

## MIJSCA REKREACYJNE W KRAKOWIE

TURYSTYKA

**KRAKÓW** Wzbogaca  
[www.krakow.travel](http://www.krakow.travel)

“A po zwiedzaniu... relaks, zdrowie i uroda”

Wszyscy znają Helenę Rubinstein i jej wspaniałe produkty. Nikt jednak nie pamięta, że kariera tej czarodziejki kosmetyków rozpoczęła się w Krakowie. Wyruszając w świat, zabrała ze sobą kilka słoiczków z wyprodukowanym tu kremem, który otworzył jej drogę do najświetniejszych salonów piękności.

Podążajmy zatem za pionierką kultury urody i oddajmy się w ręce mistrzów z salonów piękności w Krakowie.

Uzupełnieniem dbałości o nasze piękno powinien być też zdrowy, aktywny wypoczynek. Kraków - położony na styku trzech krain geograficznych - to nie tylko szacowne zabytki. Jego oferta jest znacznie szersza, przekonajcie się Państwo o tym i skorzystajcie z atrakcji, jakie proponujemy.

Oto kilka z nich: zdobądź jeden z czterech kopców, idź na spacer do Lasu Wolskiego - wielkiego kompleksu leśnego z ogrodem zoologicznym i licznymi szlakami spacerowymi. Wsiądź na rower, zobacz Skałki Twardowskiego lub wyrusz na malowniczą konną wędrówkę.

Hobbyści znajdą też szlaki tematyczne, np. pieszo-rollerowy “Szlak dawnej Twierdzy Kraków” adresowany do miłośników fortyfikacji.

Dla tych, którzy zechcą zregenerować swoje siły witalne, Kraków oferuje pobyt w uzdrowisku Swoszowice. Jest to jedyne w Polsce uzdrowisko położone na terenie wielkiej aglomeracji miejskiej.

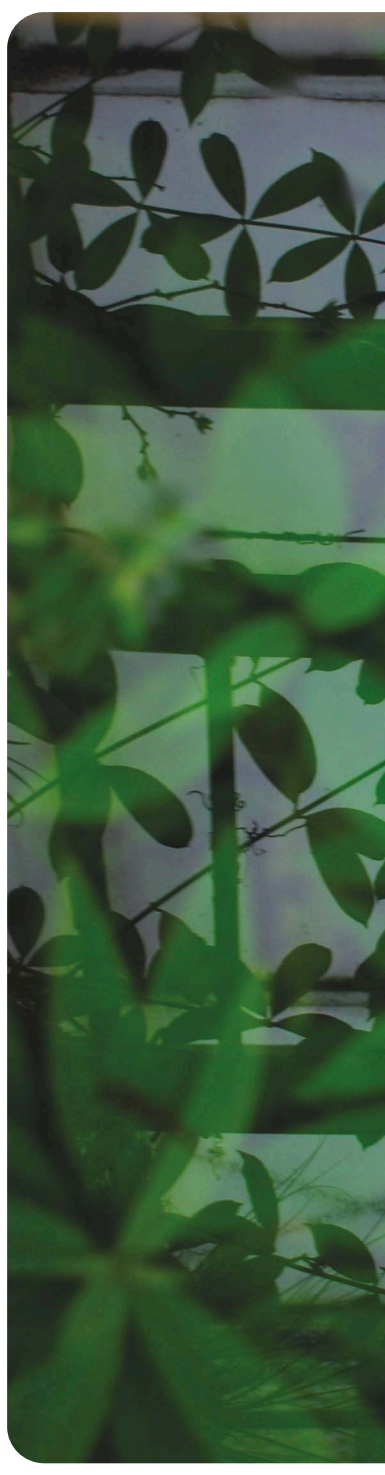
Człowiek wymyślił zegar, aby zorganizować sobie życie “w biegu”. To, co proponujemy, pozwoli Państwu odpocząć od dobrze zorganizowanej codzienności.

Zatrzymaj się zatem, zrelaksuj, wypocznij i przyjrzyj się sobie, ot tak, bez zbędnego pośpiechu.

*Serdecznie zapraszam do korzystania z rekreacyjnych propozycji Krakowa. Życzę wielu przemyślnych i radosnych chwil spędzonych na aktywnym wypoczynku.*







Jacek Majchrowski  
Prezydent Miasta Krakowa



## Uzdrowiska



**Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o.**  
ul. Kąpielowa 70  
tel. +48 12 254 78 00 / fax +48 12 650 47 45  
www.uzdrowisko.krakow.pl    

**Historia:** Uzdrowisko istnieje od roku 1811. Feliks Radwański, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, wybudował dom zdrojowy w pełni wykorzystując wartość podziemnych wód leczniczych. W 1859 r. Źródł i przyległe mu tereny zostały wykupione przez dr. Józefa Dietla, co przyczyniło się do podniesienia rangi uzdrowiska i jego popularności.

**Wody mineralne:** unikalne w skali europejskiej, ze szczególnymi właściwościami leczniczymi.




**Podstawowe zabiegi:** kąpiele siarkowe, zabiegi borowinowe.

**Zabiegi uzupełniające:** kinezyterapia, hydroterapia, zabiegi elektro- i światłoczułe oraz masaże lecznicze.

**Kierunki leczenia:** choroby ortopedyczno-urazowe i reumatyczne, choroby dermatologiczne (np. łuszczyca), choroby układu nerwowego i układu trawienia.

**Jak dojechać?** Autobusem od pętli tramwajowej "Borek Fałęcki" lub prywatnymi busami - przystanek docelowy "Zdrojowa".



**Zakład Przyrodolecznicy na Matecznym**  
**Day Spa Relax Care**  
ul. Rydlówka 8  
tel. +48 12 263 23 90  
www.dayspa.com.pl   

**Historia:** W roku 1899 architekt Antoni Mateczny zbudował rodzinną posiadłość "Modrzewiówkę", na terenie której natrafiono na wodę mineralną o właściwościach leczniczych. W oparciu o tę wodę uruchomiono Zakład Kąpielowy Wody Siarczano-Solankowej.

**Mateczny dziś:** to działający na terenie parku prywatny ośrodek Day Spa Relax Care.

**Podstawowe zabiegi:** rehabilitacyjne, hydroterapeutyczne, kąpiele siarkowo-solankowe.

**Kierunki leczenia:** choroby narządu ruchu, reumatyczne, choroby układu krążenia, choroby dermatologiczne.

Ośrodek oferuje również szeroką gamę zabiegów pielęgnacyjnych i kosmetycznych.


**Jak dojechać?** Autobusem lub tramwajem - przystanek docelowy "Rondo Matecznego". Samochodem od ronda Matecznego kierujemy się w kierunku ul. Wadowickiej.

Po ok. 200 m skręcamy w pierwszą przecnicę w prawo, w ul. Rydlówka.

Stworzone z myślą o tych, którzy poszukują idealnego miejsca na zregenerowanie sił, odnowę ciała i duszy w zgodzie z naturą.

**Farmona Business & Spa \*\*\***, ul. Jugowicka 10c  
tel. +48 12 252 70 20 / fax +48 12 252 70 01  
www.spakrakow.pl 

**Dla urody:** sauna fińska, balijskie i jawajskie rytuały piękna, tradycyjne balijskie zabiegi upiększające, zabiegi kosmetyczne na twarz i na ciało, tradycyjne masaże azjatyckie, masaże europejskie.

**Hotel Sympozjum\*\*\*\*\***, ul. Kobierzyńska 47  
tel. +48 12 261 86 00 / fax +48 12 261 87 99  
www.krysztalowespa.pl  


**Dla urody:** gabinety masażu, zabiegi kosmetyczne na twarz i ciało, sauny, basen relaksacyjny.



## Salony piękności

Kraków oferuje usługi kosmetyczne w ponad 300 gabinetach i centrach piękności. Można w nich poddać się zabiegom wykorzystującym najnowsze osiągnięcia w kosmetyce.

Poniżej prezentujemy adresy stron internetowych, na których znajdą Państwo aktualne adresy salonów.

www.krakow.naszemiasto.pl   
www.katalog.pogodzinach.pl   
www.salony.asp.edu.pl   
www.yellowpages.pl   
www.teleadreson.pl   
www.dmoz.org 




www.pkt.pl   
www.spa.e-masaz.pl   
www.krakinfo.pl   
www.katalog.wp.pl   
www.katalog.onet.pl 



## Grotty solne



Kraków leży co prawda około 700 km od morza, ale i tu można poczuć bryzę morską i pooddychać jodem.

**"Aroma Spa" Ośrodek Wypoczynkowy**, ul. Hamernia 48  
tel. +48 12 638 25 65, +48 501 247 155  
www.aromaspa.pl 

**"Galos" Grota Solno-Jodowa**, ul. Wielicka 91  
tel. +48 12 265 38 30, www.grota-krakow.pl 

**"Halit" Grota Solna**, ul. Szuwarowa 4  
tel. +48 12 357 49 67, www.grotahalit.pl   

## Centra rekreacyjno-sportowe z basenem



Zarówno gość, jak i mieszkaniec Krakowa, który zechce pod jednym dachem wypocząć, zadbać o swe zdrowie i urodę - może wybrać jedno z centrów rekreacyjnych:

**"Cascada" Centrum Sportu i Rekreacji**, ul. Szuwarowa 1  
tel. +48 12 262 76 45, www.cascada.com.pl  

**Atrakcje:** basen, kryty kort tenisowy, squash, tenis stołowy, sala do ćwiczeń ruchowych, siłownia, sala do siatkówki i koszykówki, solarium, kompleks sauna & jacuzzi, masaż relaksujący i leczniczy.  
**Jak dojechać?** Autobusem od pętli tramwajowej "Łagiewniki" - przystanek docelowy "Torfowa".



**"Com-Com Zone" Centrum Rozwoju**, ul. Ptaszyckiego 6  
tel. +48 12 682 11 11, www.comcomzone.pl 

**Atrakcje:** basen, siłownia, hala sportowa, sale sportowe.  
**Jak dojechać?** Tramwajem nr 15 z centrum miasta - przystanek docelowy "KS HUTNIK".  
Centrum "Com Com Zone" znajduje się ok. 100 m od przystanku przy stadionie.

**"Energica" Centrum Aqua i Fitnessu - kompleks biurowy "Herbewo"**, al. Słowackiego 64  
tel. +48 12 633 63 43, www.energica.pl 

**Atrakcje:** basen, siłownia, sala fitness, gabinet kosmetyczny, gabinet masażu, solarium.  
**Jak dojechać?** Autobusem lub tramwajem - przystanek docelowy "Nowy Kleparz".

**J&J Center Skotniki**, ul. Winnicka 40, Skotniki

tel. +48 12 260 93 65 / fax +48 12 260 93 69, [www.jjsportcenter.pl](http://www.jjsportcenter.pl)  

**Atrakcje:** basen, tenis, siłownia, fitness, salon kosmetyczny, jacuzzi, sauna, solarium.

**Jak dojechać?** Autobusem w kierunku Skotniki lub Kostrza - przystanki docelowe "Skotniki Szkoła" lub "Kostrze Szkoła".

**"Kolna" Ośrodek Sportu i Rekreacji**, ul. Kolna 2

tel. +48 12 259 35 40 / fax +48 12 259 35 90, [www.kkk.krakow.pl](http://www.kkk.krakow.pl)   

Kompleks sportowo-rekreacyjny "Kolna" stwarza doskonale warunki do czynnego wypoczynku, rekreacji i uprawiania sportów.

**Atrakcje:** baseny, sauna, hala sportowa, hala fitness, siłownia, wanny do hydromasażu, gabinet fizykoterapii i hydroterapii.

**Jak dojechać?** Autobusem z "Ronda Grunwaldzkiego" - przystanek docelowy "Wały Wiślane II" lub "Tor Kajakowy".

**"Kurdwanów Nowy" Ośrodek Rekreacyjno-Sportowy**, ul. Wystouchów 34 a

tel. +48 12 659 53 57, [www.basen.kurdwanow.pl](http://www.basen.kurdwanow.pl) 

**Atrakcje:** basen, jacuzzi, sauna, grotka solna.

**Jak dojechać?** Autobusami 174, 179, 184 z centrum miasta - przystanek docelowy "Os. Kurdwanów".

**Park Wodny**, ul. Dobrego Pasterza 126

tel. +48 12 616 31 90 / fax +48 12 616 31 44, [www.parkwodny.pl](http://www.parkwodny.pl)     

Park Wodny w Krakowie to jeden z największych tego typu obiektów w Europie.

**Atrakcje:** baseny, zjeżdżalnie, rwąca rzeka, ścianki wspinaczkowe, jacuzzi solankowe, stacje hydromasażu, kompleks saunowy, solaria, Studio Fitness & Siłownia, Studio Tańca i Ruchu, Studio Form Wschodu, Studio Urody.

**Jak dojechać?** Autobusem jadącym ul. Dobrego Pasterza - przystanek docelowy "Park Wodny" lub "Bora - Komorowskiego".

## Baseny

Pływanie jest dobre dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Rozwija ogólną sprawność i wydolność fizyczną organizmu oraz doskonale wpływa na urodę.

**Baseny kryte, ogólnodostępne:**

**Akademia Pedagogiczna**, ul. Ingardena 4

tel. +48 12 634 26 25, [www.wsp.krakow.pl](http://www.wsp.krakow.pl)   

(basen sportowy)



**Akademia Wychowania Fizycznego**, ul. Rogozińskiego 1

tel. +48 12 683 11 25, [www.awf.krakow.pl](http://www.awf.krakow.pl)  (basen sportowy)

**"Bronowianka" Klub Sportowy**, ul. Zarzecze 124a

tel. +48 12 626 25 58, [www.bronowianka.pl](http://www.bronowianka.pl)   (basen sportowy)

**"Cascada" Centrum Sportu i Rekreacji**, ul. Szuwarowa 1

tel. +48 12 262 76 45, +48 12 262 76 46 / fax +48 12 262 76 47

[www.cascada.com.pl](http://www.cascada.com.pl)  (basen rekreacyjny)

**"Energica" Centrum Aqua i Fitnessu - kompleks biurowy "Herbewo"**, al. Słowackiego 64

tel. +48 12 633 63 43, [www.energica.pl](http://www.energica.pl)  (basen rekreacyjny)

**Hotel Novotel Kraków Bronowice\*\*\*\***, ul. Armii Krajowej 11

tel. +48 12 622 64 00, [www.orbis.pl](http://www.orbis.pl)    (basen rekreacyjny)

**Hotel Orient\*\*\*\***, ul. Sołtysowska 25a


tel. +48 12 646 91 00, [www.hotelorient.pl](http://www.hotelorient.pl)     (basen rekreacyjny)

**Hotel Sympozjum\*\*\*\*\***, ul. Kobierzyńska 47

tel. +48 12 261 86 00 / fax +48 12 261 87 99

[www.sympozjum.com.pl](http://www.sympozjum.com.pl)      (basen rekreacyjny)

**J&J Center Skotniki**, ul. Winnicka 40, Skotniki

tel. +48 12 260 93 65 / fax +48 12 260 93 69, [www.jjsportcenter.pl](http://www.jjsportcenter.pl) 

(basen sportowy i rekreacyjny)

**"Kolna" Ośrodek Sportu i Rekreacji**, ul. Kolna 2

tel. +48 12 259 35 40 / fax +48 12 259 35 90, [www.kkk.krakow.pl](http://www.kkk.krakow.pl)   

(basen sportowy i rekreacyjny)

**"Korona" Klub Sportowy**, ul. Kalwaryjska 9-15

tel. +48 12 656 13 68, +48 12 656 02 50, [www.korona.krakow.pl](http://www.korona.krakow.pl) 

(basen sportowy i rekreacyjny)

**Le Premier City SPA & Wellness**, ul. Wadowicka 6

tel. +48 12 263 63 48 / fax +48 12 423 60 30, [www.lepremier.pl](http://www.lepremier.pl)  

(basen rekreacyjny)

**Międzyszkolny Basen Pływacki**, os. Kolorowe 29b

tel. +48 12 644 59 39, [www.mbpnh.republika.pl](http://www.mbpnh.republika.pl) 

**Międzyszkolny Basen Pływacki**, ul. F. Nullo 23

tel. +48 12 411 51 59, [www.basenfnullo.ceti.pl](http://www.basenfnullo.ceti.pl) 

**Park Wodny**, ul. Dobrego Pasterza 126

tel. +48 12 616 31 90 / fax +48 12 616 31 44

[www.parkwodny.pl](http://www.parkwodny.pl)     (basen rekreacyjny)

**"Tomex" Klub Sportowy**, ul. Ptaszyckiego 4

tel. +48 12 644 28 95, [www.kstomex.eu](http://www.kstomex.eu) 

**Uniwersytet Ekonomiczny - Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**, ul. Rakowicka 27

tel. +48 12 293 56 73, +48 12 293 50 70, [www.uek.krakow.pl](http://www.uek.krakow.pl)    (basen sportowy)


**"Wisła" Towarzystwo Sportowe**, ul. Reymonta 22

tel. +48 12 630 45 17, +48 12 630 45 09, [www.tswisla.pl](http://www.tswisla.pl)  (basen sportowy i rekreacyjny)

**YMCA Polska**, ul. Krowoderska 8

tel. +48 12 430 03 38, [www.krakow.ymca.pl](http://www.krakow.ymca.pl) 


**Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego**, ul. Grochowska 20

tel. +48 12 411 92 95, [www.zsoms.krakow.pl](http://www.zsoms.krakow.pl)   (basen sportowy)

### **Baseny odkryte, ogólnodostępne:**

**"Clepardia"**, ul. Mackiewicza 14, tel. +48 12 415 16 74, [www.clepardia.com](http://www.clepardia.com) 

**"Krakowianka" Ośrodek Sportu i Rekreacji**, [www.krakowianka.com.pl](http://www.krakowianka.com.pl)   

ul. Bułwarowa 1, tel. +48 12 644 14 21 

ul. Eisenberga 2, tel. +48 12 411 40 88

ul. Jagodowa 2, tel. +48 12 266 52 81

**"Wisła" Towarzystwo Sportowe**, ul. Reymonta 22

tel. +48 12 630 45 17, [www.tswisla.pl](http://www.tswisla.pl)  (basen sportowy i rekreacyjny)

## Kajakarstwo

Kraków - obok Madrytu i Sydney - jest jednym z trzech ośrodków, które mogą się pochwalić najnowocześniejszymi torami kajakarstwa górskiego.

### Obiekty ogólnodostępne:

**"Bystrze" Akademicki Klub Turystyki Kajakowej AGH**

ul. Reymonta 17 blok 1


tel. +48 12 617 39 74

www.bystrze.org 

**Krakowski Klub Kajakowy**, ul. Kolna 2

tel./fax +48 12 259 35 40 - wew. 35

fax +48 12 259 35 90

www.kkk.krakow.pl  

**"Retendo" Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu**

ul. Moszyńskiego 28

tel. +48 12 654 73 45, +48 606 37 26 26

+ 48 18 541 70 69

www.retendo.com.pl   



## Nurkowanie

Nurkowanie to aktywność prawie dla wszystkich. Wystarczy odrobinę chęci i już można zanurzyć się w podwodny świat.

### Obiekty ogólnodostępne:

**"Krab" Akademicki Klub Podwodny AGH**

ul. Reymonta 21a

tel. +48 12 617 20 28, +48 788 58 75 82


www.krab.agh.edu.pl 

**"Kraken" Centrum Nurkowe**, ul. Pychowicka 1b

tel. +48 12 266 86 83, +48 601 823 005

www.kraken.pl 

**"Litoral" Klub Płetwonurków**, ul. Pomorska 2

tel. +48 501 430 577, www.litoral.pl 

**"Nautica"**, ul. Toruńska 5

tel. +48 12 626 00 12, +48 12 626 00 19



+48 12 626 00 81, +48 661 660 313

www.nautica.pl     


**"Nototenia" Krakowski Klub Płetwonurków - AWF**

al. Jana Pawła II 78

adres do korespondencji: ul. Radzikowskiego 69/17

tel. +48 509 548 203, www.nototenia.pl  

**"Nurkomania"**, ul. Kobierzyńska 63/48a

tel. +48 501 627 846, www.nurkomania.pl 





## Tenis ziemny




Tenis ziemny to idealna dyscyplina sportu dla osób szczególnie ceniących aktywny i zdrowy tryb życia.

### Obiekty całoroczne, ogólnodostępne:

**Akademia Wychowania Fizycznego**, al. Jana Pawła II 78

tel. +48 12 683 14 10, [www.awf.krakow.pl](http://www.awf.krakow.pl)   


**"Cascada" Centrum Sportu i Rekreacji**, ul. Szuwarowa 1

tel. +48 12 262 76 45 / fax +48 12 262 76 47, [www.cascada.com.pl](http://www.cascada.com.pl) 

**Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej**, al. Jana Pawła II 37

tel. +48 12 628 36 20, [www.csir.pk.edu.pl](http://www.csir.pk.edu.pl)  

**Grzegórzecki Klub Sportowy**, al. Pokoju 16

tel. +48 12 413 17 11 / fax +48 12 413 17 99, [www.grzegorzeccki.pl](http://www.grzegorzeccki.pl) 

**KSOS Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy - GEM Klub Tenisowy**

al. Powstania Warszawskiego 6

tel. +48 12 430 24 89, [www.ksos.krakow.pl](http://www.ksos.krakow.pl)   (w sezonie letnim)

**MM Sport**, ul. Na Błoniach 1

tel. +48 12 425 29 98, +48 500 21 06 14, [www.korty.mmsport.com.pl](http://www.korty.mmsport.com.pl)  

**"Tennis Max" - korty tenisowe Wieczysta**, ul. Chałupnika 16

tel. +48 12 413 84 66, [www.tenismax.prv.pl](http://www.tenismax.prv.pl) 

**"Tennis Net"**, ul. Białoprądnicka 24d

tel. +48 12 415 57 86, +48 501 58 36 46, [www.tennis-net.pl](http://www.tennis-net.pl) 

**"Strefa Fit"**, ul. Wystouchów 34




tel. +48 12 659 47 80, +48 602 263 354, [www.strefafit.pl](http://www.strefafit.pl) 

**Wola Sport Paradise**, ul. Koło Strzelnicy 5


tel. +48 12 425 39 00, [www.wolasportparadise.pl](http://www.wolasportparadise.pl) 

### Obiekty sezonowe, ogólnodostępne:


**Crown Piast Hotel**, ul. Radzikowskiego 109

tel. +48 12 683 26 00, +48 12 683 26 65, [www.hotelpiast.pl](http://www.hotelpiast.pl)   

**"Nadwiślan" Klub Sportowy**, ul. Koletek 20

tel. +48 12 422 21 22, [www.nadwislan.com](http://www.nadwislan.com) 

**"TENIS 24" - Klub Sportowy Hutnik**, ul. Ptaszyckiego 4

tel. +48 12 643 12 20, +48 669 035 258, [www.tenis24.com](http://www.tenis24.com) 

**WKS WAWEL**, ul. Podchorążych 3, tel. +48 12 637 06 45, +48 12 637 27 91

[www.wawel-klub.pl](http://www.wawel-klub.pl) 

Squash to sport, który pojawił się w Polsce kilkanaście lat temu i szybko zyskał wielu zwolenników.

#### Obiekty ogólnodostępne:

"Alstar", ul. Zawila 61a

tel. +48 12 262 04 03, [www.squash.krakow.pl](http://www.squash.krakow.pl) 

"Atlantic" Squash & Wellnes, ul. Stradomska 15

tel. +48 12 422 15 44, [www.starekino.pl](http://www.starekino.pl)  

"Botoja" Squash, ul. Józefa 14 (w oficynie)

tel. +48 12 421 51 87, +48 880 404 462


[www.squash.botoja.pl](http://www.squash.botoja.pl) 

"Cascada" Centrum Sportu i Rekreacji, ul. Szuwarowa 1

tel. +48 12 262 76 45 / fax +48 12 262 76 47

[www.cascada.com.pl](http://www.cascada.com.pl) 

CSiR Politechnika Krakowska, al. Jana Pawła II 37

tel. +48 12 628 36 20, [www.csir.pk.edu.pl](http://www.csir.pk.edu.pl) 



Golf to doskonała forma aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Jest sportem dla każdego, niezależnie od poci i wieku, i dobrym pomysłem na indywidualny wypoczynek, gdy potrzebujemy skupienia i spokoju.

#### Obiekty ogólnodostępne:

**Krakow Valley Golf & Country Club**

Paczółtowie 328, 32-063 Krzeszowice

tel. +48 12 258 60 00, +48 12 268 60 20

[www.krakow-valley.com](http://www.krakow-valley.com)       

**Royal Krakow Golf & Country Club**

Ochmanów 124, 32-003 Podłęże

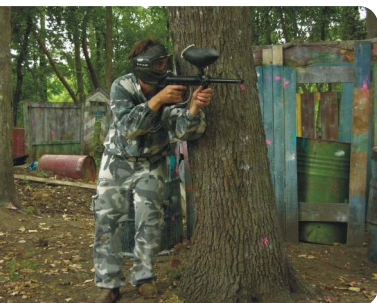
tel. +48 12 281 91 70, +48 602 318 838

fax +48 12 284 86 00

[www.krakowgolf.pl](http://www.krakowgolf.pl)  



## Paintball



Paintball jest sportem, w którym kobiety i mężczyźni rywalizują na równi, a wiek nie odgrywa żadnej roli.

### Obiekty ogólnodostępne (grupy kilkusobowe):

**"Assassins Paintball S.C."**, ul. Drożdżowa 5  
tel. +48 12 506 018 092, +48 12 506 018 120  
[www.assassins-paintball.pl](http://www.assassins-paintball.pl) 🇵🇱

**"Compass"**, ul. Zduńów 14  
tel. + 48 12 357 33 70, +48 501 52 75 36  
[www.paintball.krakow.pl](http://www.paintball.krakow.pl) 🇵🇱🇬🇧

**"Extremo"**, ul. Mogilska 71  
tel. +48 12 413 94 38, +48 509 595 199  
[www.extremo.com.pl](http://www.extremo.com.pl) 🇵🇱

**"Team Arena"**, ul. Olszańska 6b  
tel. +48 692 427 725, +48 606 388 442  
fax +48 12 267 71 99  
[www.teamarena.pl](http://www.teamarena.pl) 🇵🇱🇬🇧

## Jazda konna



Jazda konna to sport przeznaczony dla wszystkich miłośników tych zwierząt.

### Obiekty ogólnodostępne:

**"Botoja" Ośrodek Rekreacyjno-Wypoczynkowy**  
Korzkiew 49, 32-088 Przybysławice  
tel./fax +48 12 419 44 92  
[www.botoja.pl](http://www.botoja.pl) 🇵🇱🇬🇧

**Krakowski Klub Jazdy Konnej**, ul. Kobierzyńska 175a  
tel. +48 12 262 14 18, +48 500 726 547  
[www.kkjk.republika.pl](http://www.kkjk.republika.pl) 🇵🇱

**Młodzieżowy Dom Kultury "Dom Harcerza",  
Filia Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej "Tabun"**  
ul. Ireny Kosmowskiej 12a, Olszanica  
tel. +48 12 623 80 62, tel./fax +48 12 632 82 37  
[www.tabun.com.pl](http://www.tabun.com.pl) 🇵🇱 ♿

**"Mustang" Klub Jazdy Konnej**, ul. Nad Zalewem 15  
tel. +4812 425 26 58, +48 602 295 349  
[www.mustang.krakow.pl](http://www.mustang.krakow.pl) 🇵🇱

**"Pegaz" Ośrodek Jazdy Konnej**, ul. Łowińskiego 1  
tel. +48 12 425 80 88, +48 604 059 389



**Konno po Krakowie:** szlak konny w Lesie Wolskim (patrz mapa: Szlaki w Lesie Wolskim, s. 15)

Wspinanie to sport dla odważnych. Jeżeli dołożysz do tego przyjemność z okupionego wysiłkiem ruchu, możliwość przełamywania własnych słabości i satysfakcję z osiągniętego celu - otrzymasz odpowiedź, dlaczego warto się wspiąć.



### Obiekty ogólnodostępne:

**"Adur" Szkoła Wspinania**, al. Słowackiego 11b/49

tel. +48 12 632 05 38, +48 605 949 772, [www.adur.republika.pl](http://www.adur.republika.pl)  

**"Active" Szkoła Wspinania**, ul. Spółdzielców 12/18

tel. +48 603 212 910, +48 888 979 139, [www.wspinaczka.edu.pl](http://www.wspinaczka.edu.pl)  


**Biuro Aktywności Górskiej (Robert Szumiec)**, ul. Ossowskiego 8/5

tel. +48 12 425 58 46, +48 602 599 104, [www.bag.pl](http://www.bag.pl)  



**Climbing & Adventure Szkoła Wspinania**, ul. Lipska 61/79

tel. +48 12 653 41 38, +48 602 677 547, [www.szkoławspinania.pl](http://www.szkoławspinania.pl)  

**CW Hutnik**, ul. Ptaszyckiego 4

tel. +48 660 610 626, [www.cwhutnik.pl](http://www.cwhutnik.pl) 


**"Forteca" Centrum Wspinaczkowe**, ul. Raclawicka 60

tel. +48 12 632 83 33, +48 12 632 81 35, [www.cwf.pl](http://www.cwf.pl)  

**"Kilimanjaro" Szkoła Wspinania (Władek Niemiec)**, ul. Zdrojowa 126, 30-698 Kraków - Lusina

tel. +48 12 270 85 68, +48 609 055 363, [www.kilimanjaro.com.pl](http://www.kilimanjaro.com.pl) 

**"Korona" Klub Sportowy**, ul. Kalwaryjska 9-15

tel. +48 12 656 02 50, +48 12 656 53 89, [www.korona.krakow.pl](http://www.korona.krakow.pl) 

**"Reni - Sport"**, ul. Błażeja Czepca 11

tel. +48 12 638 07 34, +48 602 712 676, [www.renisport.pl](http://www.renisport.pl)  

**Szkoła Wspinaczki Skalnej (Piotr Kuczek)**, ul. Dobrego Pasterza 99b/29

tel. +48 12 413 25 44, +48 603 740 358, [www.szkoła-wspinaczki.pl](http://www.szkoła-wspinaczki.pl) 

**Szkoła Wspinania (Piotr Drobot)**, al. Pokoju 6/23

tel. +48 601 45 35 28, [www.szkoławspinania.com.pl](http://www.szkoławspinania.com.pl) 

**"Vertigo" Centrum Wspinania**, ul. Chrobrego 5a/4

tel. +48 12 378 43 73, +48 601 631 838, [www.wspinanievertigo.com](http://www.wspinanievertigo.com)  

## Aeroklub

Lotanie dla wszystkich tych, którzy pragną spojrzeć na świat z lotu ptaka.

### Aeroklub Krakowski

Lotnisko Pobiednik Wielki, 32-126 Igołomia

tel. +48 12 287 36 63, tel./fax +48 12 287 04 70

[www.aeroklubkrakowski.pl](http://www.aeroklubkrakowski.pl)  






**Ogród Botaniczny Uniwersytetu Jagiellońskiego**  
ul. Kopernika 27  
tel. +48 12 421 26 20, +48 12 663 36 35  
fax +48 12 663 36 33  
www.ogrod.uj.edu.pl 

Założony w 1783 r. Ogród Botaniczny Uniwersytetu Jagiellońskiego jest najstarszym istniejącym ogrodem tego typu w Polsce. Można w nim podziwiać trzy kompleksy szklarniowe oraz liczne rabaty prezentujące rośliny egzotyczne i krajowe, w tym zagrożone wyginięciem.

Ogród służy celom dydaktycznym, ale nie jest pozbawiony walorów estetycznych. Jest doskonałym miejscem wypoczynku, oazą spokoju w ruchliwym centrum miasta, a także miejscem wykładów, koncertów i imprez kulturalnych.

**Jak dojechać?** Autobusem lub tramwajem - przystanek docelowy "Lubicz".



**Ogród Doświadczeń**  
al. Pokoju 67  
tel. +48 12 346 12 85  
www.ogroddoswiadczen.pl 

Ogród Doświadczeń jest pierwszym sensorycznym parkiem edukacyjnym w Krakowie.

Mieści się na terenie Parku Lotników Polskich, naprzeciw Centrum Handlowego M1.

**Jak dojechać?** Z Centrum Miasta tramwajami linii nr 1, 14, 22 i przejść ok. 100 m. w lewo.



**Fundacja Miejski Park i Ogród Zoologiczny**  
ul. Kasy Oszczędności Miasta Krakowa 14  
tel. +48 12 425 35 51, +48 12 425 35 52  
fax +48 12 425 27 10  
www.zoo-krakow.pl 

Założony w 1929 r. na terenie Lasu Wolskiego. Krakowski Ogród Zoologiczny jest średniej wielkości ogrodem europejskim, znanym na całym świecie. To jedno z ulubionych miejsc rekreacyjnych krakowian. Ogród ma specyficzny, kameralny charakter.

**Jak dojechać?** Autobusem spod Hotelu Cracovia - przystanek docelowy "ZOO".

**Święto Ogrodów:** Na przełomie maja i czerwca od 2005 roku odbywa się w Krakowie Święto Ogrodów. Z okazji święta dostępnych jest wiele ogrodów - na co dzień zamkniętych - co dodatkowo podnosi atrakcyjność tego wydarzenia.

Latем czekają na Państwa otwarte kąpieliska:

**Bagry** - jeden z większych zbiorników wodnych położonych w granicach miasta, który w okresie letnim wykorzystywany jest przez okolicznych mieszkańców jako kąpielisko.

**Jak dojechać?** Bagry znajdują się w Płaszowie, dojazd autobusem lub koleją do stacji "Kraków Płaszów".

**Kryspinów** - latem najpopularniejsze miejsce do plażowania i uprawiania sportów wodnych. Można skorzystać z wypożyczalni sprzętu wodnego, zjeżdżalni wodnej, boisk do koszykówki, siatkówki plażowej oraz z placu zabaw dla dzieci.

**Jak dojechać?** Autobusem od pętli tramwajowej "Salwator"- przystanek docelowy "Kryspinów Zalew".

**Przylasek Rusiecki** - mniej znane, za to mniej oblegane kąpielisko. Usatysfakcjonowani będą też amatorzy wędkarstwa, ponieważ wody Przylasku są regularnie zarybiane. W pobliżu znajduje się zabytkowy dwór w Branicach.

**Jak dojechać?** Tramwajem do Pleszowa, a dalej autobusem - przystanek docelowy "Przylasek Rusiecki".

**Zakrzówek** - tu możesz jeździć rowerem, wspinać się lub nurkować. Zalew powstał po zalaniu starego kamieniołomu wapienia na terenie Krzemionek Zakrzowskich. Atrakcją są Skalki Twardowskiego z jaskiniami. W jednej z nich miała znajdować się pracownia tego legendarnego alchemika.

**Jak dojechać?** Autobusem, przystanek docelowy "Grota-Roweckiego" lub "Kapelanka". Tramwajem, przystanek docelowy - "Kapelanka".



## Pieszо na krakowskie kopce

**Kopiec Kościuszki** (333 m n.p.m.), usypany w latach 1820-1822. Usytuowany jest w zachodniej części Krakowa, na najwyższym wzniesieniu wzgórza Sikornik, zwanego także wzgórzem bł. Bronisławy.

**Kopiec Krakusa** (271 m n.p.m.) znajduje się w Podgórzcu. Usypany prawdopodobnie w VII-VIII w. na najwyższym wzniesieniu wapiennego zrębu Krzemionek, nosi nazwę legendarnego założyciela Krakowa.

**Kopiec Józefa Piłsudskiego** (383 m n.p.m.) powstał w 1935 r. na najwyższym wzniesieniu Pasma Sowińca w Lesie Wolskim w zachodniej części Krakowa. Nazywany jest także kopcem Niepodległości lub kopcem Wolności.

**Kopiec Wandy** (238 m n.p.m.) powstał prawdopodobnie ok. VII-VIII w. i stanowi mogiłę Wandy, legendarnej córki księcia Kraka.



## Szlaki w rejonie Krakowa

(w nawiasie podano odległość od początku szlaku, kursywą - odcinek szlaku prowadzący poza granicami Krakowa)

## Szlaki piesze w Lesie Wolskim

**Pieszo w Lesie Wolskim:** tu znajduje się kopiec Piłsudskiego, klasztor Kamedułów oraz Ogród Zoologiczny. Przez ten piękny park leśny wytyczono 8 szlaków spacerowych, szlak rowerowy, konny i narciarski. Istnieją również (na Woli Justowskiej) przykłady budownictwa drewnianego: karczma i spichlerz, które stanowią atrakcje Szlaku Architektury Drewnianej.

**"Okrężny"** (niebieski): kopiec Piłsudskiego - d. bażantarnia - Kamienna Droga - Polana pod Dębina (2,1 km) - kraniec ul. Gajówka (3,8 km) - Kozie Nogi (5,2 km) - ZOO (6,5 km).

**"Północ-Południe"** (czerwony): Chelm, rondo - kopiec Piłsudskiego (1,5 km) - skrzyżowanie „Pod Krzyżem” (2,1 km) - ZOO (2,7 km) - Polana pod Dębina (4,4 km) - Księcia Józefa (wodociągi 5,5 km).

**"Wąwozy Lasu Wolskiego"** (żółty): al. Kasztanowa/Panieńskich Skał - rezerwat Panieńskie Skały (0,7 km) - skrzyżowanie „Pod Krzyżem” (2 km) - Polana Pod Dębina (3,4 km).

**"Łącznikowy"**: Księcia Józefa/Zaskale - ZOO (2 km).

**"Dojściowy"** (czarny): ul. Księcia Józefa (restauracja "Srebrna Góra") - Polana pod Dębina (1 km).

**"Północny"** (czarny): ul. Królowej Jadwigi/ (k. Strzelnicy Sikornik; 0,9 km) - Kozie Nogi (2,4 km).

**"Czarny"**: Rzepichy (pętla MPK) - Zakamycze - al. Pod Sowińcem - skrzyżowanie "Pod Krzyżem" (2 km) - ZOO (2,6 km) - ul. Leśna (parking; 3,6 km) - al. Kasztanowa/ al. Panieńskich Skał (4,6 km).

**"Dwóch Kopców"** (zielony): Salwator (pętla tramwajowa) - al. Waszyngtona - kopiec Kościuszki (1,7 km) - Sikornik (3,2 km) - ul. Leśna (parking; 4,6 km) - rezerwat „Panieńskie Skały” (5 km) - kopiec Piłsudskiego (6 km) - Kamienna Droga (7,4 km) - Orla (Obserwatorium Astronomiczne; 8,3 km) - Orla/Zakamycze - granica miasta - wiadukt nad autostradą - Kryspinów (zalew; 11,3 km).

## Pozostałe szlaki piesze

**"Spacerowy, Okrężny" wokół Tyńca:** Tynec, ul.Bolesława Śmiałego/Benedyktyńska - wzg. Krowodrza (1,4 km) - rez. Skotczanka (2,7 km) - rejon Sidzińskiej Góry (5,6 km) - ul. Bogucianka, pętla MPK (6,8 km) - Grodzisko (7,9 km) - parking nad Wisłą (10 km) - Tynec (10,8 km).

**Trasa kulturowo-turystyczna Prądnika Czerwonego:** Opolska/Lublańska - Żabi Młyn (1,3 km) - Cmentarz Batowicki (stary) (3,4 km) - skraj os. Złotego Wieku (4,5 km) - ul. Powstańców - Cmentarz Batowicki (nowy), fort Sudół (5,8 km).

**Trasa kulturowo-turystyczna Bronowice Małe - Mydlniki:** Bronowice Małe (pętla tramwajowa) - parking koło Muzeum PTTK Młodej Polski "Rydłówka" (1 km) - fort Mydlniki (3,1 km) - Mydlniki centrum (4,4 km) - ul. Na Błonie (pętla autobusowa; 7,3 km) - ul. Rydla/Bronowicka (pętla tramwajowa; 9,8 km).

## Pieszo poza Kraków

**"Orlich Gniazd"** (czerwony): Kraków, os. Krowodrza Górka - Krowoderskich Zuchów - Park Krowoderski - Łokietka - Pękowicka - szosa Zielonki-Tonie (ul. Na Zielonki; 3,8 km) - ul. Jurajska (Pękowice; granica miasta; 5,1 km) - *Giebułtów (7,6 km) - Ojców (17,9 km) - Pieskowa Skała (25,3 km) - Rabsztyn (45,9 km) - Podzamcze (zamek Ogrodzieniec; 84,2 km) - Złoty Potok (127,2 km) - Częstochowa (159,2 km)*

**Szlak im. gen. Józefa Bema** (zielony): Kraków Borek Fałęcki - Żywiecka - Zawila - Spacerowa - Działowskiego - Kraków Sidzina PKP (6,4 km) - Prażmowskiego - Żyzna - *Libertów (9,4 km) - Gaj (11 km) - Mogiłany (15,6 km) - Las Bronaczowa - Radziszów PKP (24,7 km)*.

**"Myślenicki"** (niebieski): Kraków Swoszowice Zdrój - park zdrojowy - Krzyżanowskiego - Chałubińskiego - *Lusina (3,5 km) - Świątyni Górne (10,5 km) - Zawada (18,5 km) - Myślenice Rynek (27,8 km) - Myślenice Zarabie (29,8 km)*.

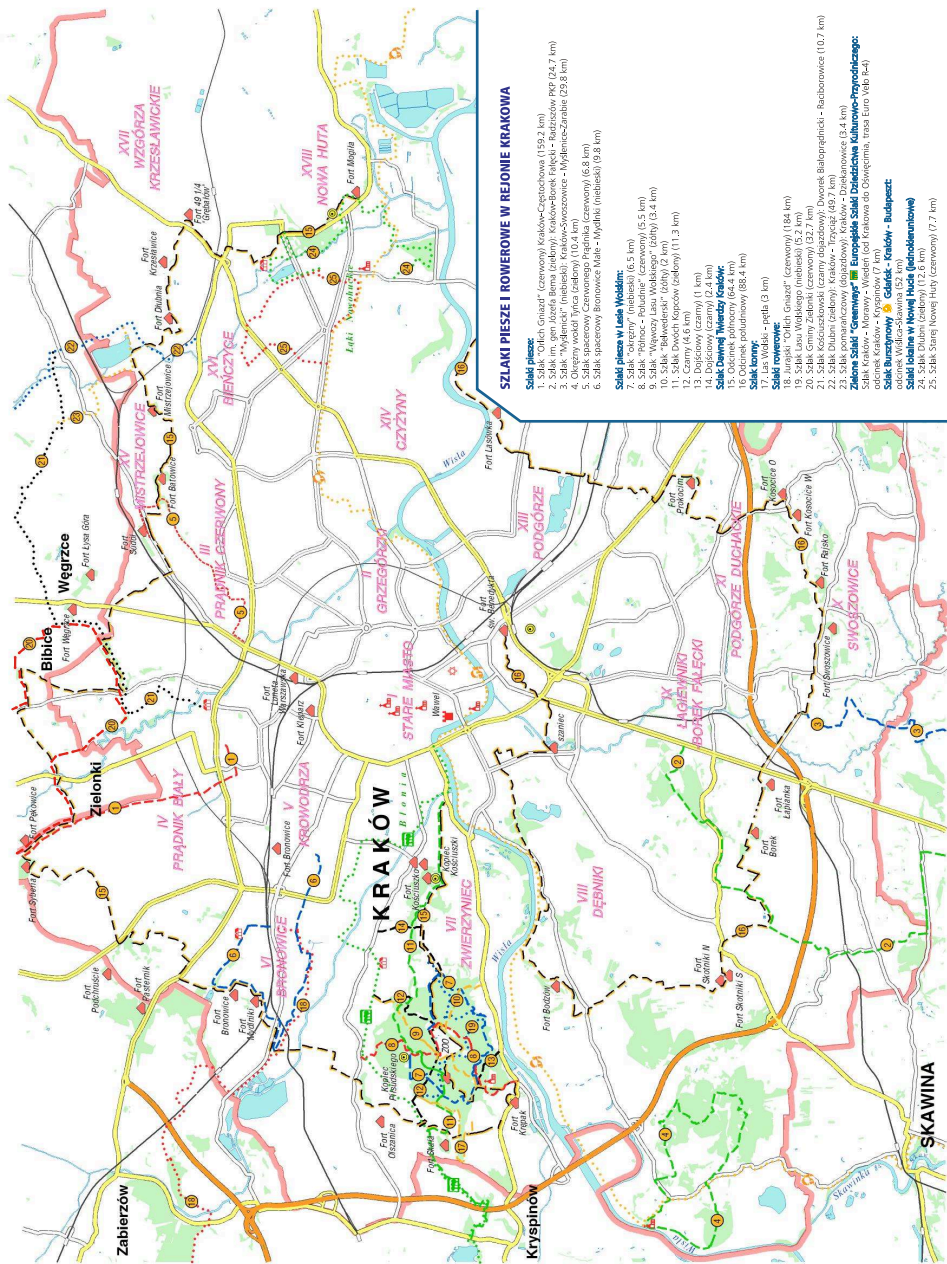
# SZLAKI W LESIE WOLSKIM

skala 1: 17500



- Szlak 'Okreżny' (niebieski) - kopiec Piłsudskiego (Sowiniec) - ZOO (6,5 km)
- Szlak 'Północ-Południe' (czarny) - Chelm (rondo) - ul. Kałcia Józera (wodociąg) (5,5 km)
- Szlak 'Wąwozy Lasu Wolskiego' (żółty) - ul. Kasztanowal. - Pamiętności Skar. - Pol. Pod Dębnią (3,4 km)
- Szlak 'Bawederski' (złoty) - ul. Kałcia Józera/ul. Zaskale - ZOO (2 km)
- Szlak 'Dwóch Kopców' (zielony) - Salwator (MPK) - Kryspinów (11,3 km) - Sposzale.
- Szlak czarny - Bapichy (MPK) - ZOO (2,6 km) - ul. Kasztanowal. - Pamiętności Skar. (4,6 km)
- Dobry szlak - ul. Kałcia Józera - ul. Szebrna - Głęb. - Polana pod Dębnią (1 km)
- Dobry szlak (czarny) - ul. Królowej Jadwigi/ul. Strzełnicy - Koźle Nogi (2,4 km)
- Szlak 'Twardzy Kraków' (złoto-czarny)
- Szlak 'Greenways'
- Szlak konny - ul. Pod Sowiniec - ul. Orla (pełnia 3 km)





**SZLAKI PIESZE I ROWEROWE W REJONIE KRAKOWA**

**Szlaki piesze:**

1. Szlak "Orlicki Gniazd" (czerny) Kraków-Częstochowa (199,2 km)
2. Szlak "Kamień" (niebieski) Kraków-Częstochowa - Włocławek (234,7 km)
3. Szlak "Wydłacz" (niebieski) Kraków-Częstochowa - Myślenice-Zwettl (29,8 km)
4. Okrężny wódek Tynca (szary) (10,4 km)
5. Szlak spacerowy Czarnego Jędraka (szary) (6,5 km)
6. Szlak spacerowy im. Leona Tytusa-Bielicza (niebieski) (9,8 km)

**Szlaki piesze w Lasach Władysławskich:**

7. Szlak "Wawel" (niebieski) (1,5 km)
8. Szlak "mińskie - południe" (szary) (5,5 km)
9. Szlak "Wąwozy Lasu Władysławskiego" (szary) (3,4 km)
10. Szlak "Kielwieski" (szary) (2 km)
11. Szlak "Kielwieski" (szary) (2 km)
12. Czarny (czarny) (1 km)
13. Dziejowy (czarny) (1 km)
14. Szlak "Dziejowy" (niebieski) (1 km)
15. Odcięcie południowy (64,4 km)
16. Odcięcie południowy (88,4 km)
17. Las Władysławski - pęda (3 km)

**Szlaki rowerowe:**

18. Jurysk "Orlicki Gniazd" (szary) (184 km)
19. Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)
20. Szlak Gminy Zwettl (szary) (32,7 km)
21. Szlak Kosztuchowski (szary) (40,7 km)
22. Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)
23. Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)
24. Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)
25. Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)

**Złote Szlaki "Greenways"** Europejskie Szlaki Dziedziczone Kulturowo-Przyrodnicze:  
 Szlak Kraków - Morawy - Wieni (od Krakowa do Oświęcimia, trasa Euro Velo 84-4)  
 Szlak Kraków - Morawy - Wieni (od Krakowa do Oświęcimia, trasa Euro Velo 84-4)  
 Szlak Kraków - Morawy - Wieni (od Krakowa do Oświęcimia, trasa Euro Velo 84-4)

**Szlaki lokalne w Nowej Hucie (jednolitej trasie):**  
 Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)  
 Szlak "Kamień" (niebieski) (234,7 km)

## Bieganie - ścieżki biegowe

### Wydział Sportu i Inicjatyw Społecznych,

al. Powstania Warszawskiego 10

tel. +48 12 616 96 11

fax +48 12 616 95 25

Ścieżki biegowe to całkowicie bezpłatne zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu prowadzone przez doświadczonych trenerów-instruktorów. W oznaczonych miejscach, w pięciu punktach Krakowa, o określonych godzinach można uczestniczyć w zajęciach biegowych, marszobiegach i ćwiczeniach sprawnościowych.


## Rowerem po Krakowie - wypożyczalnie rowerów




Rower to tani i wygodny środek transportu.

Chcąc zwiedzić Kraków na rowerze, nie musisz wcale zabierać go ze sobą. Możesz go po prostu wypożyczyć.

**"Art Bike"**, ul. Starowislna 33a/12

tel. +48 12 422 04 25, [www.art-bike.pl](http://www.art-bike.pl) 

**"BikeOne"** Samoobsługowa wypożyczalnia rowerów miejskich (13 stanowisk)

tel. +48 609 901 111, [www.bikeone.pl](http://www.bikeone.pl) 

**"Bike Rental"**, ul. św. Anny 4

tel. +48 501 745 986, [www.bikes-rental.prv.pl](http://www.bikes-rental.prv.pl)

**"Dwa Koła"**, ul. Józefa 5

tel. +48 12 421 57 85

[www.dwakola.internetdsl.pl](http://www.dwakola.internetdsl.pl)  

**"Cyklomaster"**, ul. Gałczyńskiego 10

tel. +48 12 647 92 33, [www.cyklomaster.go.pl](http://www.cyklomaster.go.pl) 

**"Rent a Bike"**, tel. +48 888 029 792

[www.rentabike.pl](http://www.rentabike.pl)    

## Szlaki rowerowe

Obecnie w Krakowie istnieje ok. 60 km tras rowerowych. Zakłada się, że do końca 2010 roku powstanie 111 km nowych tras, a ich długość do roku 2015 powiększy się o kolejne 85 km. Istniejące trasy rowerowe pełnią funkcje zarówno użytkową, jak i rekreacyjną. Trasy są oznakowane, a na drogowskazach widnieją numery tras.

### Szlaki rowerowe terenowe:

**Jurajski „Orlich Gniazd” (czerwony):** Bronowice Nowe (pętla tramwajowa) - ul. Na Błonie - ul. Filtrowa - ul. Zygmunta Starego - Mydlniki (ul. Balicka; 3,6 km - granica miasta) - *Szczyglice (7 km)* - *Rudno (zamek tęczyński; 27,4 km)* - *Krzyszowice PKP (33,3 km)* - *Olkusz centrum (61,5 km)* - *Podzamcze (zamek Ogródzieniec; 103 km)* - *Częstochowa (184 km)*.

### Szlak Lasu Wolskiego (niebieski):

ul. Pod Sowińcem (skraj Lasu Wolskiego) - Kamienna Droga - al. Wędrowników (1,3 km) - Polana Malczewskiego - Chodnik Malczewskiego (2,3 km) - Chodnik Hanny (2,9 km) - Kozie Nogi (4,8 km) - ul. Starowolska (5,2 km).

### **Szlak gminy Zielonki (czerwony):**

Zielonki (Urząd Gminy - ul. Zielone Wzgórze - Witkowiec szpital; 2,7 km) - Park Leśny Witkowiec - Bibice (6,3 km) - fort Zielonki (8,2 km) - Owczary (16,9 km) - Korzkiew (23,6 km) - Zielonki (Urząd Gminy; 32,7 km).

### **Szlak Kościuszkowski (dojazdowy):**

Dworek Białoprądnicki - Witkowiec (3,1 km) - Bibice (4,7 km) - Węgrzce - Bosutów (7,4 km) - Dziekanowice (9,1 km) - Raciborowice (10,7 km).

### **Szlak Doliny Dłubni:**

ul. Okulickiego/Łowińskiego - Raciborowice (3,6 km) - Młodziejowice (8,5 km) - Michałowice (9,3 km) - Iwanowice (21,3 km) - Wysocice (33,5 km) - Imbramowice (38,3 km) - Dolina Dłubni (42,4 km) - Trzyciąż (47,5 km).

### **Szlak dojazdowy:**

ul. Jeziorzany - Batowice (2,7 km) - Dziekanowice (Szlak Kościuszkowski - czarny; 3,4 km).

### **Szlak konny:**

ul. Pod Sowińcem (skraj Lasu Wolskiego) - ul. Orla (pętla; 3 km).

## **Zielone szlaki dziedzictwa kulturowo-przyrodniczego GREENWAYS**

### **Międzynarodowy Szlak Rowerowy Kraków - Morawy - Wiedeń**

(z Krakowa do Oświęcimia trasa EuroVelo R-4)

Bulwar Czerwieński (przy moście Grunwaldzkim) - Bulwar Rodła - Salwator (1,9 km) - Kaszelańska - Błonia (al. Focha) - Na Błoniach - Cichy Kącik (3,9 km) - Piastowska - Buszka - Odlewnicza - Żarudawie - Jesionowa - Park Decjusza (8,2 km) - Kasztanowa - rondo Chełm (10,8 km) - Chełmska - Za Skłonem - Zakamycze - zjazd z Orlej na drogę polną (12,9 km) - wiadukt nad autostradą - Kryspinów kąpielisko (17 km) - Mników skały - Rudno (zamek tęczyński; 35,4 km) - Alwernia - Babice - Oświęcim centrum (82 km) - Bielsko Biała (172 km) - Cieszyn (228 km) - Olomuniec (394 km) - Wiedeń (624 km).

### **Międzynarodowy rowerowy „Szlak Bursztynowy” Gdańsk - Kraków - Budapeszt**

(szlak w toku wytyczania; podano odcinki oznakowane do 2009 r. w Małopolsce)

Niepołomice - most na Wiśle w ciągu ul. Brzeskiej - Przylasek Wyciąski (Bartnicza - Siejówka) - Przylasek Rusiecki (Rzepakowa - stawy Kępa Grabska - Karaszewicza-Tokarzewskiego) - Branicka - Pleszów (Suchy Jar - Nadbrzezie - „Meksyk” (16,3 km) - Dymarek - Jeżynowa (z przecięciem Giedroycia; 19,3 km) - Na Niwach - Powiatowa - Żąglowa - Kłasztorna (Opactwo Cystersów; 22,3 km) - Odmętowa - os. Centrum E - pl. Centralny (24,1 km) - Jana Pawła II - Park Lotników Polskich - al. Pokoju („Plaza”; 29 km) - Park na Dąbiu - stopień wodny Dąbie - bulwary wiślane - Bulwar Kurlandzki - most Grunwaldzki (34,2 km) - Bulwar Poleski - Tyniecka (most Zwierzyniecki; 36,9 km) - wjazd na Trasę Tyniecką - Trasa Tyniecka - tor kajakowy (44 km) - Tyniec (Opactwo Benedyktynów; 46,6 km) - Skawina (53,8 km) - Lanckorona (76,9 km) - Sucha Beskidzka (102,3 km) - Zawoja (121,3 km) - Lipnica Wielka Winiarczykówka (przejście graniczne; 161,9 km).

## **Szlaki lokalne GREENWAYS w Nowej Hucie**

**(Uwaga! oznakowane tylko w jednym kierunku jazdy)**

**Szlak "Dłubni" (kolor zielony):** ul. Bulwarowa (XVI LO) - ul. Orkana - ul. Daniłowskiego - ul. Sieroszewskiego (1 km) - ul. Kłasztorna (Opactwo Cystersów w Mogile; 1,4 km) - Stare Wiśliko - Lasek Mogiński (2,7 km) - ul. Żąglowa - ul. Powiatowa - kopiec Wandy (7,1 km) - ul. Bartosa - ul. Ptasyckiego - deptak nad Dłubnią - al. Solidarności (9 km) - Kombinat (9,7 km) - ul. Wańkowicza (dworek Jana Matejki; 10,9 km) - zalew Nad Dłubnią - ul. Bulwarowa (XVI LO; 12,6 km).

**Szlak "Starej Nowej Huty" (kolor czerwony):** ul. Bulwarowa (XVI LO) - ul. Orkana - ul. Daniłowskiego - ul. Sieroszewskiego (1 km) - pl. Centralny (NCK; 2,3 km) - ul. gen. Boruty-Spiechowicza - ul. Ludzmińska - Teatr Ludowy (4,2 km) - ul. Obrońców Krzyża (kościół Arka Pana; 4,8 km) - ul. Cienista - ul. Stadionowa - ul. Bulwarowa (XVI LO; 7,7 km).

**Szlak forteczny (kolor czarny):** zalew nad Dłubnią - dworek Jana Matejki (0,6 km) - ul. Wańkowicza - PCK - ul. Łowińskiego (1,6 km) - ul. Blokowa - ul. Darwina (2,9 km) - ul. Grębałowska - ul. Geodetów - Wzgórza Krzesławickie (pętla tramwajowa; 4,6 km) - ul. Architektów - ul. Petöfiego - ul. Nowolipki (7,4 km) - ul. Kaczeńcowa - ul. Cienista - ul. Stadionowa - ul. Bulwarowa - zalew nad Dłubnią (10 km).

## Szlak Dawnej Twierdzy Kraków

(w nawiasach podano odległość od początku opisanego odcinka szlaku)

### Odcinek północny:

Ujastek Mogiński - **fort Mogiła** - kopiec Wandy (0,8 km) - al. Solidarności (2,1 km) - Łempickiego - Wańkowicza - Dworek Matejki (3,3 km) - PCK - Wąwozowa - Łowińskiego - Kocmyrzowska - **fort Grębałów** (5,7 km) - Architektów - **fort Krzesławice** (6,7 km) - Pötefiego - **fort Dłubnia** (7,8 km) - Pötefiego - Zakładowa/Okulickiego (8,8 km) - Mistrzejowicka - Dmowskiego - os. Mistrzejowice Nowe - **fort Mistrzejowice** (10,3 km) - Piasta Kołodzieja - Bitwy Nad Bzurą - **fort Batowice** (12 km) Powstańców - **fort Sudół** (13,7 km) - Powstańców/Węgrzecka (13,7 km) - **Węgrzce (fort Łysa Góra)** (17,5 km) - **fort Węgrzce** (17,9 km) - Witkowice szpital (21,2 km) - **fort Bibice** (23,7 km) skrzyżowanie pod fortem Zielonki (**fort Zielonki**; 24,5 km) - Zielonki (26,1 km) - **fort Pękowice** - Pękowice (28,4 km) - Jurajska - **fort Tonie** (29,1 km) - Łokietka - Gaik - Jasnogórska (32 km) - Ojcowska - cmentarz na Pasterniku - Pasternik (35 km) - Tetmajera - Witkiewicza - Brzozowskiego - **fort Mydlniki** (36,9 km) - Kraków Mydlniki PKP - Wieniawy-Długoszoszowskiego - mjra Łupaszi - Balicka/Zakliki z Mydlnik (38,5 km) - Podłużna - **tradycje fortu Olszanica** (41 km) - Wyżgi - Rzepichy (dojście do fortu Olszanica ul. Kosmowskiej; 42 km) - Orla (**fort Skąła**; 43,1 km) - Księcia Józefa - **fort Krepak** (45,1 km) - wodociągi - Las Wolski (Polana pod Dębina; 46,9 km) - **fort Gumańczy Dół** - ZOO (49,6 km) - Kozie Nogi (51,1 km) - Sikornik - kopiec Kościuszki (**fort Kościuszko**; 52,9 km) - al. Waszyngtona - Salwator (54,4 km).

### Odcinek południowy:

Rybitwy/Golikówka - **fort Lasówka** (2,3 km) - przecięcie Lipskiej-Surzyckiego (3,3 km) - Bagrowa - kładka nad torami koło stacji PKP Kraków Prokocim - Morawiańskiego - Górników - Park Jerzmanowski - Wielicka (schron amunic.; 6,8 km) - Kostaneckiego - Medyczna - **fort Prokocim** (8 km) - Obronna - Łamana - Czajna - Rzącka/Niebieska (schron amunic.; 9,5 km) - Harcerzy Krakowskich - Hallera - **fort Kosocice O** (11,2 km) - Osterwy - **fort Kosocice W** (11,5 km) - Osterwy/Tuchowska (12,6 km; dojście do **szzańców IS-VII 3 i IS VII** (0,8 - 1 km)) - Droga Rokadowa - **fort Rajsko** (12,9 km) - Droga Rokadowa/Sawiczewskich - **fort Swoszowice** (13,8 km) - Myślenicka - Szybisko - Lusińska - Kąpielowa (zdrój, 15,8 km) - przecięcie Zakopiańskiej - Forteczna - **fort Łapianka** (17,3 km) - Forteczna - **fort Borek** (18,2 km) - Korpala - Komuny Paryskiej - Spacerowa - Skotnicka (22,3 km) - Kozienna - **forty Skotniki** (23,4 km) - Unruga - Winnicka - **fort Winnica** (25,9 km) - Tyniecka (26,8 km) - Falista - Pustelnia - **fort Bodzów** (28 km) - Bodzowska - Nierówna - Widłakowa - wały Wisły - Tyniecka - wały Wisły (Trasa Tyniecka) - Tyniecka (wejście do parku Skąły Twardowskiego; **szaniec FS 29**; 32,9 km) - Twardowskiego - przecięcie Kapelanki - Szwedzka (ostróg bramny; 33,6 km) - Kapelanka/Kobierzyńska (dojście do **szzańca FS 25** 150 m) - Rydlówka - rondo Matecznego (35,9 km) - Podskale - Redemptorystów - Park Bednarskiego - pl. Lasoty (38,2 km) - **fort św. Benedykt** (38,9 km).



### SZLAK DAWNEJ TWIERDZY KRAKÓW

-  Szlak Dawnej Twierdzy Kraków
-  forty i ufortyfikacje na szlaku



... Strona internetowa dostępna w danym języku.



Obiekt/ hotel przystosowany dla osób niepełnosprawnych ruchowo: nurkowanie, wspinaczka, aeroklub, kluby jeździeckie.

## Opracowanie

Wioletta Wolak, Bożena Marcych-Zaremba, Dominika Witkowitz

## Projekt graficzny

Paulina Markowska

## Zdjęcia

Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o., Zakład Przyrodolecniczy na Matecznym, Day Spa Relax Care, Farmona Business & Spa, "Halit" Grota Solna, "Cascada" Centrum Sportu i Rekreacji, Royal Krakow Golf & Country Club, Krakowski Klub Kajakowy, "Compass", Aeroklub Krakowski, "Botoja" Ośrodek Rekreacyjno-Wypoczynkowy, Ogród Botaniczny Uniwersytetu Jagiellońskiego, Fundacja Miejski Park i Ogród Zoologiczny, Olimpiusz Papież- Centrum Nurkowe, Jakub Abramowicz, Paulina Markowska

## Drukarnia

"Roma-Pol", Kraków

## Wykonanie map

Wydawnictwo Kartograficzne "Compass", Kraków

## Tłumaczenie

busy b translations Sp. z o.o., Warszawa  
"Atomium" Biuro Tłumaczeń Specjalistycznych, Kraków

Zamieszczone w niniejszym wydawnictwie informacje mają charakter poglądowy. Autor i wydawca informatora nie ponoszą odpowiedzialności za jakość świadczonych usług i ewentualne zmiany zaistniałe po terminie opracowania materiałów do wydawnictwa ( październik 2009).

Wydawca



Patroni medialni

[WWW.KRAKÓW.PL](http://WWW.KRAKÓW.PL)



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY, 2009

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)

Urząd Miasta Krakowa  
Biuro Marketingu Turystycznego Miasta  
pl. Wszystkich Świętych 3-4, 31-004 Kraków, Polska  
tel. +48 12 616 60 52, fax +48 12 616 60 56  
[www.krakow.travel](http://www.krakow.travel)  
e-mail: [turystyka@um.krakow.pl](mailto:turystyka@um.krakow.pl)