

PODRÓŻUJ PO MAŁOPOLSCE

w rytmie eko



REGION TARNOWSKI



fot. Damian Radziak

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.



Spacerem i rowerem w krainie winnic i wyśmienitej kuchni

Rowerem w Dolinie Dunajca

Ekowędrówki przez Pogórze Ciężkowickie

Szczucin

Wista

Yście Jezuckie

Gręboszów

Zalpie

Wietrzychowice

Sieliszowice

Otfinów

Żelichów

Strzelce Małe

Strzelce Wielkie

Dotęga

Szczurowa

Borzęcin

Szczepanowice

Wierzchosławice

Dębno

Wojnicz

Okocim

Porąbka Uszeńska

Melsztyn

Czchów

Iwkowa

Polom Mały

Tropsztyn

Jastrzębia

Janna

Kąsna Dolna

Pławna

Bruśnik

olesno

Dąbrowa TARNOWSKA

Zabno

TARNÓW

Zbytłowska Góra

Zgłobice

Rzuchowa

Szczepanowice

Pleśna

Dąbrowka Szczepanowska

Tanowice

Lustawice

Zakliczyn

Gromnik

Ciężkowicko-Rożnowski Park Krajobrazowy

Żabłędza

Zalasowa

Wola Lubecka

Ryglice

Tuchów

Żurowa

Jodłowska Tuchowska

Park Krajobrazowy Pasma Brzanki

Wista

Dunajec

Biała

Jezioro Czchowskie

REGION TARNOWSKI



Na szlaku wina, miodu

i lokalnego rzemiosła

Tuchów | Wola Lubecka | Ryglice
Gromnik | Park Krajobrazowy Pasma Brzanki
Dąbrowa Tarnowska | Olesno | Żabno



pieszo



nordic walking



rowerem



przyroda



dziedzictwo



lokalne produkty



sztuka



winnice

Rodzinne winnice i pasieki w dolinach Dunajca i Białej, smagane wiatrem łąny zbóż Powiśla Dąbrowskiego, Zielone leśne ścieżki i harmonijne, pagórkowate pejzaże Pogórza Ciężkowickiego. Zapraszamy na ekowycieczkę po mniej znanych zakątkach wschodniej części Regionu Tarnowskiego. Na szlakach rowerowych Pogórza nie zabraknie urzekających widoków, a każde pokonane wzniesienie zostanie wynagrodzone panoramą Beskidów ciągnącą się aż po Tatry na horyzoncie. Co rusz napotkamy pozostałości dawnej drewnianej zabudowy, założeń dworsko-parkowych, historyczne cmentarze i miejsca na Źródlanym Szlaku. Poznamy tradycje barwnego rzemiosła ludowego do dzisiaj kultywowane przez mieszkańców Ryglic, Żurowej czy Zalasowej – bibułkarstwa, wyrobów drewnianych, malowania pisanek i dekorowania motywami kwiatowymi. Na Powiślu Dąbrowskim znajdziemy ślady Ikara znad Dunajca – Jana Wnęka, projektanta maszyny latającej skonstruowanej na wzór skrzydeł ptaków czy nietoperzy. Zajrzymy do niezwykłego Ośrodka Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej powstałego w budynku dawnej synagogi chasydskiej. Smak i aromat win i pachnących tysiącem kwiatów miodów na długo pozostanie we wspomnieniach ze szlaków naszych wędrówek.

Ekowycieczka rekomendowana dla:

- ▶ rodzin z dziećmi, także w grupach wielopokoleniowych
- ▶ indywidualnych podróżników poszukujących autentycznych klimatów miejsca
- ▶ aktywnych seniorów

MIKROWYPRAWY

1. Pętla tuchowska u stóp Pasma Brzanki – miody, wino i krajobrazy

Tuchów PKP – Tuchów Rynek, ul. Daszyńskiego, ul. Tarnowska, ul. Leona Wałęgi, ul. Wołowa – cmentarz z I wojny światowej nr 164 – Winnica Rodziny Steców – ul. Daleka – Uniszowa, dwór w założeniu dworsko-parkowym – Ryglice – Joniny – Wola Lubecka, Winnica i Pasieka Piwnice Antoniego – Zalasowa – Las Tuchowski – cmentarz z I wojny światowej nr 163 – Tuchów PKP

Pętla po okolicach Tuchowa i Ryglic prowadzi przez pagórkowate tereny Pogórza i wiele atrakcyjnych miejsc widokowych na Pasma Brzanki, a w oddali Beskidy i Tatry. Na szlaku czekają ciekawostki historyczne – cmentarze z I wojny światowej, zabytkowe kościoły w Ryglicach i Zalasowej, a także winnice w Tuchowie i Woli Lubeckiej.

Przyjeżdżamy pociągiem z rowerami do Tuchowa. Jedziemy przez centrum miejscowości, mijamy **Rynek** z zabytkowym **Ratuszem** i wspinamy się na wzniesienia ponad Tuchowem z widokami na **Bazylikę Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny** w Tuchowie. Ulica Wołowa, która na dłuższym odcinku zamienia się w utwardzoną drogę szutrową, prowadzi nas wśród niezwykłych widoków na szczyty Beskidów i Tatr w oddali. Po drodze zwiedzamy położony na skraju Lasu Tuchowskiego **cmentarz z I wojny światowej nr 164**. Przy skrócie do cmentarza zachowała się oryginalna austriacka kamienna tabliczka.



Na szlaku w Tuchowie,
fot. Dominika Zaręba

Okolice ul. Wołowej kryją perełkę regionu – **Winnicę Rodziny Steców**, malowniczo położoną z bajkową panoramą karpacką. Przed nami przyjemny zjazd do **Uniszowej** spokojną asfaltową drogą prowadzącą przez pola i przysiółki Bistuszowej, często odwiedzane m.in. przez sarny. Na końcu zjazdu zobaczymy **dwór w założeniu dworsko-parkowym** w Uniszowej i położoną nieco niżej **kapliczkę domkową pw. NMP**. Eklektyczny dwór z 1888 r. jest obecnie w złym stanie.

Jedziemy do Ryglic bardziej ruchliwą ul. Tuchowską, która prowadzi skrajem Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki. W Ryglicach można odpocząć przy ukwieconym Rynku przy fontannie z **pomnikiem „Pogórzańska Penelopa”** lub skorzystać z oferty lokalnej gastronomii. Ryglice znane są z tradycji rzemiosła ludowego – bibułkarstwa, dekorowania motywami kwiatowymi, plastyki obrzędowej (ozdoby świąteczne, pisanki, stroiki, pająki etc.). Warto także zboczyć na chwilę z trasy wycieczki i podjechać z Rynku ul. Tarnowską, by zobaczyć zabytkowy drewniany **spichlerz dworski** z 1757 r. znajdujący się na Małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej. Wewnątrz urządzono izbę regionalną, pokój mieszczkański i salę wystawienniczą.



Cmentarz z I wojny światowej nr 164,
fot. Dominika Zaręba

Z ryglickiego Rynku jedziemy na wschód w kierunku kościoła parafialnego. Po drodze zwraca uwagę ciekawy drewniany budynek dawnej salki katechetycznej. Murowany **kościół pw. św. Katarzyny w Ryglicach** wzniesiono w latach 1928–1940 wg projektu znanego architekta i konserwatora sztuki Jana Sas-Zubrzyckiego (o jego twórczości piszemy więcej w **Ekowycieczce „Rowerem przez Przedgórze”**). Ulicą ks. Jakuba Wyrwy (imienia inicjatora budowy kościoła) wspinamy się na wzniesienia otaczające miasteczko. Na skrzyżowaniu trzeba odbić ostro w lewo w ul. Wincentego Witosa. Dojeżdżamy przyjemnym zjazdem do skrzyżowania z ul. Podkarpacką i skręcamy w prawo – w kierunku **Jonin**. Nie przegapmy skrętu w lewo w stromą uliczkę pnącą się pośród domostw. Za chwilę wyjedziemy poza wieś na ogromną przestrzeń utkaną z pól i łąk, z niezwykłym widokiem na Pasma Brzanki i całe Pogórze Ciężkowickie. Na wzniesieniu pośród drzew mijamy **cmentarz z I wojny nr 168** w Kowalowej. Pośród przysiółków i kolorowych pól rzepakowych zjeżdżamy do doliny potoku Wolanka.



Dawna salka katechetyczna w Ryglicach, fot. Dominika Zaręba



Konno przez Ryglice, fot. Dominika Zaręba

Góra Kokocz

Wzniesienie na Pogórze Ciężkowickim jest wspaniałym miejscem widokowym, a także cenną enklawą przyrodniczą. Kilkanaście lat temu mieszkańcy uratowali ten zakątek przed inwestycją budowy kamieniołomu, która zniszczyłaby ekosystem i zakłóciła stosunki wodne. Z cennych stanowisk roślinnych rosną tu krzewy kłokoczki południowej, a także bardzo rzadko występujący w środowisku naturalnym bluszcz pospolity.



Witraże w kościele w Zalasowej,
fot. Dominika Zaręba



Kościół pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty w Zalasowej

Zbudowany w latach 1844–1848 nosi cechy architektury neoromańskiej. Charakterystyczna jest dzwonnica w formie potrójnej arkady stojąca przed frontem kościoła. Na fasadzie świątyni zwraca uwagę piękna kolorowa mozaika Matki Bożej Nieustającej Pomocy. Wnętrze kościoła kryje kilka prawdziwych perełek, wśród nich – ołtarz główny z początku XVII w. z okresu manieryzmu, barokowa marmurowa chrzcielnica z XVII w., organy 9-głosowe wykonane przez Jana Śliwińskiego ze Lwowa z 1887 r., a także późnogotycka rzeźba Chrystusa Ukrzyżowanego z pierwszej połowy XVI w., która pochodzi z poprzedniego kościoła.

► źródło: www.tarnowskiekoscioly.net

Pojedziemy teraz przez **Wolę Lubecką**. Możemy przejechać główną drogą przez wieś albo pokusić się o wspinaczkę drogą poboczną, która prowadzi przez **wzgórze Kokocz** (434 m n.p.m.) – skręt jest oznakowany tabliczką. Znajduje się tu drewniana platforma widokowa z lunetą, a widoki są warte podjazdu. U stóp wzgórza Kokocz powstała winnica **Piwnice Antoniego**. Warto wcześniej umówić się na wizytę, żeby zakupić na pamiątkę wysmienite wino albo miód wytwarzany w **Pasiece Antoniego**.

Ulica Karpacka lekkimi podjazdami i zjazdami zaprowadzi nas do **Zalasowej**. Tu warto zajrzeć do **kościółka pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty**, który wyróżnia się przepięknymi witrażami i kryje kilka prawdziwych skarbów sztuki sakralnej.

Z Zalasowej zmierzamy już z powrotem do Tuchowa – przed nami jeszcze jedna rowerowa wspinaczka, a później już zjazd do miasteczka. Po drodze warto wstąpić na malowniczo położony na wzgórzu Furmaniec (313 m n.p.m.) **cmentarz z I wojny światowej nr 163** z pięknymi widokami na Tuchów i Beskidy w tle.



36 km



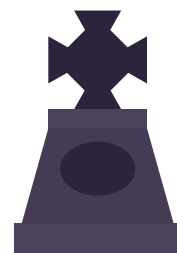
4-5 h



trasa średnia



rowerem



Cmentarz z I wojny światowej nr 163 w Tuchowie,
fot. Dominika Zaręba

2. Spacer do Skał Borówki w Żurowej

Żurowa – szlak niebieski PTTK – Skały Borówki – Żurowa

Z centrum Żurowej powędrujemy niebieskim szlakiem PTTK, by po ok. 20 minutach dotrzeć do niezwykłych **Skał Borówki** położonych na wzniesieniu Wierzchowina (360 m n.p.m.). Składają się one z kilku wychodni zbudowanych z piaskowca ciężkowickiego – dwie najwyższe baszty mają 20 i 15 m wysokości i można na nich uprawiać wspinaczkę skałkową. W niszy wykutej w skale zobaczymy tablicę upamiętniającą 50-lecie zbrodni dokonanej w Katyniu przez reżim stalinowski na Julianie Budzynie (1909–1940), właścicielu dworu i folwarku w Żurowej, podchorążym rezerwy kawalerii wziętym do niewoli sowieckiej w Kozielsku. **Żurowa** jest znanym ośrodkiem wyrobu drewnianych przedmiotów gospodarstwa domowego i bednarstwa. W tutejszym przedsiębiorstwie Przemysł Drzewny Żurowa wytwarzane są: wałki, deski, mąteunki, tłuczki, łopatkę, spinacze, widelce, czerpaki i inne przydatne w domu przedmioty (www.zurowa.pl).



3 km



30 min



trasa łatwa



pieszo



Rowerem
przez Przedgórze



Drewniane przedmioty gospodarstwa domowego wytwarzane są w Żurowej, fot. Dominika Zaręba



Jesień na Pogórzu,
fot. Dominika Zaręba

3. Wycieczka na Brzanę i do Gromnika

Lubaszowa PKP – szlak czarny – Polana Morgi (453 m n.p.m.) – szlak żółty – Brzanka (534 m n.p.m.) – wieża widokowa na Brzance – powrót szlakiem żółtym do skrzyżowania ze szlakiem czarnym – szlak żółty – Nosalowa (365 m n.p.m.) – szlak niebieski – Gromnik, Centralny Punkt Informacyjny Źródłanego Szlaku, kościół pw. św. Marcina, Gromnik PKP

Piesza wycieczka w malownicze Pasma Brzanki gwarantuje piękne widoki, bliskość przyrody i atrakcje kulturowe. Proponujemy przyjechać pociągiem do stacji PKP Lubaszowa, skąd czarnym szlakiem drogą asfaltową przekroczymy rzekę Biała i dojdziemy do Lubaszowej. Stąd szlak czarny poprowadzi nas przez pola, łąki i las na **Polanę Morgi** (skrzyżowanie ze szlakiem żółtym). Po drodze minimy **źródło św. Antoniego** z kapliczką i figurą świętego, a w pobliżu klasztor oo. redemptorystów. Powędrujemy teraz lasem za znakami żółtego szlaku na **Brzanę** (534 m n.p.m.). Od węzła szlaków w okolicy szczytu Brzanka mamy jeszcze ok. 20 min. wędrówki do wieży widokowej na zboczach Brzanki. W tutejszej przyjaznej **Bacówce Brzanka** warto napić się herbaty albo posilić się w domowym bufecie.

Wracamy tą samą drogą do Polany Morgi, skąd szlakiem żółtym podejdziemy na **Polanę Nosalową** (365 m n.p.m.). Dalej powędrujemy szlakiem niebieskim do centrum **Gromnika**, gdzie konieczne trzeba odwiedzić **Centralny Punkt Informacyjny Źródłanego Szlaku** i dowiedzieć się, jakie inne wycieczki są proponowane w tej uroczej okolicy. W Gromniku warto zwiedzić drewniany **kościół pw. św. Marcina Biskupa**. Może także uda nam się zajrzeć do jednej z tutejszych winnic, po wcześniejszym umówieniu się, i przywieźć na pamiątkę wino z Pogórza. Wracamy pociągiem ze stacji PKP w Gromniku.



19 km



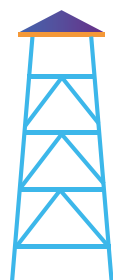
6 h



trasa średnia



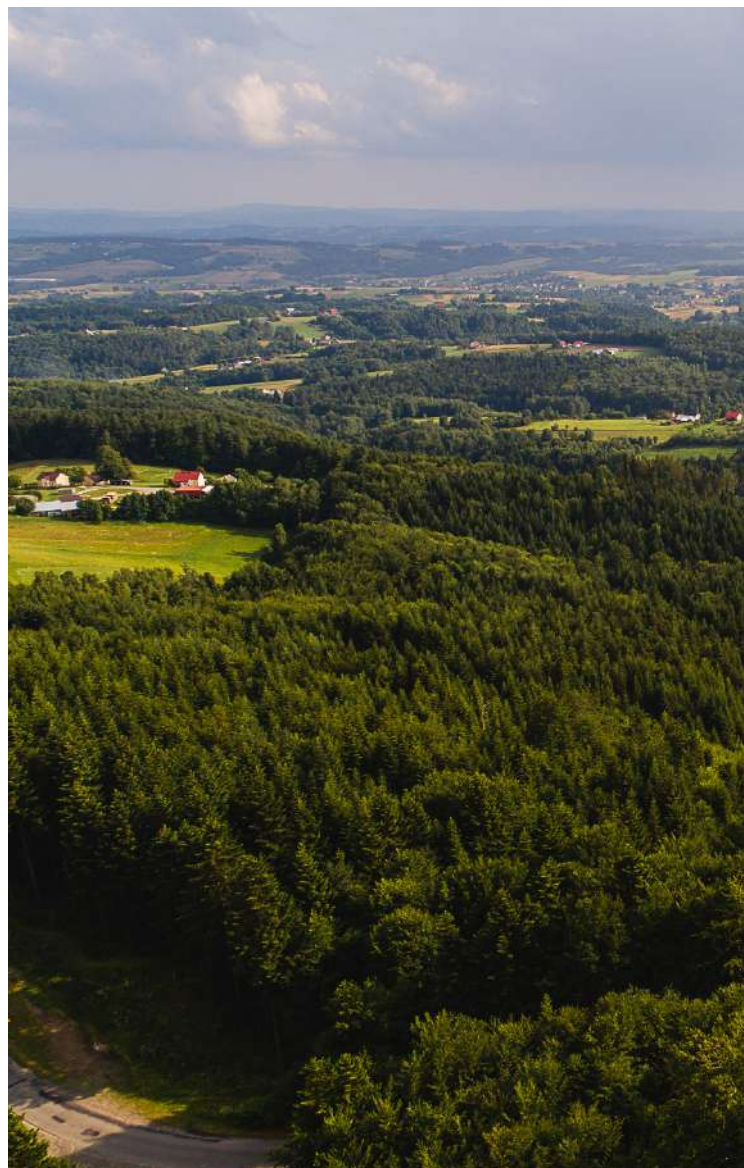
pieszo



Rowerem
przez Przedgórze



Gościnna Bacówka Brzanka,
fot. Kamil Sorocki



Panorama Pogórza w Paśmie Brzanki,
fot. Kamil Sorocki



Obiekty Źródłanego Szlaku

Źródłany Szlak łączy gminy Ciężkowice, Gromnik, Pleśną, Rzepiennik Strzyżewski i Zakliczyn na Pogórzu Ciężkowicko-Rożnowskim w obrębie Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego oraz Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki. Szlak opowiada o znaczeniu wody w życiu naszej planety i promuje hydroterapię – metodę leczenia stworzoną przez bawarskiego księdza Sebastiana Kneippa.

Na Źródlanym Szlaku znajdują się:

- Park Zdrojowy w Ciężkowicach
- Skamieniałe Miasto w Ciężkowicach
- Ścieżka geologiczna w Lichwinie
- Zagospodarowany teren i węzeł „Źródłanego Szlaku” w Łowczówku, ścieżka przyrodnicza w Łowczówku
- Ośrodek Rekreacyjny Relaks w Łowczówku
- Wieża Widokowa w Bruśniku i Dąbrówce Szczepanowskiej
- Stanica rowerowa na węźle „Źródłanego Szlaku” w miejscowości Lubinka
- Centralny Punkt Informacyjny Źródłanego Szlaku w Gromniku

Park Zdrojowy w Ciężkowicach położony w pobliżu Skamieniałego Miasta, na grzbiecie opadającym od wzniesienia Skała (367 m n.p.m.) obejmuje urządzenia do hydroterapii (wodolecznictwa), alpinarium (ogród zbudowany ze skał i ziemi, wraz z góorskimi układami roślinności), arboretum (ogród dendrologiczny), brodziki z łazienkami mineralnymi, sieć alejek, wrzosowisko, siłownię terenową, plac zabaw, ogrody wodne, tętnię, ogród sensoryczny i inne atrakcje (planowane otwarcie: czerwiec 2021 r.). Więcej o Ciężkowicach przeczytacie w **Ekowycieczce pt. „Ekowędrówki przez Pogórze Ciężkowickie”**.



Centralny Punkt Informacyjny Źródłanego szlaku w Gromniku, fot. Łukasz Kieroński

Wędrówki w Paśmie Brzanki

Przez Pasma Brzanki na Pogórzu Ciężkowickim można zaplanować wiele innych widokowych wycieczek pieszych i nordic walking. Najbardziej popularna jest pętla zielonym szlakiem PTTK prowadzącym m.in. przez Liwecką Górę (480 m n.p.m.), Ostry Kamień (527 m n.p.m.) i Brzanekę (526 m n.p.m.). Do pętli można dostać się szlakami z Jodłówki Tuchowskiej (niebieski), Olszyn (czerwony), Ryglic (niebieski), Tuchowa (niebieski, stacja PKP), Lubaszowej (czarny i żółty, stacja PKP) i Siedlisk (żółty, stacja PKP). Indywidualny wariant wycieczki możemy zaplanować np. na stronie <https://mapa-turystyczna.pl>. Na zboczach Brzanki stoi stalowa **wieża widokowa** o wysokości 23 m. Roztacza się z niej piękny widok na Pogórze Ciężkowickie i Rożnowskie, Beski dy, a nawet Tatry.

Ciekawą wycieczkę do pokonania z dziećmi proponuje blog <https://mynaszlaku.pl>: *Brzanka – szczyt, bacówka i wieża widokowa na Pogórzu Ciężkowickim*.

Pętla zielonym szlakiem:



12 km



4,5 h



trasa łatwa



pieszo



nordic walking

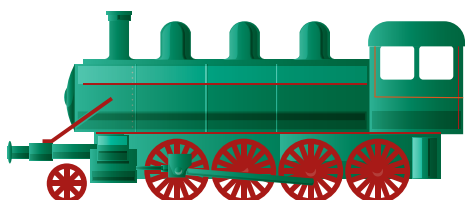
4. Śladami Ikara znad Dunajca do malowanej wsi

PKP Bogumiłowice – Ostrów – VeloDunajec – Żabno – Odporyszów – Olesno – Winnica Bogumiłowa – Zalipie – Kłyż – Otfinów – VeloDunajec – Bogumiłowice PKP

Malowniczy szlak dla zaawansowanych rowerzystów w Dolinie Dunajca i Powiśla Dąbrowskiego. Zaczynamy na stacji PKP w Bogumiłowicach, z której kierujemy się na północ w kierunku Ostrowa. Tutaj wjeżdżamy na szlak rowerowy **VeloDunajec**, którym jedziemy aż do Żabna, przecinając Dunajec. Przejeżdżamy przez centrum Żabna obok Rynku i w pobliżu kościoła **pw. Ducha Świętego** z drugiej połowy XVII w., później kilkakrotnie przebudowywanego po pożarach i zniszczeniach wojennych. Świątynia reprezentuje style barokowy i neobarokowy. Z Żabna pochodzi pisarz, prozaik i eseista pochodzenia żydowskiego – Adolf Rudnicki (1909–1990). Dominującym motywem jego twórczości są losy polskich Żydów oraz wpływ tradycji i kultury żydowskiej na sztukę. Pod koniec XIX w. ludność żydowska stanowiła blisko połowę mieszkańców Żabna.

Przez Żabno przechodzi nieczynna linia kolejowa Tarnów – Szczucin z 1906 r. W ramach Małopolskich Szlaków Turystyki Rowerowej w sezonie można przejechać się **pociągiem retro** z Tarnowa (więcej informacji: Nowosądeckie Stowarzyszenie Miłośników Kolei, <http://kolejegalicyjskie.pl>).

Kierujemy się teraz na Odporyszów i Olesno. Regiony tutaj są bardzo płaskie, a duża liczba pól uprawnych wprowadza sielską i senną atmosferę. Docieramy do **Odporyszowa**, gdzie w ramach **Sanktuarium pw. Matki Bożej Zwycięskiej** znajduje się ciekawe **Muzeum Jana Wnęka** – z rzeźbami twórcy ludowego pochodzącego z regionu, który uznawany jest także za domniemanego konstruktora pierwszego na świecie statku powietrznego.



Rowerem przez Powiśle Dąbrowskie,
fot. Piotr Kołodziej

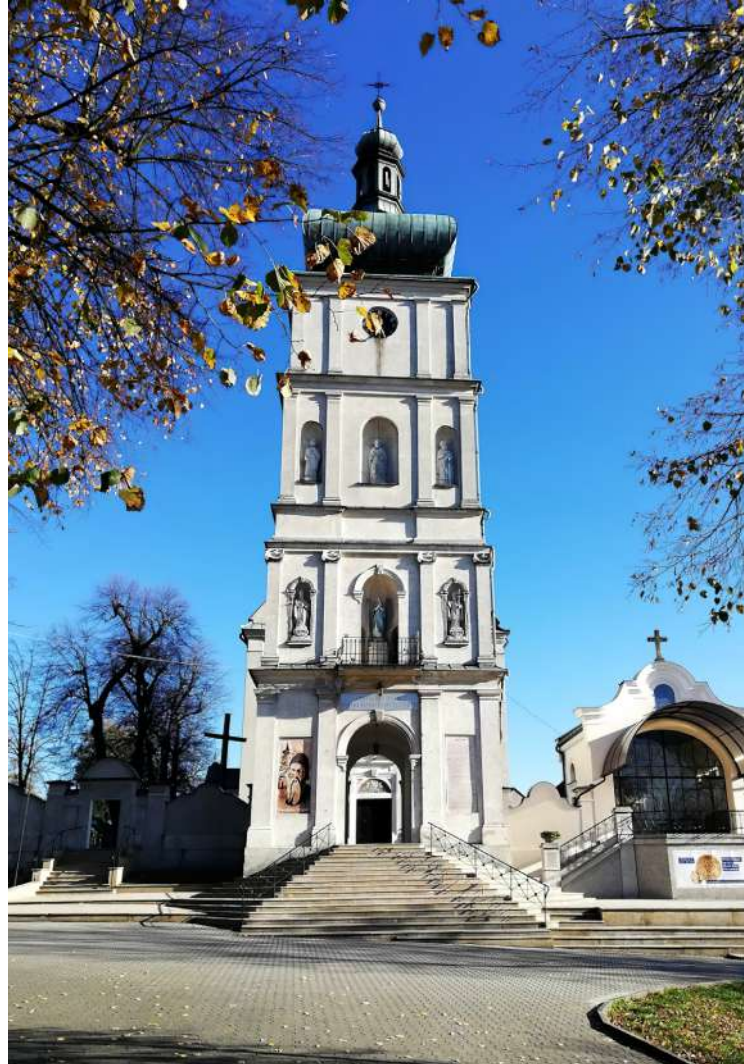


Kościół pw. Ducha Świętego w Żabnie, fot.
arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

Jan Wnęk (1828–1869)

Był rzeźbiarzem, cieślą i konstruktorem, nazywano go Witem Stwoszem z Powiśla, Polskim Leonardo da Vinci oraz Ikarem znad Dunajca. Od najmłodszych lat trudnił się rzeźbiarstwem i snycerstwem, wyczarowując dzieła z lipowego drewna. Pracował przy odbudowie zniszczonego po pożarze kościoła i kaplicy św. Małgorzaty w Odporyszowie, gdzie wykonał kilkaset rzeźbionych i płaskorzeźbionych figur, m.in. do zespołu kapliczek.

Jan Wnęk uważany jest także za projektanta maszyny latającej, którą wykonywał loty ślizgowe w latach 1865–1869. Podobno latał z kościelnej wieży. Niestety część historyków nie uznaje tych zasług ze względu za zbyt małą liczbę wiarygodnych dowodów. Konstruktor zbudował statek powietrzny na wzór skrzydeł ptaków lub nietoperzy na podstawie własnych obserwacji i badań. W filmie dokumentalnym pt. „Człowiek z powietrza” wyprodukowanym przez StudioplTV dowiadujemy się, że: *Miał on wykonywać loty ślizgowe na urządzeniu własnej konstrukcji w Odporyszowie pod Tarnowem, na ćwierć wieku przed Niemcem Otto Lilienthałem – oficjalnie uznawanym za pierwszego człowieka, który wzbił się w powietrze przy pomocy szybowca.*



Sanktuarium pw. Matki Bożej Zwycięskiej w Odporyszowie, fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

W centrum **Olesna**, za **kościołem pw. św. Katarzyny**, skręcimy w lewo, w ul. Długą, przy której, na krańcu miejscowości znajduje się **Winnica Bogu-Miła**. Etykiety na produktach z winnicy mają symbole kojarzące się z kwiatami z Zalipia. Jesteśmy już w małej zalipiańskiej ojczyźnie i zmierzamy do tej słynnej „malowanej wsi”. Znajdziemy tutaj prawdziwe dzieła sztuki namalowane wprost na domach mieszkańców. O atrakcjach Zalipia piszemy w **Ekowycieczce „Rowerem w Dolinie Dunajca”**.

Po zwiedzeniu Zalipia udajemy się w kierunku **Otfinowa**, w którym przeprawimy się przez Dunajec promem rzeczny. Ponownie wjeżdżamy na **VeloDunajec** i pędzimy na południe w stronę mety, czyli stacji PKP w Bogumiłowicach.



73,5 km



8-10 h



trasa średnia



rowerem



Tablica upamiętniająca Ikara znad Dunajca, fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

5. Serce Powiśla Dąbrowskiego – Dąbrowa Tarnowska i okolice

Dąbrowa Tarnowska: Rynek, Cmentarz żydowski, Ośrodek Spotkania Kultur, Park Miejski, Zazamcze – Swarzów – Zarzecze – Breń, zespół pałacowo-ogrodowy, bastionowe fortalicjum polowe – Olesno – Oleśnica – Dąbrowa Tarnowska

Rodzinna wycieczka przez Dąbrowę Tarnowską i okolice przybliży klimat Powiśla Dąbrowskiego. Zaczynamy przy **Rynku w Dąbrowie Tarnowskiej**, skąd przejdziemy przez centrum miasta w kierunku cmentarza żydowskiego. Vis-a-vis cmentarza znajduje się **Ośrodek Spotkania Kultur z Muzeum Powiśla Dąbrowskiego** w budynku w zrewitalizowanej w 2012 r. byłej synagodze chasydzkiej. Koniecznie zagłębimy do muzeum, by dowiedzieć się więcej o kontekście kulturowo-przyrodniczym odwiedzanego regionu. Teraz pojedziemy w kierunku **Parku Miejskiego** i przejdziemy przez tę zieloną przestrzeń miasta, a następnie ul. Zazamcze poszuszemy wzdłuż rzeki Breń przez **Swarzów do Brnia**. W Brniu zwraca uwagę zabytkowy **zespół dworsko-parkowy** znajdujący się na Małopolskim Szlaku Ogrodów – świadectwo zamożności i potęgi rodów szlacheckich Powiśla. W XIX-wiecznym dworze ma siedzibę **Centrum Polonii – Ośrodek Kultury, Turystyki i Rekreacji** (park jest udostępniony do zwiedzania, więcej informacji: <http://centrumpolonii.pl>). Nieco dalej na naszym szlaku, pośrodku pola uprawnego znajduje się kolejny unikatowy zabytek – **bastionowe fortalicjum polowe**.



Zabytkowy park w Brniu, fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej



Ośrodek Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej, fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

Okopy szwedzkie

Według miejscowych przekazów fortyfikacja została wybudowana przez Szwedów w XVII w. Ma kształt równego pięcioboku o bokach długości 100 m. i jest otoczona fosą. Pomiędzy drzewami dostrzeżemy wały o wysokości do 2 m, które na każdym z pięciu boków przechodzą w ziemne bastiony. Niektórzy historycy twierdzą, że fortyfikacja mogła powstać jako refugium Czartoryskiego, ówczesnego właściciela Brnia, który stanął na czele powstania przeciwko Szwedom.

Niedługo skręcimy na południe i pojedziemy do Olesna. Po drodze czeka na nas kolejna perełka – Owczarnia – klasycystyczny **zespół dworsko-parkowy** z XIX w., obecnie własność prywatna. Przejdziemy przez centrum Olesna, minimy **kościół parafialny pw. św. Katarzyny**, wyróżniający się stylem barokowym i neobarokowym. Pośród pól, przysiółków i gdzieś tam lasów – przez **Oleśnicę** – wrócimy do Dąbrowy Tarnowskiej i zamknijemy pętlę.

Trasa zainspirowana wycieczką użytkownika o nicku mbiedron na traseo.pl

 22 km  3 h  trasa łatwa

 rowerem

Ślady GPS wszystkich mikrowycieczek znajdziecie na stronie:

www.traseo.pl/malopolska-ekoturystyka





NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA NA SZLAKACH WYCIECZEK

Średniowieczny układ urbanistyczny w Tuchowie

Miasto otrzymało prawa miejskie już w 1340 r. Zachował się średniowieczny układ z Rynkiem i okalającymi go ulicami. Przy **Rynku** wznosi się klasycystyczny **Ratusz** z XIX w. Ten elegancki budynek w kształcie litery C jest siedzibą władz Miasta i Gminy Tuchów. Miasto najbardziej znane jest jako miejscu kultu maryjnego z barokową **Bazyliką pw. Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny** z XVII w., w którym znajduje się słynący łaskami Obraz Matki Boskiej Tuchowskiej. Sanktuarium opiekują się redemptoryści.



Ratusz w Tuchowie,
fot. Dominika Zaręba



Ośrodek Spotkania Kultur – dawna synagoga w Dąbrowie Tarnowskiej

Stara synagoga w Dąbrowie Tarnowskiej istniała prawdopodobnie już od 1697 r. Niestety w 1885 r. została zniszczona w czasie wielkiego pożaru, który wybuchł w mieście. Oprócz bożnicy spłonęły też 92 budynki, w znacznej części należące do Żydów. Obecny budynek pochodzi z drugiej połowy XIX w. Głównym architektem i inżynierem był Abraham Goldstein. Synagoga wyróżnia się stylem eklektyczno-klasycystycznym z elementami mauretańskimi – orientalnymi. Charakterystyczną fasadę tworzą dwie smukłe wieże po bokach połączone kolumnowym portykiem z trójkondygnacyjną galerią wpartą na czterech masywnych kolumnach. Na szczycie fasady zobaczymy ornament w kształcie tablic dekalogu.

W 2012 r. powołano tu **Ośrodek Spotkania Kultur**. Służy ono do krzewienia żywej kultury i wymiany myśli. W odnowionej synagodze odbywają się koncerty, wykłady i spotkania. W ramach kalendarza imprez Dąbrowskiego Domu Kultury organizowane są też okolicznościowe wystawy tematyczne. Mieści się tutaj także Muzeum Powiśla Dąbrowskiego.

Żydzi dąbrowscy

Pojawili się w mieście przed jego lokacją w 1693 r. Od 1697 r. posiadali synagogę, a prawdopodobnie od 1702 r. istniała gmina żydowska. Żydowskie mieszkańcy miasta zajmowali się głównie handlem, rzemiosłem, produkcją wódki i piwa, wyrobem miodów oraz prowadzili karczmy. Dominowali w handlu i niektórych gałęziach rzemiosła. Z czasem należeli do najbogatszych mieszkańców. Dąbrowa Tarnowska była w tamtych latach typowym galicyjskim miasteczkiem, w którego codziennym i odświętnym życiu spotykały się dwie kultury i religie: chrześcijaństwo i judaizm, koegzystując ze sobą (sztetl – miasteczko polsko-żydowskie).

Cennym zabytkiem Dąbrowy Tarnowskiej jest **barokowa brama wjazdowa** do nieistniejącego Pałacu Lubomirskich. Po wojnie na wzgórzu zamkowym postawiono kościół. Okazała brama jest wkomponowana w kościelne ogrodzenie i przypomina łuk triumfalny. Daje pewne wyobrażenie o dawnej świetności nieistniejącego pałacu, którego bogate wyposażenie było wręcz legendarne.

- Ośrodek Spotkania Kultur, Dąbrowa Tarnowska, ul. Berka Joselewicza 6, tel. +48 14 657 00 09, godziny zwiedzania na stronie: www.oskdabrowa.pl



Barokowa brama, fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

Zalipie – Malowana Wieś



Jedna z najbardziej kolorowych miejscowości w Polsce. Wszechobecne malowidła kwiatów oraz fantazyjnych bukietów cieszą oczy i duszę. Malowane zagrody rozsiane są po rozległej obszarowo wiosce. Ponad 100-letnia tradycja zalipiańskiego zdobnictwa przetrwała do dzisiaj, dzięki czemu wciąż pojawiają się nowe malowidła, które zdobią domy, ściany mieszkań, sprzęty, serwetki, odzież, obory, studnie, płoty, a nawet psie budy. Zalipiańskie malowanie to ewenement na skalę światową. Więcej o atrakcjach wsi piszemy w **Ekowycieczce pt. „Rowerem w Dolinie Dunajca”**.



Rowerem
przez Przedgórze



W malowanym Zalipiu,
fot. Jarosław Tarański

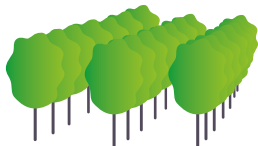
Kościół pw. św. Józefa Oblubieńca w Zalipiu

Wzniesiony w 1949 r. wyróżnia się zachwycającym wystrojem. Zaprojektowane przez tarnowskiego malarza Józefa Szuszkiewicza (1912–1982) kompozycje kwiatowe zostały wykonane w 1966 r. przez malarki pod kierunkiem Felicji Curyłowej. W czerwcu 2008 r. z inicjatywy Dyrektora Domu Malarek Wandy Chlastawy rozpoczęto ponowne malowanie kościoła. Dzięki zaangażowaniu malarek i ofiarności parafian powstała nowo zaprojektowana kompozycja kwiatowa. Na szczególną uwagę zasługuje kapliczka pod wezwaniem św. Błażeja, która ma typowy zalipiański charakter.



Wnętrze kościoła w Zalipiu,
fot. arch. Tarnowskiej Organizacji Turystycznej

WINNICE I PASIEKI



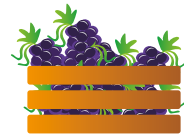
Winnica Rodziny Steców

Winnica zlokalizowana jest na południowo-wschodnich obrzeżach Tuchowa. Winoroślą obsadzony jest stok południowy i południowo-zachodni od 220 do 320 m wysokości. Od północy winnicę otacza wielki, kilkusethektarowy leśny kompleks – Lasy Tuchowskie – chroniący winorośl od zimnych wiatrów i mrozów. W pobliżu nie ma żadnego przemysłu ani dużych gospodarstw rolnych, dzięki temu jest tu cisza, spokój i czyste powietrze, klimat idealny dla winnicy i enoturystyki. Winnica jest certyfikowana ekologicznie, uprawa prowadzona jest na zasadzie permakultury. Oprócz winorośli nie ma żadnych innych nasadzeń, żadnych siewek innych roślin. Nie stosowane są pestycydy, herbicydy, randapowanie. Historycznie były tutaj zlokalizowane małe gospodarstwa stosujące naturalne nawożenie, więc ziemia jest zdrowa i żywa. Gleba podgórska: skała piaskowa, margle i glina. Uprawiane są tutaj następujące odmiany winorośli: Seyval Blanc, Aurora, Bianca, Hiberna, Jutrzenka, Muskat Odeskij, Sibera, Solaris, Swenson Red, Rondo, Regent, Marechal Foch, Leon Millot, Bolero, Muscaris, Johaniter, Cabernet Cortis, Sabrevois, Prairie Star, Pinot Noir, Palava, Dunaj oraz deserowe. Winnica prowadzi szkółkę winorośli, z sadzonkami przeznaczonymi na własne potrzeby i na sprzedaż.

► Wołowa 60a gm. Tuchów, Michał Stec, tel. +48 792 640 955, www.winnicarodzinystecow.pl



Malowniczo położona Winnica Rodziny Steców, fot. arch. Winnicy Rodziny Steców



Winnica Piwnice Antoniego i Pasieka Antoniego, Wola Lubecka

Winnica leży w otulinie Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego na wysokości 250 m. Nachylenie stoku wschodnio-południowe. Od północy przed chłodnymi wiatrami winnicę chroni Góra Kokocz (464 m n.p.m.). Od południa rozciąga się Pogórze Ciężkowice i Pasma Brzanki, na wschód aż po Rymanów Pogórze Strzyżowsko-Dynowskie. Opadów jest tu mniej niż w najbliższych okolicach, bo Kokocz od północy skutecznie odbija także burze. Gleba dobrze przepuszczalna, typowy flisz podkarpcki, czyli pokłady łupka błotnistego położone na piaskowcu, bardzo bogata w składniki, przede wszystkim w magnez. Powstaje tu wino o specyficznym bukacie kwiatowym wyczuwalnym i w nosie, i w ustach.

W Pasiece Antoniego znajdują się pszczoły rasy Krainka oraz mieszańce równych linii cechujące się łagodnością i dobrą wydajnością miodową. W ofercie pasieki znajdują się miody, pyłek, w przyszłości będzie też pierzga. Właściciel pasieki produkuje miody pitne, jak też prowadzi winnicę, z której pochodzą autorskie wina z dodatkiem miodu: Danutia i Vermell.

To niezwykle miejsce prowadzone przez ludzi z ogromną pasją od trzech pokoleń. Gospodarze są otwarci na różnego rodzaju warsztaty czy zajęcia w gospodarstwie. Organizują też wiele wydarzeń, które można wpisać w program ekowycieczki.

► Wola Lubecka 15, gm. Ryglice, Antoni Marcinek, tel: +48 608 017 274, 606 908 404, www.piwniceantoniego.pl, www.facebook.com/PiwniceAntoniego



Antoni Marcinek w swojej pasiece, fot. Damian Radziak

Winnica Bogu-Miła, Olesno

Winnica znajduje się na krańcach Olesna w kierunku Żalipia. Teren jest całkowicie płaski, a nasadzenia usytuowane są na linii północ-południe. Winnicę otaczają lasy, chroniąc winorośl przed wiatrami oraz pola i łąki. Teren jest nieprzemysłowy, czysty, to dawne zagłębienie truskawkowe, zresztą truskawki uprawiane są w okolicy w dalszym ciągu. Gleba lekka, o charakterystyce kwaśnej, przepuszczalna, bardzo bogata w składniki, przede wszystkim w magnez.

- ▶ Olesno, ul. Długa 158, tel. +48 605 475 625, www.facebook.com/Winnica.BoguMila

Winnica Demeter, Gromnik

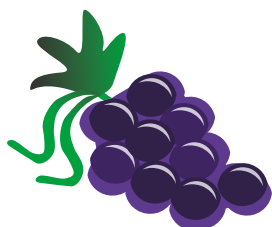
Winnica powstała w 2007 r. na południowym stoku wzniesienia o wysokości 370-380 m n.p.m. Na powierzchni około 1 ha uprawiane są takie szczepy winorośli, które dobrze radzą sobie w tujszych warunkach. Są to: Solaris, Johanniter i Muscaris (na wina białe) oraz Regent i Cabernet Carol (na wina czerwone). Można umawiać się na degustację i zwiedzanie winnicy.

- ▶ Gromnik, ul. Majora Sucharskiego 3, Weronika i Wiktor Zagórski, tel. +48 509 693 311, email: wwzagorscymoto@vp.pl, <http://malopolskiszlakwinny.pl/pl/winnica,00091,14>

Winnica Kuźnia, Gromnik

Winnica powstała w 2008 r. na powierzchni 1 ha, na zboczu o słonecznej, południowo-zachodniej wystawie na wysokości ok. 300 m n.p.m. Uprawia się tutaj odmiany winorośli o podwyższonej odporności, które pochodzą m.in. z hodowli niemieckich instytutów badawczych. Wina białe wytwarzane są ze szczepów głównie Solaris i Johanniter, a wina czerwone – z Bolero, Monarch i Cabernet Carol. Degustacje i zwiedzanie winnicy po wcześniejszym umówieniu się.

- ▶ Gromnik, ul. Narutowicza 8, Joanna i Piotr Zagórscy, tel. +48 501 279 131, email: kuznia_zagorscy@vp.pl, <http://malopolskiszlakwinny.pl/pl/winnica,00091,15>



Wina z Winnicy Bogu-miła,
fot. arch. Winnicy Bogu-miła

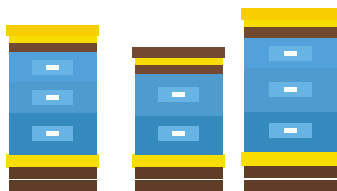
Winnica Sucha Góra, Gromnik

Winnica powstała w 2010 r. na południowym stoku w Ciężkowicko-Rożnowskim Parku Krajobrazowym w pobliżu Ośrodka Edukacji Ekologicznej w miejscowości Polichty na powierzchni ok. 0,5 ha. Uprawiane odmiany: Rondo, Alegro (na wina czerwone) oraz Solaris, Muscaris i Johanniter (na wina białe). Winnica zaprasza na degustację i zwiedzanie.

- ▶ Gromnik, ul. Jana Pawła II 35, Zygmunt Zagórski, tel. +48 507 405 613, email: zygmuntz@vp.pl, <http://eno.dryla.pl/winnica-sucha-gora>



ENOTarnowskie,
fot. Damian Radziak



Pasieka Radwan, Zabłędza

Rodzinne gospodarstwo położone na terenie Pogórza Ciężkowicko-Rożnowskiego słynie głównie z miodu spadziowego. Pasieka składa się z 300 uli i w części jest pasieką wędrowną. W pasiece wytwarzany jest m.in. miód nektarowy z lip z Puszczy Niepołomickiej. Początki pasieki sięgają 1965 r. Można tu nabyć także pierzgę, propolis oraz wosk. Co ciekawe, pasieka bazuje na tradycyjnych ulach wykonanych z żytniej słomy młóconej cepami, ujętej w drewniane ramy oraz na nowoczesnym wyposażeniu pracowni.

- ▶ Zabłędza 22A, gm. Tuchów, tel. +48 14 652 27 09, +48 600 659 078, www.pasiekaradwan.pl

Pasieka Ewy i Janusza Michałek, Zabłędza

Pasieka rodzinna, stacjonarna, tworzona przez 120 pszczelich rodzin produkcyjnych. Pasieka została założona w 1996 r. i leży na terenie gminy Tuchów w powiecie tarnowskim w rejonie Pogórza. Dominująca pszczoła to powszechna w tych okolicach pszczoła rasy kraińskiej oraz pszczoła miodna buckfast. Pasieka produkuje na sprzedaż miody, a spośród nich szczególnie poleca miód spadziowy.

- ▶ Zabłędza 39, gm. Tuchów, tel. + 48 696 737 563



Pasieka Ewy i Janusza Michałek,
fot. Damian Radziak



Spichlerz ryglicki,
fot. Jan Czaja

ZABYTKI NA SZLAKU ARCHITEKTURY DREWNIANEJ

Spichlerz dworski w Ryglicach

Pochodzi z 1757 r. i był częścią zespołu dworsko-pałacowego należącego do hrabiego Walerego Ankwicza. Na obramowaniu otworu drzwiowego zachował się oryginalny napis: „DIE 21 MAJI ANNO DOMINI 1756”. Po renowacji przeprowadzonej przez Gminę Ryglice spichlerz odzwierciedla wygląd budynku z zachowanej fotografii z 1915 r., dach przykryty jest gontem z charakterystycznym balko-
nem. Wewnątrz urządzono izbę regionalną i pokój mieszczkański.

- ▶ Spichlerz ryglicki, Ryglice bez nr, opieka i zwiedzanie: Dom Kultury w Ryglicach, tel. +48 14 654 10 83, <http://spichlerz.ryglice.pl>

Kościół pw. św. Marcina Biskupa w Gromniku

Pochodzi z 1727 r., jest konstrukcji zrębowej, wyróżnia się słupową wieżą z baniastym hełmem. Wewnątrz zachowało się gotyckie prezbiterium oraz barokowy ołtarz główny. Wyposażenie pochodzi głównie z drugiej połowy XVIII w. W późnobarokowym ołtarzu głównym zobaczymy obraz św. Marcina dzielącego się płaszczem z żebrakiem z ok. 1720–1730 r.

- ▶ Gromnik, ul. Dąbrowa 1, tel. +48 14 651 42 25



Kościół pw. św. Marcina Biskupa
w Gromniku, fot. Jan Czaja

Kościół pw. Wszystkich Świętych w Dąbrowie Tarnowskiej

Pochodzi z 1771 r., trójnawowy, stanowi ciekawy przykład barokowej architektury drewnianej, która nawiązuje do wzorów architektury murowanej. We wnętrzu zachowały się piękne późnobarokowe polichromie, a także późnogotycki krucyfiks z przełomu XV i XVI w.

► Dąbrowa Tarnowska, ul. Kościelna 25a, tel. +48 14 64 22 526

Kościół pw. św. Zygmunta w Żelichowie (gm. Gręboszów)

Został wybudowany w XVII w. Jest drewnianą, jednonawową **świątynią** pokrytą gontowym dachem. W środku znajdują się późnogotyckie rzeźby oraz ozdobny portal. Jednymi z najcenniejszych elementów kościoła są: późnogotycki poliptyk z XVI w., prawdopodobnie dzieło jednego ze snycerskich warsztatów śląskich, przeniesiony z kościoła w Tymowej na Dolnym Śląsku oraz barokowa ambona z XVIII w.

► Wola Żelichowska, Żelichów 2, tel. +48 641 60 47

► więcej informacji na stronie Szlaku Architektury Drewnianej:
www.drewniana.malopolska.pl



Rowerem
przez Przedgórze

NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY LOKALNE:

- Parada Orkiestr Dętych, *Ryglice, maj*
- Miodobranie w Pasiece Antoniego, *Wola Lubecka, czerwiec*
- Święto owoców i produktów pszczelich, *Pleśna, lipiec*
- Tuchovinifest, *Tuchów, sierpień*
- Festiwal Kultury Pogórzańskiej, *Ryglice, wrzesień*
- Święto wina i miodu, *Gromnik, wrzesień*; pszczelarze i winiarze z terenu Pogórza nie tylko wystawiają swoje produkty, ale stwarzają możliwość ich degustacji oraz zakupów bezpośrednio od rolnika. Wydarzeniu towarzyszą konkursy oraz koncerty.



Produkcja miodu,
fot. Damian Radziak



Ule w Zabłędzy,
fot. Damian Radziak

OFERTA EDUKACYJNO-KULTURALNA

Ośrodek Edukacji Ekologicznej, Polichty

Ośrodek Edukacji Ekologicznej Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego położony przy użytku ekologicznym „Polich-ty – Sucha Góra” prowadzi przyrodnicze zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Wytyczono tu ścieżkę przyrodniczą o długości 1,7 km z 10 przystankami, na której poznajemy różne typy ekosystemów (łąka, las, staw) oraz wiele gatunków roślin i zwierząt. W pobliżu ośrodka powstały także dwie dłuższe ścieżki edukacyjne – „Pod Kurhan” (3 km) oraz „Na Budzyń” (6,5 km).

- Ośrodek Edukacji Ekologicznej ZPKWM, Brzozowa, Polichty 85, gm. Gromnik, tel. 48 14 627 42 72, <https://zpkwm.pl/edukacja/edukacja-w-tarnowie>

Centrum Kultury, Promocji i Turystyki w Ryglicach

Organizuje wydarzenia kulturalne i warsztaty, promuje lokalnych twórców i rzemiosło. W sklepie Ryglickie Stoisko można kupić regionalne pamiątki z motywem kwiatowym.

- Ryglice, ul. A. Mickiewicza 57, tel. +48 14 654 10 83, www.kulturyryglice.pl, sklep internetowy z pamiątkami z Ryglic: <https://sklep.kulturyryglice.pl>

Prelekcje o miodzie i winie w Pasiece i Piwnicach Antoniego

Pasieka rodzinna oferuje możliwość skorzystania z prelekcji w zakresie hodowli pszczół, apiterapii, jak i demonstracji urządzeń w pracowni pasiecznej (miodni).

W Piwnicach Antoniego organizowane są prelekcje o enoterapii i degustacje komentowane. Można wziąć udział w zwiedzeniu winnicy i zapoznaniu się z całym procesem technologii wina.

- Pasieka Antoniego, Piwnice Antoniego – winnica, Wola Lubecka 15, tel. +48 608 017 274, www.piwniceantoniego.pl

Agro Ryglice Stacja Górskiej Turystyki Konnej



Lekcje jazdy konnej na ujeżdżalni i w terenie. Ośrodek hoduje konie huculskie i murinsulany.

- Ryglice, ul. ks. Wyrwy 45, tel. +48 14 654 10 22, www.kulturyryglice.pl, sklep internetowy z pamiątkami z Ryglic: <https://sklep.kulturyryglice.pl>

Ośrodek Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej

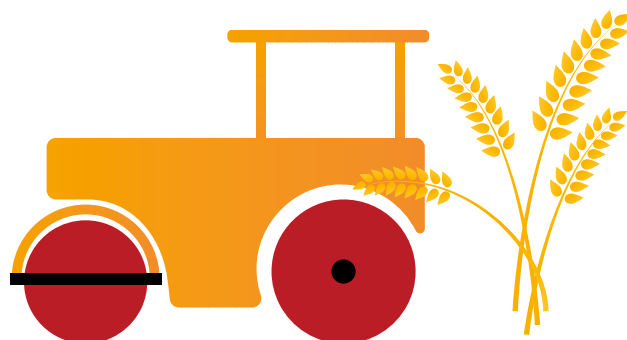
Powstał w budynku dawnej synagogi Chasydów. Jest miejscem dialogu międzykulturowego, prowadzi zajęcia dydaktyczne i szkoleniowe. Jak czytamy na stronie instytucji: *stanowi nowoczesną, mobilną ekspozycję, która w razie potrzeby zamienia się na salę koncertową, scenę i widownię teatru, miejsce lekcji historii i regionalizmu*. Za pośrednictwem ośrodka można zwiedzić także zabytkowy cmentarz żydowski.

- Dąbrowa Tarnowska, ul. Berka Joselewicza 6, tel. +48 14 657 00 09, godziny zwiedzania na stronie: www.oskdabrowa.pl

Muzeum Drogownictwa w Szczucinie

Muzeum powstało w 1982 r. w ramach Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Ekspozycja na zewnątrz prezentuje ciekawe maszyny i urządzenia, które kiedyś służyły drogowcom. Wystawa wewnętrzna obejmuje mnóstwo eksponatów związanych z budową oraz utrzymaniem dróg i mostów, a także drogi i mosty w sztuce. Obok budynku na wzniesieniu utworzono skansen maszyn drogowych w formie spiralnej alejki.

- Szczucin, ul. 1 Maja 39, tel. +48 14 643 52 78, miejsce przyjazne rowerzystom



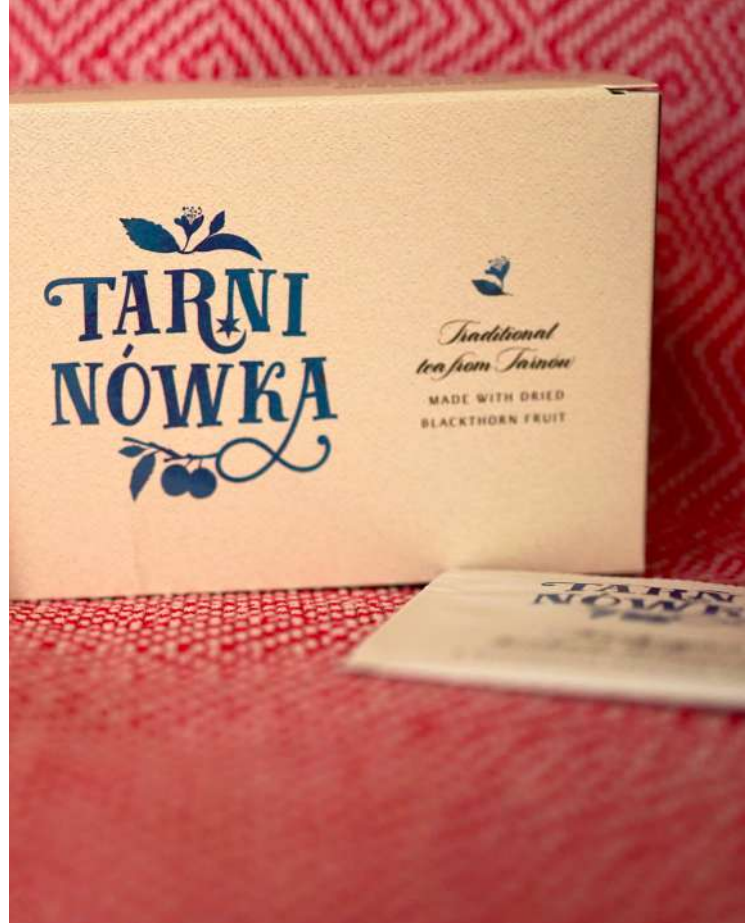


Miody z Pasieki Antoniego,
fot. Damian Radziak

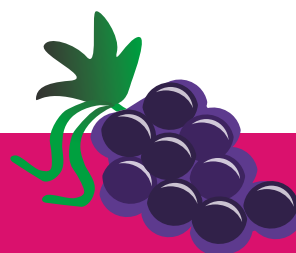


Miody z Pasieki Antoniego

- **miód mniskowy** – posiada bardzo dużo antocyjanów, charakteryzuje się właściwościami profilaktycznymi szczególnie przy chorobach nowotworowych (wiosna),
- **miód lipowy** – dobry w stanach przeziębienia, radzi sobie z grypami (lipiec),
- **miód spadziowy** – polecany dla osób z problemami krążeniowymi, ciśnieniowymi sercowymi (lato pod warunkiem wystąpienia spadzi),
- **miód nawłociowy** – zalecany dla osób, które mają problemy z nerkami i układem moczowym (wrzesień),
- **miód odsklepinowy** – pozyskiwany jest przez odciskanie odsklepin, miód ten charakteryzuje się dużą zawartością pierzgi, propolisu, pyłku i jest swoistym probiotykiem (cały rok),
- **pyłek pszczeli** – pozyskiwany przez pszczoły z pyłku kwiatowego (cały rok, najwięcej na wiosnę).



Tarninówka,
fot. Dominika Zaręba



KONIECZNIE MUSISZ SPRÓBOWAĆ

- **win z ENOTarnowskiego** – z Winnicy Rodziny Steców, Piwnic Antoniego, Winnicy Bogu-Miła i innych rodzinnych winnic w Gromniku,
- **miodów z Pasieki Antoniego** i innych rodzinnych pasiek Regionu Tarnowskiego,
- **potraw na bazie fasoli Piękny Jaś** – produktu regionalnego chronionego w UE,
- **potraw regionalnych** serwowanych podczas lokalnych imprez, np.: chleba na zakwasie, proziaków, żurku po ryglicku, lubeckiej zupy z lubczykiem, dań z grzybów i kapusty,
- **herbaty Tarninówki** z suszonych owoców tarniny

INFORMACJE PRAKTYCZNE



Polecane noclegi i obiekty gastronomiczne

TUCHÓW, RYGLICE, GROMNIK I OKOLICE

Restauracja Strych, Tuchów, ul. Mickiewicza 48,
tel. +48 14 692 69 66

Bistro na Zakręcie, Zalasowa, gm. Ryglice,
ul. Karpacka 23a, tel. +48 796 810 134

Restauracja Pasja, Gromnik, ul. Krynicka 45,
tel. +48 535 536 945

Filipówka na Podlesiu, Gospodarstwo
Agroturystyczne, Uniszowa 66, gm. Ryglice,
tel. +48 608 740 242

Eko Sioło, Gospodarstwo Agroturystyczne,
Bistuszowa 1, gm. Ryglice, tel. +48 601 884 388,
www.ekosiolo.pl

Agroturystyka „Od maluszka do staruszka”
(prowadzi sprzedaż produktów z gospodarstwa –
miodów, mleka koziego, krowiego, masła, serów,
wędlin i chleba), Ryglice, ul. Słowackiego 30,
tel. +48 517 754 554

**Gospodarstwo Agroturystyczne i Stajnia Koni
„Paryja”**, Mieczysław Solarz, Ołpiny 512,
tel. +48 692 756 540, <http://paryja.agro.pl>

Bacówka Brzanka, Jodłówka Tuchowska 125,
tel. +48 14 652 68 02, www.brzanka.pl

DĄBROWA TARNOWSKA, ŻABNO, OLESNO I OKOLICE

Agroturystyka u Babci, Zalipie 165,
tel. +48 696 048 175, <http://goscina-u-babci.pl>

Pokoje noclegowe i Restauracja Herbowa, Żabno,
Rynek 12, tel. + 48 606 783 038

Hotel i Restauracja Gospoda Szlachecka,
Niedomice, ul. Niedomicka 43, tel. +48 731 110 610

Hotel Cristal Park, Dąbrowa Tarnowska,
ul. Sportowa 2a, tel. + 48 661 279 666,
www.dabrowa.cristalpark.pl

Pokoje Gościnne „U Batora”, Dąbrowa Tarnowska,
ul. Zazamcze 3a, tel. + 48 708 477 500,
+ 48 708 477 507

Instal System Hostel Dąbrowa Tarnowska,
Dąbrowa Tarnowska, ul. Oleśnicka 32c,
tel. + 48 601 866 045,
www.noclegi-imprezy-okolicznosciowe.pl

Lodziarnia, Kawiarnia Trzy Kulki, Dąbrowa
Tarnowska, Rynek 23, tel. +48 733 879 333



Dekoracje jesienne w Bistro na Zakręcie
w Zalasowej, fot. Dominika Zaręba



Sarenki na szlaku,
fot. Dominika Zaręba



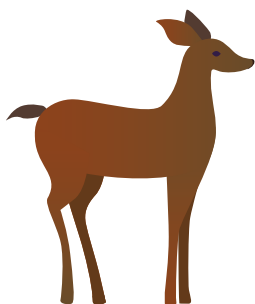
Dojazd transportem publicznym

- 1 kolejną PKP z Krakowa przez Tarnów (pociągi w kierunku Krynicy-Zdroju i Nowego Sącza); stacje kolejowe: Łowczówek, Pleśna, Łowczów, Tuchów, Lubaszowa, Siedliska, Chojnik, Gromnik, Bogoniowice, Ciężkowice (uwaga, niektóre pociągi pospieszne zatrzymują się tylko w Tuchowie i Bogoniowicach Ciężkowicach),
- 2 busem z Tarnowa na północ regionu (Dąbrowa Tarnowska, Żabno, etc.) – m.in. z przewoźnikiem EURO Pławecki
Trans: <http://plawecki.org>



Lektury na drogę

- 1 Album „Architektura Gminy Ryglice”, Kamil Wszolek (tekst), Dariusz Tyrpin (fotografie), Urząd Miejski w Ryglicach, do pobrania na stronie: <http://ryglice.pl>
- 2 „Opowiadania wybrane”, Adolf Rudnicki, Wyd. Ossolineum
- 3 Przewodnik „Jej Wysokość Brzanka”, Piotr Firlej: www.jejwysokoscbrzanka.pl
- 4 Przewodnik „Park Krajobrazowy Pasma Brzanki”, Anna Boguś, Kasper Cetera, Piotr Dmytrowski, Michał Karczmarz, Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego, dostępny na stronie: <https://zpkwm.pl>



Zobacz i posłuchaj

- ▶ „W Kaściny zagrodzie”, czyli twórcy ludowi z Gminy Ryglice”, Centrum Kultury, Promocji i Turystyki w Ryglicach:
<https://youtu.be/TQjty10auRk>
- ▶ „Człowiek z powietrza” – zwiastun filmu o Janie Wnęk:
<https://youtu.be/HmDGyXQXbqY>
- ▶ „Sianokosy w Parku Krajobrazowym Pasma Brzanki”, Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego:
<https://youtu.be/aKRnH09E904>
- ▶ Film „Synagoga w Dąbrowie Tarnowskiej – perła Powiśla”, uczniowie Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Dąbrowie Tarnowskiej: https://youtu.be/n9BcVTfWI_Y



Punkty info w okolicy

Tarnów

Tarnowskie Centrum Informacji,
ul. Rynek 7, tel. + 48 14 688 90 90,
centrum@it.tarnow.pl,
www.it.tarnow.pl

Gromnik

Centralny Punkt Informacyjny Źródlanego Szlaku,
ul. Parkowa, tel. + 48 574 001 755,
email: cpigromnik.zrodlanyszlak@gmail.com

Łowczówek

Informacja Turystyczna przy Ośrodku Wypoczynkowym „Relax”
ul. Parkowa, tel. + 48 574 001 755,
email: cpigromnik.zrodlanyszlak@gmail.com

Informacja Turystyczna w Parku Zdrojowym w Ciężkowicach

Ciężkowice, ul. Spokojna, www.ciezkowice.pl
(aktualnie w końcowym etapie budowy)



Autorzy ekowycieczki:

Jan Czaja, Dominika Zaręba
współpraca: Jarosław Tarański,
Piotr Kołodziej

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,
Piotr Kołodziej, Jarosław Tarański,
Damian Radziak, Łukasz Kieroński, Jan Czaja
oraz archiwum: Tarnowskiej Organizacji
Turystycznej, Winnicy Rodziny Steców,
Winnicy Bogu-miła, Winnicy
Piwnice Antoniego



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 2020 r.