



MIKROREGION
POGÓRZE

POGÓRZE AKTYWNI

– PRZEWODNIK TURYSTYCZNY –



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Lokalną Grupę Działania Dunajec-Biała, Pogórze Stowarzyszenie Rozwoju oraz Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” w ramach operacji pn. Turystyka na Pogórzu współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” objętego PROW 2014-2020.

Mikroregion Pogórze tworzy 16 gmin: Ciężkowice, Czychów, Gnojnik, Gromnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Korzenna, Lipnica Murowana, Łosina Dolna, Pleśna, Ryglice, Rzepiennik Strzyżewski, Szerzyny, Tuchów, Wojnicz, Zakliczyn, a także podmioty zainteresowane współpracą z terenu trzech lokalnych grup działania: Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała, Pogórzeńskiego Stowarzyszenia Rozwoju oraz Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku”.



Urząd Gminy Ciężkowice

📍 Tysiąclecia 19, 33-190 Ciężkowice
☎ + 48 14 628 58 21
✉ ug@ciezkowice.pl
🌐 www.ciezkowice.pl



Urząd Gminy Łosina Dolna

📍 33-314 Łosina Dolna 300
☎ + 48 18 444 80 02
✉ gmina@lososina.pl
🌐 www.lososina.pl



Urząd Miejski w Czychowie

📍 Rynek 12, 32-860 Czychów
☎ + 48 14 662 17 10
✉ gmina@czchow.pl
🌐 www.czchow.pl



Urząd Gminy Pleśna

📍 33-171 Pleśna 240
☎ + 48 14 679 81 70
✉ gmina@plesna.pl
🌐 www.plesna.pl



Urząd Gminy Gnojnik

📍 32-864 Gnojnik 363
☎ + 48 14 686 96 00
✉ sekretariat@gnojnik.pl
🌐 www.gnojnik.pl



Urząd Gminy Rzepiennik Strzyżewski

📍 33-163 Rzepiennik Strzyżewski 400
☎ + 48 14 653 05 01
✉ rzepiennik@rzepiennik.pl
🌐 www.rzepiennik.pl



Urząd Gminy Gromnik

📍 Witosa 2, 33-180 Gromnik
☎ + 48 14 651 42 02
✉ ug@gromnik.pl
🌐 www.gromnik.pl



Urząd Gminy Ryglice

📍 Rynek 9, 33-160 Ryglice
☎ + 48 14 654 10 19
✉ gmina@ryglice.pl
🌐 www.ryglice.pl



Urząd Gminy Gródek nad Dunajcem

📍 33-318 Gródek nad Dunajcem 54
☎ + 48 18 440 10 35
✉ gmina@gminagrodek.pl
🌐 www.gminagrodek.pl



Urząd Gminy Szerzyny

📍 38-246 Szerzyny 521
☎ + 48 14 651 72 99
✉ szerzyny@szerzyny.pl
🌐 www.szerzyny.pl



Urząd Gminy Iwkowa

📍 32-861 Iwkowa 468
☎ + 48 14 684 40 10
✉ gmina@iwkowa.pl
🌐 www.iwkowa.pl



Urząd Miejski w Tuchowie

📍 Rynek 1, 33-170 Tuchów
☎ + 48 14 652 52 18
✉ um@tuchow.pl
🌐 www.tuchow.pl



Urząd Gminy Korzenna

📍 33-322 Korzenna 325
☎ + 48 18 440 66 10
✉ gmina@korzenna.pl
🌐 www.korzenna.pl



Urząd Miejski w Wojniczu

📍 Rynek 1, 32-830 Wojnicz
☎ + 48 14 679 01 08
✉ um@wojnicz.pl
🌐 www.wojnicz.pl



Urząd Gminy Lipnica Murowana

📍 32-724 Lipnica Murowana 44
☎ + 48 14 634 85 50
✉ gmina@lipnicamurowana.pl
🌐 www.lipnicamurowana.pl



Urząd Miejski w Zakliczynie

📍 Rynek 32, 32-840 Zakliczyn
☎ + 48 14 632 64 60
✉ zakliczyn@zakliczyn.pl
🌐 www.zakliczyn.pl



Wydawca:

Lokalna Grupa Działania Dunajec-Biała
Pogórzańskie Stowarzyszenie Rozwoju
Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”

Autorzy fotografii:

Zasoby Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała,
Pogórzańskiego Stowarzyszenia Rozwoju
oraz Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku”.
M.studio, Olena Rudo, pabisiak, Tomasz – Adobe Stock



Wykorzystane w przewodniku podkłady kartograficzne map
zostały opracowane przez JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

Korekta:

Ewa Kubaczyk

Autorzy tekstów:

Anna Zborowska, Ewa Kubaczyk, Małgorzata Orlikowska

Opracowanie graficzne:

Studio graficzne Magazynu Świat, Tomasz Olendzki
www.magazynswiat.pl

Druk:

Drukarnia Greg, Warszawa

ISBN 978-83-955987-1-5

Egzemplarz bezpłatny.

POGÓRZE AKTYWNIÉ

- PRZEWODNIK TURYSTYCZNY -

SPIS TREŚCI

Zapraszamy na Pogórze.....	3
Lokalna Grupa Działania Dunajec-Biała	4
Pogórzańskie Stowarzyszenie Rozwoju	4
Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”	5
Obszar Mikroregionu Pogórze	5
TURYSTYKA AKTYWNA	6
Jednodniowe oferty spędzania czasu wolnego na obszarze Mikroregionu Pogórze w duchu Slow Food Travel	
Trasa 1: Janowice – Pleśna – Rzuchowa – Dąbrówka Szczepanowska – Janowice	7
Trasa 2: Ciężkowice – Zborowice – Pławna – Ciężkowice	8
Trasa 3: Jamna – Kaśna Dolna – Zakliczyn – Jamna	9
Trasa 4: Wojnicz – Melsztyn – Wojnicz	10
Trasa 5: Łowczówek – Pleśna – Tuchów – Łowczówek	11
Trasa 6: Uniszowa – Ryglice – Tuchów – Lubaszowa – Uniszowa	12
Trasa 7: Bistuszowa – Ryglice – Żurowa – Tuchów – Ryglice	13
Trasa 8: Ryglice – Żalasowa – Kowalowa – Żurowa – Ryglice	14
Trasa 9: Wola Lubecka – Ryglice – Kowalowa – Lubcza – Wola Lubecka	15
Trasa 10: Uniszowa – Jodłówka Tuchowska – Uniszowa	16
Trasa 11: Żurowa – Góra Gilowa – Czermina – Ołpiny – Żurowa	17
Trasa 12: Gromnik – Siemiechów – Zakliczyn – Gromnik – Rzepiennik Marciszewski	18
Trasa 13: Gnojnik – Gosprzydowa – Iwkowa – Czchów – Gnojnik	19
Trasa 14: Gródek nad Dunajcem – Korzenna – Podole-Górowa – Gródek nad Dunajcem	20
Trasa 15: Rajbrot – Iwkowa – Tymowa – Lipnica Murowana – Rajbrot	21
Trasa 16: Gródek nad Dunajcem – Tropie – Świdnik – Gródek nad Dunajcem	22
Trasa 17: Czchów – Wytrzyszczka – Czchów	23
Trasa 18: Melsztyn – Uszew – Gnojnik – Melsztyn	24
Trzydniowa oferta spędzenia czasu wolnego na obszarze Mikroregionu Pogórze w duchu Slow Food Travel	
Trasa 19: Gnojnik – Iwkowa – Zakliczyn – Rzepiennik Biskupi – Wojnicz – Gnojnik	25
INFRASTRUKTURA TURYSTYCZNA	27
WARTO ZOBACZYĆ	28
ENOTURYSTYKA	38
WYPOCZYNEK ZE SMAKIEM	43
PRODUKT LOKALNY	51
Produkty lokalne Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała	52
Produkty lokalne Pogórzańskie Stowarzyszenia Rozwoju	55
Produkty lokalne Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku”	58



ZAPRASZAMY NA POGÓRZE

Na obszarze Pogórza, na mocy porozumienia o współpracy partnerskiej, powołano – w ramach realizacji projektu pn. Turystyka na Pogórze – Mikroregion Pogórze, który tworzy szesnaście gmin: Ciężkowice, Czchów, Gnojnik, Gromnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Korzenna, Lipnica Murowana, Łosina Dolna, Pleśna, Ryglice, Rzepiennik Strzyżewski, Szerzyny, Tuchów, Wojnicz, Zakliczyn, a także podmioty zainteresowane współpracą z terenów Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała, Pogórzańskiego Stowarzyszenia Rozwoju i Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku”. Mikroregion Pogórze ma na celu wspólną promocję i rozwój obszaru Pogórza w zakresie turystyki, w szczególności turystyki rowerowej (w tym turystyki kulinarnej i enoturystyki), zgodnie z założeniami systemu Slow Food Travel.

Jako że cele trzech wspomnianych LGD są podobne – zjednoczono siły, by wspólnie tworzyć i promować region ze szczególnym naciskiem na wszystko to, co do regionu przyciągnie pasjonatów turystyki rowerowej.

Z myślą o nich rozbudowywana jest infrastruktura turystyczna oraz wytyczane są nowe szlaki. Dla zaawansowanych rowerzystów nie zabraknie imprez, które w pagórkowatym terenie mogą być dla nich sporym wyzwaniem.

Docelowo planowane jest połączenie sieci rowerowej z odradzającą się w ostatnim czasie enoturystyką i podróżami szlakiem kulinarnych specjałów – w efekcie czego wdrożony zostanie system Slow Food Travel, obejmujący cały region. Będzie to idealna oferta dla osób szukających kilkudniowego relaksu w malowniczych plenerach, bez pośpiechu i tłoku, łącząca wypoczynek z poznawaniem lokalnych specjałów.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA DUNAJEC-BIAŁA

Lokalna Grupa Działania Dunajec-Biała powstała w 2005 r. Skupia mieszkańców, przedstawicieli sektora publicznego, przedsiębiorców i organizacje z czterech małopolskich gmin powiatu tarnowskiego: Ciężkowic, Pleśnej, Wojnicza i Zakliczyna.

Swoją nazwę wzięła od przepływających przez region rzek. Nazwa uwypukla także jeden z podstawowych celów działania stowarzyszenia – jak najlepsze wykorzystanie walorów przyrodniczych malowniczego Pogorza Ciężkowicko-Rożnowskiego. Zintegrowana promocja lokalnych atrakcji, ofert wypoczynku i aktywności dla turystów w bezpośredni sposób wpływa bowiem na realizację kolejnego celu stowarzyszenia – poprawę jakości

życia mieszkańców, ich aktywizację i przynoszącą korzyści współpracę.

Członkowie stowarzyszenia starają się rozstawić lokalne produkty i rzemiosło – stąd ich udział w wielu targach agroturystycznych. Na licznych festynach, turniejach i innych imprezach lokalnych (np. Święto Fasoli lub Święto Owoców i Produktów Pszczelich) nigdy nie brakuje stoisk z lokalnymi pysznościami i niepowtarzalnymi wyrobami rzemieślniczymi. Stowarzyszenie ma również istotny wkład w wytyczanie coraz to nowych szlaków pieszych, rowerowych, kulinarnych, a także edukacyjnych, które łączą tereny Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała.



ul. Browarki 7, 32-840 Zakliczyn ☎ + 48 14 665 37 37
biuro@dunajecbiala.pl www.dunajecbiala.pl

POGÓRZAŃSKIE STOWARZYSZENIE ROZWOJU

Stowarzyszenie działa na terenie pięciu małopolskich gmin już od 2006 roku. Wtedy współpracę na rzecz rozwoju obszarów wiejskich regionu nawiązały tarnowskie gminy: Gromnik, Ryglice, Rzepiennik Strzyżewski, Szerzyny i Tuchów. Ten nadrzędny cel (stymulowanie rozwoju) przekłada się w Stowarzyszeniu na opracowywanie nowoczesnej, zintegrowanej strategii działań stowarzyszonych gmin, mobilizowanie ich do aktywności, wspieranie inicjatyw mieszkańców zmieniających środowisko społeczne, zachęcanie ich do przedsiębiorczości. W regionie nie brakuje przykładów wspólnych działań ukierunkowanych na rozwój turystyki i agroturystyki czy modernizację zaplecza rekreacyjnego. Szybko zauważono bowiem, że wspieranie kultury fizycznej i sportu przekłada się na poprawę

zdrowia mieszkańców i przyciąga turystów lubiących aktywnie spędzać czas.

Stowarzyszeniu leży na sercu również edukacja ekologiczna, zarówno mieszkańców, jak i przybywających do regionu gości. Kładzie się tu również nacisk na kreowanie przestrzeni i wydarzeń, sprzyjających społecznej integracji mieszkańców. Przykładem takich działań są Pogorzańskie Święto Wina, Miodu i Dzikizny w Gromniku oraz Tuchovinifect – Międzynarodowy Festiwal Wina w Tuchowie.

Ważne są również: wspólna promocja obszarów wiejskich na terenie gmin, ochrona dziedzictwa kulturowego, popularyzacja wspaniałych produktów regionalnych.



ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów ☎ + 48 14 652 44 04
psr@interia.pl www.psr.tuchow.pl

STOWARZYSZENIE „NA ŚLIWKOWYM SZLAKU”

Aż siedem małopolskich gmin uznało, że symbolem tradycji i kultury ich mieszkańców może być śliwka. Najlepiej węgierka, ale nie tylko.

W 2008 r. mieszkańcy, miejscowi przedsiębiorcy, urzędnicy i pasjonaci doszli do wniosku, że rozwój gwarantuje im tylko wspólne działanie, a przy okazji pozyskiwanie unijnych funduszy. Założyli więc Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”, by razem skorzystać z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich i wziąć udział w Osi 4 tego programu – Leader.

Stworzony szlak przebiega przez gminy: Czychów, Gnojnik i Iwkową w powiecie brzeskim; Łososinę Dolną, Gródek nad Dunajcem, Korzenną w nowosądeckim oraz Lipnicę Murowaną w powiecie bocheńskim. Wiedzie nie tylko przez sady i przetwórnice owoców. Prowadzi do miejsc ważnych dla

dziedzictwa duchowego i materialnego regionu (w tym wpisanych na listę UNESCO!), obiektów sportowych i rekreacyjnych idealnych do uprawiania aktywnego wypoczynku i spędzania czasu z dala od miejskiego zgiełku. Nie brakuje na nim przystanków o bogatej ofercie gastronomicznej, w której śliwki – te prosto z drzewa i te podsuszane i lekko wędzone, ze sławną „suszą sechlońską” na czele – grają główną rolę.

To także droga do wydarzeń kulturalnych i turystycznych o znaczeniu istotnym nie tylko dla regionu. Konkurs palm wielkanocnych w Lipnicy Murowanej, Święto Kwitnących Sądów w Łososinie Dolnej, regaty na Jeziorze Rożnowskim, Baszta Jazz Festival w Czychowie to tylko jedne z wielu atrakcji czekających na turystów „Na Śliwkowym Szlaku”.



Iwkowa 468, 32-861 Iwkowa ☎ + 48 661 242 363, + 48 14 684 45 49
biuro@nasliwkowymszlaku.pl www.nasliwkowymszlaku.pl

OBSZAR MIKROREGIONU POGÓRZE





TURYSTYKA AKTYWNA

Niewielkie odległości, łagodne wzniesienia porośnięte lasami albo winnymi krzewami, wijący się Dunajec i jeziora – Mikroregion Pogórze pełen jest malowniczych terenów, po których najlepiej poruszać się rowerem. A to najzdrowsza i ekologiczna forma podróżowania dla wszystkich – niedzielnych rowerzystów i rodzin z dziećmi, długodystansowców i tych lubiących prawdziwe wyzwania.

W ciągu ostatnich kilku lat w całej Małopolsce przybyło prawie 650 km tras rowerowych (docelowo ma ich być 1000). Także na obszarze Mikroregionu Pogórze sieć tras rowerowych rozwija się błyskawicznie, poczynając od najbardziej chyba znanego szlaku VeloDunajec, którego fragment przebiega przez Mikroregion.

To najpiękniejsza trasa rowerowa w Małopolsce, która przecina 7 pasm górskich, objeżdża 3 duże jeziora i zagląda pod bramy 7 zamków. Na południu łączy się ze Szlakiem Wokół Tatr, a w miejscu, gdzie Dunajec wpada do Wisły, spotyka się z Wiślaną Trasą Rowerową. Na naszym obszarze biegnie m.in. wzdłuż Jeziora Czchowskiego oraz Jeziora Rożnowskiego.

Ale to dopiero początek. Na obszarze Mikroregionu Pogórze wytyczono wiele szlaków rowerowych, które pozwalają na dogłębne poznanie regionu. Przebiegają przez tereny Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki i Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego, wzdłuż Jezior Czchowskiego i Rożnowskiego, zahaczając o lokalne zabytki i atrakcje. Wszystkie opatrzone są infrastrukturą – punktami postojowymi, przy których można odpocząć, schronić się przed deszczem, a także dokonać drobnych napraw. Najciekaw-

sze jest to, że przyjemność jazdy połączyć można ze szlakami tematycznymi obszaru, np. szlakiem winnym Enovelo. Trasa wciąż jest rozbudowywana, ale już nadaje się na krótkie wypadki rowerem do winnic rozpostartych na okolicznych wzgórzach. Kolejna trasa to VeloNatura, czyli małopolski odcinek EuroVelo 11, którą można dotrzeć do Czchowa czy Zakliczyna.

Wielbiciele dwóch kółek mają też do dyspozycji zielony, niebieski i czerwony szlak rowerowy „Pogórze Odkrywanie Tajemnicy” objeżdżający zabytki gminy Ryglie. Kolejny – żółty szlak rowerowy PTTK prowadzi z Tarnowa do Jamnej, głównie drogami o dobrej nawierzchni i małym natężeniu ruchu. A jeśli trafimy z terminem, to możemy wziąć udział w jednym z wielu rajdów rowerowych w regionie, organizowanych w ramach akcji „Małopolska na Rower”. Wiele z tych imprez to wydarzenia dla całych rodzin, z trasami różnicowanymi pod względem trudności. Wielkim atutem pogórzarskich tras rowerowych jest łatwe skomunikowanie z większymi miastami. Dojechać tu można samochodem lub pociągiem. Wystarczy zabrać rower, wsiąść do pociągu i ruszyć w trasę. Każdy miłośnik jednośladów, niezależnie od wieku czy stopnia zaawansowania, na pewno znajdzie tu coś dla siebie.

1 JANOWICE → PLEŚNA → RZUCHOWA → DĄBRÓWKA SZCZEPANOWSKA → JANOWICE

 32,9 km |  2 h 27 min

⇒ JANOWICE – PLEŚNA

Na tę 30-kilometrową wycieczkę wyruszamy z Winnicy Uroczysko. Przez 5,2 km jedziemy po płaskim terenie w kierunku Lubinki, delektując się panoramą regionu. Po prawej mijamy jedyny w Małopolsce Modelowy Dom Pasywny, który dzięki odnawialnym źródłom energii jest samowystarczalny. Po kilku chwilach po prawej stronie kolejna winnica – Winnica Pogórze. Po dojeździe do Lubinki możemy zwiedzić cmentarze wojenne nr 191 i nr 192, a nieco dalej przy OSP trafimy na stanicę rowerową przy trasie rowerowej „Legionistów”. Tutaj możemy zrobić krótki odpoczynek oraz skorzystać z toalety.

⇒ PLEŚNA – RZUCHOWA

Jedziemy dalej i na sporym skrzyżowaniu skręcamy w lewo. Kolejne 2,5 km to lekki zjazd przez las. Po prawej stronie mijamy cmentarz wojenny nr 194 z okresu I wojny światowej. Po wyjeździe z lasu, za cmentarzem, skręcamy w prawo i kontynuujemy jazdę przez 2,3 km wąską, asfaltową drogą. W połowie drogi, na granicy Szczepanowic i Pleśnej, rozpościera się panorama na okolicę, w tym na Tarnów. Po dojeździe do centrum Pleśnej, przy cmentarzu, skręcamy w prawo, następnie w lewo w kierunku Łowczówek. Przekraczamy tory oraz most na Dunajcu i dojeżdżamy do Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego „RELAKS”.

Z ośrodka drogą wzdłuż boiska jedziemy w kierunku Woźnicznej. Wjeżdżamy na niebieski szlak rowerowy (po 1 km), którym dojeżdżamy do Rzuchowej (w Kłokowej skręcamy w lewo, przejeżdżając przez tory kolejowe i rzekę Białą). W Rzuchowej, na skrzyżowaniu z drogą Tarnów–Pleśna, skręcamy w lewo, opuszczając niebieski szlak. Po 1,4 km docieramy do Centrum Produktu Lokalnego. Czas na przerwę – zwiedzanie CPL-u

i najmniejszej winnicy w regionie – Epigon, którą kończy obiad przygotowany z lokalnych produktów.

⇒ RZUCHOWA – DĄBRÓWKA SZCZEPANOWSKA

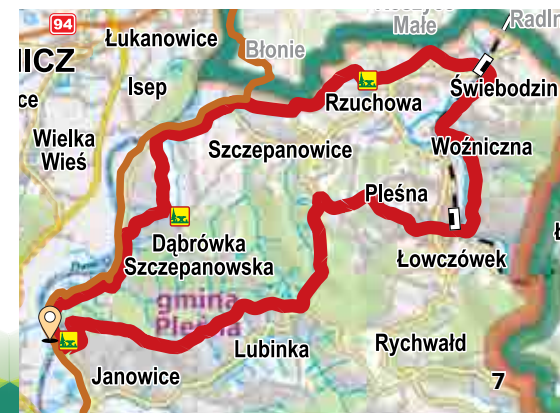
Z Centrum Produktu Lokalnego wyjeżdżamy, skręcając w lewo, i zjeżdżamy do Szczepanowic (1,9 km). Tam, przy widocznym po prawej stronie krzyżu, skręcamy w lewo, by za kamiennym słupem skręcić w prawo. Po 2,9 km (w połowie drogi skręt w prawo) dojeżdżamy do Dunajca. Przy przystanku skręcamy w lewo i ostro w górę wspinamy się przez 850 m, by dotrzeć do Winnicy Dąbrówka.

⇒ DĄBRÓWKA SZCZEPANOWSKA – JANOWICE

Po zapoznaniu się ze asortymentem winnicy kontynuujemy jazdę w kierunku wieży widokowej (1 km). Za nią skręcamy w prawo, po 200 m w lewo i zjeżdżamy do drogi wzdłuż Dunajca. Znowu skręt w lewo. Po lewej stronie mijamy Octownię słynącą z produkcji żywych, niepasteryzowanych octów. Po 2,9 km jazdy wzdłuż Dunajca, za przydrożnym krzyżem skręcamy w lewo i zaraz w prawo. Przez 650 m wspinamy się do jednej z najpiękniejszych widokowo winnic – Winnicy Janowice.

⇒ JANOWICE – PLEŚNA

Po skosztowaniu produktów z ENOTarnowskie zjeżdżamy do rozwidlenia dróg, na którym skręcamy w prawo, i znowu się wspinamy. Ostatni odcinek prowadzi do Winnicy Uroczysko. Kolacja w formie grilla w centrum winnicy połączona z degustacją win kończy wycieczkę po najpiękniejszych zakątkach gminy Pleśna.



2

CIĘŻKOWICE → ZBOROWICE → PŁAWNA → CIĘŻKOWICE

🚴 17,9 km | ⌚ 1 h 24 min

⇒ CIĘŻKOWICE – ZBOROWICE

Wycieczkę zaczynamy na stacji kolejowej Bogoniowice-Ciężkowice, skąd wyjeżdżamy na ruchliwą drogę wojewódzką nr 977. Skręcamy w lewo i jedziemy przez 4,5 km. Jeśli zgłodnieliśmy, to po 1,9 km, przy zbiegu ul. Cieszk i Grunwaldzkiej, warto wstąpić do Burgerowni.

Następnie kontynuujemy jazdę ul. Krynicką w kierunku Grybowa i dojeżdżamy do parkingu przy głównym wejściu do Rezerwatu Przyrody Skamieniałe Miasto. To jedna z największych atrakcji turystycznych regionu. Następnie jedziemy główną drogą na południe, po drodze mijając najbardziej charakterystyczną skałę rezerwatu – Czarownicę. Po przejechaniu 2 km skręcamy w lewo na boczną drogę, która prowadzi do Pszczelnej Kuźni.

⇒ ZBOROWICE – PŁAWNA

Po ciekawych warsztatach ruszamy na obiad. Miejscem posiłku będzie oddalona o ponad 1 km na południe od Pszczelnej Kuźni restauracja Spizarnia, serwująca posiłki tradycyjnej kuchni polskiej. Po obiedzie wracamy na główną drogę i kierujemy się na Grybów.



Tuż przed końcem Zborowic skręcamy w prawo na widoczny most na rzece Biała, dojeżdżamy do przejazdu kolejowego (0,5 km) i znów skręcamy w prawo. Przed pomnikiem partyzantów AK i ludności cywilnej odbijamy w lewo i dojeżdżamy do Winnicy Manru (1,7 km).

⇒ PŁAWNA – CIĘŻKOWICE

Po zapoznaniu się z specjałami winnicy ruszamy z powrotem do Ciężkowic. Do głównej drogi Tarnów–Grybów jedziemy tą samą drogą, którą przyjechaliliśmy, za mostem skręcając w lewo. Po 1,2 km odbijamy z niej w prawo w boczną drogę, którą jedziemy do końca, po czym skręcamy w lewo w kierunku Ciężkowic.

Docieramy na widoczny po lewej stronie parking przy Wąwozie Czarownic (800 m). Warto zatrzymać się tu na chwilę. Niewątpliwą atrakcją wąwozu jest wysoki na 15-20 m Wodospad Ciężkowicki zbudowany z piaskowca w formie przewieszonych ambon. Skały są spękane, ciekawie uformowane, porośnięte rzadkimi gatunkami mchów i porostów.

⇒ CIĘŻKOWICE

Kontynuujemy naszą podróż po najciekawszych miejscach Ciężkowic. Za parkingiem skręcamy w prawo w ul. Spokojną do najnowszej atrakcji turystycznej miasteczka – Parku Zdrojowego. Tutaj czas na relaks. Stamtąd ruszamy w kierunku rynku i robimy przerwę na pyszne lody produkowane według starych przepisów z lokalnych produktów. W Ciężkowicach – obok Skamieniałego Miasta czy dworku I.J. Paderewskiego – na uwagę zasługuje oryginalna drewniana zabudowa rynku z charakterystycznymi podcieniami oraz ratusz z 1836 r., posąg św. Floriana – patrona miasta, a także najnowsza atrakcja – Ławeczka Paderewskiego. Idealne miejsce na fotkę na Insta!

Z rynku zjeżdżamy ul. 3 Maja w kierunku Tarnowa. Po 450 m po prawej stronie ostatni przystanek – bardzo ciekawe Muzeum Przyrodnicze im. Krystyny i Włodzimierza Tomków. Stąd drogą wojewódzką dojeżdżamy do stacji kolejowej.

mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

3

JAMNA → KAŚNA DOLNA → ZAKLICZYN → JAMNA

🚴 45,9 km | ⌚ 2 h 57 min

⇒ JAMNA – KAŚNA DOLNA

Wycieczkę rozpoczynamy na Jamnej w Chatce Włóczykija. Zjeżdżamy stąd do Ciężkowic pieszym szlakiem czerwonym przez Siekierczynę. Po 6,5 km jazdy skręcamy w lewo na żółty szlak rowerowy, którym podążamy w kierunku Ciężkowic (w Kaśnej Górnej trzeba odbić za mostkiem na końcu drogi w prawo).

Po drodze możemy zatrzymać się na krótki wypoczynek przy altanie rowerowej za szkołą podstawową. Tuż przed Ciężkowicami znajduje się posiadłość Ignacego Jana Paderewskiego. W 1976 r. podupadły dwór wraz z parkiem przejęło Tarnowskie Towarzystwo Muzyczne. Dziś mieści się tu Centrum Paderewskiego w Kaśnej Dolnej, które organizuje cykliczne imprezy muzyczne. W wyremontowanych wnętrzach znajduje się wyposażenie z czasów Paderewskiego, w tym jego oryginalny fortepian.

⇒ KAŚNA DOLNA – ZAKLICZYN

Wracamy na trasę i jedziemy ul. Jastrzębską wzdłuż torów kolejowych. Po 400 m od mostu skręcamy w lewo na Górki. Po 1,4 km na końcu drogi skręcamy w połą drogę i dojeżdżamy do zielonego szlaku rowerowego, którym jedziemy przez Kipsznę i Jastrzębię (6,5 km). Za domem weselnym „Dwór Jastrzębia” skręcamy w lewo i po 700 m dojeżdżamy do kapliczki i drogi Ciężkowice–Jastrzębia. Ostatnie kilkaset metrów to jazda rowerowym szlakiem czarnym Tarnów–Jamna.

Skręcamy w prawo w główną drogę i jedziemy w kierunku Zakliczyna (5,6 km), odbijając w Słonej w prawo. Do Kończysk jedziemy 2,5 km zielonym szlakiem rowerowym oraz czarnym pieszym. Wyjeżdżamy z obszaru Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego. Dojeżdżamy do murewanego ogrodzenia, które otacza powstały w 1883 r.

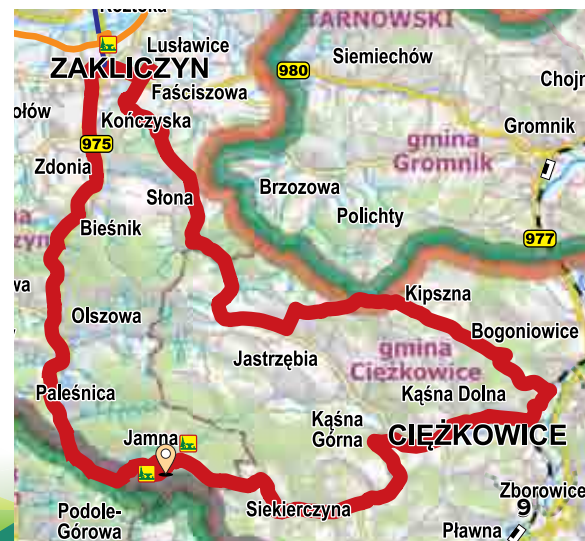
mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

klasztor Sióstr Bernardynek. Skręcamy w prawo i jesteśmy przy drodze wojewódzkiej Zakliczyn–Gromnik. Przecinamy ją i po 300 m docieramy do Europejskiego Centrum Muzyki oraz Arboretum Krzysztofa Pendereckiego. Wracamy do drogi wojewódzkiej i po 1,5 km wjeżdżamy na rynek w Zakliczynie. Wcześniej przed rondem możemy odbić w lewo w ul. Spytka Jordana, by obejrzeć cmentarz wojenny nr 293.

⇒ ZAKLICZYN – JAMNA

W Zakliczynie warto zatrzymać się na pyszny obiad w jednej z lokalnych restauracji. Miasto leży na trasie rowerowej VeloDunajec i rowerową „autostradą” możemy stąd dotrzeć do Zakopanego przez Nowy Sącz czy do Wiślanej Trasy Rowerowej przez Zgłobice.

Z rynku ul. Jagiellońską dojeżdżamy do DW nr 975, którą przez 7,5 km jedziemy przez las i Paleśnicę. Następnie skręcamy w lewo w kierunku Jamnej. Jamna to nie tylko wieś, znana dzięki bitwie partyzanckiej z września 1944 r., ale również szczyt Pogorza Rożnowskiego (530 m n.p.m.). Znajduje się tu największy węzeł szlaków pieszych, rowerowych i konnych. Poza Chatką Włóczykija warto odwiedzić ośrodek duszpasterstwa akademickiego „Respublica Dominicana” oo. dominikanów z Poznania oraz zapoznać się z ofertą pozostałych miejsc: Bącówki na Jamnej, Schroniska Dobrych Myśli oraz skosztować produktów Winnicy Wzgórze Nadziei.



4 WOJNICZ → MELSZTYN → WOJNICZ

🚴 32,8 km | ⌚ 1 h 59 min

⇒ WOJNICZ – MELSZTYN

Wycieczkę rozpoczynamy na parkingu przy cmentarzu komunalnym w Wojniczu od zwiedzania nekropolii, w tym kwatery wojskowej żołnierzy z I wojny światowej. Po wyjściu z cmentarza skręcamy w lewo w ul. Tarnowską i jedziemy w kierunku centrum. 600 m dalej widoczny piękny, drewniany jednonawowy kościółek pw. św. Leonarda. Pierwsza świątynia powstała prawdopodobnie w XII w. (a przy niej szpital dla ubogich), obecny kształt nadano jej w XVII w. Po 200 m docieramy na wojnicki rynek. Na ścianie kamienicy pod numerem 29 „Findrówki” umieszczone zostały dwie tablice upamiętniające wizyty w Wojniczu św. Kingi w 1239 r. oraz św. Jadwigi w 1394 r.

Z rynku wyjeżdżamy ul. Krakowską, skręcamy w lewo w ul. Loretańską i dalej w Wąwóz Szwedzki. W tym miejscu 3 października 1655 r. rozegrała się bitwa pomiędzy wojskami polskimi Stanisława Lanckorońskiego a wojskami szwedzkimi dowodzonymi przez króla Karola Gustawa. Tuż za kapliczką kolejny mały cmentarz z I wojny światowej. Przez ok. 400 m

jedziemy wąwozem, następnie skręcamy na zielony szlak rowerowy. Przez kolejne 13 km podążamy przez Rudkę, Grabno, Miłówkę, Wolnicę do Zawady Lanckorońskiej. Następnie kontynuujemy wycieczkę niebieskim szlakiem pieszym w kierunku Melsztyna (3 km). Czas na zwiedzanie ruin zamkowych.

⇒ MELSZTYN – WOJNICZ

Dalsza trasa to powrót do Wojnicza. Jedziemy DW nr 980 w kierunku ronda w Roztoce. Mijając Zawadę Lanckorońską, możemy zatrzymać się na odpoczynek oraz domowy obiad w którymś z gospodarstw agroturystycznych. Od ronda jedziemy DW nr 975 (8 km) przez Olszyny i Sukmanie. Na kolejnym rondzie zjeżdżamy do centrum Wielkiej Wsi i po 1,5 km skręcamy w lewo na Panieńską Górę. Boczna droga prowadzi nas w kierunku Krzyża Jubileuszowego na Panieńskiej Górze; skręcając w prawo, dojedziemy na szczyt drogą wzdłuż stacji Drogi Krzyżowej. **UWAGA!** Dojazd na rowerze na szczyt nie jest dla amatorów.

Schodzimy z góry i po dojechaniu do głównej drogi skręcamy w prawo, następnie w lewo, w kierunku widocznych supermarketów i OSP. Nieco dalej znajduje się kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, a za nim odrestaurowany dwór rodu Stadnickich z XVIII w.

Dalej jedziemy w stronę Wojnicza (2,5 km). Przy wjeździe do miejscowości, po lewej stronie, drewniana dzwonnica z XVI w. oraz kościół – kolegiata pw. św. Wawrzyńca. Pierwotna gotycka budowla z XV w. została spalona w 1772 r., a następnie odbudowana w stylu barokowym. Przy kościele dostrzeżemy zarówno po jednej, jak i drugiej stronie ulicy wały ziemne. To pozostałości po wałach kasztelańskich. Po przeciwnej stronie – Pałac Dąbskich w stylu angielskiego neogotyku z 1876 r., otoczony parkiem dworskim.

Do parkingu przed wjazdem na obwodnicę (punktu startu wycieczki) dojedziemy spod kościoła przez ul. Jagiellońską, plac targowy (tuż przed rynkiem skręcamy w prawo), ul. Krzywą (skręt w lewo) i Tarnowską.

mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

5 ŁOWCZÓWEK → PLEŚNA → TUCHÓW → ŁOWCZÓWEK

🚴 41 km | ⌚ 2 h 37 min

⇒ ŁOWCZÓWEK – PLEŚNA

W trasę ruszamy spod Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego „RELAKS” w Łowczówku. Skręcamy w lewo, przejeżdżamy przez most na Białej i przejazd kolejowy i kierujemy się w kierunku centrum Pleśnej. Od przejazdu kolejowego aż do Szczepanowic przez 3,6 km jedziemy żółtym szlakiem rowerowym. Po drodze mijamy kościół parafialny w Pleśnej oraz grobowiec rodziny Dietlów z Rzuchowej, w którym spoczywa Franciszek Dietl, brat Józefa Dietla – profesora UJ, prezydenta Krakowa. Na końcu drogi skręcamy w lewo i jedziemy przez las (2,5 km). Po lewej stronie mijamy cmentarz wojenny nr 194 z okresu I wojny światowej.

Miejsce na odpoczynek znajdziemy przy stacji rowerowej, do której dojedziemy, skręcając w prawo na skrzyżowaniu w Lubince. Tuż za nią znajdują się dwa cmentarze wojenne z I wojny światowej: nr 191 i nr 192.

⇒ PLEŚNA – TUCHÓW

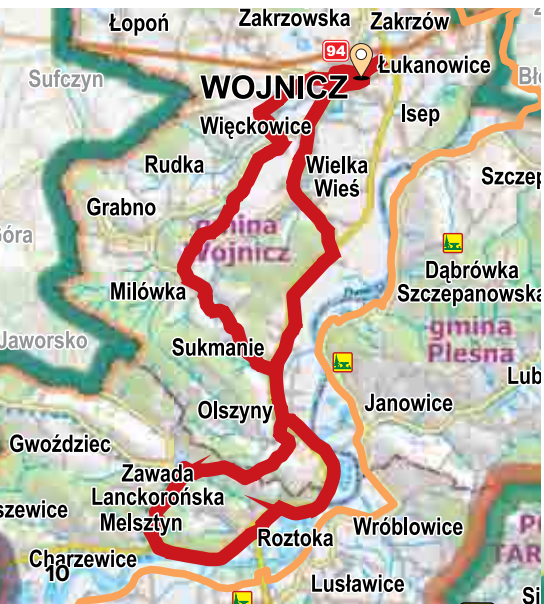
Wracamy na skrzyżowanie i kierujemy się na Rychwałd, początkowo zielonym szlakiem rowerowym (2,8 km), a potem wzdłuż pieszego szlaku żółtego. Po drodze mijamy niewielki cmentarz wojenny nr 188, a dalej pomnik upamiętniający Batalion Barbara (skręt w prawo). Na skrzyżowaniu, tuż przed kapliczką, skręcamy w lewo. Zjeżdżamy przez Chojnik do DW nr 977 (6,3 km). Za piekarnią skręcamy w lewo na Tuchów i Tarnów. Rucliwą drogą jedziemy przez Chojnik, Siedliska i Dąbrówkę Tuchowską (6,9 km). Przez miasto przejeżdżamy ulicami: Polną, Kolejową, Reymonta, Jana Pawła II, Florkowskiego, Zieloną do Daszyńskiego. Po drodze mijamy ścieżkę pieszą „Skałka” i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Tuchów słynie z corocznego Wielkiego Odpustu (1–9 lipca), który do tutejszego sanktuarium maryjnego

z cudownym obrazem przyciąga co roku ponad 100 tys. pielgrzymów.

Od kilku lat gości też największą w regionie imprezę winiarską – Międzynarodowy Festiwal Wina Tuchovini-fest. Dalej jedziemy ul. Daszyńskiego, mijamy żelazny most na rzece Białej. Na rondzie kontynuujemy jazdę prosto, po prawej – klasztor Ojców Redemptorystów. 900 m dalej czas na obiad w restauracji Agawa.

⇒ TUCHÓW – ŁOWCZÓWEK

Po odpoczynku ruszamy w kierunku Tarnowa. Po 700 m skręcamy w prawo do Karwodrzy, w której znajduje się Winnica Jakubowa (2,7 km od ul. Tarnowskiej). Po zwiedzaniu winnicy wracamy na główną drogę, po 800 m skręcamy w lewo i przejeżdżamy przez Piotrkowice (1,6 km). Odbijamy lekko w lewo (przed domem Piotrkowice 10a) w polną drogę i po 700 m skręcamy w lewo. Należy uważać, by nie ominąć dwóch zakrętów w prawo: po 260 m, za mostkiem, i po kolejnych 100 m. Dojeżdżamy do skrzyżowania (650 m), na którym kierujemy się w lewo. Od stacji kolejowej Łowczów jedziemy wzdłuż torów kolejowych (0,5 km), a następnie kontynuujemy jazdę do Pleśnej i Białej niebieskim szlakiem rowerowym Tarnów–Ciężkowice. Do Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego „RELAKS” zostało już tylko 5,2 km. Po drodze możemy odwiedzić dwa cmentarze z I wojny światowej nr 170 oraz nr 172.



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

6 UNISZOWA → RYGLICE → TUCHÓW → LUBASZOWA → UNISZOWA

🚴 33,7 km | ⌚ 2 h 15 min

⇒ UNISZOWA – RYGLICE

Wycieczkę rozpoczynamy w gospodarstwie agroturystycznym „Filipówka na Podlesiu” w Uniszowej, skąd ruszamy wąską, asfaltową drogą w kierunku Rygliec. Po drodze mijamy kapliczkę domkową pw. Najświętszej Marii Panny (ufundowaną ponad 100 lat temu przez okolicznych mieszkańców) oraz mały cmentarz żydowski, prawdopodobnie z I połowy XIX w. Dojeżdżając do rynku w Ryglicach, po lewej stronie widzimy jedyny w swoim rodzaju wiatrak pogórzeński.

Niewątpliwą atrakcją ryglieckiego rynku jest pomnik „teściowej” – fontanna z naturalnej wielkości postaciami matki z dzieckiem oraz babci, zwana „Pogórzeńską Penelopą”. Same Ryglice to niewielkie, liczące blisko 3000 mieszkańców miasteczko. Do najcenniejszych jego zabytków zaliczamy zespół pałacowo-parkowy z XVII w., neogotycki kościół oraz drewniany spichlerz – największą atrakcję turystyczną miasteczka, do której trafimy z rynku ul. Tarnowską.

⇒ RYGLICE – TUCHÓW

Dalej trasa prowadzi w kierunku Tuchowa, początkowo żółtym szlakiem rowerowym (ul. Mickiewicza i Piastowską), a po skręcie w lewo w ul. Tuchowską

szlakiem zielonym. Po drodze w Zalasowej mijamy cmentarz wojenny nr 166 z I wojny światowej. Kolejny przystanek to ścieżka przyrodniczo-dydaktyczna „Tuchowski Las”, czyli 4-kilometrowa pętla wokół stawów, z tablicami informacyjnymi, mostkiem do obserwacji ptaków i dendrofonem – leśnym instrumentem muzycznym.

Do Tuchowa dojeżdżamy ul. Tarnowską (droga wojewódzka (D.W. nr 977), gdzie warto zatrzymać się na obiad w restauracji Agawa. Stąd możemy na chwilę „wyskoczyć” do ośrodka jeździeckiego „Dolina Białej” przy ul. Długiej – dojedziemy do niego szutrową drogą biegnącą za restauracją. Tuchów słynie z corocznego Wielkiego Odpustu (1–9 lipca), który do tutejszego sanktuarium maryjnego z cudownym obrazem przyciąga co roku ponad 100 tys. pielgrzymów. Od kilku lat gości też największą w regionie imprezę winiarską – Międzynarodowy Festiwal Wina Tuchovinifest.

⇒ TUCHÓW – GRYBÓW

Ruszamy w kierunku Grybowa, by tuż przed wiaduktem kolejowym skręcić w lewo. Trasa prowadzi między torami kolejowymi a rzeką Białą. Po lewej stronie jedna z najnowszych i najpopularniejszych atrakcji rekreacyjnych miasteczka – ścieżka piesza „Skałka”. Docelowo ma tu powstać centrum rekreacyjne, m.in. z wodnym placem zabaw, plażą nad Białą, tyrolką i torami dla rowerzystów.

⇒ GRYBÓW – RYGLICE

Za mostem na rzece Biała kierujemy się niebieskim szlakiem rowerowym do Lubaszowej i dalej, wzdłuż czarnego szlaku pieszego, do Polany Morgi, skąd rozpościera się przepiękny widok na szczyty Pogórza Rożnowskiego. Tuż przed Polaną znajduje się dom rekolekcyjny „Góra Tabor” oo. redemptorystów. Drogą przez las dojeżdżamy do najwyższego szczytu w okolicy – Brzanki (534 n.p.m.), gdzie wreszcie możemy chwilę odsapnąć w baczówce, podziwiając panoramę z wieży widokowej. Powrót do „Filipówki” to już tylko 2,3 km.

7 BISTUSZOWA → RYGLICE → ŻUROWA → TUCHÓW → RYGLICE

🚴 46 km | ⌚ 3 h 18 min

⇒ BISTUSZOWA – RYGLICE

Z gospodarstwa agroturystycznego EkoSioło w Bistuszowej jedziemy w kierunku Rygliec. To niewielkie miasteczko, w którym warto zobaczyć spichlerz, zespół pałacowo-parkowy oraz neogotycki kościół. Niewątpliwą atrakcją ryglieckiego rynku jest pomnik „teściowej” – fontanna z naturalnej wielkości postaciami matki z dzieckiem oraz babci, zwana „Pogórzeńską Penelopą”. Z rynku udajemy się w kierunku widocznego kościoła pw. św. Katarzyny. Dalej na południe ul. Łokietka, gdzie przy drodze stoi Krzyż Papieski upamiętniający wybór papieża Polaka. Po przejechaniu 1,4 km możemy odbić w prawo, by zobaczyć szczyt Ostry Kamień (527 m n.p.m.).

⇒ RYGLICE – ŻUROWA

Wracamy na trasę i niebieskim szlakiem rowerowym udajemy się do Żurowej. Najważniejszą budowlą jest tu drewniany, jednonawowy kościół pw. św. Małgorzaty z końca XVI w. Dalej bocznymi drogami jedziemy do Olszyn (ok. 3 km). W centrum wioski skręcamy w prawo, a potem w lewo. Niedaleko od skrzyżowania znajduje się pomnik Lotników Polskich, którzy zginęli w katastrofie samolotu Liberator w 1944 r. Warto też zajrzeć na cmentarz wojenny nr 113 z I wojny światowej.

⇒ ŻUROWA – TUCHÓW

Kontynuując jazdę w kierunku Rzepiennika Biskupiego, dojeżdżamy do najmniejszego kościółka drewnianego w Małopolsce pw. św. Jana Chrzciela. Dojeżdżamy do drogi wojewódzkiej nr 980 i skręcamy w stronę Jodłówki Tuchowskiej tuż za „wiejską katedrą” – neogotyckim kościołem pw. Wniebowzięcia NMP. W Jodłówce na uwagę zasługuje izba muzealna oraz drewniany kościół z 1871 r. pw. św. Michała Archanioła. Jeśli dysponujemy czasem, możemy odbić na południe w kierunku Turzy, by zahaczyć o Winnicę KoBa. Jeśli nie – jedziemy prosto do Słonecznego Wzgórza – domu weselnego z restauracją, gdzie możemy zrobić przerwę na obiad. Warto też odbić na chwilę w prawo, by zerknąć na nietypową budowlę – dawną XVI-wieczną kamienną latarnię lądową, która według tradycji pełniła funkcję drogowaskazu dla kupców przemierzających szlak handlowy na Węgry.

Droga do wieży widokowej i baczówki na Brzance wiedzie czerwonym i żółtym szlakiem rowerowym. Samo Pasma Brzanki leży między dolinami rzek: Białej i Wisłoki, a najwyższymi wzniesieniami są tu Liwocz (562 m n.p.m.) oraz Brzanka (534 m n.p.m.). My jedziemy dalej do Tuchowa. Miejscowość słynie z corocznego Wielkiego Odpustu (1–9 lipca), który do tutejszego sanktuarium maryjnego z cudownym obrazem przyciąga co roku ponad 100 tys. pielgrzymów. Od kilku lat gości też największą w regionie imprezę winiarską – Międzynarodowy Festiwal Wina Tuchovinifest.

⇒ TUCHÓW – BISTUSZOWA

Z tuchowskiego rynku prowadzi już prosta droga (m.in. przez żelazny most na Białej, z charakterystycznymi, wypukłymi przesłami o nitowanej konstrukcji) do Rygliec. Wycieczkę kończymy w gospodarstwie EkoSioło.



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

8

RYGLICE → ZALASOWA
→ KOWALOWA → ŻUROWA
→ RYGLICE

🚴 21,8 km | ⌚ 1 h 35 min

⇒ RYGLICE – ZALASOWA

Wycieczkę rozpoczynamy na rynku w Ryglicach. W tym niewielkim miasteczku warto obejrzeć spichlerz z połowy XVIII w., zespół pałacowo-parkowy oraz neogotycki kościół pw. św. Katarzyny. Ciekawostką jest pomnik „teściowej” – fontanna z postaciami matki z dzieckiem oraz babci, zwany „Pogórzańską Penelopą”. Jego autorem jest tarnowianin Jacek Kucaba. Z rynku skręcamy w prawo w ul. Tarnowską, aby po przejechaniu 400 m po lewej stronie dostrzec drewniany spichlerz – największą atrakcję turystyczną miasteczka.

Po krótkim postoju wracamy na ul. Tarnowską i kontynuujemy jazdę w kierunku Tarnowa. Po ok. 1 km skręcamy w prawo w ul. Pszenną, którą dojeżdżamy do ul. Piastowskiej. Dalej ulicami Górzystą (skręt w lewo), Lipową, Zieloną i Reja dojeżdżamy do wioski indiańskiej „Fort Wapiti” (3 km od trasy).

⇒ ZALASOWA – KOWALOWA

Wracamy na ul. Bednarską i na jej końcu, po przejechaniu mostku, skręcamy w lewo na drogę z Ryglic

do Jodłowej. Mijając po drodze kaplicę i OSP, wjeżdżamy do Kowalowej. Tuż przy wjeździe, po prawej stronie, stoi mała kapliczka domkowa pw. Matki Boskiej Częstochowskiej z 1870 r. Po przejechaniu 2,6 km widzimy wśród drzew kościół pw. Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny z drugiej połowy XVII w. Budowla w 1946 r. została tu przeniesiona z Ryglic i prawie w całości zrekonstruowana.

W Kowalowej warto odwiedzić winnicę Kowalówkę (oddaloną od kościoła o nieco ponad kilometr) oraz gospodarstwo agroturystyczne Wimika (1,8 km od centrum Kowalowej w kierunku Lubczy). Wimikę polecamy jako miejsce na obiad (należy wcześniej umówić się z gospodarzami), a także bazę wypadową na kilkudniowe wycieczki po regionie.

⇒ KOWALOWA – ŻUROWA

Ruszamy na południe w kierunku Jonin i Żurowej. Przez 2,2 km jedziemy (a właściwie łagodnie wspina się) niebieskim szlakiem rowerowym przez pola, by na końcu drogi skręcić w lewo, w kierunku Szerzyna. Za ukrytym wśród drzew tartakiem zjeżdżamy w prawo, w szutrową drogę. Najpierw jedziemy przez las, a później polami żółtym szlakiem pieszym przez Krzyżową Górę (479 m n.p.m.) – jedno z wyższych wzniesień Pasma Brzanki. Pasma leży na Pogórzu Ciężkowickim, pomiędzy dolinami rzek: Białej i Wiśłoki. Najwyższymi wzniesieniami są Liwocz (562 m n.p.m.) oraz Brzanka (534 m n.p.m.).

⇒ ŻUROWA – RYGLICE

Dojeżdżamy do drogi z Ryglic do Żurowej i skręcamy w prawo w kierunku Ryglic. Po drodze możemy zjechać na lewo na Ostry Kamień (527 m n.p.m.). Swą nazwę zawdzięcza znajdującej się w pobliżu wierzchołka wychodni skalnej w kształcie grędy. Następnie kontynuujemy jazdę ul. 11 Listopada, mijając po prawej stronie Krzyż Papieski. Blisko 22-kilometrową wycieczkę kończymy w centrum Ryglic, gdzie tuż przed rynkiem warto zatrzymać się, aby podziwiać jedyny w swoim rodzaju wiatrak pogórzański.

9

WOLA LUBECKA → RYGLICE
→ KOWALOWA → LUBCZA
→ WOLA LUBECKA

🚴 31,8 km | ⌚ 2 h 24 min

⇒ WOLA LUBECKA – RYGLICE

W tę jednodniową wycieczkę startujemy z jednej z kilkudziesięciu winnic w regionie tarnowskim – z Piwnic Antoniego. Z winnicy wyjeżdżamy na główną drogę, by na najbliższym skrzyżowaniu skręcić w prawo, kierując się do Jonin. Po przejechaniu kilometra odbijamy w lewo, po następnych 1,8 km w prawo, znowu lekko w lewo i po 2,3 km dojeżdżamy do głównej drogi w Joninach. Przejeżdżamy most i jedziemy w stronę Ryglic. Tuż za terenami rekreacyjno-sportowymi skręcamy w prawo w ul. Bednarską. Do centrum miasteczka jedziemy 6 km ulicami Bednarską, Górzystą, Piastowską (niebieski szlak rowerowy), Pszenną. Dojeżdżamy do ul. Tarnowskiej i skręcamy w lewo. Za szkołą po prawej stronie znajduje się najważniejszy zabytek gminy – spichlerz.

⇒ RYGLICE – KOWALOWA

Spod spichlerza udajemy się w kierunku rynku. Niewątpliwą atrakcją jest tu pomnik „teściowej” – fontanna z naturalnej wielkości postaciami matki z dzieckiem oraz babci, zwana „Pogórzańską Penelopą”. Jego autorem, podobnie jak i trójfiguralnej „Ławki poetów” w Tarnowie czy pomnika Ignacego Daszyńskiego w Warszawie, jest tarnowianin Jacek Kucaba. Za rynkiem mijamy kościół wybudowany w 1940 r. staraniem ówczesnego proboszcza ks. Jakuba Wyrwy. Wcześniejsza, drewniana świątynia z drugiej połowy XVII w., została w 1947 r. przeniesiona do pobliskiej Kowalowej.

⇒ KOWALOWA – LUBCZA

Wąską, asfaltową ul. ks. Wyrwy jedziemy w kierunku wschodnim. Po 1,2 km, przy przydrożnej figurze Jezusa z 1891 r., wjeżdżamy na niebieski szlak rowerowy, którym podążamy aż do Kowalowej. Po lewej

mijamy boisko Orlik, szkołę i kościół, za którym skręcamy w lewo w kierunku Jonin. Za kapliczką (100 m od skrzyżowania) skręcamy w drugą ścieżkę w prawo i jedziemy krętą, wąską drogą, by po 600 m odbić w prawo. Kolejne 5 km to jazda po płaskim w kierunku Lubczy. Po lewej mijamy cmentarz wojenny nr 168, dalej gospodarstwo agroturystyczne Wimika, które słynie z pieczonych proziaków (warto zarezerwować u gospodarzy obiad z produktów regionalnych), i 600-letni dąb Gajus – pomnik przyrody.

⇒ LUBCZA – WOLA LUBECKA

Po dojeździe do Lubczy skręcamy w prawo w stronę kościoła, spod którego udajemy się do centrum miejscowości, gdzie skręcamy w lewo na główną drogę. Po przejechaniu 1,7 km, za stacją paliw, skręcamy w prawo. Główną atrakcją Lubczy jest ceglany kościół parafialny wybudowany w latach 1895–1899 w stylu neogotyckim. W kościele na szczególną uwagę zasługuje polichromia z lat 1912–1913. Jej autorem jest Julian Krzeczkowski, który wzorował się ponoć na kościele Mariackim w Krakowie.

Po 3 km jazdy pod górę dojeżdżamy na górę Kokocz. Po zasłużonej przerwie jedziemy przez kilometr w kierunku zachodnim, skręcamy w lewo, po 700 m znowu skręcamy w lewo i dojeżdżamy pod OSP Wola Lubecka. Stąd już blisko do winnicy Piwnice Antoniego. Przejechaliśmy łącznie 31,8 km.



10

UNISZOWA → JODŁÓWKA TUCHOWSKA → UNISZOWA

🚲 14,6 km | ⌚ 1 h 21 min

⇒ UNISZOWA – RYGLICE

Wycieczkę rozpoczynamy w gospodarstwie agroturystycznym „Filipówka na Podlesiu” w Uniszowej. Jest to propozycja dla osób, które preferują rowery górskie.

Z „Filipówki” skręcamy w lewo na wąską, asfaltową drogę i przez 3 km jedziemy nią w kierunku Ryglic. Po drodze z lewej strony mijamy kapliczkę domkową pw. Najświętszej Marii Panny ufundowaną ponad 100 lat temu przez mieszkańców oraz ogrodzony cmentarz żydowski (uwagę zwracają macewy miejscowych rabinów i cadyków, zabezpieczone metalowymi daszkami). Do rynku dojeżdżamy ulicami Batalionów Chłopskich, Batalionu Barbara oraz 11 Listopada. Tuż przed rynkiem, po lewej stronie, możemy podziwiać jedyny w swoim rodzaju wiatrak pogórzański.

Niewątpliwą atrakcją ryglickiego rynku jest pomnik „teściowej” – fontanna z naturalnej wielkości postaciami matki z dzieckiem oraz babci, zwana „Pogórzańską Penelopą”. Same Ryglice to niewielkie, liczące blisko 3000 mieszkańców miasteczko. Do

najcenniejszych jego zabytków zaliczamy zespół pałacowo-parkowy z XVII w., neogotycki kościół oraz drewniany spichlerz – największą atrakcję turystyczną miasteczka, do której trafimy z rynku ul. Tarnowską.

Z rynku udajemy się w stronę widocznego kościoła, za którym skręcamy w prawo na ul. Łokietka, którą przez 2,8 km wyjeżdżamy z miasteczka. Po dojeździe do ul. 11 Listopada kontynuujemy jazdę na południe drogą asfaltową pod górę. Przy skrzyżowaniu po stronie zachodniej za drzewami znajduje się Krzyż Papieski z 1984 r. z umieszczonymi na postumencie płaskorzeźbami św. Jana Pawła II, Matki Boskiej Częstochowskiej i rzeźbą Piety.

Po przejechaniu 1,4 km skręcamy w prawo na Ostry Kamień (527 m n.p.m.). Szczyt, nazywany też Pasia, leży na Pogórzu Ciężkowickim w Paśmie Brzanki na pograniczu Żurowej i Ryglic. Swą nazwę zawdzięcza znajdującej się w pobliżu wierzchołka wychodni skalnej w kształcie pochylonej grzędy, zbudowanej z piaskowca istebniańskiego.

⇒ RYGLICE – JODŁÓWKA TUCHOWSKA

W kierunku Brzanki kontynuujemy jazdę żółtym i zielonym szlakiem. Przez 2,4 km zjeżdżamy przez las do przysiółka Raćkówki. Tutaj na polanie możemy delektować się pięknym widokiem na południe, a przy dobrej widoczności zobaczymy nawet wspaniałą panoramę niemal całych Tatr. Przez następne 700 m podjeżdżamy na Brzankę. Po drodze mijamy biały, kamienny krzyż z 1899 r. oraz murowaną kapliczkę pokrytą otoczakami. Przejeżdżamy przez skrzyżowanie, pokonujemy ostatnie wzniesienie i docieramy do baczki na Brzance i pod wieżę widokową. To dobre miejsce na przerwę na obiad.

⇒ RYGLICE – UNISZOWA

Po odpoczynku wracamy do skrzyżowania, skręcamy w prawo na Ryglice i ruszamy żółtym szlakiem rowerowym w dół do Uniszowej i do „Filipówki”. Przed nami ostatnie 2,3 km.

11

ŻUROWA → GÓRA GIŁOWA → CZERMNA → OŁPINY → ŻUROWA

🚲 33,2 km | ⌚ 2 h 20 min

⇒ ŻUROWA – GÓRA GIŁOWA

Jednodniową wycieczkę rozpoczynamy w centrum Żurowej na przykościelnym parkingu. Najważniejszą budowlą tej blisko tysięcznej miejscowości jest drewniany, szalowany, jednonawowy kościół parafialny pw. św. Małgorzaty, wzniesiony w latach 1595–1602.

Z parkingu w Żurowej skręcamy w prawo i niebieskim szlakiem pieszym jedziemy w kierunku Ryglic. Po 2,5 km skręcamy w prawo i kontynuujemy przez kolejne 5,5 km jazdę pieszym żółtym szlakiem przez Krzyżową Górę (479 m n.p.m.) – jedno z wyższych wzniesień Pasma Brzanki. Pasma, nazywane również Pasmem Brzanki i Liwocza, leży na Pogórzu Ciężkowickim, pomiędzy dolinami rzek Białej i Wiśłoki. Najwyższymi wzniesieniami są Liwocz (562 m n.p.m.) – jednocześnie najwyższy szczyt Pogórza Ciężkowickiego oraz Brzanka (534 m n.p.m.).

Dojeżdżamy do drogi z Jonin do Swoszowej, gdzie skręcamy w prawo. Po przejechaniu 800 m docieramy do pomnika upamiętniającego zasadzkę pod Górą Giłową. Obelisk przypomina wydarzenia z 17 sierpnia 1944 r., kiedy to żołnierze I Batalionu 5 Pułku Strzelców Podhalańskich AK zorganizowali udaną zasadzkę na kolumnę niemieckich ciężarówek. Kontynuujemy jazdę w kierunku południowym przez malownicze tereny Pasma Brzanki.

⇒ GÓRA GIŁOWA – CZERMNA

Po kilometrze skręcamy w lewo w leśną drogę, by po ok. 100 m wyjechać na drogę w kierunku Swoszowej. Po drodze mijamy szkołę, cmentarz i kolejny na trasie drewniany, jednonawowy kościółek wybudowany nie tak dawno, bo w 1958 r. Przy OSP skręcamy w lewo i podążamy przez 7,5 km do Czeremnej. W tej najbardziej na wschód wysuniętej miejscowości województwa małopolskiego czas na

krótki odpoczynek i zwiedzanie jednego z najpiękniejszych małopolskich drewnianych kościółków pw. św. Marcina.

⇒ CZERMNA – OŁPINY

Następnie ruszamy w kierunku Szerzyna. To ponad dwutysięczna wieś i siedziba gminy. Na uwagę zasługuje tu murowany trzynawowy kościół zbudowany w latach 1927–1928 według projektu Stanisława Majerskiego. Nie wjeżdżając do centrum, na pierwszym skrzyżowaniu za boiskiem sportowym skręcamy w prawo w kierunku Żurowej. Po lewej mijamy mały cmentarz wojenny nr 32 z okresu I wojny światowej. Spoczywa na nim 17 żołnierzy armii austro-węgierskiej oraz 117 żołnierzy armii rosyjskiej.

Dalej bocznymi drogami jedziemy wzdłuż granicy Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki. Należy uważać, aby nie przegapić ostrego skrętu w lewo po 1,8 km, następnie w prawo po kolejnych 3,4 km, znów w prawo po 1,1 kilometrze i kolejny raz w prawo po 900 m, by po 600 m dotrzeć do gospodarstwa agroturystycznego i stajni koni „Paryja”. Tutaj przerwa na obiad. Dla osób, które chcą dłużej pobyt w tej części Mikroregionu Pogórze, „Paryja” oferuje atrakcje i latem, i zimą. Warto przyjechać tu na dłużej.

⇒ OŁPINY – ŻUROWA

Po obiedzie do pokonania mamy ostatnie 2,7 km do Żurowej. Wycieczkę kończymy po 32 km w punkcie startu.



12
**GROMNIK → SIEMIECHÓW
→ ZAKLICZYN → GROMNIK
→ RZEPIENNIK MARCISZEWSKI**

🚲 33,6 km | ⌚ 2 h 35 min
🚲 23,7 km | ⌚ 2 h 7 min
🚲 2,3 km | ⌚ 9 min

⇒ GROMNIK – SIEMIECHÓW

Wycieczkę zaczynamy przy stacji kolejowej w centrum Gromnika. Linia kolejowa z Krakowa do Nowego Sącza i Krynicy, zwana „krynicańską”, została oddana do użytku w 1876 r. Ciągnie się wzdłuż rzek Poprad i Biała i uznawana jest za jedną z najpiękniejszych tras kolejowych w Polsce.

Spod dworca ruszamy drogą wojewódzką nr 977. Skręcamy w lewo i wzdłuż zielonego szlaku pieszego jedziemy przez 5 km do Policht. Kontynuujemy jazdę ulicami Łokietka, Widok i Pogórze. Polichty to ważny punkt na edukacyjnej mapie regionu. W latach 1997–2022 istniał tutaj Ośrodek Edukacji Ekologicznej, wokół którego wytyczono ścieżki przyrodnicze: „Polichty – Sucha Góra”, „Pod Kurhan”, „Na Budzynie”.

W Polichtach skręcamy w prawo w kierunku Brzozowej. Po 2,4 km mijamy krzyż misyjny. Po przejechaniu 1,7 km skręcamy w prawo, w lewo, potem znowu w prawo, aż wjedziemy na żółty szlak pieszy, którym podążamy 6,2 km przez Brzozową i Siemiechów do Jurasówki. Z Brzozowej pochodzi rzeźbiarz i wykładowca krakowskiej ASP – Józef Potępa, twórca pomnika „Poległym w II Wojnie Światowej” w Bełżcu.

W Siemiechowie warto zatrzymać się i zwiedzić drewniany kościół.

⇒ SIEMIECHÓW – ZAKLICZYN

Z Siemiechowa jedziemy w kierunku Zakliczyna. Po 300 m, za kamienną figurą Boga Ojca, skręcamy w prawo. Wspinamy się na Jurasówkę. Tuż przed ośrodkiem możemy podziwiać panoramę Pogórze Ciężkowicko-Rożnowskiego.

Po przerwie w ośrodku „Jurasówka” kontynuujemy jazdę żółtym szlakiem pieszym, którym docieramy do „Chaty pod Wałem” – gospodarstwa agroturystycznego usytuowanego pod szczytem Wał (523 m n.p.m.). Za chatą skręcamy w prawo i żółty szlak pieszy zamieniamy na zielony. Po lewej mijamy ścieżkę geologiczną w kamieniołomie. W okolicy znajdują się też trzy cmentarze z I wojny światowej: nr 185, 186 oraz 187. Tutaj można skrócić trasę i zjechać do Gromnika (7 km) zielonym szlakiem pieszym.

⇒ ZAKLICZYN – GROMNIK

Dalej jedziemy czarnym szlakiem rowerowym (1,3 km), a następnie zielonym przez Lichwin i Chojnik do Siedlisk (7,6 km). Skręcamy w prawo i niebieskim szlakiem rowerowym docieramy do skrzyżowania dróg wojewódzkich. Skręcamy w lewo (na Biecz), za torami i mostem odbijamy w prawo i dojeżdżamy do ul. Krynickiej. Jeśli mamy czas, możemy skręcić w prawo, by zwiedzić drewniany kościół pw. św. Marcina. W centrum Gromnika, przy rondzie, znajduje się park podworski z zabytkowym dworem z XIX w., a przed nim – Centralny Punkt Informacyjny Źródłanego Szlaku. Warto tam zajrzeć. Polecamy tu również lokalne restauracje.

⇒ GROMNIK – RZEPIENNIK MARCISZEWSKI

Warto też odwiedzić Winnicę Rupiówka w Rzepienniku Marciszewskim. Aby tam dotrzeć, należy za mostem na Białej, zamiast skręcić w ul. Westerplatte, kontynuować jazdę DW nr 980. Po 2 km (przed Gminnym Ośrodkiem Kultury) skręcamy w lewo i po 300 m jesteśmy w winnicy.

13
**GNOJNIK → GOSPRZYDOWA
→ IWKOWA → CZCHÓW → GNOJNIK**

🚲 45,9 km | ⌚ 2 h 48 min

⇒ GNOJNIK – GOSPRZYDOWA

Wycieczkę rozpoczynamy w centrum Gnojnika przy zabytkowym kościele pw. św. Marcina Biskupa. Ruszamy w stronę Nowego Sącza, aby po przejechaniu 850 m skręcić w prawo i udać się w kierunku Gosprzydowej (1,5 km). Po drodze mijamy restaurację „Rybia Wyspa”, przy której warto się zatrzymać na pyszne dania, nie tylko z ryb. Dojeżdżając do centrum Gosprzydowej, mijamy po lewej drewniany kościółek pw. św. Urszuli z Towarzyszkami. Z parkingu po prawej możemy udać się do Ogrodu Różańcowego.

⇒ GOSPRZYDOWA – IWKOWA

Po przejechaniu kolejnych 2,4 km skręcamy w lewo i dojeżdżamy do drogi wojewódzkiej (DW) nr 966. Tu skręcamy w prawo i jedziemy do Lipnicy Murowanej (1,7 km), gdzie znajduje się dom Ledóchowskich, w którym mieszkały późniejsze: błogosławiona Maria Teresa oraz święta Urszula Ledóchowskie. Ruszamy dalej czarnym szlakiem pieszym przez las do Iwkowej. Jeśli odbijemy w prawo, to po 650 m dojedziemy do Bacówki „Biały Jeleń”. Po pokonaniu następnych 2,5 km (w kierunku centrum Iwkowej) możemy zjechać z trasy w lewo, skąd po kilkunastominutowej wspinaczce dojedziemy pod wieżę na Szpilówce.

⇒ IWKOWA – CZCHÓW

W Iwkowej znajduje się jeden z najładniejszych drewnianych kościołów w Polsce pw. Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny z XV w. Za nim skręcamy w lewo na Czchów, od którego dzieli nas 8,5 km (pierwsze 4 km to ostry podjazd). W Czchowie dojeżdżamy na wzgórze zamkowe z widokową basztą i szlakiem militarnym. Tutaj postój i zwiedzanie.

Czchów jest jedną z najstarszych miejscowości Małopolski (prawa miejskie otrzymał przed 1333 r.). Do najcenniejszych zabytków, poza wzgórzem zamkowym,

należy gotycki murowany kościół oraz układ urbanistyczny z poł. XIV w. Z centrum Czchowa ul. Szkolną dojeżdżamy do DK 75. Trasa prowadzi w lewo w kierunku Brzeska.

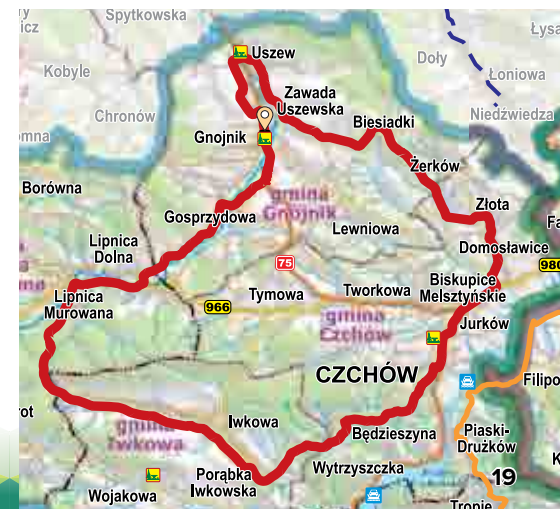
⇒ CZCHÓW – GNOJNIK

Drogą krajową jedziemy do Jurkowa, gdzie na rondzie skręcamy w prawo w kierunku Wojnicza. Przy rondzie kolejny drewniany kościółek pw. Przemienienia Pańskiego. Najcenniejszym wyposażeniem świątyni są obrazy w ołtarzu głównym: renesansowy wizerunek Chrystusa niosącego krzyż oraz dwa skrzydła gotyckiego tryptyku z XV w. Z ronda jedziemy DW nr 980 w kierunku Wojnicza (1,3 km) i w Biskupicach Melsztynskich skręcamy w lewo na Złotą. Po ok. 2 km docieramy pod zabytkowy kościół drewniany pw. św. Michała Archanioła w Złotej z XVII w. i nieco dalej nowy kościół z lat 80. XX w. Skręcamy w lewo i mijając cmentarz, wyjeżdżamy z miejscowości. 2,5 km dalej zobaczymy kolejny drewniany kościół pw. św. Mateusza Apostoła Ewangelisty w Biesiadkach, skąd jedziemy do Zawady Uszewskiej (trzymamy się prawej).

Podążając wzdłuż Uszwicy, przejeżdżamy przez Uszew, przecinamy DK nr 75 i skręcamy w lewo. Do Gnojnika jedziemy boczną drogą (1,8 km), równoległą do zatłoczonej krajówki. Ostatni kilometr to przejazd DK nr 75 w kierunku Nowego Sącza.



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

14

GRÓDEK NAD DUNAJCEM → KORZENNA → PODOLE-GÓROWA → GRÓDEK NAD DUNAJCEM

🚲 54,7 km | ⌚ 3 h 49 min

⇒ GRÓDEK NAD DUNAJCEM – KORZENNA

Startujemy w centrum miejscowości nad Jeziorem Rożnowskim – w Gródku nad Dunajcem. Z parkingu przed Gminnym Ośrodkiem Kultury wyjeżdżamy do drogi wojewódzkiej nr 975, w którą skręcamy w lewo w kierunku Nowego Sącza. Jedziemy wzdłuż Jeziora Rożnowskiego przez 5,5 km drogą wojewódzką, aż docieramy do małej zatoczki z przystanią, gdzie można wypożyczyć sprzęt wodny. Po kolejnych 1,5 km po prawej stronie mały parking, z którego rozpościera się panorama na Jezioro Rożnowskie – sztuczny zbiornik wodny wraz z elektrownią powstał w 1943 r. Zapora nad Jeziorem Rożnowskim, to betonowa przegroda o wysokości 32,5 m i długości 550 m. Poniżej zapory znajduje się zbiornik wyrównawczy – Jezioro Czychowskie. Całkowita powierzchnia zbiornika wynosi 1600 ha, a maksymalna głębokość – 30 m.

Po kolejnych 2,3 km mijamy pięciogwiazdkowy hotel, za którym opuszczamy DW nr 975, skręcając w lewo na Siedlce. Kolejne 25 km to przejazd

przez miejscowości: Jelna, Jelna-Działy, Słowikowa, Siedlce (za OSP skręcamy w prawo), Łęka (za składem materiałów budowlanych, na końcu drogi, skręcamy w lewo na Korzenną, a po kolejnym 1 km skręcamy w prawo) oraz Mogilno. Tu odbijamy w prawo i docieramy do Rezerwatu Cisów. Rezerwat zajmuje powierzchnię 35,67 ha. Najstarszy cis (na północnych stokach Jodłowej Góry) liczy sobie około 560 lat, ma prawie 3,5 m. obwodu pnia i ponad 18 m wysokości. Cała ta trasa wiedzie słabo oznakowanymi lokalnymi drogami. Po przejechaniu odcinka 2,5 km, za lasem skręcamy w lewo i po 8 km dojeżdżamy do Korzennej. W centrum miejscowości znajduje się zabytkowy park, a w nim odrestaurowany dwór oraz gospoda, w której zatrzymujemy się na obiad oraz warsztaty rękodzielnicze.

⇒ KORZENNA – PODOLE-GÓROWA

Po posiłku wyjeżdżamy w kierunku Wilczysk. Po przejechaniu 1 km skręcamy w lewo na Jasienną i Przydonicę, a po kolejnych 200 m odbijamy lekko w prawo na Niecew, mijając basztę z XIX w. Dojeżdżamy do Lipnicy Wielkiej, gdzie znajduje się zabytkowy dwór, a przed nim pomnik lotników brytyjskich samolotu Halifax JP-162. Skręcamy w lewo i „wspinamy” się na Bukowiec. Po 5 km skręcamy w lewo w kierunku Przydonicy (następne 8,4 km prowadzi przez Jasienną, gdzie warto zjechać z trasy do gospodarstwa pszczelarskiego Janczosad – 2,7 km od trasy). Na końcu drogi skręcamy w prawo na Bartkową-Posadową. Po kolejnych 2,8 km dojeżdżamy do DW nr 975 z Wojnicza na Nowy Sącz, skręcamy w lewo i jedziemy do ronda, po lewej mijając XVI-wieczny drewniany kościół Podwyższenia Krzyża Świętego w Podolu-Górowej. Na rondzie zjeżdżamy na Nowy Sącz.

⇒ PODOLE-GÓROWA – GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Dalej trasa wiedzie wzdłuż Jeziora Rożnowskiego. Po 2 km dojeżdżamy do parkingu w centrum Gródka nad Dunajcem, skąd zaczęliśmy naszą 55 km wycieczkę. Z parkingu podziwiać możemy „Małą Wyspę” (grodzisko) – obszar szczególnej ochrony krajobrazu i rezerwat ptaków, niedostępny dla zwiedzających.

mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

15

RAJBROT → IWKOWA → TYMOWA → LIPNICA MUROWANA → RAJBROT

🚲 30,8 km | ⌚ 1 h 49 min

⇒ RAJBROT – IWKOWA

Jednodniową wycieczkę rozpoczynamy w gospodarstwie „Księżycówka” w Rajbrocie. Zjeżdżamy stąd do głównej drogi i za mostkiem skręcamy w prawo. Po 2 km dojeżdżamy do centrum Rajbrotu, mijając po lewej stronie dwa kościoły: zabytkowy, drewniany pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny oraz nowy pw. św. Jana Pawła II. Warto zatrzymać się na chwilę i zajrzeć do zabytkowej świątyni.

Po krótkim postoju jedziemy w kierunku Wojakowej. W centrum miejscowości znajduje się murowany kościół pw. Matki Bożej Wniebowziętej z ok. 1363 r. Wewnątrz zachowała się kamienna chrzcielnica z XV w. oraz barokowy ołtarz z łaskami słynącym obrazem Matki Bożej z Dzieciątkiem. Pod koniec XVII w. kościoła w Wojakowej używali bracia polscy. Po przejechaniu ok. 500 m, za kościołem w Wojakowej możemy skręcić w lewo i po 2,5 – kilometrowym podejściu dojechać do klimatycznej Zagrody na Pacanach.

Stąd ruszamy do Porąbki Iwkowskiej (3 km) i na końcu drogi skręcamy w lewo na Tymową. Po kolejnych 3 km dojeżdżamy do Iwkowej. Główną drogą docieramy do ośrodka zdrowia po lewej stronie. Tutaj znajduje się jeden z kilku parkingów (oznaczony jako „Parking B”), z którego czerwonym szlakiem gminnym o długości 2,5 km dawnym traktem węgierskim możemy dojść do wieży na Szpilówce. Jest to trasa rodzinna, widokowa.

⇒ IWKOWA – TYMOWA

My jedziemy dalej w kierunku Tymowej. Po przejechaniu 1,5 km widzimy kolejny parking („Parking A”), z którego można dojść na Szpilówkę (3,5 km zielonym szlakiem pieszym). Trasa do Tymowej to przejazd przez las, w którym po lewej stronie od drogi znajduje się rezerwat „Bukowiec”. Utworzony został w 1959 r.

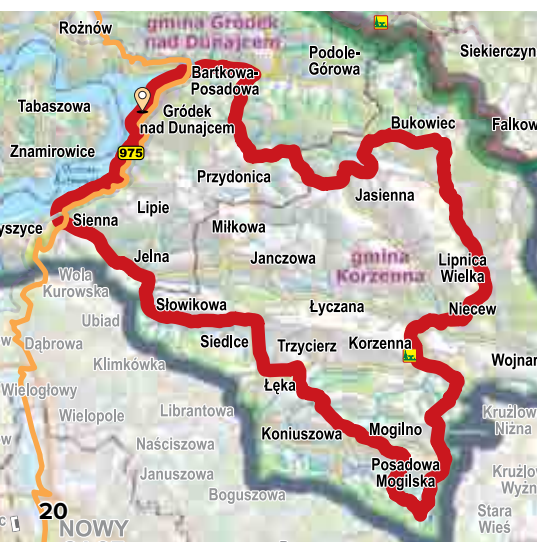
w celu ochrony naturalnego fragmentu buczyny karpackiej wraz ze stanowiskiem kwitnącego i owocującego bluszczu pospolitego *Hedera helix*.

⇒ TYMOWA – RAJBROT

Do Tymowej zjeżdżamy serpentynami. Po dojechaniu do DW nr 966 skręcamy w lewo na Muchówkę. W Tymowej na uwagę zasługuje drewniany kościół pw. św. Mikołaja Biskupa z XVIII w. Dalej przez Lipnicę Dolną jedziemy do Lipnicy Murowanej (7 km), gdzie skręcamy w prawo na brukowaną ulicę prowadzącą do kościółka pw. św. Leonarda, wpisanego na listę UNESCO. Miejscowość może pochwalić się nie tylko kościółkiem, ale także klimatyczną, drewnianą zabudową rynku i konkursem palm wielkanocnych.

Po krótkim odpoczynku jedziemy DW nr 966 w kierunku Muchówki, aby po 2 km skręcić w lewo w stronę Rajbrotu. Po kolejnych 1,7 km skręcamy w prawo na mostek i kończymy wycieczkę w Gospodarstwie Gościńnym „Księżycówka”.

Możemy też wydłużyć trasę i zajrzeć do Borówkowego Roju – rodzinnego gospodarstwa, które zajmuje się uprawą borówki amerykańskiej, jagody kamczackiej, malin oraz prowadzi pasiekę pszczelą. Aby tam się dostać, należy w Lipnicy Murowanej, po wyjeździe z rynku, tuż przed cmentarzem, skręcić w prawo na Lipnicę Górną. Gospodarstwo znajduje się na końcu drogi (3,8 km).



mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

16

GRÓDEK NAD DUNAJCEM

→ TROPIE → ŚWIDNIK

→ GRÓDEK NAD DUNAJCEM

🚲 52,8 km | ⌚ 3 h 21 min

⇒ GRÓDEK NAD DUNAJCEM – TROPIE

Wycieczkę rozpoczynamy w Gródku nad Dunajcem. Z parkingu przed Gminnym Ośrodkiem Kultury wyjeżdżamy do drogi wojewódzkiej nr 975, w którą skręcamy w prawo w kierunku Wojnicza. Jedziemy przez centrum Gródka nad Dunajcem, Bartkową-Posadą i po 2 km, na rondzie, skręcamy w lewo na Rożnów. Dalej trasa wiedzie wzdłuż Jeziora Rożnowskiego czerwonym Głównym Karpackim Szlakiem Rowerowym, aż do przeprawy promowej na Dunajcu. Po drodze możemy zwiedzić Rożnów (kościół św. Wojciecha, ruiny zamku Jana Amora Tarnowskiego i Izbę Pamięci Ludwika Jerzego Kerna), Roztokę-Brzeziny (warto zajrzeć do „Osady Młyńskiej” na warsztaty wypieku pieczywa) oraz Tropie (romański kościół pustelników Świerada i Benedykta).

⇒ TROPIE – ŚWIDNIK

Przez Dunajec przepławiamy się promem, a następnie skręcamy w lewo na drogę krajową DK nr 75

w kierunku Nowego Sącza. Po drodze mijamy zamek Tropsztyn w Wytrzysszce wzniesiony na skalistym wzgórzu w I połowie XIV w. W pełni zrekonstruowany, jest jednym z najpiękniejszych w Polsce przykładów zamku rycerskiego.

Po przejechaniu 5 km skręcamy w prawo na Iwkową i podążamy w kierunku Łososiny Dolnej. Na granicy miejscowości Łęki odbijamy w lewo, kierując się na południe. Jedziemy wzdłuż lotniska Aeroklubu Podhalańskiego, aby na końcu drogi skręcić w lewo, a potem w prawo na Limanową. Przez kolejne 3 km jedziemy wzdłuż sadów i rzeki Łososina.

W miejscowości Wronowice skręcamy w lewo, w kierunku miejscowości Tęgoborze i przez Łyczankę (tu możemy odbić do Stańkowej, do Winnicy Grono) dojeżdżamy do Świdnika. W gospodarstwie sadowniczym Alberta Cebuli (przed wjazdem na DK nr 75 należy skręcić w lewo, aby po 300 m dotrzeć do gospodarstwa) robimy przerwę na degustację wyśmienitych soków i owocowych przysmaków. Możemy też zapoznać się z produktami Miłość, Radość, Czułość czy Wolność w Winnicy na Dziole.

⇒ ŚWIDNIK – GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Po przerwie jedziemy dalej DK nr 75 w kierunku Nowego Sącza. Po drodze mijamy Tęgoborze, gdzie warto na chwilę zjechać z trasy do miejscowości Zawadka, by odwiedzić winnicę o tej samej nazwie. Po przejechaniu nowego mostu na Dunajcu skręcamy w pierwszą drogę w lewo, by jadąc przez Kurów, dotrzeć do skrzyżowania z DW nr 975 (tu także skręć w lewo). Jazdę główną drogą kontynuujemy aż do Gródka nad Dunajcem, mając po lewej piękny widok na Jezioro Rożnowskie.

Na koniec dojeżdżamy do parkingu w centrum Gródka nad Dunajcem, gdzie kończymy naszą 53 km wycieczkę. Z parkingu podziwiać możemy „Małą Wyspę” (grodzisko) – obszar szczególnej ochrony krajobrazu i rezerwat ptaków, niedostępny dla zwiedzających.

mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

17

CZCHÓW → WYTRZYSZCZKA

→ CZCHÓW

🚲 18,1 km | ⌚ 1 h 29 min

⇒ CZCHÓW – WYTRZYSZCZKA

Startujemy z rynku w Czchowie, jednym z najstarszych miast Małopolski. Czchów oferuje wiele atrakcji dla zwiedzających, takich jak malowniczy rynek, imponujący zamek oraz zabytkowy kościół z pięknymi freskami. Na rynku można podziwiać lokalną architekturę i poczuć niepowtarzalną atmosferę tego miejsca. Warto także zwrócić uwagę na kamienną rzeźbę romańskiego lwa, która jest unikalnym elementem w przestrzeni publicznej Czchowa. Z rynku ruszamy ulicami Armii Krajowej i Kazimierza Wielkiego, przez Trawniki i Kozieniec, gdzie znajduje się „Leśniczówka” oferująca noclegi lub skorzystanie z grilla.

Po drodze mijamy kaplicę pw. Pana Jezusa Miłosiernego ze wczesnobarokowym obrazem (1678 r.) przedstawiającym Chrystusa dźwigającego krzyż. Po ewentualnej wizycie w Leśniczówce bądź kaplicy jedziemy na Iwkową. Czerwonym szlakiem rowerowym zjeżdżamy pod zamek Tropsztyn i skręcamy w lewo, kierując się w stronę Czchowa, wzdłuż drogi krajowej oraz Jeziora Czchowskiego.

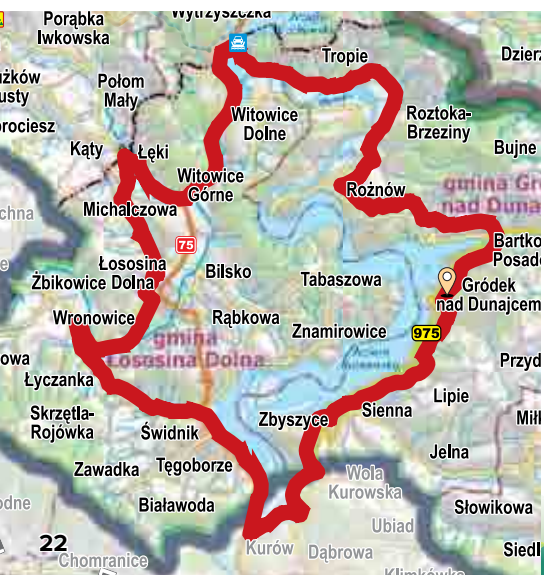
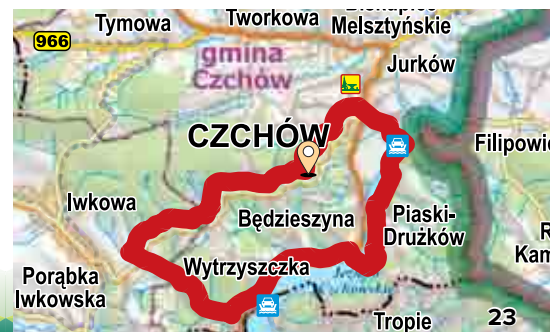
⇒ WYTRZYSZCZKA – CZCHÓW

Zamek Tropsztyn wzniesiono na skalistym wzgórzu w I połowie XIV w., na szlaku handlowym z Węgier. W pełni zrekonstruowany, jest jednym z najpiękniejszych w Polsce przykładów zamku rycerskiego. Stąd do zapory na Dunajcu jest nieco ponad 3 km. Skręcamy na zaporę, przejeżdżamy na drugą stronę rzeki w kierunku Piaski-Drużków. Jezioro Czchowskie to zbiornik wyrównawczy dla Jeziora Rożnowskiego wybudowany w latach 1938–1948 (powierzchnia 346 ha). Dalej przez 3 km jedziemy wzdłuż Dunajca w kierunku północnym trasą rowerową VeloDunajec. Po ok. 1 km możemy z niej zjechać, skręcając w prawo i dotrzeć do Osady Indiańskiej. Kontynuujemy jazdę VeloDunajec przez miejscowość Piaski-Drużków, mi-

jając po prawej stronie dwór Krasuskich zbudowany w XIX w. Następnie (po 1 km) skręcamy w lewo na prom na Dunajcu. Wcześniej warto sprawdzić, czy prom kursuje (na stronie www.zdp.powiatbrzeski.pl), w przeciwnym wypadku proponujemy objazd przez zaporę (dojeżdżamy do DK nr 75, kierujemy się na Brzesko). Dunajec zajmuje 10. miejsce wśród najdłuższych rzek w Polsce (długość 247 km). To prawy dopływ Wisły, powstaje z połączenia wód Czarnego Dunajca i Białego Dunajca. Jest rajem dla wędkarzy. Odcinek w okolicy Tarnowa jest popularnym miejscem wypoczynku w upalne dni.

⇒ CZCHÓW

Po drugiej stronie rzeki wjeżdżamy do Czchowa ul. Do Promu. Istnieje możliwość zatrzymania się w „Jaśkowym Sadzie” – farmie alpaka. Aby tam dotrzeć, należy po przejechaniu 850 m od promu skręcić w prawo na drewnianą kładkę nad potokiem Zeli-na Biskupska i od razu skręcić w prawo. Po przerwie wracamy na trasę – do kładki przy ul. Do Promu. Z ul. Sądeckiej (DK nr 75) skręcamy w lewo, w kierunku Nowego Sącza, a następnie w pierwszy skręt w prawo na ul. Basztową. Stąd koniecznie trzeba się udać na wzgórze zamkowe i pospacerować Szlakiem Militarno-Historycznym, bogatym w różnorodne bronie minionych epok. Kierując się ścieżką, dotrzemy do zamku w Czchowie z XIII-wieczną wieżą strażniczą, która dziś stanowi świetny punkt widokowy na całą dolinę Dunajca. Dalej możemy kontynuować spacer alejkami parku, w kierunku czchowskiego rynku i do gotyckiego kościoła pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny z zabytkowymi freskami. Po zwiedzaniu przerwa na kawę i lody w centrum miasteczka.



 43,8 km | 2 h 32 min

Wycieczkę rozpoczynamy w Melsztynie na parkingu przy drodze wojewódzkiej łączącej Zakliczyn z Jurkowem. Stąd ruszamy w kierunku Zakliczyna. Po 350 m zjeżdżamy z drogi wojewódzkiej, skręcając w lewo na Dębno, a po kolejnych 300 m również w lewo, by dotrzeć do ruin zamku w Melsztynie.

Po zwiedzeniu ruin dawnego zamku nad Dunajcem wracamy do drogi na Dębno. Po 1,5 km skręcamy w lewo, w kierunku Gwoźdźca. Do miejscowości Złota jedziemy bocznymi, krętymi drogami, uważając, by się nie pogubić. Po przejechaniu 4,8 km, przed miejscowością Niedźwiedza, skręcamy w lewo, a po przejechaniu 900 m polną drogą – w prawo. Kolejne 2 km to jazda wąską, asfaltową drogą, na końcu której skręcamy w lewo.

Następnie objeżdżamy od wschodu i południa Złotą, do której dojeżdżamy po 2,5 km. Po 200 m jazdy główną drogą widać już zabytkowy XVII-wieczny jednonawowy kościół drewniany pw. św. Michała Archanioła w Złotej i nieco dalej nowy kościół z lat 80. XX w. Zaraz za nowym kościołem skręcamy w lewo, objeżdżamy kościół i mijając cmentarz, wyjeżdżamy z miejscowości. Odbijamy w prawo i po 2,5 km do-

cieramy pod kolejny drewniany kościół pw. św. Ma-
teusza Apostoła Ewangelisty w Biesiadkach. Spod
kościółka ruszamy do Zawady Uszewskiej (trzymamy
się prawej) i podążając wzdłuż Uszwicy, dojeżdżamy
do miejscowości Uszew. Tu przekraczamy Uszwicę
i docieramy do DK nr 75.

Uszwica wypływa z północnych zboczy Beskidu Wyspowego i Pogórza Wiśnickiego. Słowo „uschwa” oznaczało dawniej teren podmokły, bagnisty. Po raz pierwszy nazwa rzeki pojawia się w dokumencie lokacyjnym wsi wydanym przez Władysława Łokietka. Przecinamy „krajówkę” i po 200 m skręcamy w lewo.

Do Gnojnika jedziemy boczną drogą (1,8 km), równoległą do załoczonej krajówki. W centrum miejscowości warto zrobić sobie przerwę na obiad w jednej z lokalnych karczm. Po przerwie wyjeżdżamy z Gnojnika „krajówką” w kierunku południowym. Od mostu na Uszwicy jedziemy przez 1,6 km, a następnie skręcamy w prawo w boczną drogę, która prowadzi do Family Park Safari.

Po pobycie w rodzinnym parku rozrywki wracamy w kierunku centrum Gnojnika. Tuż przed mostem na Uszwicy skręcamy w prawo na Lewniową i Biesiadki. Przez 8 km jedziemy przez Lewniową i Złotą (część południową) do drogi wojewódzkiej z Jurkowa do Zakliczyna.

Skracamy w lewo w kierunku Zakliczy-
na i przez Biskupice Melsztyńskie, Do-
mostawice (to tu w kościele parafialnym
znajduje się obraz Matki Bożej przywie-
ziony z wyprawy na Moskwę w 1606 r.)
i Faliszewice dojeżdżamy do punktu
wyjścia, czyli na parking w Melsztynie.
Kilkaset metrów przed Melsztynem, po
lewej stronie drogi, znajduje się pomnik
przyrody – 36-metrowa topola czarna
o obwodzie pnia 788 cm.

mapa: JEL-KART Wydawnictwo Kartograficzne

 115 km | 7 h 34 min

→ JAMNA → RZEPIENNIK BISKUPI

 73.2 km |  4 h 26 min

→ RZUCHOWA → WOJNICZ → GNOJNIK

 128,8 km |  8 h 31 min

GNOJNIK – ŚWIDNIK

Wycieczkę rozpoczynamy w centrum Gnojnika przy zabytkowym kościele pw. św. Marcina Biskupa. Na początek ruszamy w kierunku Gosprzydowej, gdzie mijamy drewniany kościółek pw. św. Urszuli z Towarzyszkami. Stąd skręcając w prawo, możemy udać się do Ogrodu Różańcowego. Kontynuujemy podróż w kierunku Lipnicy Murowanej i zwiedzamy kościółek pw. św. Leonarda, wpisany na listę UNESCO.

Dalej jedziemy DW nr 966 w kierunku Muchówki, skręcamy w lewo na Rajbrot i przez Wojakową dojeżdżamy do Porąbki Iwkowskiej, z której odbijamy w prawo na Łososiń Dolną. Kontynuujemy jazdę wzdłuż lotniska Aeroklubu Podhalańskiego. Na końcu drogi skręcamy w lewo i udajemy się w kierunku Limanowej. W miejscowości Wronowice skręcamy w lewo, w kierunku Tęgorborze i przez Łyczankę dojeżdżamy do Świdnika, gdzie w gospodarstwie sadowniczym Alberta Cebuli robimy przerwę na degustację wyśmienitych soków lub robimy przerwę na zapoznanie się z produktami Winnicy na Dziole.

Kolejne 3 km to droga krajowa nr 75 w kierunku Nowego Sącza. Przy dojeździe do nowego mostu na Dunajcu możemy zrobić sobie krótką przerwę w punkcie widokowym przy starym moście. Jedziemy przez Kurów do skrzyżowania z DW nr 975, na którym skręcamy w lewo, kierując się na Siedlce. Kolejne 25 km to przejazd do Korzennej przez miejscowości Jelna, Jelna-Działy, Słowikowa, Siedlce, Łęka, Mogilno, Posadowa Mogilska. W Mogilnie skręcamy w prawo na „Rezerwat Cisów”. Po kolejnych 10,5 km dojeżdżamy do Korzennej. Tu w centrum miejscowości znajduje się zabytkowy park, a w nim odrestaurowany dwór oraz gospoda, w której zatrzymujemy się na pyszny obiad.

Po posiłku wyjeżdżamy w kierunku Wilczysk. Po drodze odbijamy lekko na Niecew, gdzie możemy obejrzeć basztę z XIX w. W Lipnicy Wielkiej skręcamy w lewo i „wspinamy” się na Bukowiec. Dojeżdżamy do DW nr 975, skąd jedziemy na Rożnów. Trasa aż do Iwkowej wiedzie wzdłuż Jeziora Rożnowskiego czerwonym Głównym Karpackim Szlakiem Rowerowym. Po drodze możemy zwiedzić Rożnów, Roztokę-Brzeziny oraz Tropie.

Przez Dunajec przeprawiamy się promem, a następnie skręcamy w lewo na DK nr 75 w kierunku Nowego Sącza. W Wytrzyszczce, na wysokości zamku Tropsztyn, skręcamy w prawo na Iwkową, gdzie kończymy dzień pierwszy (114 km). Na nocleg polecamy Winnicę Nowizny w miejscowości Połom Mały, Zagrodę na Pacanach czy Bacówkę „Biały Jeleń”.

IWKOWA – ZAKLICZYN

Z Iwkowej wyjeżdżamy w kierunku Czchowa. Jeśli mamy czas, możemy podjechać na Szpilówkę, aby wspiąć się na najwyższą w regionie wieżę widokową. Do Czchowa wjeżdżamy ul. Kazimierza Wielkiego, a w miasteczku ul. św. Kingi i Węgierską dojeżdżamy na wzgórze zamkowe. Tutaj pierwszy postój i zwiedzanie wzgórza zamkowego. Następnie z cen-



trum miasta wyjeżdżamy w kierunku przeprawy promowej na Dunajcu.

Po drugiej stronie rzeki skręcamy w lewo i wjeżdżamy na trasę rowerową VeloDunajec (którą jedziemy 8,7 km) do Zakliczyna. Miasteczko zachwyca drewnianymi domami o specyficznej konstrukcji.

⇒ ZAKLICZYN – JAMNA

Przerwę na obiad polecamy zaplanować w Zakliczynie (gdzie dostępne są lokalne restauracje w rynku), a następnie ruszamy w kierunku Paleśnicy DW nr 975, którą jedziemy 7,5 km. Droga prowadzi przez las i Paleśnicę. Następnie skręcamy w lewo w kierunku Jamnej. Kolejne 5 km to głównie podjazdy przez las.

Na szczycie Jamnej robimy przerwę, aby skosztować produktów z Winnicy Wzgórze Nadziei lub Bacówki (0,4 km od trasy) albo Schroniska Dobrych Myśli (0,5 km).

⇒ JAMNA – RZEPIENNIK BISKUPI

Z Jamnej jemy przez Siekierczynę, Kąsną Górą (tu skręcamy w prawo za mostkiem) i Kąsną Dolną do Ciężkowic. W miasteczku – obok Skamieniałego Miasta czy dworku I.J. Paderewskiego – na uwagę zasługuje Ławeczka Paderewskiego. Idealne miejsce na fotkę na Insta! Przejeżdżamy przez linię kolejową i most na Białej, a następnie skręcamy w lewo na DW nr 977, którą jedziemy aż do Siedlisk. Tuż przed stacją kolejową w Siedliskach przejeżdżamy na drugą stronę torów i jedziemy w kierunku Jodłówki Tuchowskiej (w Lubaszowej, przy kapliczce, skręcamy w prawo). Jeszcze ponad 10 km i jesteśmy w Rzepienniku Biskupim, w którym znajduje się nasze miejsce noclegowe – Słoneczne Wzgórze.

⇒ DZIEŃ 3

RZEPIENNIK BISKUPI – KOWALOWA

Ostatni, trzeci dzień rozpoczynamy od wyjazdu ze Słonecznego Wzgórza DW nr 980 w kierunku Biecia. Po przejechaniu 3,3 km skręcamy w lewo i wspinamy się w górę, mijając jeden z najmniejszych kościołów drewnianych w Polsce. Tuż za kościołem skręca-

my w prawo i żółtym szlakiem rowerowym jedziemy w kierunku wschodnim do Żurowej. Tam przecinamy główną drogę i wzdłuż granicy Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki jedziemy do Szerzyn i Czermej. Drogą przez las kierujemy się do Kowalowej i docieramy do pomnika zasadzki pod Górą Gilową. Kontynuujemy jazdę w kierunku północnym przez malownicze tereny Pasma Brzanki do Kowalowej.

⇒ KOWALOWA – WOLA LUBECKA

Po dojechaniu do głównej drogi skręcamy w lewo, a zaraz potem w prawo. Kolejne 5 km to jazda po płaskim terenie w kierunku Lubczy. Mijamy cmentarz wojenny nr 168, gospodarstwo agroturystyczne Wimika i 600-letni dąb Gajus. Przejeżdżamy przez Lubczę, skąd odbijamy w prawo na Górę Kokoc. Dalej jedziemy w kierunku zachodnim, by dojechać pod OSP Wola Lubecka. Stąd blisko do Winnicy Piwnice Antoniego, gdzie można odpocząć oraz posmakować tutejszych specjałów.

⇒ WOLA LUBECKA – RZUCHOWA

Wracamy na trasę, kierując się do Jonin i dalej do Ryglic. Do centrum Ryglic jedziemy ponad 5 km naokoło ulicami Bednarską, Górzystą, Piastowską (tu wjeżdżamy na niebieski szlak rowerowy) i Podkarpacką. Robimy przerwę na zwiedzanie zabytkowego spichlerza.

Z Ryglic ruszamy do Tuchowa, mijając po lewej leśny parking, od którego rozpoczyna się ścieżka przyrodniczo-dydaktyczna „Tuchowski Las”. Po dojechaniu do ul. Tarnowskiej (DW nr 977) skręcamy na Tarnów, by po 450 m dotrzeć do restauracji Agawa. Tutaj czas na posiłek oraz odpoczynek!

Wracamy do centrum Tuchowa, by wzdłuż linii kolejowej i rzeki Białej (niebieskim szlakiem rowerowym) dojechać po 12 km do Pleśnej i dalej do Rzuchowej. Na skrzyżowaniu przy kościele skręcamy w lewo, w kierunku Zakliczyna, i docieramy do Centrum Produktu Lokalnego (CPL). Zwiedzanie CPL-u i najmniej winnicy w regionie – Epigonu kończy kolacja przygotowana z lokalnych produktów.

⇒ RZUCHOWA – WOJNICZ

Z Centrum Produktu Lokalnego wracamy na drogę w kierunku Tarnowa, po przejechaniu 450 m skręcamy w lewo, a następnie lekko w prawo. Jesteśmy w Koszycach Małych, gdzie wjeżdżamy na DK nr 94. Następnie na skrzyżowaniu skręcamy w lewo, jadąc przez Łukanowice oraz Isep, docieramy nią do Wojnicza. W Wojniczu można zwiedzić rynek, drewniany kościółek czy Wąwóz Szwedzki.

⇒ WOJNICZ – GNOJNIK

Następnie podróż kontynuujemy przez Wielką Wieś i Sukmanie. W Olszynach skręcamy w prawo i przez Gwoździec, Biesiadki docieramy do Gnojnika.

□ TRASY ALTERNATYWNE:

- Do Gnojnika można również dotrzeć trasą alternatywną z Wojnicza przez Dębno, Porąbkę Uszewską, Niedźwiedze i Biesiadki.
- Jeśli nie chcemy wrócić do miejsca startu (Gnojnik), wówczas z Wojnicza możemy udać się na stację kolejową w Bogumiłowicach, gdzie zatrzymują się pociągi Kolei Małopolskich i Polregio w kierunku Krakowa czy Tarnowa.
- Wycieczkę również możemy zakończyć w Zakliczynie, wybierając trasę przez DW nr 975, Zawadę Lanckorońską oraz Melsztyn lub trasę bocznymi drogami (zielonym szlakiem rowerowym) przez Rudkę, Grabno, Miłówkę, Zawadę Lanckorońską oraz Melsztyn.

Długość oraz ukształtowanie terenu sprawiają, że przejechanie całej trasy w ciągu trzech dni może sprawić trudność. Wówczas proponujemy podzielenie trasy na krótsze odcinki i wydłużenie pobytu. Na pewno warto!

□ UWAGA:

Trasa wycieczki została przedstawiona na mapie Mikroregionu Pogórze, która znajduje się na wkladce do przewodnika.



INFRASTRUKTURA TURYSTYCZNA

O rozwoju turystyki na danym obszarze przesądają nie tylko jego walory przyrodnicze, kulturowe czy krajobrazowe, ale również obecność infrastruktury niezbędnej do uprawiania turystyki. Dlatego aby zwiększyć atrakcyjność obszaru Mikroregionu Pogórze, podejmowane są inicjatywy, które sukcesywnie zmierzają do poszerzenia zaplecza turystycznego.

W ramach projektu pn. Turystyka na Pogórze powstają drogowskie, stojaki na rowery, stacja naprawcza rowerów, ławeczki, wiaty z tablicą, wiaty rowerowe oraz o charakterze widokowym. Perelką ma być Plenerowa Wystawa Korzeńskiego Wąwozu Historii. Elementy te uzupełnią infrastrukturę turystyczną na terenie gminy Pleśna, Zakliczyn, Czychów, Iwkowa, Korzenna oraz Gnojnik i znajdują się w pobliżu wytyczonych w ramach projektu tras rowerowych.

Lokalne grupy działania są świadome tego, że infrastruktura to nie wszystko, by zapewnić odwiedzającym ciekawy pobyt w regionie. Z tego względu utworzono Pogórzańskie Biuro Festiwalowe (adres: 32-840 Zakliczyn, ul. Rynek 15). To miejsce, które z jednej strony służy turystom, promując walory Mikroregionu Pogórze poprzez dostarczanie ulotek, broszur i służąc jako punkt informacyjny, w którym można się dowiedzieć, jak ciekawie spędzić czas w regionie, z drugiej – stworzono je dla mieszkańców i członków lokalnych grup działania jako swoistą platformę spotkań i wymiany doświadczeń – sprzyjającą rozmowom i dyskusjom na temat dalszego rozwoju Mikroregionu.




WARTO ZOBACZYĆ

Miejsc, które koniecznie trzeba zobaczyć na obszarze Mikroregionu Pogórze, jest tu tak dużo, że można by obdzielić nimi kilka regionów, a i tak urlopu by nie wystarczyło.

Tędy przebiega Szlak Architektury Drewnianej. Do jego najcenniejszych perełek zalicza się zabytkowe kościoły: św. Jana Chrzciciela w Rzepienniku Biskupim, św. Urszuli z Towarzyszkami w Gosprzydowej, św. Marcina w Czermej, Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Rajbrocie.

Warto też zobaczyć wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO kościół pw. św. Leonarda w Lipnicy Murowanej. Choć zbudowano go w XV w., do naszych czasów dotrwał w prawie niezmiennym stanie. W Zakliczynie warto zwrócić uwagę na rynek wraz z ratuszem – to po Krakowie drugi co do wielkości tego typu plac miejski. A stamtąd niedaleko już do Lusławic, gdzie mieści się Europejskie Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego. Centrum otacza park, w którym rośnie ponad 1500 gatunków drzew i krzewów z całego świata. Aby je poznać, warto umówić

się na zwiedzanie z przewodnikiem. Na melomanów czeka też Muzyczny Dwór w Lipnicy Wielkiej. Będąc tu na recitalu, nie można ominąć wystaw obrazujących historię i kulturę regionu.

Podróżujących z dziećmi zapraszamy do Family Park Safari w Gnojniku, Pszczelnej Kuźni w Zborowicach, Miejskiego Parku Zieleni Grodzisko w Czchowie, a także Muzeum Przyrodniczego im. Krystyny i Włodzimierza Tomków w Ciężkowicach. Można tam poznać ponad 200 gatunków ptaków i usłyszeć wydawane przez nich głosy.

Na koniec zapraszamy do dwóch rezerwatów przyrody: „Panieńskiej Góry” w Wielkiej Wsi, z unikalnymi storczykami i wieloma innymi chronionymi gatunkami roślin oraz Skamieniałego Miasta w Ciężkowicach, z finezyjnie ukształtowanymi ostaściami.

Bazylika pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Tuchowie

Budowa tego znanego sanktuarium maryjnego trwała od 1677 do 1682 r. Do 1816 r. kościół należał do benedyktynów, później przeszedł w ręce redemptorystów, którzy dobudowali seminarium. Wewnątrz warto zwrócić uwagę na otoczony kultem malowany na desce obraz Matki Bożej Tuchowskiej z XVI w., ubrany w barokową, srebrną sukienkę. W 1904 r. został ukoronowany diademami papieskimi. Ciekawym zabytkiem jest też ambona z XVIII w. Jest to jedno z najstarszych i najliczniej odwiedzanych sanktuariów w południowo-wschodniej Polsce.

 ul. Wysoka 1, 33-170 Tuchów

Beluard w Rożnowie

Beluard to rodzaj baszty w stylu włoskim, która nad Jeziorem Rożnowskim miała być częścią fortyfikacji obronnej. Fortecę, która miała chronić przed najazdami Turków, zaprojektował ok. 1560 r. kasztelan, wojewoda i hetman Jan Amor Tarnowski. Niestety, prace przerwała rok później śmierć hetmana. Pozostał beluard, mur kurtynowy i budynek bramny, który zbudowano z kamienia na planie pięciokąta. Ma grube na 3 m ściany i solidne sklepienie (ok. 1 m grubości). Narożniki zdobią rzeźby – jedna przedstawia mężczyznę trzymającego głowę Turka.

 33-316 Rożnów

Europejskie Centrum Muzyki K. Pendereckiego wraz z Arboretum w Lusławicach

Misją utworzonego w Lusławicach centrum jest rozwijanie talentów muzycznych młodych instrumentalistów, wokalistów oraz dyrygentów z całego świata, zapraszanych na Kursy Mistrzowskie. Sercem obiektu jest sala koncertowa na 650 osób z akustyką na najwyższym, światowym poziomie, ale są też: biblioteka, sale ćwiczeń, pracownie instrumentalne, sala kameralna i konferencyjna, kampus dla 100 gości. Centrum otacza 15-hektarowy park, w którym rośnie ponad 1500 gatunków drzew i krzewów z całego świata. Wśród drzew stoi odrestaurowany XVIII-wieczny dwór.

 Lusławice 250, 32-840 Lusławice

Family Park Safari

To jedyne takie rodzinne miejsce wypoczynku w Małopolsce. Połączenie cyrkowego zwierzyńca z mini wesołym miasteczkiem stworzono na bazie cyrku Safari. Z bliska można tu zobaczyć wiele zwierząt, m.in. wielbłądy, dromadera, osiołki, alpaki, konie fryzjskie i kuce. Pod kopułą kolorowego, cyrkowego namiotu na małych gości czekają liczne atrakcje: dmuchańce, karuzela itp. Na miejscu można się także posilić, wybierając dania z grilla lub bufetu. Dla chętnych – przejażdżki na kucykach i wielbłądzie po pięknym terenie parku.

 Gnojnik 609, 32-864 Gnojnik




Góra Kokoc

Wzniesienie (434 m n.p.m.) na Pogórzu Cieżkowickim i jeden z piękniejszych punktów widokowych w okolicy (góra zdobyła trzecie miejsce w plebiscycie „Wielkie odkrywanie Małopolski” na najciekawsze atrakcje turystyczne regionu). Na wierzchołku, który znajduje się na terenie Woli Lubeckiej, przygotowano altanę, platformę widokową i placyk zabaw dla dzieci. Niebawem dołączy do nich 50-m. wieża widokowa z oszklonym obserwatorium. Na dwóch dolnych kondygnacjach znajdzie się miejsce na sanitariaty, salę konferencyjną i przestrzeń do podziwiania widoków.

📍 Wola Lubecka


Izba Pamięci Ludwika Jerzego Kerna w Szkole Podstawowej w Rożnowie

Ten znany poeta, satyryk, dziennikarz, a także autor tekstów piosenek ukochał sobie Rożnów. Miał tu dom, w którym przez prawie 60 lat spędzał nie tylko wakacje. Wszyscy go tu znali, ze wszystkimi się przyjaźnił. Nic zatem dziwnego, że w rożnowskiej szkole podstawowej od 2019 r. można obejrzeć poświęconą mu izbę pamięci. Inicjatorką jej powstania była Elżbieta Bukowiec – polonistka, bibliotekarka i biblioterapeutka. Dzięki uprzejmości rodziny i przyjaciół zgromadzono wiele pamiątek po poecie. Książki przekazały zarówno osoby prywatne, jak i kilka wydawnictw.

📍 33-316 Rożnów


Kościół pw. Matki Boskiej Gromnicznej i Wniebowstąpienia Pana Jezusa

Drewniany, gotycki kościół zbudowano na początku XVI w. Na szczęście dobudowana w XIX w. kaplica nie ujęła mu uroku i włączono go do małopolskiego Szlaku Architektury Drewnianej. Jednonawowa świątynia ma konstrukcję zrębową. Kryje ją dwuspadowy dach ze wspólną kalenicą, pokryty gontem. Część wyposażenia przeniesiono do nowego kościoła. Na miejscu została renesansowa szafka na oleje z XV w., kamienna chrzcielnica, organy i XVII-wieczna ambona. Zachowały się także portale zwieńczone łukami tzw. oślego grzbietu oraz fragmenty polichromii.

📍 DW nr 980, 33-181 Siemiechów


Kościół pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Rajbrocie

Gotycki kościół z początku XVI w. o konstrukcji zrębowej, kryty gontem. Stromy dach świątyni wieńczy sygnaturka barokowa z XVII w. Wewnątrz znajdują się liczne późnogotyckie elementy ciesielskie. Prezbiterium od nawy dzieli ostrołukowa tęcza z Chrystusem Ukrzyżowanym oraz figury Matki Bożej i św. Jana z XVI w. W ołtarzu głównym obraz Matki Bożej z Dzieciątkiem i młodym Janem Chrzciicielem z XVII w. Obraz ten na czas każdej mszy świętej jest uroczystie odsłaniany. Kościół znajduje się na Szlaku Architektury Drewnianej.

📍 32-725 Rajbrot

Kościół pw. św. Leonarda w Lipnicy Murowanej

Kościół postawiono w XV w. Należy do najstarszych i najlepiej zachowanych gotyckich świątyń drewnianych. Do naszych czasów przetrwał w stanie niemal niezmienionym. We wnętrzach przechowywane są wyjątkowo cenne zabytki dawnego malarstwa, rzeźby i rzemiosła artystycznego. W 2003 r. świątynia została wpisana na listę światowego dziedzictwa kulturalnego i naturalnego UNESCO jako perła średniowiecznej architektury drewnianej. Unikalnym elementem wyposażenia kościoła jest XVII-w. pozytyw szkatulny – instrument z grupy organów, który do dzisiaj pięknie gra.

📍 32-724 Lipnica Murowana


Kościół pw. św. Marcina w Gromniku z XVIII w.

Prezbiterium pochodzi z przełomu XV i XVI w., natomiast swój obecny kształt kościół zyskał w XVIII w. Jest jednonawowy, o zrębowej konstrukcji, oszalowany i pokryty gontem. Wyróżnia się nietypową ośmioboczną wieżą bez charakterystycznej dla Małopolski przyłbicy. Wewnątrz zachowała się drewniana, pozioma tęczowa belka. Wygięta faliście wspiera się na kręconych kolumnach, na których wisi krucyfiks z XV w. Ołtarz główny zdobi obraz przedstawiający św. Marcina, który okrywa płaszczem żebraka. Obok kościoła stoi murowana dzwonnica z trzema dzwonami.

📍 ul. Dąbrowa 1, 33-180 Gromnik


Kościół pw. św. Urszuli z Towarzyszkami wraz z Ogrodem Różańcowym w Gosprzydowej

Pochodzi z 1697 r. Jest w Małopolsce jedną z niewielu drewnianych świątyń w stylu barokowym. Ma zrębową konstrukcję, posadowioną na murowanych fundamentach. Ściany i dach pokryte są gontem. Przez drzwi, zdobione gotyckimi okuciami z XVI w., wchodzi się do wnętrza pełnego barokowych ozdób. W oczy rzuca się figuralna polichromia z 1889 r., gotycka chrzcielnica w kształcie kielicha z XV w. i – w przedsionku – kamienna kropielnica z przełomu XV i XVI w. Na wprost kościoła wybudowano Ogród Różańcowy oraz Górę Krzyży (obiekty powstały już w XXI w.).

📍 32-864 Gosprzydowa


Kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Rzepienniku Biskupim

Okazały kościół widać z daleka dzięki dwóm strzelistym wieżom. Zbudowano go na planie krzyża łacińskiego z czerwonej cegły, prace trwały w latach 1854–1864. Fasada ozdobiona jest rozetą i kamiennymi posągami św. Piotra i Pawła. W środku zastaniemy neogotyckie wyposażenie. Ciekawe są polichromie z początku XIX w. Wykonał je młody polski artysta Jan Bulas – uczeń Stanisława Wyspiańskiego. Za najcenniejsze uznaje się barokowy obraz Matki Boskiej Rzepiennickiej, a także tryptyk z rzeźbą Matki Bożej Wniebowziętej i płaskorzeźbami zdobiący ołtarz główny.

📍 33-163 Rzepiennik Biskupi




Kościół św. Jana Chrzciciela w Rzepienniku Biskupim

Niewielki późnogotycki drewniany kościółek tzw. pomocniczy powstał na początku XVI w. i do dziś nie zmienił układu przestrzennego. Jest jednokondygnacyjny, ma zrębową konstrukcję, w przeważającej części krytą gontem. Niską wieżę o słupowo-ramowej konstrukcji, z nadwieszoną izbicą i nakrytą namiotowym hełmem, dostawiono wiek później. Wyposażenie wnętrza pochodzi z XVII w., choć w ołtarzu bocznym zachował się gotycko-renesansowy tryptyk z początku XVI w. Warto spojrzeć na gotyckie portale o łukach w tzw. osli grzbiecie, a także barokową, polichromowaną ambonę.

📍 33-163 Rzepiennik Biskupi


Kościół pw. św. Marcina i Matki Bożej w Czermnie

Postawiono go w 1520 r. w miejscu starej świątyni. Podczas przebudowy w XVIII w. zyskał wieżę i kaplicę. Odnowiono wnętrze, łącząc styl gotycki z barokowym. Zachowała się polichromia figuralna i ornamentalna z 1877 r. Warto zwrócić uwagę na ołtarze. Główny, rokokowy, pochodzi z połowy XVIII w. Jeden z bocznych – renesansowy – jest dziełem artysty z XVIII w., drugi – neobarokowy, powstał prawie współcześnie, bo na przełomie XIX i XX w. Ciekawy jest późnogotycki krucyfiks z XVI stulecia. Obok kościoła – dzwonnica z dzwonami darowanymi przez mieszkańców.

📍 38-245 Czermna


Miejski Park Zieleni Grodzisko wraz z zamkiem
i kościołem pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Czchowie

Największą atrakcją Czchowa jest częściowo odbudowany zamek z wieżą strażniczą, z której rozciąga się widok na dolinę Dunajca. W zamku odnaleziono m.in. rękawicę rycerską z XIV/XV w. oraz kamienny gotycki portal prowadzący do piwnic. Wokół poprowadzono szlak militarno-historyczny. W centrum miasteczka stoi gotycki kościół z XIV-wiecznymi freskami ściennymi. Na rynku odnajdziemy też najstarszą w Czchowie romańską rzeźbę – kamiennego lwa z zagadkową historią.

📍 32-860 Czchów


Muzeum Przyrodnicze im. Krystyny i Włodzimierza Tomków w Ciężkowicach

Największą atrakcją jest tu kolekcja ptaków – liczy ponad 200 gatunków, w tym ponad 20 zagrożonych (wpisanych do Polskiej Czerwonej Księgi Zwierząt). Jest też ponad 300 motyli i wiele innych przedstawicieli świata owadów. W nowoczesnej, interaktywnej formie Muzeum przekazuje też informacje na temat roślin Pogórza Karpackiego. Szklana podłoga przykrywa interaktywną łąkę z modelami roślin, gadów i płazów. Na specjalnym stanowisku można posłuchać głosów ptaków lub batyskafem wybrać się w rejs wodami rzeki Białej i zobaczyć, co jest na jej dnie.

📍 ul. 3 Maja 34, 33-190 Ciężkowice

Muzyczny Dwór w Lipnicy Wielkiej

Podniesiony z ruin XIX-w. dwór stał się ważnym ośrodkiem życia kulturalnego. Jednokondygnacyjny, z portykiem na czterech kolumnach, do którego prowadzą efektowne schody, pięknie wygląda na tle otaczającego go parku. Działa tu ośrodek kultury regionalnej prowadzony przez Centrum Kultury w Korzennej. To miejsce prób i koncertów regionalnych zespołów muzycznych, uczniów szkoły muzycznej, zapraszanych na recitale gości, a także wszelkiego rodzaju warsztatów. We wnętrzach prezentowane są wystawy związane z historią i kulturą regionu, wernisaże.

📍 Lipnica Wielka 48, 33-323 Lipnica Wielka


Osada Młynska

Na początku XX w. zagroda młynarza Józefa Winiarskiego składała się z drewnianego budynku mieszkalnego, stodoły, stajni, młyna i tartaku. W okresie międzywojennym pojawił się także młyn wodny. W 2010 r., ze względu na walory etnograficzne, została objęta ochroną konserwatora zabytków. W 2016 r. przekształcono ją w prywatne Muzeum Młynarstwa, Techniki i Rzemiosła Wiejskiego imienia pierwszego właściciela. W zbiorach znalazły się urządzenia młyńskie, maszyny rolnicze (konne i stacjonarne), sprzęty gospodarcze i domowe. Organizowane są też warsztaty kulinarne.

📍 Rostoka-Brzeziny 105, 33-316 Rożnów


Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny "RELAKS" w Łowczówku

Kiedyś podupadły, po gruntownym remoncie błyszczy i przyciąga rzesze mieszkańców gminy Pleśnej. Przebudowany został budynek z szatniami i sanitariatami. Na prawie 20 tys. m. kw. poprowadzono m.in. ścieżkę do jazdy na rolkach, wytyczono liczne alejki spacerowe, które zyskały nowe nawierzchnie. Najmłodszych przyciąga pomysłowy plac zabaw, nieco starszych – boisko do piłki siatkowej czy korty tenisowe. W różnych punktach stworzono kąki wypoczynkowe, zadbane o zieleni. Przy ośrodku znajduje się parking.

📍 Łowczówek 63, 33-171 Łowczówek


Park Zdrojowy w Ciężkowicach

W letnie weekendy zawsze jest tu tłoczno. I nikogo to nie dziwi, bowiem już z daleka park wygląda ciekawie, a z bliska – wręcz fantastycznie. Teren podzielono na kilka stref: lasu i ścieżek spacerowych, relaksu dla dzieci i dorosłych, zespołu balneologii i relaksu przyrodniczego oraz atrakcji wodnych. Jest tu alpinarium, arboretum, wrzosowisko i ogród sensoryczny. Plac zabaw dla dzieci i siłownia plenerowa. A obok tętnie. Zarówno wstęp, jak i korzystanie z atrakcji jest bezpłatne.

📍 ul. Spokojna 9, 33-190 Ciężkowice




Pasieka Wędrowną „Wantuch” w Zborowicach

To gospodarstwo rodzinne. Dlaczego wędrowna? Bo pszczoły przewożone są do czystych ekologicznie miejsc na terenie Pogorza Środkowobeskidzkiego. Zbierają miód z różnych roślin, dlatego można tu kupić miody różnych odmian, do tego pyłek pszczeli, propolis i pierzę. Na miejscu można rozpaść ognisko i posilić się przy nim pieczoną kiebasą czy domowym chlebem ze smalczykiem. Tarnowska Organizacja Turystyczna zaliczyła gospodarstwo do „Miodowego szlaku” wiodącego przez powiaty: brzeski, bocheński, dąbrowski, tarnowski i nowosądecki.

📍 Zborowice 195, 33-190 Zborowice


Pracownia Dworska

Po rewitalizacji zabytkowy murowany dwór rodziny Dźwigniewskich i Cudków z XIX w. przekształcono w Park Tradycji, Rozwoju i Kultury. Od tego czasu tętni życiem artystycznym. Znalazło się w nim miejsce dla restauracji, sali konferencyjnej i wystawienniczej, a w budynku byłej kuchni dworskiej – pracowni do zajęć rękodzielniczych i plastycznych. Prowadzone są tu warsztaty ceramiczne, obróbki szkła i witrażu, zdobienia przedmiotów drewnianych i szklanych metodą decoupage. Organizowane są też zajęcia teatralne, wyrobu biżuterii regionalnej i dekoracji z filcu.

📍 Korzenia 475 A, 33-322 Korzenia


Pszczela Kuźnia w Zborowicach

Miejsce dla tych, którzy chcą „być bliżej pszczół”. Organizowane tu warsztaty umożliwiają poznanie pszczelej rodziny, dowiedzenie się, kto rządzi w ulu i jakie usługi wykonuje to bzyżące przedsiębiorstwo. Jest też szansa zajrzenia do „ula jako mieszkania” – na warsztatach dowiemy się, jakie są rodzaje i konstrukcje ula, gdzie są magazyny na miód lub pyłek, a gdzie przedszkole. Na miejscu jest też okazja posmakowania pszczelich produktów. Po warsztatach świecowych będziemy potrafili samodzielnie zrobić świecę odlewaną lub zwijaną albo miodowe mydełko.

📍 Zborowice 195, 33-190 Zborowice


Pustelnia i źródło św. Świerada w Tropiu

Do pustelni świętych Świerada i jego ucznia Benedykta prowadzi leśna, stroma droga. W okolicy te zakonnik, uważany za ucznia św. Wojciecha, przybył w X w. Pustelnikiem (i ascetą) stał się po 40. roku życia. Dużo pracował, mało jadł, spał w pniu drzewa okolonym zaostrzonymi kijami. Gdy podczas snu poruszał się – ranił go dotkliwie. Nieopodal pustelni bije źródło, z którego święci podobno korzystali. Teraz stoi nad nim wykonana w 1971 r. kamienna postać modlącego się pustelnika. Przybywający tu współcześni pielgrzymi piją wodę i modlą się o przywrócenie zdrowia.

📍 33-318 Tropie

Rezerwat przyrody „Panieńska Góra” w Wielkiej Wsi

Na porośniętym lasem wzgórzu Panieńska Góra (326 m n.p.m.), na terenie miejscowości Wielka Wieś w gminie Wojnicz rozciąga się florystyczny rezerwat. Utworzono go dla ochrony dwóch gatunków rzadko spotykanych w Polsce storczyków: bladego i purpurowego. Storzycy białe rosną na całym obszarze, a purpurowego warto szukać w trawie przy obrzeżach lasu. Prócz nich rośnie tu 22 innych chronionych gatunków roślin, m.in. turzyca Michela, miodunka miękkowłosa, przetacznik pagórkowaty. Znajdziemy tu także 17 gatunków roślin górskich.

📍 32-830 Wielka Wieś


Rezerwat Przyrody Skamieniałe Miasto w Ciężkowicach

Co może powstać z gruboziarnistych piaskowców i zlepieńców poddanych erozji przez miliony lat? Można się o tym przekonać w Skamieniałym Mieście. Skalny rezerwat znajduje się na prawym brzegu rzeki Biała, ledwie kilometr od centrum Ciężkowic. Ostańce jeszcze przed wojną zostały uznane za zabytki przyrody. Nazwa nawiązuje do legendy, według której są to skamieniałe domy i ich mieszkańcy, ukarani za niegodne życie. Nazwy skał podpowiadają ich kształty. Jest więc np. „Piramida”, „Grzybek”, „Orzeł” czy też słynna „Czarownica”. Z większości skał związane są jakieś legendy.

📍 ul. Krynicka, 33-190 Ciężkowice


Ruiny zamku w Melsztynie

Pierwsze wzmianki o zamku pochodzą z 1347 r. Później był wielokrotnie przebudowywany przez kolejnych właścicieli, podczas konfederacji barskiej w 1770 r. popadł w ruinę. Aktualnie jest stopniowo odbudowywany. Przez wieki o zamku, a właściwie jego podziemiach, krążyły różne legendy. Podobno pod murami kryje się tunel, którym pod Dunajcem można dojść do oddalonego o 3 km klasztoru w Zakliczynie. Inna opowieść głosi, że w czasie ataku nieprzyjaciela w podziemnych stajniach mieli się kryć mieszkańcy. Czasem można też usłyszeć, że są tam nieprzebrane skarby...

📍 32-840 Melsztyn


Rynek wraz z ratuszem w Zakliczynie

Klasycystyczny, prostokątny budynek ratusza z nową elewacją i iluminacją prezentuje się godnie. Stoi przy rynku, który jest drugim co do wielkości, po Krakowie, tego typu placem miejskim w Małopolsce. W 2022 r. zakończyła się jego rewitalizacja. Wymieniono nawierzchnię, odnowiono kapliczkę św. Floriana i studnię, dodano iluminację.

📍 32-840 Zakliczyn





Spichlerz dworski przy zespole pałacowo-parkowym w Ryglicach

Zbudowano go w 1756 r. jako zaplecze gospodarcze pałacu. Jednopiętrowy, drewniany, o konstrukcji zrębowej, miał jedną murowaną ścianę szczytową od strony południowej. Wiele lat nieużywania odbiło się na jego wyglądzie, ale renowacja przywróciła mu blask, jaki widać na fotografii z 1915 r. Najcenniejsze jest obramowanie otworu drzwiowego w północnej części elewacji frontowej, na którym widnieje napis: „DIE 21 MAJI ANNO DOMINI 1756”. Dziś w spichlerzu mieści się izba regionalna, pokój mieszczkański oraz sala wystawiennicza.

📍 ul. Tarnowska 23, 33-160 Ryglice



Trasa rowerowa VeloDunajec

Trasa ma długość 237 km i biegnie doliną Dunajca, z widokami na Beskidy, Pieniny i Tatry. Wiedzie z Zakopanego w kierunku Nowego Targu, Jeziora Czorszyńskiego, by skończyć się w Wietrzychowicach. Trasa przebiega przez obszar Mikroregionu Pogórze: gminę Gródek nad Dunajcem, Czchów, Zakliczyn oraz Pleśną. Najczęściej jest łagodna, choć w jej środkowej części, za Nowym Sączem, wzdłuż Jeziora Rożnowskiego rowerzystów czeka kilka trudniejszych podjazdów. Przecina 7 pasm górskich, objeżdża 3 jeziora i zagląda pod bramy 7 zamków.

📍 Zakliczyn, Pleśna



Wiatrak Pogórzański w Ryglicach

Napędzany siłą wiatru zaczął pracować raptem rok przed wybuchem wojny. Gdy w 1939 r. Niemcy zajęli Ryglice, zakazali mielenia ziarna, a wiatrak został opieczetowany. Jego właściciel, nie bacząc na konsekwencje, z utratą życia włącznie, pracował cały czas, ale pod osłoną nocy. Gdy w latach 50. do wsi zawitała elektryfikacja – stał się niepotrzebny. Niszcząc do 2022 r., kiedy to został odnowiony. Teraz jest jednym z nielicznych wiatraków na Pogórzu Ciężkowickim, choć onegdaj był to bardzo charakterystyczny element tutejszego krajobrazu.

📍 ul. Wirtla 1, 33-160 Ryglice



Wieża widokowa na Szpilówce

Wśród wielu atrakcji Gminy Iwłokowa największą popularnością cieszy się 34-metrowa wieża widokowa na Szpilówce (516 m n.p.m.). Rozpościera się z niej panorama na Góry Świętokrzyskie, Brzesko, Okocim, Nowy Wiśnicz (w kierunku północnym) i na Kotlinę Iwłokowską, Pogórze Rożnowskie, Beskid Niski, Sądecki i Gorce (od strony południowej). Patrząc na zachód, widać Beskid Wyspowy z Mogielicą, Beskid Żywiecki i Pogórze Wiśnickie. A dzięki małej architekturze dostępnej przy wieży (altana, ławy, stoły, stojaki rowerowe) można tu chwilę odpocząć i coś przekąsić.

📍 32-861 Iwłokowa

Wieża widokowa w Dąbrówce Szczepanowskiej

Stanąła na szczycie Golgoty (395 m n.p.m.). Szesnastometrowa konstrukcja zbudowana jest z drewna i ma pięć kondygnacji. Na każdej ulokowany jest taras widokowy. W przyziemiu przygotowano taras z podjazdem przystosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych. Jest tam także kamera live, dzięki której panoramę można oglądać w Internecie. A jest co! Widoki na północ i północny wschód obejmują Tarnów, Wojnicz, dolinę Dunajca, wzgórze Beskidu Wyspowego, Gorców, Sądecki, a nawet sięgają Tatr.

📍 33-115 Dąbrówka Szczepanowska



Wieża widokowa w Jodłówce Tuchowskiej

Oddano ją do użytku w 2006 r. Stoi na wschodnim stoku Brzanki (534 m n.p.m.), jednego z najwyższych szczytów Pogórza Ciężkowickiego, znajdującego się w Parku Krajobrazowym Pasma Brzanki, niedaleko Tuchowa, Ryglic i Tarnowa. Ma 23 m, choć najwyższa platforma widokowa wznosi się na wysokość ok. 18 m nad ziemią. Z góry widać Pogórze Ciężkowickie, Pogórze Rożnowskie i Tatry. Aby ułatwić turystom rozpoznawanie szczytów, dookoła barierki zamontowano fotograficzną panoramę z opisem wzniesień i miejsc oraz informacjami o atrakcjach turystycznych.

📍 Jodłówka Tuchowska



Zabytkowy dwór z XIX w. w Gromniku z parkiem podworskim

Okazały budynek ma charakter eklektyczny. Wzniesiono go z cegły na fundamencie z kamienia łamanego. Jego korzenie sięgają XIX w., kiedy to jego właścicielami była rodzina Dzwonkowskich. W 1927 r. dwór przejął major Włodzimierz Olszewski, a tuż przed II wojną światową od Olszewskiego posiadłość kupili Jerzy i Maria Magdalena Szczenięccy (ojcem Marii był prof. Michał Rostworowski, działacz niepodległościowy). Dziś rozlokował się tu urząd gminy. Wchodzących wita stojąca przed wejściem do budynku drewniana rzeźba Józefa Piłsudskiego.

📍 ul. Witosa 2, 33-180 Gromnik





ENOTURYSTYKA

Widok zazielenionych winoroślą wzgórz na Pogórzu to nic nowego. Winne krzewy pojawiły się tu wraz z pierwszymi zakonnikami, którzy przy klasztorach zakładali winnice i produkowali wino. To właśnie na handlu tym trunkiem bogaciły się w średniowieczu małopolskie miasteczka. Kres nastąpił w XVII w. Niepokoje polityczne (w tym potop szwedzki) i nagłe ochłodzenie klimatu przyspieszyły zanikanie tradycji winiarskich. W ostatnim czasie jednak ponownie rozkwitają. Dlaczego tutaj?

Tarnów i okolice uważa się za polski biegun ciepła. A lekko pofałdowany teren, z odpowiednio nachylenymi i nasłonecznionymi od południa stokami, okolnymi lasami i sadami, rzekami płynącymi u podnóża, stwarza klimat sprzyjający winorośli. Także tradycja zaważyła na tym, że winnice pojawiają się tu jedna po drugiej. A polskie wina przeżywają renesans!

Rodzi się także turystyczna moda związana z winnicami. Bo czy jest coś piękniejszego niż smakowanie świetnego trunku i jednocześnie podziwianie panoramy gór, ukwieconych łąk, kwitnących sadów? Winnym poczęstunkom na łonie przyrody często towarzyszy degustacja lokalnych przysmaków. A skoro turyści już tu przyjechali, to czemu nie zatrzymać ich na dłużej? Pojawiają się więc w winnicach miejsca noclegowe, pola biwakowe, altany czy też wiaty widokowe.

Aby ułatwić turystom odkrywanie małopolskich winnic, utworzono Małopolski Szlak Winny, który skupia już 50 małopolskich gospodarstw. Razem organizują dni otwarte winnic i wiele innych imprez kulturalnych. Winnice wytyczają trasy, dzięki

którym można świetnie spędzić tu czas, spotkać ciekawych ludzi czy też dowiedzieć się więcej o tajnikach produkcji ulubionego trunku. Od 2017 r. działa bezpłatna aplikacja mobilna po Małopolskim Szlaku Winnym.

Dla osób preferujących podróże rowerem utworzono na terenie Mikroregionu Pogórze sieć tras prowadzących wśród pięknie położonych winnic, ale także miejsc, skąd pochodzą regionalne lokalne przysmaki. W wielu winnicach już powstała (lub jest budowana) infrastruktura turystyczna, w której można wypocząć, wykonać małą naprawę lub umyć rower.

W winnicach kwitnie także życie kulturalne. Od czterech lat w Winnicy Janowice organizowany jest festiwal muzyki klasycznej i jazzowej „Vitis Music Sfera Festival”. Oczywiście połączony z licznymi degustacjami wina. W wielu miejscach organizowane są warsztaty winiarskie i sommelierskie. Nie brakuje pokazów filmowych, koncertów muzycznych, ciekawych imprez okolicznościowych, takich jak „Wianki na winnicy”, Tuchovinifest czy Tarnowskie Dionizje.

Piwnice Antoniego

Pierwsze krzewy winorośli posadzono w latach 80. ubiegłego wieku. Teraz zajmuje około 30 arów, na których rośnie 1200 krzewów. Specjalnością Piwnic Antoniego są autorskie wina: białe Danutie, o aromatycznym zapachu z wyraźną nutą dojrzałych winogron i dobrze wyrownaną kwasowością, oraz czerwone Vermell – o wyraźnym bukacie Cabernet.

📍 Wola Lubecka 15, 33-162 Wola Lubecka

☎ + 48 606 908 404

🌐 www.piwniceantoniego.pl

Winnica Dąbrówka

Plantacja zajmuje 4,3 ha. Położona jest na południowym stoku pagórka, co zapewnia jej dobre nasłonecznienie. Z drugiej strony osłania ją las. Na wina czerwone hodowane są odmiany: Regent, Rondo, Monarch, Pinot Noir, Cabernet Cantor i Cortis, Léon Millot. Na wina białe wybrano odmiany: Solaris, Pinot Blanc, Gewürztraminer, Johanniter, Hiberna, Jutrzenka, Muscat Otonel, Muscaris, Seyval Blanc.

📍 Dąbrówka Szczepanowska 109 A, 33-115 Dąbrówka Szczepanowska

☎ + 48 534 030 430

🌐 www.winnicadabrowka.pl 📱 www.facebook.com/winnicadabrowka

Winnica Epigon

To najmniejsza winnica w Polsce – zajmuje mniej niż 1 ar. Rośnie tu 40 sadzonek ośmiu odmian: czterech przemysłowych i czterech deserowych. Jej założyciele – Stowarzyszenie Grupa Odrodnika celowo ulokowali ją w sąsiedztwie Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej. To miejsce, w którym winiarze organizują degustacje dla turystów, którzy nie są w stanie dojechać bezpośrednio do winnic. Są tu sale degustacyjne, profesjonalna kuchnia warsztatowa i zaplecze sanitarne.

📍 Rzuchowa 1, 33-114 Rzuchowa ☎ + 48 14 307 05 01

📱 www.facebook.com/WinnicaEpigon

Winnica Grono

Od 2017 r. na powierzchni 1 ha rośnie tu pięć odmian winorośli o podwyższonej odporności na choroby i niskie temperatury: Rondo, Regent, Solaris, Johanniter i Seyval Blanc. Winnica położona jest wśród łąk i lasów, na stokach Pasma Łososiniego (nachylenie 30–35 proc., 400 m n.p.m.), niemal u podnóża góry Jaworz. Zarówno miejsce jak i rodzaj winorośli dały potencjał do produkcji wina o szerokim spektrum smakowym.

📍 Stańkowa 6, 33-314 Łososina Dolna

☎ + 48 605 417 915

📱 www.facebook.com/WinnicaGrono




Winnica Jakubowa

Założył ją w XIX w. Karol Jan Berké. W pogodne dni ze stoków winnicy na wysokości 300 m n.p.m. można podziwiać panoramę Tatr. Jej właściciele – Sylwia i Paweł Jaśkiewiczowie z odmian na wina czerwone i różowe hodują: Léon Millot, Maréchal Foch, Regent, Rondo. Odmiany wina białego reprezentują: Bianca, Hiberna, Seyval Blanc, Solaris. Podczas degustacji można też spróbować lokalnych wędlin, serów i miodów.

📍 Karwodrza 62 a, 33-170 Tuchów

☎ + 48 516 115 606

🌐 www.facebook.com/WinnicaJakubowa


Winnica Janowice

Południowo-zachodni, mocno nachylony stok malowniczo zniża się do wód Dunajca. Na wysokości 220–250 m n.p.m. rosną krzewy zarówno *Vitis vinifera* (winorośli właściwej) – stanowią jedną czwartą całych upraw, jak i hybrydy. Rzeka ma wpływ na uprawę – zapewnia stabilizację termiczną i chroni przed zjawiskami pogodowymi. Wizytówką winnicy jest cykliczny festiwal muzyki klasycznej i jazzowej „Vitis Music Sfera Festival”.

📍 Janowice, 33-115 Janowice

☎ + 48 604 413 265

🌐 www.winnicajanowice.pl 📱 www.facebook.com/winnicajanowice


Winnica KoBa

To małe gospodarstwo położone w malowniczej pagórkowatej okolicy, świetnie nadającej się do uprawy winorośli i produkcji win. Winnica została założona w 2016 r. Dwa lata później odbyło się pierwsze wino-branie, a od 2020 r. ruszyła sprzedaż wina. Hodowane tu odmiany to: Regent, Solaris, Salome, Rondo. Wytwarzane jest z nich wino: czerwone, białe i różowe wytrawne, białe i różowe półwytrawne/półsłodkie.

📍 Turza 111, 33-167 Turza

☎ + 48 606 428 090

🌐 www.winnica-koba.business.site


Winnica Kowalówka

Założono ją w 2011 r. Zajmuje 30 arów powierzchni w malowniczej okolicy, skąd rozpościera się widok na Pasma Brzanki w Pogórzu Ciężkowickim i Gilową Górę. Warunki klimatyczne i glebowe sprawiają, że rosną tu i doskonale owocują odmiany winorośli: Solaris, Aurora, Seyval Blanc, Bianca, Johanniter, Cabernet Cortis, Regent, Marquette. Pochodzące stąd wina zdobywają medale na konkursach międzynarodowych i krajowych.

📍 Kowalowa 132, 33-160 Kowalowa

☎ + 48 604 493 849

📱 www.facebook.com/winnicakowalowka

Winnica Manru

Powstała na ziemi, na której ponad 100 lat temu swe gospodarstwo rolne miał Ignacy Jan Paderewski. Tu skomponował jedyną w życiu operę *Manru* – stąd nazwa winnicy. Winne krzaki rosną na południowym i południowo-wschodnim stoku Zagórza, na 340 m n.p.m. Na wina białe hodowane są odmiany: Seyval Blanc, Muskat, Solaris, na czerwone – Rondo, Regent, Salome, Maréchal Foch, Léon Milloi i kilkanaście odmian deserowych.

📍 Kąsna Dolna 25, 33-190 Kąsna Dolna

☎ + 48 603 545 711

🌐 www.manru.com.pl 📱 <https://www.facebook.com/winnicamanru>


Winnica na Dziole

Na winiarskim rynku znana jest od 2020 r. Właściciele za radą przyjaciół, posadzili w niej sadzonki odmian Chardonnay, Seyval Blanc, Rondo, Regent i Cabernet Cortis. W najbliższej przyszłości pojawi się również Pinot Blanc czy Riesling. Wina noszą nazwy związane z uczuciami. Można więc kupić Miłość, Męskość, Kobiecość, Zmysłowość... W 2022 r. winnica została włączona do Małopolskiego Szlaku Winnego.

📍 Świdnik 112, 33-312 Tęgoborze

☎ + 48 509 960 398

🌐 www.nadziole.pl


Winnica Nowizny

Winorośl ma tu komfortowe warunki wzrostu – na południowo-zachodniej stronie wzgórza o niewielkim nachyleniu. Po drugiej stronie widok na Beskid Wyspowy i tradycyjne sady śliwkowe. Na wina czerwone hodowane są odmiany: Cabernet Cortis, Regent, Maréchal Foch, natomiast na wina białe: Solaris, Seyval Blanc, Muscaris, Hiberna, Bianca. Dostępna jest mała gastronomia.

📍 Połom Mały 60, 32-862 Porąbka Iwkowska

☎ + 48 607 578 156

🌐 www.winnicanowizny.pl


Winnica Pogórze

Powstała w 2021 r. jako winnica demonstracyjna. Właściciele inwestują w infrastrukturę turystyczną. Od tego lata zacznie tu działać piwnica degustacyjna oraz tzw. bank wina. W 2024 r. oddana ma być do użytku altana turystyczna przystosowana do obsługi rowerzystów. Winnica otrzymała Certyfikat POT na Najlepszy Produkt Turystyczny oraz Certyfikat Polskiej Marki Turystycznej MSiT, sąsiaduje także z trasą rowerową Velo Dunajec.

📍 33-115 Janowice; Pleśna 506, 33-171 Pleśna (biuro)

☎ + 48 534 030 430

📱 www.facebook.com/WinnicaPogorze





Winnica Rupiówka

Nazwa winnicy pochodzi od przysiółka w Rzepienniku Marciszewskim w gminie Gromnik, gdzie natura stworzyła unikalne połączenie warunków geologicznych i klimatycznych, idealnych do uprawy winorośli. Właściciele winnicy, Agnieszka i Wiktor Chrzanowscy, parają się tym od 2017 r. Na obszarze 0,5 ha uprawiają odmiany winorośli na wina czerwone: Maréchal Foch, Regent. Na wina białe wybrali odmiany: Bianca, Hibernal, Seyval Blanc.

📍 Rzepiennik Marciszewski 82, 33-180 Rzepiennik Marciszewski
🌐 www.winnicarupiowka.pl



Winnica Wzgórze Nadziei

Winnicę założył charyzmatyczny dominikanin o. Jan Góra. Był rok 1992. Chciał w ten sposób nawiązać do tradycji zakonu. Po jego śmierci w Jamnej pojawił się o. dr Marek Grubka, guru winiarzy. Nową winnicę założył na 40 arach na południowym zboczu wzgórza, na wysokości ok. 450 m n.p.m. Ze względu na klimat i warunki glebowe posadzono 1500 winnych krzewów z sześciu wyłącznie białych odmian winorośli.

📍 Jamna 7, 32-842 Jamna
☎ + 48 742 083 950

🌐 www.jamna.dominikanie.pl



Winnica Uroczysko

Winnica zajmuje południowy stok na wysokości 285–308 m n.p.m. Zachodnia ekspozycja daje doskonałe doświetlenie, a płynący w dole Dunajec „zabiera” zimne powietrze. Na wina czerwone rosną tu odmiany: Rondo, Regent, Cabernet Cortis, Cabernet Cantor, Zweigelt i Pinot Noir. Wina białe powstają ze szczepów: Seyval Blanc, Jutrzenka, Pinot Gris, Hibernal. Dumą właścicieli jest niepowtarzalny Gewürztraminer.

📍 Janowice 328, 33-115 Janowice ☎ + 48 516 495 359

🌐 www.winnicauroczysko.lokalnosc.pl

📘 www.facebook.com/winnicauroczysko



Winnica Zawadka

Założona w 2009 r. przez pasjonatów wina, którzy z przyjemnością oprowadzają turystów po winnicy oraz organizują degustacje. Wina białe, różowe, czerwone dojrzewają w ręcznie wytwarzanych amforach i beczkach. Plantacja położona jest na wysokości ok. 400 m. n.p.m., skąd rozciąga się malowniczy widok na Jezioro Rożnowskie. Specjalnością winnicy są świeże i delikatne wina białe oraz długo dojrzewające aromatyczne wina czerwone.

📍 Zawadka 1, 33-312 Tęgoborze

☎ + 48 502 391 867

🌐 www.winniczawadka.pl



WYPOCZYNEK ZE SMAKIEM

Na obszarze Mikroregionu Pogórze znajduje się wszystko, co potrzebne jest do ciekawego, a zarazem aktywnego wypoczynku.

Gdy podróżujecie z dziećmi, odwiedźcie świetnie urządzone wioski indiańskie wyposażone w namioty tipi, pióropusze. Można w nich poczuć się jak na Dzikim Zachodzie. Istnieją gospodarstwa, w których najmłodsi mogą pobyc blisko zwierząt np. alpak. Te wyjątkowo łagodne zwierzęta są bardzo łase na głaskanie. Są też na Pogórzu miejsca, gdzie można wykazać się odwagą, zręcznością i wytrzymałością – pojeździć na quadach, zjechać na tyrolce gwarantującej sporo emocji i piękne widoki. Chcecie nauczyć się jeździć konno? Tutaj to nic trudnego. Pierwsze kroki stawiane na padoku szybko przestaną wystarczać i będziecie chcieli ruszyć w teren.

Liczyście na ekologiczne zakupy? Tylko tu znajdziecie owoce z upraw prowadzonych bez użycia chemicznych środków ochrony. Z Pogórza pochodzą znane i cenione w kraju naturalne produkty pszczele. Chętni do podreperowania zdrowia mogą skorzystać też ze stojących w pasiekach domków do apiterapii.

Szukacie miejsca, gdzie można zjeść smaczny posiłek? Wiele miejsc na terenie Mikroregionu Pogórze-

serwuje lokalne, domowe jedzenie. Produkty najczęściej pochodzą z okolicznych gospodarstw rolnych. Czyli na talerzach jest sezonowo, ekologicznie i po prostu pysznie.

Z miejscem na nocleg też nie będzie problemów. Wybór wśród ofert w szerokim przedziale cen i o różnym komforcie jest ogromny – od baczek i małych gospodarstw agroturystycznych po spore ośrodki wypoczynkowe. W części obiektów serwowane są tylko śniadania, inne oferują całonocne wyżywienie, choć jego wykupienie nie jest obligatoryjne. Większość miejsc wyposażona jest w infrastrukturę do przebywania na powietrzu (płace zabaw dla dzieci, miejsca pod ogniska itp.), w wielu można wypożyczyć sprzęt sportowy (np. rowery, kijki do nordic walking, rakietki do badmintonu).

Czy już przekonaliście się, że gospodarze dokładają wszelkich starań, by Wasz pobyt na obszarze Mikroregionu Pogórze był pełen niezapomnianych wrażeń? Każdego roku przybywa tu atrakcji, ciekawych szlaków, miejsc biwakowych.

Zapraszamy!



Agroturystyka nad Jeziorem – Osada Indiańska

Do dyspozycji gości Agroturystyka udostępnia: domek 12-osobowy, wynajmowany w całości lub poszczególne pokoje wyposażone w łazienkę i tv; Osadę Indiańską z 6-osobowym namiotem tipi i placem zabaw; Szaloną Stodołę – miejsce na imprezy okolicznościowe, urodziny, wieczorki panieńskie w stylu Boho oraz pole biwakowe z węzłem sanitarnym.

📍 Piaski-Drużków 46, 32-860 Czczów
☎ + 48 607 261 344
🌐 www.agroturystyka-osadaindianska.pl



Bacówka „Biały Jeleń”

Pensjonat położony w otoczeniu lasów Wiśnicko-Lipnickiego Parku Krajobrazowego. Pokoje z bezpłatnym Wi-Fi, telewizorem, lodówką i czajnikiem, wiele z nich ma balkon. W cenę wliczone jest śniadanie i parking. Na gości czeka restauracja, siłownia i spa, a na najmłodszych minizoo. Za opłatą można skorzystać z oferty lekcji jazdy konnej. Zwierzęta są mile widziane.

📍 Iwkowa 586, 32-861 Iwkowa
☎ + 48 14 684 44 40
🌐 www.bacowka.com.pl



Bacówka Brzanka

Schronisko turystyczne położone na wysokości 508 m n.p.m., pod szczytem Brzanka na Pogórzu Ciężkowickim, na terenie Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki. Oferuje 28 miejsc noclegowych, jadalnię z bufetem i kominkiem oraz węzły sanitarne. W sąsiedztwie znajduje się boisko do siatkówki, miejsce na ognisko, grill, parking oraz wieża widokowa.

📍 Jodłówka Tuchowska 125, 33-173 Jodłówka Tuchowska
☎ + 48 14 652 68 02
🌐 www.brzanka.pl



Bacówka Jamna

Położona w miejscowości Jamna. Na miejscu dostępny jest ogród, wspólny salon, taras, bar, plac zabaw oraz bezpłatny parking. Bezpłatne Wi-Fi. Pokoje wyposażone w szafę. Na miejscu serwowane jest śniadanie. W pobliskiej okolicy można uprawiać rozmaite sporty, np. trekking, narciarstwo czy jazdę na rowerze.

📍 Jamna 14, 32-842 Jamna
☎ + 48 517 340 735, + 48 512 189 600
🌐 www.bacowkajamna.pl
📘 www.facebook.com/BacowkaJamna

Borówkowy Rój

Główną działalnością gospodarstwa jest uprawa borówki amerykańskiej, jagody kamczackiej i malin. W sprzedaży bezpośredniej można nabyć przetwory z owoców i warzyw sezonowych. Gospodarstwo prowadzi również warsztaty dla dzieci i seniorów: z pszczelarstwa oraz tropów zwierząt i ptaków.

📍 Lipnica Górna 243, 32-724 Lipnica Murowana
☎ + 48 691 148 577
🌐 www.borowkowyroj.pl



Burgerownia

To lokal serwujący dania z lokalnej wołowiny: grillowane burgery bez dodatku tłuszczu, do tego przypieczona spora maślana bułka, oczywiście z miejscowej piekarni. Polecamy też żeberka i inne mięsne przysmaki podane w sposób nowoczesny, na bazie własnych przepisów i najlepszych składników od lokalnych dostawców. Zapraszamy do Burgerowni.

📍 ul. Cieszki 2, 33-190 Ciężkowice
☎ + 48 14 651 00 47
📘 www.facebook.com/burgerowniaciezkowice



Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej

To jedna z atrakcji regionu. Składa się na nią: budynek Centrum, park dworski i ogródek edukacyjny. Organizowane są tu różnego typu wydarzenia: wystawy, degustacje, warsztaty, prelekcje, lekcje z prezentacjami multimedialnymi, projekcje filmów, konferencje, festiwale, spotkania tematyczne, kursy zdrowego gotowania i wiele innych.

📍 Rzuchowa 1 a, 33-114 Rzuchowa
☎ + 48 14 307 05 01
🌐 www.cpl.odrolnika.pl
📘 www.facebook.com/cplRzuchowa



Chatka Włóczykija

Chatka położona jest w urokliwej turystycznie miejscowości Jamna. Właściciele oferują nocleg, sprzęt do grillowania, plac zabaw oraz taras, z którego można podziwiać widok na Tatry. Na miejscu dostępna jest również restauracja, bezpłatne Wi-Fi oraz parking.

📍 Jamna 46, 32-842 Jamna
☎ + 48 603 811 711
🌐 www.jamna.eu
📘 www.facebook.com/chatkawloczykija





Dom weselny Słoneczne Wzgórze

Znajduje się w Rzepienniku Biskupim, wizytówce Beskidu Niskiego, skąd rozpościera się piękny widok na Tatry. Ośrodek oferuje noclegi, szeroki zakres usług, a w restauracji dobrą kuchnię dostosowaną do preferencji smakowych gości. Organizuje duże i małe imprezy. Na miejscu duży parking.

📍 Rzepiennik Biskupi 310 A, 33-163 Rzepiennik Biskupi
☎ + 48 513 494 200
🌐 www.salaslonecznewzgorze.pl



EkoSiolo

Gospodarstwo znajduje się w miejscowości Bistuszowa, niedaleko Ryglic. Posiada 34 komfortowe miejsca noclegowe. To idealne miejsce do wypoczynku dla całej rodziny, aktywnej turystyki oraz organizowania imprez okolicznościowych. Do dyspozycji gości: plaża, staw, gdzie można pływać łódkami, rowerem wodnym lub łowić ryby. W pełni wyposażona kuchnia i jadalnia z kominkiem.

📍 Bistuszowa 1, 33-160 Bistuszowa
☎ + 48 601 884 388
🌐 www.ekosiolo.pl



Farma alpaka „Jaśkowy Sad”

Hodowla alpaka otwarta dla odwiedzających. Przyjmuje gości indywidualnych i wycieczki w każdym wieku. Realizuje wyjazdy z alpakami do szkół, przedszkoli oraz placówek opiekuńczych. Obiekt przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Zwierzęta są łagodne oraz przyjazne wobec gości, nie stwarzają zagrożenia. Na farmie działają wypożyczalnia rowerów elektrycznych i tradycyjnych, bar oraz sklep z pamiątkami.

📍 ul. Dworska 2 A, 32-860 Czchów
☎ + 48 882 817 033
🌐 www.jaskowysad.pl



Gospodarstwo Gościnne „Księżycówka”

Położne w małopolskiej wsi Rajbrot, zaledwie 20 km od Bochni, a 60 km od Krakowa. Przytulny domek usytuowany jest na wzgórzu, skąd rozpościera się przepiękny widok na okolicę. Dla gości przygotowano 16 miejsc noclegowych w pięciu pokojach z łazienkami, stodołę z atrakcjami, plac zabaw dla dzieci, miejsce na ognisko, grill oraz w sezonie letnim basen.

📍 Rajbrot 268, 32-725 Rajbrot
☎ + 48 604 438 065
🌐 www.ksiezycowka-rajbrot.pl

Gospodarstwo agroturystyczne i stajnia koni „Paryja”

Zlokalizowane w sercu Pogórze Ciężkowickiego, pomiędzy najwyższymi szczytami w okolicy: Liwoczem (562 m n.p.m.) i Brzanką (536 m n.p.m.). Na gości czeka 13 miejsc noclegowych. To miejsce dla pragnących poobcować z naturą lub wziąć udział w imprezach etnograficznych. Dla chętnych lekcje jazdy konnej na terenie gospodarstwa.

📍 Ołpiny 512, 38-247 Ołpiny
☎ + 48 692 756 540
🌐 www.paryja.agro.pl



Gospodarstwo Sadownicze Albert Cebula

Bliskość Jeziora Rożnowskiego umożliwia żeglowność i wędkowanie. Okoliczne lasy zachęcają do grzybobrania, wycieczek pieszych i rowerowych. Na gości czekają 3 pokoje z łazienkami (2- i 4-osobowe) z aneksem kuchennym, pokojem z kominkiem i tv. Jest miejsce na ognisko, plac zabaw. Gospodarze zapewniają całodzienną wyżywienie lub tylko wybrane posiłki.

📍 Świdnik 116, 33-312 Tęgoborze
☎ + 48 793 661 010



Gościniec przy lesie „Bielowo”

Dwa w pełni wyposażone, klimatyzowane mieszkania w wolnostojącym budynku na dużej działce wśród owocowych drzew, z dala od zgiełku i zamieszania. Bezpośrednie sąsiedztwo lasu pełnego grzybów i borówek. Na gości czekają: miejsce na ognisko, grill, mini plac zabaw, miejsce do gry w piłkę nożną, siatkówkę, ringo, badmintona, bezpłatny parking.

📍 Wytrzyszczka 73, 32-860 Czchów
☎ + 48 726 416 294



Janczosad s.c.

Firma oferuje w 100% naturalne produkty pochodzenia pszczelego, akcesoria do obsługi pasieki, kosmetyki na bazie wosku, miodu i propolisu. Posiada domek ulowy do apiterapii. Jest producentem naturalnej węzy pszczelej, prowadzi skup wosku, suszu oraz zboiny. Cały proces pozyskiwania produktów pszczelich jest w 100% naturalny.

📍 Janczowa 27, 33-322 Korzenna
☎ + 48 798 809 661
🌐 www.janczosad.pl




Ośrodek rekreacji „Dolina Białej”

Miłośnicy koni znajdą tu wszystko, o czym marzą: jazdy konne i rajdy (nawet kilkudniowe) po urozmaiconym terenie Pogórza Ciężkowicko-Roznowskiego. Można też przejechać się bryczką, a w zimie wziąć udział w kuligu. W wakacje dla dzieci i młodzieży w różnym wieku organizowane są półkolonie. Na terenie jest sklepik z przekąskami, można rozpalić grilla.

📍 ul. Długa 55, 33-170 Tuchów

☎ + 48 791 012 134

🌐 www.dolinabialej.pl


Ośrodek rekreacji i wypoczynku „Jurasówka”

To całoroczny ośrodek wypoczynkowy z atrakcjami wodnymi, quadami, zdalnie sterowanymi modelami, pływającymi, jak i jeżdżącymi. Dla odważnych tyrolka z zachwycającymi widokami. Możliwość organizacji zajęć grupowych, szkoleń oraz firmowych imprez okolicznościowych, takich jak uroczyny. Oferuje kompleksową ofertę wyżywienia, profesjonalną obsługę podczas eventów.

📍 Siemichów 359, 33-180 Siemichów

☎ + 48 14 625 80 91

🌐 www.jurasowka.com


Przystań na kawę (ABC Czychów – Rynek)

Punkt oferuje domowe desery i ciasta, kawę, napoje i duży wybór lodów, w tym gałkowych. Nowa lokalizacja obiektu pozwala nie tylko na posmakowanie pysznych słodkości (m.in. makaroniki, bezy, malinowe chmurki, serniczki oreo), ale także na wypicie kawy na zielonym czchowskim rynku.

📍 ul. św. Kingi 1 (Rynek), 32-860 Czychów

☎ + 48 693 447 397


Restauracja Agawa

Jest obiektem restauracyjno-weselnym. Znajduje się przy drodze wojewódzkiej nr 977, bezpośrednio przy trasie relacji Tarnów – Krynica, Tarnów – Konieczna (przejście graniczne). Cały lokal jest klimatyzowany. Czas oczekiwania to 15–20 min. Kuchnia głównie domowa, polska, tradycyjna, regionalna, również z elementami charakterystycznymi dla wielu różnych kuchni europejskich.

📍 ul. Tarnowska 146, 33-170 Tuchów

☎ + 48 14 652 47 69

🌐 www.agawa-restauracja.pl

Gospoda Dworska

Restauracja mieści się w pięknym odrestaurowanym dworze z XIX w., otoczonym urodzajnym ogrodem ze stawem. Posiada bogate menu zawierające w sobie dania, które poruszą najbardziej wymagające podniebienia. Oferuje pizzę oraz dania i specjały kuchni polskiej. Miejsce przyjazne dla rodzin z dziećmi, można tu skorzystać z placu zabaw.

📍 Korzenna 475, 33-322 Korzenna

☎ + 48 694 413 567

🌐 www.gospodadworska.pl


Rybia Wyspa

Położona w Gosprzydowej, malowniczej wiosce na Pogórzu Karpackim, niedaleko Krakowa. Serwuje dania kuchni polskiej, stawiając na tradycję, ale również otwierając się na nowoczesność. Przede wszystkim oferuje potrawy z ryb z własnej hodowli, dania mięsne, jarskie oraz menu dla dzieci. Organizuje również imprezy okolicznościowe, oferuje też miejsca noclegowe.

📍 Gosprzydowa 340, 32-864 Gosprzydowa

☎ + 48 660 898 414

🌐 www.rybiawyspa.pl


Restauracja Spizarnia

Oferuje organizację przyjęć, szkoleń, konferencji, imprez okolicznościowych. W restauracji króluje lokalna kuchnia polska z pysznymi i zdrowymi potrawami. Jak zachwalają właściciele: każdą potrawę doprawiają szczyptą miłości i nowoczesnie łączą smaki, wykorzystując przy tym najlepsze regionalne produkty. Prowadzenie restauracji to ich pasja.

📍 Zborowice 5 B, 33-190 Ciężkowice

☎ + 48 660 742 840

🌐 www.spizarniazborowice.pl


Schronisko Dobrych Myśli

Miejsce, w którym znajdziemy pyszne jedzenie, piękne widoki, a nade wszystko ciszę i spokój. W ofercie są także wycieczki piesze, rowerowe i autokarowe, z uwzględnieniem lokalnych atrakcji, a także survival, animacje dla dzieci, biegi, gry zespołowe i terenowe, paintball, spływy kajakowe. Dostępny parking oraz Wi-Fi. Istnieje możliwość wypożyczenia rowerów górskich i przyczepki dla dziecka.

📍 Jamna 53, 32-842 Jamna

☎ + 48 14 665 44 30

🌐 www.jamnaschronisko.pl




Wimika Gospodarstwo Agroturystyczne

Położone we wsi Kowalowa, w cichej i spokojnej okolicy, w sąsiedztwie lasu. Do dyspozycji gości pokój 2-osobowy i pokój 4-osobowy. W pokojach w pełni wyposażone aneksy kuchenne, łazienki i balkon. Goście mogą korzystać z parkingu, ogrodu z grillem i placem zabaw dla dzieci, wypożyczalni rowerów. Pokoje dostępne cały rok.

📍 Kowalowa 202, 33-161 Kowalowa

☎ + 48 694 123 572

🌐 www.turystyka.ryglisce.pl/noclegi/wimika


Wioska Indiańska „Fort Wapiti” w Zalasowej

Znajduje się w miejscowości Zalasowa (obok Tuchowa) i stanowi muzeum-skansen kultury Indian Ameryki Północnej. Pokazuje życie Indian, zaczynając od tipi, przez stroje indiańskie, instrumenty, różne sprzęty oraz broń, np. łuki, tomahawki, a nawet broń palną. Oferuje program edukacyjno-rozrywkowy, w tym wystawę XIX-wiecznego rękodzieła indiańskiego.

📍 ul. Reja, 33-159 Zalasowa

☎ + 48 515 237 490

🌐 www.wapiti.pl


Zagroda na Pacanach

Położona w miejscowości Iwkowa. Dla gości: bezpłatne Wi-Fi, plac zabaw, grill, ogród, sezonowy odkryty basen oraz bezpłatny parking. Wszystkie pokoje są klimatyzowane, z tarasem lub balkonem oraz częścią wypoczynkową. Śniadania serwowane w formie bufetu. Okolica jest popularna wśród miłośników trekkingu, narciarstwa i jazdy na rowerze.

📍 Iwkowa 842, 32-861 Iwkowa

☎ + 48 693 454 872

🌐 www.zagrodapacany.pl


PRODUKT LOKALNY

Małopolska rozkwita kulinarnie. Młodzi odkurzają przepisy babć, a doświadczone gospodynie dumnie prezentują swoje umiejętności podczas lokalnych świąt. Dzięki licznym targom i imprezom kulinarnym wyraźnie zwiększyła się dostępność do produktów lokalnych, regionalnych i ekologicznych. Na tę ścieżkę wkracza też Mikroregion Pogórze, prezentując z dumą swoje produkty lokalne.

W Europie system ochrony i identyfikacji wysokojakościowych produktów rolnych i spożywczych funkcjonuje już od 1992 r. W Polsce krócej, ale ich lista (udostępniana na stronach Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi) sukcesywnie rośnie z roku na rok. Małopolska wiezie tu prym – z 116 zarejestrowanymi lokalnymi przysmakami. Podstawą rejestracji na liście jest tradycja wytwarzania produktu (min. 25 lat) i szczególna oraz niepowtarzalna jakość, która jest związana z historycznie ugruntowanymi przepisami, metodami produkcji i sposobami przetwarzania czy dojrzewania żywności.

Tych potraw i napojów nie znajdzie się nigdzie indziej, są ściśle związane z danym miejscem, sposobem wyrabiania, ukształtowania terenu, smakiem gleby, a nawet słońcem, które tak a nie inaczej opiera się na stokach. Przyrządzane z sercem od pokoleń, gdzie receptury nieraz są największym i najcenniejszym skarbem tutejszych rodzin.

Za każdym z nich stoją ludzie, którzy z produkcji uczynili sztukę i sztuką tą chcą się dzielić z innymi. W świecie fast foodów, szybkiego jedzenia i bylejakości właśnie lokalne produkty stają się dobrem i największą atrakcją regionu.

Dla przykładu weźmy np. wino – obecnie Małopolska to jeden z najbardziej dynamicznie rozwijających się regionów winiarskich w Polsce i to tutaj zarejestrowanych jest najwięcej winnic!

Podróż po ENOTarnowskie jest okazją do degustacji wyśmienitych trunków oraz wybornych, lokalnych produktów, takich jak: sery, wędliny, chleby, fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca i jej przetwory (pasztet, pierogi), miody oraz wiele innych potraw, które podnoszą walory smakowe wina. Drugim niekwestionowanym liderem kulinarnym regionu jest oczywiście śliwka – suszona i wędzona (słynne „suski sechłońskie”), podawana w formie konfitur, jako element ciast, ale także np. pierogów czy... pizzy i burgera.

Na bazie produktów lokalnych tworzy się szlaki kulinarne – które w połączeniu z rozbudową infrastruktury i bogactwem zabytków – gwarantują jedyny w swoim rodzaju wypoczynek. Dzięki temu Pogórze staje się idealnym miejscem dla osób szukających kilkudniowego wypoczynku w malowniczych plenerach, bez pośpiechu i tłoku, delektując się lokalnymi specjałami. Takich smaków, zapachów, emocji i radości z odkrywania – nie znajdziecie nigdzie indziej!

PRODUKTY LOKALNE LOKALNEJ GRUPY DZIAŁANIA DUNAJEC-BIAŁA

Buraczek ćwikłowy

Burak ćwikłowy Czerwona Kula to polska odmiana z lat 60., wyjątkowo soczysta, słodka i delikatna w smaku. Jest niesłychanie uniwersalna, można z niej robić sałatki, w tym z botwinki, chłodniki, barszcz, zakwas, kremy, kaszotto... Nadaje się do gotowania, pieczenia, marynowania.



Burger z lokalnej wołowiny

Zdecydowanie unikatowa potrawa. Przysmak przygotowywany jest ze świeżego mięsa wołowego, podawany z wypieczoną bułką z okolicznej piekarni i autorskimi sosami z lokalnych produktów.



Chleby

Wypiekane tylko z ekologicznych, bezpiecznych dla zdrowia produktów, wielokrotnie nagradzane na konkursach kulinarnych. W wielu gospodarstwach można wziąć udział w warsztatach wypieku chleba w tradycyjnym, lokalnym stylu.



Czereśnie

Czereśnie kojarzą nam się z pełnią lata, beztrudnym czasem wakacji i chodzeniem po drzewach. Na Pogórzu czereśniowe drzewka często otaczają uprawy winorośli, a w czerwcu i lipcu rodzą przepyszne owoce. Gospodarze uprawiają wiele odmian czereśni, zwłaszcza tych tradycyjnych



Dżem z płatków róż

Zgodnie z tradycją płatki róż musiały zostać zebrane o świcie tuż po rozwinięciu, zanim nie wytrąciły zapachu na słońcu. Należało je ucierać z cukrem drewnianą pałką, im dłużej, tym lepiej. Idealny do pączków w Wielki Czwartek.



Fasola Piękny Jaś

Uprawiana na madach rzecznych Dunajca. Wyróżnia się dużymi nasionami, słodkim smakiem, delikatną konsystencją, cienką i miękką skórką. Tej wczesno-jesiennej nie trzeba długo moczyć ani długo gotować (tylko 45 min). Do wody warto dodać trochę ziaren kminku, ulubione zioła i niewiele soli.



Gołąbki w liściach winogron

Gołąbki to pyszny sposób na domowy obiad. Na Pogórzu przyrządzane były od lat. Tyle że kapustę zastępuje się tu... liśćmi winogron. Wcześniej należało zamarynować, dzięki czemu łatwo połączą się z farszem.



Jabłka

Tutejsze jabłka rosną w pięknie położonych sadach na stokach wzgórz z dobrym nasłonecznieniem. Uprawa się tu kilkanaście odmian jabłek. Dłgie tradycje ma tu także tłoczenie soków – czysto jabłkowych oraz z naturalnymi dodatkami owocowo-warzywnymi.



Konfitura borówkowo-jabłkowa

Smażenie konfitury borówkowo-jabłkowej jest tradycją lokalną przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Wymaga jednak cierpliwości, bo najlepiej smażyć ją kilka dni. Niesłodzona, z borówek leśnych wymieszanych z papierówkami jest idealna dla osób, które unikają produktów z cukrem.



Lemoniada

Także i ona wytwarzana jest tu tradycyjnymi metodami z wykorzystaniem wyłącznie naturalnych, znanych od wieków procesów przetwarzania surowców spożywczych. Rzemieślnicza produkcja pozwala zachować najwyższą jakość. Idealna na upalne dni.



Miody

Tutejsze tereny, ekologicznie czyste, pełne kwiatnych łąk, lasów i sadów, są wręcz wymarzonymi terenami dla pszczelarzy. Pogórze pszczoły zbierają pyłek z miododajnych kwiatów, na bazie którego pozyskiwany jest miód – bardzo aromatyczny, o pięknym, głębokim kolorze.



Ogórki kiszone w studni

Ogórki kiszone w studni mają długoletnią tradycję. Beczkę wypełniano ogórkami z dodatkiem chrzanu, kopru, czosnku i soli, zalewano wodą i bardzo szczelnie zamykano. Zanurzano ją w studni, przez co ogórki miały stałą temperaturę kiszenia. Kiszone w ten sposób uzyskiwały specyficzny smak i aromat.



Pierniki ciężkowickie

Kruche pierniczki przekładane pogórzeńskim śliwkowym powidłem. Zdobi je wizerunek coraz bardziej popularnego w regionie nietoperza – podkowka małego. Idealne do kawy!



Pierogi (m.in. z fasoli)

Przepis na pierogi z fasolą Piękny Jaś przetrwał do dziś, w zasadzie nie ulegając zmianie, zarówno jeśli chodzi o ciasto, jak i farsz. Ciasto wyrabiano z mąki pszennej z dodatkiem jajek, oleju, soli oraz gorącej wody. Mogły być „na słodko” lub „na słono”, ale zawsze na bazie fasoli.



Pomidory

Tradycje uprawy pomidorów na Pogórzu są długie, do tej pory wiele gospodarstw agroturystycznych – obok sadów – prowadzi ekologiczne uprawy warzyw, w tym pomidorów. Początkowo na potrzeby gości, a później także na sprzedaż na lokalnym rynku. Tutejsze pomidory są zdrowe i pyszne.



Sery Bogoni

Popularne lokalne sery, wśród których najbardziej znane i doceniane są serki w kształcie zgrabnych, niedużych kulek. Dostępne są w różnych smakach: mleczne, czyli bez dodatków, z ziołami, z papryką albo wędzone. Wszystkie tutejsze wyroby są autorskie, niepowtarzalne i bardzo smaczne.


Sok malinowy

Sok malinowy tradycyjnie wyrabiany jest tu od lat, zwykle w małych przydomowych uprawach. Maliny trzeba zbierać ręcznie, po obsecnięciu rosy w słoneczny dzień, wtedy są najsmaczniejsze. Gotowy sok jest pyszny i pachnący, o bardzo intensywnym bordowym kolorze.


Soki jabłkowe

Tradycje wyciskania soków sięgają początków XX w., choć jabłka uprawiano w tym regionie już w XVII w. Mimo że metoda produkcji soku uległa zmianie (tłoczono je na zimno za pomocą własnoręcznie wykonanych pras, tzw. „gnięciuchów”), to wciąż powstają według tradycyjnej receptury.


Syrop różany

Kuchnia naszych babć kryła w sobie różne tajemnice. Jedną z nich były wspańskie smakujące przetwory. Syrop z płatków róż uzyskuje się tradycyjną metodą na bazie soku bezpośrednio tłoczonego z płatków róży na tradycyjnej prasie.


Truskawki ekologiczne

Świeże owoce z miejscowych upraw, rwane prosto z krzaczka, soczyste, ekologiczne, smaczne i zdrowe. Pycha!


Wędliny tradycyjne

Wielkość gmin Pogórze posiada długoletnią tradycję produkcji wyrobów wędliniarskich. Do ich przygotowania okoliczni gospodarze wykorzystują mięso z wyhodowanych we własnych gospodarstwach tuczników. Szczególnie popularne są produkty wędzone przyrządzane według starych receptur.


Winogrona

Ten rejon Małopolski nazywany jest „polską Toskanią”. Wina wytwarzane są wyłącznie z surowca pochodzącego z własnej uprawy i produkowane tradycyjnymi metodami, naturalne i czyste, bez zbędnych dodatków. Z winogron powstają również przetwory – soki, dżemy.


Wojnickie kukietki

Wrzecionowate strudelki ozdobione kwiatkami z ciasta, obsypane ziarenkami kminku lub czarnuszki. Tradycja wypiekania wojnickich kukietek sięga pierwszej połowy XIX w.


Żurek w chlebie

Inaczej nazywany żurkiem po chłopsku. Szykowany według tradycyjnych, lokalnych receptur, na bazie lokalnych i naturalnych składników, z wielką starannością i smakiem. Warto pamiętać, że tradycja kiszenia żuru i sporządzania z niego smacznych zup sięga w Małopolsce XIII w.


Żywe octy

Powstają w procesie naturalnej fermentacji, której poddaje się sok owocowy tłoczony na zimno, bez użycia drożdży. Bez pośpiechu (od 6 do 12 miesięcy). Zawierają żywe kultury bakterii, mają piękny aromat i smak. Są naturalne, zdrowe i potrzebne naszemu organizmowi.



PRODUKTY LOKALNE POGÓRZAŃSKIEGO STOWARZYSZENIA ROZWOJU

Chleb wiejski

Obowiązek utrwalenia pogórzeńskiej tradycji pieczenia chleba w piecach wzięty na siebie w regionie Koła Gospodyń Wiejskich. Kiedyś każda gospodyni miała swój, odziedziczony po matkach i babkach przepis, dziś można nie tylko posmakować chleba, ale i wziąć udział w warsztatach jego wypieku.


Gomółka kowalowska

To kulowe serki z uroczymi zielonymi plamkami, z dodatkiem kminku lub mięty. Dawniej suszono je na słońcu, o czym pisał już w *Encyklopedii staropolskiej* Zygmunt Gloger. W Kowalowej wciąż chętniej dodaje się do nich grubo posiekaną miętę, ale przede wszystkim dużo serca.


Jonińskie pierogi z dziczyzną, kapustą i grzybami

To oryginalny przepis z obszaru Jonin, gdzie zawsze był stały dostęp do dziczyzny. Pierogi lepione są ze świeżo zarobionego ciasta. Farsz to połączenie mielonej dziczyzny, warzyw (kapusty) i grzybów (prawdziwków). Pierogi polewane są omastą z cebuli i wędzonego boczku.


Kasza ze śliwkami

Wystarczy trochę kaszy jaglanej, żółtka, cukier do smaku i oczywiście śliwki. Taki przepis na zapiekankę kaszę polaną śmietaną z cukrem pochodzi z Iłkowiej, ale w regionie Pogórze – zagłębiu śliwkowym, jest ich na pewno więcej. Obowiązkowy przepis przed Wigilią.


Kiełbasa i wyroby wędliniarskie z Burzyny

Szynka, kiełbasa wiejska i podsuszana, schab z pieca, boczek... Wszystkie te produkty oparte są na staropolskich recepturach, wędzone w tradycyjnych wędzarniach opalanych drewnem, co czyni je zdrowymi i smaczными. Łączy je to, że wyrabiane są w Burzynie.



Kiełbasa tuchowska

Receptura wyrobu była pilnie strzeżona i przekazywana z pokolenia na pokolenie. „Jedyny sekret to mięso: nie trzeba nic nadzwyczajnego do kiełbasy dawać” – pisało o tym specjale. Wędzona musiała być na drewnie z drzew liściastych, bo iglaste zmieniały jej smak i tej tradycji do dziś trzymają się tuchowscy masarze.


Kowalowskie podkówki

Smaczne ciasteczka o kształcie małych podkówek ze śliwkowym nadzieniem i posypane orzechami włoskimi. Specjał Koła Gospodyń Wiejskich Kowalowianki. Ech, te wspomnienia z dzieciństwa...


Miody i wyroby pszczelarskie z Pogorza

Specyficzny mikroklimat Pogorza Rożnowskiego, z jeziorami Czchowskim i Rożnowskim, wpływa na wyjątkową obfitość spadzi. Miód, nazywany leśnym, był tu pozyskiwany od dawien dawna. Obecni pszczelarze prowadzą przydomowe pasieki, wytwarzające miód na potrzeby własne bądź na sprzedaż.


Miody pitne

Pierwsze wzmianki o nalewce na bazie miodu znajdujemy już w biografii św. Ottona. Przygotowywano ją według różnorodnych receptur, udoskonalanych na przestrzeni lat. Tradycyjne miody posiadają wyjątkowe walory smakowe, które zawdzięczają właściwej kompozycji i proporcjom zawartych składników.


Naturalne oleje roślinne – tłoczone na zimno

Nawet nie wiemy, że tradycja tłoczenia olejów na ziemiach polskich ma już tysiąc lat. Wytwarzało się je z różnych roślin: rzepaku, lnu, konopi, maku, pestek dyni, czarnuszki czy lnianki. Są nawet śliwkowe... Oleje roślinne tłoczone na zimno charakteryzują się wyrazistym smakiem i kolorem.


Paciara

Bardzo prosta i bardzo stara wiejska zupa mleczna. Jej wygląd jest równie oryginalny jak nazwa. Do gotującej się wody wsypano mąkę razową i energicznie mieszamy. Chodzi o to, żeby powstała w miarę jednolita masa uprażonego ciasta.


Piękny Jaś z borowikami spod Kokocza

Specjalność Koła Gospodyń Wiejskich z Woli Lubeckiej. Podstawą tej ekologicznej potrawy jest oczywiście tutejsza fasola Piękny Jaś i zbierane w lesie grzyby. Danie to otrzymało nagrodę specjalną w lokalnym konkursie potraw fasolowych.


Prołzioki

Mąka, jajka, kwaśne mleko, śmietana, odrobina sody, soli i cukru – i mamy prołzioki. Piec je można na piecu lub patelni. Swoją nazwę zawdzięczają dodawanemu do ciasta sódzie oczyszczonej, zwanej na Pogórze Ciężkowickim „prołza”.


Racuchy inaczej

Tradycja wykonywania racuchów przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. W ciężkich czasach mogło brakować podstawowych produktów spożywczych, jednak zawsze można było użyć mleka oraz mąki. Dzięki lokalnym produktom i dziś mają wyśmienity smak.


Smalec

Wystarczy pokroić i usmażyć słoninę, boczek, kiełbasę, cebule i czosnek, a przed końcem smażenia dodać pokrojone drobniutko... śliwki suszone. W końcu mówimy o regionie, w którym śliwka odgrywa główną rolę! Po wystudzeniu doskonały do smarowania pieczywa.


Tuk tuchowski

Nazwa wypieku nawiązuje do jednej z hipotez, według której nazwa Tuchów wywodzi się z czeskiego „tukovjy” – „tłusty”. Bo też hodowlą trzody zajmowali się mieszkańcy Tuchowa. Ta nazwa najlepiej oddaje charakter lokalnego wypieku pachnącego ziołami i świeżym boczkiem.


Winogrona z Pogorza

Specyficzny mikroklimat Pogorza – nasłonecznione zbocza, odpowiednia temperatura – wyjątkowo sprzyja uprawie winorośli. Najczęściej występujące winne szczepy to: Rondo, Regent, Cabernet Cortis I Cantor, Zweigelt, Pinot Noir, Chardonnay, Auxerrois, Siegerrebe, Solaris, Johanniter, Seyval Blanc.


Wyroby mleczarskie (sery, masła, mleko)

Bazą do produkcji serów, jak wiadomo, jest mleko. Podobno optymalne mleko dają krowy rasy jersey. Efektem są najróżniejsze sery: od świeżych twarożków, przez podpuszczkowe krótko dojrzewające, dojrzewające półtwarde, długo dojrzewające twarde, aż do pleśniowych. Bardzo smaczne i aromatyczne.


Zalasowski łopaciorz

Regionalna pizza na słodko. Wyrabiana z drożdżowego ciasta (według receptury ciasto należy wymieszać 300 razy, by dobrze się napowietrzyło) z nadzieniem serowym. Wypiekana w piecu, do wspólnego dzielenia.


Zupa z lubczykiem

Jak sama nazwa wskazuje – wywodzi się z... Lubczy. Podobno jej pierwszym wielbicielem był król Kazimierz Wielki. Do sporządzenia zupy wykorzystuje się marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki oraz suszone grzyby leśne i oczywiście lubczyk – od wieków uznawany za afrodyzjak.



PRODUKTY LOKALNE STOWARZYSZENIA „NA ŚLIWKOWYM SZLAKU”

Chleb orkiszowy ze śliwką

O zaletach chleba orkiszowego na zakwasie nie trzeba nikogo przekonywać. A jeśli dodamy do niego jeszcze suszone śliwki, otrzymujemy chleb perfekcyjny – wilgotny, miękki, z chrupiącą skórką. To prawdziwe domowe pieczywo, które można jeść praktycznie codziennie.



Domowe pierogi

Pierogi ze śliwkami to specjal regionu. Ich podstawą jest oczywiście „suska sechłońska”, czyli śliwka poddana procesowi podsuszania i podwędzania. Do przygotowania domowych pierogów potrzebujemy również mąki pszennej, soli, wody oraz żółtka. Smakują niezmiennie.



Fasola Piękny Jas

Uprawiana jest na obszarze 11 gmin leżących w dolinie Dunajca. Ugotowaną łączono najczęściej z zasmażaną kapustą, barszczem lub rosołem. Mieszkańcy doliny rzeki Dunajec wykorzystują fasolę do przygotowywania różnorodnych potraw z tym produktem: pasztetów, kiełbas, pierogów, krokietów, ciast oraz tortów.



Iwkowska imbirówka

Napój produkowany na bazie 40% alkoholu z dodatkiem cukru, soku z cytryny i suszonego imbiru. Po raz pierwszy pojawiła się w Iwkowej w latach 20. XX w. Obecnie imbirówka, przygotowywana według oryginalnej receptury, podawana jest w iwkowskich restauracjach, zajazdach i domach weselnych.



Jabłko Łososieńskie

Mówi się, że Sądecczyzna – Łososina Dolna i Łącko – to niekwestionowana stolica polskiego sadownictwa. Jabłko z Łososiny stało się bohaterem wielu konkursów kulinarnych w regionie. Uprawiane od wieków, dziś promuje Pogórze jako produkt lokalny.



Kukiełka uszewska

Kukiełka uszewska to podłużne pszenne pieczywo, z charakterystycznym spletem dwóch wałków ciasta na górze. Wyrabiana z mąki pszennej, drożdży, wody i soli. Niegdyś – żywa legenda uszewskich piekarzy. Do dzisiaj produkowana w lokalnej piekarni.



Lody

Na wyjątkowy smak lodów składają się starannie wyselekcjonowane produkty najwyższej jakości od lokalnych dostawców (mleko, jaja, owoce), indywidualne wykańczanie produktów oraz ręczne dozowanie naturalnych dodatków. W procesie produkcji wykorzystywane są tradycyjne maszyny do robienia lodów.



Miód

Specyficzny mikroklimat Pogorza, porośniętego lasami iglastymi, wpłynął na niespotykaną gdzie indziej obfitość spadzi. Z tych terenów pochodzi słynny miód spadziowy, nazywany też leśnym – jedna z wizytówek regionu. Podobno to nim żywił się św. Świerad.



Muffinka ze śliwką

W śliwkowym zagłębiu nie może zabraknąć wypieków ze śliwką. Tradycyjnie wyrabiane muffinki (z mąki, cukru, cukru waniliowego, mleka, jaj i oleju, czasem z dodatkiem czekolady) nadziewane są oczywiście powidłami śliwkowymi.



Piernik korzeniowy

Polska nazwa piernika pochodzi od staropolskiego określenia „pierny”, czyli pieprzny. W gminie Korzena ten lokalny produkt sporządzany jest według tradycyjnego przepisu z dodatkiem miodu z mniszka.



Proziaki

Zaspokajały głód, gdy w domu zabrakło chleba. Dziś są kulinarną atrakcją dla turystów. Świetnie smakują zarówno w wersji słonej, jak i słodkiej. Do ich przygotowania wystarczy: mąka pszenna i razowa, kwaśne mleko i oczywiście „proza” – czyli soda oczyszczona. Bardzo długo zachowują świeżość.



Razowiec lipnicki

Bochenek chleba wypiekany według tradycyjnej receptury, w piecu ceramicznym opalanym drewnem. Pieczony jest z mąki pszenno-żytniej (z ekologicznych upraw od okolicznych rolników) na naturalnym zakwasie chlebowym, co nadaje mu niepowtarzalny smak i wygląd.



Sery lokalne

Region oferuje bogactwo serów przygotowywanych na miejscu. Produkowane są w sposób jak najbardziej tradycyjny, a podczas całego procesu nie są wykorzystywane żadne sztuczne dodatki.



Soki naturalne

To samo zdrowie! Na Pogórze produkowane są ze starannie wyselekcjonowanych owoców, a także warzyw zbieranych w okresie, kiedy są najśodsze i najbardziej dojrzałe.



Suszona śliwka

„Suski sechłońskie” to śliwki z pestkami poddane procesowi podsuszania i podwędzania. W smaku suska jest lekko słodka, z wyczuwalnym posmakiem i aromatem wędzenia. Specyficzna metoda jej produkcji (i umiejętności miejscowych rolników) sprawiła, że stała się topowym produktem lokalnym.



Syrop z płatków róż

Przygotowanie syropu rozpoczyna się od zebrania świeżych płatków róż tuż po obeschnięciu rosy. Zbierane są na wpół rozwinięte kwiaty. Zalewane są gorącą wodą i przykrywane, aby ich zapach się nie ulotnił. Syrop wykorzystywany jest przy przygotowywaniu lemoniad, wody różanej, sorbetów.



Wędlina wiejska

Żywa jest tu wciąż lokalna tradycja wyrobu kiełbas i wędlin na podstawie tradycyjnych receptur. Charakteryzuje się specyficznym i delikatnym smakiem, choć nie zawiera wyszukanych przypraw.



Wiejski chleb

Sposób pieczenia przekazywany jest z pokolenia na pokolenie, drogą tradycji ustnej i przez doświadczenie. Upieczenie dobrego chleba było podstawową umiejętnością każdej gospodyni. Wypiekany z różnych rodzajów miejscowej mąki, do dziś zachwyca smakiem.



Winogrono

Specyficzny mikroklimat Pogórza – nasłonecznione zbocza, odpowiednia temperatura – wyjątkowo sprzyja uprawie winorośli. Najczęściej występujące tu szczepy winorośli to: Rondo, Regent, Cabernet Cortis, Solaris, Johanniter oraz Seyval Blanc. Z winogron powstają również przetwory, soki oraz dżemy.



Zupa fasolowa

Gospodynie z regionu co roku tworzą nowe specjały, których głównym składnikiem jest fasola. Do tych najbardziej tradycyjnych należy gęsta, pożywna, pachnąca i rozgrzewająca zupa z fasoli. Z dodatkiem ziół z ogródka jest idealna na chłodne i deszczowe dni.



Zupa grochowa z suszoną śliwką

Aromatyczna, kojarząca się ze świątecznym stołem, może dlatego, że suszone śliwki najłatwiej zdobyć właśnie wtedy. Zupa idealnie wpisuje się w menu wegetariańskie.



IDEA SLOW FOOD TRAVEL

Choć Pogórze pozycjonuje się jako miejsce atrakcyjne dla amatorów aktywnego wypoczynku – zwłaszcza turystyki rowerowej – ma też atuty, by przyciągnąć turystów zainteresowanych kulturą i lokalną kuchnią.

Chodzi zarówno o licznie występujące tu zabutki, jak i dziedzictwo niematerialne związane z lokalną kuchnią czy uprawą winorośli. Dość wspomnieć, że obszar funkcjonowania lokalnych grup działania pokrywa się z granicami regionu winiarskiego ENOTarnowskie, w którym od lat z powodzeniem rozwija się enoturystyka, czyli turystyka winiarska (nie bez przyczyny region ten został uhonorowany w 2019 r. Certyfikatem Polskiej Organizacji Turystycznej jako jeden z najlepszych w kraju produktów turystycznych). Na terenie Mikroregionu Pogórze zidentyfikowano też liczne produkty lokalne.

Atuty te powodują, że oferta Pogorza idealnie wpisuje się w coraz bardziej popularne turystyczne nisze: turystykę lokalną, kulinarną, ekoturystykę, o których głośno zrobiło się

w czasie pandemii i do dziś pozostają w kręgu zainteresowania turystów. Czynią one Mikroregion Pogórze znakomitą kierunkiem do uprawiania turystyki w stylu slow, czyli poza utartymi szlakami, w sposób niespieszny i nastawiony na doświadczanie różnymi zmysłami.

Tym sposobem Mikroregion proponuje turystom nowy sposób poznawania i doświadczania obszaru przez pryzmat wytwarzanych tu lokalnych specjalów, a wszystko to w otoczeniu natury.

W rezultacie wypoczynek na Pogórze to możliwość kosztowania produktów uprawianych i przetwarzanych na miejscu, a także okazja do obcowania z hodowcami i przetwórcami odpowiedzialnymi za tworzenie kulinarnego i enoturystycznego oblicza Mikroregionu.



WAŻNE INFORMACJE



LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA DUNAJEC-BIAŁA

 ul. Browarki 7, 32-840 Zakliczyn  + 48 14 665 37 37
 biuro@dunajecbiala.pl  www.dunajecbiala.pl



POGÓRZAŃSKIE STOWARZYSZENIE ROZWOJU

 ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów  + 48 14 652 44 04
 psr@interia.pl  www.psr.tuchow.pl



STOWARZYSZENIE „NA ŚLIWKOWYM SZLAKU”

 Iwkowa 468, 32-861 Iwkowa  + 48 14 684 45 49, + 48 661 242 363
 biuro@nasliwkowymszlaku.pl  www.nasliwkowymszlaku.pl



POGÓRZAŃSKIE BIURO FESTIWALOWE

 ul. Rynek 15, 32-840 Zakliczyn  + 48 14 666 41 31
 turystyka.na.pogorzu@dunajecbiala.pl

 facebook.com/visitpogorze

 www.visitpogorze.pl

 instagram.com/visitpogorze



POGÓRZE AKTYWNIE – PRZEWODNIK TURYSTYCZNY –

Przekazujemy na Państwa ręce przewodnik turystyczny obszaru Lokalnej Grupy Działania Dunajec-Biała, Pogórzańskiego Stowarzyszenia Rozwoju oraz Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku”, wydany w ramach projektu współpracy pn. Turystyka na Pogórzu. Kierujemy go do wszystkich zainteresowanych poznawaniem terenów Pogórza w duchu Slow Food Travel. Pragniemy, aby przewodnik stanowił inspirację do podróży po najciekawszych miejscach naszego obszaru. Wierzymy, że każda wycieczka będzie dla Państwa niezapomniana. Zapraszamy na obszar Mikroregionu Pogórze, bo właśnie tutaj połączycie aktywny wypoczynek blisko natury z poznawaniem lokalnej kuchni, opartej na produktach lokalnych!

Egzemplarz bezpłatny

ISBN 978-83-955987-1-5