

# Szlaki Piesze

Ziemia limanowska to region o wyjątkowym potencjale, pełen atrakcyjnych, malowniczych o każdej porze roku, szlaków dostosowanych do potrzeb i możliwości każdego turysty.

Majestatyczne Beskidzkie Wyspy czy tajemnicze Gorce? Warto już dziś wyruszyć na wyprawę, odetchnąć pełną piersią i ... przygotować się na niezapomniane wrażenia, które zapewnią m.in. liczne szlaki tematyczne.

Zawsze gościnny powiat limanowski, czeka na swoich odkrywców.

## SZLAKI CZERWONE

**Luboń Wielki (1022m.n.p.m.)- przełęcz Glisne (634m)- Mszana Dolna (400m)- Lubogoszcz Zachodni (935m) – Lubogoszcz (968m) – Kasina Wielka (480m) – Wierzbanowska (596m)- Lubomir (904m) – Małinowska Skała w Beskidzie Śląskim.**

W sumie trasa od Lubonia Wielkiego do Lubomira obliczona jest na 12 i  $\frac{3}{4}$  godz. Na jego trasie znajduje się jeden z najbardziej stromych fragmentów szlaków turystycznych w Beskidach Zachodnich, między przełęczą Glisne, a schroniskiem na Luboniu. Również stromo przy tzw. Zapadliskach na zachodnim szczycie Lubogoszcza i od strony Kasiny Wielkiej. Trudy wycieczki rekompensują efektowne widoki, szczególnie piękne nad Kasiną Wielką, na Śnieżnicę, Ćwilin oraz Ciecień. Bardzo malowniczy jest również odcinek między Mszaną, a Glisnem. Z Kasiny Wielkiej w stronę Lubomira pokonać trzeba dwa wierzchołki, natomiast od Lubomira w stronę Beskidu Śląskiego, trasa prowadzi obok schroniska PTTK na Kudłaczach ze wspaniałymi punktami widokowymi w stronę Tatr. Długość trasy: 22 km.

## SZLAKI NIEBIESKIE

**Myślenice – Ciecień (829m) – Dzielec (649m) – Kasina Wielka (470m) – Śnieżnica (1006m)- Przełęcz Gruszowiec (660m) – Ćwilin (1072m) – Jurków (530m) – Cyrła (850m) – Mogielica (1170m) – Przełęcz pod Krzystonowem (900m) – Szczawa (520m)**

Trasa na około 16 godz. Rozpoczyna się w paśmie Cietnia od strony Szczyrzyca. Do Kasiny Wielkiej wędrówka cały czas pasmem Cietnia, które doprowadza do stoków Śnieżnicy w Kasinie Wielkiej. Następnie szlak wiedzie koło ośrodka rekreacyjno – rekreacyjnego na Śnieżnicy i przez siodło Gruszowca. Z przełęczy na Ćwilin trasa bardzo atrakcyjna widokowo, malownicze jest też zejście do Jurkowa. Od Jurkowa na Mogielicę względnie krótko, ale bardzo stromo. Odcinek od Mogielicy do Szczawy nadaje się także do uprawiania zaawansowanego narciarstwa śladowego i jako trasa dla kolarstwa górskiego. Długość trasy: 36,9km.

**Tymbark (400m) – Rupniów (480m) – Kamionna (802m) – Łopuszne (661m) – Paprotna (Kamienie Brodzińskiego 460m) – Bochnia.**

Z Tymbarku na Paprotną około 7 godz. Jest to długi i mocno urozmaicony szlak łączący okolice Tymbarku z terenami Pogórza Wielickiego, który wiedzie aż do Bochni. Długość trasy: 12,9km.

**Tarnów – Babia Góra(727m) – Jaworz (918m) – Sałasz (909m) – Limanowa – Jabłowiec (624m)- Gołców (752m) – Przełęcz Jana Pawła II (Ostra/Cichoń – 800m) – Modyń (1029m) – Kamienica (600m) – Ochotnica Dolna- Pieniny.**

Odcinek w powiecie Limanowskim od rejonu Babiej Góry do Kamienicy obliczany jest na około 12 i  $\frac{1}{2}$  godz. Dalekobieżny szlak niebieski z Tarnowa do Wielkiego Rogacza. Prowadzi ona prawie całym grzbietem pasma Łososińskiego na polań Szosy pod szczytem Sałasza. Pomiędzy kulminacją<sup>1</sup> Jaworza, a Babią Górą można oglądać najpiękniejsze panoramy Beskidu Wyspowego. Między Modynem, a Kamienicą szlak gwałtownie wytraca wysokość, a od wsi Zbludza, szosą asfaltową od Kamienicy.

Trasa prowadzi w Pieniny, ocierając się o Gorce

## **SZLAKI ZIELONE**

**Dobra (460m) – Łopień (951m) – Przełęcz Rydza-Śmigłego (700m) – Mogielica(1170m) – Przełęcz Słopnicka (766m) – Cichoń (928m) – przełęcz Jana Pawła II(Cichoń/Ostra – 800m) – Ostra (929m) – Łukowica (450m) – Łyżka – Limanowa(400m) – Paproć (645m) – Tymbark (400m) – Kostrza (730m) – Jodłownik(350m) – Szczyrzyc (360m) – Ciecień (829m) – Lubomir (904m)**

Całość trasy wymaga przynajmniej 23 godz. marszu – jest to długa wędrówka z doliny Łososiny przez zachodni szczyt Łopienia i bardzo atrakcyjnie położoną między Jurkowem, a Słopnicami przełęcz Rydza Śmigłego. Z Mogielicy na przełęcz między Cichoniem i Ostrą trasa prowadzi grzbietami o niewielkiej różnicy wzniesień. Między przełęczą, a Łukowicą urozmaicona wędrówka grzbietami, odcinek słynący z doskonałych panoram na Beskid Wyspowy, Gorce, Kotlinę Sądecką, Beskid Sądecki, Pieniny i Tatry. Odcinek między Tymbarkiem, a Jodłownikiem należy do tras stosunkowo rzadko uczęszczanych przez turystów, a jest to teren bardzo atrakcyjny pod względem przyrodniczym, co pozwala na prawdziwy i niezmacony kontakt z naturą. Z Jodłownika do Cietnia przechodzi się przez Szczyrzyc z zabytkowym zespołem kościelno – klasztornym oo. Cystersów z XVII w., a następnie dogodnym połączeniem trasa prowadzi w pasmo Lubomira. Długość trasy: 76,3 km.

### **Pisarzowa (450m) – Sałasz (909m)**

Wycieczka na niecałe 2 godz. Najkrótsze znakowane dojście na Sałasz. Choć droga prowadzi lasem, spotykamy po drodze zaskakująco urocze zakątki, a także dwa osiedla: Chudówkę i Sejemówkę. Długość trasy: 4,3 km.

### **Łososina Górna (340m) – Dzielec (625m) – przełęcz pod Sałaszem (670m)**

Wycieczka na 2 godz. Prowadzi z doliny Łososiny na główny

grzbiet Pasma Łososińskiego. Z przełęczy jest blisko w rejon Łysej Góry, a idąc dalej za niebieskimi znakami można zejść w kierunku centrum Limanowej. Długość trasy: 6,3 km.

### **Śnieżnica (górną stacją wyciągu orczykowego – 885m) – przełęcz Gruszowie(660 m)**

Droga do przejścia w około 1 godz. Jest to najkrótsze dojście do ośrodka na Śnieżnicy. Fragment trasy prowadzi wspólnie ze szlakiem niebieskim, którym można wejść na szczyt Śnieżnicy. Długość trasy: 2,2 km.

### **Lubogoszcz (968m) – Mszana Dolna (400m) – Ogorzała (806m) – Ostra (780m) – Kobylica (924m) – Jasień (1062m)**

Trasa obliczona na około 7 i 1/2 godz. wędrówki. Na odcinku Mszana – Lubogoszcz jest również dostępna dla turystów na rowerach i nartach, w stronę Jasienia malowniczo prowadzi wzdłuż doliny Maszanki aż do jej źródeł, z których część znajduje się na stokach Jasienia. Szczególnie atrakcyjny krajobrazowo odcinek znajduje się między Kobylicą, a Jasieniem. Długość trasy: 21 km.

### **Półrzeczki (680m) – polana Wały (970m) – Szczawa Białe (620m)**

Jest to nowy szlak z położonej na zachód od Jurkowa wsi Półrzeczki. Na polanie Wały w sezonie letnim znajduje się baza namiotowa. Najkrótsze zejście z bazy do najbliższego przystanku PKS w Szczawie Białym. Jest ono strome i nadaje się wyłącznie dla turystów pieszych. Czas przejścia około 50 min. Długość trasy: 5,6 km.

### **Lubień (350m) – Czechówka (710m) – Szczebel (976m) – Przełęcz Glisne (634m) – Raba Niżna (430m) – Nowy Targ**

Od Lubnia do Raby Niżnej trasa obliczana jest na około 5 godz. Podejście na Szczebel od strony Lubnia jest najdogodniejszym spośród trudnych podejść od strony doliny Raby. Grzbiet Czechówki nagradza trudy pięknymi widokami na dolinę

Tenczyńskiego potoku, Zembalową oraz część doliny Raby z pasmem Łysiny i Lubomira. Za Glisnem rozpoczyna się sympatyczna trasa spacerowa na odkrytym terenie, dogodna dla narciarstwa śladowego i turystyki rowerowej. Długość trasy: 6,7 km.

## **SZLAKI ŻÓŁTE**

**Tymbark(390m) – Słopnice Królewskie (560m) – Mogielica (1170m) – Krzystonów(1011m) – (Połana Wały (970m) – Jasień (1062m) – przełęcz Przysłop(750m) – Nowy Targ**

Odcinek pierwszy, to najtrudniejsze z istniejących podejście na Mogielicę (ponad 4 godz.) Prowadzi najpierw trawersem wschodniego szczytu Łopienia z zejściem do Słopnic Królewskich, a stąd ostro w górę na szczyt Mogielicy. Za to z Mogielicy na połanę Wały wędruje się przez najpiękniejsze uroczyska centralnych partii Beskidu Wyspowego. Rejon Krzystonowa jest ostoją zwierzyny. Ten fragment znakomicie nadaje się do turystyki narciarskiej. Z Połany Wały na Przysłop nad Lubomierzem przechodzi się w rejonie Jasienia przez piękne widokowo zakątki.

**Łososina Górna (340m) – Pasierbiec (470m) – Kamionna (802m) – Żegocina (310m)**

Wycieczka na 3 1/2 godz. Trasa malownicza i widokowa, o łagodnym przebiegu. Najpierw z Doliny Łososiny prowadzi na Pasierbiec, do sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia. Stąd dalej na Kamionną i do doliny Sanki. Długość trasy: 9 km.

**Nowy Krzyż na Miejskiej Górze (716m)– Łysa Góra (782m) – Stary Krzyż (ok. 730m) – ośrodek wypoczynkowy (ok. 560m) – Nowy Krzyż**

To około półtorej godzinny spacer nad Limanową. Szlak okrężny prowadzi stokami Łysej Góry, której płd.-zach. ramię zwane jest też Miejską Górą. Na trasie mijamy Stary Krzyż oraz Nowy Krzyż – dar limanowian. Długość trasy: 4 km.

## **SZLAKI CZARNE**

### **Pryszowa 430m – Osiedle Zamek – Łyżka 870m.**

Trasa wiodąca z centrum Pryszowej obok zabytkowego dworu Żuk – Skarczewski do grodziska na szczycie łyżki. Obok dworu skręcamy w górę, idziemy otwartym terenem, potem zagajnikami. Mijamy dużą nieckę z oczkiem wodnym i wchodzimy w las. Droga staje się stromą, po kilkuset metrach dochodzimy do wzniesienia w kształcie stożka. Dochodzimy do szerokiej drogi, po drodze mijamy podobny stożek, lecz wyższy, pokryty rumoszem skalnym. Oba te wzniesienia noszą nazwę „Zamek”. Ścieżką leśną skręcamy w lewo i dochodzimy do drogi grzbietowej. Tutaj spotykamy zielony szlak z Łukowicy do Limanowej. Długość trasy: 5km.

### **Lubogoszcz Zachodni (935) – Ośrodek na Lubogoszczu (700m) – Kasinka Mała (380m) – Szczebel (976) – Zimna Dziura (650m) – Lubień**

Trasa na około 6 godz. Z Lubogoszcza do Kasinki droga łagodna, z pięknymi widokami na Szczebel, a później Lubogoszcz Zachodni. Podejście z granicy Kasinki Małej i Mszany Dolnej prowadzi po ostrym urwisku, a następnie wspina się oryginalnym, dzikim grzbiecikiem Szczebła, oddzielonym od sąsiedniego ramienia Małej Góry głęboką doliną potoku. Ze Szczebła strome zejście do Lubnia obok Zimnej Dziury – jaskini, w której w jednym z korytarzy przez większą część roku utrzymuje się lód, co jest ewenementem na tej wysokości. Długość trasy: 8,6 km.

### **Szczyrzyc (360m) – Pogorzany (350m) – Przełęcz nad Grodziskiem (570m)**

Wycieczka półtorejgodzinna. Rozpoczyna się od oglądania Diabiego Kamienia i pustelni szczyrzyckiej i dalej prowadzi na piękną krajobrazowo przełęczkę na południowych stokach Grodziska. Stąd urzekająca panorama Pasma Łysiny i Lubomira w Beskidzie Średnim. Długość trasy: 10,4 km.