popylamy w kierunku Dobrej. Będąc w Dobrej udajemy się w kierunku Mszany Dolnej (docieramy do skrzyżowania Nowy Sącz- Mszana Dolna). Pokonujemy to skrzyżowanie na wprost w kierunku Jurkowa. Ćwilin zaczyna nam pozostawać po prawej stronie. Będąc w Jurkowie mijamy kościół jadąc dalej prosto, docieramy do rozwidlenia- my skręcamy w prawo na Wilczyce, wspinając się pod górkę. Docieramy na przełęczkę, po prawej stronie „Kapliczka” - skręcamy w prawo, w polną drogę- Osada Tworki. Następnie kierujemy się do szczytu „Czarny Dział”, gdzie musimy osiągnąć żółty szlak- biegnie z Mszany Dolnej- na Ćwilin. Będąc na żółtym szlaku skręcamy w prawo w kierunku Ćwilina. Po ok. 10 min odbijamy w lewo ze szlaku kierując się do Osady Wydarte. Zwracamy uwagę na znaki rowerowe- po ok. 20 min docieramy do wąskiej drogi asfaltowej- kawałek pod górę i osiągamy główną drogę Mszana Dolna- Nowy Sącz. Tu skręcamy w lewo i w dół, po ok. 300m skręcamy w prawo na wąską drogę asfaltową (Osada Szymony). Zjeżdżając z góry mijamy potok i za nim skręcamy w lewo, po czym cały czas wąskim asfaltem przez przejazd kolejowy, docieramy do drogi brukowej w kierunku stacji kolejowej, wypożyczalni w Kasinie Wielkiej.

TRASA NR 11

TRAWERS POD ŚNIEŻNICĄ- SKŁON ĆWILINA

DŁUGOŚĆ- ok. 18km

TRUDNOŚĆ- 3-4 (DOŚĆ TRUDNA)

CZAS- ok. 3,5h- 4h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „**ATOMIC**” na stacji PKP w Kasinie Wielkiej udajemy się w dół drogą brukową ok. 850m. Przed mostem skręcamy w lewo na wąską drogę asfaltową, skąd wzdłuż potoku w górę aż do torów kolejowych (Retro). Za przejazdem nadal prosto aż do rozwidlenia ok. 650m. , po czym skręcamy w prawo przez mostek i w górę aż do głównej drogi Nowy Sącz- Mszana Dolna. Na tej głównej skręcamy w lewo do góry i na samą przełęczkę (Wydarte). Pierwsze zabudowania po prawej (studnia), skręcamy w prawo na wąską drogę asfaltową w dół ok. 500m. , asfalt skręca w prawo a my jedziemy prosto w górę za zabudowaniami (drogą gruntową) i udajemy się w kierunku grzbietu Ćwilina kierując się znakami rowerowymi. Po ok. 0,5 km dochodzimy do żółtego szlaku z Ćwilina do Mszany Dolnej. Będąc na grzbiecie odpoczywamy trochę podziwiając przyrodę regionu, po czym udajemy się w dół , w prawo dalej za znakami rowerowymi i żółtym szlakiem, gdzie wyjeżdżamy na otwartą halę, skąd rozpościerają się piękne widoki na Tatry i resztę gór w tym rejonie, całe pasmo Gorców, Babią Górę, itd. Będąc na najwyższym poziomie (Czarny Dział), musimy odbić w prawo z żółtego szlaku, w dół stromo (uwaga!) i zjeżdżamy aż do końca lasu. Następnie otwiera się przed nami widok doliny słomków, która spada od Kasiny Wielkiej w kierunku Mszany Dolej. Po lewej Mszana D. a na wprost Lubogoszcz, z prawej Śnieżnica. Jedyłą drogą wśród kilku domków na (Hali) zjeżdżamy w dół do drogi asfaltowej Mszana D.- Nowy Sącz. Będąc na głównej drodze - w prawo do góry w kierunku Śnieżnicy i Kasiny Wielkiej. Stacja benzynowa- w lewo na wprost (Mogiła), skąd w dół aż do skrzyżowania, później w prawo w kierunku stacji kolejowej Kasina- wypożyczalnia.

TRASA NR 12

OTRA JAZDA Z ŚNIEŻNICY

DŁUGOŚĆ- 9km

TRUDNOŚĆ- 4 (BARDZO TRUDNA)

CZAS- 4- 5h



OPIS TRASY:

Z wypożyczalni „**ATOMIC**” pod Śnieżnicą dostajemy się na górną stację kolei linowej (krzesółko) lub też stromym szlakiem w górę. Będąc na górnej stacji, zjeżdżamy trawersem w kierunku schroniska (zielony szlak), znaki rowerowe. Po ok. 1km przed nami pojawi się polanka, na której mieści się plac zabaw i boisko sportowe. My przed tą polanką musimy skręcić w prawo i dalej za znakami rowerowymi zjeżdżamy w dół- **uwaga** w połowie zjazdu na drodze szlaban leśników (zamknięty). Po ominięciu szlabanu nadal udajemy się ku dolnej partii góry aż do wylotu z lasu, po czym natkniemy się na wąską drogę asfaltową, która biegnie trawersem pod Śnieżnicę. Możemy pojechać w prawo asfaltem, w dół gdzie po ok. 0,5km docieramy do drogi gruntowej, do stacji kolejowej i do wypożyczalni „**ATOMIC**”, lub też urozmaicając sobie nadal zjazd jedziemy w prawo, skąd lasem w dół, do wioski za znakami rowerowymi, gdzie też docieramy do drogi asfaltowej. Następnie skręcamy w prawo i dalej do stacji kolejowej. Jest to trasa krótka lecz trudna, wymagająca za żarliwego kunsztu i dobrego sprzętu. Po zaliczeniu satysfakcja gwarantowana.