

PODRÓŻUJ PO MAŁOPOLSCE

# w rytmie eko




REGION SADECKI





## 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 Dzia dziny  
- 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  
- mikrowycieczki spacerem i rowerem





# REGION SĄDECKI

Woda, góry i księżna – mikrowycieczki

spacerem i rowerem



Stary Sącz  
Rytro  
Piwniczna-Zdrój



pieszo



skitoury



rakiety śnieżne



rowerem



przyroda



muzyka



dziedzictwo

**G**óry, lasy, rzeki. Miody, owoce prosto z sadów, czysta, zdrowa woda. Cisza, relaks, spokojne, proste życie. Czy można sobie wymarzyć piękniejszą scenerię na ekowypoczynek na łonie natury? Księżna Kinga szczerze pokochała Sądeczycznę. To dlatego założyła tu klasztor Klarysek, instytucję, która przyczyniła się do rozkwitu miasteczka Stary Sącz. A Sądeczyczna szczerze pokochała swoją Księżną. I dlatego na obszarze krainy znajdziemy wiele miejsc poświęconych jej osobie. Wybierzmy się więc na wyprawę w ten niezwykle zakątek. Pośród pasma Radziejowej, w dolinach Dunajca i Popradu spotkamy cały wachlarz możliwości: zwiedzanie pięknych zabytków, spaceru urokliwymi uliczkami galicyjskiego miasteczka, miejsce startu wypraw górskich (tych krótszych i tych bardziej wymagających) oraz malownicze trasy rowerowe. Sądeczyczna to dom dla różnych gatunków roślin i zwierząt, to miejsce, w którym żyją ludzie pełni pasji i miłości do tego kawałka ziemi. Raz w roku miłośnicy bałkańskich rytmów gromadzą się na łące nad Popradem w Barcicach. Trzy dni koncertów, potańcówek i jam session do białego rana to esencja festiwalu Pannonica.

Proponujemy 3 jednodniowe mikrowycieczki po ziemi sądeckiej skierowane do miłośników dziedzictwa kulturowego, ekoturystów, którzy szukają kontaktu z naturą i kulturą.

#### Ekowycieczka rekomendowana dla:

- ▶ rodzin z dziećmi
- ▶ grup wielopokoleniowych



Panorama Starego Sącza z widokiem na klasztor św. Kingi

## MIKROWYPRAWY

### 1. Spacer po Starym Sączu tropem św. Kingi

Rynek w Starym Sączu – Dom Józefa Raczka – Muzeum Regionalne im. Seweryna Udzieli – kościół pw. Trójcy Świętej w Starym Sączu – klasztor Klarysek w Starym Sączu – kościół pw. św. Elżbiety Węgierskiej w Starym Sączu

Powstające od średniowiecza po czasy współczesne wizerunki św. Kingi w habicie klaryski, czasem w książęcym diademy na głowie, z modelem klasztoru Klarysek w dłoni, berłem, bryłą soli i pierścieniem – na trwałe wrosły w pejzaż Starego Sącza. Księżna Kinga, córka króla Węgier, Beli IV, przybyła do Polski, by poślubić Bolesława Wstydliwego. Według legendy pierścień wrzucony do węgierskiej kopalni soli przez Kingę przywędrował za nią do Polski i przyczynił się do odkrycia złóż soli w Bochni i Wieliczce. Chociaż sól bocheńską i wielicką znano w Polsce już wcześniej, to jednak pewne jest, że właśnie za czasów Kingi rozwinęło się tu górnictwo. W 1257 r. otrzymała od męża ziemię sądecką i Pieniny. Po śmierci Bolesława Kinga wstąpiła do zakonu franciszkańskiego. Zmarła w Starym Sączu w 1292 r. Została beatyfikowana w 1690 r., a w 1999 r. kanonizowana.

„Z brukowanego rynku w Starym Sączu wybiega wiele dróg: prowadzą na stare uliczki, które pamiętają wizyty królów, zgiełk i trwogę najazdów wrogich wojsk, rządy mądrych kobiet i wielobarwne jarmarki słynne na pół świata” – pisze Marek Styczyński w przewodniku o karpaccim miasteczku z klimatem. Trasa rozpoczyna się w **Domu Józefa Raczka** przy starosądeckim Rynku (Rynek 21, obiekt ogólnodostępny). To niezwykła galeria wypełniona grafikami, obrazami i rzeźbami. W sieni znajdują się malowidła wprowadzające nas w świat kultury i historii Starego Sącza, a wśród nich Kinga w otoczeniu rozspiewanych aniołów. Następnie warto obejrzeć ekspozycje w **Muzeum Regionalnym** – zgromadzono tu liczne obrazy i rzeźby św. Kingi oraz pamiątki po innych wybitnych osobistościach z miasteczka, takich jak np. ksiądz Józef Tischner (Rynek 6, zasady zwiedzania <http://muzeum.stary.sacz.pl/pl/397/0/dla-zwiedzajacych.html>). Nieopodal muzeum znajduje się najważniejszy punkt wycieczki: **kościół pw. Trójcy Świętej i klasztor Klarysek** ufundowany przez księżną Kingę. Zwróćmy uwagę na ozdobny szczyt kościoła pw. Trójcy Świętej z rzeźbą kamienną przedstawiającą Kingę w habicie i mi-trze. Podobny wizerunek fundatorki klasztoru zobaczymy na dziedzińcu.





Wejźmy do kościoła – w nawie, po prawej stronie, znajduje się późnorennesansowy ołtarz św. Kingi. W kaplicy św. Kingi, odgradzonej ozdobną kratą, można obejrzeć gotycką figurę świętej, która jest najstarszym, przeznaczonym do powszechnego kultu, wizerunkiem Sądeckiej Pani. Pod figurą umieszczono srebrną trumienkę z relikwiami świętej. Ścianę ponad portalem kaplicy zdobi barokowa polichromia, na której widnieje Ekstaza błogosławionej Kingi oraz aniołowie unoszący Kingę do nieba. W gotyckiej kaplicy Krzyża odnajdziemy kopię obrazu kanonizacyjnego świętej. Kinga w habitie klaryski wkracza do klasztoru.

Po zwiedzeniu kościoła warto zajrzeć do **Domu św. Kingi**. Zgromadzono tu fotokopie obrazów Sądeckiej Pani oraz jej XX-wieczne wizerunki. Klasztor Klarysek jest niedostępny dla zwiedzających. Na zakończenie spaceru zapraszamy do wnętrza **kościółka pw. św. Elżbiety Węgierskiej**. Na ścianie świątyni widnieje wizerunek św. Kingi z modelem klasztoru, a w kaplicy zobaczymy późnobarokowy ołtarz z XVIII-wiecznym obrazem Śluby błogosławionej Kingi.



1 km



1 h



trasa łatwa



pieszno

W strojnych sukniach lub skromnym habitie, w koronie i z berłem albo pastorałem i modelem klasztoru, tak była przedstawiana – księżna, Sądecka Pani, święta. W pamięci historycznej mieszkańców pozostaje jako dobra gospodyni ziemi sądeckiej, a śladów jej kultu można w miasteczku spotkać jeszcze więcej. Zapraszamy do samodzielnych poszukiwań!

- ▶ Na podstawie: <https://malopolskatogo.pl/sadecka-pani-na-emeryturze-spacer-po-starym-saczu-tropem-sw-kingi>



## Herb Starego Sącza

W 2016 r. władze Starego Sącza ogłosiły Kingę patronką miasta i zdecydowali o zmianie herbu. Obecny herb Starego Sącza przedstawia św. Kingę w czarnym welonie i habitie klarysek, ze złotym nimbem wokół głowy, w dłoniach trzyma miniaturę kościoła i lilię, u jej stóp leży mitra księżęca.



Malowidło w Domu Raczka



Muzeum Regionalne w Starym Sączu



Święta Kinga – patronka Starego Sącza





Widok z Niemcowej na otulone mgłą doliny Beskidu Sądeckiego

## 2. Beskidzka mozaika – wycieczka górską szlakiem czerwonym z Rytra na Niemcową

Dolina Popradu oraz Wielkiej Roztoki – Szkoła nad obłokami – Niemcowa w paśmie Radziejowej (963 m n.p.m.)

Z Rytra, miejscowości położonej pomiędzy Starym Sączem a Piwniczną-Zdrojem, warto wyruszyć czerwonym szlakiem w kierunku Niemcowej. Przez jakiś czas droga prowadzić będzie między domami, ale jeśli wyjdziemy wystarczająco wysoko, znajdziemy się w miejscu, z którego roztacza się widok na **ruiny zamku** i doliny Popradu oraz Wielkiej Roztoki. Nad doliną Popradu górują ruiny zamku. Jego nazwa pochodzi od niemieckiego słowa „ritter”, oznaczającego rycerza. Zamek został wybudowany prawdopodobnie w XIII w. Do dziś zachowały się tylko okrągła baszta i trzy ściany – za to bardzo malownicze.

Kiedy opuścimy teren zabudowań, pól i łąk, wkroczymy do lasu. Warto przysiąść na chwilę na środkowej polanie. Tereny Beskidu Sądeckiego to miejsce życia największych polskich drapieżników: wilka i rysia. Rozglądajmy się uważnie, bo właśnie tu w ciągu dnia możemy spotkać sóweczkę. Ta najmniejsza sowa Europy (rozmiarów szpaka!) jest aktywna głównie w ciągu dnia. Nie pohukuje, a raczej pogwizduje i jest dość ciekawskim i mało płochliwym ptakiem. Podążając dalej, dochodzimy do pozostałości po drewnia-



Jesteśmy na Niemcowej – oznakowanie szlaków narciarskich

nej chacie, gdzie stoi ułamany pień martwego już drzewa. Jednak to miejsce tętni życiem, drzewo porasta wiele gatunków grzybów i porostów, a przyroda przejmuje w posiadanie również pozostałości po chacie. Kolejny przystanek wędrówki to **Szkoła nad obłokami**. Kiedyś funkcjonowała tu prawdziwa szkoła, choć stąd daleko do najbliższej miejscowości. Szkołę tę opisała w książce pisarka Maria Kownacka. Czteroklasowa szkoła podstawowa i wypożyczalnia książek działała do 1961 r. i uczęszczało do niej 15–25 dzieci. Teraz możemy tu zobaczyć tylko kamienne podmurówki niewielkiego budynku. Towarzystwo Miłośników Piwnicznej odsłoniło w tym miejscu pamiątkową tablicę. Na szczyt **Niemcowej** – cel naszej wędrówki – docieramy idąc przez rozległe borówczysko. Przy planowaniu naszej wycieczki warto wziąć pod uwagę, że jeśli znajdziemy się tam w okresie, kiedy borówki są dojrzałe i gotowe do zjedzenia, przejście tego stosunkowo krótkiego odcinka może zająć nam prawie tyle czasu, ile pozostała część drogi. Zwłaszcza jeśli lubimy borówki.

► Na podstawie:

<https://malopolskatogo.pl/beskidzka-mozaika>



13 km w dwie strony



6 h



średni stopień trudności



pieszo



na nartach skitourowych



w raketach śnieżnych





### 3. Hydrozagadka. Regeneracyjna wyprawa w poszukiwaniu wody – wycieczka rowerowa

Platforma widokowa w Woli Kroguleckiej – Zdrój św. Kingi, Głębokie – Baseny na Radwanowie – Park Zdrojowy i Pijalnia Artystyczna w Piwnicznej-Zdroju

Spiralna, drewniana **platforma w Woli Kroguleckiej** o fantazyjnym kształcie położona jest nad Doliną Popradu. Aby trafić do „ślimaka”, udajemy się do centrum Barcic. Stamtąd drogowskaz wskaże nam kierunek wędrowki i po 3 kilometrach znajdziemy się u celu. Przy dobrej pogodzie roztaczają się stąd fantastyczne widoki na Beskid Sądecki. Można skorzystać z przygotowanej z myślą o turystach infrastruktury: palenisku z ławkami, piaskownicy dla dzieci i huśtawki. Pokrzepieni malowniczym widokiem wyruszamy po wodę. Jedziemy dalej wzdłuż szlaku niebieskiego na Makowicę, aby w przysiółku Głębokoki Jar odbić w prawo, gdzie wjeżdżamy na Główny Karpacki Szlak Rowerowy prowadzący prawą stroną Popradu. Docieramy do ujęcia wody mineralnej – **Zdroju św. Kingi w Głębokiem** – aby się tam dostać, należy odbić w lewo, w górę miejscowości. Następnie wracamy na szlak rowerowy, który wiedzie drogą gminną prawym brzegiem Popradu (po drugiej stronie rzeki prowadzi o wiele bardziej ruchliwa droga krajowa nr 87). Po 15 minutach jazdy rowerem znajdziemy położone tuż nad Popradem **Baseny na Radwanowie**. Zrelaksowani kontynuujemy jazdę i obieramy azymut na Piwniczną-Zdrój, słynącą z popularnej butelkowanej wody „Piwniczanka”, produkowanej nieprzerwanie od 1968 r.





Kolejne miejsce odpoczynku to Park Zdrojowy i pijalnia wody (ul. Zdrojowa 42, Piwniczna-Zdrój). O walorach leczniczych tutejszych szczaw, zwanych wówczas „kwaśnymi wodami”, pisał już w drugiej połowie XIX w. doktor Józef Dietl – twórca balneologii. W 1885 r. przeprowadzono badania tutejszych wód, które potwierdziły ich wartość leczniczą. Na pierwszy odwiert Piwniczna musiała jednak czekać do 1932 r. W tym samym roku utworzono uzdrowisko oraz wybudowano łaźienki mineralno-borowinowe dla przyszłych kuracjuszy.

► Na podstawie: <https://malopolskatogo.pl/hydrozagadka-regeneracyjna-wyprawa-w-poszukiwaniu-wody>



13 km w jedną stronę



1,5 h



średni stopień trudności



rowerem



Pijalnia Artystyczna w Piwnicznej-Zdroju

## Kto chce podróżować dalej?

- **Rowerowy Szlak Wód Mineralnych AQUAVELO**, trasa rowerowa o dł. 230,9 km łącząca miejscowości uzdrowiskowe pogranicza polsko-słowackiego: Krynica-Zdrój – Muszyna – Żegiestów-Zdrój – Piwniczna-Zdrój – Szczawnica – Vyšné Ružbachy – Stará Ľubovňa – Ľubovnianske Kúpele – Bardejov – Bardejovské Kúpele (<https://aquavelo.eu/index.php/pl/>).
  - **Eurovelo 11 (VeloNatura)** – trasa rowerowa z Barcic przez Stary Sącz do Nowego Sącza, ok. 15 km,
  - **zielony szlak pieszy**: Piwniczna-Zdrój – Piwiwarówka – Eliaszkówka (wieża widokowa) – Obidza – Sucha Dolina, 4 h,
  - **niebieski szlak pieszy**: Piwniczna-Zdrój – Hala Łabowska (schronisko PTTK) – Łabowa, 6,15 h,
  - **czerwony szlak pieszy**: Rytro – Makowica – Pisana Hala – Wierch nad Kamieniem – Hala Łabowska (schronisko PTTK), 4,45 h,
  - **czerwony szlak pieszy**: Rytro – Niemcowa – Radziejowa – Przehyba (schronisko PTTK), 6,1 h,
  - **niebieski szlak pieszy**: Rytro – Roztoka Ryterska – Wdżary Wyżne – Wietrzne Dziury – Przehyba (schronisko PTTK), 4,2 km.
- więcej: <https://malopolska.szlaki.pttk.pl>

Polecamy stronę: <https://malopolskatogo.pl/>



**MAŁOPOLSKA  
TO GO**

Ślady GPS wszystkich mikrowycieczek znajdziecie na stronie:

[www.traseo.pl/malopolska-ekoturystyka](http://www.traseo.pl/malopolska-ekoturystyka)







# NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA NA SZLAKACH WYCIECZEK



Klasztorny dziedziniec



Klasztor Klarysek w Starym Sączu

## Klasztor Klarysek w Starym Sączu

Pierwsze budynki klasztorne oraz kościół pw. Świętej Trójcy i św. Klary powstawały od ok. 1285 r. Pomimo licznych pożarów nawiedzających klasztor i kościół, zawsze je odbudowywano.

W 1605 r. zadanie wzniesienia murowanych budynków klasztornych powierzono krakowskiemu murarowi, Janowi di Simoni. Powstał klasztor złożony z czterech skrzydeł, którego krużganki obiegają wokół wirydarz. Na klasztornym dziedzińcu rośnie lipa posadzona z nasion swojej 400-letniej poprzedniczki (zebranych w 1999 r. – w roku kanonizacji Kingi przez Jana Pawła II). W klasztorze przechowywane są cenne rękopisy, m.in. Żywot błogosławionej Kingi pióra Jana Długosza oraz tzw. Graduał Sądecki z 2. poł. XIII w.

- ▶ Na podstawie: <https://dniedzictwa.pl/tradycja-sw-kingi>. Plac Świętej Kingi 1, obiekt niedostępny dla zwiedzających, można zwiedzić: założenie klasztorne – kościół pw. Trójcy Świętej, dom św. Kingi i ołtarz.
- ▶ Legenda - źródło św. Kingi na podstawie: <https://malopolskatogo.pl/arttykul/cudowne-zrodla-swiete-figury>

## Legenda – Źródło św. Kingi

Legenda mówi, że pewnego dnia księżna wetknęła swoją laskę w ziemię, a ona w ciągu jednej nocy rozrosła się w lipę. Pod drzewem Kinga nakazała wykopać studnię, z której czerpano wodę – jak się okazało – uzdrawiającą. Do Starego Sącza przybywali wierni z nadzieją, że obmyją chore części swojego ciała i cudownie wyzdrowieją. Niektórym podobno się to udało, a wśród uleczonych znajduje się między innymi profesor Marian Starczewski. Obecnie źródło jest dostępne dla zwiedzających, znajduje się na tak zwanym Trakcie świętej Kingi, przy murach klasztoru. Obok stoi kaplica zbudowana w 1779 r i nazwana imieniem świętej klaryski. Jeśli dobrze się przyjrzymy, przez kratę uda nam się zobaczyć barokową rzeźbę Kingi, która trzyma w dłoniach klasztor oraz dwa anioły.



## Popradzki Park Krajobrazowy



Popradzki Park Krajobrazowy ulokowany jest w malowniczej dolinie Dunajca i Popradu, pośród zalesionych pasm górskich Radziejowej i Jaworzyny Krynickiej. Bogate walory przyrodnicze, wielokulturowe dziedzictwo i uzdrowiska słynące z wód leczniczych sprawiają, że eksplorowanie tego terenu stanowi dużą atrakcję. Na obszarze Parku występują rośliny alpejskie, znajduje się tu również jedyne w Polsce naturalne stanowisko głogu wielkoowocowego. W lasach żyje wiele gatunków ssaków leśnych, jak np.: wilki, rysie, jelenie, rzadziej żbiki i niedźwiedzie, a do osobliwości należy wąż Eskulapa.

- ▶ Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego, Oddział Stary Sącz, Wola Krogulecka 82, Barcice, tel. +48 18 446 09 00, <https://zpkwm.pl/park/popradzki-park-krajobrazowy>

## Dolina Rزتoki

Pamiętasz jeszcze Rogasia? Zaprzyjaźnione z dziećmi sarniátko z powieści Marii Kownackiej? Wielka Rزتoka to potok w Beskidzie Sądeckim, dopływ Popradu. Tę samą nazwę nosi także dolina, którą płynie. W czasach, gdy była tu Kownacka, Rزتro było popularnym letniskiem. Zachowały się tu podmokłe łąki i bagniste bajorka – istny raj dla gadów, płazów i bagiennych roślinności. Dość łatwo spotkać zaskrońca, jaszczurki zwinkę i żyworódkę, kumaka górskiego i traszkę albo prawdziwy rarytas: gniewosza plamistego, agresywnego, choć absolutnie niejadowitego węża. Od 1996 r. w Roztoce Ryterskiej jest Park Ekologiczny ze ścieżką przyrodniczą, w którym chroni się płazy i gady. W pobliżu znajduje się też park linowy, podobno największy na południu Polski – można tu przejść ponad kilometr, nie stawiając stopy na ziemi! Nie zapomnij też zwiedzić ruin zamku.

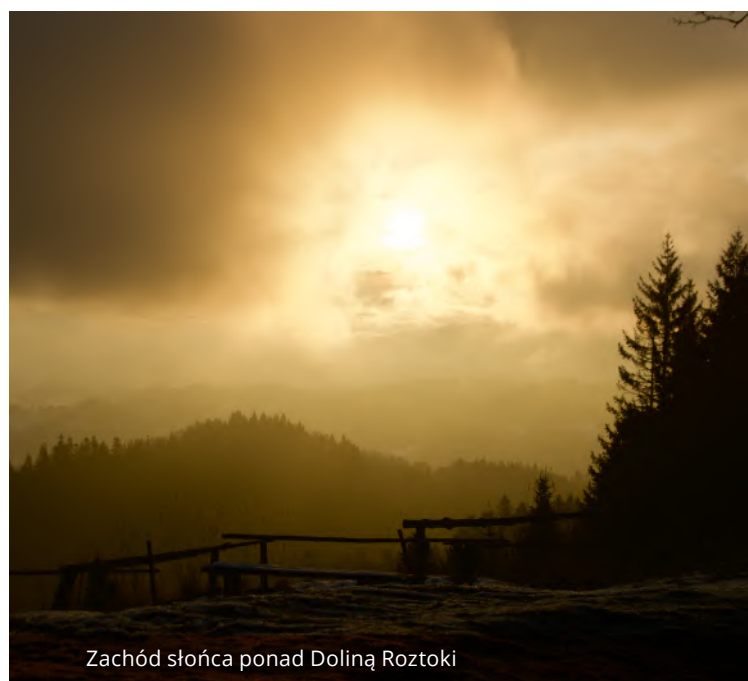
- ▶ Na podstawie: <https://malopolskatogo.pl/beskidzka-mozaika>
- ▶ Park Ekologiczny, Rزتoka Ryterska 57, wstęp wolny
- ▶ Park Linowy ABlandia, Rزتro 607, ceny i godz. otwarcia: [www.ablandia.pl](http://www.ablandia.pl)



W Popradzkim Parku Krajobrazowym



Jaszczurka zwinka - mieszkanka Doliny Rزتoki



Zachód słońca ponad Doliną Rزتoki





## Źródło św. Kingi w Głębokiem

Woda wydobywająca się ze źródła Głębozanka jest wysoko zmineralizowaną wodą wodorowęglanowo-sodowo-wapniowo-magnezową, zalecaną do picia i kąpieli przy nerwicach czy chorobach dróg oddechowych. Źródła eksploatowane są przez 3 odwierty obudowane i zadaszone. Pod tym samym zadaszeniem usytuowano prowizoryczną pijalnię z ławkami i stolikami. Co poniektórzy przyjeżdżają tutaj wyposażeni nawet w kanistry i butelki. Warto odpocząć w otaczającym źródło parku, powyżej ujęcia wody znajdziemy altany z ławeczkami.

- ▶ Głębokie, obiekt dostępny

## Piwniczna-Zdrój

U schyłku PRL-u Piwniczna podzieliła smutny los wielu innych podupadających polskich uzdrowisk. Chociaż łaźienki mineralne są wciąż nieodremontowane, otwarta w 1992 r. nowa pijalnia cieszy się dużym powodzeniem. Od 2016 r. miejsce to działa pod szyldem Pijalnia Artystyczna, oferując kuracjom piwniczańską wodę wodorowęglanowo-magnezowo-wapniowo-żelazistą (niezastąpioną w leczeniu choroby wrzodowej i stanów zapalnych jelit!), a także pyszną kawę. Na deser zaś: regularnie organizowane koncerty, wystawy i przedstawienia. W Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Piwnicznej-Zdroju warto odwiedzić **Wystawę Instrumentów Muzycznych** na Szlaku Kultury Wołoskiej poświęconą instrumentom ludowym Karpat.

Między Piwniczną-Zdrojem a Rytrem odbywają się malownicze spływy łodziami doliną Popradu.

- ▶ Na podstawie: <https://malopolskatogo.pl/hydrozagadka-regeneracyjna-wyprawa-w-poszukiwaniu-wody>
- ▶ Pijalnia Artystyczna, ul. Zdrojowa 42, Piwniczna-Zdrój, czynna codziennie 10.00-21.00, tel. +48 18 446 44 53.
- ▶ Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej-Zdroju, Rynek 11, tel. +48 18 44 64 157, <http://mgok.piwniczna.pl>
- ▶ Spływy łodziami popradzkimi, tel. +48 18 446 84 49, [www.splywdolinapopradu.pl](http://www.splywdolinapopradu.pl)



Logo Pijalni Artystycznej

## Czarni Górale w Beskidzie Nadpopradzkim

Charakterystyczna dla Beskidu Sądeckiego grupa Czarnych Górali związana jest blisko z karpackim pasterstwem. Zwani są także Góralami Nadpopradzkimi – zamieszkivali okolice Piwnicznej-Zdroju i Rytra. Wyróżniali się strojem, muzyką i specyficzną kulturą. Na halach wypasali głównie czarne owce, których ciemna wełna i skóry były wykorzystywane do wytwarzania strojów ludowych i dekoracji (Łomnica-Zdrój, Piwniczna-Zdrój oraz Wierchomla Wielka). Dzisiaj w regionie odradza się hodowla czarnej owcy. Mężczyźni nosili ciemne wełniane portki – hołonie, niespotykane u innych górali. Zamiast parzenic mieli czerwone lampasy. Kobiety ubierały spódnice z niebieskiego płótna i białe zapaski oraz obowiązkowo czerwone korale (zawsze nieparzyste).

- ▶ Więcej informacji: <http://etnosystem.pl>, <https://skarbygorali.pl>



# OFERTA EDUKACYJNO-KULTURALNA

## Otwarta Pracownia Piotr Buczek – lutnictwo

Niewielu jest takich samouków jak pan Piotr – trzeba podkreślić, że wszystkiego nauczył się obserwując, odrysowując i naśladowując innych. Nie uczęszczał na żadne warsztaty, cała jego wiedza to efekt własnych poszukiwań i umiejętności obserwowania i odtwarzania wyglądu instrumentów ludowych, które były wykorzystywane w zespołach muzycznych, w których pan Piotr grał i śpiewał.

- ▶ Piwniczna-Zdrój, ul. Błankowa 4, tel. +48 662 406 303,  
<http://szlakrzemiosla.pl/s/tworcy/id/2598>

## Otwarta Pracownia Bernadetty Musiał – tkactwo

Pani Bernadetta od kilku lat zajmuje się rzemiosłem, a konkretnie – tkactwem na koromyśle i desce. Tworzy pantofle, czapki i opaski, ale tym, co jest najbardziej w jej twórczości interesujące, są rękawice furmańskie – charakterystycznie dla regionu Piwnicznej-Zdroju oraz Rytra.

- ▶ Piwniczna-Zdrój, ul. Daszyńskiego 12, tel. +48 515 143 857,  
<http://szlakrzemiosla.pl/s/tworcy/id/2595>



Liczna publiczność Festiwalu Pannonica

## NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY LOKALNE:

- Festiwal Podróży i Przygody Bonawentura, Stary Sącz, marzec: [www.bonawentura.org](http://www.bonawentura.org)
- Nadpopradzkie Sobótki, Piwniczna-Zdrój, czerwiec
- Święto Dzieci Gór, Piwniczna-Zdrój, lipiec: <http://swietodziecigor.pl>
- Starosądecki Festiwal Muzyki Dawnej, Stary Sącz, lipiec: <http://festiwal.wstarymsaczu.pl>
- Jarmark Średniowieczny u Rittera, Rytra, sierpień
- Festiwal Pieroga Łomniczańskiego, Łomnica-Zdrój, sierpień
- Festiwal Pannonica, Barcice – Stary Sącz, koniec sierpnia: [www.pannonica.pl](http://www.pannonica.pl)
- Sącz Jazz Festiwal, Stary Sącz, listopad: <http://saczjazz.pl>



## Festiwal Pannonica

Festiwal organizowany już od 7 lat, jest kulturalną wizytówką Sądecczyzny i afirmacją różnorodności, wielokulturowości i bogactwa kultur Nowej Europy. Odbывается w Barcicach, w urokliwej dolinie Popradu, na historycznym szlaku wędrówek ludów z południa na północ Europy. Festiwal organizowany w ostatni weekend wakacji zbiera bardzo dobre recenzje i cieszy się uznaniem uczestników.



# INFORMACJE PRAKTYCZNE

## Polecane noclegi



### RYTRO

Chata Górską Cyrła, (Małopolska wieś pachnąca ziołami), Sucha Struga 64, Rytro, tel. +48 18 446 96 89,

[www.chatki.com.pl/cyrła.html](http://www.chatki.com.pl/cyrła.html)

Pokoje gościnne, Antonina Nosal, (Małopolska Wieś dla Dzieci), tel. +34 18 446 92 46, Rytro 234,

[www.wbeskid.pl/nosal](http://www.wbeskid.pl/nosal)

### BARCICE

Ekolatka, Kazimiera Łatka (Małopolska wieś dla dzieci), Barcice Dolne 8, tel. +48 18 446 16 03, email: kazimieral@o2.pl, [www.ekolatka.pl](http://www.ekolatka.pl)

### PIWNICZNA-ZDRÓJ

„U JAŚKA”, Elżbieta i Jan Żywczak (Małopolska wieś dla seniorów), Wierchomla Wielka 121, tel.: +48 18 446 82 79, [www.pokoje-wierchomla.pl](http://www.pokoje-wierchomla.pl)

Ośrodek Jazdy Konnej – Kazimierz i Tadeusz Maślanka, Piwniczna-Zdrój, Łomnickie 7, tel. +48 18 446 48 97

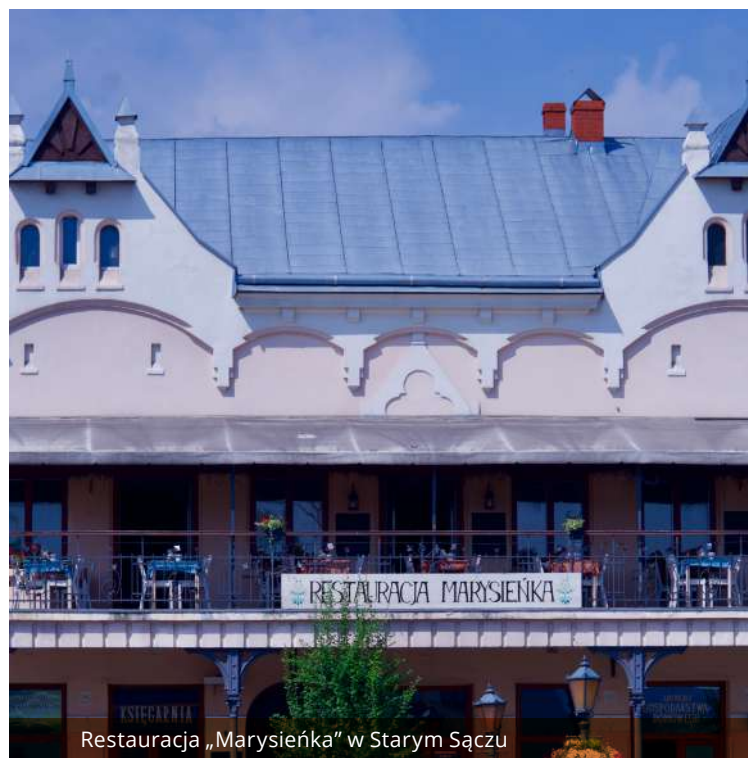
### SCHRONISKA GÓRSKIE:

Chatka pod Niemcową, Trześniowy Groń 5, Piwniczna – Kosarzyska, tel. +48 18 446 51 28, [www.chatki.com.pl/niemcowa.html](http://www.chatki.com.pl/niemcowa.html)

Schronisko PTTK Hala Łabowska, Łabowa bez nr, tel. +48 18 447 64 53, <http://halalabowska.panodoinformatyki.com>

Bacówka na Obidzy, Piwniczna-Zdrój, Obidza 17, tel. +48 18 44 65 305, [www.bacowkanaobidzy.pl](http://www.bacowkanaobidzy.pl)

Schronisko PTTK na Przechybie, Gołkowice bez nr, tel. +48 18 442 13 90, [www.przechyba.pl](http://www.przechyba.pl)



Restauracja „Marysieńka” w Starym Sączu





## Polecane obiekty gastronomiczne



### RYTRO I OKOLICE

Karczma Nad Potokiem (Małopolska Trasa Smakoszy), Rytro 380, tel. +48 18 449 71 00.

Willa "Poprad", Rytro 306, tel. +48 18 44 002 11.

Gospodarstwo Pasiecznego „Miś”, Jan Kołacz, Obłazy Ryterskie 4, tel. +48 500 458 314.

Gospodarstwo Pasiecznego „Jodłowa dolina”, Andrzej Waśniowski, Rytro 320, tel. +48 604 419 653.

### STARY SĄCZ

Restauracja "Marysieńka", Stary Sącz, Rynek 12, tel. +48 18 446 00 72.

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

### PIWNICZNA-ZDRÓJ

Pijalnia Artystyczna, Piwniczna-Zdrój, ul. Zdrojowa 42, tel. +48 18 446 44 53.

Restauracja Majerzanka (w menu pierogi łomniczańskie i placki pasterskie), Piwniczna-Zdrój, ul. Zagrody 28, <https://majerzanka.pl>

## KONIECZNIE MUSISZ SPRÓBOWAĆ

- **zdrowotnych wód mineralnych w pijalniach i przy źródłkach zlokalizowanych na Małopolskim Szlaku Wód Mineralnych:** w Piwnicznej-Zdroju (Pijalnia ul. Zdrojowa 42 oraz Pijalnia na wolnym powietrzu, ul. Kościuszki), w Łomnicy-Zdroju (Zdrój Łomniczanka i Zdrój Stefan), w Głębokim (Zdrój Św. Kingi), w Wierchomli Wielkiej (Zdrój Wierchomlanka).

► [www.mineralnamalopolska.pl](http://www.mineralnamalopolska.pl)

- **miodów z rodzinnych pasiek, np. z:** Gospodarstwo Pasiecznego „Miś” w Obłazach Rycerskich czy Gospodarstwa Pasiecznego „Jodłowa Dolina” w Rytrze.
- **pierogów łomniczańskich** (nadziewanych ziemniakami i bryndzą) i placków pasterskich pieczonych na blasze.



Beskid Sądecki w kolorach jesieni



Zima w Beskidzie Sądeckim





## Dojazd transportem publicznym

- 1 Kraków – Stary Sącz: pociągi PKP, busy i autobusy
- 2 Kraków – Rytrze: pociągi PKP, busy
- 3 Kraków – Barcice: pociągi PKP, busy

## Zagraj

- 1 Pierścień św. Kingi 2008 Gra w dwa Sącze: [https://www.slideshare.net/mik\\_krakow/2007-nowy-szczgraterenowa](https://www.slideshare.net/mik_krakow/2007-nowy-szczgraterenowa)
- 2 Quest Mędrca śladami kocimi łbami: [http://questing.pl/map\\_point/medrca-sladami-kocimi-lbami](http://questing.pl/map_point/medrca-sladami-kocimi-lbami)
- 3 Quest Spacer po Rytrze z hrabią Stadnickim: <https://questy.com.pl/quest/spacer-po-rytrze-z-hrabia-stadnickim>
- 4 Quest Spacerkiem po Piwnicznej: <http://bestquest.pl/quest/spacerkiem-po-piwnicznej.html>
- 5 Wierzenia Łemków – quest rowerowy: <http://questing.pl/quest-wierzenia-lemko-w-quest-rowerowy>

## Obejrzyj

- ▶ XI Małopolskie Dni Dziedzictwa Kulturowego. Twarze Małopolski Kościół i klasztor Klarysek w Starym Sączu [www.youtube.com/watch?v=GowfIPa4JI4](http://www.youtube.com/watch?v=GowfIPa4JI4)
- ▶ Festiwal Pannonica 2019 [www.youtube.com/watch?v=SzPH6G-gWa7M&feature=emb\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=SzPH6G-gWa7M&feature=emb_title)
- ▶ Dalej jazda Panie Gazda – Czesław Mozil u Górali Nadpopradzkich na Szlaku Kultury Wołoskiej w Beskidzie Sądeckim <https://youtu.be/DCo2pDiEXPw>



Woda, góry i księżna – mikrowycieczki spacerem i rowerem



Jeden z wielu pięknych szyldów w Starym Sączu



## Punkty info w okolicy

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

**Informacja Turystyczna w Piwnicznej-Zdrój**, Rynek 11, tel. +48 18 446 83 25, [www.piwniczna.pl](http://www.piwniczna.pl)

**Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego**, Oddział Stary Sącz, Wola Krogulecka 82, Barcice, tel. +48 18 446 09 00, e-mail: [stary.sacz@zpkwm.pl](mailto:stary.sacz@zpkwm.pl)

**Ośrodek Edukacji Leśnej LKP Lasy Beskidu Sądeckiego w Roztoce Ryterskiej** Roztoka Ryterska 31, 33-343 Rytrze, [www.piwniczna.krakow.lasy.gov.pl](http://www.piwniczna.krakow.lasy.gov.pl)

Ośrodek Edukacji Leśnej ma siedzibę w za-  
bytkowej leśniczówce wybudowanej w 1919 r.  
przez hr. Adama Stadnickiego. Obok znajduje  
się budynek z salą warsztatową oraz z salą ze  
stałą ekspozycją pt. „Puszcza Karpacka”.



## Lektury na drogę

- 1 XI Małopolskie Dni Dziedzictwa Kulturowego. Twarze Małopolski Kościół i klasztor Klarysek w Starym Sączu (przewodnik) [https://www.slideshare.net/mik\\_krakow/13-mddk-internetklaryski](https://www.slideshare.net/mik_krakow/13-mddk-internetklaryski)
- 2 „Szkola nad obłokami”, Maria Kownacka (różne wydania, pierwsze z 1958 r., najnowsze wydane przez Oficynę Wydawniczą G&P) – autorka zakochana w przyrodzie Beskidu Sądeckiego opisuje przygody i życie szkolne dzieci z okolic Rytra, Piwnicznej, Niemcovej, Trześniowego Gronia. Przybliży zwyczaje panujące w domach góralskich.
- 3 „Rogaś z Doliny Rزتoki”, Maria Kownacka, (różne wydania, pierwsze 1957 r., najnowsze wydane przez Oficynę Wydawniczą G&P) – opowiada o dzieciach z Doliny Rزتoki, które zaopiekowały się sarniakiem. Akcja rozgrywa się na tle pięknej górskiej przyrody i krajobrazu Beskidu Sądeckiego.
- 4 “Rogasiowy szlak”, Popradzki Park Krajo-  
brazowy: [https://zpkwm.pl/wp-content/uploads/2018/07/PPK\\_Rogasiowy\\_szlak.pdf](https://zpkwm.pl/wp-content/uploads/2018/07/PPK_Rogasiowy_szlak.pdf)
- 4 Do uzdrowisk małopolskich po zdrowie, urodę, kondycję i relaks <http://www.bip.krakow.pl/plik.php?zid=108769&new=t&mode=shw>
- 5 Spacerownik Popradzki Odkrywcy Popradzkiego Parku Krajo-  
brazowego: [https://zpkwm.pl/odkrywcy/odkrywcy\\_ppk](https://zpkwm.pl/odkrywcy/odkrywcy_ppk)
- 6 Zabierz ze sobą: Książeczkę GOT (Górska Odznaka Turystyczna) PTTK.



Pobierz aplikację turystyczną  
**Stary Sącz i Lewocza**



## Posłuchaj

- 1 Zenon Szewczyk, Chleb nasz powszedni. Książka kucharska Lachów Sądeckich. Rozmowa z autorem [http://potrawyregionalne.pl//media/File/mp3/zenon\\_szewczyk.mp3](http://potrawyregionalne.pl//media/File/mp3/zenon_szewczyk.mp3)
- 2 Kultura tradycyjna Czarnych Górali Nadpopradzkich, Polskie Radio: [www.polskieradio24.pl/8/478/Artykul/2397230,Kultura-tradycyjna-Czarnych-Gorali-Nadpopradzkich](http://www.polskieradio24.pl/8/478/Artykul/2397230,Kultura-tradycyjna-Czarnych-Gorali-Nadpopradzkich)



Spotkanie w schronisku górskim



W Chatce Pod Niemcową





**Autorzy ekowycieczki:**

Karolina Fidyk, Iwona Matejczuk,  
Małgorzata Rapacz, Katarzyna Śnigórska,  
Dominika Zaręba, współpraca: Wojciech  
Knapik, Rafał Kamieński

**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, Karolina Fidyk, Dominika Zaręba,  
Jagoda Ostrowska, archiwum Urzędu Mar-  
szałkowskiego Województwa Małopolskiego  
Andrzej Rams, Marcin Rola, Michał Szwerc (zdję-  
cia udostępnione dzięki uprzejmości Centrum  
Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu)



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.