

KONCEPCJA BUDOWY ZINTEGROWANEJ SIECI
TRAS ROWEROWYCH, BIEGOWYCH ORAZ
NARCIARSKICH TRAS BIEGOWYCH
W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



PODRĘCZNIK DO PROJEKTOWANIA TRAS BIEGOWYCH



WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE
Kraków, grudzień 2013

ZAMAWIAJĄCY:



Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Turystyki, Sportu i Promocji
ul. Wrocławska 53, 30-011 Kraków
Adres korespondencyjny: ul. Raclawicka 56, 30-017 Kraków
tel.: +48 12 37 96 000 | fax: +48 12 37 96 001 | www.malopolskie.pl |
www.malopolska.pl

WYKONAWCA:



NEUTENO Jacek Ziebura
ul. Heleny 14/136
30-838 Kraków
biuro@neuteno.pl
T: +48 793 388 366

Skład zespołu roboczego:

mgr Dariusz Cieślak
mec. Agnieszka Gębiś
mgr Dariusz Kaczmarski
dr inż. Tadeusz Kopta
mgr Krystyna Liszkowska
mgr inż. Bartłomiej Lustofin
mgr Piotr Manowiecki
mgr inż. Jacek Taraska
mgr inż. Jacek Ziebura

Spis Treści

1. Wytyczne do standardów technicznych.....	5
2. Trasy biegowe.....	8
2.1. Sportowe trasy biegowe.....	8
2.1.1. Kraków, AWF – Park Lotników.....	9
2.1.2. Tarnów, Park Eugeniusza Kwiatkowskiego.....	10
2.1.3. Nowy Sącz, Park Strzelecki.....	11
2.2. Rekreacyjne trasy biegowe.....	12
2.2.1. Bochnia, Baczków.....	13
2.2.2. Brzesko.....	14
2.2.3. Zarabie, gm. Myślenice.....	15
2.2.4. Gorlice.....	16
2.2.5. Sękowa.....	17
2.2.6. Sękowa, Wapienne.....	18
2.2.7. Uście Gorlickie, Wysowa–Zdrój.....	19
2.2.8. Zabierzów, Rudawa.....	20
2.2.9. Limanowa, trasa 1 do Łososiny Górnej.....	21
2.2.10. Limanowa, trasa 2 do Mordarki.....	22
2.2.11. Limanowa, trasa 3 do Siekierczyny.....	23
2.2.12. Kraków, AWF–Salwator–AWF.....	24
2.2.13. Kraków, Bagry.....	26
2.2.14. Kraków, Błonia – Lasek Wolski – Błonia.....	27
2.2.15. Kraków, Nowa Huta zalew.....	28
2.2.16. Kraków, Dworek Białostrzemiński – Zielonki.....	29
2.2.17. Nowy Sącz, Park Strzelecki.....	31
2.2.18. Tarnów, trasa 1 Lotnisko.....	32
2.2.19. Tarnów, trasa 2 - PTTK.....	33
2.2.20. Tarnów, trasa 3 - Góra Św. Marcina.....	34
2.2.21. Miechów.....	35
2.2.22. Krynica–Zdrój.....	36
2.2.23. Muszyna, Dubne.....	37
2.2.24. Szczawnik - Wierchomla.....	38
2.2.25. Muszyna, Złockie.....	39
2.2.26. Muszyna, Aleja Zdrojowa.....	40
2.2.27. Rytro.....	41
2.2.28. Nowy Targ, trasa 1 – Bór.....	42
2.2.29. Nowy Targ, wzdłuż Białego Dunajca.....	43
2.2.30. Nowy Targ, „wokół miasta”.....	44
2.2.31. Szczawnica.....	45

2.2.32. Olkusz.....	47
2.2.33. Oświęcim.....	48
2.2.34. Oświęcim, MOSiR.....	49
2.2.35. Zator.....	50
2.2.36. Proszowice.....	51
2.2.37. Sucha Beskidzka.....	52
2.2.38. Zawoja.....	53
2.2.39. Kościelisko, Dolina Kościeliska.....	54
2.2.40. Zakopane, Dolina Strążyska.....	55
2.2.41. Brzeźnica.....	56
2.2.42. Wadowice - Gorzeń Górny.....	57
2.2.43. Wadowice.....	59
2.2.44. Wadowice, Chocznia.....	60
2.2.45. Niepołomice.....	61

1. Wytyczne do standardów technicznych

Trasy biegowe powinny być wyznaczane na podstawie sugestii lokalnych społeczności biegaczy i lokalnych stowarzyszeń sportowych. Tylko lokalne społeczności w sposób niewymagający dużych nakładów sił i środków są w stanie zaproponować optymalne i realne rozwiązania dotyczące wyznaczenia trasy ścieżek biegowych. Często trzeba tylko opisać istniejące trasy, odpowiednio je oznaczyć i przygotować konieczną infrastrukturę.

Proponowane w koncepcji lokalizacje tras powinny zostać wyznaczone wg poniższych wskazówek.

Standardem powinno być jednakowe oznaczenie i wytyczenie trasy:

1. Start/Meta – powinna być zlokalizowana w miejscu widocznym, niezbyt daleko od parkingu. Miejsce startu mety powinno się charakteryzować łatwym dostępem i być miejscem charakterystycznym i powszechnie znanym. Tablica z trasą i koniecznymi informacjami dotyczącym ścieżki powinna być stałym elementem ujednolicającym identyfikację trasy.



Rysunek 1: Usytuowanie tablicy informacyjnej przy trasie.



Rysunek 2: Przykład tablicy informacyjnej.

2. Pomiar i oznakowanie trasy - trasa powinna być oznakowana znakami poziomymi i pionowymi. Częstość i wygląd znaków powinien być zunifikowany dla wszystkich ścieżek. W zależności od ukształtowania trasy – oznaczenia powinny być tak usytuowane, by nie było wątpliwości co do przebiegu trasy. Kluczowe jest oznakowanie w miejscach skrzyżowań i zmiany kierunku trasy.



Rysunek 3: Przykład oznakowania kierunku trasy biegowej.

Oznakowanie tras biegowych musi być dobrze widoczne w każdych warunkach pogodowych zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Na wypadek warunków zmniejszonej przejrzystości powietrza znaki muszą być odblaskowe, zarówno pionowe, jak i poziome, jednoznacznie wskazujące trasę i oczywiste dla wszystkich.



Rysunek 4: Przykładowe oznakowanie miejsc start/mety i odległości na trasie biegowej.

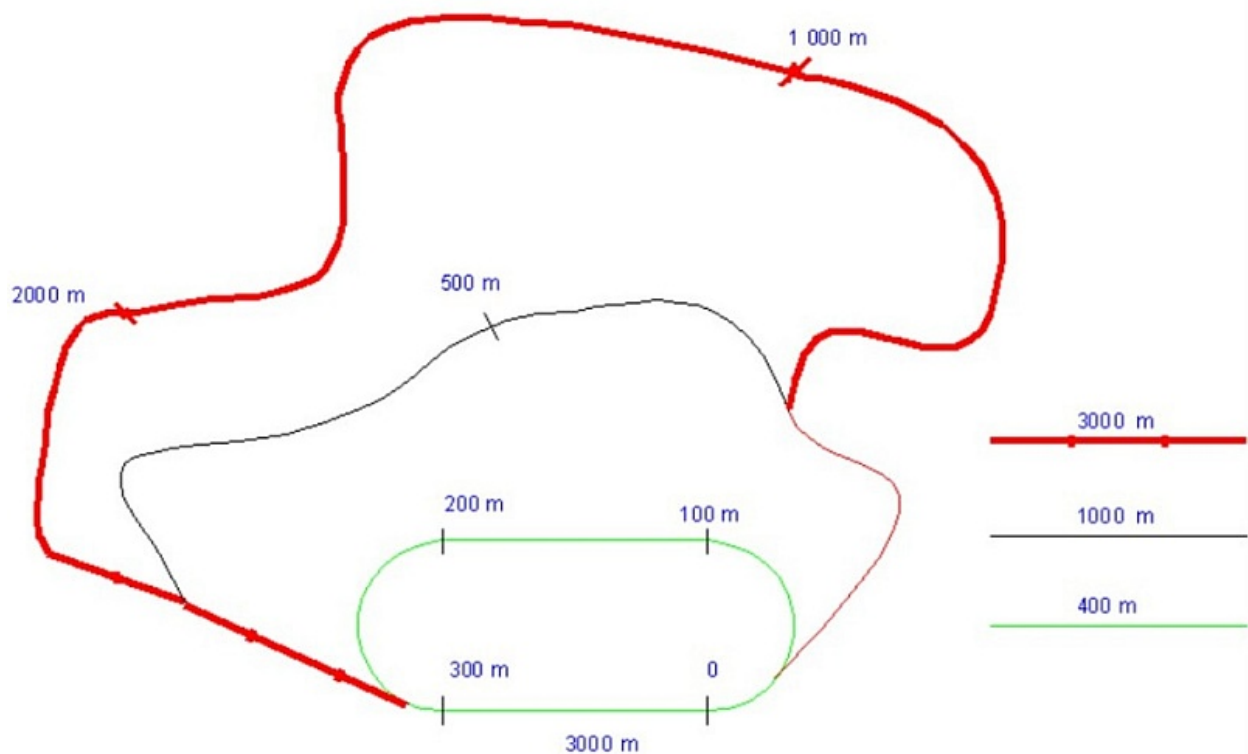
Na każdej ścieżce powinna być dostępna mała infrastruktura, ułatwiająca korzystanie ze ścieżek:

- toaleta,
- miejsce na bezpieczne zostawienie rowerów,
- dostęp do wody pitnej.

Ścieżki sportowe

Wytyczone, utwardzone pętle o długości od 400 m. Pozostałe pętle (maks. 3 km) mogą zostać wytyczone w istniejącym terenie.

Stadion (pętla 400 m) należy oświetlić, wymierzyć. Istniejące alejki dostosować do typowych treningów biegowych (łagodne zakręty, nieznacznie pofalowany teren). Pętla 400 m powinna być dostępna wyłącznie dla biegaczy i mieć oznaczony kierunek ruchu. Szerokość ścieżki ok. 2–3 m, nawierzchnia ziemna lub naturalna. Miejsce startu oznaczone tablicami ze schematem pętli. Zakręty i łuki dostosowane do bezpiecznego pokonywania trasy. Brak zagrożeń w postaci korzeni, dużych kamieni, gałęzi. Trasa wymierzona i oznaczona co 100 m. Alternatywne mniejsze i większe pętle o różnych długościach dające na stosunkowo krótkiej trasie możliwość różnych kombinacji treningowych.



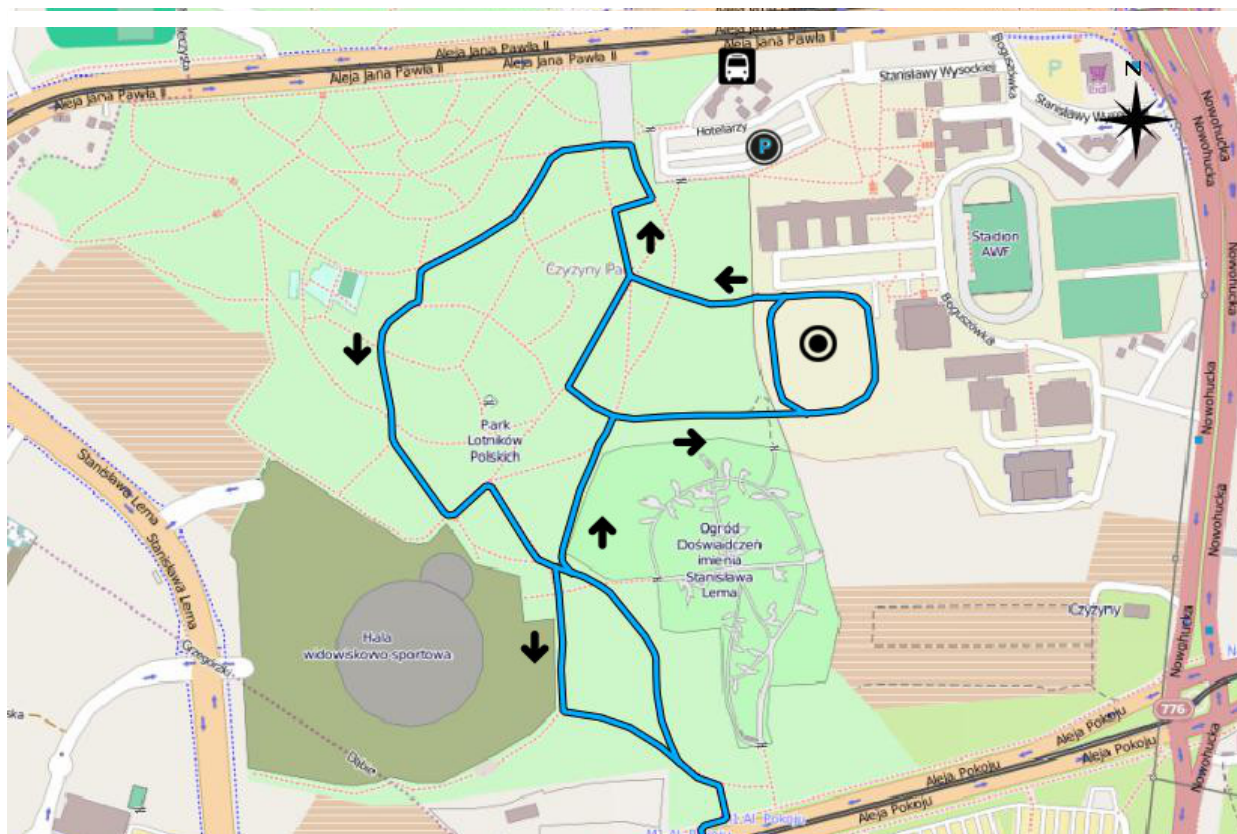
Rysunek 5: Typowe (przykładowe) rozwiązanie organizacji pętli na ścieżkach sportowych.

2. Trasy biegowe

2.1. Sportowe trasy biegowe

Poniżej zostały przedstawione 3 trasy sportowe zlokalizowane w największych ośrodkach miejskich województwa małopolskiego. Powinny one służyć treningom i być dostępne dla wszystkich chętnych przez całą dobę. Planowane oświetlenie tras powinno być włączone co najmniej do godz. 22:00 lub też być sterowane przez użytkowników.

2.1.1. Kraków, AWF – Park Lotników



Rysunek 7: Przebieg trasy sportowej w Krakowie

Pętla 400 m to trawiasta bieżnia na terenie obiektów sportowych AWF Kraków.

Pętla 1000 m częściowo zawiera pętlę trawiastą (400 m), wyznaczona w pobliskim Parku Lotników Polskich, ścieżka lekko pofalowana.

Pętla 3000 m częściowo zawiera pętle 400 m i 1000 m, wyznaczona w pobliskim Parku Lotników Polskich. Trasa lekko pofalowana.

Trasa przebiega po terenie AWF oraz Parku Lotników Polskich (gmina Kraków).

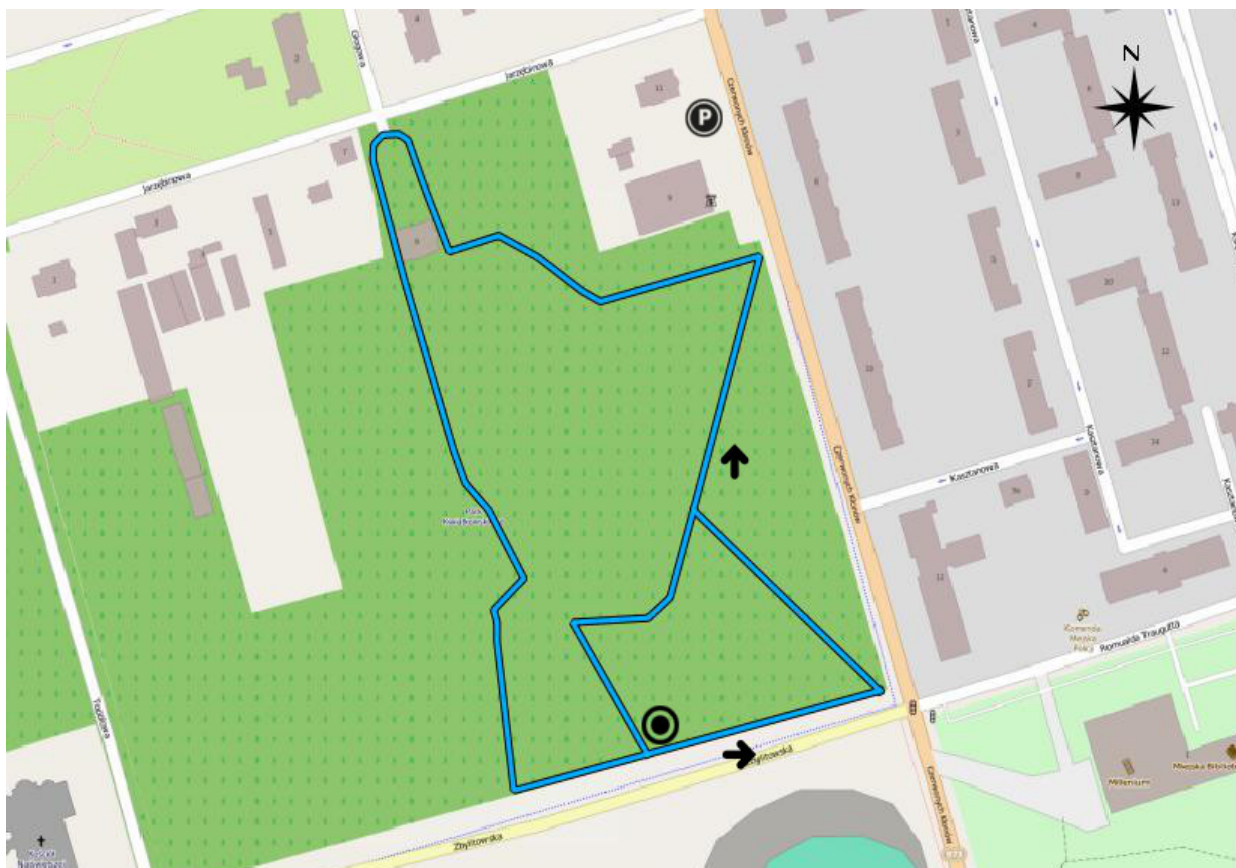
Planowane inwestycje:

- wytyczenie i wykonanie utwardzonej nawierzchni trasy,
- wykonanie oświetlenia,
- oznakowanie trasy (pionowe i poziome), w tym oznakowanie co 100 m długości,
- wyposażenie w stacje do ćwiczeń ogólnorozwojowych,
- udostępnienie wody zdatnej do picia (studzienki),
- montaż (w miejscu startu) skrzynek depozytowych zamykanych na zamek (do przechowywania rzeczy)
- montaż toalet przenośnych.

Atrakcje turystyczne:

- Park Lotników Polskich,
- Muzeum Lotnictwa Polskiego,
- stadion AWF,
- Hala Sportowo-widowiskowa na Czyżynach

2.1.2. Tarnów, Park Eugeniusza Kwiatkowskiego



Rysunek 8: Przebieg trasy sportowej w Tarnowie

Trasa w Parku po alejkach asfaltowych. Wyznaczone pętle 400 m oraz 1000 m. Charakter trasy: łatwa. Brak możliwości wydzielenia ścieżki (zamknięcia dla osób postronnych) jednak realizacja w parku pozwoli na łatwy dostęp dla biegaczy, a organizowanie treningów w godzinach porannych lub wieczornych nie powinno kolidować z ruchem pieszym. Teren, na którym zlokalizowana jest trasa, jest własnością Gminy Miasta Tarnowa.

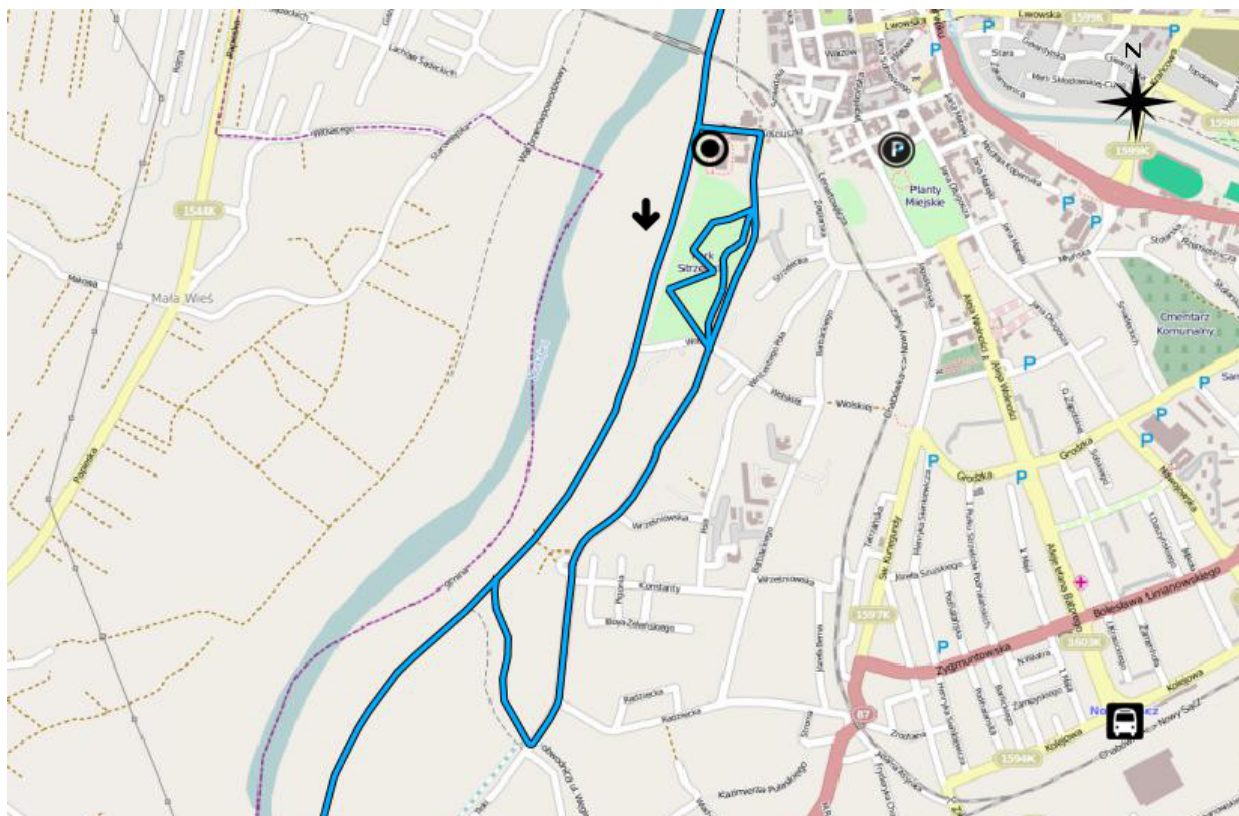
Planowane inwestycje:

- wykonanie oświetlenia,
- oznakowanie trasy (pionowe i poziome), w tym oznakowanie co 100 m długości,
- wyposażenie w stacje do ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz udostępnienie wody zdatnej do picia (studzienki),
- montaż (w miejscu startu) skrzynek depozytowych zamykanych na zamek (do przechowywania rzeczy) oraz toalet przenośnych.

Atrakcje turystyczne:

- Park im. E. Kwiatkowskiego.

2.1.3. Nowy Sącz, Park Strzelecki



Rysunek 9: Przebieg trasy sportowej w Nowy Sączu.

Trasa w trzech wariantach (400 m, 1000 m i 3000 m) dla swobodnego wykonywania treningów. Teren utwardzony (piesze alejki). Realizacja ścieżki na istniejących alejkach pozwoli na łatwy dostęp dla biegaczy, a organizowanie treningów w godzinach porannych lub wieczornych nie powinno kolidować z ruchem pieszym. Teren, na którym zlokalizowana jest trasa, jest własnością gminy Nowy Sącz.

Planowane inwestycje:

- wykonanie oświetlenia,
- oznakowanie trasy (pionowe i poziome), w tym oznakowanie co 100 m długości,
- wyposażenie w stacje do ćwiczeń ogólnorozwojowych,
- udostępnienie wody zdatnej do picia (studzienki),
- montaż (w miejscu startu) skrzynek depozytowych zamykanych na zamek (do przechowywania rzeczy),
- montaż toalet przenośnych.

Atrakcje turystyczne:

- trasa zlokalizowana w pobliżu rzeki Dunajec.

2.2. Rekreacyjne trasy biegowe

Poniżej zostały przedstawione propozycje lokalizacji rekreacyjnych tras biegowych. Część tras to trasy zlokalizowane poza terenem zabudowanym i one zwykle będą służyć indywidualnym treningom lub rekreacji. Trasy zlokalizowane na terenie miast i miejscowości powinny skupiać lokalne środowiska biegaczy, a utrzymanie tych tras powinno dotyczyć nie tylko infrastruktury. Proponuje się, aby trasy te posiadały regularną obsługę trenerską tzn. wyznaczone były stałe pory treningów w obecności trenera.

2.2.1. Bochnia, Baczków

Baczków, gm. Bochnia	
Początek/koniec trasy	droga wjazdowa do Puszczy przy DW965
Dystans	7 600 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

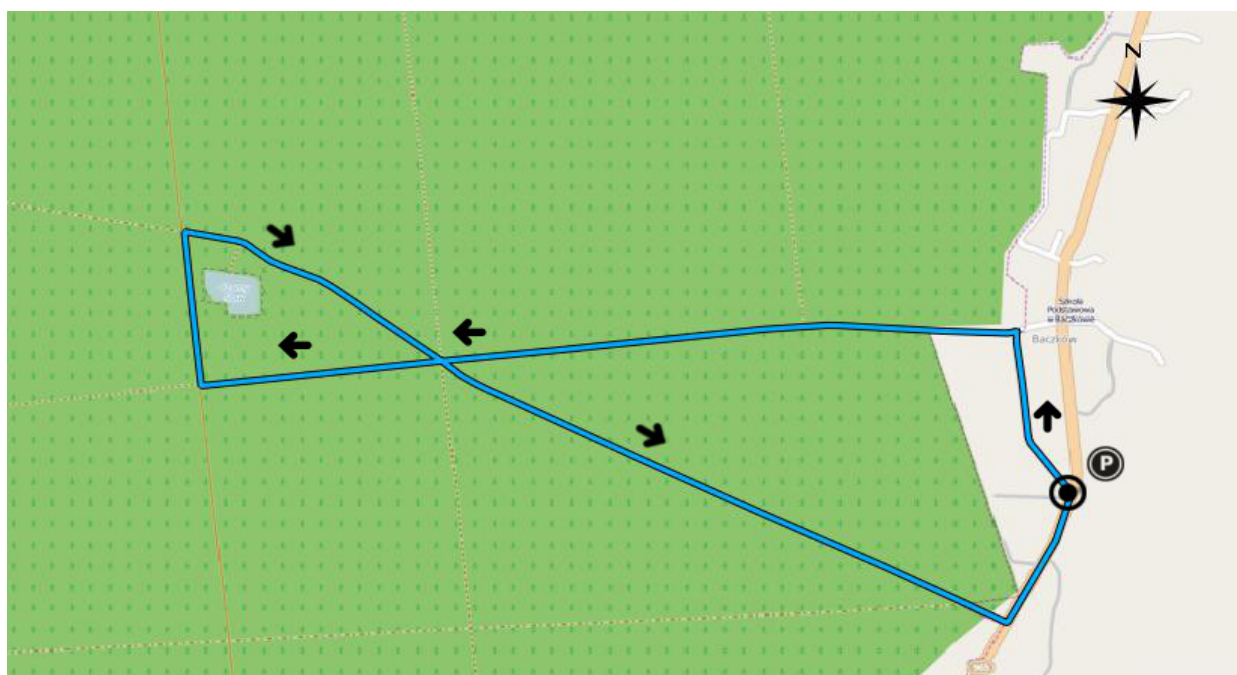
Trasa prowadzona istniejącymi drogami szutrowymi oraz asfaltowymi szerokości 1,5 – 4 m. Trasa w dużej części prowadzi po terenie Puszczy Niepołomickiej (droga szutrowa), część stanowi droga asfaltowa (bez ruchu samochodowego). Trasa płaska (łatwa), malownicza, wśród drzew.

Start i meta zlokalizowane są przy szlabanie wjazdowym do Puszczy Niepołomickiej. Wąska droga asfaltowa prowadzi w głąb lasu. Po 3 km znajduje się skrzyżowanie, tam za wiatą trasa prowadzi w prawo drogą asfaltową. Po prawej stronie Czarny Staw, za którym skręt w prawo w drogę szutrową. Po 1 km skrzyżowanie z drogą asfaltową. Przez kolejne 2 km trasa prowadzi drogą szutrową, aż do DW965 w miejscowości Górki. Dalej trasa prowadzi w lewo i po 500 m ponownie skręca w lewo w ukośną drogę asfaltową. Biegnie ona równoległe do drogi głównej. Ostatnie 600 metrów trasa prowadzi prosto aż do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania, a na odcinku drogi wojewódzkiej wskazana jest budowa chodnika. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Puszcza Niepołomicka, Czarny Staw.



Rysunek 10: Przebieg trasy w miejscowości Baczków, gm. Bochnia.

2.2.2. Brzesko

Brzesko	
Początek/koniec trasy	Brzeski Ośrodek Sportu i Rekreacji
Dystans	8 600 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt

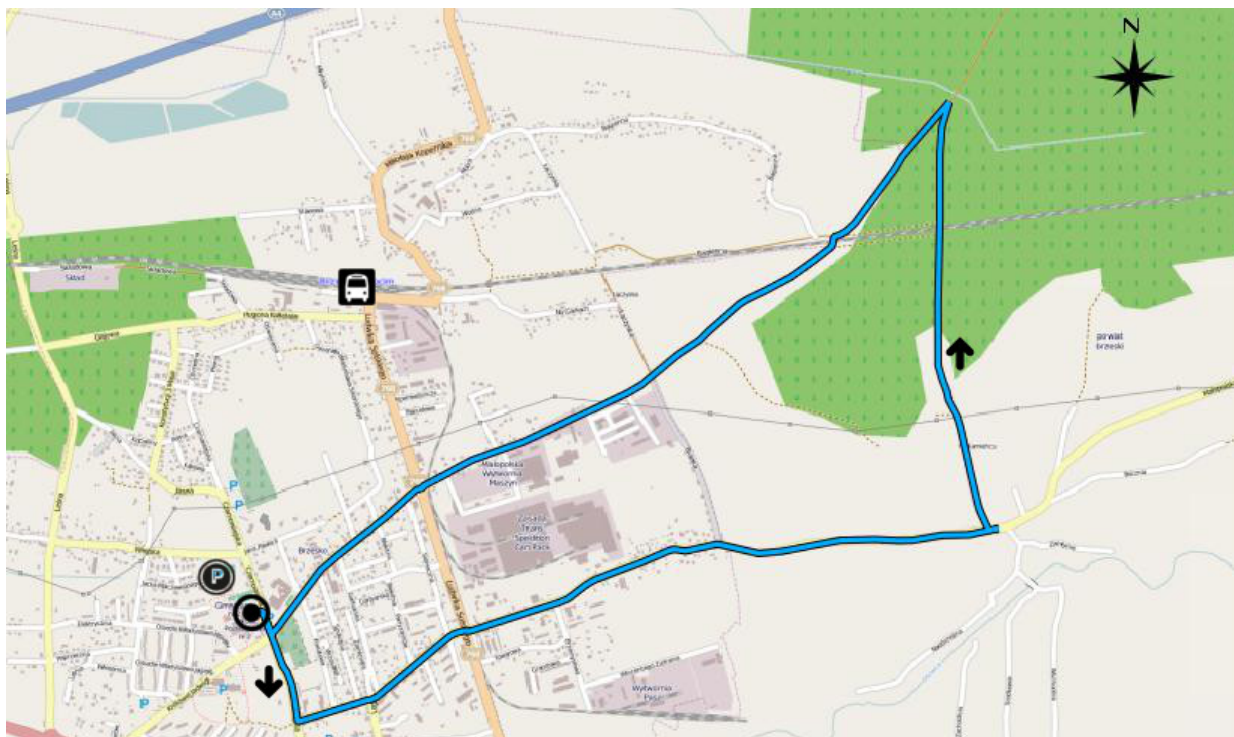
Trasa poprowadzona o szerokości 1,5 – 4 m prowadzona głównie asfaltowymi drogami.

Start i meta znajdują się przy Brzeskim Ośrodku Sportu i Rekreacji na ul. Wiejskiej (boisko Orlik). Trasa prowadzi w kierunku ul. Czarnowiejskiej przez skrzyżowanie z ulicami gen. Leopolda Okulickiego i Królowej Jadwigi. Dalej ul. Czarnowiejską i po ok. 300 m w lewo w ul. Brzezowiecką, następnie w lewo w ulicę Legionów Piłsudskiego. Dalej wzdłuż ulicy Starowiejskiej. Po ok. 2 700 m skręca w lewo w ul. Szkolną. Po ok. 500 m trasa prowadzi w zalesiony teren i przejściem przez tory kolejowe do ul. Pielgrzymów. Dalej w lewo wzdłuż tej ulicy ponownie w stronę torów kolejowych. Przejściem przez tory kolejowe i prosto po ok. 500 m przez skrzyżowanie z ul. Bujaka w ul. Szczepanowską. Po lewej stronie Komenda Powiatowa Policji. Dalej prosto do ul. Solskiego, przez skrzyżowanie w ul. Okulickiego. Ulicą do końca, w prawo w ul. Czarnowiejską w stronę boiska Orlik 2012 do miejsca startu.

Trasa podlega wytyczeniu znakami poziomymi i pionowymi. Prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Brzeski Ośrodek Sportu i Rekreacji, boisko Orlik 2012.



Rysunek 11: Przebieg trasy w Bochni.

2.2.3. Zarabie, gm. Myślenice

Zarabie, g. Myślenice	
Początek/koniec trasy	prawy brzeg Raby przy moście wiszącym (okolice ul. Parkowej)
Dystans	3 600 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt

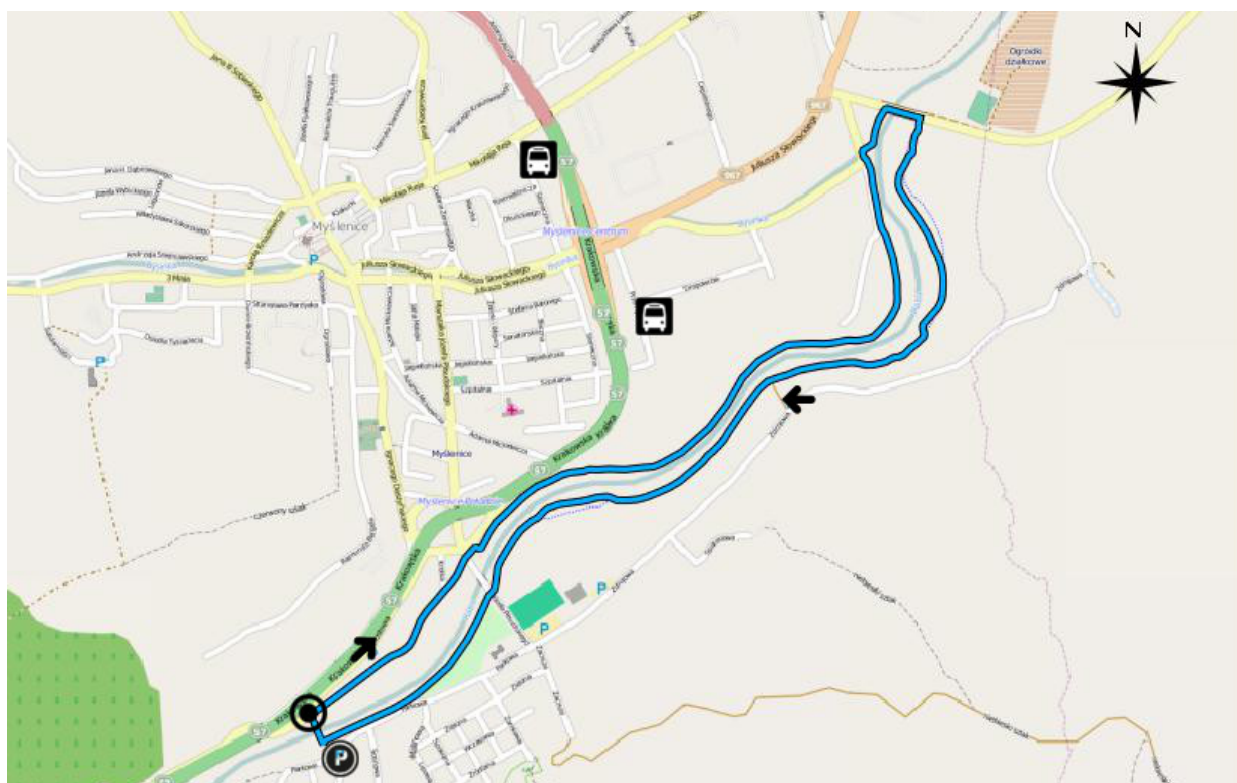
Trasa prowadzona głównie asfaltowymi drogami o szerokości 1,5 – 4 m, płaska prowadzona po obu stronach Raby (pętla). Możliwość modyfikacji i biegu po piasku (plaży).

Start i meta znajdują się na skrzyżowaniu ulic Słowackiego i Powstańców. Trasa biegnie utwardzonym poboczem ul. Słowackiego. Na wysokości komisji samochodowego w prawo w ul. K. Wielkiego, na końcu trasa skręca w prawo w teren zalesiony, w kierunku rzeki Raby. Dalej wzdłuż rzeki prosto i następnie w prawo. Trasa kończy się w miejscu startu.

Do powstania całego ciągu pozostała budowa brakującego odcinka na lewym brzegu Raby wraz z kładką. Trasa będzie służyć także zimą jako trasa narciarska rekreacyjna. Wymaga to zachowania przejezdności przez mosty. Na pozostałych odcinkach prowadzona jest istniejącymi drogami. Trasa podlega wytyczeniu poprzez oznakowanie znakami poziomymi i pionowymi. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Zarabie, dolina Raby.



Rysunek 12: Przebieg trasy Zarabie, gm. Myślenice.

2.2.4. Gorlice

Gorlice	
Początek/koniec trasy	Park Miejski pod Hotelem „Margot”
Dystans	4 100 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	60 m
Nawierzchnia	asfalt

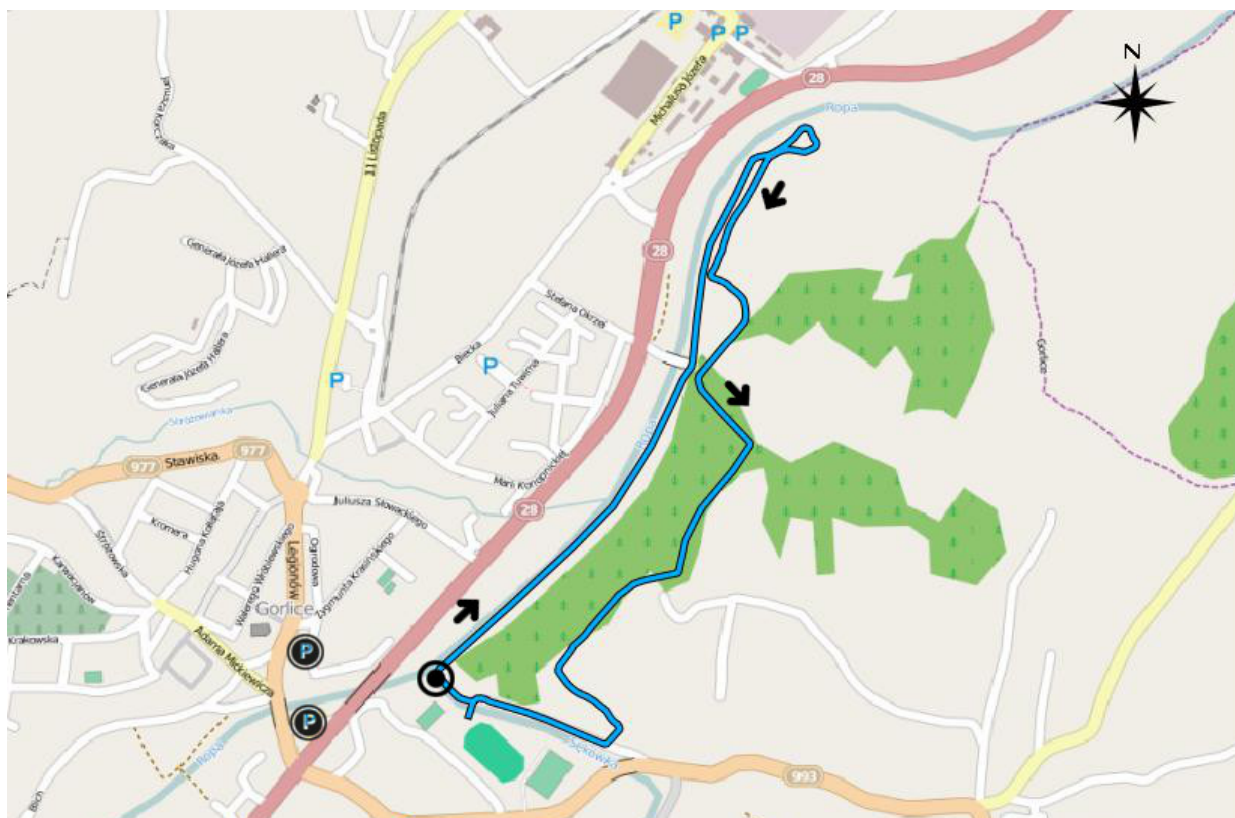
Trasa zlokalizowana jest w parku miejskim. Istnieje możliwość przedłużenia pętli po zboczach Góry Parkowej lub w północnej części drogą gruntową do drugiego mostu wiszącego na rzece Ropie. W pobliżu parku znajdują się parking i pływalnia kryta.

Start i meta znajdują się pod Hotelem „Margot” przy parku miejskim. Trasa biegnie prawym brzegiem Ropy. Dalej alejką parkową, wzdłuż rzeki (1700 m). Na jej końcu następuje nawrót i powrót tą samą alejką wzdłuż rzeki ok. 700 m. Tam w lewo. Po kolejnych 200 m skręt w ścieżkę w prawo i przez park. Po 700 m skręt w lewo, w prawo i jeszcze raz w prawo, po 500 m następuje powrót pod hotel.

Nie jest wymagana modernizacja nawierzchni. Trasa podlega wytyczeniu poprzez oznakowanie znakami poziomymi i pionowymi. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Góra Parkowa,
- Rzeka Ropa,
- Gorlicki Park Miejski.



Rysunek 13: Przebieg trasy w Gorlicach.

2.2.5. Sękowa

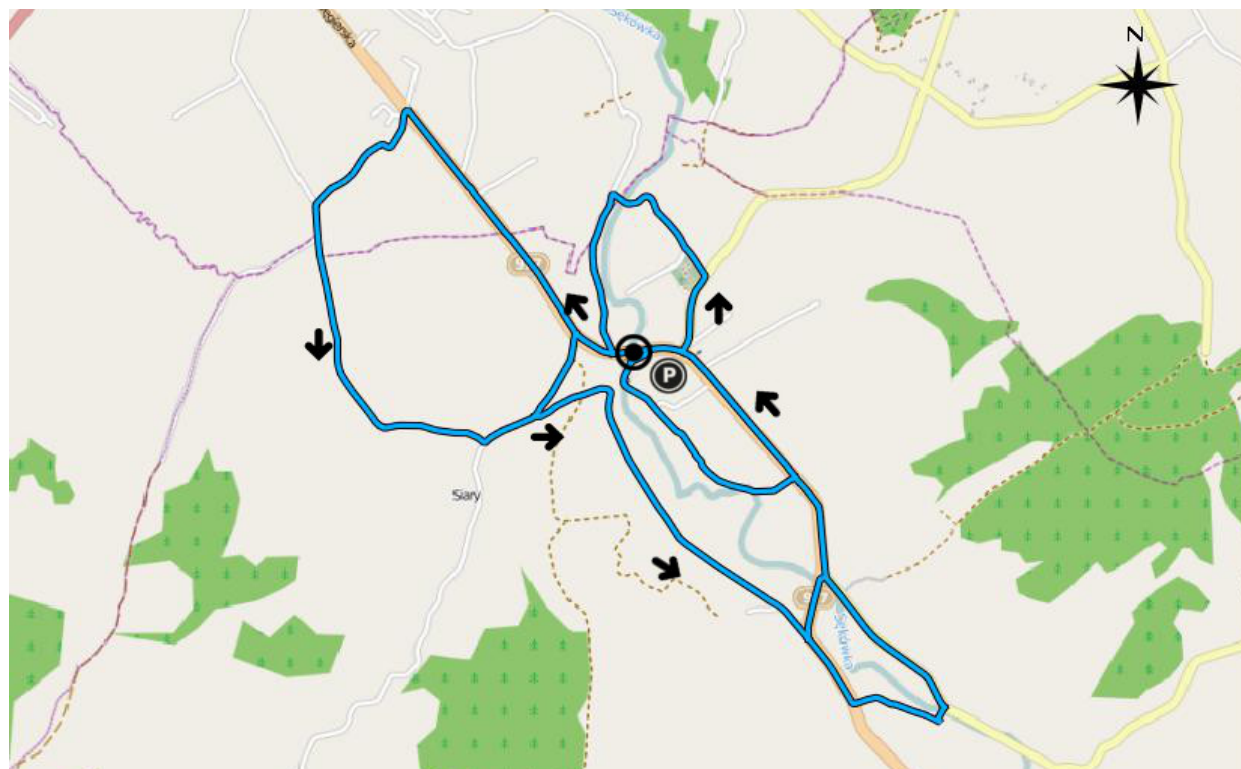
Sękowa	
Początek/koniec trasy	kompleks sportowy Orlik
Dystans	12 800 m
Stopień trudności	średnio wymagająca
Różnica wzniesień	45 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Start i meta znajdują się przy kompleksie sportowym Orlik w miejscowości Sękowa. Trasa prowadzi w kierunku miejscowości Gorlice drogą główną. Na wysokości kościoła pw. Św. Józefa Oblubieńca NMP prosto, po około 500 m w lewo, w kierunku rzeki. Przez most, w lewo w ul. Kochanowskiego, po czym w kierunku drogi głównej. Na ul. Węgierskiej, w prawo, w kierunku Gorlic. Po ok 1500 m w lewo w ul. Władysława Łokietka, aż do jej końca, w kierunku miejscowości Siary. Skręt w lewo. Po około 250 m dwie alternatywne trasy. Można skręcić w prawo i biec tzw. starym traktem węgierskim lub cały czas prosto trzymając się drogi głównej. Na ul. Węgierskiej w prawo w kierunku miejscowości Sękowa. Po około 300 m w prawo przed rzeką, tam prosto, aż do Orlika. Dalej w prawo i poboczem, cały czas drogą główną. Po przebiegnięciu mostu, skręt w lewo. Po dobiegnięciu do drogi głównej w prawo i poboczem do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Boisko Orlik, Rzeka Sękówka.



Rysunek 14: Przebieg trasy w miejscowości Sękowa.

2.2.6. Sękowa, Wapienne

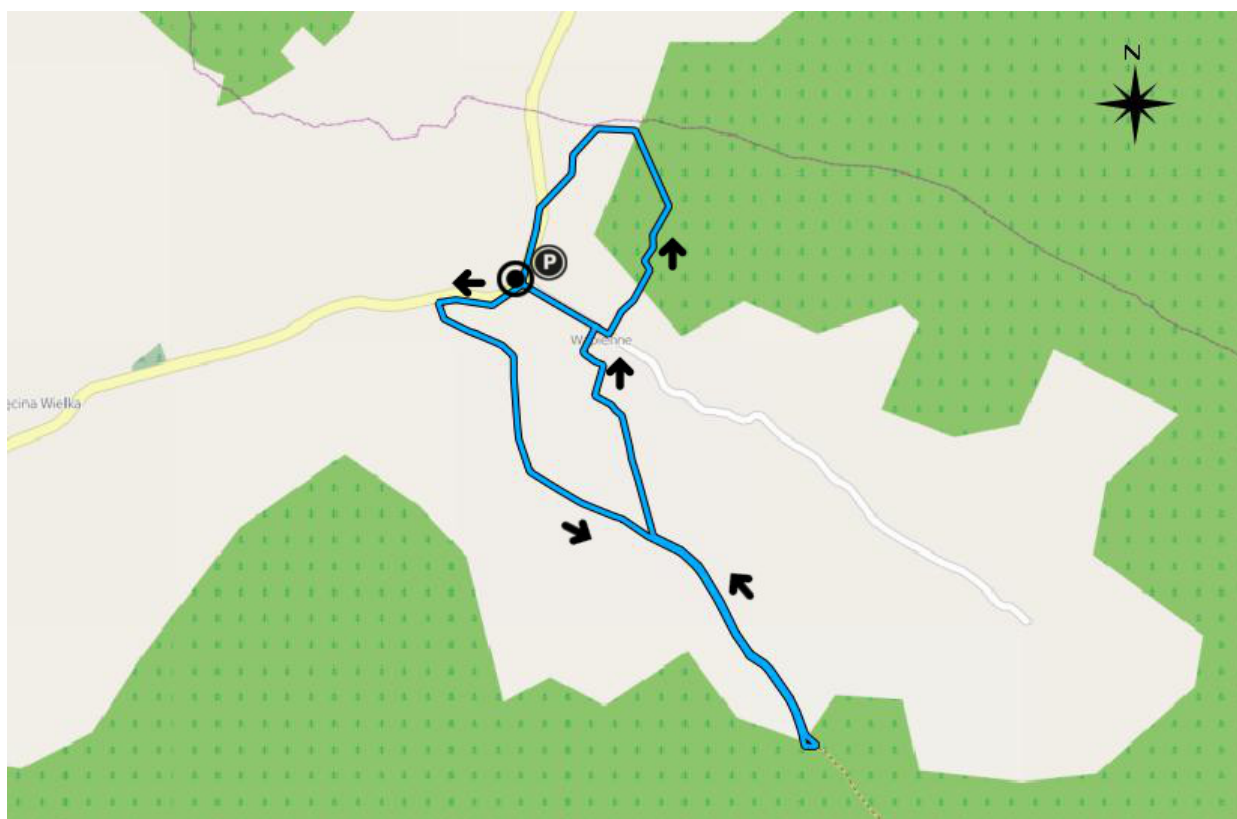
Wapienne, gm. Sękowa	
Początek/koniec trasy	Wapienne, główne skrzyżowanie przy altanie parkowej
Dystans	4 800 m
Stopień trudności	trudna
Różnica wzniesień	120 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, droga leśna

Start i meta znajdują się przy altanie parkowej niedaleko domków letniskowych. Trasa prowadzi w kierunku miejscowości Męcina Wielka, po około 150 m skręt w lewo, w kierunku widocznej zabudowy, aż do ściany lasu. Po 500 m należy zawrócić, kierując się do widocznej zabudowy. Przy drodze głównej należy kierować się w leśną drogę lub skręcić w lewo, następnie 350 m po promenadzie i zawrócić. Kontynuować bieg przez las, trzymać się lewej strony. Po 500 m skręt w lewo do drogi głównej w kierunku domków letniskowych – miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Magurski Park Narodowy,
- Domki letniskowe.



Rysunek 15: Przebieg trasy w miejscowości Wapienne, gm. Sękowa.

2.2.7. Uście Gorlickie, Wysowa-Zdrój

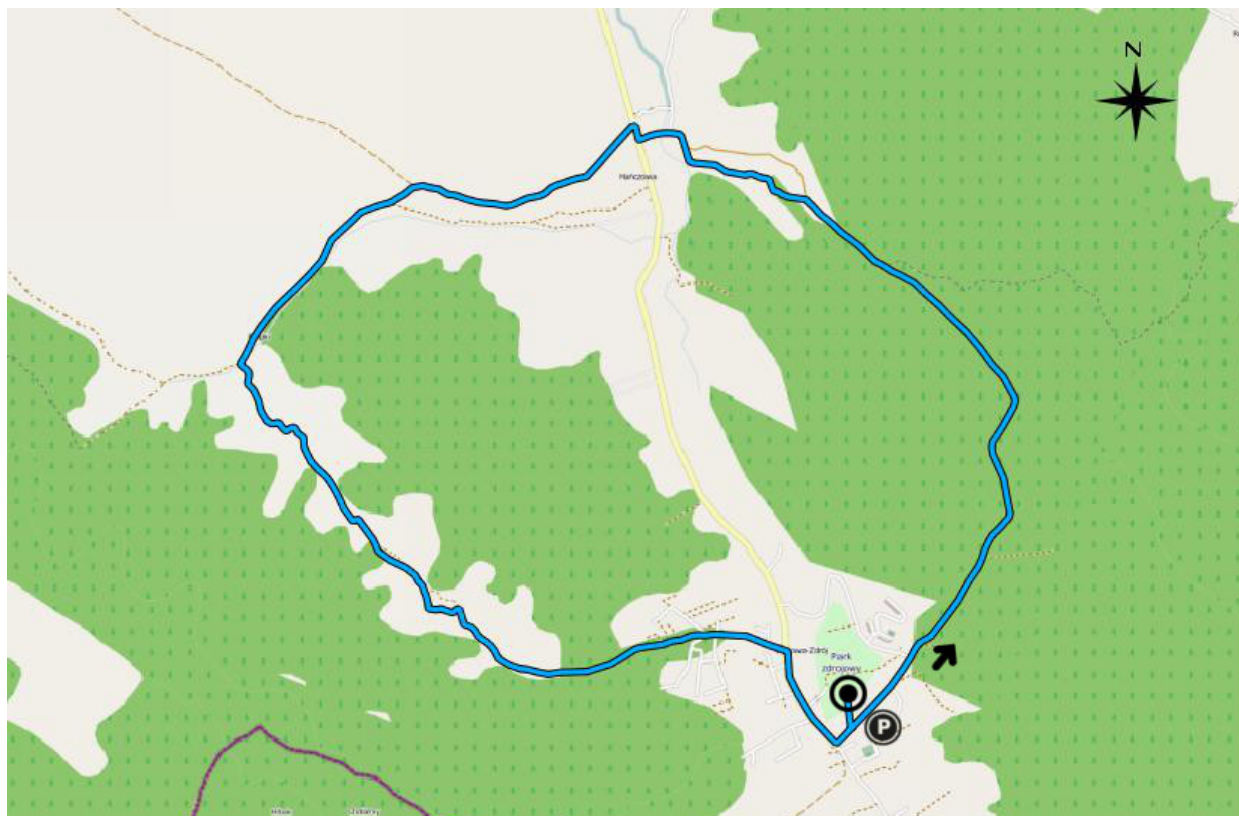
Wysowa Zdrój, gm. Uście Gorlickie	
Początek/koniec trasy	Przy Parku Zdrojowym w Wysowej-Zdrój
Dystans	15 700 m
Stopień trudności	średnio trudna, zróżnicowana pod względem wysokości
Różnica wzniesień	190 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Start i meta znajdują się przy Parku Zdrojowym. Trasa prowadzi wzdłuż potoku Szuwniak, lekko pod górę, asfaltem lub chodnikiem z kostki, następnie drogą bitą przez ok. 2,5 km. Następnie łagodnie zbiega do Hańczowej (zabytkowy drewniany kościółek) ok. 3,5 km. Dalej prowadzi czerwonym szlakiem lekko pod górę do Ropek, ok. 3,5 km. Z Ropek niebieskim szlakiem biegnie na przeł. Hutniańską (645 m n. p. m.) i zbiega do Wysowej (ok. 550 m n. p. m.), ok. 5 km drogą bitą, ścieżką i asfaltem.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Park Zdrojowy, pijalnia wód, kryty basen
- Cerkiew pw. Opieki Matki Bożej,
- Czerwony szlak turystyczny,
- Osada turystyczna „Dębowy Jar”,
- Stadnina koni,
- Stary Dom Zdrojowy.



Rysunek 16: Przebieg trasy wokół miejscowości Wysowa-Zdrój, gm. Uście Gorlickie.

2.2.8. Zabierzów, Rudawa

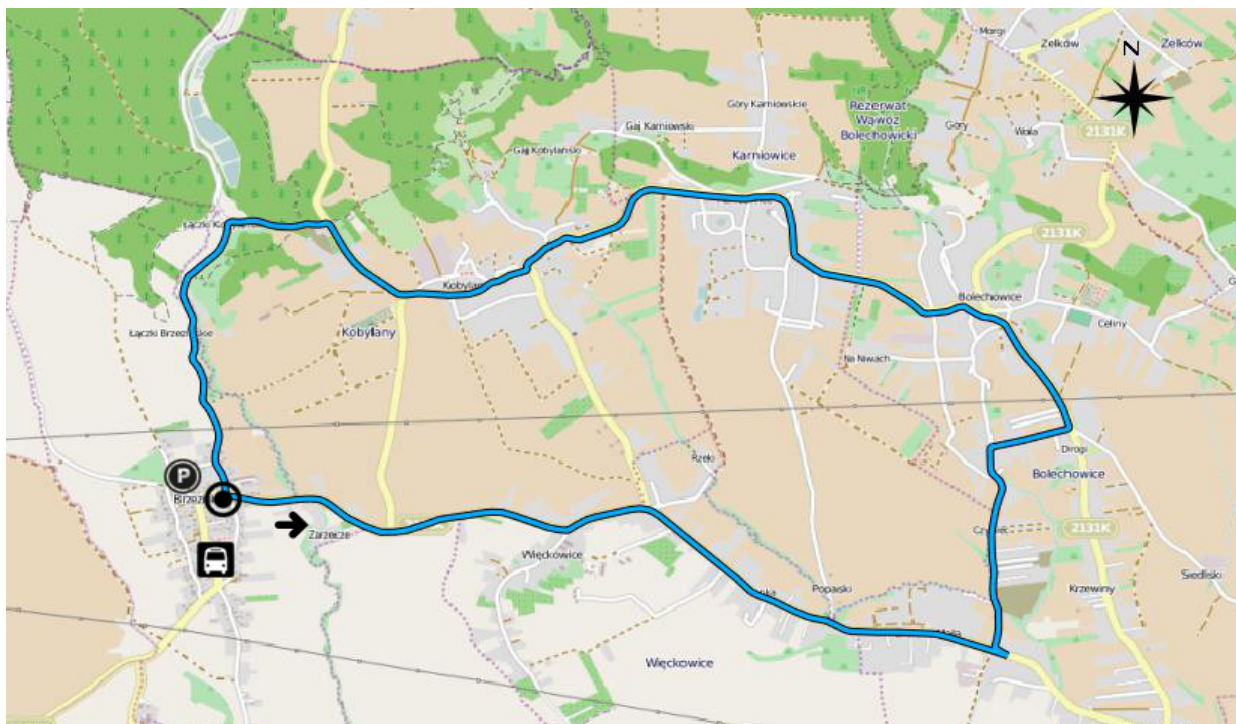
Rudawa, gm. Zabierzów	
Początek/koniec trasy	Miejscowość Brzezinka przy kapliczce na ul. Akacyjowej
Dystans	12 000 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	100 m
Nawierzchnia	asfalt

Trasa częściowo pokrywająca się z trasą półmaratonu w Rudawie. Piękna okolica, utwardzone podłoże, możliwość wydłużenia trasy dla osób szukających mocniejszych wyzwań. Ze względu na długość średnio trudna.

Start i meta znajdują się w miejscowości Brzezinka, przy kapliczce na ul. Akacyjowej. Trasa prowadzi chodnikiem przez miejscowości Więckowice, Zielona Mała, Bolechowice, Karniowice, Kobylany, Dolinę Będkowską i powrót do Brzezinki. W Więckowicach trasa biegnie ul. Akacyjową, w Bolechowicach ul. Zieloną, a następnie w lewo ul. Turystyczną. Po 800 m, na rozwidleniu prawą stroną, zbaczając z ul. Turystycznej i po kolejnych 200 m skręt w prawo i dalej prosto w stronę ul. Jurajskiej w miejscowości Bolechowice, gdzie skręt w lewo. Z Bolechowic główną drogą na Karniowice. Z Karniowic do miejscowości Kobylany. Przy ul. Św. Floriana z powrotem w kierunku Brzezinki do miejsca startu. Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Dolina Będkowska, Brama Będkowska, Potok Będkowski,
- Park Krajobrazowy Dolinki Krakowskie,
- Jaskinia Szaniec, Jaskinia Nietoperzowa.



Rysunek 17: Przebieg trasy Rudawa, gm. Zabierzów.

2.2.9. Limanowa, trasa 1 do Łososiny Górnej

Trasa 1 do Łososiny Górnej, gm. Limanowa	
Początek/koniec trasy	parking przy ul. Jońca w Limanowej
Dystans	2 x 4 600 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	40 m
Nawierzchnia	asfalt

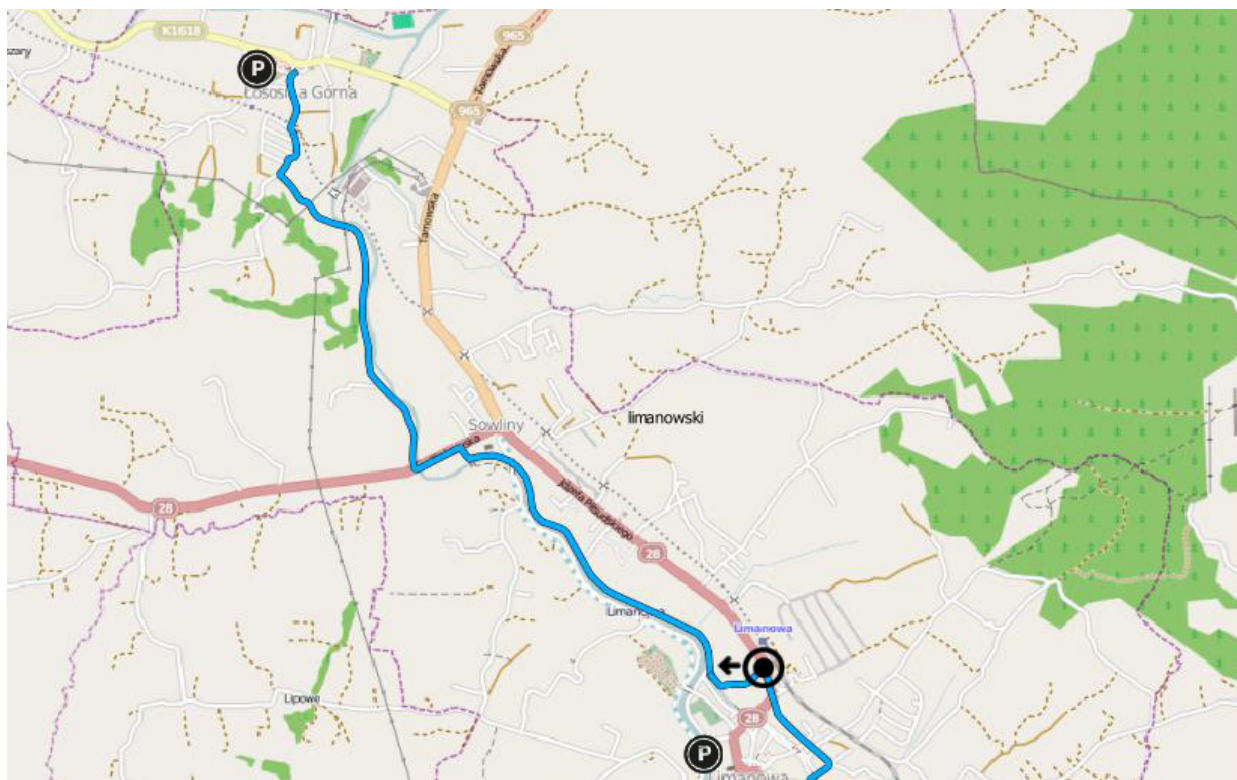
Trasa utwardzona, na całej długości poprowadzona szerokimi chodnikami, oświetlona. Trasa powrotną tą samą drogą pozwala wydłużyć dystans do ponad 9 km. Trasa w jednym miejscu posiada stromy podbieg. W 80% trasa biegnie wzdłuż potoku Sowlinianka.

Start znajduje się w Limanowej z parkingu przy ul. Jońca, wzdłuż potoku Sowlinianka – ul. Kusocińskiego (droga spacerowa bez ruchu samochodowego) i kolejnych stopni wodnych. Na końcu drogi ul. Lipową, aż do ul. Krakowskiej. Skręt w lewo i chodnikiem aż do mostu. Za stacją paliw na most, za którym skręt w prawo w ul. Kamienną. Dalej wzdłuż potoku do ul. Zarębki i w prawo. Dalej ul. Zarębki do Kościoła pw. Wszystkich Świętych. Tutaj można zakończyć bieg lub kontynuować w drugą stronę tą samą trasą na miejsce, z którego nastąpił start.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Potok Sowlinianka.



Rysunek 18: Przebieg trasy do Łososiny Górnej, gm. Limanowa.

2.2.10. Limanowa, trasa 2 do Mordarki

Trasa 2 do Mordarki, gm. Limanowa	
Początek/koniec trasy	parking przy ul. Jońca w Limanowej
Dystans	2 x 4 000 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	100 m
Nawierzchnia	asfalt

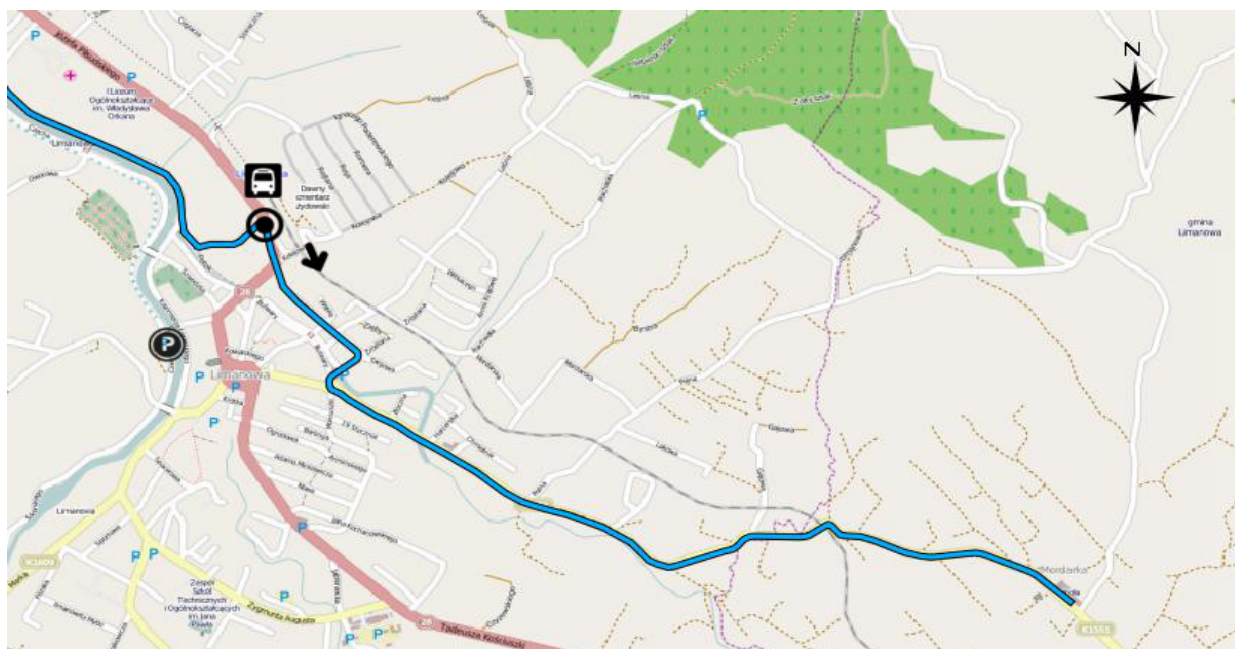
Trasa utwardzona (chodniki), oświetlona. Trasa powrotną tą samą drogą pozwala wydłużyć dystans do ponad 9 km. Trasa w jednym kierunku cały czas pod górę,.

Start następuje w Limanowej z parkingu przy ul. Jońca (można łączyć z trasą nr 1). W górę ul. Jońca, aż do ul. Piłsudskiego. Po lewej stronie przy stacji PKP skręt w prawo i cały czas prosto. Na pierwszym skrzyżowaniu prosto ul. Kopernika, w stronę dworca PKS. Po lewej Nadleśnictwo Limanowa, przy przystanku dla busów skręt w prawo w ul. Targową. Przez most (po prawej Biblioteka Publiczna) i na następnym rozwidleniu w lewo w ul. Matki Boskiej Bolesnej. Chodnikiem podbieg, cały czas ul. Matki Boskiej Bolesnej (droga kręta) do Mordarki. Bieg można zakończyć przy Parafii Miłosierdzia Bożego lub wrócić do Limanowej tą samą trasą.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Niezelektryfikowana linia kolejowa z Chabówki do Nowego Sącza,
- Potok Mordarka.



Rysunek 19: Przebieg trasy do Mordarki, gm. Limanowa.

2.2.11. Limanowa, trasa 3 do Siekierzyny

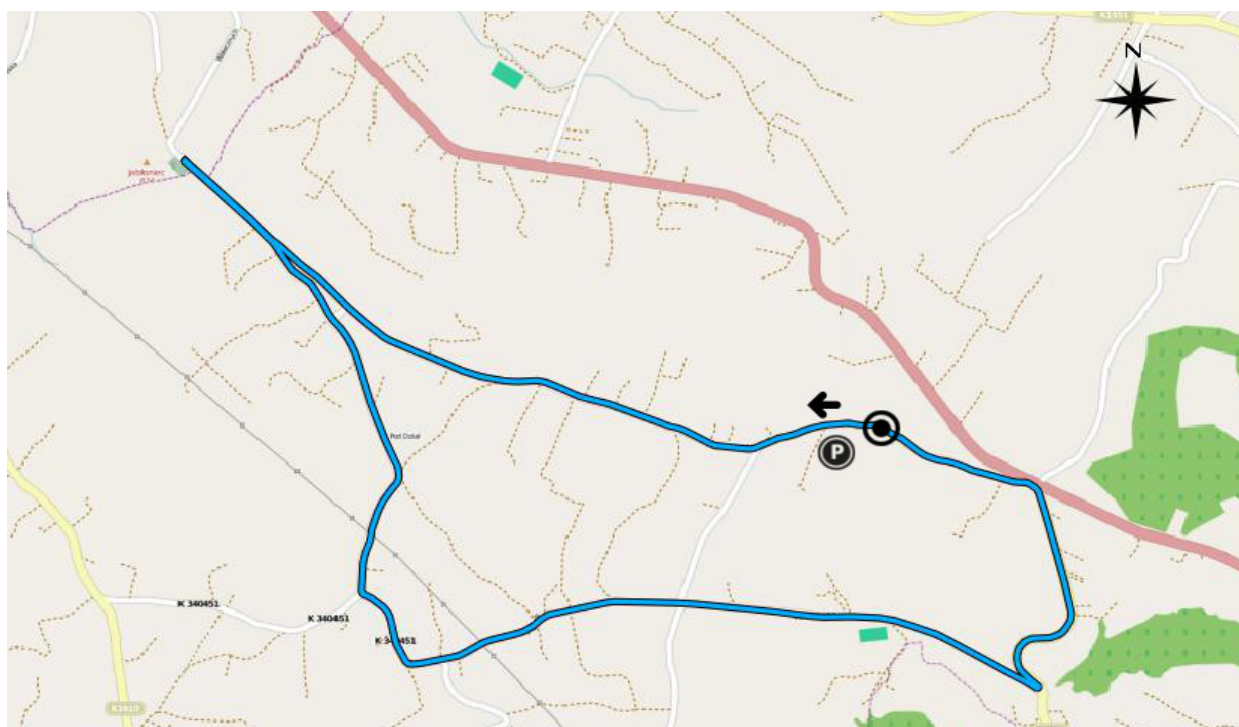
Trasa 3 do Siekierzyny, gm. Limanowa	
Początek/koniec trasy	Zespół Cmentarzy Wojennych na ul. Jońca
Dystans	8 600 m
Stopień trudności	średnio trudna, jeden dłuższy zbieg i jeden podbieg
Różnica wzniesień	120 m
Nawierzchnia	asfalt

Start i meta znajdują się przy Zespole Cmentarzy Wojennych z I wojny światowej na wzgórzu Jabłoniec, przy ul. Jabłonieckiej. Po 500 m na rozwidleniu dróg w prawą stronę. Dalej prosto, po 950 m na skrzyżowaniu skręt w prawo w kierunku lasu i po kolejnych 500 m trasa prowadzi lewą stroną drogi utwardzonej. Droga przez następne 2,5 km aż do znaku „Stop” gdzie skręt ostro w lewo na drogę główną. Od tego miejsca zaczyna się podbieg, który prowadzi do drogi głównej nr 28. Trasa prowadzi równoległą do niej drogą asfaltową, pnąc się w górę. Droga ta przez kolejne 3,5 km doprowadza w miejsce startu z powrotem do cmentarza.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Potok Mordarka,
- Cmentarz z I wojny światowej na wzgórzu Jabłoniec (Zespół Cmentarzy Wojennych).



Rysunek 20: Przebieg trasy do Siekierzyny, gm. Limanowa.

2.2.12. Kraków, AWF–Salwator–AWF

Kraków, AWF – Salwator -AWF	
Początek/koniec trasy	przy fontannie w Parku Lotników Polskich
Dystans	17 800 m
Stopień trudności	łatwa dla średnio zaawansowanych
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt

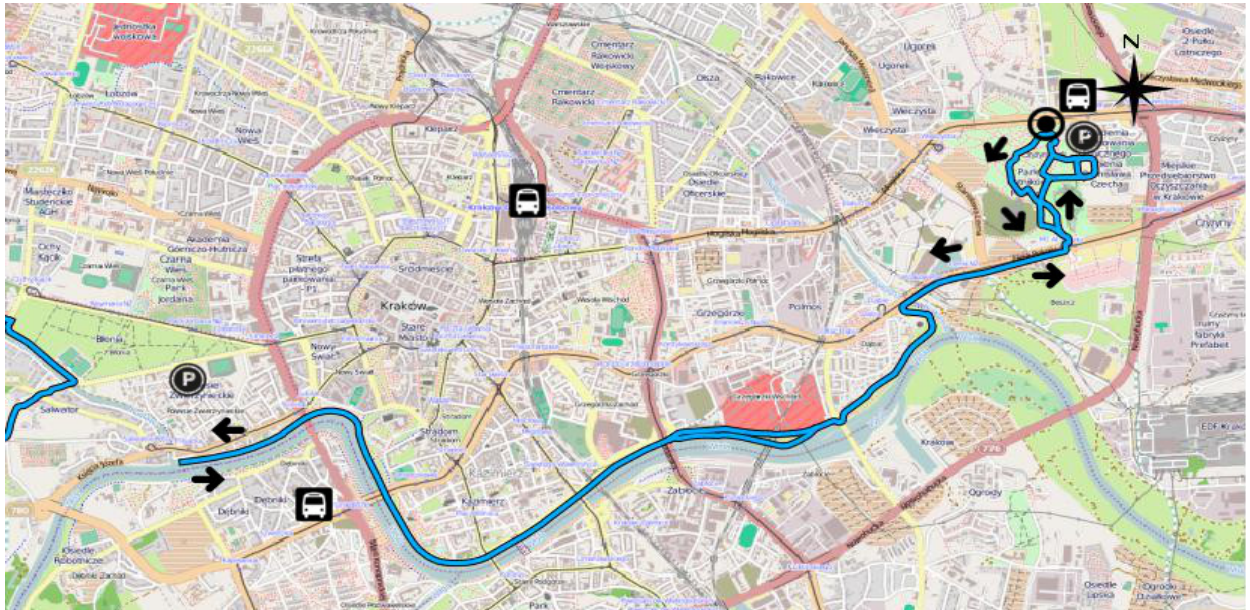
Trasa płaska, zalecana na długie wybiegania. Częściowo przebiega wzdłuż ulic, ale w przeważającej części wzdłuż bulwarów wiślanych. W połączeniu z trasą sportową (rozdział 2.1.1) tworzy kompleks treningowy.

Start i meta ścieżki biegowej znajduje się przy fontannie w Parku Lotników Polskich /PLP/. Alejkami parkowymi PLP należy kierować się na południe w stronę Ogródków Działkowych i Al. Pokoju. Dalej Al. Pokoju w prawo, na wysokości CH Plaza przejściem dla pieszych należy przejść na drugą stronę ulicy, kierując się po drugiej stronie w prawo. Za mostem, a przed osiedlem bloków mieszkalnych należy skręcić w lewo. Krętą alejką parkową w stronę bulwarów wiślanych. Od tego momentu trasa biegu przebiega wzdłuż Wisły Bulwarem Kurlandzkim, następnie przez stopień wodny „Dąbie”, pod Mostem Kotlarskim, mijając po prawej stronie Galerię Kazimierz. Następnie trasa prowadzi w kierunku Mostu Powstańców Śląskich Kładki Ojca Bernatka. Po prawej stronie rozciąga się widok na Dzielnicę Kazimierz, po lewej na Dzielnicę Podgórze. Dalej, wzdłuż Wisły trasa prowadzi Bulwarem Kurlandzkim (dołem). Po 1 km od Kładki Bernatka, po prawej stronie znajduje się zabytkowy Kościół na Skalce. Dalej pod Mostem Grunwaldzkim, za którym widoczne jest Wzgórze Wawelskie. Na zakolu Wisły należy wbiec na Bulwar Czerwieński, a za mostem Dębnickim na Bulwar Rodła. U ujścia rzeki Rudawy do Wisły należy zawrócić, pokonując trasę z powrotem do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania. Poza terenem AWF prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Hala Widowiskowo-Sportowa w Czyżynach,
- stopień wodny Dąbie,
- Galeria Kazimierz,
- dawna dzielnica przemysłowa Zabłocie,
- kładka pieszo-rowerowa przez Wisłę Ojca Bernatka,
- ujście rzeki Wilgi do Wisły,
- Hotel Forum,
- plaża miejska,
- Muzeum Schindlera,
- Kazimierz - dzielnica żydowska,
- Kościół na Skalce,
- Muzeum Sztuki Współczesnej Manggha,
- Wawel,
- Smocza Jama,
- Smok Wawelski,
- DH Jubilat,
- klasztor na Salwatorze.



Rysunek 21: Przebieg trasy AWF-Salwator, miasto Kraków.

2.2.13. Kraków, Bagry

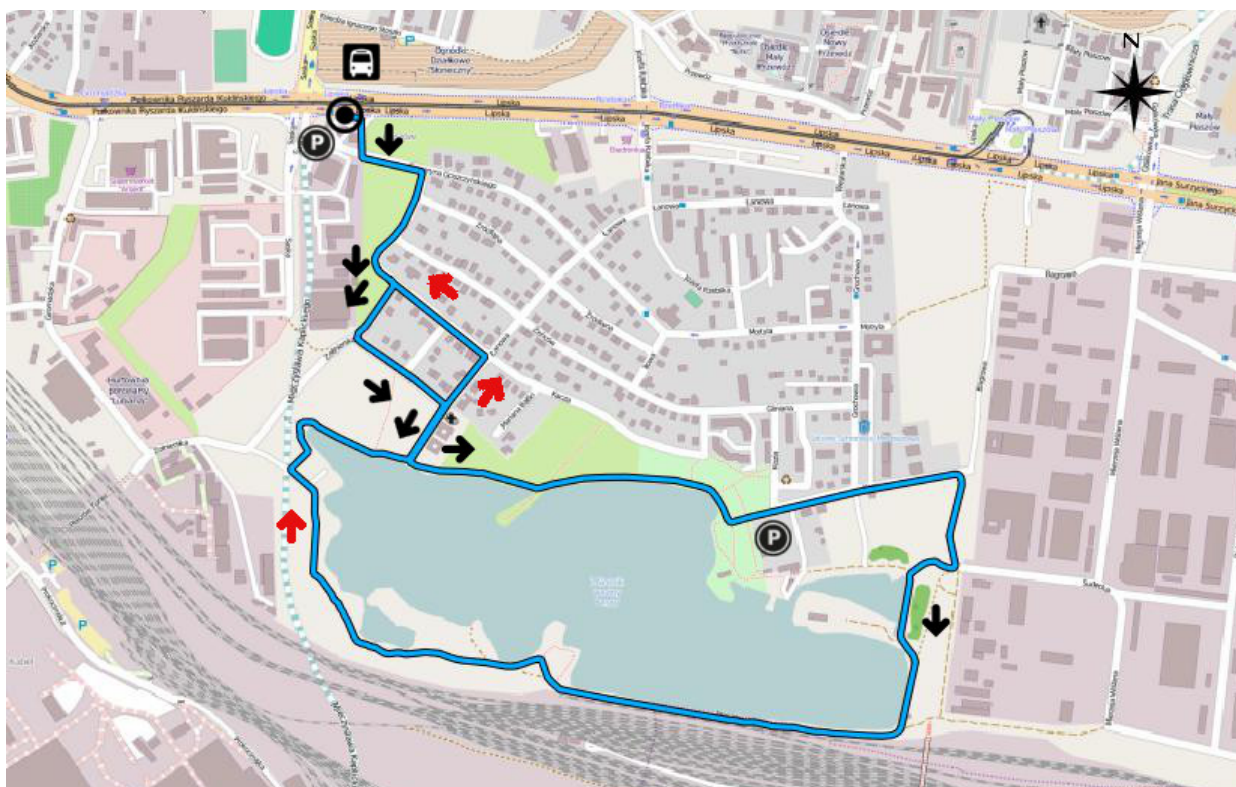
Kraków, Bagry	
Początek/koniec trasy	Kraków ul. Lipska stacja BP
Dystans	5 100 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	30% asfalt, 70% szuter

Start i meta znajdują się przy stacji benzynowej BP przy ul. Lipskiej (dostępna komunikacja miejska: tramwaj, autobus). Od stacji BP po ok. 100 m trasa prowadzi w lewo w ul. S. Goszczyńskiego. Po kolejnych 100 m na pierwszym skrzyżowaniu skręt w prawo w ul. Żołnierską mijając ul. Źródlaną i ul. Żeńców. Na kolejnym skrzyżowaniu prosto w ul. Kaczą. Po 200 m w prawo w ul. Łanową, do Zalewu Bagry. Bieg wokół zalewu. Przy pierwszej plaży w lewo w ul. Kozią do końca, a następnie w prawo w ul. Bagrową. Dalej drogą ziemną w prawo w stronę zalewu. Po prawej stronie Ośrodek Żeglarski „Horn”. Dalej ścieżką wzdłuż zalewu. Po lewej stronie znajdują się tory kolejowe. Po okrążeniu zalewu trasa ponownie dociera do ul. Łanowej, stąd powrót do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania, a miejscami utwardzenia terenu wokół zalewu (teren gminy Kraków). W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Zalew Bagry, Plaża, UKŻ Horn,
- Tor gokartowy.



Rysunek 22: Przebieg trasy wokół zbiornika Bagry, miasto Kraków.

2.2.14. Kraków, Błonia – Lasek Wolski – Błonia

Kraków, Błonia – Lasek Wolski - Błonia	
Początek/koniec trasy	Kraków, Błonia przy ul. Piastowskiej
Dystans	17 000 m
Stopień trudności	trudna, dla zaawansowanych
Różnica wzniesień	150 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

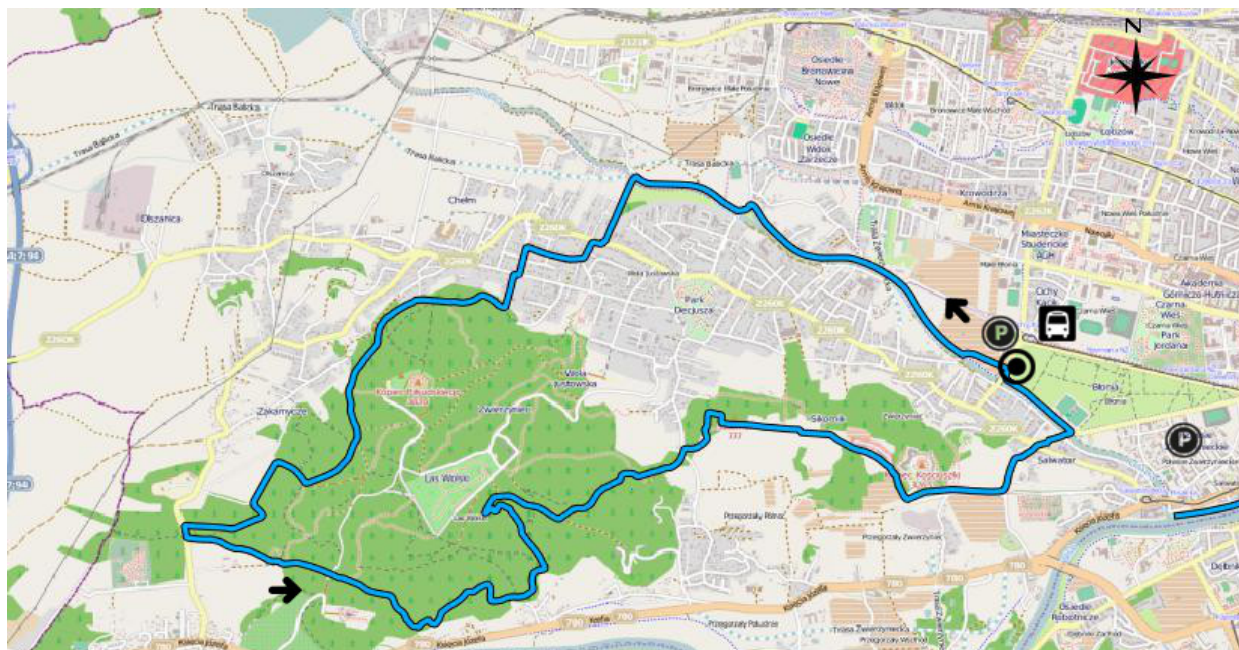
Trasa częściowo poprowadzona wzdłuż szlaków turystycznych, atrakcyjna widokowo, zapewniająca bliski kontakt z naturą z dużymi możliwościami modyfikacji pod względem trudności i długości. Jest to typowy cross przełajowy. Warunki idealne na trening siłowy. Dostępna komunikacja miejska: tramwaj, autobus, rower miejski. Możliwość pozostawienia samochodu na parkingu wokół Błoi lub roweru.

Start i meta znajdują się na Błoniach Krakowskich przy ul. Piastowskiej. Początek trasy prowadzi wzdłuż Rudawy, a następnie skręca w ulicę Nad Zalewem. Dalej przechodzi na drugą stronę ul. Królowej Jadwigi i prowadzi ulicami Sarnie Uroczysko, Grabową, Zielony Dół (lekkie pod górę). Po 4 km następuje zmiana profilu trasy na bardziej wymagający (tereny Lasku Wolskiego). Trasa biegnie wzdłuż Sowińca i Srebrnej Góry. Następnie Sikornik, Kopiec Kościuszki i Al. Waszyngtona w kierunku miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Wały rzeki Rudawy, Błonia krakowskie, Kamień Papieski,
- Stadion Wisły Kraków, Stadion Cracovii,
- Kopiec Kościuszki, Kopiec Piłsudskiego,
- ZOO, Wąwóz Panieńskie Skały,
- Klasztor Kamedułów Bosych.



Rysunek 23: Przebieg trasy Błonia - Lasek Wolski, miasto Kraków.

2.2.15. Kraków, Nowa Huta zalew

Kraków, Nowa Huta	
Początek/koniec trasy	Kraków ul. Bulwarowa przy zalewie Nowohuckim
Dystans	5 400 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	asfalt

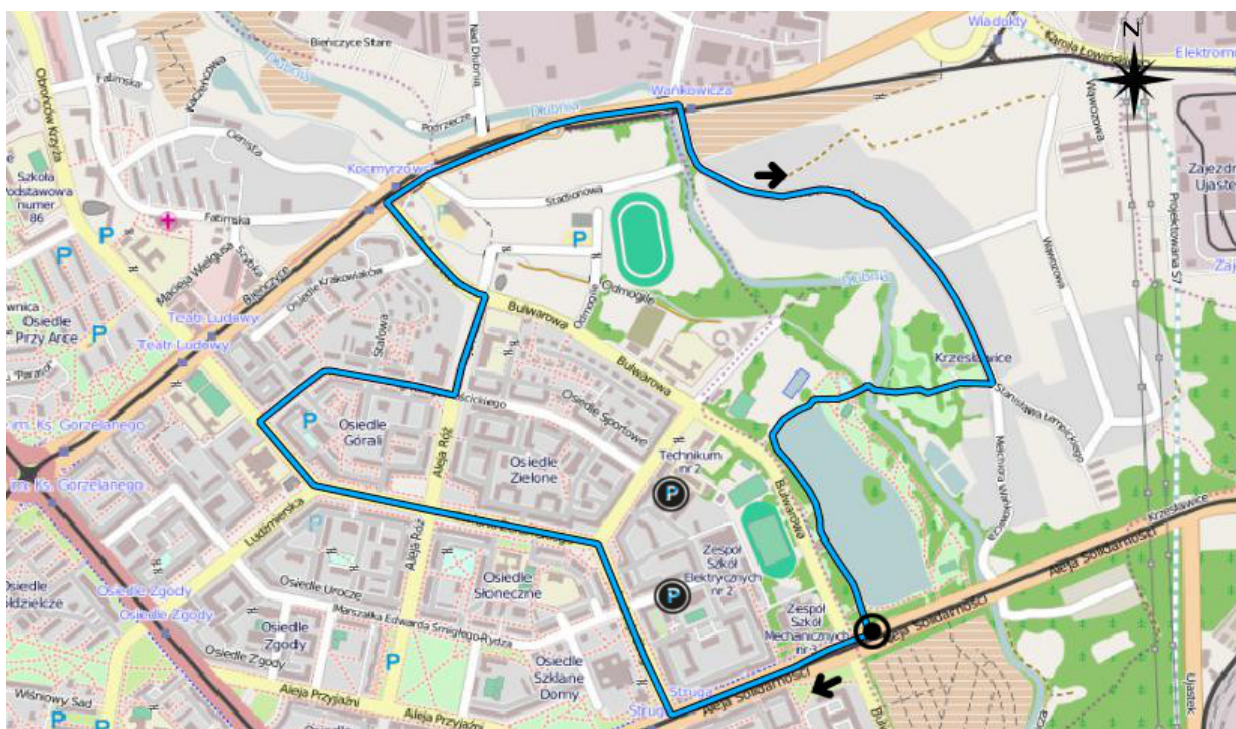
Start i meta znajdują się przy zalewie nowohuckim przy ul. Bulwarowej. Trasa prowadzi w kierunku Al. Solidarności w prawo, a następnie w prawo w ul. Struga przy Kościele Matki Boskiej Częstochowskiej. Za rozwidleniem skręca w lewo w ul. Żeromskiego. Na następnym rozwidleniu w ul. Obrońców Krzyża. Następnie skręca w ul. Mościckiego (Muzeum Czynu Zbrojnego, zabytkowy czołg), dalej do Al. Róż i skręt w lewo. Dłżej ul. Bulwarową w lewo aż do skrzyżowania ulic Bieńczyckiej i Kocmyrzowskiej. Dalej skręt w prawo w ul. Kocmyrzowską i za mostem w prawo w ul. Wańkowicza. Dalej prosto aż do rozwidlenia, ostry skręt w prawo, w stronę widocznego Dworku Jana Matejki trasa dociera do zalewu i dalej prowadzi wokół niego do miejsca startu.

Dostępna jest komunikacja miejska (tramwaj, autobus). Istnieje możliwość pozostawienia roweru i samochodu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Dom Wędkarza, Zalew Nowohucki, Dom Matejki,
- Aleja Róż, Muzeum Czynu Zbrojnego,
- Kopiec Wandy.



Rysunek 24: Przebieg trasy Zalew - Nowa Huta, miasto Kraków.

2.2.16. Kraków, Dworek Białoprądnicki – Zielonki

Kraków, Dworek Białoprądnicki	
Początek/koniec trasy	Kraków, ul. Białoprądnicka przy parku
Dystans	11 400 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	65 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

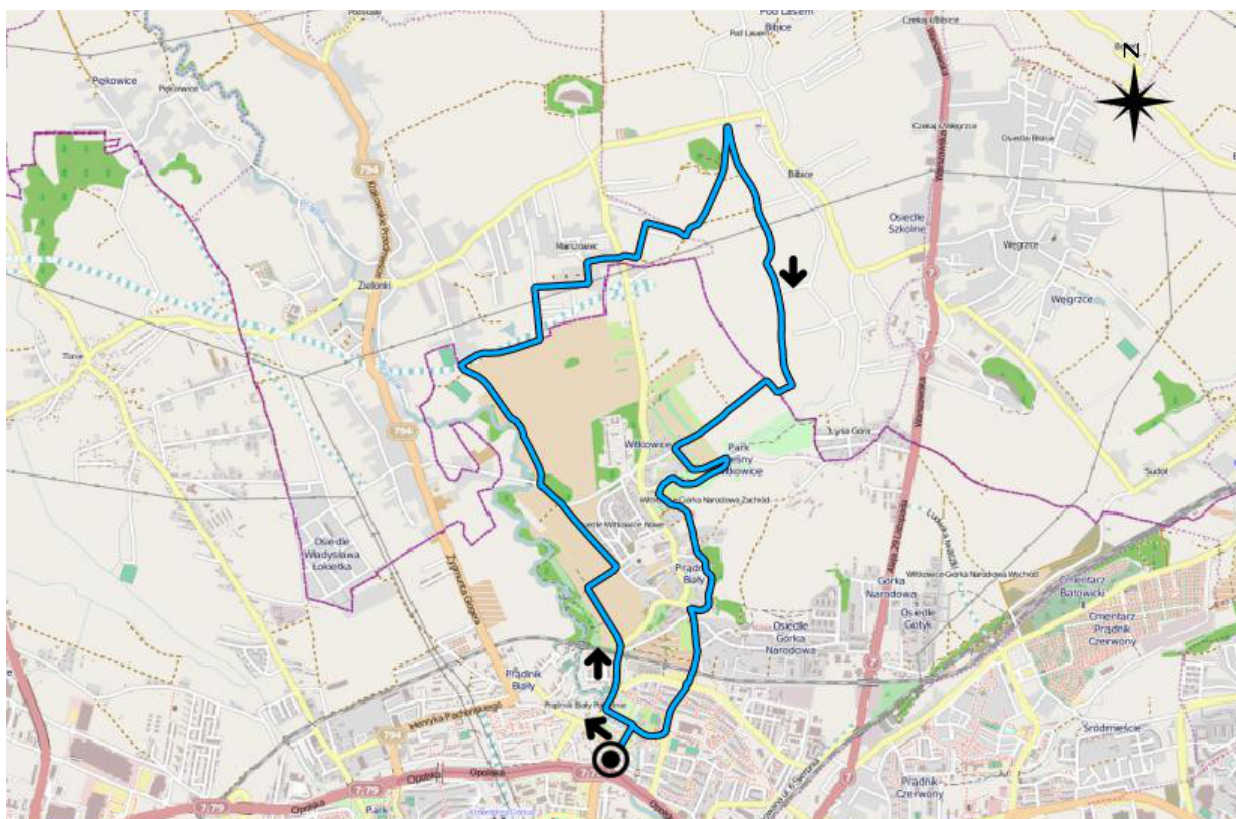
Trasa niedaleko centrum Krakowa, poprowadzona częściowo wzdłuż użytków ekologicznych nad rzeką Białuchą, następnie terenami rolnymi, niską zabudową. Podłoże miękkie, drogi leśne, polne częściowo utwardzone. Profil pofałdowany, średni stopień trudności. Trasa atrakcyjna widokowo, zapewniająca bliski kontakt z naturą z dużymi możliwościami modyfikacji pod względem trudności i długości.

Start i meta zlokalizowane są w parku przy ul. Białoprądnickiej i dalej ul. Ł. Górnickiego. Należy trzymać się lewej strony. Dalej pośród pól, aż do pierwszego możliwego skrętu w prawo, który dochodzi do ul. Głogowej. Dalej skręt w lewo, do ul. Zielone Wzgórze i z asfaltu skręt w pierwszą możliwą szutrową ścieżkę. Przez następny kilometr prosto, a następnie w prawo w wąską, polną drogę w kierunku widocznych zabudowań aż do ul. Zielone Jary. Dalej drogą utwardzoną i następnie w prawo w asfaltową ul. Atrakcyjną. Tam w lewo w ul. Szeregową a przy placu zabaw w prawo w ul. Główną. Po przecięciu ul. Marszowieckiej trasa prowadzi w ul. Marzycieli i dalej w kierunku rzeki. Za mostkiem w ul. Zieloną, ostry skręt w prawo w ul. Brzozową. Dalej prosto, na końcu w prawo, ponownie w prawo i w lewo w ul. Okulistów. Z niej skręt w ul. Witkowicką, która prowadzi do Witkowic. Dalej wzdłuż rzeki, kierując się na południe ścieżkami polnymi, a następnie ul. Wądół. Na jej końcu skręt w lewo w ul. Siewną. Za rondem prosto w ul. J. Mackiewicza i dalej do parku na miejsce startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub drogami polnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Dworek Białoprądnicki,
- Dolina Prądnika,
- Rzeka Białucha.



Rysunek 25: Przebieg trasy Dworek Białoprądnicki - Zielonki, miasto Kraków i gm. Zielonki.

2.2.17. Nowy Sącz, Park Strzelecki

Nowy Sącz – Park Strzelecki	
Początek/koniec trasy	zamek przy Parku Strzeleckim w Nowym Sączu przy ul. Ogrodowej
Dystans	2 x 4 300 m
Stopień trudności	łatwa
Różnica wzniesień	15 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Start zlokalizowany jest obok zamku w Nowym Sączu (obok możliwość parkowania). Trasa prowadzi ścieżką gruntową wałem na prawym brzegu Dunajca w kierunku południowym, po 4 km możliwy nawrót.

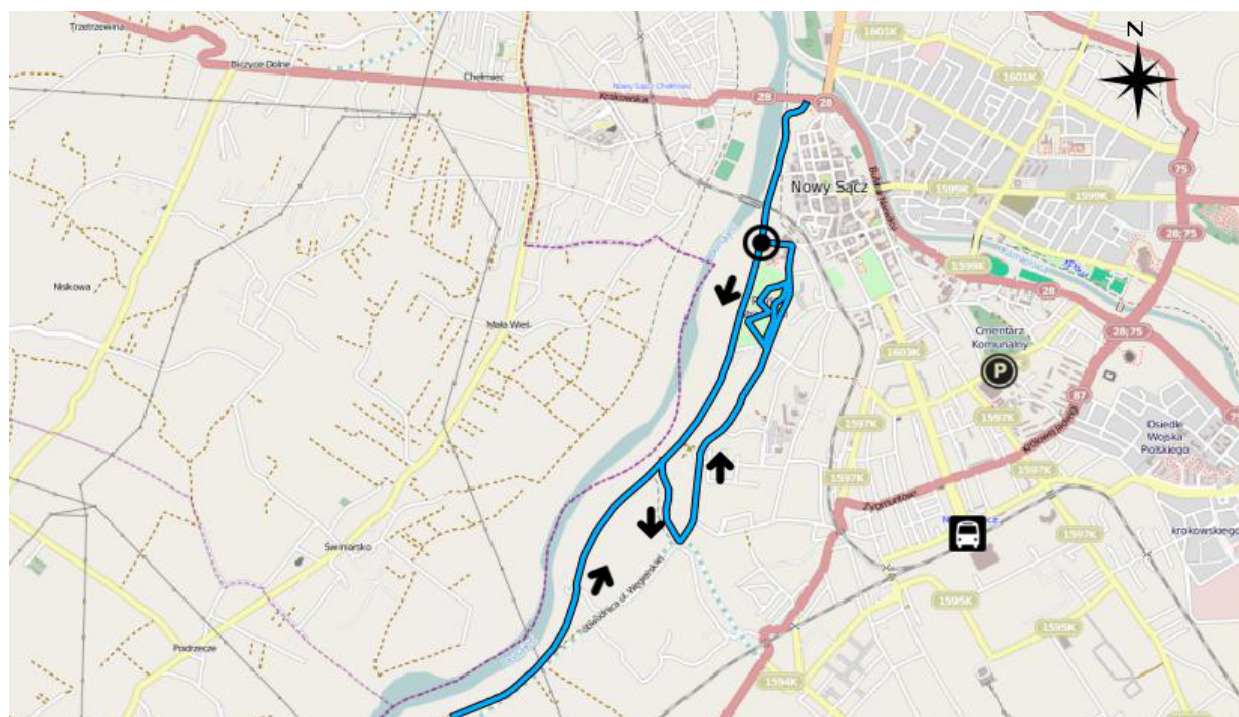
Po drodze Parafia Przemienienia Pańskiego, po prawej stronie most kolejowy, boisko do piłki nożnej, a dalej trasa prowadzi w Parku Strzeleckim (połączenie z trasą sportową). Trasa przecina dwa potoki, za drugim potokiem po ok. 550 m nawrót. Trasa w dwie strony ma 8 600 m.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub drogami polnymi. W połączeniu z trasą sportową (rozdział 2.1.3) tworzy kompleks treningowy.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Dunajec,
- Park Strzelecki,
- Parafia Przemienienia Pańskiego,
- Zamek z czasów Kazimierza Wielkiego,
- Galeria Marii Ritter,
- Dom Gotycki, Galeria Dawna Synagoga.



Strsunek 26: Przebieg trasy w Parku Strzeleckim, miasto Nowy Sącz.

2.2.18. Tarnów, trasa 1 Lotnisko

Tarnów - Lotnisko	
Początek/koniec trasy	Skrzyżowanie ulic Lotniczej, Picassa i Miłosza
Dystans	1 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	asfalt

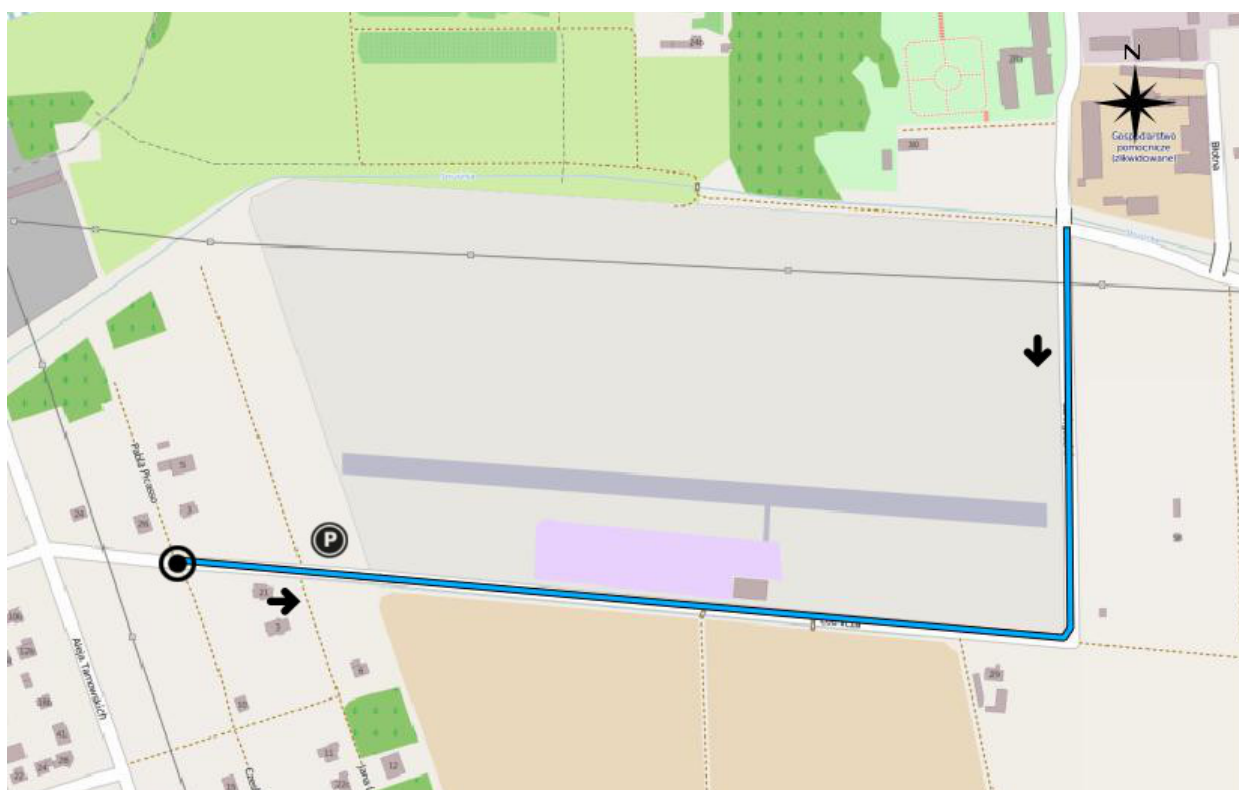
Ścieżka asfaltowa, z wymierzonym odcinkiem 1 km, płaska z oznakowanym pomiarem co 100 m na ulicy Lotniczej (obok lotniska trawiastego).

Start ma miejsce na ul. Lotniczej przy jej skrzyżowaniu z ul. P. Picassa i C. Miłosza, dalej w lewo w ul. Sanguszków.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub drogami polnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Lotnisko.



Rysunek 27: Przebieg trasy przy lotnisku, miasto Tarnów.

2.2.19. Tarnów, trasa 2 - PTTK

Tarnów – trasa 2 PTTK	
Początek/koniec trasy	PTTK w Tarnowie przy Al. Tarnowskich
Dystans	1 900 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	70 m
Nawierzchnia	asfalt, ścieżka leśna

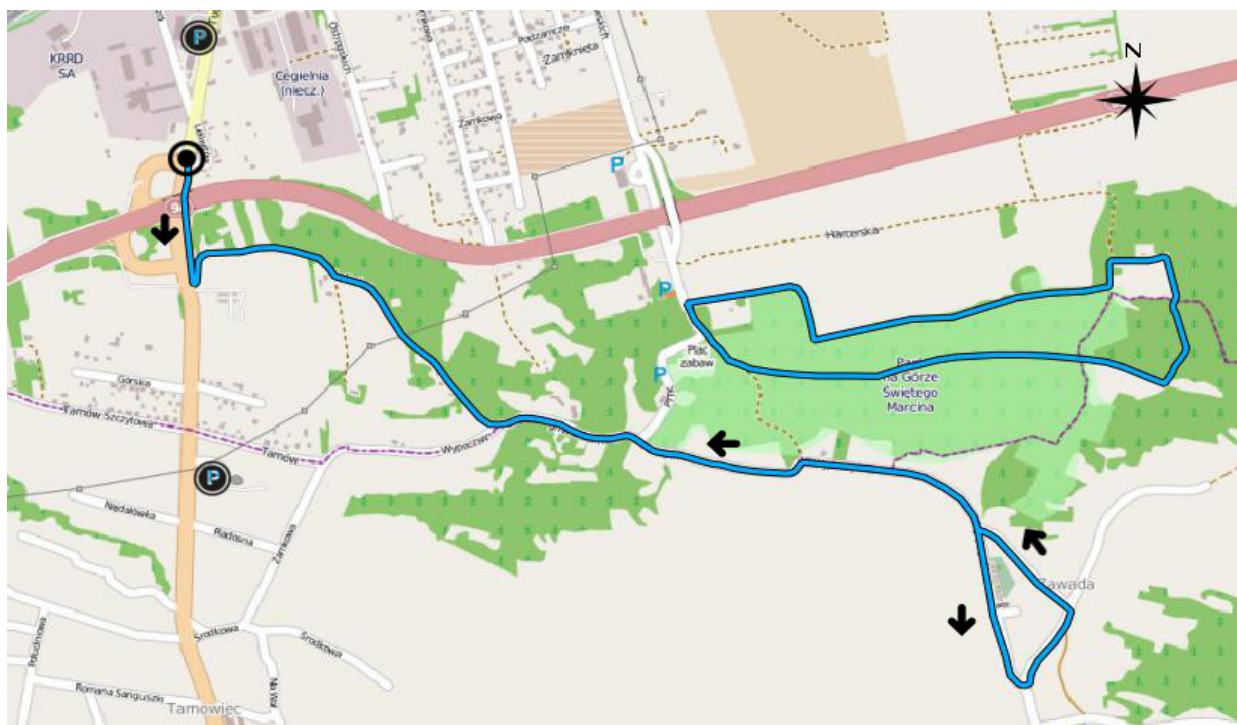
Krótką trasę leśną z miękkim podłożem dla początkujących biegaczy. Dookoła Parku na Górze Św. Marcina.

Start i meta znajdują się na Al. Tarnowskich, spod PTTK. Prowadzi ścieżką leśną i po 600 m dochodzi do drogi utwardzonej. Skręt w prawo, a po 100 m w lewo. Po 600 m skręt w prawo a na rozwidleniu ponownie w prawo. Dalej prosto przez 900 m. Na skrzyżowaniu alejek w prawo do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Góra Św. Marcina,
- PTTK.



Rysunek 28: Przebieg trasy "PTTK", miasto Tarnów.

2.2.20. Tarnów, trasa 3 - Góra Św. Marcina

Tarnów – Góra Św. Marcina	
Początek/koniec trasy	Tarnów skrzyżowanie ulic Tuchowskiej i Leliwitów
Dystans	2 x 3 200 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	160 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Widokowa trasa asfaltowa oraz w części szutrowa z podbiegiem pod Górę Św. Marcina.

Start i meta znajdują się na skrzyżowaniu ulic Tuchowskiej i Leliwitów, przy wiadukcie drogowym. Trasa prowadzi pod wiaduktem ul. Tuchowską, gdzie zaczyna się podbieg. Na rozwidleniu w lewo w drogę szutrową (istniejąca, oznakowana trasa rowerowa). Podbiegiem prosto, po lewej stronie ruiny Zamku Tarnowskich. Prosto ul. Wypoczynkową i drogą asfaltową wokół cmentarza Droga powrotna prowadzi tą samą trasą, tym razem w dół. Trasa w dwie strony ok. 6,4 km.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Góra Św. Marcina,
- Osada wczesnośredniowieczna,
- PTTK.



Rysunek 29: Przebieg trasy wokół Góry Św. Marcina, miasto Tarnów.

2.2.21. Miechów

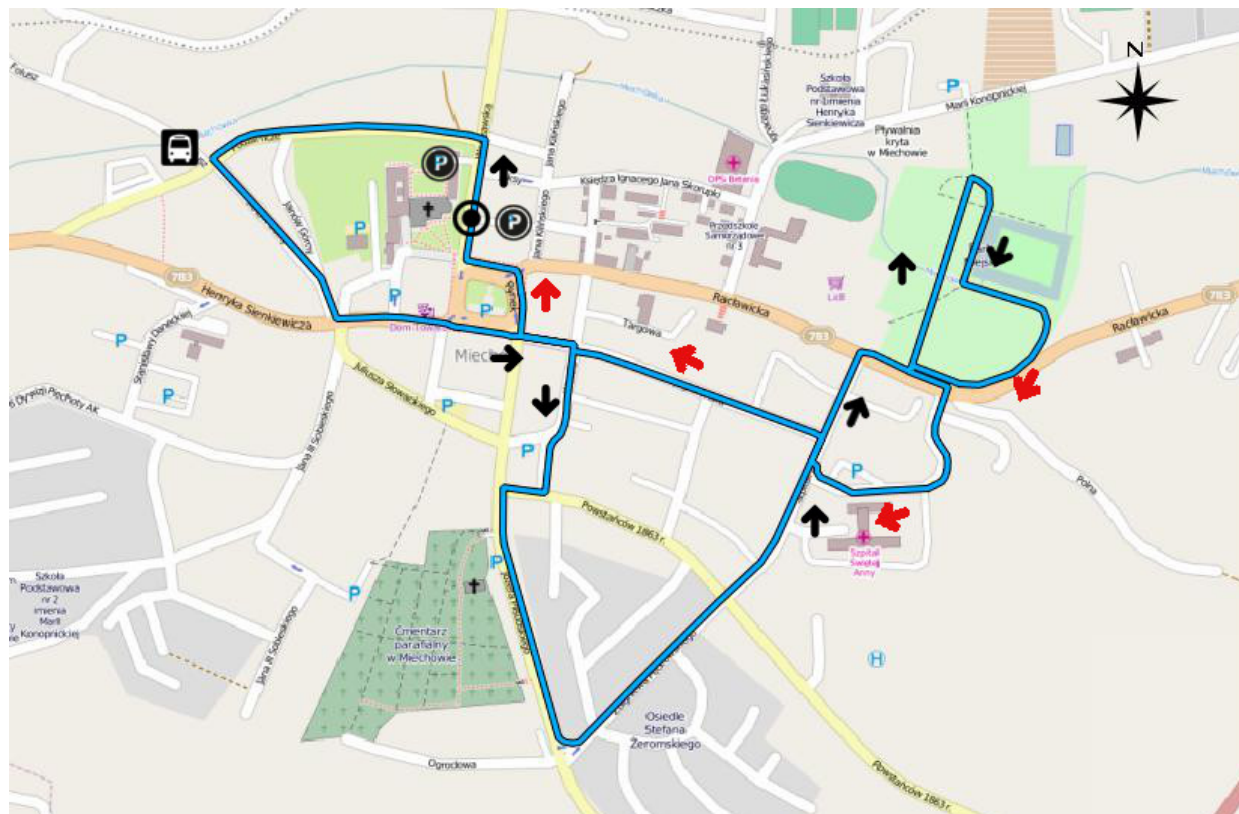
Miechów	
Początek/koniec trasy	Rynek w Miechowie przy ul. Warszawskiej
Dystans	4 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	50 m
Nawierzchnia	asfalt

Start i meta znajdują się na Rynku w Miechowie przy ul. Warszawskiej. Na północ w kierunku Bazyliki Grobu Bożego. Mijając Bazylikę po lewej stronie, skręt w lewo w ul. Podzamcze, a po ok. 400 m jeszcze raz w lewo w ul. Janów Dolny. Prosto ul. H. Sienkiewicza, skręt w lewo w stronę Rynku. Prosto w kierunku ul. Jagiellońskiej trzymając się prawej strony. Skręt w ul. Wesołą i do ul. Powstańców 1863 r. Skręt w prawo i w lewo w ul. J. Piłsudskiego. Za Cmentarzem skręt w lewo w ul. Pęcowskiego. Ul. Szpitalną do ul. Raclawickiej, z której trasa prowadzi do Parku Miejskiego. Biegnąć alejkami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, z powrotem na ul. Raclawicką. Z ul. Raclawickiej w lewo w ul. Szpitalną i dalej skręt w ul. Jagiellońską do Rynku. Prawą stroną wokół Rynku trasa prowadzi do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Bazylika Grobu Bożego,
- Pomnik z Orłem,
- Muzeum Regionalne Ziemi Miechowskiej.



Rysunek 30: Przebieg trasy na terenie Miechowa.

2.2.22. Krynica–Zdrój

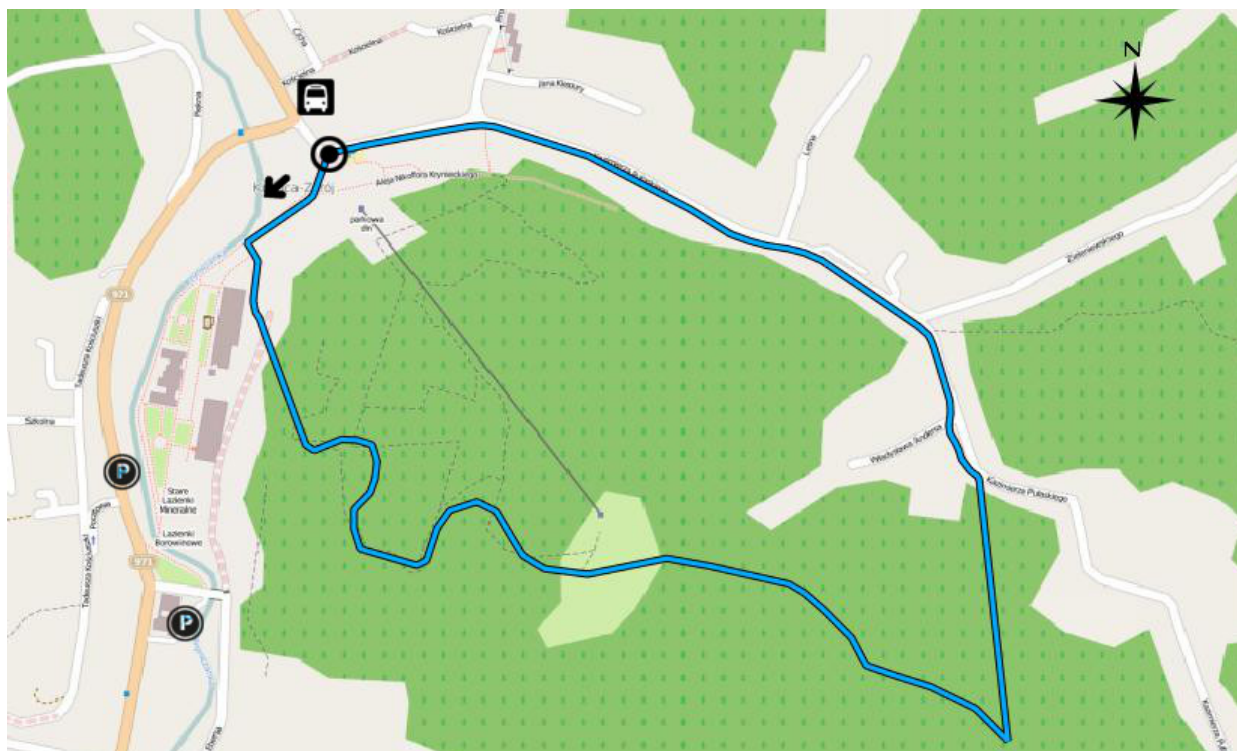
Krynica-Zdrój	
Początek/koniec trasy	Krynica-Zdrój przy stacji kolejki na górę Parkową
Dystans	3 800 m
Stopień trudności	łatwa
Różnica wzniesień	150 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, droga leśna

Start i meta znajdują się przy kolejce na szczyt góry. Trasa prowadzi prosto przez ok. 150 m, na rozwidleniu skręca w prawo w drogę utwardzoną. Dalej biegnie w dół do ul. Kazimierza Pułaskiego i skręca w lewo. Następnie prowadzi drogą asfaltową przez ok. 1,5 km. Na skrzyżowaniu z ul. Piłsudskiego skręca w lewo i dalej prowadzi Głównym Szlakiem Beskidzkim za skwerem na schody prowadzące w głąb parku. Dalej w kierunku Kościoła Zdrojowego pw. Przemienienia Pańskiego, skąd prowadzi leśną drogą w górę. Na pierwszym rozwidleniu skręca w lewo, a następnie ostro w lewo w czwartą alejkę. Na pierwszym skrzyżowaniu prowadzi prosto, a na drugim rozwidleniu prawą stroną po łuku. Na kolejnym skrzyżowaniu ścieżek w lewo, a na następnym w prawo i dalej w kierunku kolejki cały czas lewą stroną do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Kolejka turystyczna,
- Park Zdrojowy,
- Główny Szlak Beskidzki,
- Kościół Zdrojowy.



Rysunek 31: Przebieg trasy wokół Góry Parkowej, gm. Krynica-Zdrój.

2.2.23. Muszyna, Dubne

Dubne, gm. Muszyna	
Początek/koniec trasy	Muszyna-Folwark leśniczówka leśnictwa Majdan
Dystans	7 500 m
Stopień trudności	trudna, dla zaawansowanych
Różnica wzniesień	410 m
Nawierzchnia	drogi leśne

Trasa widokowa, wymagająca, biegnąca w całej swej długości przez lasy Nadleśnictwa Piwniczna.

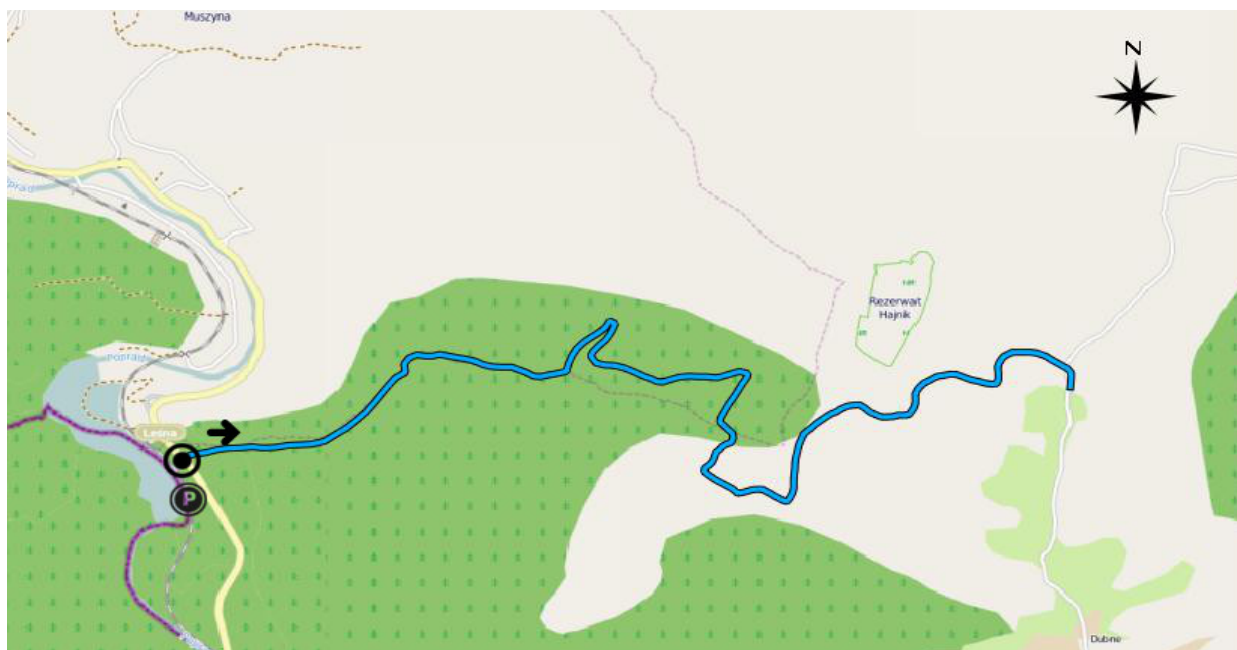
Start następuje w pobliżu leśniczówki leśnictwa Majdan w Muszynie – Folwarku. Dalej trasa prowadzi drogami leśnymi w kierunku rezerwatu Hajnik, aż do miejscowości Dubne. Trasa ze względu na profil zaliczana jest do typu ścieżek biegowych wymagających. 3/4 trasy stanowi podbieg, końcówka trasy do miejscowości Dubne jest na zbiegu.

Trasa wyznaczona jest w jedną stronę i ma długość 7 500 m. Na końcu trasy, dla osób chcących zrobić dłuższy i wymagający trening zalecamy powrót tą samą trasą.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami leśnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rezerwat Hajnik.



Rysunek 32: Przebieg trasy Dubne, gm. Muszyna.

2.2.24. Szczawnik - Wierchomla

Szczawnik – Wierchomla, gm. Muszyna	
Początek/koniec trasy	Szczawnik droga leśna do Bacówki nad Wierchomlą
Dystans	10 500 m
Stopień trudności	trudna
Różnica wzniesień	350 m
Nawierzchnia	drogi leśne

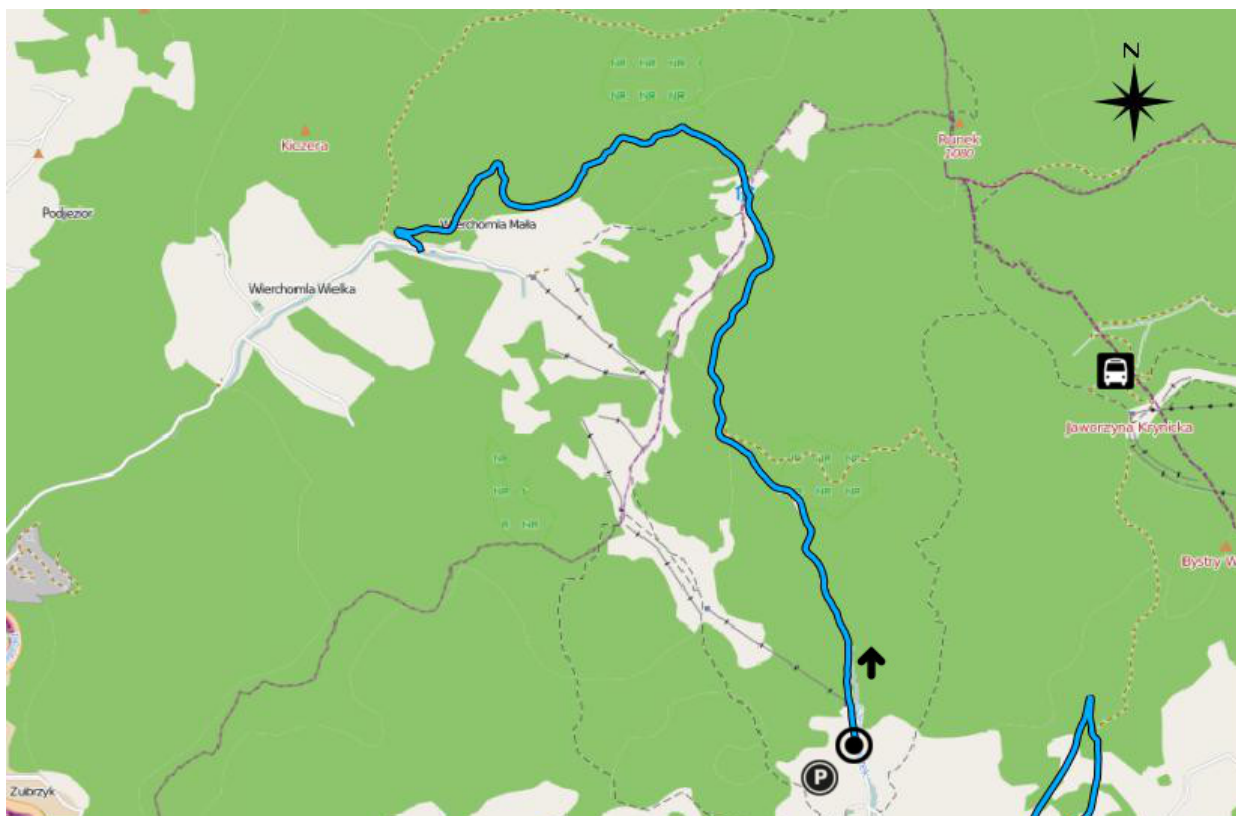
Trasa prowadzi przez tereny Nadleśnictwa Piwniczna, drogami nieutwardzonymi – ścieżki oraz szlaki leśne. Pierwsza część trasy pod górę, druga na zbiegu.

Start ma miejsce w miejscowości Szczawnik. Trasa prowadzi drogą leśną do Bacówki nad Wierchomlą, a dalej do miejscowości Wierchomla Mała. Na końcu można zawrócić, wydłużając dystans (trasa na długie wybieganie) do 21 km.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami leśnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Bacówka nad Wierchomlą,
- Liczne piesze szlaki turystyczne.



Rysunek 33: Przebieg trasy Szczawnik-Wierchomla.

2.2.25. Muszyna, Złockie

Złockie, g. Muszyna	
Początek/koniec trasy	ul. Złocka przy Hotelu SPA
Dystans	6 000 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	80 m
Nawierzchnia	asfalt

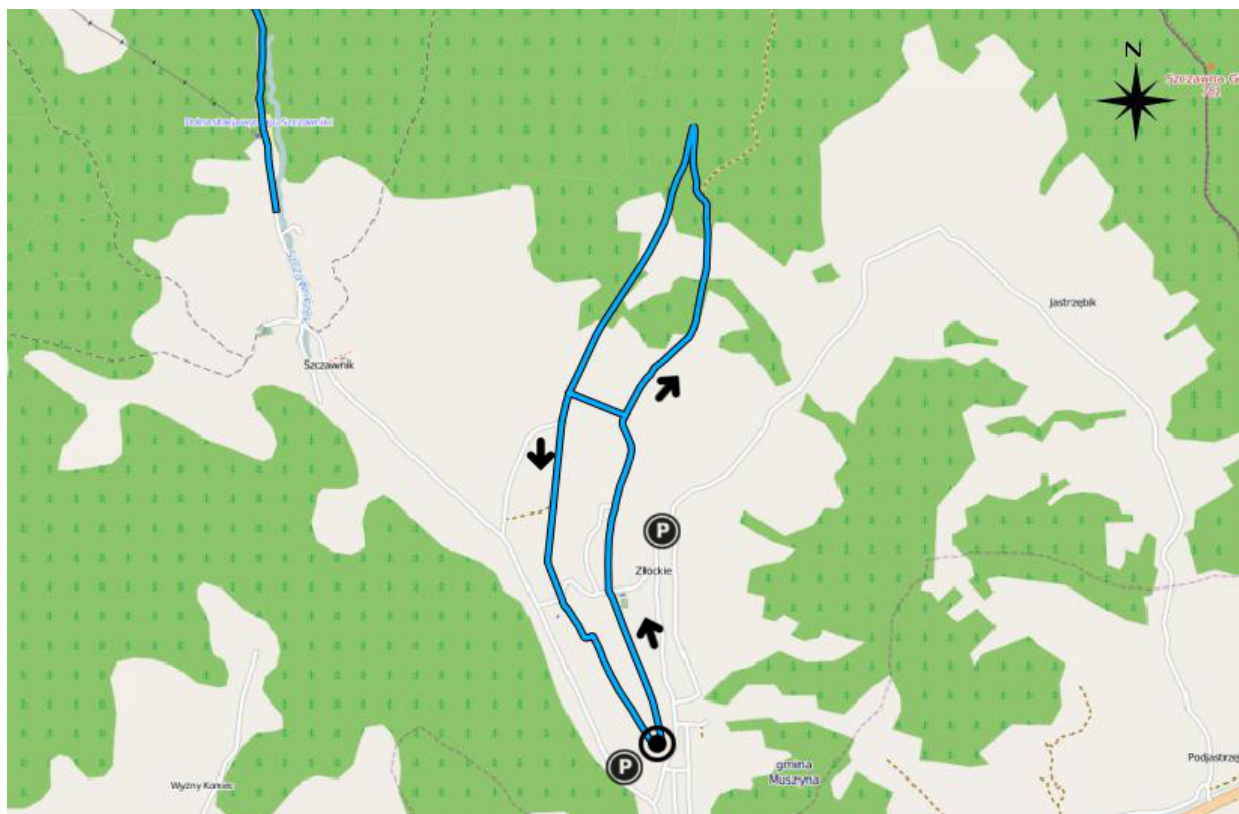
Trasa średniej trudności, atrakcyjna widokowo, prowadzona przez tereny zielone.

Start i meta znajdują się przy rozwidleniu dróg przy Hotelu SPA (koniec ul. Złockie). Trasa prowadzi prosto na północ drogą asfaltową. Po minięciu Sanatorium Uzdrowskiego i Centrum Zdrowia prowadzi prawą stroną. Po ok. 3 km podbiegu trasa zawracana na drogę asfaltową i prowadzi w dół do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub drogami polnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Widok na Jaworzynę Krynicką,
- Potok Szczawnik,
- Złocki Potok,
- Cerkiew Św. Dymitra,
- Drewniany spichlerzyk.



Rysunek 34: Przebieg trasy na Złockiem, gm. Muszyna.

2.2.26. Muszyna, Aleja Zdrojowa

Muszyna – Aleja Zdrojowa	
Początek/koniec trasy	Muszyna przy parkingu na Al. Zdrojowej
Dystans	4 500 m
Stopień trudności	łatwa
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

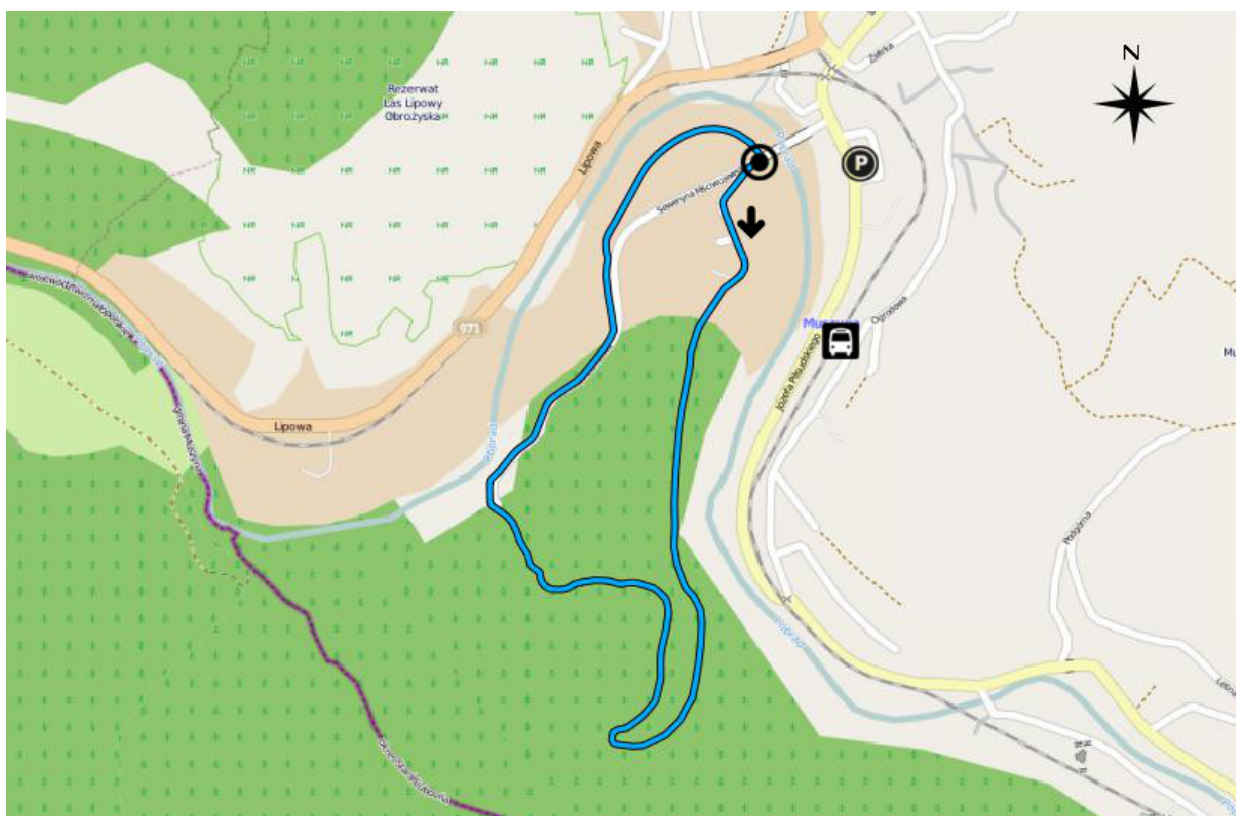
Trasa łatwa, widokowa przez Park Zdrojowy, wzdłuż Popradu, miejscami przez ścieżki leśne.

Start i meta znajdują się przy Al. Zdrojowej. Trasa prowadzi wzdłuż Popradu do końca Alei. Następnie prowadzi na północ ścieżką leśną (Poprad po prawej) i mijając Ogrody Sensoryczne, wraca do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Poprad,
- Ogrody Sensoryczne,
- Liczne ścieżki spacerowe i turystyczne.



Rysunek 35: Przebieg trasy przy Alei Zdrojowej, gm. Muszyna.

2.2.27. Rytro

Rytro	
Początek/koniec trasy	Rytro przy stacji paliw droga nr 87
Dystans	6 900 m
Stopień trudności	łatwa
Różnica wzniesień	40 m
Nawierzchnia	asfalt

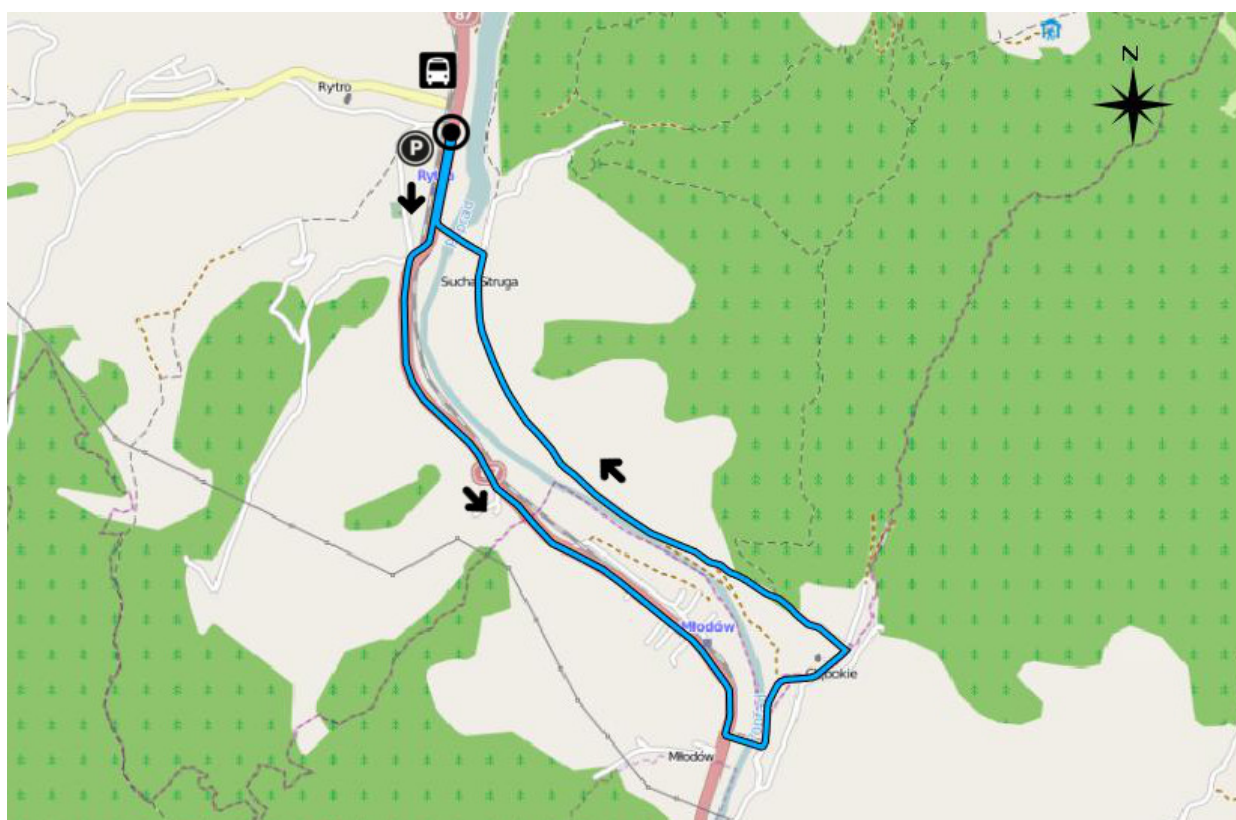
Trasa przebiega doliną Popradu. Prowadzi drogami asfaltowymi po dwóch stronach rzeki. Zapewnia bliski kontakt z naturą. Atrakcyjna widokowo i przyrodniczo.

Start i meta zlokalizowane są w Rytrze na drodze nr 87 (szlak czerwony - główny szlak beskidzki) przy stacji paliw. Ok. 500 m prosto i przez most, za którym prosto drogą nr 87. Wzdłuż rzeki Poprad przez miejscowości Oblazy Ryterskie i Młodów. Przebiec Poprad przez pierwszy napotkany most w kierunku miejscowości Głębokie. Za kościołem skręt w lewo i dalej wzdłuż rzeki Poprad do ul. Sucha Struga, za most, gdzie trasa kończy się w miejscu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Poprad,
- Liczne szlaki turystyczne.



Rysunek 36: Przebieg trasy w miejscowości Rytro.

2.2.28. Nowy Targ, trasa 1 – Bór

Nowy Targ - Bór	
Początek/koniec trasy	Nowy Targ, stacja paliw przy ul. Składowej
Dystans	5 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

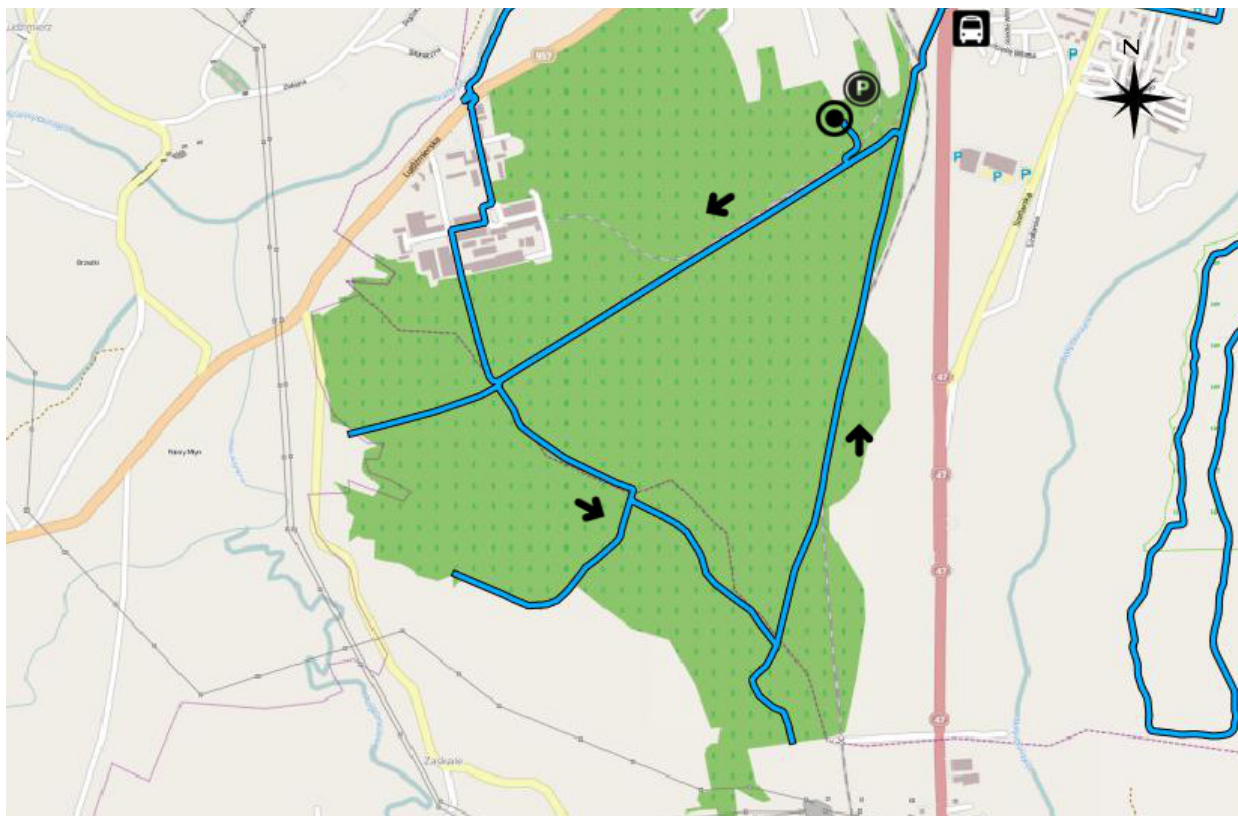
Trasa niewymagająca i pozwalająca na bliski kontakt z naturą, prowadząca częściowo przez teren nadleśnictwa, a częściowo po terenie byłych zakładów obuwniczych NZPS. W lesie trasa ubita, szeroka droga leśna.

Start i meta znajdują się przy stacji paliw przy ul. Składowej. Następnie przez 300 m trasa prowadzi prosto szeroką drogą leśną, po czym skręca w prawo i przez 1,5 km wiedzie wzdłuż torów. Następnie wzdłuż strumyka, dalej skręt w prawo, i w lewo, w stronę parku. Prosto przez las ubitą ścieżką przez 1 km. Z lasu w Osiedle Bór i skręt w asfaltową ulicę w prawo. Przez 700 m prosto i skręt w lewo w las. Po łuku do ul. Składowej w miejsce startu. Tu też zaczyna się stara trasa rowerowa.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub leśnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Liczne szlaki turystyczne,
- Trasa rowerowa.



Rysunek 37: Przebieg trasy "Bór", miasto Nowy Targ.

2.2.29. Nowy Targ, wzdłuż Białego Dunajca

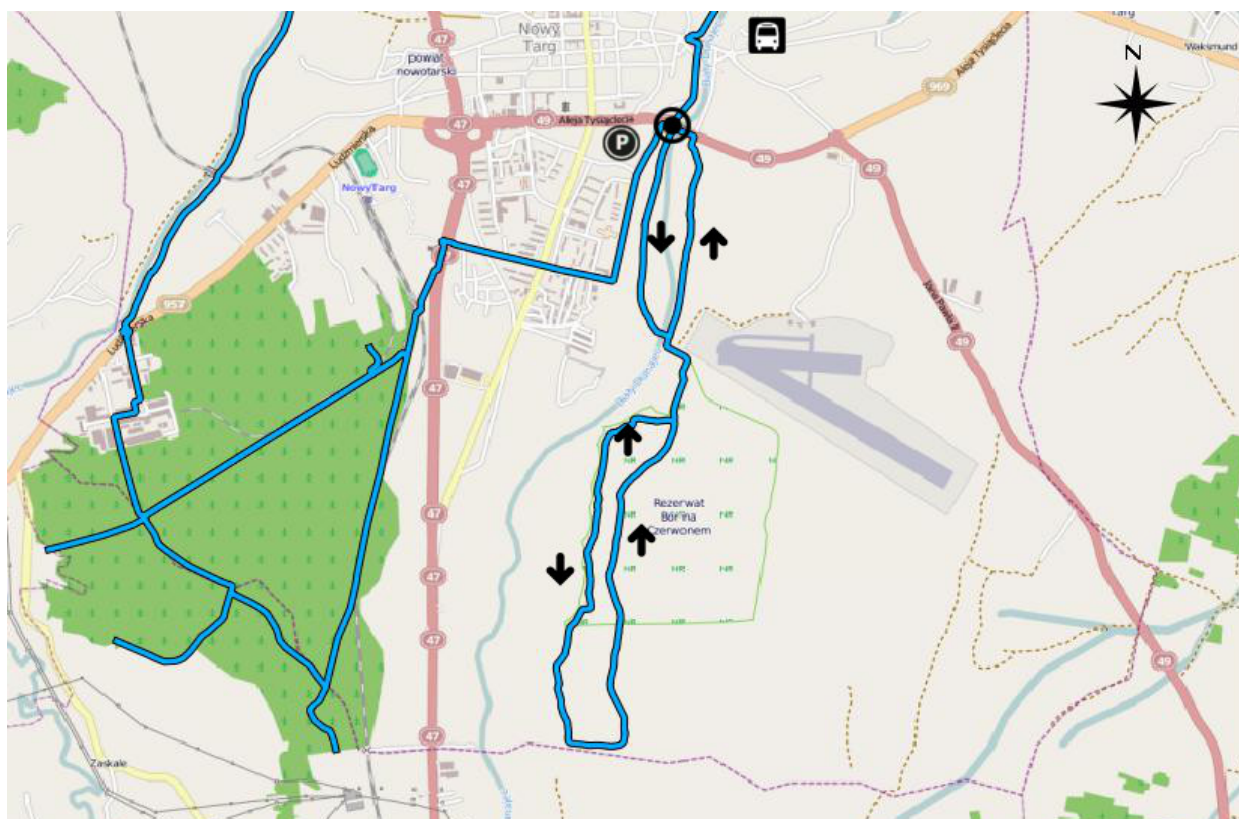
Nowy Targ, trasa wzdłuż Białego Dunajca	
Początek/koniec trasy	Nowy Targ deptak
Dystans	8 500 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	45 m
Nawierzchnia	10% asfalt, 90% szuter

Start i meta znajdują się na parkingu przy głównym deptaku dla mieszkańców udających się nad Biały Dunajec. Po przekroczeniu kładki trasa wiedzie w prawo w stronę Szaflar, drogą gruntową utwardzoną, wzdłuż Dunajca i terenów Aeroklubu Nowy Targ. Następnie prosto przez 4 km do końca lasu. Po ok. 2,5 km nawrót i po przekroczeniu mostu trasą pieszo–rowerową powrót do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub leśnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Biały Dunajec,
- Aeroklub Nowy Targ,
- Rezerwat Bór na Czerwonym.



Rysunek 38: Przebieg trasy wzdłuż Białego Dunajca, miasto Nowy Targ.

2.2.30. Nowy Targ „wokół miasta”

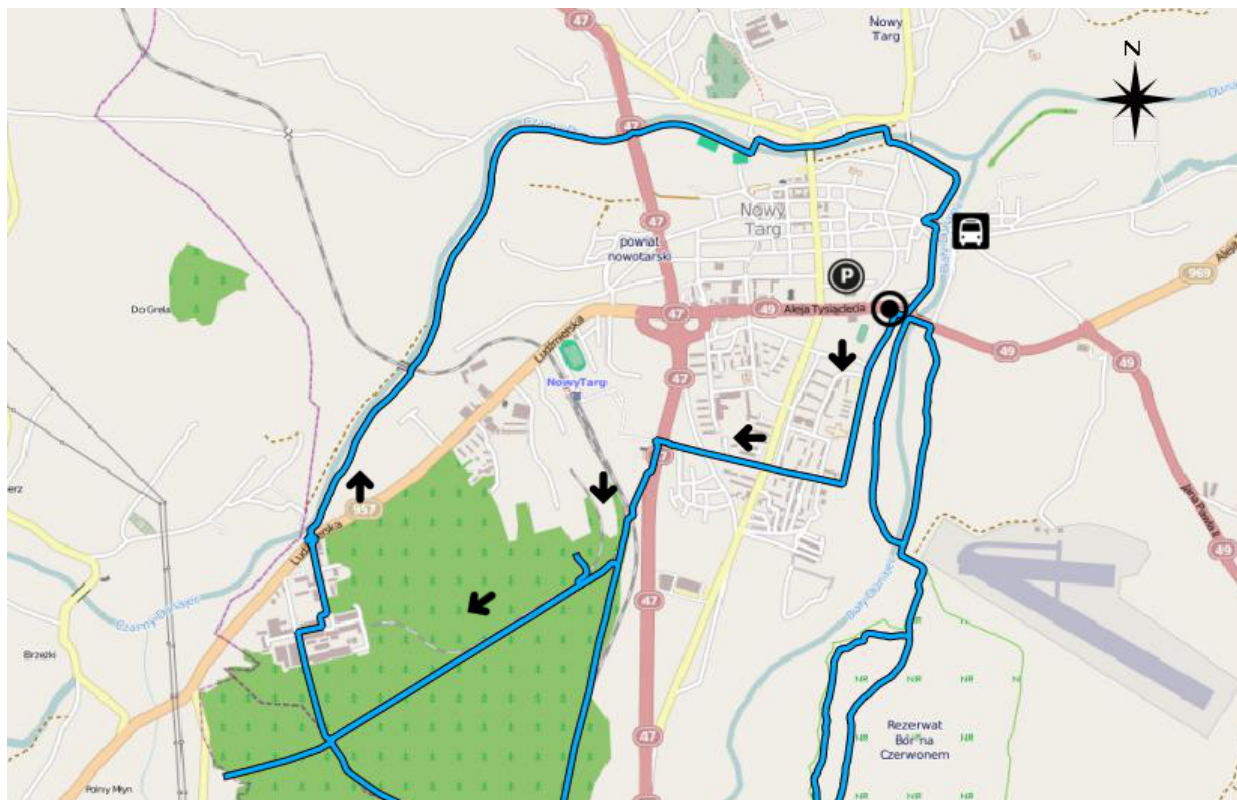
Nowy Targ „wokół miasta”	
Początek/koniec trasy	Nowy Targ deptak
Dystans	11 000 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	45 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Start i meta znajdują się na parkingu przy głównym deptaku (Al. Tysiąclecia) prowadzącym nad Biały Dunajec. Następnie trasa wiedzie wzdłuż trasy rowerowej ul. gen. Sikorskiego. Na skrzyżowaniu z ul. Podtatrzańską trasa skręca w prawo i po 1 km prowadzi na drugą stronę ul. Krakowskiej. Następnie skręca w lewo, do torów kolejowych, a po ok 100 m do parku, gdzie dalej wiedzie prosto do końca drogi, a następnie w prawo w kierunku ul. Ludźmierskiej. Wzdłuż Czarnego Dunajca trasa prowadzi ścieżką do granic Ludźmierza. Przed złączeniem Czarnego Dunajca z Białym przez trasa wiedzie przez most i skręca w prawo w ul. Kowaniec, wzdłuż Dunajca do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Trasa rowerowa,
- Park Miejski im. Adama Mickiewicza,
- Muzeum Podhalańskie,
- PTTK.



Rysunek 39: Przebieg trasy wokół miasta Nowy Targ.

2.2.31. Szczawnica

Szczawnica	
Początek/koniec trasy	przystań flisacka nad Dunajcem
Dystans	3 000 do 23 000 m
Stopień trudności	średnio truda
Różnica wzniesień	120 m
Nawierzchnia	asfalt, wariant wydłużony po szutrze

Długa i malownicza trasa wzdłuż koryta Dunajca. Ze względu na dystans proponowana raczej na długie wybiegania i dla średnio zaawansowanych biegaczy.

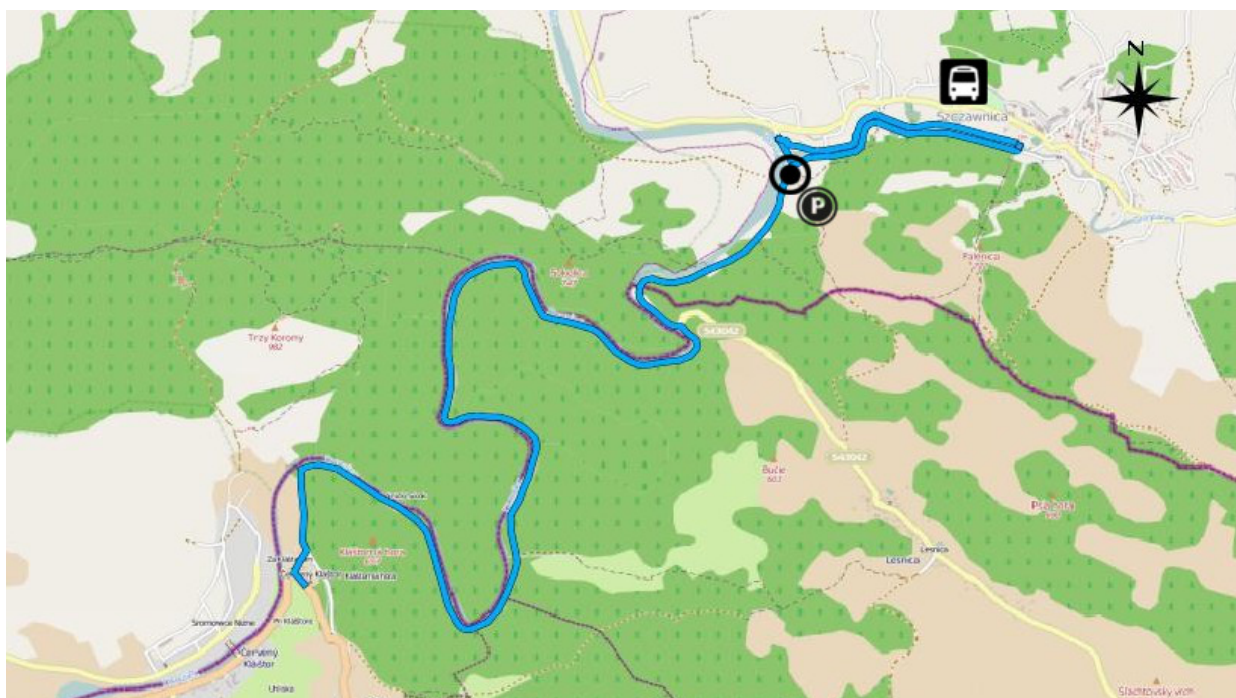
Trasa może mieć kilka wariantów. Start i meta znajdują się w pobliżu przystani flisackiej na Dunajcu (parking). Następnie trasa prowadzi prawym brzegiem (orograficznie) potoku Grajcarek aż do mostku pod wyciągiem krzeselkowym na Palenicę, przekracza go i powrót lewym brzegiem do ujścia do Dunajca. Nawierzchnia z kostki betonowej o długość ok. 3 km.

Trasę tą można przedłużyć dowolnie w górę Dunajca w kierunku granicy państwa lub dalej aż do Czerwonego Klasztoru (Słowacja). Trasa od potoku na wysokości cmentarza wiedzie na zachód wzdłuż potoku ulicami: Nad Grajcarem i Flisacką, do ujścia potoku do Dunajca. Skręt w lewo w ul. Pienińską i przez most wzdłuż Dunajca ul. Zyblikiewicza. Ścieżką wzdłuż granicy polsko-słowackiej, a po stronie słowackiej tzw. Drogą Pienińską do Czerwonego Klasztoru oraz granic Pienińskiego Parku Narodowego. Powrót tą samą drogą. Razem ok. 20 km drogi szutrowej trochę asfaltu w pięknej scenerii spływających łodzi flisackich.

Trasa wymaga częściowo oznakowania. W całości prowadzona jest terenami publicznymi. Na terenie Słowacji i Parku Narodowego nie jest konieczne oznakowanie ze względu na istniejący szlak pieszy i rowerowy.

Atrakcje turystyczne:

- Przystań flisacka nad Dunajcem,
- Wyciąg krzeselkowy na Palenicę,
- Potok Grajcarek,
- Czerwony Klasztor,
- Pieniński Park Narodowy.



Rysunek 40: Przebieg trasy w miejscowości Szczawnica.

2.2.32. Olkusz

Olkusz	
Początek/koniec trasy	garaże przy ul. Witosa
Dystans	4 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	asfalt, drogi leśne

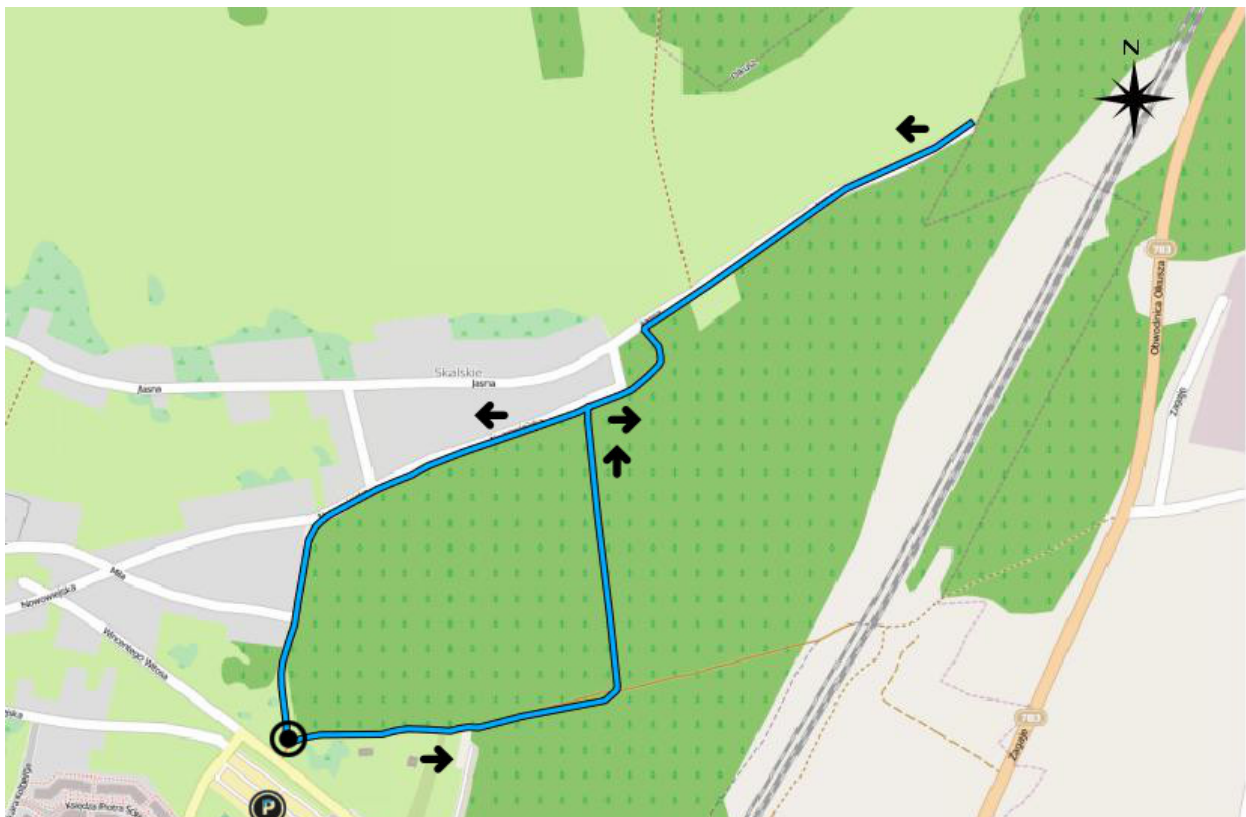
Trasa leśna, łatwa z możliwością wydłużenia dla osób biegowo bardziej zaawansowanych.

Start i meta znajdują się przy garażach przy ul. Witosa. Na rozwidleniu dróg trasa skręca w prawo w ul. Zagaje, następnie utwardzoną drogą leśną przez 500 m do pierwszego skrzyżowania w lewo i w głąb lasu. Po 400 m trasa skręca w prawo w ul. Nowowiejską, do ul. Jasnej, następnie prowadzi w prawo do jej końca (ok. 600 m) i powrót ul. Nowowiejską. Po 400 m ul. Nowowiejską trasa skręca w lewo w ul. Zagaje (droga częściowo szutrowa, a częściowo utwardzona betonowymi płytami) i wiedzie do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Szlak rowerowy czerwony.



Rysunek 41: Przebieg trasy w Olkuszu.

2.2.33. Oświęcim

Oświęcim	
Początek/koniec trasy	parking przy Moście Piastowskim
Dystans	4 500m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

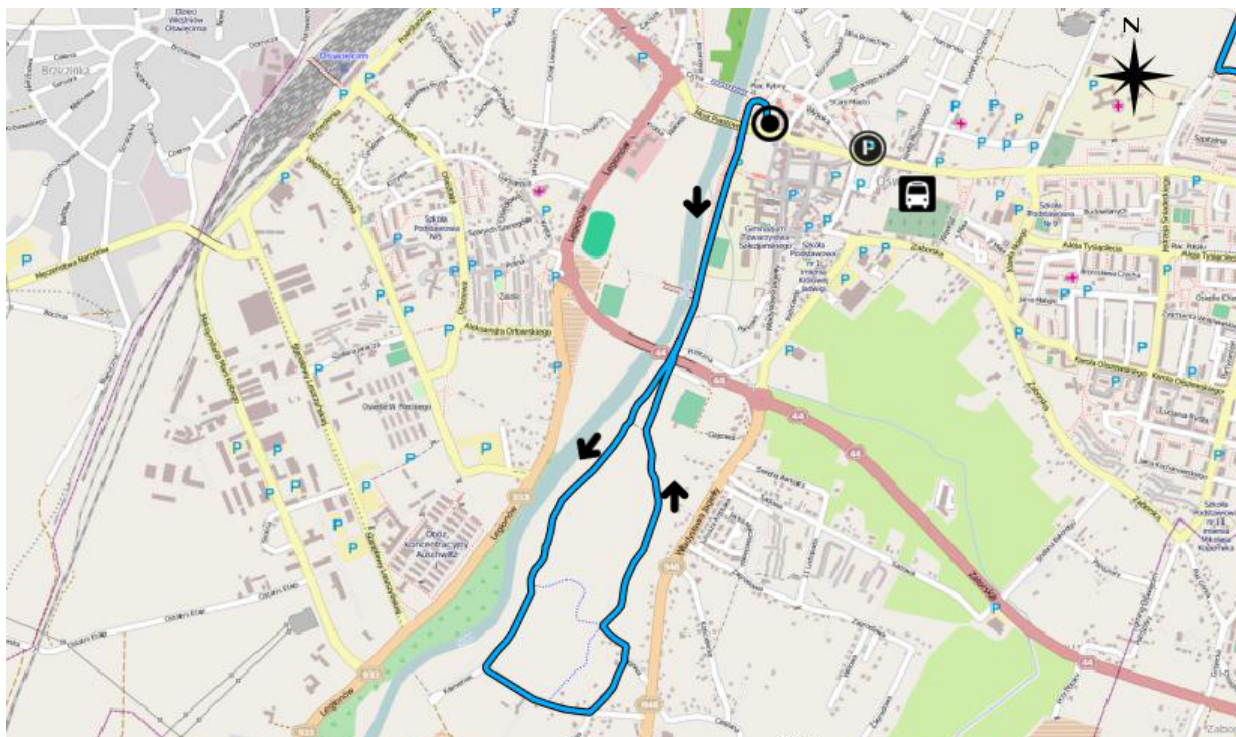
Trasa położona nad rzeką Sołą, płaska, częściowo utwardzona, częściowo gruntowa, zadrzewiona. Obok na skarpie stoi Zamek – Muzeum. Prowadzi bulwarami w kierunku południowym pod mostem Jagiellońskim, przez teren zadrzewiony, potem ul. Kamieniec i zatacza się pętlę z powrotem.

Start i meta znajdują się przy moście Piastowskim (parking). Dalej trasa prowadzi bulwarami w kierunku południowym, mijając po lewej stronie Kościół NMP Wspomożenia Wiernych. Następnie prosto do ul. Parkowej i pod mostem Jagiellońskim. Po minięciu plaży na rzece Sole trasa dalej prowadzi wzdłuż rzeki przez park aż do ul. Kamieniec. Dalej ul. Głogową, następnie ul. Łęgową i do ścieżki parkowej (pierwsza możliwa w prawo). Następnie prosto do mostu Jagiellońskiego i z powrotem do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Soła, bulwary,
- Zamek – Muzeum.



Rysunek 42: Przebieg trasy wzdłuż Soły, miasto Oświęcim.

2.2.34. Oświęcim, MOSiR

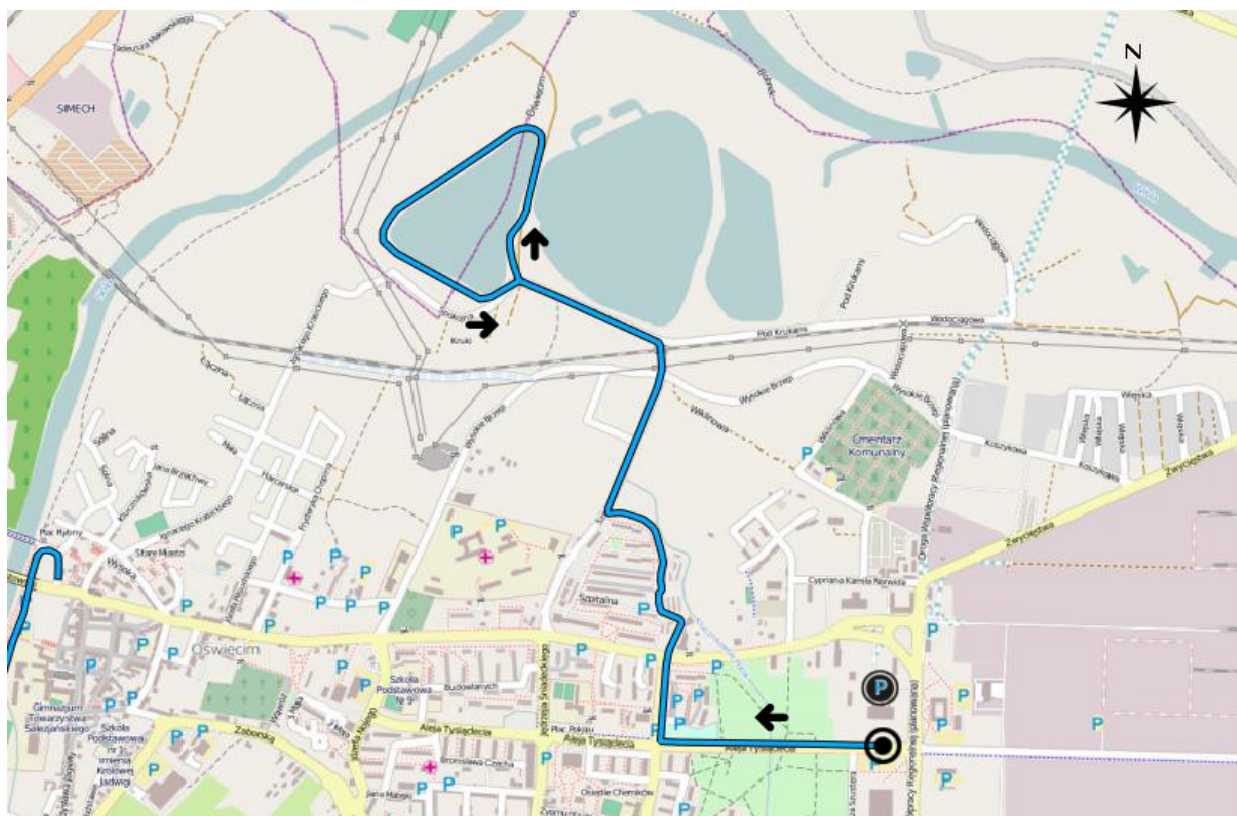
Oświęcim, MOSiR	
Początek/koniec trasy	parking przy Lodowisku MOSiR od strony Alei Tysiąclecia
Dystans	3 800 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

Start i meta znajdują się na parkingu przy Lodowisku MOSiR od strony Alei Tysiąclecia. Trasa prowadzi Aleją Tysiąclecia aż do skrzyżowania z Aleją Słowackiego. Następnie w prawo przecina ul. Dąbrowskiego i dochodzi do ul. Krasińskiego. Dalej w prawo, a na skrzyżowaniu z ul. Szpitalną w lewo. Na skrzyżowaniu z ul. Spokojną trasa prowadzi wokół stawu i następnie wraca tą samą drogą do miejsca startu. Lokalizacja trasy przy MOSiR umożliwia połączenie z treningiem na bieżni.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- MOSiR,
- Lodowisko.



Rysunek 43: Przebieg trasy "MOSiR", miasto Oświęcim.

2.2.35. Zator

Zator	
Początek/koniec trasy	ul. Parkowa, parking Dinozatorland
Dystans	2 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	10 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

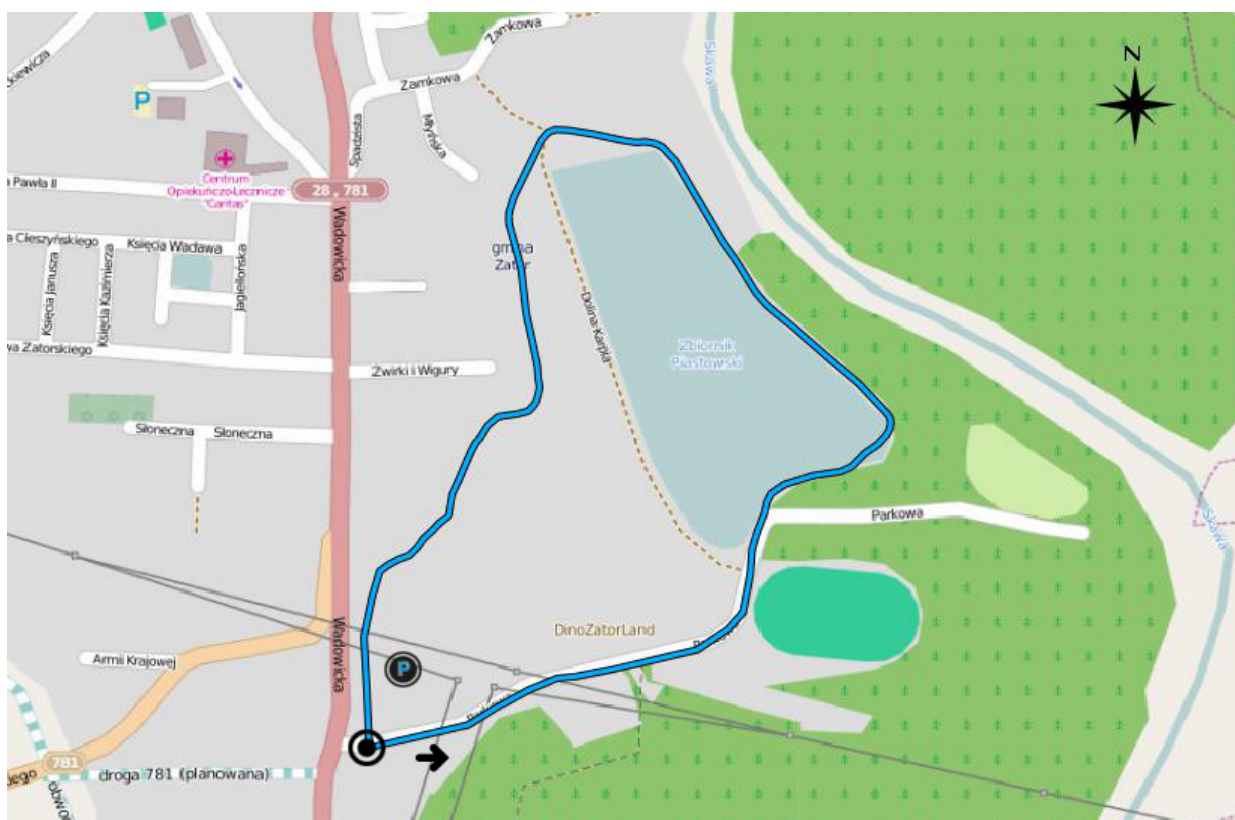
Trasa widokowa w pobliżu Dinozatorlandu i Zbiornika Piastowski, w dużej mierze szutrowa, leśna wśród urozmaiconego drzewostanu. Ścieżka krótka, malownicza.

Start i meta znajdują się na ul. Parkowej niedaleko parkingu Dinozatorlandu. Trasa biegnie wzdłuż ul. Parkowej, do boiska Zatorzanki, a dalej ul. Parkową i następnie wokół stadionu. Po ok. 300 m skręca w lewo w leśną drogę w kierunku Zbiornika Piastowski. Następnie trasa skręca w prawo w leśną drogę. Po osiągnięciu polany trasa prowadzi prosto drogą polną do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Dinozatorland,
- Miasteczko Mikołajów.



Rysunek 44: Przebieg trasy w miejscowości Zator.

2.2.36. Proszowice

Proszowice	
Początek/koniec trasy	ul. Leśna przy Powiatowej Straży Pożarnej
Dystans	5 000 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	30 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter

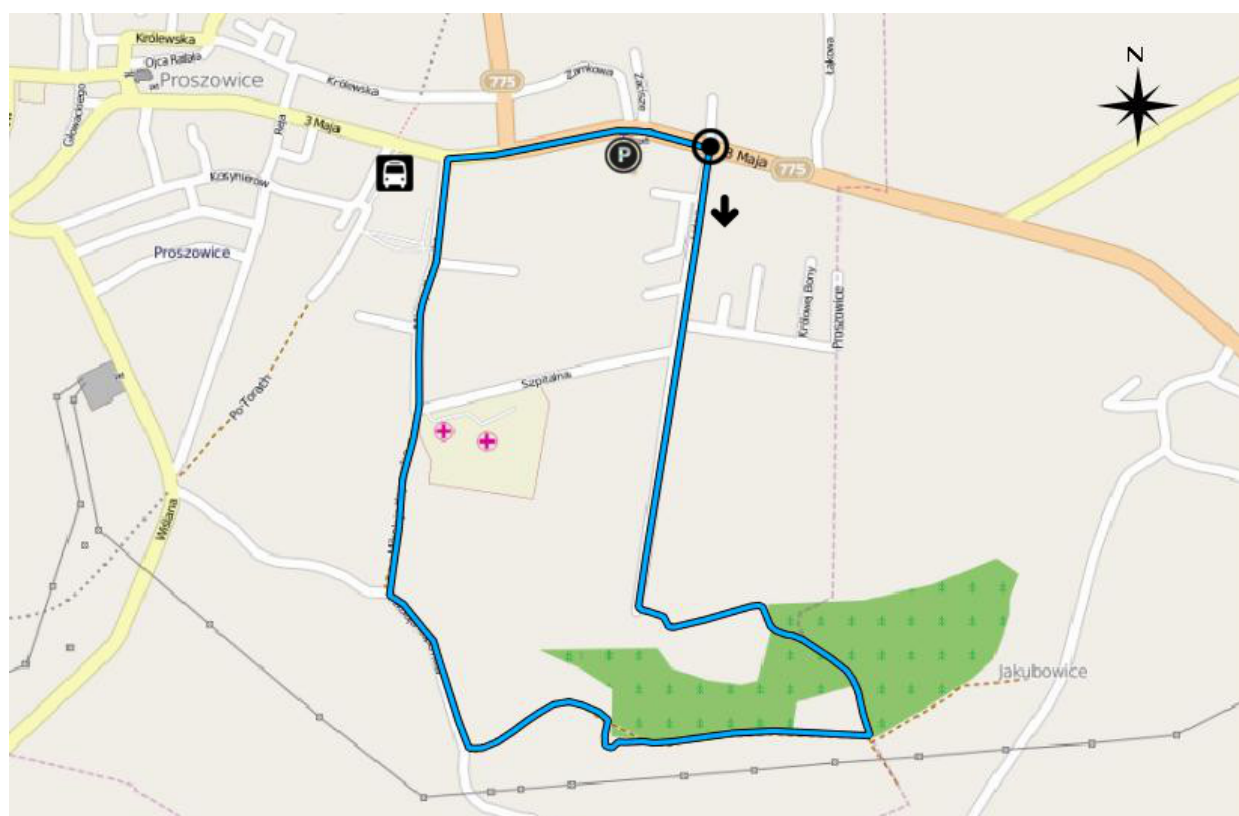
Trasa przebiega w okolicach Proszowic. Pętla niespełna 5 km, dla początkujących biegaczy.

Start i meta znajdują się przy Powiatowej Straży Pożarnej. Trasa biegnie ulicą Leśną w stronę lasu Proszowickiego. W lesku znajduje się lekkie wzniesienie. Za lasem skręca w prawo do ul. Biały Krzyż, następnie na skrzyżowaniu prowadzi w ul. M. Kopernika, na której końcu skręca w prawo w ul. 3 Maja. Po 400 m trasa kończy się przy Straży Pożarnej.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Las Proszowicki.



Rysunek 45: Przebieg trasy w Proszowicach.

2.2.37. Sucha Beskidzka

Sucha Beskidzka	
Początek/koniec trasy	Sucha Beskidzka Rynek
Dystans	3 400 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	15 m
Nawierzchnia	asfalt

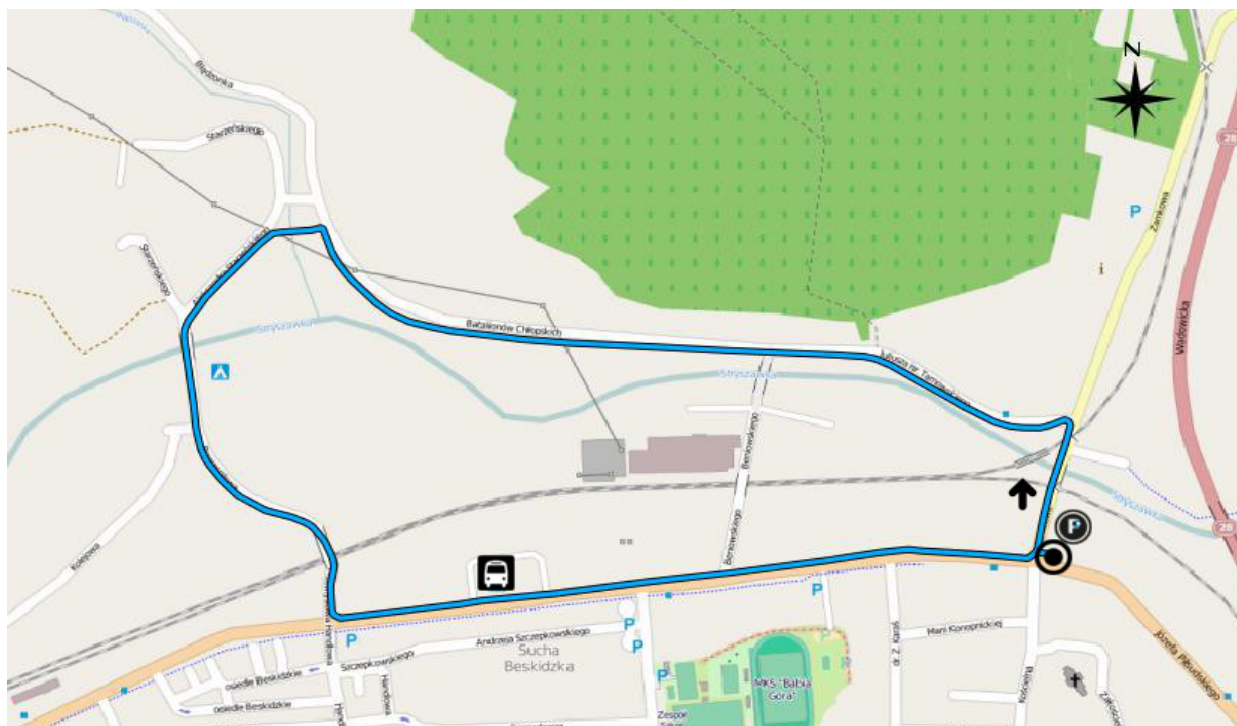
Trasa prowadzi wzdłuż ulicy po obu stronach rzeki drogami asfaltowymi, częściowo wiedzie przez centrum.

Start i meta znajdują się na Rynku. Trasa prowadzi w stronę rzeki Stryszawki, przez pierwsze tory kolejowe oraz przez most na drugą stronę rzeki. Następnie skręca w lewo w ul. Tarnowskiego. Dalej prowadzi wzdłuż rzeki oraz ul. Batalionów Chłopskich. Na końcu ulicy wiedzie przez mostek i skręca w lewo w ul. Starzeńskiego. Dalej prowadzi lewą stroną do mostu przy ul. Przemysłowej i do ul. Mickiewicza w lewo. Następnie prowadzi prosto w stronę miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Rzeka Stryszawka,
- MKS „Babia Góra”,
- Łądownisko dla Śmigłowców LPR.



Rysunek 46: Przebieg trasy w Suchej Beskidzkiej.

2.2.38. Zawoja

Zawoja	
Początek/koniec trasy	Zawoja, tablica „Nadleśnictwo Sucha”
Dystans	4 400 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	170 m
Nawierzchnia	szuter, drogi leśne

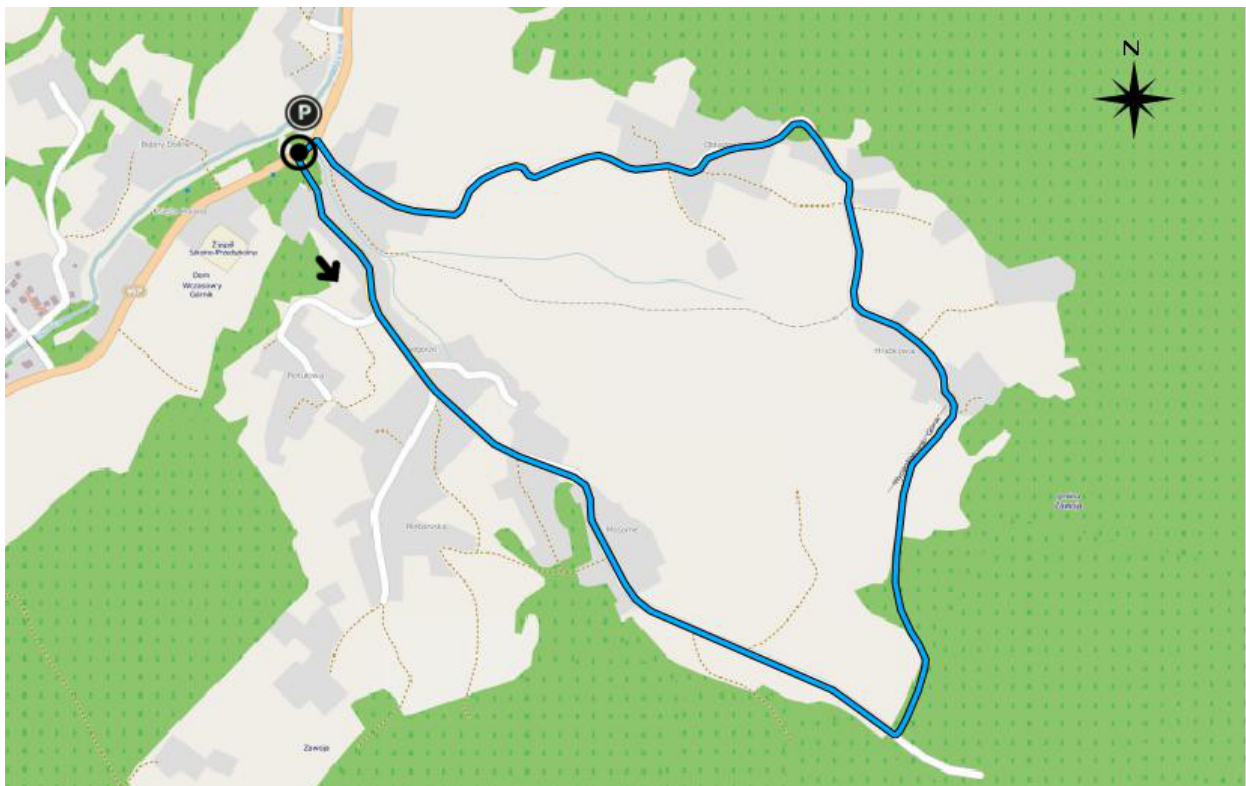
Trasa przebiega przez przysiółki wokół Zawoi, wzdłuż mało uczęszczanej drogi.

Start i meta znajdują się pod tablicą „Nadleśnictwo Sucha” w Zawoi. Trasa prowadzi w stronę miejscowości Mosorne (ok. 1,5 km) utwardzoną, leśną drogą prosto do pierwszego rozwidlenia dróg. Dalej biegnie w lewo w głąb lasu wytyczoną ścieżką przez następne ok. 2,5 km. Następnie prowadzi lasami przez Hrabkową, Polanki i Obłążną wracając do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub ogólnie dostępnymi (szlakami turystyczne piesze).

Atrakcje turystyczne:

- Liczne szlaki turystyczne,
- Stoki narciarskie,
- Szlak rowerowy czerwony.



Rysunek 47: Przebieg trasy w Zawoi.

2.2.39. Kościelisko, Dolina Kościeliska

Kościelisko, Dolina Kościeliska	
Początek/koniec trasy	Parking w Kirach/Schronisko ORNAK
Dystans	2 x 6 100 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	190 m
Nawierzchnia	szuter, drogi leśne

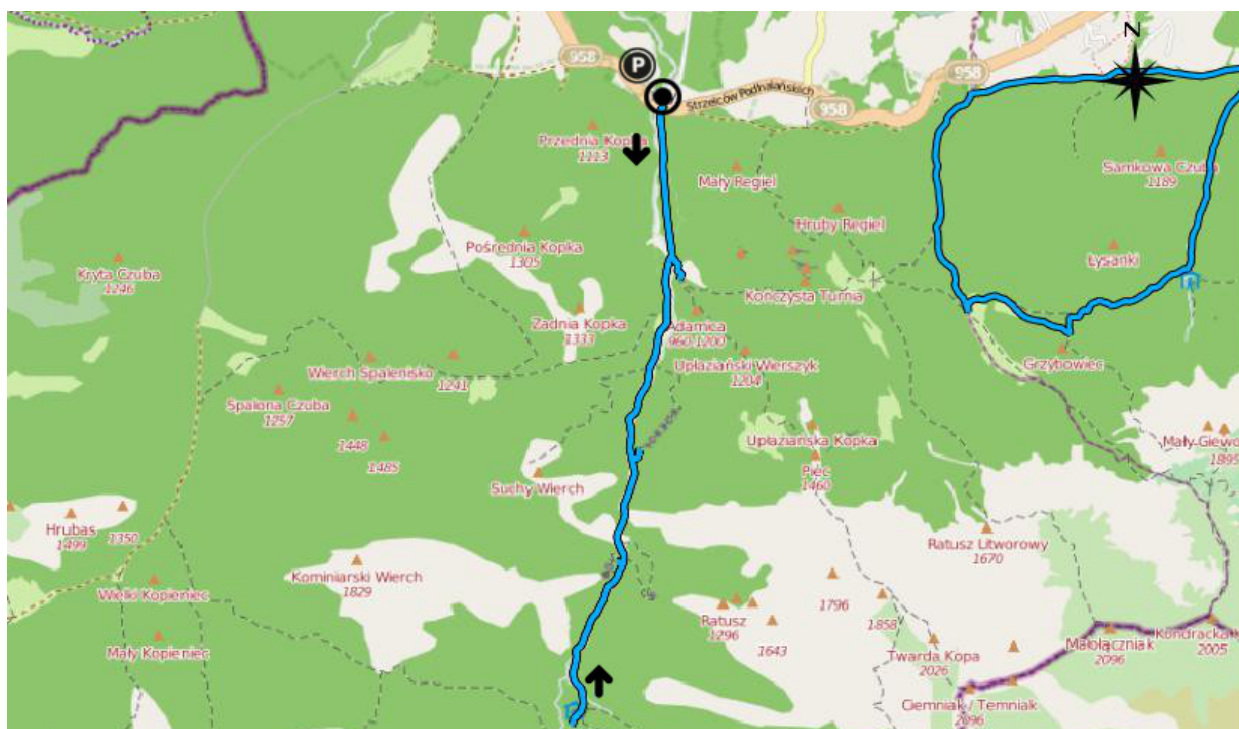
Trasa przebiega Doliną Kościeliską do schroniska Ornak i wraca tą samą drogą (droga wzdłuż Kościeliskiego Potoku). Cała trasa przebiega zielonym szlakiem turystycznym.

Start znajduje się przy parkingu w Kirach, a koniec przy schronisku „Ornak”. Trasa prowadzi wzdłuż szlaku pieszego prosto przez ok. 1,3 km do wiaty TPN, następnie do polany Stare Kościeliska i źródła Lodowego. Po 4 km od startu podbiega na Polanę Pisaną. Do tego punktu droga o dobrej i równej nawierzchni. Dalej trasa prowadzi ziemno–kamienną szeroką ścieżką. Przez Polanę Smytnią do schroniska „Ornak”.

Trasa nie wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Atrakcje turystyczne:

- Dolina Kościeliska, Schronisko Ornak,
- Źródło Lodowe,
- Jaskinia Mroźna Północna, Jaskinia Mylna Pd., Smocza Jama,
- Brama Kraszewskiego,
- Kapliczka „zbójnicka”,
- Wyżnia Pisana Polana, Stara Polana, Polana Smytnia.



Rysunek 48: Przebieg trasy w Dolinie Kościeliskiej, gm. Kościelisko.

2.2.40. Zakopane, Dolina Strążyska

Zakopane, Dolina Strążyska	
Początek/koniec trasy	Zakopane, koniec ul. Nowotarskiej i początek ul. Kościeliskiej
Dystans	4 400 m
Stopień trudności	trudna, dla zaawansowanych
Różnica wzniesień	530 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

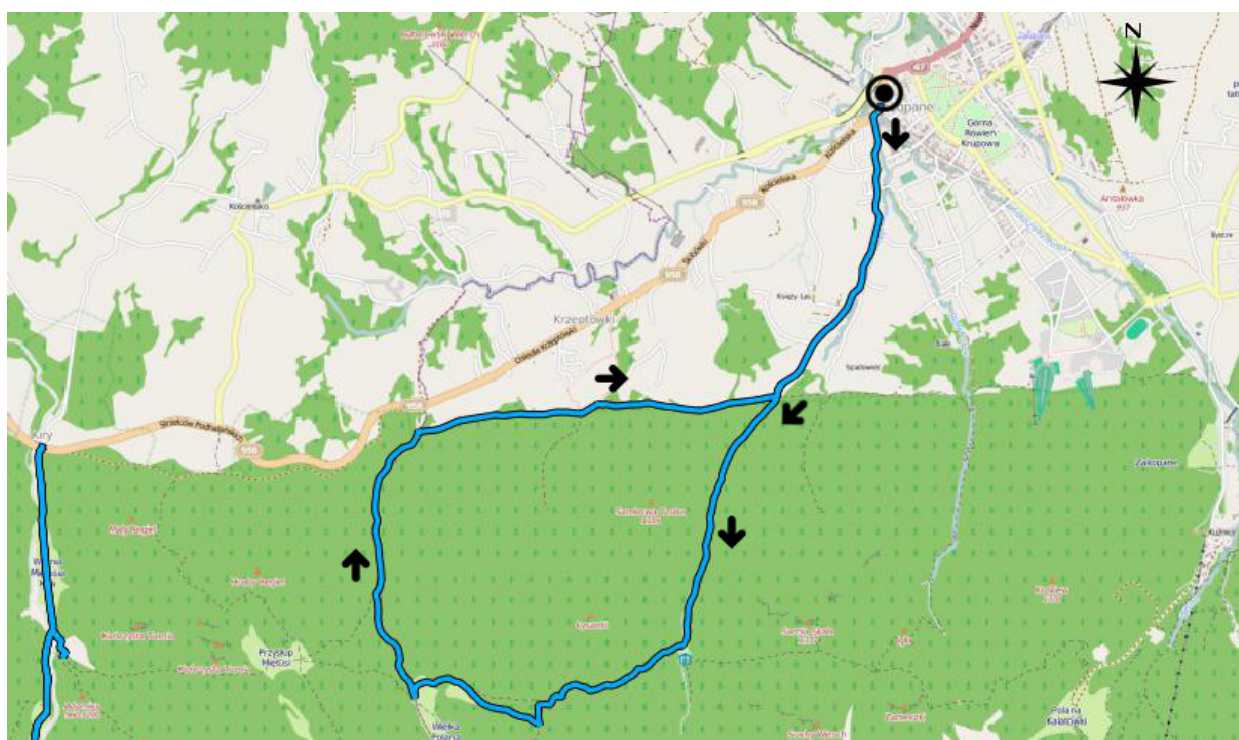
Trasa przebiega Doliną Strążyską i trasą pod Reglami. Droga o charakterze górskim zapewniająca tatrzańskie widoki. Biegnie szlakiem czerwonym i czarnym.

Start i meta usytuowane są na końcu ul. Nowotarskiej i początku ul. Kościeliskiej. Dalej trasa prowadzi kolejno ulicami Kasprusie i Strążyską. Od wejścia do Tatrzańskiego Parku Narodowego trasa biegnie dalej szlakiem czerwonym, kamienistą leśną ścieżką wzdłuż potoku. Po 2 km skręca w prawo na Drogę pod Reglami (wysokość 900–940 m n. p. m, wolna od opłat). Przy granicy lasu trasa skręca w prawo i biegnie wąską ścieżką wzdłuż ściany lasu. Po lewej stronie można podziwiać panoramę Zakopanego z widokiem na Krzeptówki. Po ok. 2,5 km trasa wraca do wejścia do Parku i prowadzi w lewo tymi samymi ulicami aż do startu.

Trasa wymaga oznakowania. W całości prowadzona jest terenami Tatrzańskiego Parku Narodowego lub drogami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Tatrzański Park Narodowy, Dolina Strążyska, Potok Strążyski, Droga pod Reglami.
- Krokiew, Sarnia Skała, Łysanka.



Rysunek 49: Przebieg trasy w Dolinie Strążyskiej, gm. Zakopane.

2.2.41. Brzeźnica

Brzeźnica	
Początek/koniec trasy	Zespół Szkolno-Przedszkolny Brzeźnica
Dystans	4 500 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	20 m
Nawierzchnia	asfalt

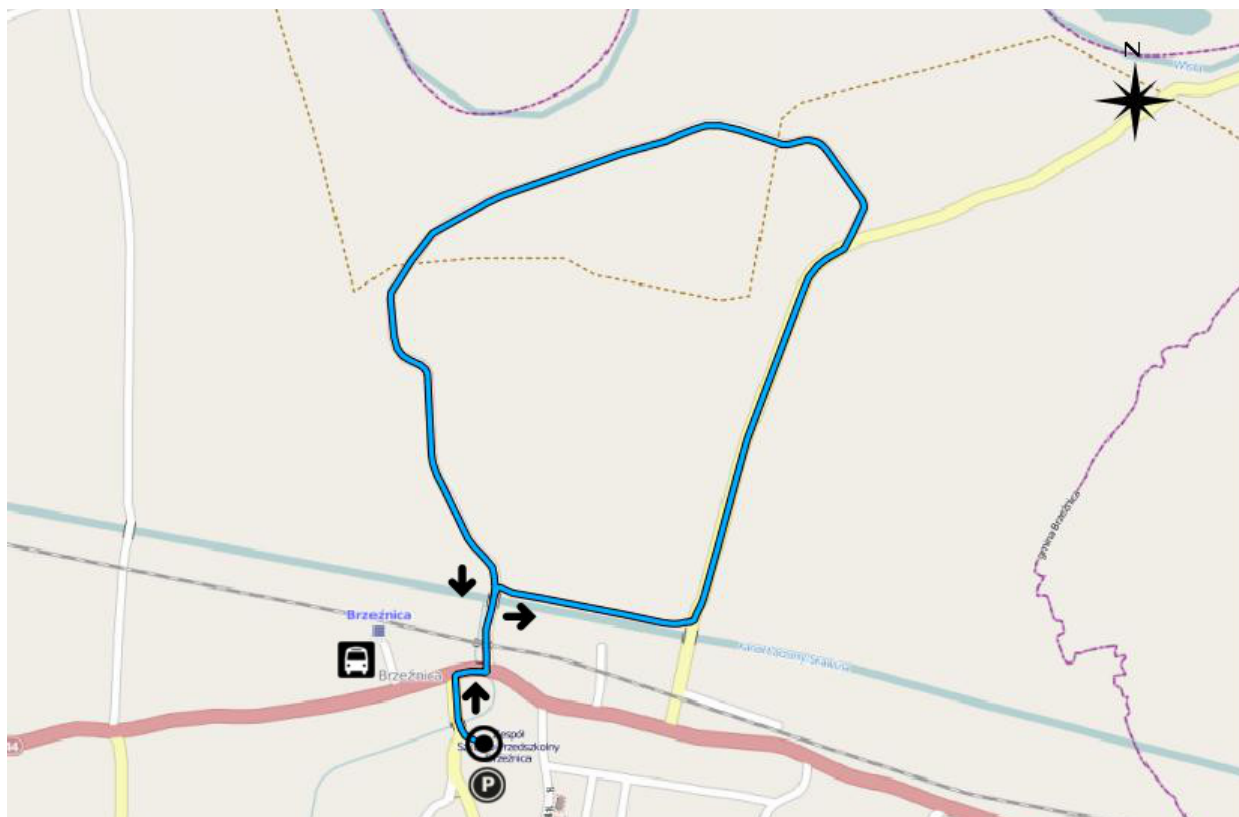
Trasa łatwa, płaska, atrakcyjna widokowo ze względu na okoliczne stawy.

Start i meta znajdują się przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym Brzeźnica. Trasa biegnie prosto do drogi głównej, skręca w prawo, a następnie w lewo w ul. Spacerową do jej końca. Dalej mija Staw Książski i skręca w ul. Wiślną w prawo – po lewej znajdują się Staw Kielnik i Staw Ojcowski, przy którym trasa odbija w prawo do ul. Spacerowej. Tam skręca w lewo i wraca do drogi głównej do punktu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Staw Książski,
- Staw Kielnik,
- Staw Ojcowski.



Rysunek 50: Przebieg trasy w miejscowości Brzeźnica.

2.2.42. Wadowice - Gorzeń Górny

Wadowice, Gorzeń Górny	
Początek/koniec trasy	Park Miejski przy Alei Wolności
Dystans	11 600 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	65 m
Nawierzchnia	asfalt

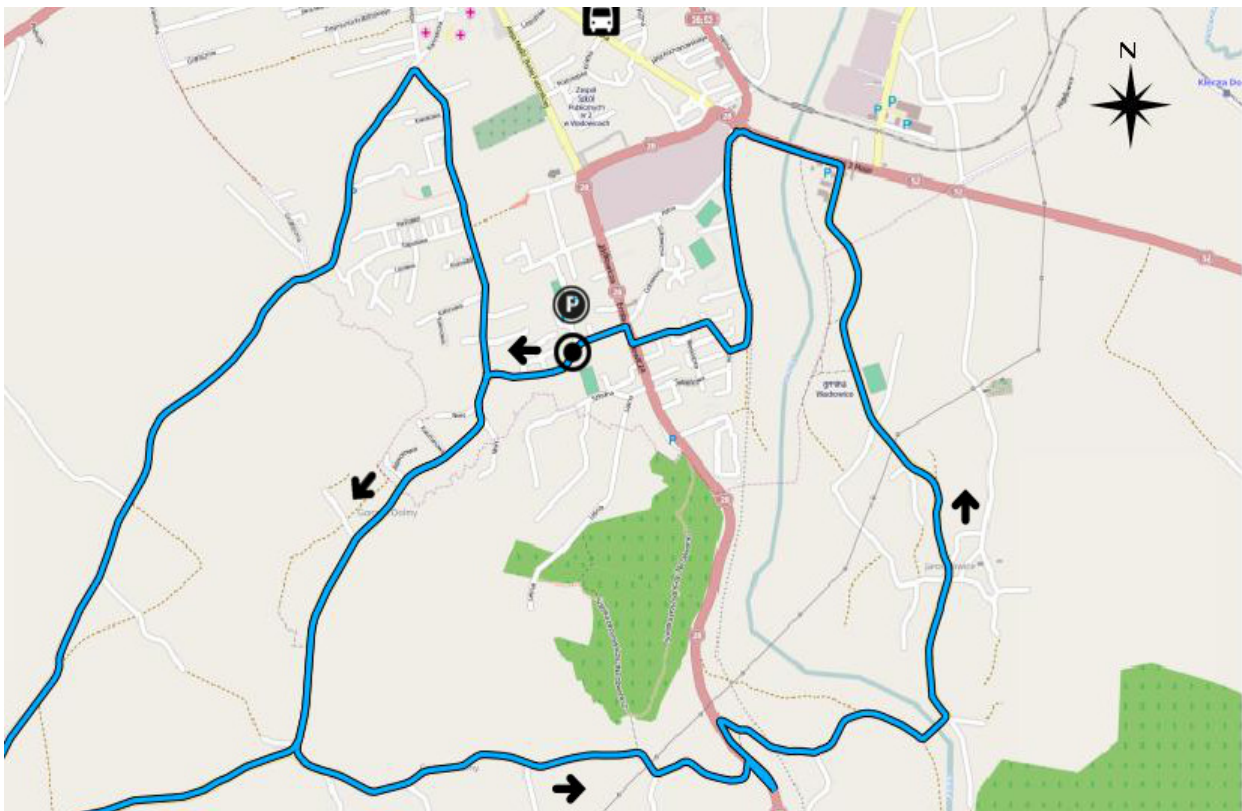
Trasa średnio wymagająca, asfaltowa, widokowa. Początek trasy znajduje się w centrum Wadowic. Pozostała część biegnie obrzeżami, po śladzie organizowanego półmaratonu („Bieg powsinogi”).

Start i meta usytuowane są przy Parku Miejskim na Alei Wolności. Trasa prowadzi aleją do ronda, a dalej ul. Niwy w stronę miejscowości Zawadka. Prowadzi główną drogą prosto przez 1200 m do skrzyżowania, gdzie skręca w lewo do miejscowości Gorzeń Górny. Dalej trasa prowadzi prosto do drogi krajowej nr 28, gdzie skręca w lewo, a po 200 m ostro w prawo w ul. Jaroszowice. Na skrzyżowaniu, po prawej stronie znajdują się Domki nad Skawą. Dalej trasa biegnie prosto do ul. Wenecja, a następnie do ul. Konstytucji 3-go Maja. Następnie skręca w lewo przez most i na rondzie prowadzi prosto w ul. Lwowską. Po ok. 200 m trasa skręca w lewo w ul. J. Putka, a następnie w prawo w Al. Matki Bożej Fatimskiej. Dalej skręca w ul. Spadzistą, następnie w lewo w ul. Jagiellońską i prowadzi w lewo w ul. Karmelicką, a po około 1 km w Al. Wolności i prowadzi do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Muzeum Jana Pawła II,
- Bazylika Mniejsza Ofiarowania NMP z XVIII w.



Rysunek 51: Przebieg trasy przez Gorzeń Górny, gm. Wadowice.

2.2.43. Wadowice

Wadowice	
Początek/koniec trasy	ul. Bielska punkt apteczny
Dystans	7 500 m
Stopień trudności	średnio trudna
Różnica wzniesień	40 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

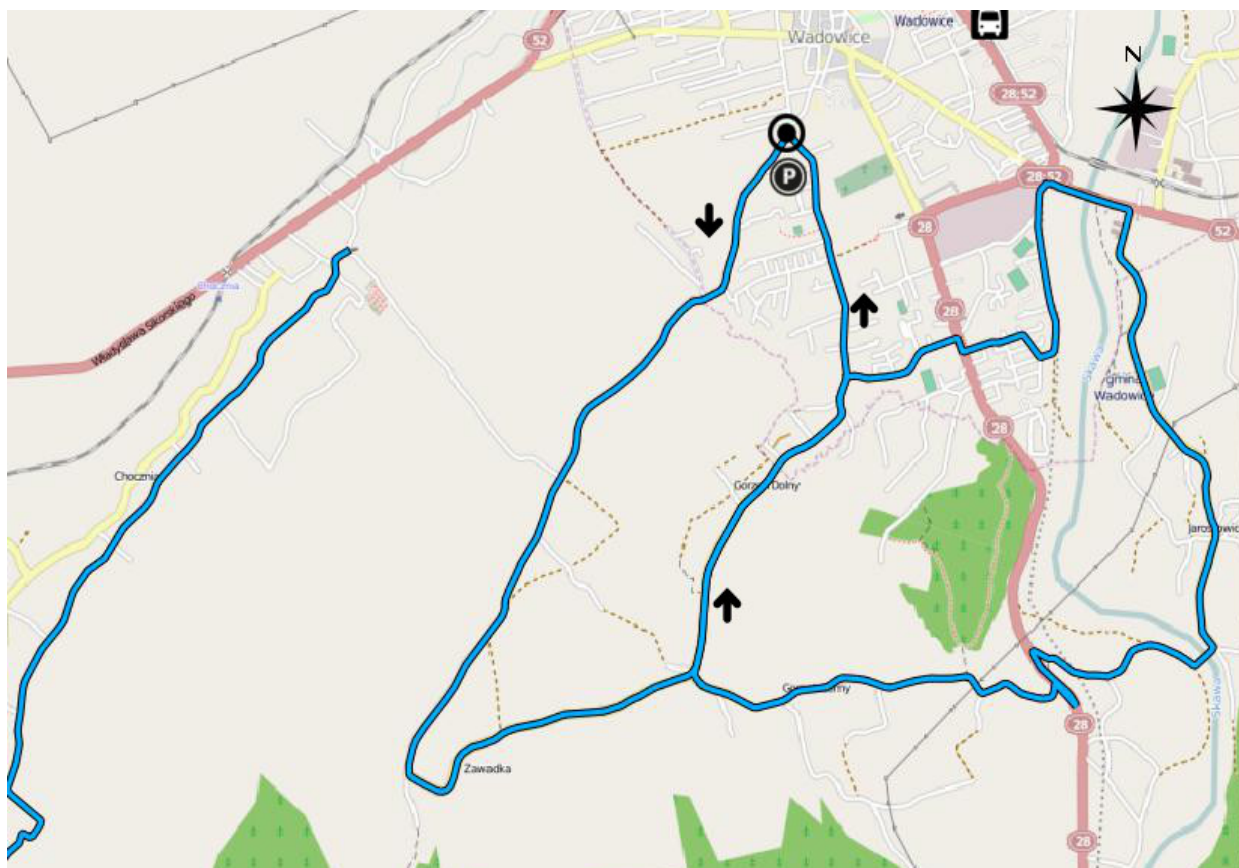
Trasa pofałdowana, wzdłuż mało uczęszczanej ulicy – trasa atrakcyjna widokowo, o średnim poziomie trudności.

Start i meta znajdują się przy punkcie aptecznym przy ul. Bielskiej. Trasa prowadzi pierwszą asfaltową ulicą w prawo – ul. Główną. Dalej biegnie do terenów leśnych i do rozwidlenia dróg – trasa prowadzi prawą stroną, lekkim podbiegiem przez miejscowości Buldonówka i Pańkówka, kierując się na Kaczyńę. Trasa wiedzie w otoczeniu wzgórz, aż do końca drogi asfaltowej, która kończy się w lesie. Powrót następuje tą samą trasą do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Muzeum Jana Pawła II,
- Bazylika Mniejsza Ofiarowania NMP z XVIII w.



Rysunek 52: Przebieg trasy przez Zawadkę, gm. Wadowice.

2.2.44. Wadowice, Chocznia

Chocznia, gm. Wadowice	
Początek/koniec trasy	skrzyżowanie ulic Słowackiego, Karmelickiej i Alei Wolności
Dystans	8 300 m
Stopień trudności	trudna
Różnica wzniesień	50 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

Trasa wymagająca na podłożu utwardzonym, w dużej mierze na obszarze zalesionym. Trasa pofałdowana.

Start i meta znajdują się na skrzyżowaniu ul. Słowackiego, Karmelickiej i Al. Wolności przy Centrum Rekolekcyjno–Pielgrzymkowym na Górcie. Trasa prowadzi lekkim podbiegiem ul. Karmelicką do Centrum, gdzie zaczyna się zbieg. Dalej biegnie do miejscowości Chocznia, podbiegiem wzdłuż ul. Góralskiej do rozwidlenia dróg. Następnie prowadzi drogą asfaltową po łuku do sklepu spożywczego, gdzie na rozwidleniu dróg skręca w lewo, główną drogą pod górę. Następnie trasa zbiega do Wadowic, ul. Niwy do ronda i skręca w lewo w Al. Wolności, do miejsca startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi.

Atrakcje turystyczne:

- Kościół pw. Św. Jana Chrzciciela,
- Beskid Mały,
- Potoki Choczenka i Konówka.



Rysunek 53: Przebieg trasy w miejscowości Chocznia, gm. Wadowice.

2.2.45. Niepołomice

Niepołomice	
Początek/koniec trasy	droga krajowa nr 75, parking
Dystans	6 400 m
Stopień trudności	łatwa, dla początkujących
Różnica wzniesień	15 m
Nawierzchnia	asfalt, szuter, drogi leśne

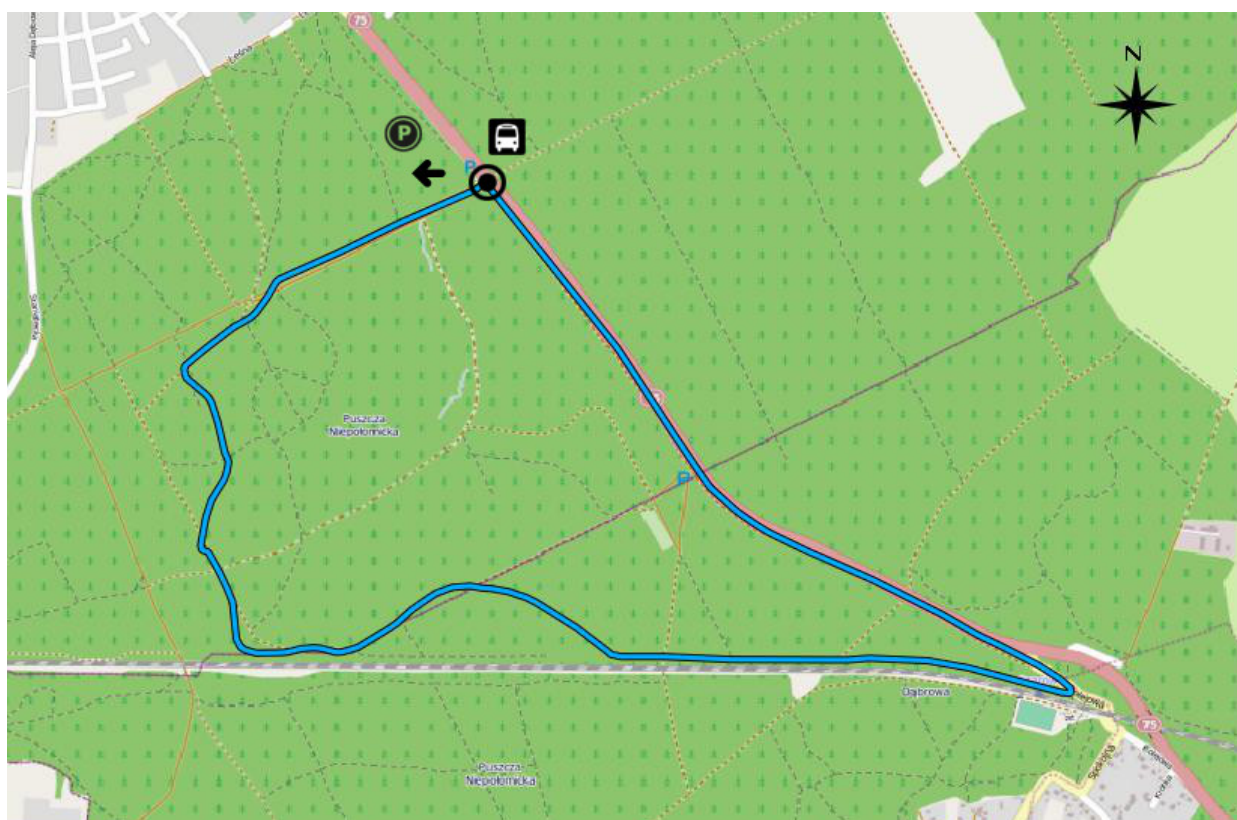
Pętla biegowa w Puszczy Niepołomickiej. Trasa niemal w całości płaska, posiadająca miękkie podłoże. Teren atrakcyjny przyrodniczo i krajobrazowo. Trasa łatwa zalecana dla początkujących biegaczy.

Start i meta usytuowane są na parkingu przy drodze krajowej nr 75, przy tablicy informacyjnej Nadleśnictwa Niepołomice i szlabanie wjazdowym do Puszczy. Trasa prowadzi miękką drogą leśną, po 950 m skręca w pierwszą ścieżkę w lewo, a po kolejnych 900 m biegnie przez strumień, wzdłuż torów. Dalej biegnie w lewo ścieżką leśną równoległą do DK75, a po 2 km trasa kończy się w miejscu startu.

Trasa wymaga oznakowania w terenie. W całości prowadzona jest terenami publicznymi lub leśnymi.

Atrakcje turystyczne:

- Puszcza Niepołomicka,
- Zamek Królewski w Niepołomicach.



Rysunek 54: Przebieg trasy przez Puszcę Niepołomicką, gm. Niepołomice.