

PODRÓŻUJ PO MAŁOPOLSCE

w rytmie eko




REGION SĄDECKI





Czym jest ekoturystyka?


Ekoturystyka to kameralne odkrywanie i poznawanie wyjątkowych miejsc i ludzi, ich kultury, tradycji oraz zabytków. To co wyróżnia podróżowanie w stylu eko, to szacunek i wrażliwość na przyrodę i krajobraz, a także na potrzeby ludzi, którzy mieszkają w zakątkach, które odwiedzamy. Dzięki ekoturystyce jesteśmy bliżej nich i natury, mamy szansę doświadczyć, poczuć, poznać, zaprzyjaźnić się, zachwycić otaczającym światem. I zabrać ze sobą swój ślad węglowy oraz... wspaniałe wspomnienia.


REGION SADECKI

 Zagórzańskie Dziażyny
- łączące Gorce z Beskidem Wyspowym

 Śladami dawnych zawodów
i rzemioł od Gorlic po Krynicę-Zdrój

 Cztery pory roku
w Beskidzie Niskim

 Rowerowy Fun w dolinie
Popradu i Dunajca

 Woda, góry i księżna
- mikrowieciczki spacerem i rowerem



REGION SĄDECKI

Rowerowy Fun w Dolinie

Popradu i Dunajca



Chełmiec
Nowy Sącz | Stary Sącz
Rożnów



rowerem



przyroda



dziedzictwo



lokalne produkty



muzyka

Kiedy zbliżamy się w okolice Nowego Sącza, zaczynamy odnosić wrażenie, jakbyśmy znaleźli się na jednym z historycznych szlaków handlowych, które łączyły prastare miasteczka i przecinając przełęczę Karpat, prowadziły dawnych podróżników na południe Europy, na Węgry, a nawet i dalej. Wokoło nas rozpościerają się zielone wzgórza nakreślone szachownicą pól, sadów i łąk. W oddali ciągną się pasma zalesionych szczytów Beskidu Sądeckiego. Tu, pośród świerków, jaworów i jodeł, biją źródła wód mineralnych. Pomiędzy zielonymi łagodnymi szczytami przycupnął Stary Sącz – jedno z najstarszych miast Polski – karpackie miasteczko z klimatem, pamiętające czasy kolorowych jarmarków i odwiedziny królów. Piękno karpackiej architektury harmonijnie komponuje się z otaczającą przyrodą. Zapraszamy na wycieczkę rowerową do krainy położonej u zbiegu dolin Dunajca i Popradu. Prowadzić nas będą opowieści Lachów Sądeckich i melodie otaczającej nas natury.

Proponujemy 2-3 dniowy wyjazd rowerowy z noclegiem w klimatycznych pokojach gościnnych. Głównym korytarzem naszej wędrówki będą doliny rzek – Dunajca i Popradu oraz powstające wzdłuż nich szlaki Velo-Dunajec i Rowerowy Szlak Karpacki (Greenways).

Ekowycieczka w dwóch wariantach:

- ▶ dla turystów zaawansowanych
- ▶ dla rowerzystów średniozaawansowanych, także dla rodzin z dziećmi, którym nie straszne są duże podjazdy górskie



Przygoda rowerowa w dolinach Dunajca i Popradu



MIKROWYPRAWY



1. W widłach Dunajca i Popradu

RowerowyFun Chełmiec – Biczycze Dolne – Niskowa – Brzezna – Podegrodzie – Gołkowice - Stary Sącz: Rynek, Ołtarz Papieski, Bobrowisko – powrót trasą VeloDunajec do Nowego Sącza – RowerowyFun Chełmiec

Wycieczkę rowerową zaczynamy w RowerowymFunie na ulicy Białej 40 w Chełmcu, gdzie nie tylko można wypożyczyć rower górski MTB odpowiedni na wszystkie trasy regionu, ale także przenocować. Zjeżdżamy do drogi głównej, skręcamy w prawo i jedziemy chodnikiem około 1,3 km, aby skręcić w ulicę Magazynową. Mijamy zakłady mięsne Szubryt i wałem potoku Biczycanka docieramy do Biczyc Dolnych. W Biczycach Dolnych przecinamy drogę krajową 28, kierując się w stronę miejscowości Niskowa. Dalej drogami gminnymi w stronę południową przez Brzezna docieramy do Podegrodzia. Z miejscowości Podegrodzie jedziemy chodnikiem lokalną drogą powiatową przez 3,5 km, docierając do mostu żelaznego w miejscowości Gołkowice. Wspomnianym mostem przekraczamy rzekę Dunajec, aby zaraz za nim skręcić w lewo w trasę Velo Dunajec. Mijamy wspomniane Gołkowice, Mostki i docieramy do Starego Sącza. Zwiedzenie zaczynamy od pięknego, brukowanego **Rynku Starego Sącza**, który zachował średniowieczny, bardzo prosty układ miejski oparty na prawie magdeburskim.

Obok Klasztoru ss. Klarysek w Starym Sączu, zjeżdżając stromo w dół, docieramy bardzo szybko na starosądeckie Błonia, gdzie zobaczymy **ołtarz polowy**, który powstał przed wizytą papieża Jana Pawła II w Starym Sączu. Wydarzenie miało miejsce 16 czerwca 1999 r. Styl ołtarza nawiązuje do góralskiej architektury pasterskiej. Bardzo blisko Ołtarza Papieskiego znajduje się droga krajowa 75. Przekraczamy ją i docieramy do trasy rowerowej Eurovelo 11, która bezpiecznie doprowadzi nas w pobliże enklawy przyrodniczej w Starym Sączu. Przy odrobinie szczęścia na **Bobrowisku** można dostrzec bobra budującego tamę, pary łabędzi niemych – symbole wierności,






czapłę spotykaną na przelotach, a także cały mikrokosmos owadów i płazów. Enklawa przyrodnicza Bobrowisko to około 400-metrowy, drewniano-stalowy pomost, poprowadzony nad stawami i mokradłami. Należy pamiętać, że na terenie całego Bobrowiska dopuszczony jest jedynie ruch pieszy. Rowery możemy pozostawić na stojakach przed wejściem na pomost lub prowadzić je ze sobą. Druga opcja jest o tyle korzystna, że wejścia na pomost rozmieszczone są po przeciwnych stronach stawu. Oczywiście obowiązuje zakaz śmiecenia oraz zakłócania spokoju.



Nie lada atrakcją dla dzieci jest położony nieopodal Park Linowy Lemur, z urozmaiconymi pod względem trudności trasami. W sąsiedztwie parku można skorzystać z usług małej gastronomii oraz płatnej plaży nad jeziorem.

Z Bobrowiska jedziemy dalej trasą VeloDunajec. Zjeżdżamy w dół wałami rzeki Dunajec, po czym docieramy do centrum Nowego Sącza. Tam możemy zwiedzić uroczy **Rynek** oraz ratusz reprezentujący styl eklektyczny z wystrojem nawiązującym do neorenesansu i neobaroku.

Po spędzeniu miłego czasu i zjedzeniu słynnych nowosądeckich lodów, jedziemy dalej w dół Dunajca trasą EuroVelo 11. Po pewnym czasie docieramy do obwodnicy Północnej Nowego Sącza, którą to ponownie przekraczamy Dunajec i jego lewą stronę docieramy ostatecznie do Rowerowego Funu.

 43 km  5-6 h  średni stopień trudności

 rowerem

Inny wariant szlaku na odcinku

Barcice – Bobrowisko – Nowy Sącz – Stary Sącz – Barcice (30 km)

Wariant rekomendowany przez serwis Małopolska to go, zobaczcie na stronie:

<https://malopolskatogo.pl/prowadzi-nas-rzeka-czyli-wzdłuż-popradu-i-dunajca>



Rowerowy Fun w dolinie Popradu i Dunajca



Dolina Dunajca z lotu ptaka



Oznakowanie trasy VeloDunajec



Malowniczy krajobraz na szlaku



W Sądeckim Parku Etnograficznym



Wspinaczka przez Klimkówkę

2. Góry i doliny wokół Nowego Sącza

Chełmec ul. Biała 40 – Nowy Sącz ul. Zdrojowa – Zabełcze – Klimkówka – Góra Kumienińska – Librantowa – Januszowa – Chruślice – Nowy Sącz: Miasteczko Galicyjskie – Nowy Sącz: Skansen – Falkowa – Kunów – Jamnica – Nowy Sącz Zawada – Nowy Sącz Łazy Biegonickie – Stary Sącz: Rynek, Dom na Dołkach – powrót trasą Velo Dunajec do RowerowyFun Chełmec

Wycieczkę rowerową zaczynamy również w RowerowymFunie na ulicy Białej 40 w Chełmcu; zjeżdżamy do drogi głównej, skręcamy w prawo i jedziemy chodnikiem około 0,5 km aż do ronda, na którym wybieramy zjazd numer dwa na ścieżkę rowerową na obwodnicy Północnej. Jedziemy cały czas prosto ścieżką rowerową aż do ulicy Zdrojowej, w którą skręcamy. Zaczyna się wspinaczka do góry przez miejscowości Zabełcze, Klimkówkę, Librantową, Januszową i Chruślicę. Po drodze podziwiamy piękne widoki na otaczające Kotlinę Sądecką góry. Ostry zjazd doprowadza nas po przekroczeniu DK28 do **Miasteczka Galicyjskiego i Sądeckiego Parku Etnograficznego**.

Kończąc zwiedzanie Miasteczka Galicyjskiego i Parku Etnograficznego, opuszczamy Park bramą przy ulicy Falkowskiej i wspinamy się do miejscowości Kunów przez Falkową, a potem czeka nas ostry zjazd do

Jamnicy w dolinie rzeki Kamienica. Z Jamnicy Królewskim Szlakiem Rowerowym docieramy do Starego Sącza, w którym możemy odpocząć przy pięknym **starysądeckim Rynku**.

Z rynku Starego Sącza, kierując się w stronę Dunajca i mostu Świętej Kingi na ulicy Wygon, wjeżdżamy na szlak rowerowy VeloDunajec. Jadąc w dół wałami rzeki Dunajec, docieramy do obwodnicy Północnej Nowego Sącza. Przekraczając ponownie rzekę Dunajec na jej lewą stronę, docieramy do RowerowegoFunu w Chełmcu.

Żądni przygód cykliści mogą wyruszyć następnego dnia Rowerowym Szlakiem Karpackim do Rożnowa (poprowadzi nas piękna widokowa trasa przez Klimkówkę z licznymi podjazdami i zjazdami; za to w nagrodę uraczy panorama Jeziora Rożnowskiego tonącego pośród zielonych pagórków i lasów). Trasę możemy kontynuować, jadąc wzdłuż Doliny Dunajca do Jeziora Czchowskiego, a stamtąd wciąż projektowanym na tym odcinku VeloDunajec, pośród sadów i winnic wkraczamy w region tarnowski.

<https://narowery.visitmalopolska.pl/velodunajec>



54 km



7-8 h



trasa trudna
dla zaawansowanych



rowerem

Ślady GPS wszystkich mikrowycieczek znajdziecie na stronie:

www.traseo.pl/malopolska-ekoturystyka





NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA NA SZLAKACH WYCIECZEK



Ciekawa architektura „czatowni” na Bobrowisku

Enklawa przyrodnicza Bobrowisko

W widłach Dunajca i Popradu powstała niezwykła ścieżka przyrodnicza prezentująca bogactwo przyrodnicze i krajobrazowe stawów i lasów łęgowych. Te podmokłe, gęste lasy mogą nam przypominać tropikalną dżunglę. Tylko drzewa i rośliny różnią się od lasów deszczowych, a składają się głównie z wierzb, brzoź, olszy i topoli. Przez kilka dekad, od lat 50. ubiegłego stulecia, działała tu starsądcka żwirownia, którą zamknięto, gdy zaczęły kurczyć się zapasy surowca. Po rekultywacji terenu przyroda na nowo wróciła do życia, a swój dom znalazło tutaj wiele gatunków zwierząt, na czele z bobrem europejskim – symbolem enklawy. Pośród trzciny, pałek i skrzypów codzienne życie prowadzi kilka wyjątkowych gatunków płazów, w tym traszka grzebieniasta i ropucha szara. Gniazduje tu wiele cennych ptaków – czapla siwa, łabędź niemy, perkoz dwuczuby, kormoran albo kaczka krzyżówka. Łęgowy las zamieszkuje dzięcioł czarny i duży. Przez serce Bobrowiska poprowadzą nas drewniane pomosty łączące dwa punkty obserwacyjne – oryginalnie zaprojektowane



Pomosty łączące dwa punkty obserwacyjne

interaktywne budynki zwane czatowniami. Dzięki specjalnie wyciętym oknom, a w większej czatowni także lunetom, możemy podglądać m.in. gniazda i żerowiska ptaków, a także żeremia i tamy stworzone przez pracowite bobry.

- ▶ Enklawa Przyrodnicza Bobrowisko, Stary Sącz, czynne całą dobę,
- ▶ można pobrać przewodnik mobilny na systemy iOS i Android



Pobierz aplikację
Bobrowisko Stary Sącz



Obserwujemy przyrodę w czatowni





Widok na zabytkowy Rynek w Starym Sączu

Zabytkowy Rynek w Starym Sączu

Stary Sącz zachował średniowieczny, bardzo prosty układ miejski oparty na prawie magdeburskim, gdzie wszystkie drogi prowadzą do rynku! Ten wielki, prostokątny plac wyłożony jest brukiem z naturalnych granitowych otoczków przyniesionych Dunajcem z Tatr. Pierwszy rynek brukowano aż 11 lat. Wokół niego stanęło 25 domów, z czego do dziś zachowały się 22. W średniowieczu, podczas projektowania miasta, wytyczono po dwie prostopadłe ulice wychodzące z każdego rogu rynku. Ich przedłużenie i przecznice dzielą Stary Sącz na urocze kwartały i sprawiają, że nie można się zgubić w tym mieście. Warto zajrzeć do Muzeum Regionalnego im. Seweryna Udzieli (znanego etnografa i kolekcjonera, twórcy Muzeum Etnograficznego w Krakowie). Mieści się ono w niezwyklej, XVII-wiecznej, barokowej kamienicy – tzw. Domu na Dołkach. Dowiemy się tu o bogatej historii miasta i sztuce ludowej regionu, zobaczymy pamiątki po wizycie papieża Jana Pawła II, a także te związane z księdzem Józefem Tischnerem, filozofem i pisarzem pochodzącym ze Starego Sącza.

- ▶ Muzeum Regionalne im. Seweryna Udzieli, Stary Sącz, Rynek 6, tel.: +48 18 446 00 94, <http://muzeum.stary.sacz.pl>; czynne: V-VI i IX, wt.-sb. 10.00–15.00, nd. 10.00–13.00, VII-VIII, wt.-sb. 10.00–17.00, nd. 10.00–15.00, X-IV wt.-nd. 10.00–13.00, bilety 8/6 zł



Plan Rynku w Starym Sączu



Spacer w Miasteczku Galicyjskim

Sąddecki Park Etnograficzny i Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu

Otulony zielenią Sąddecki Park Etnograficzny przybliża tradycyjne budownictwo drewniane i kulturę ludową wszystkich grup etnograficznych i etnicznych tworzących dziedzictwo Sądeczyny – od Lachów Sądeckich, przez Górali Sądeckich, Podgórczan po Łemków Sądeckich, Niemców Galicyjskich, Żydów i Cyganów Karpackich. Zwiedzając tę piękną, zieloną przestrzeń, przeniesiemy się w czasie i będziemy mogli zobaczyć zagrody chłopskie, chałupy, świątynie (cerkiew łemkowską grekokatolicką, kościół rzymskokatolicki i protestancki), XVII-wieczny dwór szlachecki, folwark dworski, budynki przemysłu wiejskiego (kuźnię, olejarnię, wiatrak i in.), obiekty małej architektury (kapliczki, pasieki, suszarnie owoców). To największy skansen w Małopolsce.

Natomiast w Miasteczku Galicyjskim, będącym częścią Skansenu, zaprezentowano małomiasteczkową zabudowę z końca XIX w., obejmującą niewielki plac rynkowy i pierzeje z kilkunastoma domami. Zobaczymy tu ratusz, dwór szlachecki, domy mieszczkańskie, warsztaty i sklepiki. W odtworzonych budynkach znajdują się m.in.: antykwariat, poczta galicyjska, żydowska karczma, remiza, apteka i gabinet dentystyczny, cukiernia lwowska, dom krawca, zakład fryzjerski i szewski, atelier fotografa, pracownia zegarmistrza, warsztat garncarski i wiele innych.

- ▶ Sąddecki Park Etnograficzny, Nowy Sącz, ul. B. Wieniawy-Długoszowskiego 83 B (wejście także przez Miasteczko Galicyjskie od strony ul. Lwowskiej), tel. +48 18 441 44 12, czynne V – poł. X wt.-nd. 10.00-18.00, poł. X – IV wt.-nd. 9.00-15.00, bilety 12/8 zł, rodzinny 32 zł
- ▶ Miasteczko Galicyjskie, Nowy Sącz, ul. Lwowska 226, tel. 18 444 35 70, <http://muzeum.sacz.pl> spacer bez zwiedzania ekspozycji wewnątrz jest bezpłatny, bilety 8/6 zł, rodzinny 24 zł, bilet łączony ze skansenem – 16/12 zł, rodzinny 50 zł

Malownicza Dolina Dunajca

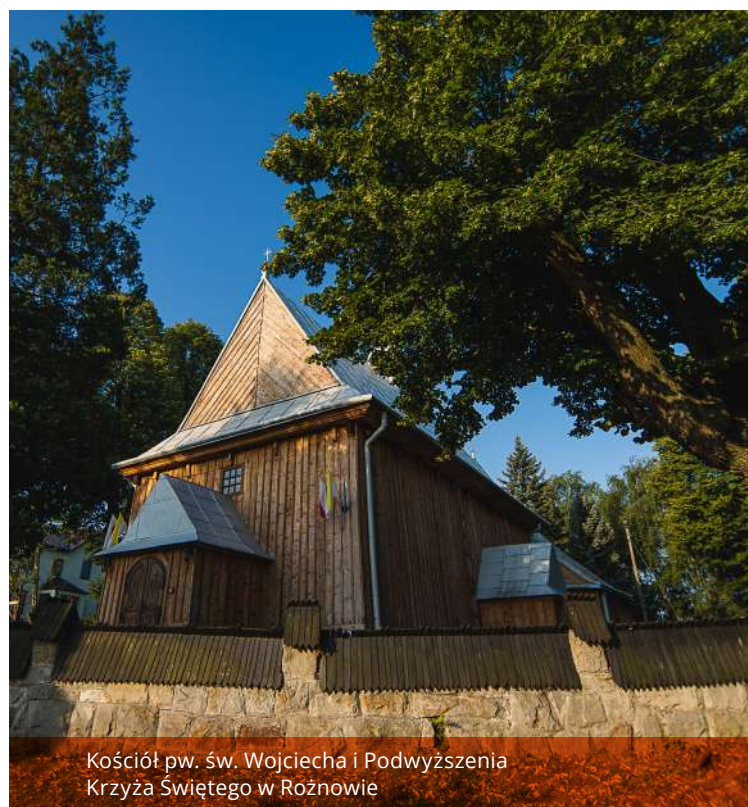
Kiedy Dunajec mija Beskidy i wkracza do Kotliny Sądeckiej, przyjmując Poprad – z górskiej rzeki o stromych brzegach zamienia swój charakter i zaczyna płynąć rozległą doliną z wieloramiennym korytem. Od Nowego Sącza wije się szerokimi zakolami pośród pagórków Pogórza Rożnowskiego, by wreszcie zostać przegrodzony zaporami wodnymi w Rożnowie z Jeziorem Rożnowskim, a dalej w Czchowie z Jeziorem Czchowskim. Obszar ten jest wyjątkowo malowniczy i fotogeniczny. Rzeka płynie pośród malowniczych wzgórz z szachownicą łąk, pól, sadów i lasów. Tędy prowadził niegdyś szlak z Krakowa na Węgry. Dzisiaj współczesnych podróżników wiodą widokowe szlaki piesze oraz rowerowe – Karpacki Szlak Rowerowy i tworzony tu VeloDunajec.

W dolinie Dunajca, w okolicy Jeziora Rożnowskiego znajdziemy ciekawe zabytki świeckie i sakralne. Miłośników historii zainteresuje Zamek w Rożnowie – a właściwie ruiny Zamku Gryfitów położone na stromym wzgórzu nad Dunajcem. Ten średnio-wieczny zamek rycerski z XIV w. w stylu gotyckim strzegł szlaku handlowego prowadzącego z Krakowa na Węgry. Jednym z włodarzy zamku był słynny rycerz Zawisza Czarny. Pasjonatów architektury drewnianej zachwyci uroczy XVII-wieczny kościół pw. św. Wojciecha i Podwyższenia Krzyża Świętego w Rożnowie, znajdujący się na Szlaku Architektury Drewnianej. Ma on konstrukcję zrębową, szalunek i jedną nawę. Obok niego stoi XIX-wieczna dzwonnica z dachem krytym gontem. Największą sakralną perełką okolicy jest kościół świętych Andrzeja Świerada i Benedykta w Tropiu. To jeden z najstarszych kościołów w Małopolsce. Ta świątynia strzegąca brzegów Dunajca pochodzi z przełomu XI/XII w. Wcześniej stała tu Pustelnia św. Świerada, benedyktyńskiego mnicha. Fundatorem Kościoła miał być król Kazimierz Odnowiciel.

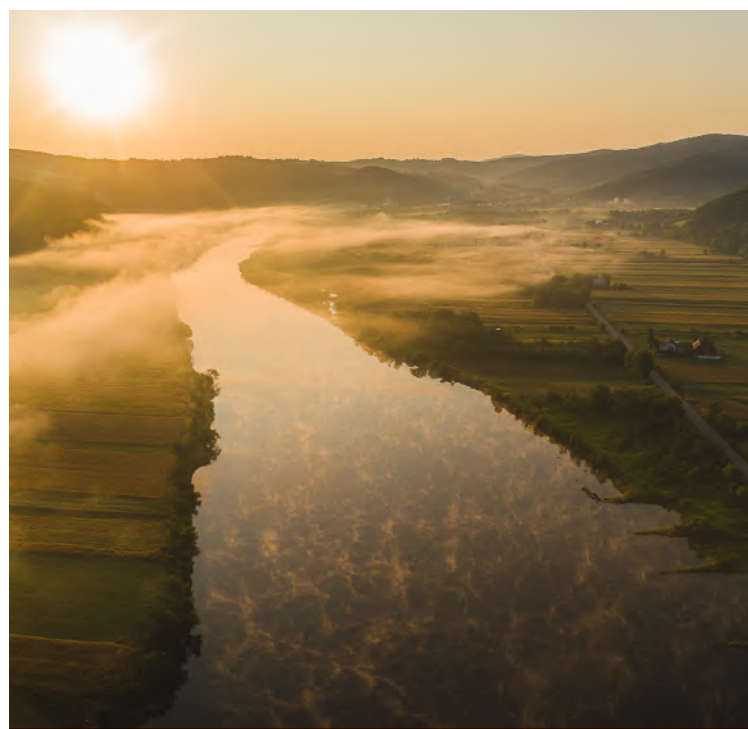
- ▶ Więcej informacji:
<https://jeziororożnowskie.pl>



Jezioro Rożnowskie



Kościół pw. św. Wojciecha i Podwyższenia Krzyża Świętego w Rożnowie



Dolina Dunajca o wschodzie słońca



OFERTA EDUKACYJNO-KULTURALNA



Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu

STARY SĄCZ

Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu

Bardzo energicznie zajmuje się życiem kulturalnym miasta, organizując lub współorganizując szereg festiwali, koncertów, wystaw, wernisaży i innych imprez o zasięgu lokalnym, krajowym, a nawet międzynarodowym. Warto obserwować kalendarium imprez CKiS, gdzie na bieżąco można śledzić wszystkie planowane wydarzenia.

- ▶ Budynek Kina „Sokół”, Stary Sącz, Ul. Batorego 23, Tel. +48 18 446 16 41, www.ckisstarysacz.pl

STRÓŻE K. GRYBOWA

Muzeum Pszczelarskie

Powstało – jak piszą właściciele i producenci słynnych miodów „Sądecki Bartnik” – „z pasji pszczelarstwa, by promować tę mało znaną dziedzinę wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny nawet wśród tych, którzy o pszczołach wiedzą tylko tyle, że robią one miód”. Zwiedzanie muzeum z przewodnikiem.

- ▶ Stróże 235, tel. +48 018 414 05 79, e-mail: muzeum@bartnik.pl <https://bartnik.pl/oferta-muzeum-2>



Kwitnące sady

NOWY SĄCZ

Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu

Organizuje ciekawe wydarzenia artystyczne i edukacyjne.

- ▶ Nowy Sącz, Al. Wolności 23, tel. +48 18 443 89 59, <http://mok.nowysacz.pl/kontakt>



Bonawentura

NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY LOKALNE:

- Festiwal Podróży i Przygody Bonawentura, Stary Sącz, marzec: www.bonawentura.org
- Święto Kwitnącej Jabłoni, Łącko, maj: www.lacko.pl
- Święto Kwitnących Sądów, Łososina, maj: www.lososina.pl
- Święto Dzieci Gór, Nowy Sącz, lipiec: <http://mcksokol.pl>
- Starosądecki Festiwal Muzyki Dawnej, Stary Sącz, lipiec <http://festiwal.wstarymsaczu.pl>
- Festiwal Pannonica, Barcice, koniec sierpnia: www.pannonica.pl



INFORMACJE PRAKTYCZNE

Polecane noclegi



CHEŁMIEC

RowerowyFun oferuje noclegi w pokojach gościnnych w spokojnej okolicy tuż obok lasu, gdzie można spacerować, poznawać przyrodę przez samodzielne jej odkrywanie, jeździć na rowerze, biegać, biesiadować w pobliskich szałasach i zbierać grzyby (3 km od Nowego Sącza). RowerowyFun to także stacjonarna i mobilna wypożyczalnia rowerów górskich MTB. Kilka słów od właścicieli: „RowerowyFun jest naszym domem, odbiciem naszego życia i tym, kim jesteśmy, uwielbiamy, kiedy staje się on, choć na chwilę, i Waszym azylem, miejscem, w którym uwielbiacie przebywać.”

Chełmiec, ul. Biała 40, tel. +48 48 503 152 640,
<https://rowerowyfun.pl>

NOWY SĄCZ

Gościniec Galicyjski, pokoje gościnne, ul. Lwowska 226, tel. +48 18 441 63 90,
<https://miastecz kogalicyjskie.pl/gosciniac>

KAMIONKA WIELKA

Gospodarstwo agroturystyczne „Tara” oraz Ośrodek Hipoterapii i Jeździectwa na szlaku Małopolska Wieś w Siodle, Kamionka Wielka 377, tel. +48 662 05 99 44, www.konie-tara.pl

STRÓŻA K. GRYBOWA

Domy Gościnne „U babci Marysi”, Stróże 235 tel. (018) 445 18 82, 414 05 77,
<https://bartnik.pl/dom-goscinnie-u-babci-marysi>



Uwielbiany przez rowerzystów ROWEROWYFUN

LOKALNE SPECJAŁY - ŁĄCKIE JABŁKA I ŚLIWKI

Stolicą sądeckich sadów jest Łącko. Najlepiej odwiedzić je podczas miejscowych festynów: Święta Kwitnącej Jabłoni w maju lub Owocobrania we wrześniu. Miejscowość słynie z „łąckiego jabłka” wpisanego na listę produktów regionalnych w Unii Europejskiej oraz z wysokoprocentowej śliwowicy łąckiej, będącej wizytówką regionu. Do niedawna oficjalnie widniejąca na ministerialnej liście produktów tradycyjnych i odznaczona wieloma nagrodami śliwowica łącka nie mogła być legalnie wprowadzona do obrotu. Sytuacja się zmieniła od chwili, gdy Tłocznia Maurera uzyskała zgody na produkcję i sprzedaż śliwowicy oraz innych destylatów owocowych pod nazwą „okowity”. Oprócz tego smak górskich jabłek i innych owoców znajdziemy w naturalnych sokach, syropach, sokach kiszonych, winach, cydrze i destylatach.

Autorka: Elżbieta Tomczyk-Miczka





Skarby natury z regionu sądeckiego

Polecane obiekty gastronomiczne



NOWY SĄCZ

Restauracja Gospoda Galicyjska (na Małopolskiej Trasie Smakoszy), ul. Lwowska 226,
tel. +48 18 441 63 90

<https://miastecz kogalicyjskie.pl/gospoda>

Restauracja Ratuszowa, Rynek 1,
tel. +48 18 443 56 15

STARY SĄCZ

Pracownia Pieroga, Stary Sącz,
ul. Daszyńskiego 9,
tel. +48 18 443 66 50

www.facebook.com/pracowniapieroga

GOŁKOWICE

Szklarnia Gołkowice, Gołkowice Dolne 257,
tel. +48 18 440 03 94,

<https://restauracja-szklarnia.pl>

STRÓŻE K. GRYBOWA

Bartna Chata (na Małopolskiej Trasie Smakoszy),
Stróże 235, tel. +48 18 414 05 78,

<https://bartnik.pl/o-bartnej-chacie>



KONIECZNIE MUSISZ SPRÓBOWAĆ

- słynnych lodów na **Lodowym Szlaku w Nowym Sączu** wytwarzanych przez rodzinne firmy z tradycjami np. w Lodziarni Orawianka (ul. Wałowa 10), **Wytwórni Lodów – Argasińscy** (ul. Tadeusza Kościuszki 9, www.argasinscy.pl), **Lodziarni Cocktailbar** (ul. Lwowska 4) czy **Wytwórni Lodów Miś** (ul. gen. Wieniawy Długoszewskiego 83a),
- miodów z rodzinnej pasieki – z **Gospodarstwa Pasiecznego „Sądecki Bartnik”** w Stróżach koło Grybowa, gdzie znajduje się także muzeum pszczelarstwa, zwierzyniec, miodowa spiżarnia oraz Restauracja „Bartna Chata” (Stróże 235, www.bartnik.pl) oraz z Gospodarstwa Pasiecznego „Kószka” z Gródka nad Dunajcem (Gródek nad Dunajcem 90, www.miodkoszka.pl),
- **serów Kluska** – serów dojrzewających wykonanych tradycyjną recepturą w 100% z surowego (niepasteryzowanego) mleka owczego, bez jakichkolwiek współczesnych, „cudownych” ulepszcaczy; można je kupić m.in. w Nowym Sączu (Supermarket Rafa, ul. Węgierska 78, stacja BP, ul. Prażmowskiego 9); www.kluska.pl
- **ekologicznych soków z owoców i warzyw bez barwników i konserwantów** – z **tłoczni Maurera z Zabrzeża** (Łącko, www.maurer.com.pl), Soku z Gór z Łącka (www.sokzgor.pl, ZPO Janusz Koza) oraz Tłoczni Owoców Pawłowski w Łososinie Dolnej ze Żbikowic (Łososina Dolna, www.sokipawlowski.pl); znajdziemy je w wielu sklepach i restauracjach w regionie,
- **suszonych śliwki – suski sechłońskiej ze Śliwkowego Szlaku** – produktu z chronionym oznaczeniem geograficznym Unii Europejskiej, www.nasliwkomyszlaku.pl,
- **piwa Pilsvar z Grybowa** produkowanego w dawnym browarze Grybów w miejscowości Siołkowa; dostępne w sklepach i restauracjach w całym regionie; www.pilsweizer.com





Dojazd transportem publicznym

- 1 Kraków – Nowy Sącz i Stary Sącz: pociągi PKP, busy i autobusy
- 2 pomiędzy Nowym a Starym Sączem kursują autobusy miejskie 11 i 24 (kilka kursów na godzinę).
- 3 pomiędzy Nowym Sączem a Chełmcem kursuje autobus miejski numer 42 (jeden kurs na godzinę).



Lektury na drogę

- 1 „Mądrość człowieka gór”, Józef Tischner, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków, 2019.
- 2 „Poeci Sądeckizny. Antologia”, Bolesław Faron, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków, 2019.
- 3 „Legendy sądeckie” – komiks, Mariusz Bocheński, Katolickie Centrum Edukacji Młodzieży Kana, 2008.
- 4 „Stary Sącz. Karpackie miasteczko z klimatem”, Marek Styczyński, Amistad i Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu, Kraków 2013 (nowe wydanie 2020).
- 5 O Lachach Sądeckich, ich tradycjach, gwarze, strojach i kuchni przeczytacie na stronie: Etno Zagroda: www.etnozagroda.pl/lachy-sadeckie.

Zobacz, posłuchaj

- 1 Sądecki Park Etnograficzny: <https://youtu.be/hlkBwczFcuk>
- 2 LosWiaheros docierają do Starego Sącza – VeloMałopolska: <https://youtu.be/CuJOZtKU94s>



Rowerowy Fun w dolinie Popradu i Dunajca



Widok na Stary Sącz



Naturalne soki z Sądeckizny



Punkty info w okolicy

Centrum Informacji Turystycznej w Nowym Sączu ul. Szwedzka 2, tel. +48 18 444 24 22, www.ziemiasadecka.info

Sądecka Lokalna Organizacja Turystyczna, ul. Nadbrzeżna 40, www.sot.org.pl

Informacja Turystyczna w Starym Sączu, plac Świętej Kingi 2 (nowy punkt: Rynek 5), tel. + 48 18 446 18 58, www.wstarymsaczu.pl

Autorzy ekowycieczki:

Monika Molek, Danuta Molek,
Dominika Zaręba

Pomysł ekopakietów:

Dominika Zaręba

Redakcja i korekta:

Barbara Sadurska

Opieka ekspercka:

Dorota Skotnicka

Konsultacja merytoryczna:

Małgorzata Czapla, Dominika Osiak,
Anna Woźniak-Lubaś

Projekt graficzny:

Diana Jabłońska

Zdjęcia:

Kamil Sorocki, Dominika Zaręba,
archiwum Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego



Fundusz
Partnerstwa

Projekt pt. „Małopolska Ekoturystyka - zrównoważony rozwój turystyczny regionu” jest realizowany przez Fundusz Partnerstwa jako część Programu EkoMałopolska. Jego celem jest promocja regionu w sposób zrównoważony, odpowiedzialny i jak najmniej inwazyjny dla środowiska naturalnego oraz zakładający autentyczne zainteresowanie jego bogactwem i dziedzictwem.



MAŁOPOLSKA

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

informacje praktyczne:
stan na grudzień 2019 r.