



SKLEP PODRÓŻNIKA

NA NARTACH BIEGOWYCH

W KRAKOWIE
I OKOLICACH

WYDAWNICTWO SKLEPU PODRÓŻNIKA
WARSZAWA 2014

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Wstęp | 5 |
| Trasy na terenie Krakowa | 15 |
| 1. Lewym brzegiem Wisły od Plazy do mostu Wandy | 16 |
| 2. Prawym brzegiem Wisły od mostu Wandy do ulicy Nowohuckiej | 21 |
| 3. W sąsiedztwie kamieniołomu na Zakrzówku | 26 |
| 4. Łąki Pychowickie | 31 |
| 5. Podgórk Tynieckie | 36 |
| 6. Tynec | 43 |
| 7. Las Wolski | 49 |
| 8. Sikornik | 57 |
| Trasy na zachód i południowy zachód od Krakowa | 63 |
| 9. Las Zabierzowski | 64 |
| 10. Kleszczów-Nielepice-Kleszczów | 70 |
| 11. Brzoskwinia-Niedźwiedzia Góra-Brzoskwinia | 75 |
| 12. Leśniczówka Kopce-Dulowa | 81 |
| 13. Zalas-Kaszów | 86 |
| 14. Mników-Mników | 93 |
| 15. Kajasówka | 98 |
| 16. Kamień-Czernichów | 103 |
| Trasy na północny zachód od Krakowa | 109 |
| 17. Filipowice | 110 |
| 18. Dubie-Paczółtowice-Dubie | 116 |

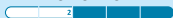
| | |
|---|-----|
| 19. Przegonia-Kolonia Czarnoty | 123 |
| 20. Paczółtowiec (pole golfowe) | 129 |
| 21. Dubie-Gotkowiec | 133 |
| 22. Dubie-Radwanowice | 138 |
| 23. Radwanowice-Jerzmanowice | 143 |
| 24. Dolina Sąspowska | 148 |
| 25. Prądnik Korzkiewski-Ojców-Prądnik Korzkiewski | 153 |
| Trasy na wschód od Krakowa | 159 |
| 26. Branice-Przyłasek Rusiecki | 160 |
| 27. Wola Batorska | 165 |
| 28. Puszcza Niepołomska – zachód | 169 |
| 29. Puszcza Niepołomska – wschód | 174 |
| Trasy na południe i południowy zachód od Krakowa | 179 |
| 30. Mogilany-Radziszów | 180 |
| 31. Radziszów-Podolany | 185 |
| 32. Przytkowice-Bachorowice | 191 |
| 33. Jachówka (pasmo Koskowej Góry i Babicy) | 195 |
| 34. Palcza-Myślenice | 202 |
| 35. Tokarnia-Pcim | 207 |
| 36. Osielec-Krzeczów | 212 |
| 37. Pieninki Skrzydlańskie | 217 |
| 38. Lubomir i Łysina | 222 |
| Jak dobrać sprzęt biegowy? | 231 |
| Jak się ubrać na biegówkę? | 243 |
| Dodatki | 253 |
| Skorowidz nazw geograficznych | 255 |

Trasy na zachód i południowy zachód od Krakowa

Większość tras opisanych w tym rozdziale (trasy 9-16) leży na terenie parków krajo-
brazowych Tenczyńskiego i Rudniańskiego.
Wszystkie są w zasięgu mapy *Okolice Krakowa*
1:50 000 wyd. Compass; trasy 9-14 w zasięgu
mapy *Jura Krakowsko-Częstochowska* tegoż
wydawnictwa. Niekiedy możemy polecić mapę
jeszcze dokładniejszą, *Dolinki Podkrakowskie*
1:25 000 wyd. Compass.

Na większość tras można dotrzeć autobu-
sami podmiejskimi z Salwatora lub Bronowic,
ale kursują one bardzo rzadko, zwłaszcza
w dni świąteczne (rozkład jazdy na www.mpk.krakow.pl).
Dużo częściej jeżdżą busy. Startu-
ją one z różnych punktów Krakowa (Barska,
Dolnych Młynów, PKP Mydlniki itp.) i na ogół
przejeżdżają przez centrum. Są jednak małe
i bywają zatłoczone; w wyjątkowych przypad-
kach zdarzały się problemy z zabranieniem nart.
Rozkładów jazdy i informacji o przewoźnikach
można szukać na www.e-podroznik.pl. Warto
sprawdzić różne opcje i mieć zawsze przysto-
waną awaryjną wersję powrotu.

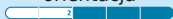
9

Las
ZabierzowskiOgólna ocena trudności
wariantów

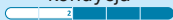
umiejętności



orientacja



kondycja

Wariant 1
7,6 kmWariant 2
wydłużenie trasy
o 1,7 kmWariant 3
wydłużenie trasy
o 0,5 km1:25 000 *Dolinki
Podkrakowskie,*
1:50 000 *Okolice
Krakowa lub
Jura Krakowsko-
Częstochowska,*
wyd. Compass

Trasa w całości biegnie terenem leśnym o stonkowo niewielkich różnicach wysokości. Połowa trasy prowadzi po asfaltowych alejkach (zatem jest szeroko), połowa po ścieżkach. Kilka krótkich podbiegów i zjazdów o niewielkim nachyleniu, choć dość krętych. Stąd też łatwa, ale jednak trójka w zakresie umiejętności. Trasa jako całość to trudna dwójka.

Dojazd

Na trasę z wariantem startu przy radarze najłatwiej dostać się **samochodem**, ponieważ w bezpośrednim sąsiedztwie nie ma przystanków. Dlatego też zaproponowałem wariant startujący w rejonie Dolinki Grzybowskiej.

Aby trafić na punkt startu wariantu 1, należy dotrzeć do Zabierzowa, a następnie skręcić przy kościele na skrzyżowaniu ze światłami w lewo w ulicę Cmentarną, a potem Leśną. Po przejściu ok. 1,5 km docieramy do radaru Zapałka, gdzie znajduje się początkowy punkt trasy. Na miejsce startu wariantu 3 możemy dotrzeć **autobusem** linii 258 (przystanek

Skała Kmity), albo dodatkowo 208, 218 i busy, przystanek Szczyglice. W tym drugim wypadku jednak musimy dodatkowo przejść około 600 m.

Opis trasy

Las Zabierzowski jest mniejszy niż Las Wolski czy nawet las w rejonie Podgórek Tynieckich, ale stanowi bardzo atrakcyjny teren spacerowy. Jest w tym spora zasługa faktu, że przez jego środek przebiega urokliwie poprowadzona alejka wschód-zachód, a druga biegnie jego skrajem w ułożeniu północ-południe na polanę widokową nad Burowem, skąd można podziwiać starty i lądowania na lotnisku w Balicach. Widoki to w ogóle atut Lasu Zabierzowskiego, który wznosi się ponad otaczający go teren ponad 100 m. Do tego kilka niedużych wąwozów, które mogą zaskoczyć swoją dzikością; szczególnie wyjątkowy w swojej urodzie wąwóz Zbrza. Jest więc co oglądać!

Zaczynamy jazdę, poruszając się wyraźną drogą na zachód. Trasa wiedzie grzbietem wzniesienia stanowiącego część Garbu Tenczyńskiego, ciągnącego się na południe od Zabierzowa. Ten fragment trasy jest komfortowy i szeroki, gdyż jest to odcinek asfaltowej drogi do Kleszczowa. Są oczywiście niewielkie pofałdowania, ale one nie powinny sprawić trudności nawet osobom początkującym. Po pokonaniu około 1 km napotykamy dochodzący z prawej czerwony szlak rowerowy. 1,3 km dalej droga szerokim łukiem wyraźnie zakręca na południe (w lewo), a nasza trasa osiąga jeden z wyższych punktów okolicy. W miejscu tym zachowujemy czujność, gdyż następuje zdecydowana zmiana kierunku jazdy. Jeśli przegapimy skręt, dotrzemy do położonego nieopodal Kleszczowa.

Z naprzeciwka dochodzi tutaj niebieski szlak pieszy, za którego znakami kierujemy się w lewo do lasu. Czeką nas najtrudniejszy

9. Las Zabierzowski



Zabierzów



POCZĄTEK I KONIEC TRASY

Lisi Dół

Góra Wał

250

Dolina Grzybowska

Rzeczka Skala Kmiły

Dolina Rudawy

Szczyglice

Balice

Młynska Góra

Madwózia

Pasieka

Piaski

Nawisie

Pobabie

willa J. Sas-Zubrzyckiego

Kamieniec

Dziatki

Wielkie Pola

Kurzawa

Topółki

774

Studzienki

Pozornia

Podskale

Balickie Doły

Oblaski

Bukowina

Markus

Cegielnia

Studzienka

300

Pod Krzyżem

Na Stawie

S1

Młynka

Bronie

technicznie odcinek trasy, który wprowadza nas do wnętrza bardzo urokliwego wąwozu Zbrza, wcinającego się w las i prowadzącego na południe na skraj Burowa. Droga najpierw nieco stromiej, a później bardziej delikatnie się obniża, osiągając po chwili dno wąwozu. Trzeba jednak uważać, gdyż końcowy fragment zjazdu to ostry zakręt w prawo, na którym osoby niedoświadczone łatwo mogą wywinąć orła.

W wąwozie nie pozostajemy jednak za długo, gdyż szlak niebieski po zaledwie 300 m wyprowadza nas na zachód w miejscu, gdzie znajduje się początek szlaku czarnego i **wariantu 2**. Gdy dotrzemy za szlakiem niebieskim do szerokiego leśnego duktu, porzucamy oznakowania szlaku i skręcamy w prawo. Następny kilometr będziemy trzymać się czerwonego szlaku rowerowego. Pokonujemy niecałe 200 m i po łuku tym razem kręcimy w lewo. Od tego miejsca kierujemy się na zachód, a później na południowy zachód, i docieramy w sąsiedztwie leśniczówki Grzybów do szerokiej drogi. Obieramy kurs na południe, idziemy drogą wzdłuż znajdującego się po lewej lasu i osiągamy wyjątkowy punkt widokowy. Oto przed nami znajduje się duże obniżenie, w którym ulokowany jest pas startowy lotniska w Balicach. Znajdując się ponad 120 m wyżej, mamy doskonałą możliwość obserwowania nalatujących i startujących samolotów. Widok naprawdę przedni!

Po własnych śladach wracamy do leśniczówki. Czeką nas teraz ostatni etap trasy. Nie skręcamy w lewo w drogę z Kleszczowa, którą przyszliśmy, lecz biegniemy dalej na północ i w dół do niewielkiego siodła. Tu odbija w lewo do wąskiego, ale dosyć długiego wąwoziku **wariant 3**; główna trasa wiedzie dalej na północ. Po kilkudziesięciu metrach w prawo w dół mamy drogę do Doliny Grzybowskiej, alternatywne podejście na naszą pętlę. My jednak podążamy na północ, realizujemy nieco dłuższy

podbieg i kończymy naszą trasę przy na skraju lasu przy radarze Zapałka.

Całość trasy możemy jednak rozszerzyć o bardzo ciekawy odcinek wąwozu Zbrza i pola nad Burowem. W miejscu, gdzie wydostawaliśmy się z wąwozu za znakami szlaku niebieskiego, kontynuujemy jazdę za znakami szlaku czarnego (**wariant 2**). W ten sposób pokonujemy leśną „rynną” dodatkowy kilometr i wyjeżdżamy z lasu na przykryte śniegiem pola. Wędrówka wąwozem to – jak sądzę – najciekawsze doświadczenie w Lesie Zabierzowskim. Wąwóz nie jest wysoki, ale jego ściany są dość strome i pełne fantazyjnych pofałdowań. Do tego regularnie po prawej i lewej stronie odchodzą w bok swoiste zatoki – takie małe odgałęzienia wąwozu. Gdy dotrzemy do końca wąwozu, mijamy po lewej stronie ogrodzenia – za ostatnimi z nich zakręcamy w lewo i idziemy pod górę przez pole z kilkoma drzewami owocowymi. Po wyczerpanej pracy osiągamy biegnącą od Burowa na północ tzw. Górną Drogę i kilkaset metrów wyżej ponownie wjeżdżamy w las. Gdy dotrzemy do drogi, kierujemy się w prawo i powracamy w ten sposób do głównego przebiegu naszej trasy.

Wariant 3 jest nieznacznym wydłużeniem trasy, ale z pewnością dodaje jej wielkiego uroku. W pierwszej części prowadzi wąwozikiem (bez szlaku), a w drugiej – po dotarciu do krzyżówki szlaków i zakręcie w prawo – trawersuje zbocze za znakami szlaku niebieskiego i dociera do głównej alejki Lasu Zabierzowskiego.

Skorowidz nazw geograficznych

W skorowidzu uwzględniono wszystkie miejscowości leżące na trasie lub będące punktem dojazdu. Uwzględniono wszystkie rezerваты przyrody znajdujące się na trasie, nawet jeżeli w tekście nie są nazwane. Spośród pozostałych obiektów uwzględniono tylko wybrane. Pominięto obiekty oglądane z daleka lub służące tylko określeniu kierunku. Nazwy przysiółków uwzględniono wówczas, kiedy nie pojawia się nazwa odpowiedniej wsi. Dla ułatwienia korzystania ze skorowidza niektóre obiekty zostały zindeksowane zarówno jako samoistne hasła, jak i jako podhasła hasła „Kraków”.

Spis skrótów:

- dol. – dolina
- g. – góra, wzgórze
- kłm – kamieniołom
- m. – miejscowość (miasto, wieś, dzielnica)
- rez. – rezerwat
- rz. – rzeka, potok
- schr. – schronisko

- Babica g. 195, 199, 200, 202-203, 206
 Bachorowice m. 191
 Balice 68
 Będkowska, Dolina 143
 Biały Kościół m. 153, 157
 Bieńkowska Góra 200, 203
 Bieńkówka m. 195, 199-201, 203
 Błonia 15, 34, 132
 Błoto m. (w Puszczy Niepołomickiej) 172-173
 Branice m. 160
 Brzoskwinia m. 70-71, 74-75, 81
 Bucznik g. 201
 Bukowa g. (w Puszczy Dulowskiej) 78
 Burów m. 65, 68-69
 Cedron rz. 189-190
 Chobot m. 168
 Czatkowice kłm 116-117, 120-122
 Czernichów m. 103, 107
 Czubrowice m. 126, 128
 Czułów m. 87, 91
 Czułówek m. 91, 98
 Damienice m. 174
 Dębnik m. 117, 120, 121
 Dobra m. 220
 Dolina Eliaszkówki rez., 96
 Dolina Mnikowska rez., 93, 96
 Dolina Potoku Rudno rez., 86-87
 Dolina Raclawki rez. 117, 122, 127, 133, 136, 138-139
 Draboż m. 191
 Dubie m. 116, 122-133, 138, 142
 Dulowa m. 81, 84, 85
 Dulowska, Puszcza 75, 78, 81
 Filipowice m. 110-111, 115
 Frywałd m. 75, 80-81
 Garb Tenczyński 65, 70, 87
 Gotkowice m. 133, 137
 Grodzisko g. (koło Tyńca) 43, 46-47
 Grodzisko g. (Skała 502) 146
 Grzybkówka g. 213
 Grzybowska, Dolina 64, 68
 Jachówka m. 195, 198, 201
 Jerzmanowice m. 123, 126, 143, 147, 148-149, 152
 Kajasówka rez. 87, 90-91, 98-102
 Kamiennik g. 226-228
 Kamień m. 103, 106, 147
 Kaszów m. 86-87, 91
 Kępa Grabska m. 161, 164
 Kleszczów m. 65, 68, 70-71
 Kłaj m. 172-173
 Kobielnik m. 228
 Konietopy m. 86
 Kopce leńniczówka 78-81, 84
 Kopiec Kościuszki 57, 60
 Kopiec Piłsudskiego 52-53, 56
 Koskowa Góra 195, 198, 207, 210
 Kraków m. 12-61, 160-164
 Błonia 10, 15, 34, 132
 Branice m. 160
 Grodzisko g. (k. Tyńca) 43, 46-47
 Kępa Grabska m. 161, 164
 Kopiec Kościuszki 57, 60
 Kopiec Piłsudskiego 52-53, 56
 Las Wolski 37, 49-54
 Lotników, park 10, 15
 Łąki Pychowickie 31-34
 Panieńskie Skały rez. 52, 55
 Podgórk Tynieckie m. 36-42
 Sikornik g. 57, 60, 61

- Skołczanka rez. 36, 41
 Sowiniec g. 53, 55–56, 61
 Tyniec m. 36–37, 43–48
 Twierdza Kraków 25, 30, 35, 60, 61
 Wola Justowska m. 52, 54
 Zakrzówek kłm 26–27, 30
 Krzczów m. 212, 216
 Kudłaczę schr. 223, 227
 Las Gościbia rez. 203, 206
 Las Wolski 37, 49–54
 Las Zabierzowski 64–69
 Leńcze m. 188–189
 Lotników, park 10, 15
 Lubomir g. 222–228
 Łąki Pychowickie 31–34
 Łętownia m. 216
 Łysina g. 222–226
 Miękinia m. 114–115
 Młoszowa m. 78
 Młynka kłm 78
 Mnikowska, Dolina 93–96
 Mników m. 93, 96–97
 Mogilany m. 180–181
 Myślenice m. 202–203, 206,
 222–223
 Niedźwiedzia Góra kłm 75, 78–79, 84
 Nielepice m. 70, 74, 75
 Niepołomska, Puszcza 159, 165,
 169–177
 Nietoperzowa, Jaskinia 147
 Nowa Wieś Szlachecka m. 102
 Nowe Brzesko m. 168
 Ojcowski Park Narodowy 109,
 148–157
 Ojców m. 96, 148–157
 Osielec m. 212–213
 Ostra Góra 41
 Paczółtowice m. 116, 120, 123,
 126, 129–132
 Palcza m. 202, 203
 Panieńskie Skąły rez. 52, 55
 Pcim m. 207, 210–211
 Piekiełko m. 217, 221
 Pieninki Skrzydlańskie 217
 Podchybie m. 190
 Podgórk Tynieckie m. 36–42
 Podłopień m. 217
 Podolany m. 185, 188, 189
 Poręba m. (koło Myślenic) 222–223,
 227–228
 Poręba Sąspowska m. 148–149
 Pólrzeczki, Dolina 93
 Prądnik Korzkiewski m. 153
 Prądnika, dol. 96, 149–157
 Przeginia Duchowna m. 98, 106
 Przeginia m. 123, 126, 133
 Przyłasek Rusiecki m. 160
 Przytkowice m. 191
 Psary – Nowa Wieś m. 111
 Raclawice m. 126
 Raclawka rz. 117, 122, 126–127,
 133–139
 Radwanowice m. 138, 142, 143
 Radziszów m. 180, 184–185,
 189–190
 Rudno m. 78, 84, 111
 Rudno rz. 86–87, 99, 107
 Rusocice m. 103
 Rybna m. 86–87, 90–92
 Sanka m. 86
 Sąspowska, Dolina 148–152, 156
 Sąspów m. 148–149

- Siedlisko – Rzeczki m. 184
Sikornik g. 57, 60, 61
Skała Kmity rez. 65
Skawina m. 48
Skawinka rz. 48, 184, 185, 190
Skotczanka rez. 36, 41
Słupianka wąwóz 149
Sokola g. 106
Sowiniec g. 53, 55, 56, 61
Stawiska m. 114
Stradlina wąwóz 117, 122, 136
Sularzowa g. 206
Sularzówka zob. Sularzowa
Szkłarka rz. 127, 136–138, 143
Szklary m. 126
Tałagówka m. 222
Tenczyn zamek 78, 84
Tokarnia m. 207, 210
Trawna Górna m. 194
Twierdza Kraków 25, 30, 35, 60, 61
Tymbark m. 217, 221
Tyniec m. 36–37, 43–48
Wilkowisko m. 220
Wiśla rz. 20–25, 161, 164, 165, 168
 wał wiślany, 10, 15–17, 20–21,
 24–25, 43, 46, 48, 106–107, 161,
 165, 168
Wola Batorska m. 165, 169
Wola Filipowska m. 85, 110–111, 115
Wola Justowska m. 52, 54
Wola Zabierzowska – Nowa Wieś
 m. 168
Wymiarki m. 190
Zabierzów m. 64–65, 96, 143
Zakrzówek kłm 26–27, 30
Zalas m. 86–87
Zarębki m. 213
Zbrza wąwóz (dol. Raclawki) 117, 121
Zbrza wąwóz (k. Zabierzowa) 65,
 68–69