

PODRÓŻUJ PO MAŁOPOLSCE

# w rytmie eko



OKOLICE KRAKOWA

## 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.

# OKOLICE KRAKOWA



Wyżyna Miechowska  
- mozaika pól i kwiatnych stepów



Rodzinnie  
wokół Krakowa



Szlakiem legend Wiśnicko-Lipnickim  
Parku Krajobrazowym



Kajakiem i rowerem  
u zbiegu Dłubni i Wisły



Zielono mi - biegiem  
i spacerem blisko Krakowa



# OKOLICE KRAKOWA

Zielono mi:

Biegiem i spacerem wokół Krakowa



Kraków  
Tyniec  
Ojców



bieganie



spacery



rowerem



przyroda



dziedzictwo



sztuka

**K**raków i okolice mają szczęście do zielonych przestrzeni, gdzie można poczuć się bliżej przyrody i odejść od zgiełku miasta, a przy okazji napawać się widokiem wtopionych w krajobraz zabytków. Jeden z ekoartystycznych szlaków poprowadzi nas wzdłuż Rudawy do Parku Decjusza – śladami wybitnego artysty Bronisława Chromego, twórcy najbardziej emblematycznych krakowskich pomników. Doliną Wisły, pośród pagórków Bielańsko-Tynieckiego Parku Krajobrazowego powędrujemy do Tyńca z opactwem tworzonym na skalnym urwisku przez benedyktynów od XI wieku. W okolicy czekają na nas lasy i łąki pełne motyli i rzadkich gatunków roślin. Może uda nam się tu kiedyś dotrzeć o wschodzie słońca, kiedy mgły spowijają dolinę i wąwozy Podgórek Tynieckich, a wiatr opowiada historie z zamierzonych czasów? Ponadto przywoła nas Jura Krakowsko-Częstochowska z Ojcowskim Parkiem Narodowym – owiana legendami kraina średniowiecznych warowni i przykład tajemniczej harmonii pomiędzy człowiekiem i środowiskiem. Te zakątki stworzone są do rodzinnych spacerów, a niedawno zostały odkryte także przez coraz szerszą grupę pasjonatów biegów terenowych.

Proponujemy trzy mikrowyprawy biegowe dla początkujących, które mogą być także propozycjami ciekawych wędrówek w Krakowie i okolicach. Można je realizować o każdej porze roku.

**Ekowycieczka rekomendowana dla:**

- ▶ początkujących biegaczy
- ▶ rodzinnych spacerowiczów

# MIKROWYPRAWY



## Zanim wyruszysz na szlak PORADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH BIEGACZY

Warto włożyć buty z lekkim protektorem, a w przypadku biegu zimą lub po deszczach, gdy na szlakach może być sporo błota, wskazany może być wyższy protektor. Nie zapomnijmy o spakowaniu kurtki przeciwdeszczowej, zapasie wody i batoniku energetycznym na wszelki wypadek. W zimniejsze dni warto zabrać ze sobą ubrania na zmianę.

### 1. Śladami Bronisława Chromego w Krakowie

Początek szlaku na Bulwarze Czerwieńskim, w rejonie Mostu Grunwaldzkiego (Smok Wawelski i Pomnik Psa Dżoka) – Bulwary Wiślane – Salwator – ul. Kasztelańska – Błonia – ul. Na Błoniach – ścieżka wzdłuż Rudawy – ul. Zarudawie – skręt w lewo w ul. Na Błonie – most na Rudawie – ul. Jesionowa – Park Decjusza (Galeria Bronisława Chromego i Willa Decjusza) – ul. Królowej Jadwigi – ul. T. Rogalskiego – ul. S. Ciechanowskiego – ul. Podłącze – ul. L. Korbutowej – ul. Emaus – most pieszy na Rudawie – ścieżka wzdłuż Rudawy – ul. Na Błoniach – ścieżka piesza wzdłuż Rudawy – Salwator – Bulwary Wiślane

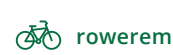
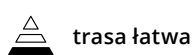
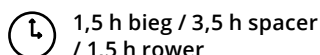
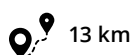


Przemierzmy zielone przestrzenie Krakowa śladami wybitnego krakowskiego rzeźbiarza, malarza i rysownika – prof. Bronisława Chromego, autora licznych pomników Krakowa i rzeźb, które stały się symbolem miasta.

Trasa pokrywa się z przebiegiem zielonego szlaku Greenways Kraków-Morawy-Wiedeń. Wycieczkę rozpoczynamy u stóp Wawelu przy Smoczkiej Jamie, gdzie stoi najśłynniejsza rzeźba artysty – ziejący ogniem **Smok Wawelski**. Opodal warto zobaczyć **pomnik Psa Dżoka** – symbol psiej wierności, którego autorem jest także Bronisław Chromy. Spod Wawelu biegniemy ścieżką pieszo-rowerową wzdłuż Bulwarów Wiślanych do Salwatora, tu przechodzimy ulicę Kościuszki i skręcamy w prawo za Rudawą, a następnie kierujemy się ulicą Kasztelańską w stronę **krakowskich Błoni** – największej zielonej przestrzeni w centrum miasta. Ścieżka wzdłuż Rudawy zawiedzie nas do tonącej w zieleni dziennicy willowej, Woli Justowskiej. Tutaj w przepięknym Parku Decjusza czeka na nas niezwykle miejsce – **Autorska Galeria Rzeźby Bronisława Chromego** utworzona w dawnej muszli koncertowej. Warto się w tym miejscu zatrzymać, aby móc podziwiać rzeźby artysty w naturalnym plenerze parku. W Galerii mieści się artystyczna kawiarnia, w której w ciepłe dni napijemy się pysznej kawy i skosztujemy domowego ciasta. Opodal Galerii znajduje się pięknie odrestaurowany renesansowy pałacyk – **Willa Decjusza**, miejsce spotkań z kulturą i sztuką.

Do centrum Krakowa wracamy uliczkami Woli Justowskiej w stronę Rudawy, uliczką Emaus biegniemy wzdłuż rzeki, na wysokości ulicy Józefa Korzeniowskiego przekraczamy Dłubnię mostkiem dla pieszych, skręcamy w prawo, dobiegamy do Błoni i wracamy na Bulwary Wiślane wąską ścieżką prowadzącą wzdłuż Rudawy do Salwatora.

▶ Trasę można polecić także amatorom spacerowania i cyklistom. Jeśli wybieramy się na wędrowkę rowerem, warto rozważyć dalszą wycieczkę do Kryspinowa i nad Zalew szlakiem Greenways Kraków-Morawy-Wiedeń: [www.zalewkryspinow.pl](http://www.zalewkryspinow.pl).



## 2. Przez Podgórze Tynieckie

klasztór Benedyktynów – ścieżka wzdłuż Wisły – trawers Góry Grodzisko (282 m n.p.m.) – ul. Grodzisko – ul. Bogucianka – ul. Stępile – leśniczówka przy ul. Bagienniej – Rezerwat przyrody Skołczanka – nad Czeroną – Uroczysko Kowadza – ul. Toporczyków – Uroczysko Wielkanoc – ul. Zagórze – ul. Bolesława Śmiałego – ul. Benedyktyńska – klasztor Benedyktynów

Wycieczkę rozpoczynamy przy parkingu nad Wisłą, poniżej **Opactwa Benedyktynów** – tu dawniej była przeprawa promowa, a obecnie cumują statki spacerowe przybyłe w Krakowa. Jest to też opcja dotarcia do Tyńca, alternatywna dla transportu drogowego czy roweru. W pobliżu znajduje się mała gastronomia, z której można skorzystać na koniec wycieczki.

Trasa prowadzi nas wzdłuż Wisły i pod skałą, na której stoi klasztor benedyktynów – biegniemy wałami i po ok. 1,3 km docieramy do zalesionego wzgórza. Stąd zaczynamy wspinać się wąską i dość stromą ścieżką na zbocza Góry Grodzisko (282 m n.p.m.); trawersujemy szczyt i zmieramy leśną ścieżką przez las. Po pewnym czasie mamy zbieg do Bogucianki w Tyńcu. Na głównej drodze asfaltowej skręcamy w prawo i podbiegamy około 200 metrów, by za przystankiem autobusowym odbić w lewo w boczną drogę asfaltową (ul. Stępile), która wspina się kilkaset metrów. Następnie biegniemy w prawo i drogą gruntową docieramy pod las (tablica informacyjna). Droga ta okala od południa zalesione wzgórze Stępile Niska i odbija w prawo, by następnie wprowadzić nas niezbyt głębokim, wznoszącym się jarem w las. Mijamy leśniczówkę przy gruntowej drodze o nazwie Bagienna, wkrótce szlak poprowadzi nas w prawo w las. Teraz czeka nas niewielki podbieg do tabliczki „Do miejsca postoju”, gdzie szlak skręca gwałtownie w prawo, a potem sprowadza w dół, przecina drogę asfaltową i doprowadza do **Rezerwatu Skołczanka**, pełnego rzadkich gatunków roślin i motyli (za szlabanem po prawej stronie widać figurkę Matki Boskiej – prowadzą do niej schody z drewnianych legarów). My tymczasem zmieramy dolinką, mijając masowe groby żydowskie z czasów II wojny światowej (są pamiątkowe tablice), a po jakimś czasie docieramy do piaszczystej polany z widocznymi tablicami **Dębnicko-Tynieck-**



**kiego Obszaru Łąkowego** (Obszar Natura 2000). Tu usłyszymy szum dość bliskiej autostrady – towarzyszyć nam on będzie jeszcze przez dobre kilkanaście minut biegu. Zbieg drogą Nad Czerną do asfaltu i uwaga! – od razu po wejściu na asfalt trzeba za zielonym szlakiem skrócić ostro w lewo i ruszyć wspinającą się dość stromo ścieżką. Podbieg kończy się i szlak prowadzi chwilę płaską ścieżką przez las do rozdroża z zadaszeniem (szałasem) i z ławami w środku. Stąd już blisko do polanki zwanej **Uroczyskiem Kowadza** (są tam tablice informacyjne, ławka i ładny widok na okolicę). Dalej dość stromy zbieg kamienistą ścieżką do ulicy Świętojańskiej – gdy wybiegniemy na uliczkę, musimy ją przeciąć i biec na wprost ścieżką pośród ogrodzeń (brak oznaczeń szlaku w tym miejscu). Dalej już zobaczymy znaki szlaku, a trasa poprowadzi teraz ulicą Toporczyków pośród domostw Tyńca. Zanim dobiegniemy do skrzyżowania z główną drogą (ul. Obrońców Tyńca), nie przeoczmy odbicia w prawo (brak oznaczeń szlaku) w podchodzącą w górę drogę Zagórze. Przed nami ostatni pagórek na trasie – **wzgórze Wielkanoc** z kilkoma ławkami i widokiem na okolicę. Stąd ścieżką w dół do ulicy Zagórze, która prowadzi do głównej trasy Kraków-Tyńiec (ul. Bolesława Śmiałego). Docierając do niej, odbijamy w lewo i wzdłuż ulicy biegniemy kilkaset metrów w stronę głównego skrzyżowania w Tyńcu. Dalej ulicą Benedyktyńską docieramy pod klasztor; możemy podbiec na jego dziedziniec Aleją Lipową i potem skorzystać ze schodków sprowadzających niemal na sam parking nad Wisłą, zakończywszy tu krajoznawczą przebieżkę. Trasę można polecić także amatorom spacerowania.

**Uwaga! Na trasie jest jeden schron przeciwdeszczowy, a w przypadku załamania pogody mamy też przynajmniej w dwóch miejscach (Bogucianka i ul. Obrońców Tyńca) możliwość łatwego skrócenia wycieczki i powrotu do centrum Tyńca.**



11 km



średni stopień trudności

1,5 h biegiem  
3,5 - 4 h spacerem

bieganie



spacery



### 3. Wśród skał i wąwozów Ojcowskiego Parku Narodowego

parking k. Dworku Ojcowskiego – Ojców – zamek kazimierzowski – Igła Deoty-  
my – masyw Góry Koronnej (Jaskinia Ciemna, skała Rękawica) i masyw Góry  
Okopy (Wapiennik, Grodzisko, Jaskinia Okopy Wieka Dolna, skały  
Podwójna oraz Puchacza) – dnem Doliny Prądnika – Źródło Miłości –  
Brama Krakowska – Wąwóz Ciasne Skałki – Pod Chełmową – Sąspówka –  
Dolina Sąspowska – parking k. Dworku Ojcowskiego



Trasa ta oferuje odwiedzenie najciekawszych miejsc Doliny Prądnika w jej ojcowskim odcinku. Kilukrotnie zmienia ona szlak, więc warto zwracać uwagę na jej przebieg, ale orientacyjnie jest łatwa (prowadzi kolejno szlakami: zielonym, czerwonym, niebieskim, czarnym, żółtym i znów zielonym). Będziemy mieć tu trzy spore podbiegi i trzy zbiegi. Suma podbiegów (jak i zbiegów) to 478 m. Trasa jest bardzo urozmaicona – raz prowadzi dnem szerokiej doliny (Prądnika, Sąspowskiej), raz widokową ścieżką nad skalnymi wychodniami, wreszcie wąskim, ciemnym i skalistym Wąwozem Ciasne Skałki. A po drodze takie atrakcje jak Ojców z ruinami zamku kazimierzowskiego, Brama Krakowska i Źródło Miłości.

Wycieczkę rozpoczynamy na parkingu w pobliżu Dworku Ojcowskiego. Stąd ponad kilometrowy zbieg szlakiem zielonym do Ojcowa (częściowo wzdłuż dość ruchliwej drogi asfaltowej). W miejscu, gdzie szlak odbija z drogi asfaltowej, możemy prowadzącą w górę drogą podbiec na krótką wizytę do ruin zamku **kazimierzowskiego** (jeśli chcemy wejść na dziedziniec, trzeba kupić bilety). Szlak zielony wędruje pośród budynków Hotelu pod Kazimierzem i **Muzeum Ojcowskiego Parku Narodowego OPN** (ekspozycja przyrodnicza dostępna po zakupie biletów) i odbijając od pozostałych szlaków, skręca w lewo, na asfaltową drogę prowadzącą dnem doliny. Mijamy po prawej ujście Sąspówki i pstrągarnie, by dotrzeć w pobliże widzianych po lewej stronie **Panieńskich Skał** oraz charakterystycznego wysmukłego ostańca zwanego **Iglą Geotymy** (widocznej na tle wylotu wąwozu Wrześnik). Biegąc dalej, zobaczymy **skały Słupek** i **Krukowskiego** (Skały Koronne), a przed nimi drewnianą bramkę wejściową OPN z daszkiem (jeśli chcemy zwiedzać **Jaskinię Ciemną**, tu kupimy bilety). W tym miejscu zielony szlak opuszcza asfalt, prowadzi przez Wawrzynowy Wąwóz i zaczyna wspinać się przez las, w kierunku Jaskini Ciemnej i pobliskiej skałki w kształcie pięciopalczastej dłoni, zwanej **Rękawicą**. Szlak wspina się dalej (łącznie podbieg z doliny ma ok. 400 m i ok. 75 m w pionie) osiągając masyw Góry Okopy. Trafiamy tu na skałę Wapiennik z płaskim wierzchołkiem (dobry punkt widokowy) i dalej trasa sprowadza w dół, mijając Grodzisko oraz wejście do nieudostępnianej do zwiedzania Jaskini Okopy Wielkiej Dolnej (138 m długości). Nieco z boku pozostawiamy Jaskinię Okopy Wielką Górną i docieramy do **skał Podwójna** oraz **Puchacz** (gniazdował tu kiedyś puchacz zwyczajny – stąd nazwa); zbiegamy potem do doliny Prądnika i odbijamy w prawo (na północ), biegąc szlakami żółtym i czerwonym. Mijamy sezonowy punkt gastronomiczny Pod Puchaczówką (po lewej **skały Sobótka** i **Koźniowa**), a 600 m dalej kawiarnię Niezapominajka, by dotrzeć do **Źródła Miłości** i pod **Bramę Krakowską**. Stąd 700-metrowy podbieg (100 m w pionie) przepięknym **Wąwozem Ciasne Skałki** do miejsca dołączenia czarnego szlaku (Pod Chełmową). Odbijamy w prawo w czarny szlak i mamy zbieg – z powrotem na dno Doliny Prądnika. Tu omijamy stawy rybne (w pobliżu kilka barów i smażalni) i zbiegamy w Dolinę Sąspowską (szlak żółty). Wzdłuż Sąspówki czeka nas niezbyt stromy podbieg niecały kilometr, po czym odbijamy w prawo na zielony szlak, który wspina się dość stromo przez ok. 700 metrów (ok. 80 m w pionie) na parking, gdzie zaczynaliśmy przebieżkę.



10 km



1,5 h biegiem / 3,5-4 h spacerem



trasa łatwa



bieganie



spacery

Ślady GPS wszystkich mikrowycieczek znajdziecie na stronie:

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





# NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA NA SZLAKACH WYCIECZEK

## Autorska Galeria Rzeźby Bronisława Chromego

Galeria wybitnego krakowskiego rzeźbiarza, medaliera i malarza – prof. Bronisława Chromego (1925–2017) powstała w zdewastowanej muszli koncertowej w 1992 r. Zgodnie z intencją artysty w galerii prezentowani są twórcy uprawiający różne dziedziny sztuki, a miejsce ma ułatwiać im start w karierze artystycznej. Mieści się tutaj także przytulna kawiarenka.

Wokół Galerii w zielonej przestrzeni parku zobaczymy niezwykle rzeźby Bronisława Chromego wykonane z brązu, wiele z wykorzystaniem kamieni rzecznych – otoczaków, m.in. jego fantastyczne zwierzęta czy dynamiczną rzeźbę Cykliści. Przed budynkiem na wzgórku stoi słynny pomnik Piwnicy pod Baranami. Upamiętnia on twórców, przyjaciół i gości szczególnie zasłużonych dla legendarnego krakowskiego kabaretu, którego współzałożycielem był Bronisław Chromy.

Rzeźby i pomniki Bronisława Chromego tworzą klimat wielu miejsc w sercu Krakowa, a także w innych zakątkach miasta. Do najświetniejszych należą Smok Wawelski przy Smocznej Jamie pod Wawelem, pomnik Żołnierzy Polski Walczącej niedaleko Mostu Dębnickiego, pomnik Psa Dżoka – symbol psiej wierności na Bulwarze Czerwieńskim w pobliżu Mostu Grunwaldzkiego, Fontanna Grajków na Placu Wolnica na Kazimierzu, owieczki pasące się pod Uniwersytetem Rolniczym czy urocze sówki na plantach w pobliżu Wawelu.

- ▶ Autorska Galeria Rzeźby Bronisława Chromego, Kraków, Park Decjusza, ul. Krańcowa 4, tel. +48 602 725 305, email: galeria@bronislawchromy.pl, [www.bronislawchromy.pl](http://www.bronislawchromy.pl), czynna: wt.–pt. 15.00–18.00, sb.–nd. 11.00–18.00



Galeria Rzeźby Bronisława Chromego



Pomnik Piwnicy pod Baranami







Willa Decjusza – renesansowa perełka

## Willa Decjusza

Renesansowy zespół pałacowo-parkowy z 1535 r., uważany za jeden z najpiękniejszych w Polsce z tego okresu. Założycielem posiadłości był Justus Ludwigo Dietz, zwany także Decjuszem. Pochodził on z Alzacji, lecz przybył do Krakowa z Węgier i stał się krakowskim wpływowym politykiem, finansistą, sekretarzem króla Zygmunta Starego, a później królewskim doradcą i zwierzchnikiem mennic koronnych. Pierwotny dwór był rozbudowywany w kolejnych wiekach przez różnych właścicieli wywodzących się z polskiej arystokracji według projektów znanych architektów. Największe inwestycje poczynili Lubomirscy w XVII w. Kolejne znaczne przemiany willa przechodziła w XIX w. za sprawą trzech wielkich dam rezydujących w pałacu – Joanny z Wielowiejskich Ledóchowskiej, później Henrietty z Ankwiczów Kuczkowskiej i wreszcie Marceliny Czartoryskiej. Willę Decjusza, popadła w ruinę po II wojnie światowej i w czasach PRLu, odrestaurowano w 1996 r. Obecnie mieści się tu Instytut Kultury Willa Decjusza i ma siedzibę Stowarzyszenie Willa Decjusza. Do kompleksu należą także dwie oficyny – Dom Łaskiego i Dom Erazma.

- ▶ Willa Decjusza, Park Decjusza, ul. 28 Lipca 1943 17 a, Instytut Kultury Willa Decjusza: <https://willadecjusza.pl>  
Stowarzyszenie Willa Decjusza: [www.villa.org.pl](http://www.villa.org.pl),  
Willa jest otwarta dla zwiedzających podczas wydarzeń i dni otwartych lub po wcześniejszym ustaleniu terminu.

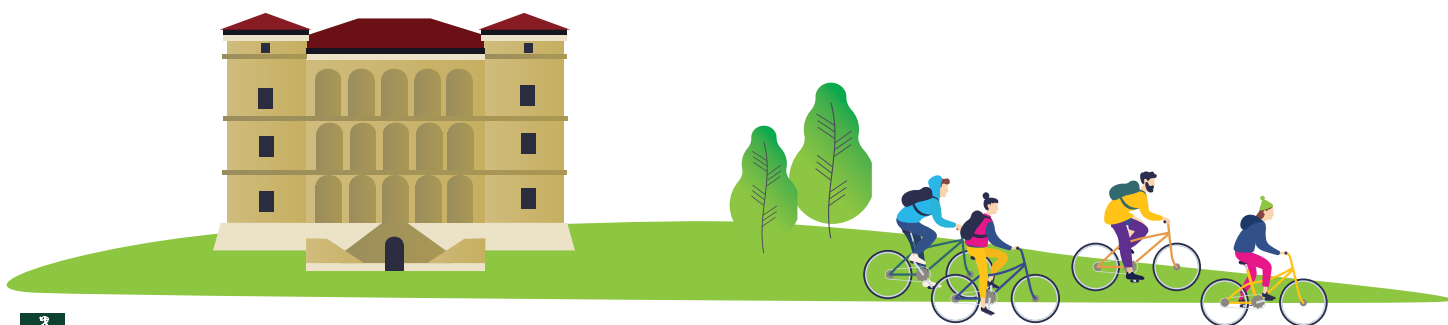


Błonia – park łąkowy w sercu miasta

## Błonia Krakowskie

Ten park łąkowy o powierzchni 48 ha jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc Krakowa. W 2000 r. Błonia zostały wpisane do rejestru zabytków, a co ciekawe, są one jedną z największych łąk znajdujących się w centrum miasta w Europie! Jeszcze w XIX w. były miejscem wypasu krów. Na co dzień jest to miejsce relaksu mieszkańców miasta – na rowery, rolki, spacer z dziećmi i czworonogami nadaje się idealnie. Od czasu do czasu Błonia są miejscem niezwykłych wydarzeń kulturalnych i sportowych oraz koncertów i widowisk muzycznych. W czasie pontyfikatu papieża Jana Pawła II odbywały się tu słynne msze papieskie (w latach 1979, 1983, 1997 i 2002). Najbardziej zachwyca widoczna stąd panorama starego miasta z wieżami Kościoła Mariackiego albo Wawelu (z innej perspektywy), a po przeciwnej stronie widoki na Kopiec Kościuszki i malownicze wzgórza Łasku Wolskiego z Kopcem Piłsudskiego. Łąka otoczona jest starodrzewiem z lipami, klonami i jesionami. W pobliżu znajduje się Główny Gmach Muzeum Narodowego. Zawsze warto do niego wstąpić: aby zwiedzić ekspozycję stałą lub obejrzyć wystawy czasowe.

- ▶ Muzeum Narodowe w Krakowie, al. 3 Maja 1, tel. +48 12 433 57 44, informacja o godzinach otwarcia, biletach i wystawach: <https://mnk.pl>



## Podgórze Tynieckie – Bielańsko-Tyniecki Park Krajobrazowy

Podgórze Tynieckie – zbudowane z jurajskich skał wapiennych – geologicznie są już częścią Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, choć leżą po południowej stronie Wisły. Tereny te, wartościowe pod względem krajobrazowym i przyrodniczym, zostały włączone do Bielańsko-Tynieckiego Parku Krajobrazowego. Pejzaż najmniejszego parku krajobrazowego w Małopolsce, rozciągającego się pomiędzy Krakowem, Skawiną a Czernichowem, tworzy malownicza dolina Wisły z unikalnym krajobrazem, na który składają się wapienne skałki, kompleksy leśne, kserotermiczne łąki i niezwykle obiekty dziedzictwa kulturowego. W części parku położonej w okolicach Opactwa Benedyktynów w Tyńcu znajdują się lasy z fragmentami buczyn, grądów i mieszanego boru sosnowo-dębowego. Wśród skał na nasłonecznionych wapiennych zboczach rozłożyły się ciepłolubne zarośla i murawy kserotermiczne. Najcenniejsze zachowały się w Rezerwacie przyrody Skończanka, gdzie rośnie wiele chronionych gatunków roślin, np. dziewięciśli bełtodygowy, wawrzynek wilczełyko, lilia złotogłów czy kruszczyki z rodziny storczyków – szerokolistny i rdzawoczerwony. Rezerwat wyróżnia bogactwo motyli. Spotkać tu można kilkadziesiąt bardzo rzadkich gatunków, np. modraszki – alkon, nausitous i telejus lub pospolitego modraszka ikara, który stał się symbolem walki o przyrodę krakowskiego Zakrzówka.

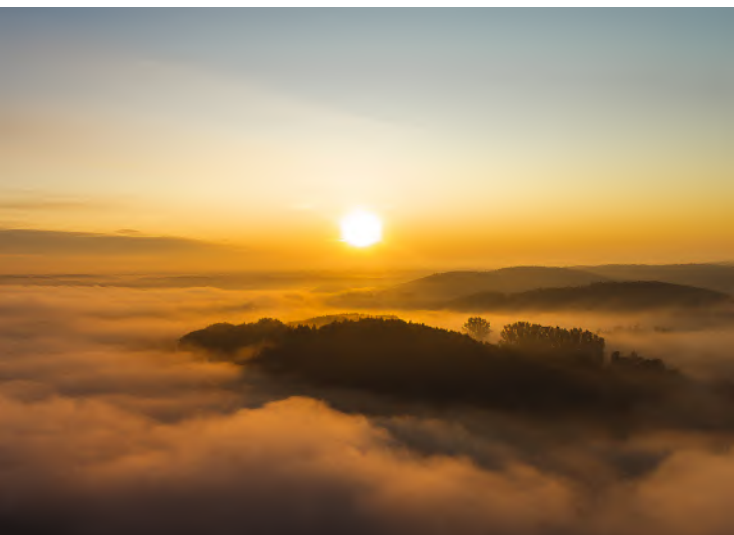
- ▶ Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego, <https://zpkwm.pl/park/bielansko-tyniecki-park-krajobrazowy>



## Opactwo Benedyktynów w Tyńcu

Na jednym ze wzgórz Podgórek Tynieckich, na skalistym urwisku tuż nad nurtem Wisły wznosi się sławny polski klasztor – Opactwo Benedyktynów. Do Tyńca mnichów miał sprowadzić król Kazimierz Odnowiciel w XI w. Od tego czasu opactwo było wielokrotnie niszczone w czasie najazdów tatarskich i innych zawieruch dziejowych, dlatego z romańskiego założenia pozostały tylko relikty. Kościół klasztorny pw. św. Piotra i Pawła i większość odbudowanych po II wojnie światowej budynków reprezentuje styl barokowy z elementami zachowanego gdzieś gotyku. Wiele ołtarzy w kościele wykonał włoski architekt i rzeźbiarz – Francesco Placidi, jeden z najświetniejszych twórców późnego baroku. Opactwo strzegące malowniczej doliny Wisły jest niezwykłym krajobrazowo zakątkiem w okolicach Krakowa. Biegnie tędy Bursztynowy Szlak Greenways i Wiślana Trasa Rowerowa. W Opactwie znajdziemy sklepik z „produktami benedyktyńskimi”.

- ▶ Opactwo Benedyktynów w Tyńcu, Kraków, ul. Benedyktyńska 37, tel. +48 688 54 52 lub 50, <http://opactwotynieckie.pl>, <http://kultura.benedyktyni.com>, zwiedzanie muzeum i opactwa – V–X pn.–pt. 9.00–17.00, sb.–nd. 10.00–18.00, XI–IV codz. 10.00–16.00, bilety 10/8 zł, rodzinny 25 zł



Podgórze Tynieckie  
o wschodzie słońca



Wnętrze kościoła pw. św. Piotra i Pawła  
w Opactwie Benedyktynów w Tyńcu



Zachwycający krajobraz Doliny Prądnika w Ojcowskim Parku Narodowym

## Ojcowski Park Narodowy

Położony pośród zielonych pagórków porośniętych buczyną, grądami dębowo-lipowymi i borami sosnowymi, wśród malowniczych wapiennych ostańców i jaskiń zamieszkiwanych już przez ludzi prehistorycznych, stwarza wrażenie niezwyklej harmonii występującej pomiędzy człowiekiem i środowiskiem. Już od początków XIX w. przyrodnicy starali się ochronić przyrodę i krajobraz doliny Prądnika. Naukowcy odkryli tu wiele rzadkich gatunków roślin, niezwykle uroki krajobrazowe tego zakątka Jury Krakowsko-Częstochowskiej doceniali liczni artyści i poeci. Pierwszym badaczem ojcowskich jaskiń i inicjatorem ochrony miejsca był Jan Zawisza, archeolog amator, który stał się właścicielem Ojcowa dzięki sukcesywnemu wykupywaniu tych ziem. Z kolei z inicjatywy profesora Władysława Szafera, jednego z największych polskich przyrodników i obrońców przyrody – w 1924 r. powstała pierwsza monografia przyrodnicza Prądnika i Sąspowskiej wraz z planem przyszłego re-

zerwatu. Ojcowski Park Narodowy utworzono dopiero w 1956 r. jako szósty w Polsce. Ten najmniejszy park narodowy liczy niespełna 2146 ha, a krasowe doliny Prądnika i Sąspówki kryją niezwykle bogactwo przyrodnicze i krajobrazowe, w tym ponad 80 chronionych gatunków roślin. Spróbujcie wypatrzyć różę alpejską, brzozę ojcowską, kruszczyka z rodziny storczyków (błotnego i rdzawoczerwonego) albo rzadką goryczkę zwaną goryczuszką orzęsioną. Symbolem parku są mieszkańcy jaskiń – nietoperze, aż 17 z 25 gatunków zanotowanych w Polsce. Najczęściej występujące to podkowiec mały i nocek duży. Na szlaku naszej wycieczki możecie zwiedzić Jaskinię Ciemną, zaliczaną do najcenniejszych stanowisk archeologicznych w kraju.

- ▶ Ojcowski Park Narodowy, wstęp na teren parku jest bezpłatny; zwiedzanie Ekspozycji Przyrodniczej Centrum Edukacyjno-Muzealnego OPN – bilety: 14/7 zł, godziny otwarcia na stronie [www.ojcowskiparknarodowy.pl](http://www.ojcowskiparknarodowy.pl). Jaskinia Ciemna dostępna od końca IV do początku X; warto mieć własną latarkę, gdyż nie ma tam oświetlenia elektrycznego; zwiedzanie z przewodnikiem OPN; nietoperze najłatwiej zobaczyć tam wiosną, bilety 9/5 zł.



## Zamek w Ojcowie

Warownię wzniesiono z inicjatywy króla Kazimierza Wielkiego w drugiej połowie XIV w., dlatego też często nazywa się ją „zamkiem kazimierzowskim”. Broniła szlaku handlowego z Krakowa na Śląsk. Pierwotna nazwa miała brzmieć Ociec i podobno sam król miał ją nadać na cześć swojego ojca, Władysława Łokietka, by uczcić jego walkę o tron krakowski. Władysław Łokietek ukrywał się przed Czechami w ojcowskiej jaskini zwanej dzisiaj Grotą Łokietka. Obecnie z zamku pozostały tylko ruiny – zachowały się m.in. fragmenty murów obronnych, studnia, ośmioboczna wieża i brama wjazdowa. W budynku przy bramie można zobaczyć kameralną wystawę pt. „Dzieje zamku ojcowskiego” i zobaczyć makietę warowni. W XIX w. próbowano kilkakrotnie odbudować zamek, zachowały się projekty odbudowy w stylu neogotyckim. Obecnie zabytkiem opiekuje się Ojcowski Park Narodowy. Z dziedzina zamkowego rozciąga się bajkowy widok na Dolinę Prądnika i trasę naszej wycieczki. Jesteśmy na Szlaku Orlich Gniazd łączącym niezwykle jurajskie zamki i warownie, zwane Orlimi Gniazdami – średniowieczne budowle obronne, które chronić miały szlaki handlowe w tworzącym się państwie piastowskim.

- ▶ Ruiny zamku kazimierzowskiego w Ojcowie, tel. +48 12 389 20 05, zwiedzanie IV – początek XI, bilety 3/2 zł, aktualne godziny otwarcia na stronie OPN: [www.ojcowskiparknarodowy.pl](http://www.ojcowskiparknarodowy.pl) Szlak Orlich Gniazd: [www.orlegniazda.pl](http://www.orlegniazda.pl)



Brama wjazdowa Zamku w Ojcowie

### NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY LOKALNE:

- Festiwal Muzyczne Majówki  
*Ojców, Skąta, maj*
- Międzynarodowy Festiwal Orkiestr Wojskowych i Dętych, *Skąta, czerwiec*
- Dni Kultury Staropolskiej i Święto Ogrodów *Pieskowa Skąta, czerwiec*
- Festiwal Nietoperzy  
*Jerzmanowice, Sąspów, Dolina Będkowska, wrzesień*
- Juromania, imprezy na Szlaku Orlich Gniazd  
*wrzesień, [www.juromania.pl](http://www.juromania.pl)*
- Dni Otwartych Winnic na Małopolskim Szlaku Winnym  
*wrzesień, <http://malopolskiszlakwiny.pl>*
- Bieg Trzech Kopców  
*Kraków, wrzesień, [www.pzubiętrzechkopcow.pl](http://www.pzubiętrzechkopcow.pl)*
- Grand Prix Krakowa w biegach górskich, *Kraków, biegi w pierwsze niedziele miesiąca od listopada do marca, <http://krakowbiega.pl>*



## INNE CIEKAWE MIEJSCA W OKOLICY:

### Kaplica „Na wodzie” pw. św. Józefa Rzemieślnika w Ojcowie

Położona jest u podnóża skał Prałatek. Wzniesiono ją w 1901 r. na betonowych fundamentach nad Prądnikiem. Według legendy chciano w ten sposób ominąć zakaz cara Mikołaja II budowania obiektów sakralnych na ziemi ojcowskiej. W stylu zabytku widoczne są elementy architektury szwajcarskiej, natomiast we wnętrzu widać wpływy sztuki zakopiańskiej.

### Jaskinia Nietoperzowa w Jerzmanowicach

Słynie z wyjątkowych nacieków skalnych, zimują tu kolonie podkocwów małych. Jaskinia wystąpiła w filmie „Ogniem i mieczem” Jerzego Hoffmana i we współczesnej produkcji bollywoodzkiej „Bangistan”.

- Informacje o zwiedzaniu na stronie: [www.nietoperzowa.ojcow.pl](http://www.nietoperzowa.ojcow.pl)



Kaplica „Na wodzie” w Ojcowie

### Zamek Pieskowa Skała

Renesansowy zabytek będący oddziałem Zamku Królewskiego na Wawelu, położony jest w Dolinie Prądnika we wsi Sułoszowa w granicach Ojcowskiego Parku Narodowego. Należy do zamków obronnych Szlaku Orlich Gniazd wzniesionych w XIV w.

- O jego fascynującej historii przeczytacie na stronie: <http://pieskowaskala.eu>



### Maczuga Herkulesa

Słynna wapienna skałka, mierzy 25 m i wraz z Zamkiem w Pieskowej Skale stanowi ikonę krajobrazową Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Wiele legend wiąże skałę z Panem Twardowskim, który znany był z tego, że igrał z diabłem.



Renesansowy Zamek Pieskowa Skała

# INFORMACJE PRAKTYCZNE

## WARSZTATY EDUKACYJNE

### Boroniówka osada młynarska

Można tu zobaczyć zabytkowy młyn i tartak wodny albo zapisać się na warsztaty edukacyjne w tematyce: Ginące zawody – młynarz oraz Od ziarenka do bochenka (min. 30 osób).

- Skala, Grodzisko 22, tel. +48 12 380 11 09, 12 626 32 32, email: [osada@boroniowka.pl](mailto:osada@boroniowka.pl), czynna V-X w weekendy 10.00–17.00, bilety 14/10 zł, <http://boroniowka.pl>

### Ojcowski Park Narodowy – Ośrodek Edukacyjno-Dydaktyczny

Zajęcia przyrodnicze dla dzieci i młodzieży (min. 15 osób).

- tel. +48 12 389 20 05 wew. 308 lub 304, email: [opnar@pro.onet.pl](mailto:opnar@pro.onet.pl), <http://www.ojcowskiparknarodowy.pl/main/Oferta.html>

## Polecane noclegi



### OJCÓW

informacje na stronie: [www.ojcow.pl](http://www.ojcow.pl)

### TYŃCIEC

Dom gości opactwa Benedyktynów w Tyńcu  
<http://domgosci.benedyktyni.com>

### SZLAK MAŁOPOLSKA WIEŚ DLA DZIECI:

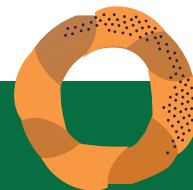
Gospodarstwo Agroturystyczne We Młynie,  
Prądnik Korzkiewski, ul. Ojcowska 74,  
Noclegi, spacer po winnicy i pasiece.  
<http://agro-mlyn.pl>

Gospodarstwo Agroturystyczne Skotnica,  
Wielka Wieś, ul. Szkolna 17, tel. +48 691 674 004,  
<http://agroskotnica.pl>



Ośrodek OPN

## KONIECZNIE MUSISZ SPRÓBOWAĆ:



- obwarzanków krakowskich – mieszkańcom Krakowa i Małopolski nie trzeba ich przedstawiać, ale gościom z innych zakątków kraju przypomnimy, że mają kształt spiralnie zwiniętego pierścienia. Obwarzanki najczęściej posypuje się solą, makiem lub sezamem. Historia wypieku sięgać ma XIII w., dzisiaj jest produktem o chronionym oznaczeniu geograficznym w Unii Europejskiej,
- pstrąga ojcowskiego – potokowego lub tęczowego, wpisanego na listę produktów tradycyjnych. W Ojcowie tradycja hodowli pstrągów potokowych sięga lat 30. ubiegłego stulecia i wiąże się z księżną Ludwiką Czartoryską. Dzisiaj słynną pstrągarnię prowadzi Magda Węgiel razem z córką (zob. <http://pstragojcowski.pl>),
- produktów benedyktyńskich wytwarzanych przez mnichów w opactwie Benedyktynów w Tyńcu – herbat, miodu, przetworów, soków naturalnych, piwa, cydru czy nalewek i likierów (zob. <https://produktybenedyktynskie.com>),
- wybornego wina z jurajskiej części Małopolskiego Szlaku Winnego ([www.malopolskiszlakwinny.pl](http://www.malopolskiszlakwinny.pl)).

## Polecane obiekty gastronomiczne



### Jurajskie winnice na Małopolskim Szlaku Winnym

Winnica Kresy, Rzeplin k. Skały,  
tel. +48 602 611 761, <http://winnicakresy.com>

Winnica Słońce i Wiatr, Świńczów 69, Skała,  
tel. +48 882 729 486, [www.slonceiwiatr.pl](http://www.slonceiwiatr.pl)

Winnica Krokoszówka Górską, Smardzowice,  
ul. Spacerowa 7, tel. +48 501 210 873,  
[www.krokoszowka-gorska.pl](http://www.krokoszowka-gorska.pl)

Winnica Nad Prądnikiem, Prądnik Korzkiewski,  
ul. Ojcowska 74, tel. +48 606 404 704,  
<http://agro-mlyn.pl>

Winnica Zagardle, Szczodrkowice 235,  
tel. +48 696 065 921, <http://winniczagardle.pl>

Winnica Jura, Rybna, <http://www.winnicajura.pl>

Winnica Zgrabie, Rybna, ul. Winnica,  
tel. 48 509 788 676, <http://winnicajura.pl>

Winnica Święty Spokój, Zelków, ul. Widokowa  
110, tel. +48 604 596 331

Winnica Amonit, Cianowice, al. Parkowa 41,  
tel. +48 508 330 014, [www.winnicaamonit.pl](http://www.winnicaamonit.pl)

Winnica Srebrna Góra, Kraków, al. Konarowa 1,  
tel. +48 728 431 898, [www.winnicasrebrnagora.pl](http://www.winnicasrebrnagora.pl)

Winnice można zwiedzać lub skorzystać  
z degustacji po wcześniejszym umówieniu się.  
Więcej informacji: Małopolski Szlak Winny,  
[www.malopolskiszlakwinny.pl](http://www.malopolskiszlakwinny.pl)

### Restauracje na szlaku Wieś dla Smakoszy i Małopolska Trasa Smakoszy

#### OJCÓW:

Pstrąg Ojcowski, serwuje słynne ojcowskie pstrągi. Ojców 48, +48 664 038 672,  
<http://pstragojcowski.pl>

Kawiarnia Niezapominajka, Ojców 57a,  
tel. +48 509 790 150

#### JERZMANOWICE

Chochołowy Dwór, Jerzmanowice, ul. Jana III Sobieskiego 172, tel. + 48 12 620 39 00,  
<http://www.chocholowydwor.pl>

#### PIESKOWA SKAŁA

Stara Willa, Pieskowa Skała 6,  
tel. +48 509 803 729, <http://starawilla.pl>

#### CZAJOWICE

Karczma Maciejówka, Czajowice, ul. Jamki 6,  
tel. +48 508 400 008

#### KRYSPIŃÓW – CHOLERZYN

Karczma Rohatyna, Cholerzyn 361, tel. +48 509 230 180, [www.rohatyna.pl](http://www.rohatyna.pl)

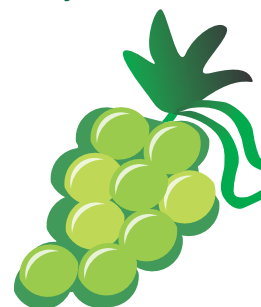
Skansen Smaków, Cholerzyn 424, tel. +48 12 357 10 06, [www.skansensmakow.pl](http://www.skansensmakow.pl)

#### Inne polecane miejsca:

#### TYNIEC

Przystań pod Lutym Turem, Tyniec,  
ul. Benedyktyńska 50, tel. +48 502 608 278

Restauracja Mnisze co Nieco w klasztorze Benedyktynów w Tyńcu, ul. Benedyktyńska 37,  
tel. +48 12 68 85 450,  
<http://domgosci.benedyktyni.com/restauracja>





## Dojazd transportem publicznym

- 1 Do Tyńca – autobus miejski nr 112 z Krakowa (Most Grunwaldzki)
- 2 Do Ojcowa – busy linii Kraków – Ojców, Unibus (przez Jerzmanowice, Sąspów, Wolę Kalinowską); więcej informacji na stronie: [http://www.ojcowski-parknarodowy.pl/main/jak\\_dojechać.html](http://www.ojcowski-parknarodowy.pl/main/jak_dojechać.html)



## Zagraj:

Quest Spacer po centrum Ojcowa  
Czas przejścia 40 min. Quest rozpoczyna się na mostku prowadzącym do figury Matki Bożej Niepokalanej w skale Prałatki. <http://www.ojcowski-parknarodowy.pl/main/Qesting.html>



## Lektury na drogę

- 1 „Dżok. Legenda o psiej wierności”, Barbara Gawryluk, wyd. Literatura, Łódź, 2007.
- 2 „Bielańsko-Tyniecki Park Krajobrazowy. Przewodnik”, Anna Boguś, Piotr Dmytrowski, Marek Kołodziej, Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego: [https://zpkwm.pl/wp-content/uploads/2019/01/BTPK\\_internet.pdf](https://zpkwm.pl/wp-content/uploads/2019/01/BTPK_internet.pdf)
- 3 Legendy Ojcowskiego Parku Narodowego: [www.ojcowski-parknarodowy.pl/main/legendy.html](http://www.ojcowski-parknarodowy.pl/main/legendy.html)



## Punkty info w okolicy

**Info Kraków Pawilon Wyspiańskiego**,  
Kraków, pl. Wszystkich Świętych 2,  
tel. +48 12 354 27 23, pozostałe punkty informacji turystycznej w Krakowie znajdziemy na stronie: [www.infokrakow.pl](http://www.infokrakow.pl)

**PTTK Oddział w Ojcowie**,  
Ojców 15, <http://ojcow.pttk.pl>



**Autorzy ekowycieczki:**

Tomasz Ostrowski, Dominika Zaręba

**Pomysł ekopakietów:**

Dominika Zaręba

**Redakcja i korekta:**

Barbara Sadurska

**Opieka ekspercka:**

Dorota Skotnicka

**Konsultacja merytoryczna:**

Małgorzata Czapla, Dominika Osiak,  
Anna Woźniak-Lubaś

**Projekt graficzny:**

Diana Jabłońska

**Zdjęcia:**

Kamil Sorocki, Dominika Zaręba,  
Tomasz Ostrowski



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.