



**eno**  
TARNOWSKIE



# enoTARNOWSKIE turystyka aktywna



fot.: Damian Radziak



Polska  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA

POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA

[WWW.ENOTARNOWSKIE.PL](http://WWW.ENOTARNOWSKIE.PL)



Tarnowska Organizacja Turystyczna od ponad dziesięciu lat promuje lokalne produkty. To my wykreowaliśmy nową markę Pogórza – enoTARNOWSKIE, która w 2019 roku stała się jednym z dziesięciu „Najlepszych Produktów Turystycznych” Polskiej Organizacji Turystycznej, a w 2022 roku otrzymała tytuł „Polska Marka Turystyczna”.

Projekt „Polskie Marki Turystyczne” został opracowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki we współpracy z Polską Organizacją Turystyczną i zakłada stworzenie pakietów produktów turystycznych, tworzących jedną, spójną całość promowaną jako marka turystyczna. Obecnie w Polsce funkcjonuje dziewięć Polskich Marek Turystycznych, w tym enoTARNOWSKIE!

Obszar działania Tarnowskiej Organizacji Turystycznej, zarządcy marki enoTARNOWSKIE, obejmuje rejon wschodniej Małopolski – powiaty dąbrowski, tarnowski, brzeski oraz miasto Tarnów. Obszar dobrze skomunikowany, przez który przebiega autostrada A4 od Śląska przez Kraków do Rzeszowa i dalej w kierunku Ukrainy, linia kolejowa zapewniająca bezpośrednie połączenia z Krakowem, Wrocławiem, Poznaniem, Warszawą, Trójmiastem, a także z Berlinem, Wiedniem czy Pragą. W odległości niecałej godziny jazdy samochodem znajdują się dwa międzynarodowe porty lotnicze Kraków Airport w Krakowie Balicach oraz Port Lotniczy Rzeszów-Jasionka.

To także jeden z najlepiej prezentujących się w Małopolsce regionów, jeśli chodzi o infrastrukturę rowerową. Głównym

szlakiem rowerowym jest wciąż rozbudowywany szlak EnoVelo biegnący przez okolice Tarnowa i Brzeska i łączący główne atrakcje kulturowe i przyrodnicze regionu z winnicami rozpostartymi na nasłonecznionych wzgórzach Pogórza Wiśnickiego, Rożnowskiego i Ciężkowickiego. EnoVelo jest dobrze skorelowany z małopolskimi odcinkami międzynarodowych tras rowerowych: VeloDunajec (jedną z najbardziej malowniczych tras w Polsce), Wiślaną Trasą Rowerową (prowadzącą wzdłuż Wisły), VeloMetropolis/EuroVelo 4 (łączącą Tarnów, Kraków i Oświęcim), VeloNatura/EuroVelo 11 (nią dojedziemy do Czchowa, Zakliczyna, Zgłobiec, Szczepanowa i Dąbrówki). Wszystkie szlaki opatrzone są infrastrukturą, przede wszystkim MOR-ami, czyli punktami postojowymi, przy których można odpocząć, schronić się przed deszczem, a także dokonać drobnych napraw.

**Wydawca:**

Tarnowska Organizacja Turystyczna

**Autor tekstu:**

Roderyk Więcek

**Konsultacja i korekta merytoryczna:**

Marcin Pałach, Jan Czaja

**Opracowanie graficzne, skład:**

Tomasz Olendzki

Studio graficzne Magazynu Świat, Podróże i Kultura

**Korekta:**

Ewa Kubaczyk

**Fotografie:**

Damian Radziak, Krzysztof Gzyl, Piotr Wróbel, Paweł Topolski, Jan Czaja, Marcin Pałach, arch. Urzędu Miasta Tarnowa, arch. [www.kajakidunajcem.pl](http://www.kajakidunajcem.pl), Tarnowskiego Centrum Informacji i Tarnowskiej Organizacji Turystycznej



fot.: Krzysztof Czyż

Renesansowe kamienice na rynku w Tarnowie



fot.: Krzysztof Czyż

Enomeleksem po Tarnowie



fot.: Damian Radziak

Zabytkowy autobus przed tarnowskim dworcem kolejowym

## enoTARNOWSKIE zaprasza

Witajcie w regionie winiarskim enoTARNOWSKIE, którego stolicą jest miasto Tarnów. Czeką Was wspaniała przyroda pełna smaków, przygód, wypoczynku i niezapomnianych chwil. Zanurcie się w magicznym świecie natury, kultury i rozrywki.

Nasze walory z bogatą infrastrukturą dla miłośników aktywnej rekreacji docenili organizatorzy Igrzysk Europejskich 2023. Nie bez powodu obiekty w Tarnowie były miejscem rozgrywania zawodów w takich dyscyplinach jak badminton, różne odmiany plażowej piłki nożnej i piłki ręcznej oraz wspinaczka sportowa, która to dyscyplina stała się jedną z wizytówek naszego regionu.

Przygotowaliśmy dla Was niezwykłą ofertę, która z pewnością spełni Wasze oczekiwania i pozwoli na pełne odprężenie. Tym, co stanowi o unikalności enoTARNOWSKIE, jest fakt, że obejmuje swoim zasięgiem znaczną część terenu dawnego województwa tarnowskiego, z jego bogatą historią materialną i niematerialną oraz wyjątkową przyrodą. I choć motywem przewodnim projektu jest enoturystyka, to przecież stanowi ona jedynie nić, wzdłuż której będzie się snuć opowieść o najcieplejszym regionie Polski – wschodniej części województwa małopolskiego, bo przecież Tarnów to Polski Biegun Ciepła.



Najwyższa, wieloletnia, średnia temperatura w kraju:	+8,8°C
Najdłuższe termiczne lato:	118 dni
Polski rekord ciepła we wrześniu:	+36,8°C (1 września 2015 r.)
Długość okresu wegetacyjnego:	225–230 dni
Usłonecznienie:	1573 godziny
Liczba dni bezchmurnych:	55



fot.: Krzysztof Gzył

Tarnowskie Centrum Informacji



fot.: Krzysztof Gzył

Ulica Piekarska w Tarnowie



fot.: Krzysztof Gzył

Cmentarz żydowski w Tarnowie



## enoTARNOWSKIE dla aktywnych

**enoTARNOWSKIE** obejmuje malownicze tereny z niewielką różnicą wzniesień, co sprawia, że uprawianie aktywnych form turystyki nie wymaga specjalnych predyspozycji. W całym regionie znajdziemy bogatą sieć szlaków turystycznych dla miłośników wycieczek pieszych, rowerowych, konnych, czy nawet spływów kajakowych.

### SPACEREM PO MIEŚCIE

Warto zacząć od samego tarnowskiego rynku, gdzie w jednej z kamienic mieści się siedziba Tarnowskiego Centrum Informacji – Rynek 7. Znajdziemy tu aktualne informacje o mieście, regionie i całej Małopolsce. W tym darmowe mapy, miniprzewodniki oraz plany tras rowerowych Pogórza.

#### 📍 Materiały w formie elektronicznej (PDF):

🌐 [www.it.tarnow.pl/o-nas/nasze-publicacje](http://www.it.tarnow.pl/o-nas/nasze-publicacje)

📄 [www.enotarnowskie.pl/do-pobrania](http://www.enotarnowskie.pl/do-pobrania)

### PROPOZYCJE NA STARÓWKĘ

Najstarszą część miasta wybitni znawcy sztuki nazywają „perłą renesansu” – warto wyruszyć trasą pokazującą tę część Tarnowa. Odwiedzając katedrę, zobaczymy dzieła włoskich rzeźbiarzy Bartłomieja Berrecci czy Jana Mario Padovana, m.in. pomnik nagrobny Barbary z Tęczyńskich Tarnowskiej, uznawany za najpiękniejszą renesansową rzeźbę kobiecą w całej Europie oraz najwyższe w Europie (15-metrowe) monumentalne renesansowe pomniki nagrobne rodu Tarnowskich

i Ostrowskich. Na uwagę zasługuje również pomnik „Trzech Janów”.

Szlak „Żydowski Tarnów” poprowadzi nas do dawnej dzielnicy żydowskiej, gdzie zobaczymy pozostałości tarnowskiej synagogi i kirkutu (żydowskiego cmentarza). Warto też odwiedzić Muzeum Etnograficzne, gdzie zobaczymy jedyną w Europie stałą ekspozycję obrazującą kulturę i historię Romów. Do wyboru jest wiele tras tematycznych, w tym nawiązujące do znanych postaci: np. gen. Józefa Bema czy szlak „polskiego Edisona” – Jana Szczepanika.

Już w Tarnowie warto wkroczyć na szlak łączący obiekty drewnianej architektury, czym może szcycić się cała Małopolska, a w szczególności nasz rejon. Świetnym przykładem są przepiękne, w całości wykonane z drewna, tarnowskie kościołki –



fot.: Krzysztof Gzył

Willa Eugeniusza Kwiatkowskiego w Tarnowie

pw. Najświętszej Marii Panny, potocznie zwany „kościółkiem przy Burku”, oraz kościół Świętej Trójcy z cennym obrazem Trójcy Świętej w wersji Pietas Domini.

### BLISKO CENTRUM

Szukając wyjątkowego klimatu, warto wybrać się na spacer po Mościcach – modernistycznej dzielnicy-ogrodzie lub wspiąć się na położoną na południowy wschód od centrum Tarnowa Górę Świętego Marcina (384 m n.p.m.). Stąd można podziwiać panoramę okolicy oraz pozostałości gotyckiego zamku zbudowanego w pierwszej połowie XIV wieku przez Spytka z Melsztyna.

### WYRUSZAJĄC W REGION

Przemierzając się w kierunku południowym regionu, natrafiamy na coraz więcej wzniesień. Do najciekawszych tras pieszych należą te prowadzące przez tereny parków krajobrazowych: rezer-



fot.: Krzysztof Gzył

Kościół pw. św. Jana Chrzciciela w Rzepienniku Biskupim

wat przyrody Skamieniałe Miasto w Ciężkowicach – ze skałami przypominającymi kształtem różne postaci i zwierzęta: Wodospad Czarownic czy Uroczysko Polichty. Odpoczynek można zaplanować w 10 wiatkach turystycznych czy bacówkach, np. w Jamnej, gdzie ugości nas Schronisko Dobrych Myśli i Chatka Włóczykija.

Przez region przebiega też najważniejszy szlak pątniczy Europy – Droga św. Jakuba. Szlak „Via Regia” prowadzi przez rynek w Pilźnie, Sanktuarium Matki Bożej Tuchowskiej w Tuchowie, Górę św. Marcina, rynek w Tarnowie oraz dalej przez Wojnicz, Brzesko w kierunku Krakowa.

### WYCIECZKI Z HISTORIĄ W TLE...

Blisko Ciężkowic, w Kąsnej Dolnej, czeka na zwiedzających uroczono położony dworek Ignacego Jana Paderewskiego z jego muzeum. W Skrzyszowie warto odwiedzić największy drewniany

kościół w Małopolsce, a w Rzepienniku Biskupim – najmniejszy, ale za to najcenniejszy z drewnianych kościołów południowej Polski – kościół św. Jana Chrzciciela. W Lipnicy Murowanej znajdziemy wpisany na listę UNESCO kościół św. Leonarda.

Warto też trafić do Zalipia – wyjątkowej tzw. „malowanej wsi”, gdzie prawie 30 zagród mieszkalnych i gospodarczych jest ozdobionych charakterystycznymi kwietnymi malowidłami.

Do interesujących szlaków należy Szlak Cmentarzy I Wojny Światowej, który prowadzi po cmentarzach wojennych w regionie, m.in. w Tarnowie, Zakliczynie, Lubiance – Dąbrówce Szczepanowskiej i Łowczówku.

### ... I KULINARNE

Piesza forma aktywności pozwala też w bardziej dogodny sposób korzystać z możliwości prężnie rozwijającej się w tym rejonie enoturystyki. Warto zajrzeć do okolicznych winnic i poznać ich historię, a przy okazji posmakować lokalnych win i innych produktów regionalnych.

📍 **Więcej na:** [www.enotarnowskie.pl](http://www.enotarnowskie.pl)

SZLAKI I ŚCIEŻKI BIEGOWE	LICZBA / DŁUGOŚĆ
liczba głównych szlaków pieszych	22
łącna długość szlaków pieszych	> 435 km
ścieżki biegowe i do nordic walking na zboczu Góry Św. Marcina Park Biegowy Marcinka	3,5 km (docelowo 7 km)
Ciężkowice – ścieżka w koronach drzew	> 1 km



fot.: Marcin Pałach

Miejsce Obsługi Rowerzystów w Tarnowie-Mościcach



fot.: Damian Radziak

Rowerem na winnicę



fot.: Jan Czajka

Na szlaku EnoVelo w Uściu Solnym



## Szlaki rowerowe

**Turystyka rowerowa wciąż przeżywa swój rozwój. I nie ma czemu się dziwić – ta forma aktywności oprócz wzmocnienia naszej kondycji może doskonale nas odstresować.**

enoTARNOWSKIE należy do jednego z najlepiej rozwiniętych obszarów Małopolski pod względem infrastruktury rowerowej. W regionie wytyczonych jest 25 tras rowerowych o długości ponad 630 km. W samym Tarnowie bezpieczne poruszanie się rowerem zapewniają utwardzone ścieżki rowerowe i ciągi pieszo-rowerowe o długości ponad 65 km. Wiodącym szlakiem rowerowym jest wciąż rozbudowywany szlak EnoVelo biegnący przez okolice Tarnowa i Brzeska. Łączy on główne atrakcje kulturowe i przyrodnicze regionu. Momentami biegnie wzdłuż winnic pokrywających nasłonecznione wzgórza Pogórza Wi-

śnickiego, Rożnowskiego i Ciężkowickiego. Na odwiedzających miejscowe winnice czekają stojaki rowerowe czy tzw. witacze i drogowskazy opatrzone szyldem enoTARNOWSKIE. EnoVelo jest dobrze skorelowany z małopolskimi odcinkami międzynarodowych tras rowerowych:

**Velo Dunajec** – ciesząca się mianem jednej z najbardziej malowniczych tras w Polsce. Przyciąga widokami Tatr i Piecin, oraz pięknym nurtem Dunajca. Korzystając z niej, możemy odwiedzić takie miejscowości, jak Wietrzychowice, Biskupice Radłowskie, Radłów czy Zakliczyn.

- Wiślana Trasa Rowerowa** – tym szlakiem możemy dojechać do Borusowa, Kopaczy Wielkich, Szczurowej i Szczuciana. Bliżko trasy warto odwiedzić „malowaną wioskę” Zalipie.
- VeloMetropolis/EuroVelo 4** – wariant trasy rowerowej prowadzący przez najbardziej płaskie tereny Małopolski, czyli okolice Tarnowa oraz dolinę Wisły, który najszybciej komunikuje położone tu największe ośrodki miejskie, w tym Tarnów, Kraków, Niepołomice i Oświęcim.
- VeloNatura** – odcinek trasy EuroVelo 11, którym dojedziemy do Czchowa, Zakliczyna, Dąbrówki Szczepanowskiej, Zgłobice, Szczepanowa i Dąbrówki.

Trasy rowerowe	Ilość / Długość
górskie szlaki rowerowe	16
nizinne szlaki rowerowe	5
łączone długość tras rowerowych	> 630 km
ścieżki rowerowe na terenie Tarnowa	prawie 78 km



fot.: Marcin Patach

Na szlaku EnoVelo



fot.: Kizysztof Gzył

Przewodniki dla rowerzystów



fot.: Damian Radziak

Tour de Pogórze

## INFRASTRUKTURA

Na wszystkich szlakach znajdziemy dogodną infrastrukturę, w tym tzw. MOR-y, czyli Miejsca Obsługi Rowerzystów – punkty postojowe, przy których możemy odpocząć, schronić się przed deszczem, a także wykonać drobne naprawy. Szeroki wachlarz tras zachęca do podejmowania nie tylko solowych eskapad rowerowych.

Do wspólnych rajdów rowerowych przez cały rok zaprasza Klub Turystyki Rowerowej Sokół Tarnów. Większość tras jest dostępna dla rodzin z dziećmi dzięki zaplanowaniu wielu łączników, które pozwalają na skrócenie dłuższych odcinków.

## WIĘCEJ ADRENALINY

Dla miłośników ekstremalnych sportów rowerowych Tarnów oferuje specjalny tor na os. Legionów do dirt jumping – pump-truck, a na tarnowskiej Górze św. Marcina bike park („Bike Park Marcinka”), który powstał dzięki budżetowi obywatelskiemu. Wytyczono tu cztery trasy dla rowerzystów, w tym jedną podjazdową o długości ponad 1200 m.

Pozostałe trzy o różnicowanej trudności i charakterze zjazdowym – typu single track, są trasami jednokierunkowymi, co czyni je bezpieczniejszymi. Jest też zjazd rekomendowany wyłącznie dla zaawansowanych kolarzy górskich o długości

830 m – „Trasa Teściu”. Długość wszystkich tras rowerowych w Bike Park Marcinka wynosi 4210 m.

## ROWEREM MIEJSKIM

Na mieszkańców i turystów odwiedzających Tarnów czeka w sumie 190 rowerów (w tym 10 z fotelikami dziecięcymi i 10 rowerów dla dzieci), które można wypożyczać i oddawać na 18 samoobsługowych stacjach. Wypożyczalnia czynna jest od 1 marca do 30 listopada.

📍 **Więcej na:** <https://rower.tarnow.pl>

📍 **Wypożyczalnia rowerów, w tym elektrycznych:**

[www.it.tarnow.pl/atrakcje/turystyka-aktywna/rowerowa](http://www.it.tarnow.pl/atrakcje/turystyka-aktywna/rowerowa)

📍 **Mapy dla rowerzystów z regionu tarnowskiego:**

<http://narowerze.pl>

📍 **Więcej na:** [www.enovelo.pl](http://www.enovelo.pl)

### 📍 Klub Turystyki Rowerowej Sokół Tarnów

Lwowska 59, 33-100 Tarnów

📧 [sokol2@interia.eu](mailto:sokol2@interia.eu)

🌐 [www.sokol.okay.pl](http://www.sokol.okay.pl)

### 📍 Bike Park Marcinka

33-100 Tarnów (na Górze św. Marcina)

📘 [www.facebook.com/p/Bike-Park-Marcinka-100057151851916/?locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/p/Bike-Park-Marcinka-100057151851916/?locale=pl_PL)

📺 [www.youtube.com/watch?v=bV4dPFsyA7w](https://www.youtube.com/watch?v=bV4dPFsyA7w)



Na „Źródłanym Szlaku”  
fot.: Jan Czajka



Pokaz koni arabskich, stadnina w Tarnowie – Klikowej  
fot.: Paweł Topolski



Ciężkowicko-Rożnowski Park Krajobrazowy  
fot.: Krzysztof Gzyl



## Przygoda w siodle

**Wokół Tarnowa rozciąga się obszar o bardzo zróżnicowanej rzeźbie terenu. W północnej części przeważa krajobraz nizinny, który w miarę przemieszczania się na południe ustępuje i pojawiają się wzniesienia. Takie ukształtowanie terenu zachęca do uprawiania turystyki konnej.**

W samej okolicy Tarnowa skupia się kilkanaście ośrodków dających dużo możliwości miłośnikom tego typu aktywności. Nie tylko stadniny, ale i gospodarstwa agroturystyczne oferują różne formy rekreacji w towarzystwie koni.

Są tu trasy dla jeźdźców o różnym stopniu zaawansowania – relaksacyjne trasy spacerowe, ale i szlaki wymagające większej pewności w siodle, np. dzikie ścieżki, dukty, trasy prowadzące przez jary, wymagające strome podjazdy czy przeprawy

przez rzeki. Tutejsze ośrodki zajmują się zarówno szkoleniem osób, które zaczynają swoją przygodę w siodle, jak i doskonaleniem techniki jazdy konnej, i to nie tylko w stylu angielskim, ale także w coraz bardziej popularnym w turystyce konnej stylu western. W Starych Żukowicach mamy ośrodek Furioso – specjalizujący się w stylu western. Wiele ośrodków ofertę rekreacyjną uzupełnia zajęciami z hipoterapii zalecanej dzieciom z dysfunkcjami i innymi problemami rozwojowymi czy w trakcie rehabilitacji

Ośrodkiem z największym dorobkiem jest Tarnów – Klikowa, słynąca już od XIX wieku z bogatej tradycji hodowli koni czystej krwi w Polsce. W 2016 roku wrócono tu do hodowli koni arabskich, nawiązując do spuścizny rodu Sanguszków. To książę Roman Sanguszko był jedynym na świecie hodowcą koni arabskich, który sprowadził je do Polski z pustyni w okresie międzywojennym. Importował konie, które stały się początkiem linii męskich i żeńskich hodowanych do dziś czystych koni arabskich. Obecnie ośrodkiem zarządza Fundacja Klikowska Ostoja Polskich Koni.

📍 **Więcej na:** [www.it.tarnow.pl/atraccje/turystyka-aktywna/konna](http://www.it.tarnow.pl/atraccje/turystyka-aktywna/konna)



**Fundacja Klikowska Ostoja Polskich Koni**

Klikowska 304, 33-102 Tarnów

✉ [klikowska\\_ostoja@interia.pl](mailto:klikowska_ostoja@interia.pl)

🌐 [www.facebook.com/profile.php?id=100066830052722](https://www.facebook.com/profile.php?id=100066830052722)





Kajakiem po Dunajcu



Park Zdrojowy w Ciężkowicach



## Rekreacja i wypoczynek

**W trosce o zdrowie i nabranie sił przed kolejnymi zawodowymi wyzwaniami warto pamiętać o wyborze odpowiedniej formy wypoczynku. My nieodmiennie zachwalamy aktywność na świeżym powietrzu. W regionie enoTARNOWSKIE takich propozycji jest najwięcej, zapraszamy więc do lasu, nad wodę, ale i do tarnowskich obiektów sportowych.**

### NORDIC WALKING

Dostosowane ścieżki na zboczu Góry Św. Marcina, na terenie Parku Biegowego Marcinka. Trasy – 3,5 km.

### SPACER W KORONACH DRZEW CIĘŻKOWICE

Trasa o długości ponad 1 km. W najwyższym miejscu wznosi się na 22 metry ponad poziom gruntu. Zaplanowano na niej punkty widokowe oraz przystanki edukacji ekologicznej i leśnej.

### DO LASU

By lepiej poznać bogactwo świata roślin i zwierząt zamieszkujących las warto skorzystać z przygotowanych ścieżek edukacyjno-przyrodniczych.

- Leśnictwo Wierzchosławice:** ścieżka dydaktyczno-przyrodniczo-leśna „Lasy Wierzchosławickie”,
- Rezerwat Lasy Radłowskie:** ścieżka edukacyjna w okolicy stawu Wróbliek,
- Las Tuchowski:** ścieżka dydaktyczna „Tuchowski Las”.

### „ZANOCUJ W LESIE”

Program udostępnienia obszarów leśnych celem uprawiania aktywności typu bushcraft i survival „zanocuj w lesie” realizowany przez Nadleśnictwo Gromnik i Nadleśnictwo Dąbrowa Tarnowska.

#### 📍 Więcej na stronach nadleśnictw:

<https://gromnik.krakow.lasy.gov.pl/program-zanocuj-w-lesie>  
<https://dabrowa.krakow.lasy.gov.pl/program-zanocuj-w-lesie-teren-y-rekreacyjne>

#### Zorganizowane miejsca pod ognisko i grill w Tarnowie:

- Park „Piaskówka”
- Camping 202 „Pod Jabłoniami”, [www.camping.tarnow.pl](http://www.camping.tarnow.pl)

### SPŁYWY KAJAKIEM LUB PONTONEM

Zróznicowana oferta spływów pozwala odnaleźć odpowiednią trasę zarówno dla amatorów, jak i miłośników mocniejszych wrażeń. Spływy kajakowe lub przeprawy pontonowe w stylu rafting na Dunajcu lub Białej gwarantują niezapomnianą przygodę, kontakt z dziką naturą oraz piękne widoki.

Do niezwykle interesujących tras należą odcinki: Jurków – Zakliczyn, Czchów – Wojnicz, Jurków – Tarnów, które przecinają „polską Toskanię” – region słynący z pięknych winnic, które możemy podziwiać z innej perspektywy.

- 📍 **Więcej na:** [www.kajakidunajcem.pl](http://www.kajakidunajcem.pl),  
[www.pontonydunajcem.pl](http://www.pontonydunajcem.pl)  
[www.splywy-dunajcem.pl](http://www.splywy-dunajcem.pl)



Letni Park Wodny w Tarnowie-Mościcach



Tarnów wspinaczkową stolicą Polski



Winne moło w winnicy Janowice



## enoTARNOWSKIE latem i zimą

**O rozwoju turystyki w regionie świadczą nie tylko walory przyrodnicze, kulturowe czy krajobrazowe, ale również infrastruktura pozwalająca na uprawianie turystyki przez cały rok. Ku radości turystów podejmowane są nowe inicjatywy, które sukcesywnie zmierzają do poszerzenia zaplecza turystycznego.**

### ŚCIANKI WSPINACZKOWE

Jedna z wyróżniających się atrakcji tego rejonu dla aktywnych. Nie bez powodu to właśnie tu podczas Igrzysk Europejskich 2023 rozgrywano zawody we wspinaczce sportowej. Stąd pochodzą i tu trenują zawodniczki zdobywające najwyższe trofea w tej dyscyplinie – siostry Natalia i Aleksandra Kałuckie, a wcześniej Edyta Ropek czy Tomasz Oleksy. Tarnów nieoficjalnie zyskał miano „polskiego centrum wspinaczki sportowej”.

Mamy tu do dyspozycji imponujący wybór ścian wspinaczkowych, np. w hali widowiskowo-sportowej TOSiR czy w Akademii Tarnowskiej.

### WIEŻE WIDOKOWE

Walory krajobrazu możemy podziwiać z wież widokowych usytuowanych przy szlakach rowerowych i pieszych: w Bruśniku na Pogórzu Rożnowskim (23 m), w Dąbrówce Szczepanowskiej,

gdzie wieża (16 m) stanęła na szczycie Golgoty (395 m n.p.m.), w Jodłowce Tuchowskiej (23 m) oraz na Szpilówce w gminie Iwkowa (34 m). Najnowszą atrakcją jest ponadkilometrowa ścieżka w koronach drzew, otwarta w Ciężkowicach. Na szczególną uwagę zasługuje winne moło w winnicy Janowice.

### NAD WODĄ

Latem w Tarnowie zaprasza Letni Park Wodny Mościce przy ul. Traugutta, a przez cały sezon możemy skorzystać z Parku Wodnego przy ul. Piłsudskiego. Z odkrytej pływalni sezonowej lub całorocznego krytego basenu z reflektorami podwodnymi skorzystamy w Dąbrowie Tarnowskiej. Rozbudowana została infrastruktura nad Zalewem w Radłowie, gdzie powstała tzw. Riviera Radłowska, w Siemiechowie działa wielosezonowy ośrodek rekreacji i wypoczynku, w Radgoszczy zalew Narożniki, a we wsi Podlesie Dębowe, koło Żabna kąpielisko Kakałko.



fot.: Paweł Topolski

Zawody kartingowe w Tarnowie



fot.: Jan Czajka

Na winnicy



fot.: Paweł Topolski

Zadaszone lodowisko w Tarnowie

## NA SIŁOWNIĘ I DO SAUNY

Korzystanie z sauny jest świetnym pomysłem po treningu na siłowni. Możemy wybierać spośród wielu funkcjonujących obiektów na terenie Tarnowa i całego regionu. Największą strefę odnowy biologicznej z saunami suchą i fińską oraz łaźnią rzymską oferuje Arena Jaskółka przy ul. Traugutta w Tarnowie. Na terenie enoTARNOWSKIE znajdziecie również ośrodki SPA.

## KARTING DLA KAŻDEGO

Dwa najdłuższe tory kartingowe w Małopolsce zlokalizowane są przy ul. Kochanowskiego w Tarnowie. Halowy Tor Kartingowy Daytona dysponuje asfaltowym torem, gokartami dla dorosłych i dla dzieci. W ofercie: jazdy indywidualne oraz w tandemie. Jest to miejsce odpowiednie również na imprezy integracyjne. Długość trasy – 500 m, liczba gokartów – 10.

📍 **Więcej na:** [www.daytona-tarnow.eu](http://www.daytona-tarnow.eu)

Małopolski Ośrodek Sportów Motorowych – Tor Speed Race Tarnów. Jeden z najlepszych torów w Małopolsce do nauki i treningu jazdy kartami. Miejsce dla amatorów i zawodowców. Oferuje też gokarty dla osób niepełnosprawnych. Długość trasy – 500 m, liczba gokartów – 40.

📍 **Więcej na:** [www.gokarty-tarnow.pl](http://www.gokarty-tarnow.pl)

## AKTYWNOŚĆ ZIMĄ

Dla miłośników białego szaleństwa proponujemy stację narciarską Jurasówka w Siemiechowie, gmina Gromnik – 25 km od centrum Tarnowa. Dysponuje dwoma wyciągami i trzema zróżnicowanymi trasami oraz pełną infrastrukturą.

Na łyżwy można się wybrać do Tarnowa na kryty obiekt przy ul. Wojska Polskiego lub na nowe lodowisko powstałe w miejscu basenu zwanego olimpijskim, na terenie Letniego Parku

Wodnego przy ul. Traugutta. Przez cały rok możemy skorzystać z lodowiska w Wierzchosławicach, jedynie 10 km od centrum Tarnowa.

### WYBRANE OBIEKTY REKREACYJNO-SPORTOWE

Arena JASKÓŁKA, Tarnów	boisko o wymiarach 28 m x 48 m, bieżnia dł. 60 m, centrum odnowy biologicznej z siłownią i strefą saun
Miejski DOM SPORTU im. Andrzeja Kiełbusiewicza, Tarnów	2 baseny: sportowy i rekreacyjny wraz z atrakcjami wodnymi, boisko do koszykówki i siatkówki, sala z lustrami do tańca, sauna, kregielnia
Hala sportowo-widowiskowa TOSiR im. Shihana Wiesława Gwizda, Tarnów	boisko do piłki koszykowej, nożnej, siatkowej i ręcznej, siłownia, sauna, ściana wspinaczkowa
Obiekty rekreacyjne TOSiR	boisko zadaszone o sztucznej nawierzchni (40 m x 20 m; wysokość dachu 7,5 m), lodowisko zadaszone (czynne w okresie zimowym), zespół boisk sportowych do piłki nożnej, piłki siatkowej, koszykówki oraz siłownia plenerowa
Centrum Sportów „Spokojna”, Tarnów	4 korty do squasha, 7 kortów do badmintonu, 3 stoły do tenisa ziemnego, 1 kryty kort do tenisa ziemnego, 1 boisko do siatkówki plażowej



foto.: Krzysztof Gzył



foto.: Krzysztof Gzył



foto.: Damian Redziak

## enoTARNOWSKIE, tu znajdziesz:

- Perłę polskiego renesansu
- Najwyższe i najpiękniejsze renesansowe pomniki nagrobne
  - Polski biegun ciepła
  - Wioskę winiarską
  - Co dziesiątą polską winnicę
- Zapierające dech w piersiach widoki z winnic
  - Pierwsze wzniesienia Karpat
- Największy i najmniejszy drewniany kościół
  - Malowaną wieś Zalipie
- Skamieniałe Miasto oraz kilometrową ścieżkę w koronach drzew
- Budynek, w którym skomponowano piosenkę „Płonie ognisko”
- Najwspanialszą rodzinną rezydencję w Galicji
- Jedną z najpiękniejszych tras kolejowych w Polsce – „Kryniczankę”



Więcej na:  
[www.tarnow.travel](http://www.tarnow.travel)



Tarnowskie Centrum Informacji  
Rynek 7, 33-100 Tarnów  
☎ + 48 14 688 90 90  
✉ [centrum@tarnow.travel](mailto:centrum@tarnow.travel)  
🌐 [www.tarnow.travel](http://www.tarnow.travel)



Tarnowska Organizacja Turystyczna  
ul. Wałowa 2/12, 33-100 Tarnów  
☎ + 48 14 626 83 14  
✉ [lottot@wp.pl](mailto:lottot@wp.pl)  
🌐 [www.lot.tarnow.pl](http://www.lot.tarnow.pl)