

PO ZDROWIE Na2 KÓŁKACH

GMINA



ZATOR

SERCE
DOLINY

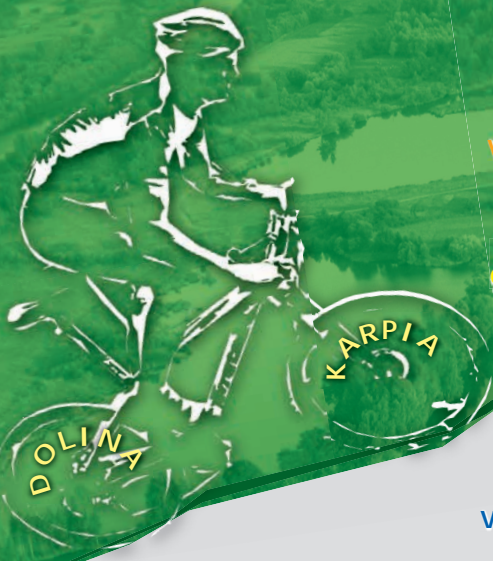
WĄWOZY
W DOLINIE

KOPIEC
GRUNWALD

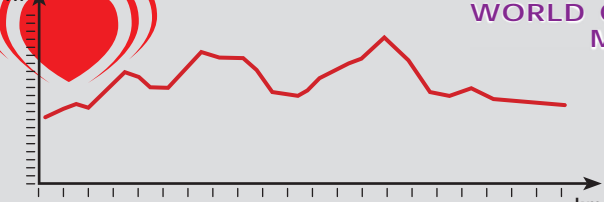
ZIELONA

WIDOKOWA

WORLD CUP
MTB



hr



POLSKI PROJEKT
400 MIAST



Szanowny Rowerzysto!

Wykorzystanie istniejącej sieci ścieżek rowerowych dla wycieczek indywidualnych i rodzinnych a przede wszystkim zachęcenie do „jazdy po zdrowie na dwóch kółkach” jest celem autorów PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO PREWENCJI ZAWAŁÓW SERCA I UDA-RÓW MÓZGU „Polski Projekt 400 Miast” dla GMINY ZATOR. Nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać, jak niezwykle ważna jest dla naszego organizmu aktywność ruchowa oraz codzienna porcja wysiłku.

Aby jednak fachowo podejść do uprawiania sportu niezbędna jest dobra wiedza o efektywności wykonywanych ćwiczeń, zarówno przy podejściu relaksacyjnym jak i bardziej profesjonalnym. Dlatego też opracowując przewodnik, z którym właśnie się zapoznajesz wzięliśmy pod uwagę różnorodność i bogactwo dostępnych tras na terenie Gminy Zator oraz Doliny Karpia. Ułożyliśmy je pod względem stopnia trudności i oddziaływania na Twoje zdrowie oraz pod względem atrakcyjności przyrodniczej i kulturowej.

W oparciu o niezwykle interesujące ukształtowanie terenu, przez który przebiegają prezentowane ścieżki staraliśmy się połączyć „przyjemne z pożytecznym”: atrakcyjne widokowo oraz wytrzymałościowo trasy urozmaiciliśmy opisami, dającymi dodatkową wiedzę na temat ich wysiłkowego i wydolnościowego wpływu na organizm rowerzysty. Mając pełny obraz walorów zdrowotnych każdego przejechanego kilometra można na bieżąco i na własnym organizmie poznać zalety i pożytek z pokonywania kolejnych odcinków tutejszych ścieżek rowerowych.

Charakter tras rowerowych oraz mikroklimat zatorszczyzny korzystnie wpływa na uprawianie kolarstwa. Dowodem na to są bardzo wysokie osiągnięcia zatorskich zawodników, uczestniczących w wielu turniejach oraz zawodach krajowych i międzynarodowych kolarzy górskich (m.in. wicemistrz świata, mistrz Polski oraz liczne zwycięstwa w kategorii młodzików, odnoszone przez zawodników zatorskiego klubu).

Zachęcamy do indywidualnego wyboru odpowiedniej dla Ciebie trasy i wykorzystania pożytecznego narzędzia, jakim jest niniejszy przewodnik do planowania codziennej bądź tygodniowej porcji ruchu i aktywności fizycznej dla zdrowia.

Trasy przedstawione w niniejszym przewodniku przebiegają po istniejących drogach, ścieżkach czy leśnych duktach i nie wytyczają nowych. Korzystających z przewodnika prosimy o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i poruszanie się po nich zgodnie z obowiązującymi przepisami o ruchu drogowym.

Życzymy wszystkim pokonującym kolejne odcinki rowerowych tras wielu niezapomnianych wrażeń związanych z poznaniem najciekawszych i najbardziej malowniczych miejsc Gminy Zator – Stolicy Doliny Karpia.

LEGENDA



- kierunek jazdy



- drogi asfaltowe



- drogi gruntowe



- stawy, zbiorniki wodne



- mosty



- tory kolejowe



- rzeki



- budynki



- jaz na rzece



- tablice informacyjne



- szkoły



- kościoły



- kapliczki



- pole namiotowe



- tereny zalesione



- atrakcja turystyczna



- Muzeum Karpia



- Kopiec Grunwald



- Schronisko młodzieżowe



SERCE DOLINY

Zator - Laskowa - Trzebieńczyce - Grodzisko - Łowiczki - Przeręb - Podolsze - Zator



ANDRYCHÓW 20 km
Andrychów nr 781






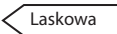


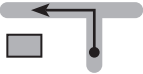

781



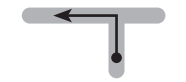







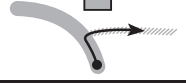






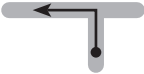



Dystans:	21,50 km	HR śr:	117	kcal.: 535
Skala trudności:	Łatwa	HR max:	139	
Nawierzchnia asfaltowa:	90%	Drogi gruntowe:	10%	

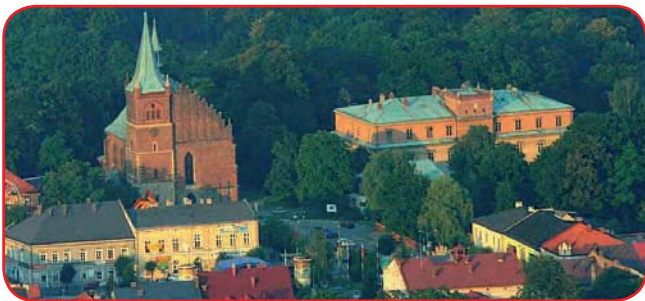
SERCE DOLINY

Zator - Laskowa - Trzebieńczyce - Grodzisko - Łowiczki - Przeręb - Podolsze - Zator

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	21,50
1,00	1,00		2 ul. Krakowska	20,50
2,45	1,45		3 	19,50
2,90	0,45		4 	18,60
3,10	0,20		5 !	18,60
4,50	1,40		6	17,00
4,90	0,40		7 sklep	16,60
6,70	1,80		8 rz. Skawa	14,80

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
7,70	1,00		9 rz. Wieprzówka	13,80
9,30	1,60		10 Młyn	12,20
10,40	1,10		11 kier. Andrychów	11,10
11,00	0,60		12 	10,50
13,60	2,60		13 	7,90
15,70	2,10		14  	5,80
17,00	1,30		15 droga szutrowa	4,50
19,10	2,10		16 ul. Jagodowa	2,40
19,50	0,40		17 ul. Długa	2,00
20,00	0,50		18 	1,50

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
20,60	0,60		19 ul. Chrzanowska	0,90
20,80	0,20		20 ul. Kongresowa	0,70
21,20	0,40		21 ul. Szkolna	0,30
21,50	0,30		22 Rynek	0,00



Serce Doliny jest trasą opasująca swoim przebiegiem całą Gminę Zator. Poczynając od centrum Zatora (zbiornik Piastowski u podnóża Pałacu Potockich) poprzez Palczowice (kościółek drewniany z XIX w.), dalej uroki nadrzecznej przyrody Laskowej i Trzebieńczyc, Jaz wodny na rzece Skawie w Grodzisku, kompleks stawów rybnych w Rudzach (młyny), spokojny i rolniczy krajobraz łowiczek zobaczymy kolejno niepowtarzalną i unikatową florę i faunę Przerębu, aby ostatecznie pokonać malowniczy wjazd do Podolsza, raz jeszcze przekroczyć rzekę Skawę i powrócić na miejsce startu. Przemierzając Serce Doliny możemy podziwiać pełną gamę atrakcji przyrodniczych, kulturowych i sportowych jaką oferuje ta przepiękna okolica.

WĄWOZY W DOLINIE






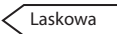



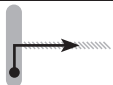
Zator - Laskowa - Grodzisko - Rudze - Trzebieńczyce - Zator





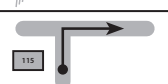




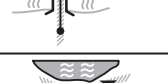


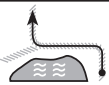
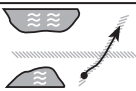


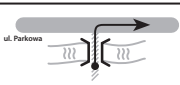

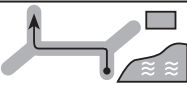
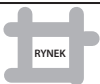
Dystans:	14,00 km	HR śr:	140	kcal.: 520
Skala trudności:	Średnia	HR max:	183	
Nawierzchnia asfaltowa:	58 %	Drogi gruntowe:	42 %	

WĄWOZY W DOLINIE

Zator - Laskowa - Grodzisko - Rudze - Trzebieńczyce - Zator

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	13,50
1,00	1,00		2 ul. Krakowska	12,50
2,45	1,45		3 	11,05
2,90	0,45		4 	10,60
3,10	0,20		5 !	10,40
4,20	1,10		6	9,30
4,40	0,20		7 szkoła	9,10
4,55	0,15		8 wjazd w wąwóz	8,95

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
5,40	0,85		9 wjazd do lasu	8,10
5,85	0,45		10	7,65
6,85	1,00		11 niewidoczny skręt w wąwozie	6,65
7,35	0,50		12 wjazd na drogę asfaltową	6,15
7,60	0,25		13	5,90
7,95	0,35		14 PKP Grodzisko	5,55
8,35	0,40		15 wjazd w drogę boczną	5,15
8,65	0,30		16 zjazd za mostem	4,85
8,85	0,20		17 kładka na rz. Wieprzówce	4,45
9,10	0,25		18 zbiornik Tęczak	4,40

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
10,00	0,90		19	3,50
10,80	0,80		20	2,70
11,40	0,60		21 zbiornik Szczupak	2,10
11,70	0,30		22	1,80
12,35	0,65		23	1,15
12,55	0,20		24 zbiornik Piastowski	0,95
13,15	0,60		25 Agropunkt	0,35
13,50	0,35		26	0,00

Wąwozy w Dolinie – trasa biegnie przez malownicze i cenne przyrodniczo wąwozy lesowe w Laskowej, obok Młodzieżowego Schroniska Szkolnego w Grodzisku i po pokonaniu jazu wodnego w Grodzisku oraz rzeki Wieprzówki prowadzi nas bogatym przyrodniczo nabrzeżem rzeki Skawy obok dużych i zarybionych zbiorników wodnych Tęczak i Szczupak. Następnie utwardzoną drogą gruntową oraz ścieżką leśną wyjeżdżamy na wprost parku jurajskiego „DinoZator-Land” i wracamy do miejsca startu.

KOPIEC GRUNWALD

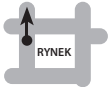
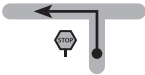

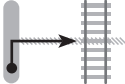
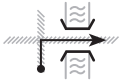

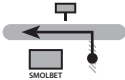

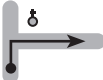

Zator - Podolsze - Smolice - Palczowice - Zator







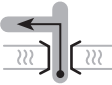



Dystans:	11,60 km	HR śr:	125	kcal.: 320
Skala trudności:	Łatwa	HR max:	137	
Nawierzchnia asfaltowa:	82 %	Drogi gruntowe:	18 %	

KOPIEC GRUNWALD

Zator - Podolsze - Smolice - Palczowice - Zator

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	11,60
1,00	1,00		2 	10,60
1,20	0,20		3 droga gruntowa	10,40
2,20	1,00		4 rz. Skawa	9,40
2,70	0,50		5	8,90
4,60	1,90		6 	7,00
5,40	0,80		7	6,20
7,20	1,80		8	4,40

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
7,50	0,30		9 Kopiec Grunwald ZAWRÓĆ	4,10
7,80	0,30		10	3,80
9,00	1,20		11	2,60
9,15	0,15		12 kościół w Palczowicach	2,45
9,40	0,25		13 figura św. Jana Nepomucena	2,20
10,00	0,60		14 przejazd kolejowy i wjazd na drogę krajową 44	1,60
10,60	0,60		15	1,00
11,60	1,00		16	0,00

Kopiec Grunwald – trasa atrakcyjna widokowo i urozmaicona topograficznie - od terenów rolniczych poprzez most na rzece Skawie, powyrobiskowe zbiorniki wodne, wieś Smolice docieramy do historycznego miejsca tj. Kopca Grunwaldzkiego w Rabusiuowicach (usypany przez mieszkańców w 500 rocznicę zwycięstwa pod Grunwaldem). Kopiec zlokalizowany jest w miejscu dzwiczym przyrodniczo w sąsiedztwie dużego kompleksu stawów rybackich. Jadąc dalej zwiedzamy dziewiętnastowieczny drewniany kościółek w Palczowicach i wracamy do miejsca startu.



Gmina Zator - stolica Doliny Karpia

Drogi Turysto!

Czy wiesz, że nasza błękitno - zielona gmina położona jest na zachodnim skraju Małopolski, w odległości 45 km od królewskiego Krakowa, 50 km od Katowic i 50 km od Bielska - Białej? Błękitny kolor symbolizuje dwie rzeki (Wisłę i Skawę) oraz niemal 23% wód występujących w postaci kilku kompleksów stawów hodowlanych, które słyną z produkcji Karpia Zatorskiego alias Królewskiego, natomiast zieleni to wielka ilość ścieżek rowerowych i edukacyjnych, oplatających naszą gminę gęstą siecią wstążek, nitek i niteczek. Na jej terenie biegnie kilka głównych tras rowerowych: Greenways (Kraków – Morawy - Wiedeń), „Euro-Velo R4”, Szlak „Dolina Karpia”, Szlak Zabytków Ziemi Oświęcimskiej, Szlak Architektury Drewnianej.

W związku z bardzo dogodną lokalizacją zatorszczyzna przyciąga turystów (wędkarzy, kajakarzy i oczywiście miłośników aktywnego wypoczynku na dwóch kółkach) zarówno z ziemi małopolskiej jak też ze Śląska oraz coraz częściej z odleglejszych regionów. Sąsiedztwo takich miast jak: Oświęcim (18 km), Wadowice (16 km) czy Andrychów (wrota w Beskidy – 20 km) dodatkowo podnosi jej atrakcyjność.

Zator jest również stolicą Doliny Karpia, która jest wynikiem porozumienia siedmiu ościennych gmin tworzących jedno z najciekawszych w regionie przedsięwzięć turystycznych oraz artystyczno - kulturalnych a także przyciągających specyfiką występującej tutaj fauny i flory.

Zator to urocze, niewielkie liczebnie ponad 700-letnie miasteczko (lokacja 10 listopada 1292r.) o bardzo bogatej historii, słynące z hodowli karpia już od czasów Bolesława Krzywoustego. Większa część ówczesnie założonych stawów karpiowych przetrwała w niezmienionej formie do dnia dzisiejszego a główny mieszkaniec stawów, Karp Zatorski, królujący przed wiekami na wawelskich stołach doczekał obecnie zasłużonego miana produktu tradycyjnego i regionalnego.

Zator był niegdyś samodzielnym księstwem (1445 -1564), miasto w ciągu tych kilku stuleci nie straciło praw miejskich i choć niewielkie, przyciąga wieloma atrakcjami turystyczno - przyrodniczymi oraz nietuzinkowymi zabytkami.

Zatorski Rynek posiada typowe cechy średniowiecznej owalnicy z początków XIV w., a obok charakterystycznego gotyckiego kościoła o romańskich podwalinach z 1393r. i asymetrycznej, unikatowej fasadzie, w którym znajdziesz m.in. spiznową chrzcielnicę z XIV w. i piękną mozaikę „Ecce Homo” o dwa wieki starszą warto też obejrzeć okazały zamek – Pałac Potockich. Budowla, datowana na rok powstania Księstwa Zatorskiego, pierwotnie o charakterze obronnej warowni, kilkakrotnie przebudowywana przez kolejne rody różnych właścicieli, stała się ostatecznie rezydencją magnacką w stylu romantycznego neogotyku z elementami renesansowymi.

Przejeżdżając przez zatorską gminę koniecznie zrób postój w Graboszycach, gdzie po lewej stronie głównej drogi (28) jadąc w kierunku Wadowic napotkasz kilkusetletni dwór obronny (ukryty w bujnej zieleni) a po stronie prawej, w odległości ok. 1 km znajdziesz piękny, zabytkowy drewniany kościół parafialny pw. św. Andrzeja z XVI w., stanowiący prawdziwą „perelkę” na Szlaku Architektury Drewnianej w Małopolsce.

Zachęcamy też do obrania kursu w kierunku Smolic, gdzie mieszkają i tworzą swoje prace ludowi twórcy – Państwo Skórscy. Ogród i otoczenie domu wypełnione po brzegi charakterystycznymi rzeźbami gospodarza nosi adekwatne do nastroju miano „Wilczy Pysk”.

Zwiedzając i podziwiając z wysokości dwóch kótek piękno zatorszczyzny zwróć też uwagę na urokliwe kapliczki przydrożne oraz figury świętych, które dodają malowniczości i swojskości tym terenom, ujmując swoja urodą i prostotą.

Zator znany jest też coraz szerzej z organizowania corocznie wielkiej imprezy artystycznej, kulturalnej i kulinarnej jaką jest „Święto Karpia”, wpisane już na stałe do kalendarza imprez w Małopolsce. W ciągu trzech dni (pierwszy weekend lipca) na scenie zatorskiego Rynku dzieją się rzeczy niezwykle, obok twórców i artystów wielu najdziwniejszych czasem profesji występują gwiazdy muzyczne wielkiego formatu. Różne działania towarzyszące głównej imprezie przenoszą się też poza samo miasto, organizowane są wszelkiego rodzaju zawody i turnieje, m.in. rycerskie, strzeleckie, sportowe, wędkarskie, obowiązkowo rajdy rowerowe oraz wiele innych a na płycie Rynku można spróbować karpiowych (i nie tylko) specjalów autorstwa pań zrzeszonych w zatorskim Stowarzyszeniu Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Serce Doliny”.

Swoje potrawy oraz występy artystyczne prezentują też uczestniczące w tym wydarzeniu delegacje miast partnerskich Zatora – węgierskie Berekfurdo i słowackie Bojnice.

Miasto przyciąga turystów nie tylko niezwykłą przyrodą i zabytkami, ale też największą tego typu atrakcją w regionie, jaką jest „DinoZatorLand”, park jurajski, bodaj najnowocześniejszy w naszym kraju. Położony wśród starych drzew w pobliżu zbiornika Piastowskiego tworzy wyjątkowy klimat dla „buszujących” tutaj prehistorycznych gadów a ponadto najmłodszy mogą uczestniczyć w zajęciach z paleontologii i geologii oraz bawić się w wykopaliska cennych „skamielin”. Park dostarcza też emocji motoryzacyjnych, na jego terenie znajduje się bowiem profesjonalny tor wyścigowy.

Zatorska Gmina otwarta jest na świat i sama ciekawa tego świata a współpracując z zaprzyjaźnionymi miejscowościami partnerskimi w ramach programów unijnych poszerza krąg zainteresowanych nią turystów i jednocześnie staje się bardziej rozpoznawalna również poza polskimi granicami. Zator współpracuje także z krakowską Akademią Sztuk Pięknych, studenci przyjeżdżają tutaj na letnie praktyki, w ramach których pod okiem swoich akademickich profesorów odnawiają i restaurują zatorskie zabytki. Jesienne studenckie plenery malarskie i rzeźbiarskie na zatorszczyźnie weszły już na stałe do kalendarza wydarzeń w tutejszym Ośrodku Kultury.

Drogi turysto, przemierzający na swoim dwukołowym rumaku trasy i ścieżki rowerowe zatorskiej gminy i Doliny Karpia, mamy nadzieję, że wyjedziesz stąd zauroczony, z mocnym postanowieniem powrotu: piękna przyroda, rzadkie i chronione okazy tutejszej fauny i flory (m.in. ślepowron – skrzydlaty symbol tej ziemi, kotewka - orzech wodny), unikatowe kompleksy stawów i rowerowe ścieżki, biegnące niejednokrotnie gozłami pomiędzy nimi, urokliwe wąwozy w Laskowej, malowniczy jaz na Skawie w Grodzisku, elektrownia wodna w Podolszu...

Dolina Karpia to niezwykle pod względem dziedzictwa kulturowego region, dla którego charakterystyczne jest bogactwo lokalnych tradycji i dawnych zwyczajów zachowanych w niezmięnionej formie do dziś, przeplatające się ze współczesnością i nowoczesnością XXI wieku.

Serdecznie zapraszamy na zatorskie rowerowe ścieżki!

Mysłowice

Chrzanów

Chrzanów



DOLINA KARPİA



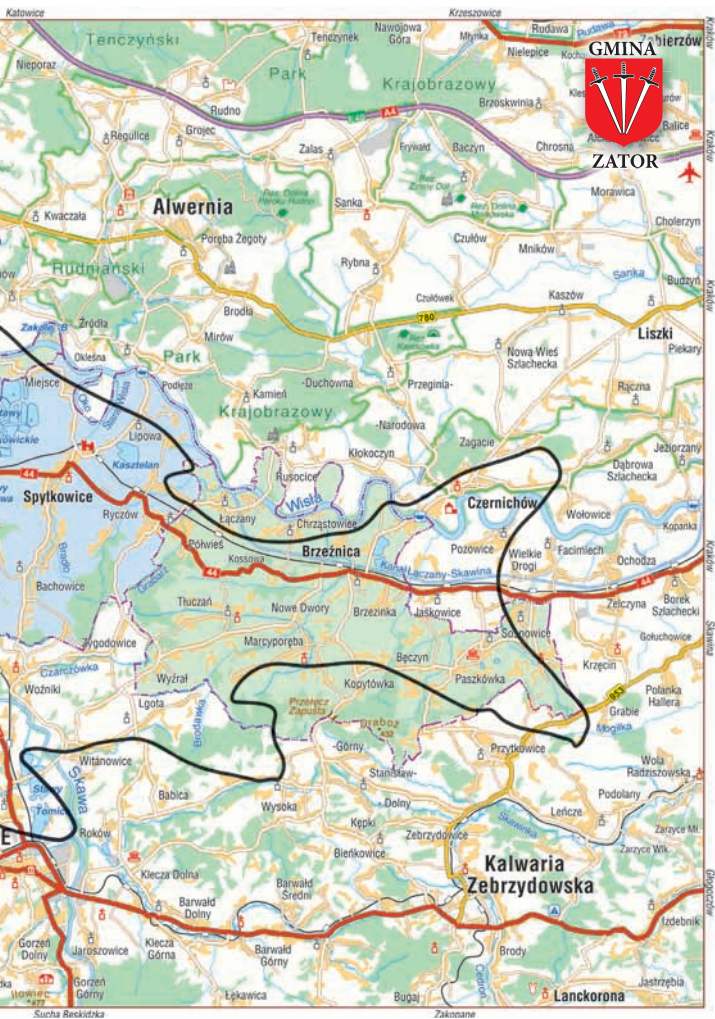
Tydy

Brzeszcz

Brzeszcz

Bielsko-Bal

Zwicz



GMINA
ZATOR

44 OŚWIĘCIM 18 km
KATOWICE 50 km

781 CHRZANÓW 22 km
OLKUSZ 45 km

TRASA ZIELONA

Zator - Trzebieńcyce - Rudze - Bugaj - Zator



781 Andrychów nr 781
ANDRYCHÓW 20 km

ZATOR

Oświęcim - Kraków nr 44
KRAKÓW 50 km



BUGAJ

LOWICZKI

RUDZE

RUDZE

Jaz na Skawie

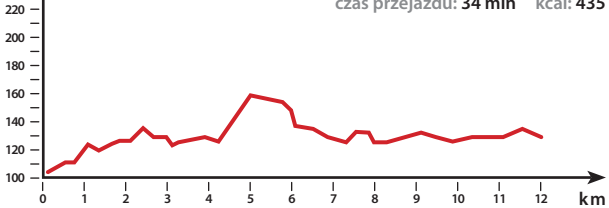
GRODZISKO

Schronisko młodzieżowe

Zator - Wadowice nr 28
WADOWICE 14 km
ZAKOPANE 120 km

Hr tętno






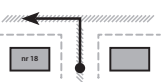


czas przejazdu: 34 min kcal: 435

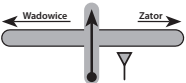

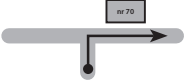
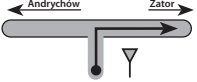




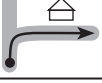




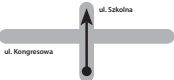

Dystans:	12,00 km	HR śr:	147	kcal.:	435
Skala trudności:	Łatwa	HR max:	161		
Nawierzchnia asfaltowa:	65 %	Drogi gruntowe:	35 %		

TRASA ZIELONA

Zator - Trzebieńcyce - Rudze - Bugaj - Zator

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	12,00
0,35	0,35		2 Agropunkt	11,65
0,95	0,60		3 zbiornik Piastowski	11,05
1,15	0,20		4 wjazd na drogę gruntową	10,85
1,80	0,65		5	10,20
2,30	0,50		6	9,70
2,50	0,20		7	9,50
3,30	0,80		8 zbiornik Tęczak wjazd na drogę asfaltową	8,70

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
4,30	1,00		9 !	7,70
4,80	0,50		10 Dworek Młynarza	7,20
6,10	1,30		11	5,90
6,30	0,20		12 !	5,70
8,10	1,80		13 tablice informacyjne Doliny Karpia	3,90
9,10	1,00		14 wjazd na drogę gruntowa	2,90
9,90	0,80		15 sklep	2,10
10,40	0,50		16 ul. Kopernika	1,60
11,00	0,60		17	1,00
11,40	0,40		18 Ośrodek Zdrowia	0,60

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
11,55	0,15		19	0,45
11,65	0,10		20	0,35
12,00	0,35		21	Rynek



Trasa zielona – trasa ta charakteryzuje się typowym dla regionu Doliny Karpia malowniczym krajobrazem wśród zbiorników wodnych (Piastowski, Szczupak, Tęczak) oraz wśród dwóch zatorskich kompleksów stawów: w Rudzach i na Bugaju. To trasa łatwa i przyjemna. Szlak prowadzi w jej początkowym etapie polnymi drogami wzdłuż sitowia i zarośli wierzbowych, drugi etap wiedzie drogą asfaltową poprzez Młyn Rudzki i Dwór Młynarza, stawy rybne i z powrotem do centrum miasta.

WIDOKOWA

Zator - Laskowa - Bachowice - Grodzisko - Laskowa - Trzebieńczyce - Zator



Hr tętno

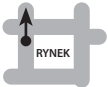




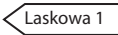




czas przejazdu: 54 min kcal: 524






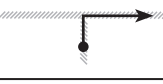
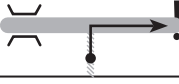





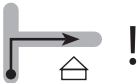



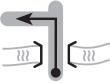

Dystans:	18,65 km	HR śr:	141	kcal.: 524
Skala trudności:	Trudna	HR max:	175	
Nawierzchnia asfaltowa:	82 %	Drogi gruntowe:	18 %	

WIDOKOWA

Zator - Laskowa - Bachowice - Grodzisko - Laskowa - Trzebieńcyce - Zator

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	18,65
1,00	1,00		2 ul. Krakowska	17,65
2,45	1,45		3 	16,20
2,90	0,45		4 	15,75
3,00	0,10		5 !	15,65
4,00	1,00		6 boisko sportowe w Laskowej	14,65
4,35	0,35		7 droga gruntowa	14,30
5,05	0,70		8 wjazd do lasu	13,60

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
5,35	0,30		9 wjazd na drogę asfaltową	13,30
7,15	1,80		10 droga gruntowa	11,50
7,80	0,65		11	10,85
7,90	0,10		12	10,75
8,10	0,20		13 UWAGA! na 8,80 km niebezpieczny zjazd	10,55
9,10	1,00		14	9,55
9,50	0,40		15 wjazd na drogę asfaltową	9,15
11,50	2,00		16	7,15
11,70	0,20		17 schronisko w Grodzisku	6,95
11,90	0,20		18 kościół w Grodzisku	6,75

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
12,15	0,25		19 Uwaga wjazd w drogę boczną	6,50
13,95	1,80		20 szkoła w Laskowej	4,70
14,35	0,40		21 sklep	4,30
16,15	1,80		22 droga krajowa 44	2,50
17,65	1,50		23 rzeka Skawa	1,00
18,65	1,00		24 Rynek w Zatorze	0,00

Trasa Widokowa – to wymagająca i zarazem wyjątkowa trasa, na której zobaczysz przede wszystkim panoramę Gminy Zator z kompleksami stawów rybnych w Laskowej (ok. 100 stawów), a także wąwozy lessowe w Laskowej oraz Schronisko Młodzieżowe i Jaz na rzece Skawie. Trasa biegnie przez miejscowości Laskowa, Grodzisko i Trzebieńczyce po wschodniej części Gminy Zator przez piękną okolicę o dużych walorach krajoznawczych



PRZERĘB

PODOLSCZE

WORLD CUP MTB

Zator - Laskowa - Trzebieńczyce - Bachowicki las









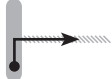



Hr **tętno**



Dystans:	3,30 km /jedna pętla/	HR śr:	140	kcal.: 110
Skala trudności:	Ekstremalna	HR max:	183	
Nawierzchnia asfaltowa:	20%	Drogi gruntowe:	80%	

dojazd do pętli zasadniczej - WORLD CUP

Dyst. całkowity	Dyst. odcinka	Kierunek	Informacja	Pozostały km
0,00	0,00		1 ul. Piastowska	21,50
1,00	1,00		2 ul. Krakowska	20,50
2,45	1,45		3 	19,50
2,90	0,45		4 	18,60
4,20	1,20		6	17,00
4,40	0,20		7 szkoła	16,60
4,55	0,15		8 wjazd do wężowu	14,80
			9 wjazd do lasu	

PĘTLA ZASADNICZA DLA WYTRWAŁYCH !!!



Trasa World Cup MTB – to ekstremalnie trudna interwałowa trasa. Szczególnie polecamy ją dla ambitnych i wytrwałych miłośników kolarstwa górskiego. Naszpikowana trudnymi podjazdami i zjazdami. Jej główną atrakcją są liczne występujące tam strumyczki i źródła wodne. Ta trudna trasa biegnie lasem poprzez góry Bachowskie i podobnie jak trasa widokowa charakteryzuje się pięknymi widokami. Na co dzień można na niej spotkać wielu zapalonych kolarzy w tym także zawodników z Zatorskiej Grupy Kolarskiej „Sokół”







Opracowanie: Urząd Miejski w Zatorze: Piotr Domagała, Magdalana Glanowska, Tomasz Wieliczko

Współpraca: Sebastian Żabiński

Druk i projekt graficzny: Drukarnia i Wydawnictwo Grafikon, www.grafikon.com.pl

Zdjęcia: Archiwum Urzędu Miejskiego w Zatorze, /Piotr Rymarowicz, Mariusz Makuch/

Wydawca: Urząd Miejski w Zatorze
32-640 Zator, Rynek 10
tel.: 033 / 841 22 15
www.zator.pl, promocja@zator.pl



Wydawnictwo współfinansowane ze środków programu „Polski Projekt 400 Miast” dla Gminy Zator

