W projekcie współpracy „Magiczny, regionalny koszyk atrakcji”, o akronimie MARKA, zapraszamy do podróży po niepowtarzalnych i nietuzinkowych atrakcjach Stowarzyszenia „Partnerstwo Północnej Jury” i Stowarzyszenia - Lokalna Grupa Działania „Żywiecki Raj”. Każdy znajdzie tu coś dla siebie wyjątkowego i niepowtarzalnego. Amatorzy sportu i turystyki odkryją magię ostańców skalnych i górzystych wzniesień, malowniczych jezior i rzek wpisanych w niepowtarzalne bogactwo świata przyrodniczego, liczne zabytki, ścieżki i trasy pieszo-rowerowe. Najbardziej wymagający smakosze wzniosą się na wyżyny smaków kulinarnych kosztując niebanalnych potraw. Do swojego wysublimowanego i delikatnego świata artystycznego otworzą specjalnie drzwi jurajscy i beskidzcy artyści, uchylając rąbka tajemnicy. Gościnni mieszkańcy podzielą się najstarszymi legendami, tradycjami i obrzędami, których nie sposób będzie nie odkryć uczestnicząc w charakterystycznych lokalnych wydarzeniach i imprezach cyklicznych. Czym jeszcze zaskoczymy? Tym czego nie sposób ująć zwykłym prostym słowem czy zdaniem…

Więcej inspirujących informacji o projekcie MARKA znajdziesz na stronie www.koszykatrakcji.pl

Uwaga!

Niniejsza mapa oraz opisy zawartych na niej tras służą jedynie do poglądowego zapoznania się i zaplanowania własnej aktywności ruchowej. Korzystanie z mapy nie zmienia faktu, że każdy użytkownik bierze własną odpowiedzialność za podejmowane działania, wybór trasy, tempo i intensywność jej pokonywania, w szczególności dotyczy to biegania poza wyznaczonymi szlakami oraz biorąc pod uwagę wszelkie uwarunkowania związane ze stanem swojego zdrowia oraz warunkami pogodowymi.

*Jeżeli masz wątpliwości dotyczące opisów pętli w odniesieniu do swojego poziomu zaawansowania i chcesz mieć pewność jak przebiec daną pętlę bezpiecznie lub jeśli chciał(a)byś, żebyśmy zorganizowali dla Ciebie i Twoich znajomych szkolenie biegowe w lokalizacji zawartej na niniejszej mapie - **skontaktuj się z nami:***

FUNDACJA WOODRUN
Koszarawa 497, 34-332 Koszarawa
+48 602 204 307 - trener biegowy, szkolenia
+48 735 247 179 - trener personalny, baza
www.WOODRUN.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane przez Stowarzyszenie - Lokalna Grupa Działania "Żywiecki Raj" powielanie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.

Egzemplarz bezpłatny
Wydanie I - 2022

STOWARZYSZENIE
– LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ŻYWIECKI RAJ”
ul. Królowej Jadwigi 6, 34-325 Łodygowice
tel. +48 33 475 48 21
kom. +48 570 754 821
e-mail: biuro@zywieckiraj.pl
www.zywieckiraj.pl

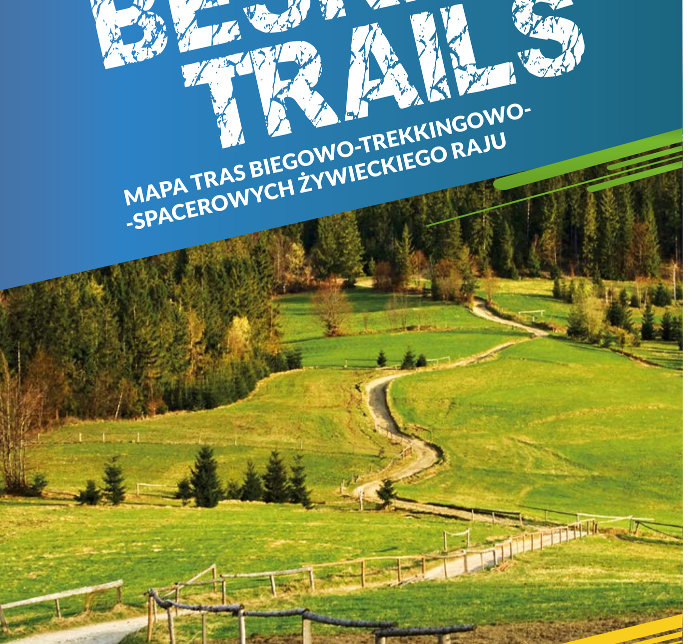
BESKIDY TRAILS
MAPA TRAS BIEGOWO-TREKKINGOWO-SPACEROWYCH ŻYWIECKIEGO RAJU

ŻYWIECKI RAJ

PARTNERSTWO PÓŁNOCNEJ JURY
ŻYWIECKI RAJ

BESKIDY TRAILS

MAPA TRAS BIEGOWO-TREKKINGOWO-SPACEROWYCH ŻYWIECKIEGO RAJU



Skala mapy w tle 1 : 59 000   Skala pętli 1 : 25 000

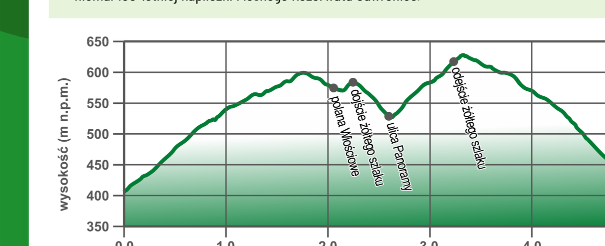
www.koszykatrakcji.pl
www.zywieckiraj.pl
www.facebook.com/zywieckiraj

LGD „ŻYWIECKI RAJ”

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez: Stowarzyszenie „Partnerstwo Północnej Jury”, Stowarzyszenie – Lokalna Grupa Działania „Żywiecki Raj”, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” PROW 2014-2020.

TRASA 1 GMINA ŚWINNA

- **Całkowita długość:** 5,3 km
- **Suma przewyższeń:** 301 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 10 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1h 45 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 5/10
- **Ogólna charakterystyka:** Pętla niezbyt długa, ale posiadająca dość trudny profil. W szczególności uwagę zwracają: ponad kilometrowy podbieg o średnim nachyleniu ok. 10% oraz zbiegi po ścieżkach o trudnej nawierzchni - koleiny w połączeniu z prawdopodobnym, szczególnie w okresie wczesnowiosennym, błotem pośniegowym wymagają zachowania ciągłej koncentracji.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Siła eksplozywna, wytrzymałość siłowa, technika podbiegów i zbiegów u początkujących i średnio zaawansowanych biegaczy.
- **Atrakcja turystyczna:** Aktywność sportową możesz połączyć z poznaniem miejscowych atrakcji - niemal 100-letniej kapliczki i leśnego Rezerwatu Gawroniec.



0.0 km / 406 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się w miejscu, gdzie kończy się droga prowadząca na południe z Pewli Małej wzdłuż Potoku Roztoka, około 100 m za ostatnimi zabudowaniami przysiółka Kiełbasów. Odbijasz w tym momencie w prawo w las, zwany też Lasem Kiełbasowskim. Las ten nadał miastu Żywiec w 1526 roku Jan Komorowski, właściciel dóbr żywieckich. Za panowania Habsburgów stanęła tu leśniczówka, zaś w latach 30 ubiegłego wieku Rudolf Messe, leśniczy lasów miejskich w Żywcu, wybudował kapliczkę, którą właśnie widzisz po prawej stronie już na samym początku Twojej dzisiejszej trasy. Kaplicę tą odwiedzał m.in. kardynał Karol Wojtyła, ostatni raz w 1978 roku. Nad kalenicą kapliczki widzimy wieżyczkę z latarnią, ołtarz główny zawiera m.in. drewnianą figurę Matki Bożej Leśnej *(źródło informacji: https://www.slaskie.travel/poi/15761/drewniana-kaplica-w-kielbasowie)*.

Pierwszy kilometr Twojej trasy to podbieg ze średnim nachyleniem ok. 12%. Zacznij go bardzo spokojnie, przez pierwsze 10 minut pilnuj, aby mieć poczucie wysiłku w pełnej strefie komfortu. Zacznij zatem co najwyżej od spokojnego marszobiegu. Mijasz z lewej strony Rezerwat Gawroniec - najlepiej zachowany w Beskidzie Żywieckim las liściasty i mieszany z buczyną karpacką, jodłą oraz stanowiskami olszynki karpackiej. W lasie można napotkać rysia, sarny, dziki, lisy, kuny leśne, jelenie. *(źródło: http://www.zywieckiraj.pl/rajskie-gminy/swinna)*

1.1 km / 544 m n.p.m. - Droga skręca naturalnie w lewo, trzymaj się jej. Nachylenie nieco spada, wykorzystaj to do wykonania serii trzech lub czterech szybszych podbiegów z tętnem wykraczającym poza strefę komfortu, przeplatanych około 30-sekundowymi odcinkami spokojnego truchtu lub nawet marszu. Popracuj nad siłą biegową, zwracaj uwagę na szeroki zakres ruchu nogi wymachowej, wyprowadzenie kolana w przód, aktywnego "grzebnięcia" ziemi przy lądowaniu i aktywną pracę rąk.

1.8 km / 597 m n.p.m. - Dobiegasz do szerokiej przecznicy pokrytej koleinami. Skręcasz w prawo.

1.9 km / 597 m n.p.m. - Po kolejnych ok. 100 metrach skręcasz znów w prawo pod kątem około 30 stopni. Po chwili napotykasz kolejną przecznicę i przebiegasz przez nią, biegniesz dalej na wprost w kierunku dużej polany.

2.1 km / 570 m n.p.m. - Wbiegasz na polanę Wiościowe i po jej przebiegnięciu zbiegasz żółtym szlakiem 350 m w dół, a następnie w miejscu gdzie rozpoczyna się ulica Panoramy (to punkt 2.4 km / 528 m n.p.m.) zawracasz i biegniesz teraz żółtym szlakiem 700 m w górę ze średnim nachyleniem ok. 10%. To specjalny odcinek treningu siły biegowej na dzisiejszej pętli. Jeśli jesteś biegaczem co najmniej średnio zaawansowanym, postaraj się pokonać ten fragment trasy bez przechodzenia do marszu - skróć krok, pracuj aktywnie obręczą barkową.

3.3 km / 603 m n.p.m. - Szlak żółty prowadzi dalej prosto, ale Ty odbijasz lekko w lewo.

3.4 km / 624 m n.p.m. - Po ok. 100 metrach dobiegasz do sporej przecinki i skręcasz w nią w lewo. Droga prowadzi początkowo w dół ze średnim nachyleniem ok. 12% przez kolejne 1,6 km. Skup się na prawidłowej technice biegu, wybieraj z wyprzedzeniem optymalny tor, uwzględniając dość głębokie koleiny, które występują na tym odcinku trasy. Staraj się biec cały czas wewnątrz lub obok nich.

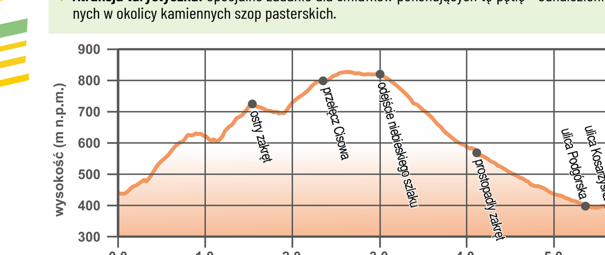
5.0 km / 440 m n.p.m. - Dobiegasz do sporej asfaltowej przecznicy (ulica Kiełbasów), skręcasz w nią (czyli lekko w lewo). Na tym odcinku zwracaj uwagę na prawidłową technikę biegu - wykonaj tu 2-3 stumetrowe rytmy, przeplatając je spokojnym truchtem.

5.3 km / 406 m n.p.m. - Powracasz do punktu, w którym rozpocząłeś pętlę.

Leśny Rezerwat Gawroniec (foto: Krzysztof Haase)

TRASA 2 GMINA CZERNICHÓW

- **Całkowita długość:** 6.2 km
- **Suma przewyższeń:** 490 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 40 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 8/10
- **Ogólna charakterystyka:** Dość krótka, ale wyjątkowo trudna pętla przeznaczona dla bardziej zaawansowanych biegaczy. Nachylenie przekracza miejscami 30%.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Siła eksplozywna, wytrzymałość siłowa, technika podbiegów i zbiegów o bardzo dużym nachyleniu.
- **Atrakcja turystyczna:** Specjalne zadanie dla śmiałków pokonujących tę pętlę - odnalezienie położonych w okolicy kamiennych szop pasterskich.



0.0 km / 440 m n.p.m. - Początek i koniec pętli znajduje się w Międzybrodziu Żywieckim, jadąc ulicą Kosarzyska w kierunku od centrum miasta ok. 200 m za miejscem, skąd w lewo odchodzi przecznica - ul. Cicha. Bieg rozpoczynamy z niewielkiego parkingu położonego po lewej stronie drogi, kierując się ulicą Kosarzyska w stronę centrum.

0.1 km / 445 m n.p.m. - Od razu po starcie, po około 100 metrach, skręcasz ostro w lewo, w idącą pod górę szutrową drogę, po 50 metrach z lewej strony do Twojej drogi dołącza z lewej strony potok. Starannie gospodarujesz siłami, nie jesteś jeszcze rozgrzany, jeśli zaczniesz te pierwsze kilkaset metrów od marszu, nie będzie to błędem. Szczególnie, że aż przez 800 najbliższych metrów będzie Cię czekać bardzo stroma wspinaczka.

0.3 km / 495 m n.p.m. - W tym miejscu odbijasz stromo w lewo, nie biegniesz już wzdłuż potoku. Na najbliższym czterystu metrowym odcinku średnie nachylenie wynosi aż 29%! W końcowym fragmencie tego odcinka trasa będzie naturalnie skręcać jeszcze bardziej w lewo, podążaj nią. Pilnuj tętna, staraj się w jak najmniejszym stopniu przekraczać swoją górną strefę komfortu. Pracuj aktywnie rękami.

Kamienne szopy pasterskie (foto: Krzysztof Haase)

0.7 km / 610 m n.p.m. - Wspiąłeś się do skrzyżowania tras. Pora na chwilę odpoczynku, po którym skręcasz w prawo, w trawers, w dalszym ciągu pod górę, ale już ze znacznie mniejszym nachyleniem (ok. 8%).

0.9 km / 625 m n.p.m. - Od tego momentu trawers zaczyna opadać (średni spadek 9%). Wydłuż krok, pilnuj wysokiego położenia bioder i naturalnego lądowania na śródstopiu, skanuj wzrokiem teren na 5 m przed sobą, planuj kroki z wyprzedzeniem.

1.2 km / 614 m n.p.m. - Przed Tobą prawdziwy "odcinek specjalny" - najstromszy fragment całej trasy, stumetrowy wertikal o nachyleniu 40%! Możesz podjąć się wyzwania - pokonać go bez przejścia do marszu, ale jedynie jeżeli jesteś zaawansowanym biegaczem! Po tych stu metrach czeka Cię kolejne sto, ale już z nieco mniejszym nachyleniem 19%.

1.4 km / 676 m n.p.m. - Skręcasz prostopadle w lewo i nachylenie znów rośnie do 24% - przed Tobą kolejne 200 trudnych metrów.

1.6 km / 723 m n.p.m. - Wspiąłeś się do kolejnego trawersu, zrób sobie chwilę przerwy. Skręcasz w prawo, biegniesz przez 400 metrów łagodnie (6%) opadającym trawersem. Wydłuż krok i zaangażuj ręce do aktywnej pracy. Niedaleko stąd, na Kramarce na Cisowych Grapach znajduje się jedna z kamiennych szop pasterskich. Cechą charakterystyczną osadnictwa wołoskiego (XVI w.) było budowanie szop z kamienia (łatwo dostępnego piaskowca istebniańskiego). Szopy służyły do przechowywania siana, sprzętu rolniczego, plonów, a czasami budowle służyły jako schronienie dla zwierząt i ludzi. Kamień był zgrubnie obrabiany w bloki o rozmiarach 30-40×10 cm, pozwalających na ręczny transport. Z bloków tych układano ściany szop, nie używając zaprawy ani innego wypełnienia. Mimo tego, ściany o grubości rzędu 40 cm były wystarczająco szczelne. Budowlę (o rozmiarach rzędu 3×4 metry) nakrywał dach dwuspadowy, o konstrukcji krokwiowo-jętkowej, kryty gontem, deskami, a w późniejszych czasach blachą. Podłogę stanowiło klepisko. Budowla nie miała okien, drewniane drzwi były osadzone w przedniej ścianie. Miejsca do spania bywały urządzone na belkach stropowych, podłogę zajmowały zwierzęta. Spotkać można było umeblowanie w postaci przepołowionego pnia służącego jako stołek/stolik i gwoździ lub kołków do wieszania ubrań. W pomieszczeniu nie było paleniska. Do gotowania służyła wzniesiona w pobliżu mniejsza budowla. *(źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Kamienne_sza%C5%82asy_w_Beskidzie_Ma%C5%82ym)*

2.0 km / 700 m n.p.m. - Odbijasz z trawersu lekko (pod kątem ok. 30 stopni) w lewo. Przed Tobą teraz dość długi, 400-stu metrowy podbieg ze średnim nachyleniem 25%.

2.4 km / 800 m n.p.m. - Wspiąłeś się w tym momencie na Przełęcz Cisową. Skręcasz w prawo na niebieski szlak i poruszasz się teraz przez 700 metrów płaskim grzbietem. To kilka minut na wyprostowanie sylwetki, wydłużenie kroku, aktywną pracę rękami, lądowanie na śródstopiu i porządne odbicie po przetoczeniu stopy na palce.

3.1 km / 820 m n.p.m. - Odbijasz w dół w prawo, przed Tobą cały kilometr zbiegu z 24% spadkiem. Skanuj wzrokiem teren na kilka metrów przed sobą, odbijaj się nieco bardziej w górę, dzięki czemu będziesz łatwiej kontrolować prędkość. Zachowaj pełną koncentrację i balansuj rękami, wzmacniając równowagę. UWAGA! Po około 300 m (3.4 km), w miesiącach zimowych możesz napotkać tu lodowy potok - zachowaj najwyższą koncentrację i zwolnij do marszu! Po 700 m (3.8 km) droga będzie naturalnie skręcać pod kątem 90 stopni w prawo, a następnie po kolejnych stu metrach - pod kątem 90 stopni w lewo.

4.1 km / 577 m n.p.m. - Skręcasz prostopadle w lewo, przed Tobą 200 metrów dość płaskiego biegu.

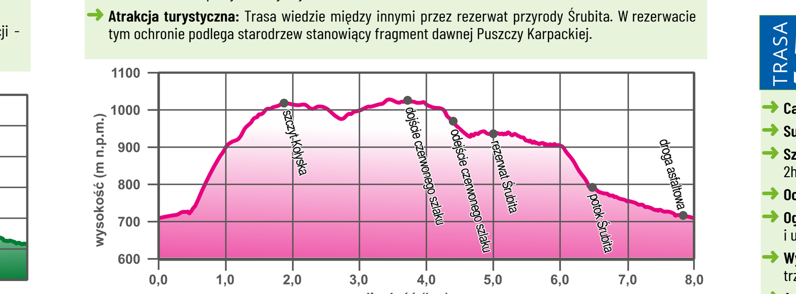
4.3 km / 570 m n.p.m. - Dość ostry skręt w prawo, dalej biegniesz cały czas prosto przez 1300 metrów, szeroką drogą szutrową, a następnie asfaltową, ze średnim nachyleniem 13%.

5.5 km / 400 m n.p.m. - Dobiegasz do ulicy Kosarzyska, skręcasz w prawo lekko pod górę i truchtem, w formie schłodzenia dobiegasz do mety, zamykając tym samym całą pętlę.

6.2 km / 440 m n.p.m. - Koniec trasy.

TRASA 3 GMINA RAJCZA

- **Całkowita długość:** 8.0 km
- **Suma przewyższeń:** 382 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 40 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 7/10
- **Ogólna charakterystyka:** Wymagająca pętla, przeznaczona dla bardziej zaawansowanych biegaczy z uwagi na nachylenie miejscami nawet powyżej 30%, trudne podłoże i konieczność pokonywania części odcinków w mało uczęszczanym terenie z gęstą roślinnością.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Siła biegowa, technika biegu krosowego (pętla w Rezerwacie Śrubita), siła eksplozywna, wytrzymałość siłowa.
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa wiedzie między innymi przez rezerwat przyrody Śrubita. W rezerwacie tym ochronie podlega starodrzew stanowiący fragment dawnej Puszczy Karpackiej.



0.0 km / 710 m n.p.m. - Trasa rozpoczyna się na parkingu samochodowym, na samym końcu przysiółka Kolonia znajdującego się za Rycerka Górna.
Uwaga! W Rycerce Górnej możesz wykorzystać znajdującą się po lewej stronie przy wyjeździe z tej miejscowości przyrządy "siłowni zewnętrznej" do wykonania rozgrzewki.

0.2 km / 725 m n.p.m. - Odbijasz w lewo przez most. Trzymaj się lewej strony biegnij wzdłuż strumienia, asfaltem.

0.4 km / 740 m n.p.m. - Skręcasz w lewo, a chwilę później, tuż po pokonaniu potoku - kolejny raz w lewo. Droga prowadzi pod górę z bardzo dużym nachyleniem ok. 30%. Staraj się utrzymywać poczucie górnej granicy komfortu oddechowego, jesteś w początkowej fazie treningu i nie możesz nadać sobie zbyt dużej intensywności.

0.5 km / 770 m n.p.m. - Teraz zaczyna się bardzo trudny fragment trasy, Skręcasz w prawo pod kątem prostym, przed Tobą długi podbieg prowadzący na szczyt góry Kołyska (1018 m n.p.m.). Trasa wiedzie terenem słabo oznaczonym. Nachylenie wciąż 30% - co kilkanaście metrów przechodź na kilkanaście sekund do marszu.

0.9 km / 860 m n.p.m. - Wciąż kierujesz się na wprost pod górę, pomimo że droga naturalnie zakręca w lewo i się tam wypłaszcza. Od tego momentu musisz poruszać się po prostu najprostszą drogą pod górę, pomimo, że nie będziesz widział żadnej wyraźnej ścieżki. Po około 100 metrach napotkasz młodnik, możesz go pokonać zarówno z lewej, jak też z prawej strony.

1.1 km / 907 m n.p.m. - Docierasz do poprzecznej, zarośniętej drogi, kierujesz się nią w lewo, nieco pod górę.

1.3 km / 931 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w ścieżkę, robi się ostrzej w górę (średnie nachylenie 20%).

1.5 km / 971 m n.p.m. - Wypłaszczenie.

2.1 km / 1018 m n.p.m. - Nachylenie zmniejsza się, osiągasz grzbiet Kobyłki, jednak z uwagi na profil tej góry, ciężko jest Ci to zauważyć. Kierujesz się dalej w tym samym kierunku - grzbietem.

2.2 km / 1016 m n.p.m. - Ścieżka skręca naturalnie po łuku w prawo skos w dół. Ty jednak biegniesz dalej prosto po płaskim.

2.7 km / 1000 m n.p.m. - Droga zaczyna opadać. Od tego momentu możesz wydłużyć krok, zwiększyć zakres pracę obręczy barkowej, zwracać dużą uwagę na lądowanie na śródstopiu.

2.9 km / 980 m n.p.m. - Przed Tobą kilkusetmetrowy odcinek łagodnego podbiegu (ze średnim nachyleniem 6%), jednego z ostatnich na tej trasie.

3.4 km / 1031 m n.p.m. - Osiągasz najwyższy punkt dzisiejszej pętli i jednocześnie szczyt Kobyłki. Po około 200 metrach nastąpi wypłaszczenie, a następnie lekki zbieg.

3.7 km / 1028 m n.p.m. - Dobiegasz do czerwonego szlaku, skręcasz w prawo, Przed Tobą kilkaset metrów łagodnego zbiegu.

4.3 km / 970 m n.p.m. - Na rozwidleniu czerwony szlak biegnie prosto, Ty skręcasz w ścieżkę łagodnie w prawo skos, jest to dobieg do początku ścieżki dydaktycznej. Zaczynasz teraz 300-stu metrowy zbieg o nachyleniu ok. 10%. Pracuj nad koordynacją, zwalniaj skręcając na boki, wybijaj się wysoko. Jeśli nie jesteś wystarczająco zaawansowanym biegaczem, lepiej przejdź do marszu.

Rezerwat Śrubita (foto: Krzysztof Haase)

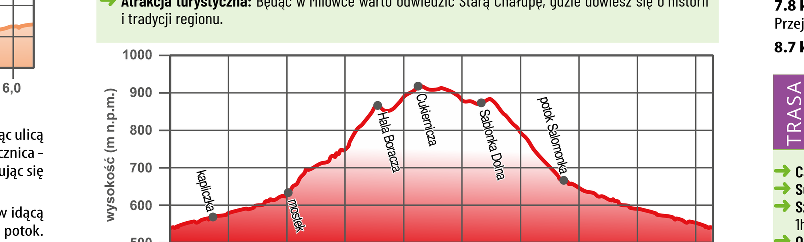
4.6 km / 938 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w ścieżkę dydaktyczną w Rezerwacie Śrubita. Przed Tobą dwukilometrowy odcinek wąskiej, krosowej trasy, z dobrym ubitym szutrowym podłożem, z wieloma zakrętami, niewielkimi podbiegami, siodłami i zbiegami. Średni spadek na całym tym odcinku wynosi 6%, należy jednak wyróżnić 2 części tego fragmentu pętli - pierwszy, 1600-set metrowy niemal płaski (spadek 2%) i drugi, 400-stu metrowy - to zbieg o większym pochyleniu, prowadzący Cię do kończącego dzisiejszą trasę asfaltu. Utrzymuj wysoką koncentrację, biegnij dość aktywnie ale uważaj na zakrętach.
Rezerwat „Śrubita” utworzony został 13 lutego 1958 roku. To najstarszy rezerwat w Beskidzie Żywieckim. Rezerwat ma charakter leśny, gdzie celem ochrony jest zachowanie ze względów naukowych i dydaktycznych pierwotnego lasu jodłowo - bukowego z domieszką świerków i jaworów (Puszcza Karpacka). Najstarsze jodły sięgają ponad 50 metrów wysokości oraz ponad 100 cm średnicy w pierścienicy, natomiast największy jawor ma ponad 26 metrów wysokości i w obwodzie ponad 4,5 metra. *(źródło informacji: http://www.wgmedia.eu/turystyka/3774-rezerwat-przyrody-srubita-w-beskidzie-zywieckim)*

6.5 km / 800 m n.p.m. - Wbiegasz na asfalt, prowadzący Cię łagodnym zbiegiem (5%) do punktu startowego, czyli parkingu. Wykorzystaj ten odcinek na schłodzenie końcowe, trucht.

8.0 km / 710 m n.p.m. - Koniec trasy. Tuż przy parkingu znajdziesz potok, w którym możesz wykonać zabieg naturalnej krioterapii. W odległości 100 metrów od parkingu (przy samym początku opisywanej trasy) znajduje się wiata, która może Ci posłużyć do przygotowania ogniska wieńczącego udany sportowy dzień.

TRASA 4 GMINA MILÓWKA

- **Całkowita długość:** 9.3 km
- **Suma przewyższeń:** 416 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 50 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 45 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 7/10
- **Ogólna charakterystyka:** Urokliwa pętla, obejmująca średniej trudności trasę prowadzącą na piękną Halę Boraczą. Po drodze zawiera kilkusetmetrowe odcinki z nachyleniem powyżej 15%.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Technika biegu w terenie przy niewielkim nachyleniu podbiegów i zbiegów (odcinek za Halą Boraczą), wytrzymałość siłowa, zbiegi po ścieżkach o trudnym lejkowatym profilu poprzecznym.
- **Atrakcja turystyczna:** Będąc w Milówce warto odwiedzić Starą Chałupę, gdzie dowiesz się o historii i tradycji regionu.



0.0 km / 539 m n.p.m. - Początek i koniec pętli znajdują się przy ulicy Turystycznej w Milówce, przy znajdującej się po prawej stronie drogi leśniczówce Prusów, po około 2 km od skrętu w tę ulicę z ulicy Jagiellońskiej, głównej ulicy prowadzącej przez Milówkę. Zaczynasz bieg po asfalcie w górę, zielonym szlakiem. Po 400 metrach mijasz sklep spożywczy (ostatnia szansa na uzupełnienie prowiantu), a po kolejnych 400 metrach - piękną kapliczkę przy lewym skraju drogi. Po 2 km od startu po lewej stronie mijasz punkt czerpania wody - okazja do uzupełnienia bidonu! Średnie nachylenie wynosi tu 5%, ten początkowy odcinek dzisiejszej pętli sprzyja treningowi wytrzymałości siłowej, w zależności od poziomu zaawansowania pokonuj go marszobiegiem, dzieląc proporcje na bieg i marsz w proporcjach zależnych od poziomu zaawansowania. Początkujący - 100 m trucht / 100 m marsz, średniozaawansowani - 200 m bieg / 100 m trucht, zaawansowani - bieg ciągły z tętnem w strefie komfortu.

2.0 km / 637 m n.p.m. - UWAGA! W tym momencie w lewo (przez mostek z poręczami w zielono-białych kolorach) odbija zielony szlak, chwilę za mostkiem szlak ten skręca naturalnie w prawo. Skręcasz i podążasz dalej zielonym szlakiem, robi się dość ostro pod górę (na pierwszych 400 metrach średnie nachylenie to 18%) - skróć krok, aktywnie angażuj obręcz barkową, zwiększając zakres pracy rąk.

2.4 km / 707 m n.p.m. - Nachylenie zmniejsza się do około 8% na kolejnych 800 metrach, szlak staje się węższy, po prawej stronie widać urwisko, zwiększ czujność. Odcinek ten pokonuj spokojnym truchtem, z ewentualnym przechodzeniem do marszu w razie potrzeby.

3.2 km / 772 m n.p.m. - Przed Tobą 100-metrowy wertikal o średnim nachyleniu 25%. Szlak jest szeroki, z wystającymi korzeniami. Jeśli nie jesteś zaawansowanym biegaczem, pokonaj ten odcinek lekkim truchtem z częstym przejściem do marszu. Kolejne 400 metrów trasy to już mniejsze, ale wciąż spore nachylenie ok. 18%, trasa doprowadzi Cię już na Halę Boraczą. Gratulacje - osiągnąłeś jeden z głównych celów dzisiejszej pętli i zarazem jedno z najpiękniejszych miejsc w tym rejonie Beskidów!

3.5 km / 868 m n.p.m. - Hala Boracza (854 m - 868 m n.p.m.). Odpocznij chwilę w schronisku, możesz posilić się i rozkoszować widokami. Dalsza część trasy skręca przed schroniskiem w prawo, wiedzie niebieskim, zielonym i żółtym szlakiem, halą, lekko w dół, średnie nachylenie zbiegu ok. 4%. Pierwsze 300 metrów to okazja do wykonania 2-3 odcinków rytmowych na pełnym zakresie ruchu, z lądowaniem na śródstopiu, aktywnym wyprowadzeniem kolana nogi wymachowej wprzód i mocnej pracy obręczy barkowej i ramion.

3.9 km / 856 m n.p.m. - Szlak niebieski i zielony odbijają w prawo skos, żółty w lewo skos. Podążasz dalej niebieskim i zielonym szlakiem, w górę ze średnim nachyleniem 10%. Uspokój rytm serca, podążaj spokojnym truchtem.

4.3 km / 890 m n.p.m. - Skręcasz w prawo skos za szlakiem niebieskim. Szlak zielony prowadzi dalej prosto i go opuszczasz. Pomiędzy rozdzielającymi się szlakami widzisz przed sobą drewnianą bacówkę. Jesteś w kolejnym pięknym punkcie widokowym, zwanym Cukiernicza. Biegniesz dalej niebieskim szlakiem, kolejne 1300 metrów praktycznie płaskim odcinkiem trasy, po drodze mijasz halę Sablonka Górna. Wydłuż krok, pokonaj ten cały odcinek biegiem, na pełnym zakresie ruchów, lądując na śródstopiu, aktywnie wyprowadzając kolano nogi wymachowej i pamiętając o wysokim prowadzeniu stopy nogi zakrocznej, powinna ona podchodzić aż pod Twoje pośladki.

5.7 km / 875 m n.p.m. - Tuż za kolejną halą Sablonka Dolna skręcasz w prawo w dół, żegnając się z niebieskim szlakiem. Biegniesz dalej w dół, po 600-set metrach na rozwidleniu wybierasz drogę w prawo skos i zbiegasz dalej.

6.2 km / 750 m n.p.m. - Uwaga, najbliższe 200 metrów to bardzo trudny odcinek, nie tylko ze względu na stromość zbiegu (20%), ale również ze względu na mnóstwo średniej wielkości kamieni leżących na środkowym metrze szerokości ścieżki, przy jednoczesnych rynnowych profilach boków tej ścieżki. Przewiduj zawsze na kilka metrów w przód dokładną linię zbiegu - środkiem lub łagodnym wężykiem "odbijając się" na zmianę od lewej i prawej bandy.

6.4 km / 710 m n.p.m. - Droga skręca naturalnie w lewo. Biegniesz wciąż w dół, przez najbliższe 400 m ze średnim nachyleniem ok. 10%.

6.8 km / 670 m n.p.m. - Dobiegasz do drogi asfaltowej, to ta sama droga, od której zacząłeś dzisiejszą pętlę - pozostało Ci jedynie zbiec asfaltem do punktu początkowego. Średnie nachylenie tego zbiegu to ok. 4,5%. Początkowo biegnij aktywnie, na dość dużym zakresie ruchu, jednak po około kilometrze zwolnij, wykorzystaj ten końcowy, około 2-kilometrowy odcinek, na schłodzenie - pokonaj go truchtem.

9.3 km / 539 m n.p.m. - Koniec trasy, jesteś znów w punkcie startowym.

Po odpoczynku i odświeżeniu się, zaplanuj zwiedzanie znajdującej się w centrum Milówki muzeum „Stara Chałupa”. Jest to zabytkowy drewniany dom, który jest przykładem tradycyjnego budownictwa Żywiecczyzny i jednym z najstarszych przykładów architektury ludowej. Lokalna legenda głosi, że w chałupie miał się zatrzymać król Jan Kazimierz podczas ucieczki przed Szwedami. Miał tu nocować również Jan III Sobieski w drodze do Wiednia. Chałupa została zbudowana w 1739 roku i początkowo pełniła prawdopodobnie funkcję wiejskiej karczmy. Budynek zbudowany jest z długich, drewnianych bali połączonych na obłap i rybi ogon, osadzonych na kamiennej podmurówce. Nakrywa ją dwuspadowy dach pokryty gontem z półdaszkami w ścianach szczytowych. Wystrój Chałupy wraz z układem pomieszczeń i sprzętów jest doskonałą ilustracją dawnego stylu życia oraz hierarchii wartości jej mieszkańców.
(źródło informacji: http://gok.milowka.pl/muzeum-stara-chalupa/)

Muzeum Stara Chałupa (foto: Krzysztof Haase)

TRASA 5 GMINA WĘGIERSKA GÓRKA

- **Całkowita długość:** 8,7 km
- **Suma przewyższeń:** 439 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 50 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 45 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 7/10
- **Ogólna charakterystyka:** Dość długa pętla o średniej trudności, prowadząca zarówno szlakami, jak i urokliwymi ścieżkami wśród łąk i beskidzkich polan.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Technika biegu po podłożu łąkowym, siła eksplozywna, wytrzymałość siłowa. Trasa dla biegaczy o średnim poziomie zaawansowania.
- **Atrakcja turystyczna:** W trakcie biegu warto zatrzymać się przy urokliwej kapliczce położonej na placu Tycówka w miejscu Barania Cisiecka.

0.0 km / 432 m n.p.m. - Rozpocznij pętlę w miejscu, gdzie z ulicy Trakt Cesarski odchodzi w górę w kierunku Fortu Waligóra czerwony szlak. Podążaj nim, trasa jest szeroka, zacznij spokojnie, pierwsze 10 minut Twojego biegu powinno odbywać się w pełnej strefie komfortu, jeśli czujesz taką potrzebę to przeplataj spokojny bieg nawet z truchtem czy marszem. Nachylenie będzie bowiem niemałe; średnio około 10%. Podczas pierwszego kilometra droga dwukrotnie naturalnie skręca łagodnie w prawo, podążaj cały czas szlakiem, nie odbijasz w lewo w ścieżkę do Fortu Waligóra.

1.0 km / 532 m n.p.m. - Po osiągnięciu chwilowego wypłaszczenia, za czerwonym szlakiem pod kątem 90 stopni w lewo znów pod górę (nachylenie około 10%). Po 300 metrach, po prawej mijasz sporą willę, w lewo odchodzi ulica Turystyczna, nie skręcaj w nią, lecz wciąż podążaj stromo pod górę po betonowych płytach.

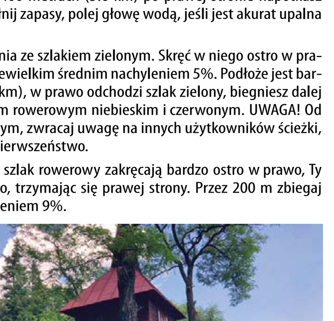
1.5 km / 579 m n.p.m. - W lewą stronę odchodzi droga, nie skręcaj w nią, podążaj wciąż czerwonym szlakiem w górę. Szlak teraz naturalnie skręca w lewo. Po 100 metrach drogi się rozwidlają na lewo skos (prowadząca górnym trawersem) i prawo skos (dolnym trawersem). Podążaj w lewo skos, tędy prowadzi czerwony szlak. Po czterystu, a następnie po sześciuset kolejnych metrach (1.9 km / 612 m n.p.m. oraz 2,5 km / 700 m n.p.m.), po lewej stronie, w odległości około 100 m od szlaku, którym podążasz znajdują się naturalne formacje skalne. Warto, abyś w jednych z tych miejsc na chwilę zboczył z trasy i zapoznał się z tymi ciekawymi geologicznymi formami, posiadającymi ściany o wysokości dochodzących nawet do 8 m.

2.6 km / 721 m n.p.m. - Dobiegasz do drogi, którą prowadzi żółty szlak konny (i jednocześnie droga zwózkowa), skręcasz w niego w lewo. Od tej chwili już zbiegasz, ze średnim nachyleniem 9%. Pierwsze 400 metrów to dobra, szutrowa nawierzchnia, możesz tu wydłużyć krok, zwiększyć zakres pracy ramion, pilnuj wysokiego położenia bioder i lądowania na śródstopiu. Potem podłoże staje się niebezpieczne - uważaj na duże, płaskie, śliskie kamienie. Zachowaj ostrożność, zwolnij. Po 100 metrach nawierzchnia znów się poprawia. Po kolejnych 400 metrach (3.6 km) po prawej stronie napotkasz punkt czerpania wody. Skorzystaj z niego, uzupełnij zapasy, polej głowę wodą, jeśli jest akurat upalna pogoda.

3.8 km / 600 m n.p.m. - Dobiegasz do połączenia ze szlakiem zielonym. Skręć w niego ostro w prawo. Kierujesz się teraz znów pod górę, ale już z niewielkim średnim nachyleniem 5%. Podłoże jest bardzo dobre, szutrowe. Po sześciuset metrach (4.4 km), w prawo odchodzi szlak zielony, biegniesz dalej prosto (droga skręca naturalnie w lewo) szlakiem rowerowym niebieskim i czerwonym. UWAGA! Od tego momentu znajdujesz się na szlaku rowerowym, zwracaj uwagę na innych użytkowników ścieżki, pamiętaj, że to rowerzyści mają w tym miejscu pierwszeństwo.

4.6 km / 647 m n.p.m. - Czerwony i niebieski szlak rowerowy zakręcają bardzo ostro w prawo, Ty natomiast opuszczasz szlak, biegnąc dalej prosto, trzymając się prawej strony. Przez 200 m zbiegaj swobodnym, długim krokiem po ścieżce z nachyleniem 9%.

4.8 km / 630 m n.p.m. - Skręcasz pod kątem około 30% ostro w lewo i od razu po kilku metrach odbij na moment w prawo, w stronę kapliczki pw. św. A. Boboli i MB Anielskiej znajdującej się na placu Tycówka, miejsce to posiada nazwę Barania Cisiecka.
(źródło informacji: http://www.kapliczki.isidorus.net/galeria-422.html)


Urokliwa kapliczka na położonej na placu Tycówka w miejscu Barania Cisiecka (foto: Maciej Górzyński)

4.9 km / 630 m n.p.m. - Po zwiedzeniu kapliczki wróć na trasę i biegnij dalej w dół.

5.1 km / 603 m n.p.m. - Po dobiegnięciu na pochyłą polanę (po jej lewej stronie widać dom) skręcasz na niej w prawo i opuszczasz ją przez około 3-metrowej szerokości "wyjście" pomiędzy drzewami w jej dolnej części. Przez kolejne 1,5 km będziesz biec trawersem, wśród traw i krzewów. Wykorzystaj ten odcinek na trening rytmów, zaangażuj obręcz barkową do intensywnej pracy, wydłuż krok.

5.5 km / 593 m n.p.m. - Droga skręca naturalnie w lewo lekko (5%) w dół. Utrzymuj płynny, dość szybki bieg.

5.6 km / 583 m n.p.m. - Droga naturalnie skręca w prawo, tym razem już pod górę, kolejne 600 m podbiegu pokonaj skracając krok, aktywnie pracując rękami. Nachylenie stopniowo rośnie od około 5% w pierwszej połowie odcinka do ok. 15% w jego drugiej połowie.

5.8 km / 645 m n.p.m. - Po prawej stronie mijasz drewniane chałupy.

6.0 km / 648 m n.p.m. - Tuż za wiatą, którą mijasz z prawej strony przed zbiornikiem wodnym odbij w lewo w dół w drogę szutrową, która po ok. 100 m jest wyłożona płytami betonowymi. Zbiegasz po lewej stronie wyciągu narciarskiego. Alternatywą jest obiegnięcie wyciągu i zbieg jego drugą stroną. Średni spadek na tym odcinku jest dość spory (16%), nie nabieraj rozpędu, biegnij lekkimi zakosami.

6.5 km / 568 m n.p.m. - Jesteś przy dolnej stacji wyciągu, od tego momentu zbiegasz przez 1,4 km w dół ze średnim spadkiem 11% drogą Za Groniem aż do ulicy Trakt Cesarski, w którą skręcasz w prawo. Wykorzystaj ten odcinek na bieg ciągły w górnej granicy komfortu, wyprowadzaj aktywnie w przód kolano nogi wymachowej i pracuj rękami. Pilnuj prawidłowego lądowania na śródstopiu i po przetoczeniu stopy odbicia z palców.

7.8 km / 425 m n.p.m. - Ostatni, niemal kilometrowy, płaski odcinek biegniesz ulicą Trakt Cesarski. Przejdź do truchtu - końcowego schłodzenia.

8.7 km / 432 m n.p.m. - Dobiegłeś do punktu końcowego i zarazem początkowego pętli.

TRASA 6 GMINA UJSOŁY

- **Całkowita długość:** 5.5 km
- **Suma przewyższeń:** 244 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 15 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1h 50 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 6/10
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka pętla, zawierająca bardzo trudne odcinki trailowe, a także m.in. kilkusetmetrowe podejście w górę po kamieniach znajdujących się w korycie potoku. Widoki roztaczające się z grani wynagradzają wszelki wysiłek!
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Kształtowanie propriocepcji (czucia głębokiego) poprzez pokonywanie odcinka prowadzącego po kamieniach. Praca nad techniką zbiegów. Trasa dla biegaczy o średnim i wysokim poziomie zaawansowania.
- **Atrakcja turystyczna:** Pozostałości po hucie szkła w Złatnej.

0.0 km / 693 m n.p.m. - Początek trasy znajduje się około 3 km za miejscowością Złatna, jadąc od strony miejscowości Ujsoły. Z drogi asfaltowej od razu odbij w prawo w niebieski szlak. Po 300 m na rozwidleniu biegnij w prawo skos. Droga cały czas przez pierwsze 1,5 km prowadzi dobrą, szutrową nawierzchnią, z niewielkim nachyleniem ok. 6%. Zacznij spokojnie, pokonuj ten odcinek w strefie komfortu. Przed Tobą wkrótce prawdziwe wyzwanie.

1.6 km / 800 m n.p.m. - Od tego momentu nawierzchnia zmienia się w kamienistą, prowadzącą po potoku. Zachowaj szczególną ostrożność. Jeżeli nie jesteś wytrawnym biegaczem górskim, przejdź do marszu, starannie wybierając miejsce, gdzie postawisz kolejny krok. Średnie nachylenie to 18%.

2.4 km / 942 m n.p.m. - Dotarłeś do ścieżki biegowej, opuszczasz potok i kierujesz się ścieżką w lewo pięknym trawersem, płasko przez kolejne 800 m. Wydłuż krok, pilnuj lądowania na śródstopiu i wysokiego położenia bioder. Pokonaj ten trawers biegiem ciągłym, możesz nawet lekko wyjść ponad strefę komfortu. Po 700 m ścieżka będzie naturalnie skręcać w prawo, aż dobiegniesz do grani i prowadzącej nią kolejnej ścieżki.

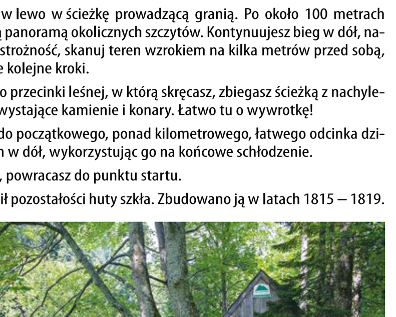
3.2 km / 940 m n.p.m. - Skręcasz w lewo w ścieżkę prowadzącą granią. Po około 100 metrach wbiegasz na niewielką polanę z piękną panoramą okolicznych szczytów. Kontynuujesz bieg w dół, nachylenie wynosi ok. 10% - zachowaj ostrożność, skanuj teren wzrokiem na kilka metrów przed sobą, przewiduj linię zbiegu i stawiaj pewnie kolejne kroki.

3.7 km / 860 m n.p.m. - Dobiegasz do przecinki leśnej, w którą skręcasz, zbiegasz ścieżką z nachyleniem 13%. Uważaj na leżące gałęzie i wystające kamienie i konary. Łatwo tu o wywrotkę!

4.4 km / 768 m n.p.m. - Dobiegasz do początkowego, ponad kilometrowego, łatwego odcinka dzisiejszej pętli - tym razem podążasz nim w dół, wykorzystując go na końcowe schłodzenie.

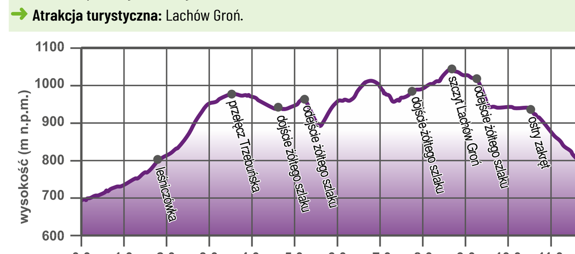
5.5 km / 693 m n.p.m. - Koniec pętli, powracasz do punktu startu.

Będąc w Złatnej, warto, żebyś odwiedził pozostałości huty szkła. Zbudowano ją w latach 1815 – 1819. Jej założycielem był Andrzej Wielopolski. Zakład hutniczy zlokalizowany został na prawym brzegu potoku Bystra. Miejsce to zwane do dziś Hutą spełniało wymogi lokalizacji, do których zaliczyć należy istnienie odpowiednich zasobów drewna bukowego, czystej wody i gruboziarnistego piaskowca.
(źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82atna)


Pozostałości huty szkła w Złatnej (foto: Krzysztof Haase)

TRASA 7 GMINA KOSZARAWA

- **Całkowita długość:** 12.7 km
- **Suma przewyższeń:** 529 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 2h 30 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 3h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 8/10
- **Ogólna charakterystyka:** Długa i dość wymagająca pętla ze sporym przewyższeniem, dla biegaczy o co najmniej średnim poziomie zaawansowania. Trasa zawiera szybkie i techniczne odcinki dla doświadczonych biegaczy.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Wytrzymałość długa, wytrzymałość siłowa, siła eksplozywna, technika podbiegów i zbiegów.
- **Atrakcja turystyczna:** Lachów Groń.



0.0 km / 694 m n.p.m. - 0.0 km / 705 m n.p.m. - Rozpoczynasz z pętli autobusowej Koszarawa-Jałowiec. Kieruj się wąską drogą asfaltową, która stanowi pod względem kierunku niemal przedłużenie drogi samochodowej dochodzącej do pętli. Pokonanie początkowego podbiegu (o średnim nachyleniu 6%) wykonuj w spokojnym truchcie, stopniowo rozgrzewaj organizm.

1.9 km / 805 m n.p.m. - Docierasz do dwóch drewnianych zabudowań po lewej stronie (leśniczówka). Po pokonaniu za leśniczówką jeszcze ok 1,1 km, droga naturalnie skręca w lewo (uwaga - nie skręcaj w żadną z przecinek, które zobaczysz po drodze - czekaj na naturalny skręt w lewo Twojej drogi!). Czeka Cię teraz praca nad wytrzymałością i siłą - od tej chwili następuje wyraźny wzrost nachylenia do ok. 13%, co więcej, nawierzchnia staje się bardziej miękka. Utrzymuj prostą sylwetkę, nie pochylaj głowy. Ramiona trzymaj pod kątem 90 st. w stosunku do przedramion.

3.0 km / 950 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania tras - skręć tu ostro w prawo pod górę. Teraz trasa prowadzi drogą o dobrej nawierzchni przez las, z niewielkim średnim nachyleniem 4%.

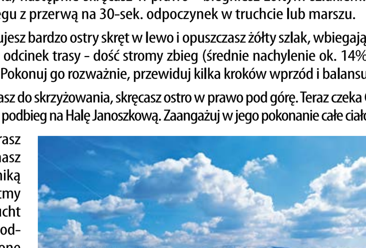
3.5 km / 979 m n.p.m. - Docierasz do przełęczy Suchej Trzebuńskiej, skręcasz w pierwsze odbicie w prawo, nie w żółty szlak! Biegniesz teraz po w miarę równym podłożu. Przed Tobą kilometrowy zbieg o bardzo niewielkim nachyleniu (ok. 2%), świetnie nadający się do szlifowania poprawnej techniki, wydłużenia kroku, zwiększenia zakresu pracy rąk. Następnie napotkasz niezbyt stromy zbieg - pracuj nad propriocepcją (czucie głębokie), skanuj przestrzeń na 2-3 metry wprzód, przewiduj od razu kilka kolejnych kroków wytyczając optymalną ścieżkę zbiegu. Pilnuj swobodnej, "luźnej" pracy łydek (oraz ud), a w newralgicznych miejscach wykorzystuj ręce jako balans. Koncentruj się na każdym kroku.

4.6 km / 952 m n.p.m. - Odbijasz na krótko (około 70 m) w lewo (nieco pod górkę) i docierasz do skrzyżowania zielonego i żółtego szlaku, następnie skręcasz w prawo - biegniesz żółtym szlakiem. Wykonaj 3 odcinki 100-metrowego podbiegu z przerwą na 30-sek. odpoczynek w truchcie lub marszu.

5.2 km / 951 m n.p.m. - Wykonujesz bardzo ostry skręt w lewo i opuszczasz żółty szlak, wbiegając na leśny trakt. Za chwilę zacznie się trudny odcinek trasy - dość stromy zbieg (średnie nachylenie ok. 14%), wymagający maksymalnej koncentracji. Pokonuj go rozważnie, przewidując kilka kroków wprzód i balansuj ciałem.

5.6 km / 896 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania, skręcasz ostro w prawo pod górę. Teraz czeka Cię bardzo stromy (średnie nachylenie ok. 18%) podbieg na Halę Janoszkową. Zaangażuj w jego pokonanie całe ciało i głowę!

6.0 km / 960 m n.p.m. - Docierasz do wypłaszczenia, na którym masz okazję ponownie zająć się techniką biegu po płaskim - wykonuj rytmy 100-metrowe z przejściem w trucht 30-sek. Po chwili napotkasz podbieg, na którym poziomo ułożone belki ułatwią Ci odbicie.


Panorama z Lachów Gronia (foto: Anna Makuch)

6.7 km / 1010 m n.p.m. - Osiągasz szczyt tego mini-podbiegu, pokonujesz teraz 200-metrowy odcinek płaski.

6.9 km / 1012 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania, na którym biegniesz prosto początkowo po płaskim (przez około 300 metrów), a następnie rozpoczynasz dość łagodny (ok. 4%) zbieg. Co pewien czas rozluźnij ramiona jeśli jesteś spięty, zużywasz bowiem niepotrzebnie dodatkową energię. Trasa znów wypłaszcza się, poruszasz się na skraju lasu, a następnie terenem łąkowym przez Halę Janoszkową.

7.7 km / 988 m n.p.m. - Dobiegasz na końcu hali do skrzyżowania z żółtym szlakiem, skręcasz w niego w prawo w kierunku Lachów Gronia. Uwaga! Po kilkuset metrach (w punkcie ok. 8,6 km / 997 m n.p.m.) skręć w lewo skos w mało widoczne odbicie, by opuścić żółty szlak. Średnie nachylenie podbiegu na tym odcinku wynosi ok. 6%.

8.4 km / 1020 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w szutrową, kamienistą drogę, prowadzącą w górę. Pewnie odczuwasz już zmęczenie, przed Tobą szczytowy podbieg o średnim nachyleniu ok. 6%. To znakomity trening wytrzymałości i siły.

8.7 km / 1045 m n.p.m. - Znajdujesz się na polanie szczytowej Lachów Gronia. Biegnąc dalej polaną, możesz popracować nad techniką biegu. Pokonaj ten odcinek pełnym i zdecydowanym krokiem, z obszerną pracą ramion. Dzięki minimalnemu zbiegowi, łatwiej utrzymasz właściwą sylwetkę.

Lachów Groń (także Buciorysz, 1045 m) — szczyt Pasma Przedbabiogórskiego, znajduje się w zakończeniu grzbietu odbiegającego od Czerniawej Suchej. Posiada dwa wierzchołki o niemal jednakowej wysokości, leżące 280 m od siebie, oddzielone płytkim siodłem. Od północy i zachodu szczyt jest opływany przez Koszarawę a od południa przez jej dopływ — potok Bystra. Pola i zabudowania należącego do miejscowości Koszarawa osiedla Bystra wysoko wkraczają na południowe stoki. Ze szczytu roztacza się szeroka panorama. Na wschód w kierunku południowo-wschodnim rozciąga się masyw Babiej Góry z Cylem i Pasmo Policy, w którym łatwo rozpoznać można Okrąglicę po wieży przekaźnika telekomunikacyjnego. W kierunku północno-wschodnim dobry widok na pobliski Jałowiec. Od strony południowej roztacza się widok na Pilsko. Widokowy, gdyż pokryty polami, jest również odcinek szlaku na podejściu od Koszarawy na Lachów Groń. (źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Lach%C3%B3w_Gro%C5%84)

9.2 km / 1022 m n.p.m. - Gdy zobaczysz odchodzącą od szlaku ścieżkę w lewo, skręć w nią - opuszczasz ponownie żółty szlak. Uważaj, na tym odcinku jest bardzo stromy zbieg (średnie nachylenie wynosi tu aż 18%!), na pokonywanie którego na pełnej prędkości mogą sobie pozwolić tylko bardzo zaawansowani biegacze. Jeśli do takich jeszcze nie należysz, uważaj na każdy krok i pokonaj te 500 metrów trasy zachowawczo.

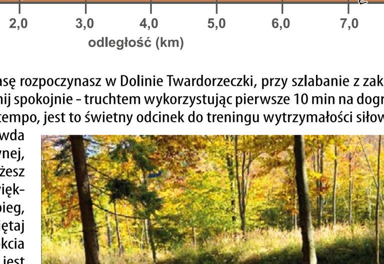
9.7 km / 935 m n.p.m. - Skręcasz na skrzyżowaniu w prawo. Przed Tobą teraz dość płaski odcinek, na którym popracujesz nad ogólną sprawnością i koordynacją ruchową. Nie obawiaj się przeskakiwać przez przeszkody, rób to płynnie.

10.5 km / 933 m n.p.m. - Kierujesz się ostro w lewo. Od tego miejsca aż do końca trasy czeka Cię już tylko zbieg o średnim nachyleniu ok. 11%. Musisz teraz zachować pełną koncentrację z uwagi na zarówno ok. 8% nachylenie, jak też na wymagające, nierówne podłoże. Właśnie wbiegasz na zielony szlak. Końcowy kilometr trasy wykorzystaj na schłodzenie organizmu - w punkcie 11,7 km przejdź do spokojnego truchtu.

TRASA 8 GMINA LIPOWA

- **Całkowita długość:** 8.3 km
- **Suma przewyższeń:** 518 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 50 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 45 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 7/10
- **Ogólna charakterystyka:** Pętla zawierająca zarówno łatwiejsze odcinki prowadzące asfaltem, czy też płaską granią szczytową, jak również trudne lub bardzo trudne odcinki podbiegów po wąskich i kamienistych ścieżkach oraz zbiegów wymagających przejścia do marszu dla zachowania bezpieczeństwa.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Wytrzymałość siłowa, technika zbiegu w trudnym, stromym terenie po kamienistym podłożu (końcowy zbieg do asfaltu). Trasa dla biegaczy o średnim i wysokim poziomie zaawansowania.
- **Atrakcja turystyczna:** Dolina Twardorzeczki.

0.0 km / 582 m n.p.m. - Trasę rozpoczynasz w Dolinie Twardorzeczki, przy szlabanie z zakazem ruchu. Biegniesz asfaltem, zacznij spokojnie - truchtem wykorzystując pierwsze 10 min na dogrzanie organizmu. Następnie zwiększ tempo, jest to świetny odcinek do treningu wytrzymałości siłowej. Średnie nachylenie wynosi co prawda niemało (7%), ale dzięki równej, asfaltowej nawierzchni możesz spożytkować energię bez większych strat na aktywny podbieg, pracując mocno rękami (pamiętaj o silnym odprowadzeniu łokcia w tył). Dolina Twardorzeczki jest mniej znana niż położona kilka kilometrów dalej Dolina Zimnika. Prowadzi pomiędzy okolicznymi wzniesieniami, do których należą: Ostre, Gładziczne i Wytrzyszczona. Po prawej stronie, znajduje się spora pasieka.


Dolina Twardorzeczki (foto: Maciej Górzyński)

1.8 km / 705 m n.p.m. - Za pozostałością drewnianych zabudowań "Stary Kwater" opuszczasz asfalt i skręcasz w szutrową drogę w prawo skos. Nachylenie wzrasta do 15%. Gospodaruj siłami oszczędnie, skróć krok, w razie potrzeby przechodź do marszu na kilkanaście sekund.

3.0 km / 883 m n.p.m. - Skręcasz w odchodzącą w prawo skos przez mostek nad strumieniem kolejną ścieżkę, która po chwili zwęża się i staje się bardzo kamienista. Zachowaj dużą ostrożność, starannie dobieraj miejsca kolejnych kroków. Nachylenie wzrasta do ok. 22%. Jeśli nie jesteś wytrawnym biegaczem, przejdź do marszu.

3.5 km / 995 m n.p.m. - Wspiąłeś się do skrzyżowania z poziomo idącą szerszą ścieżką, kontynuujesz bieg prosto, pod górę ze średnim nachyleniem 16%.

4.0 km / 1074 m n.p.m. - Docierasz do skrzyżowania z zielonym szlakiem i skręcasz w niego w prawo. Przez 1000 m łagodnie zbiegasz (5%), następnie zaczynasz łagodny podbieg, na którym po 200 m napotykasz rozwidlenie (5.2 km / 1015 m n.p.m.) - szlak zielony prowadzi dalej w lewo skos (płasko), jednak Ty kontynuujesz bieg ścieżką wiodącą prosto w górę.

5.4 km / 1033 m n.p.m. - Docierasz do płaskiego wierzchołka Murańki. Biegniesz dalej prosto, granią z łagodnym zbieganiem, podziwiając wspaniałe widoki. Po chwili zaczniesz zbiegać, nachylenie średnie ok. 16%, zachowaj ostrożność, ponieważ ścieżka staje się wąska i kamienista.

5.7 km / 980 m n.p.m. - Dobiegasz ponownie do zielonego szlaku i skręcasz w niego w prawo.

6.8 km / 897 m n.p.m. - Odbijasz ze szlaku w prawo w szeroką drogę szutrową idącą w dół. Zbiegasz lewym skrajem sporej polany. Nachylenie zbiegu to ok. 16%. Skanuj wzrokiem teren na kilka metrów w przód, zbiegaj pewnie ale zachowuj dużą koncentrację.

7.2 km / 799 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania z dość szeroką ścieżką i skręcasz w nią w lewo, biegniesz nią ok 200 m z nieco mniejszym niż poprzednio spadkiem (11%).

7.4 km / 776 m n.p.m. - Skręcasz na ścieżkę pod kątem prostym w dół. Od teraz zachowaj pełną ostrożność. Profil boczny ścieżki jest podobny do kształtu wąwozu, możesz biec, ale jeśli nie jesteś wytrawnym biegaczem raczej schodź jego bardzo wąskim i kamienistym dnem albo podążaj równolegle do ścieżki, tuż obok niej - lasem pomiędzy drzewami. To wyjątkowo niebezpieczny, bardzo stromy (spadek 36%!) odcinek trasy.

7.8 km / 633 m n.p.m. - Docierasz do asfaltu, którym rozpocząłeś bieg na dzisiejszej pętli. Skręć w niego w lewo. Przejdź do truchtu - końcowego schłodzenia.

8.3 km / 582 m n.p.m. - Koniec pętli, dotarłeś do punktu początkowego.

TRASA 9 GMINA RADZIECHOWY-WIEPRZ

- **Całkowita długość:** 11.9 km
- **Suma przewyższeń:** 562 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 2h 30 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 3h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 8/10
- **Ogólna charakterystyka:** Jedna z najpiękniejszych i najbardziej zróżnicowanych pod względem zadań biegowych pętli. Nie zawiera odcinków bardzo trudnych ani ze względu na stromość, ani kamieniste podłoże, jednak wymaga utrzymania na wielu fragmentach pełnej koncentracji ze względu na szerokość ścieżek. Jest poza tym dość długa, co zwiększa jej ogólną ocenę trudności.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Wytrzymałość długa / siłowa (niemal 13 km w terenie górskim), długie podbiegi. Technika biegu po wąskiej ścieżce, wymagająca dobrej koordynacji i dużej uważności. Trasa dla biegaczy o średnim i wysokim poziomie zaawansowania.
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa prowadzi przez jedno z najpiękniejszych miejsc gminy Radziechowy-Wieprz - Halę Radziechowską.

0.0 km / 554 m n.p.m. - Trasę rozpoczynasz z ulicy Leśnej w miejscowości Przybędza, tuż przed szlabanem zakazującym wjazdu. Biegniesz asfaltem, po około 200 metrach znajdujesz się w pięknym wąwozie, nachylenie podbiegu to ok. 8%. W ten sposób biegniesz ok. 1800 m, przez kilka pierwszych minut biegnij spokojnie truchtem, następnie przejdź do biegu, nie przekraczając jednak górnej granicy komfortu oddechowego.

1.7 km / 686 m n.p.m. - Koniec asfaltu, dalej prosto prowadzi droga szutrowa, jednak Ty skręcasz pod bardzo ostrym kątem w prawo, w inną drogę szutrową. Przez kolejne 500 m biegniesz ze średnim nachyleniem ok. 14%, staraj się pokonać ten fragment trasy jako ciągły podbieg, wykonywany bardzo spokojnie, z aktywną pracą rąk i skróceniem kroku. Na początku napotkasz bardzo ostry naturalny skręt w lewo. Miejscami pojawia się dwukrotnie na 200-stu metrowych odcinkach nawierzchnia z płaskich kamieni, wciąż jednak stanowiąca dość dobre do biegu podłoże.

2.2 km / 755 m n.p.m. - Napotykasz kolejny bardzo ostry naturalny skręt w lewo, dokładnie w miejscu skrętu w prawo odchodzi ścieżka pod górę. Nie skręcaj w nią, stąd będziesz wkrótce wracał z pętli. Od tego momentu nachylenie podbiegu łagodnieje do ok. 6%. Wydłuż krok, podnieś biodra, zacznij bieg bardziej zbliżony do biegu tempowego płaskiego, pokonuj ten odcinek w swojej górnej granicy komfortu. To świetny trening wytrzymałości siłowej.

3.1 km / 808 m n.p.m. - Znów ostro skręcasz za ścieżką w lewo, w tymi miejscu pod Twoją trasą przepływa strumień Przybędza.

3.3 km / 808 m n.p.m. - Odbijasz ostro w prawo w inną ścieżkę, w górę, na pierwszych kilku metrach wyłożoną płaskimi kamieniami. Nachylenie wyraźnie wzrasta do ok. 14%, masz teraz do pokonania 1200 m żmudnego podbiegu na przełęcz pomiędzy szczytami Magurka i Glinne. Jeśli jesteś biegaczem zaawansowanym, postaraj się pokonać ten odcinek bez przerwy na marsz, biegnąc jednak bardzo spokojnie, na granicy truchtu. W innym przypadku - przejdź do marszu na kilkanaście sekund wtedy, kiedy czujesz taką potrzebę i nie wychodź poza swoją górną strefę komfortu podczas odcinków pokonywanych biegiem. Pod sam koniec podbiegu na przełęcz (4.5 km / 983 m n.p.m.) skręć w lewo skos pod kątem nieco ostrzejszym niż kąt prosty "ścinając" ostatni fragment i skracając sobie nieco dzięki temu drogę. Po chwili docierasz do idącego granią czerwonego szlaku, przekraczasz go i dopiero po kolejnych ok. 50 metrach (punkt 4,6 km / 992 m n.p.m.) skręcasz w prawo w ścieżkę biegnącą równolegle do szlaku. Przez kolejne 400 m wspinasz się na Magurkę. Średnie nachylenie podbiegu to 13%.

4.9 km / 1044 m n.p.m. - Rozpoczynasz bardzo łagodny zbieg z Magurki na Halę Radziechowską, po około 100 m Twoja ścieżka połączy się z czerwonym szlakiem. Podążasz dalej czerwonym szlakiem, po chwili w prawo będzie odbijał szlak niebieski, nie skręcaj na niego. W punkcie 5.7 km, około 100 m przed znajdującą się na hali szopą szlak czerwony skręca w prawo, Ty na chwilę opuszczasz czerwony szlak by dobiec do szopy.

5.7 km / 1038 m n.p.m. - Hala Radziechowska. Przez długi czas latem funkcjonował tu szałas, przy którym wypasali swe trzody górale z Radziechów i Ciśca. W związku z tym dla polan tych (jak i innych wypasanych polan beskidzkich) utarła się nazwa hala. W latach osiemdziesiątych XX w. przyjeżdżali tu jeszcze z owcami górale z Podhala. Gospodarstwo pasterskie lokowano przeważnie w górnej części hali. Ostatni, zbudowany na zrąb szałas spłonął na początku ostatniej dekady XX w. Obecnie w sezonie letnim odbywa się tu jeszcze (choć nieregularnie) wypas owiec. W tym miejscu, jeśli trafiłeś na dobrą pogodę, roztacza się przed Tobą wspaniała panorama Beskidów. Gdy dotrzesz do położonego na hali drewnianego zabudowania (szopy), zawróć na drogę, którą przybiegłeś, ale już po około 200 m skręć łagodnie w lewo w niebieski szlak. Zbieg od szopy do końca polany jest bardzo niewielki, podłoże wygodne, bez kamieni - wykorzystaj to wykonując długi bieg rytmowy, wydłuż krok, aktywnie pracuj rękami, wyprowadzaj wysoko wprzód kolano nogi wymachowej. Podążaj dalej niebieskim szlakiem aż 2200 m (licząc od szopy). Ścieżka stanie się po kilkuset metrach bardzo wąska, nachylenie średnie zbiegu to 6% (większe w drugiej części tego odcinka). Pokonuj cały ten ponad dwukilometrowy odcinek płynnym biegiem, aktywnie ale cały czas w strefie komfortu. Zachowuj koncentrację z uwagi na wąskość ścieżki. *(źródło informacji o Hali Radziechowskiej - https://pl.wikipedia.org/wiki/Hala_Radziechowska)*

7.8 km / 901 m n.p.m. - Od razu za znajdującym się po prawej stronie ścieżki drzewem z oznaczeniem niebieskiego szlaku, skręć w kolejną ścieżkę ostro w prawo, jedynie przez 50 metrów wiedzie w dół, potem cały czas łagodnie (6%) w górę. To dobry odcinek na trening wytrzymałości siłowej, jeśli jesteś biegaczem co najmniej średniozaawansowanym staraj się pokonać go biegiem bez przejścia do marszu.

8.6 km / 954 m n.p.m. - Dobiegasz do skrzyżowania ścieżek i kierujesz się w lewo w dół. Średnie nachylenie zbiegu na kolejnych 110 metrach to aż 18%. Zachowaj ostrożność, skanuj podczas zbiegu wzrokiem teren na kilka metrów w przód, planując zawsze kilka kolejnych kroków.

9.7 km / 752 m n.p.m. - Dobiegasz do ostrego zakrętu, znajdującego się na początkowym odcinku (wówczas w punkcie 2,3 km) Twojej dzisiejszej pętli. Skręcasz w lewo w szeroką drogę szutrową, rozwiń prędkość na tym 14% zbiegu, który Cię czeka przez kolejne 500 m aż do drogi asfaltowej. Twoje mięśnie czworogłowe będą na tym odcinku bardzo aktywnie pracować.

10.2 km / 680 m n.p.m. - Skręcasz ostro w lewo w asfalt i po 1700 m lekkiego (7%) zbiegu docierasz do punktu początkowego i zarazem końcowego dzisiejszej pętli. Ostatni odcinek pokonaj spokojnym truchtem, wykonując tym samym schłodzenie.

11.9 km / 554 m n.p.m. - Koniec pętli.

Hala Radziechowska (foto: Krzysztof Haase)

TRASA 10 GMINA ŁODYGOWICE

- **Całkowita długość:** 7.0 km
- **Suma przewyższeń:** 236 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 30 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 15 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 4/10
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka pętla o średnim poziomie trudności, prowadząca w sporej części szerokimi ścieżkami lasu bukowego. Trasa zawiera 2 krótkie ale dość strome wertikale oraz długi zbieg z miejscami trudną nawierzchnią.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Idealna pętla dla początkujących biegaczy. Technika biegu w terenie krosowym, siła eksplozywna na krótkich odcinkach, technika zbiegu.
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa przebiega przy Diablim Kamieniu, jednej z atrakcji turystycznych gminy.

0.0 km / 430 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się na ulicy Porąbki pomiędzy przecznicami Zjazdową i Spacerową. Zaczynasz od zbiegu ulicą Porąbki, skręcasz po ok. 100 m w lewo w ulicę Spacerową i następnie od razu po ok. 40 m kierujesz się łagodnie w szutrową ścieżkę odchodzącą od ulicy Spacerowej w lewo skos.

0.5 km / 416 m n.p.m. - Skręcasz w prawo, przecinasz strumyk i rozpoczynasz 300-stu metrowy podbieg ze średnim nachyleniem 21%. Pokonaj ten odcinek bardzo spokojnie, co najwyżej truchtem. Zadbaj tym samym o stopniowe rozgrzanie organizmu i pobudzenie do dalszej pracy.

0.8 km / 480 m n.p.m. - Skręcasz w odchodzącą w lewo ścieżkę, teraz przez 300 metrów będziesz biegł w górę ze średnim nachyleniem 8%. Pracuj aktywnie rękami, zaangażuj obręcz barkową do aktywnej pracy, wyprowadzaj kolano mocniej w przód.

1.1 km / 501 m n.p.m. - Na rozwidleniu skręcasz w lewo skos. Podobnie, w lewo skos skręcasz także na kolejnym rozwidleniu (1.4 km / 540 m n.p.m.). Nachylenie wciąż nie jest wysokie - ok. 7%. Postaraj się wydłużyć nieco krok, jeszcze bardziej zwiększyć intensywność pracy. Po około 500 metrach przejdź jednak do bardzo spokojnego biegu, ponieważ za chwilę czeka Cię krótki, lecz stromy podbieg.

1.6 km / 530 m n.p.m. - Skręcasz w prawo ostro górę za ścieżką, która staje się w tym miejscu słabo widoczna. Średnie nachylenie na tym odcinku wynosi 22%.

1.7 km / 552 m n.p.m. - Skręcasz w wyraźną ścieżkę w lewo. Kolejne 300 metrów to bieg niemal płaski. Wydłuż krok, lądując na śródstopiu, trzymaj biodra wysoko. Odprowadzaj łokcie wyraźnie do tyłu, aktywnie pracuj obręczą barkową.

2.0 km / 552 m n.p.m. - Tuż po przekroczeniu małego wąwozu z płynącym jego środkiem małym potokiem, przed kamieniem z pochylonym drzewem skręć ostro w prawo do góry, jest to 150-cio metrowy wertikal o średnim nachyleniu 20%.

2.1 km / 571 m n.p.m. - Skręcasz w kolejną ścieżkę znów w lewo i przed Tobą teraz kolejne 500 m biegu płaskiego. Zachowaj rytm, biegnij długim krokiem, lekko wybijaj się z palców po lądowaniu na śródstopiu i przetoczeniu stopy.

2.6 km / 588 m n.p.m. - Dobiegasz do żółtego i czerwonego szlaku, skręcasz w niego w prawo i po około 30 m odbijasz w lewo skos w szlak czerwony w stronę Diablego Kamienia, przed Tobą 400 m płaskiego odcinka. Kontynuuj pracę nad techniką, utrzymuj duży zakres ruchów.

Diabli Kamień (foto: Krzysztof Haase)

3.0 km / 596 m n.p.m. - Po lewej stronie, w odległości ok. 40 metrów znajduje się Diabli Kamień. Jest to sporych rozmiarów skała piaskowca. Według legendy diabeł budujący pod Skrzycznem Diabli Młyn podczas przelatywania nad górą upuścił tu przypadkowo kamień. Obecnie kamień sporadycznie wykorzystywany jest przez wspinaczy – na skale wytyczono kilka dróg o trudności sięgającej VI.1. Zboczą na chwilę do niego, zrób pamiątkową fotkę a następnie wróć na czerwony szlak i kontynuuj bieg przez kolejne 200 metrów. *(źródło informacji: http://informatorgorski.pl/diabli-kamien-beskid-maly/)*

3.1 km / 594 m n.p.m. - W tym miejscu zawracasz i przez najbliższe 2600 metrów podążasz cały czas czerwonym szlakiem. Ten odcinek to bardzo długi zbieg ze średnim nachyleniem ok. 6%. W dolnym odcinku (od punktu 5.0 km) trasa przez ok. 500 metrów prowadzi po płytach - w tym miejscu znacznie zwolnij, przejdź nawet do truchtu lub marszu. Na końcu tego odcinka nachylenie maleje.

5.6 km / 423 m n.p.m. - Szlak czerwony skręca w lewo, podążasz wraz z nim.

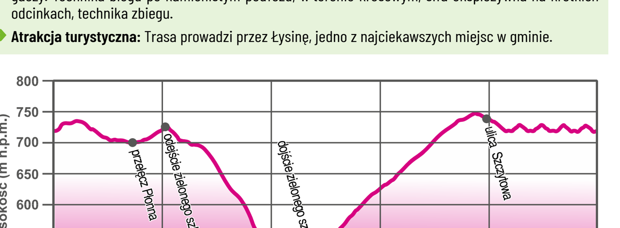
5.8 km / 423 m n.p.m. - Szlak czerwony skręca w prawo, Ty natomiast biegniesz dalej prosto szeroką szutrową ścieżką.

6.2 km / 411 m n.p.m. - Skręcasz w lewo w asfaltową ulicę Zjazdową. To ostatni kilometr dzisiejszej pętli, wykorzystaj go na schłodzenie, przejdź do spokojnego truchtu

7.0 km / 430 m n.p.m. - Dobiegłeś do początkowego punktu trasy. Koniec pętli.

TRASA 11 GMINA ŁĘKAWICA

- **Całkowita długość:** 5.0 km
- **Suma przewyższeń:** 266 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 10 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 5/10
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka pętla o średnim poziomie trudności, z kilkoma stromymi podbiegami i zbiegami. Podłoże w wielu miejscach kamieniste, ścieżki o lejkowatym przekroju.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Pętla dla średnio zaawansowanych oraz początkujących biegaczy. Technika biegu po kamienistym podłożu, w terenie krosowym, siła eksplozywna na krótkich odcinkach, technika zbiegu.
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa prowadzi przez Łysinę, jedno z najciekawszych miejsc w gminie.



0.0 km / 719 m n.p.m. - Bieg rozpoczynasz we wsi Łysina, od razu zielonym szlakiem pieszym z punktu położonego około 300 m na wschód od skrzyżowania ul. Szczytowej z Piwniczną.

Wieś Łysina jest jedną z najstarszych i zarazem najwyżej położonych wsi w gminie Łękawica. Pierwsze wzmianki o górze Łysina pochodzą z XV wieku. W 1474 r. hrabia Piotr Komorowski herbu Korczak, wyrzucony z Węgier przez króla Matiasza, z całą rodziną został przyjęty przez polskiego króla Kazimierza i obdarowany państwem Żywieckim, Ślemieńskim, Suskim i Łodygowickim. W skład państwa Żywieckiego wchodziła wieś Łękawica. W państwie Ślemieńskim "była góra Łysina, na której są dziury albo lochy szerokie i głębokie, między wielkimi skałami, które skryte są i dojść ich nie można" (według Dziejopisu Żywieckiego Andrzeja Komoneckiego). Pierwsze chałupy na górze Łysina pojawiły się w XVI w. *(źródło informacji i fotografia: https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%81ysina_(wojew%C3%B3dztwo_%C5%9Bl%C4%85skie)*

Z łąk Łysiny roztacza się wspaniała panorama Beskidu Żywieckiego (foto: Krzysztof Haase)

Podążasz zielonym szlakiem w stronę Przełęczy Płonna. Przekraczasz przełęcz i biegniesz dalej. Profil tego odcinka trasy jest lekko pofałdowany, pokonaj go biegiem spokojnym, z pełną kontrolą tętna, zwracając uwagę na szeroki zakres ruchów i poprawne lądowanie na śródstopiu.

1.0 km / 726 m n.p.m. - Skręcasz ostro w lewo w dół, opuszczając tym samym szlak. Początkowo po tym skręcie nachylenie nie będzie jeszcze duże (ok. 7%), zwracaj uwagę na leżące luźno, spore kamienie, skanuj wzrokiem teren przed sobą i przewiduj kolejne kroki.

1.5 km / 688 m n.p.m. - Nachylenie zbiegu wzrasta aż do 32%. Ten odcinek wymaga wyjątkowej rozwagi, jeśli zbieganie nie stanowi dla Ciebie żadnego problemu, możesz tu sprawdzić swoje umiejętności. W innym przypadku przejdź na tym 400-stu metrowym odcinku do marszu, wykorzystując kije jako dodatkowe punkty podparcia.

1.9 km / 561 m n.p.m. - Znaczne wypłaszczenie, najbliższe 500 m to minimalny (6%) zbieg. Pokonaj ten odcinek na pełnym zakresie ruchu, wydłuż krok i silnie pracuj obręczą barkową.

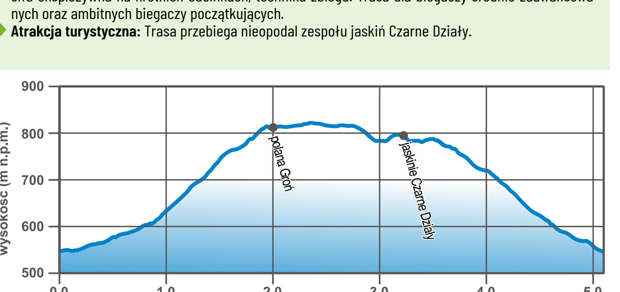
2.4 km / 535 m n.p.m. - Skręć ostro w lewo w zielony szlak tuż przed kościołem i cmentarzem. Od tej chwili będziesz podążać przez 1,6 km w górę ze średnim nachyleniem 14% po trudnej nawierzchni z wieloma kamieniami. Wyznaczaj sobie kolejne punkty co 100-200 m, docieraj do nich biegiem i przechodź na kilkanaście metrów do marszu, uspokajając oddech.

3.9 km / 748 m n.p.m. - Skręcasz w lewo w zielony szlak, przed Tobą zbieg będący zarazem ostatnimi 300 metrami dzisiejszej pętli. Po dobiegnięciu do punktu końcowego pętli, odwróć się i wykonaj na zakończenie treningu 4 rytmy 100-metrowe, każdorazowo powracając w truchcie. Podczas rytmów, biegnij bardzo aktywnie, na ok. 80% mocy maksymalnej, zwracaj uwagę na wysokie położenie bioder, wyprowadzenie kolana nogi wymachowej niemal do poziomu, lądowanie na śródstopiu i po przetoczeniu odbicie z palców. Pracuj rękami, łokieć odprowadzaj wyraźnie do tyłu.

5.0 km / 719 m n.p.m. - Po powrocie z ostatniego rytmu, kończysz tym samym dzisiejszy trening.

TRASA 12 GMINA ŚLEMIEŃ

- **Całkowita długość:** 5.1 km
- **Suma przewyższeń:** 291 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 15 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 1h 50 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 5/10
- **Ogólna charakterystyka:** Krótka, średnio wymagająca pętla. Podłoże ścieżek o sporym nachyleniu, "najeżona" kamieniami i o trudnym do utrzymania płynnego biegu lejkowatym przekroju.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Technika biegu po kamienistym podłożu, w terenie krosowym, siła eksplozywna na krótkich odcinkach, technika zbiegu. Trasa dla biegaczy średnio zaawansowanych oraz ambitnych biegaczy początkujących.
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa przebiega nieopodal zespołu jaskiń Czarne Działy.



0.0 km / 546 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się w miejscowości Ślemień, na drodze będącej przedłużeniem ulicy Sosnowej, ale znajdującej się z drugiej czyli północnej strony ulicy Zakopiańskiej, w odległości ok. 250 m od tej ulicy. Znajdujesz się na rozwidleniu dróg i kierujesz się w prawo skos w górę (w lewo skos w dół odchodzi czarny szlak, będziesz nim wracał). Pierwsze 900 m to podbieg ze średnim nachyleniem 7%. Pokonaj ten odcinek bardzo spokojnie, truchtem. Stopniowo rozgrzewaj organizm.

0.9 km / 607 m n.p.m. - Nachylenie znacznie wzrasta. Przez najbliższe 700 m wynosi ono średnio 21%. Skróć krok, aktywnie pracuj obręczą barkową.

1.6 km / 755 m n.p.m. - Nachylenie spada do średniej wartości 13% na kolejnych 400 metrach.

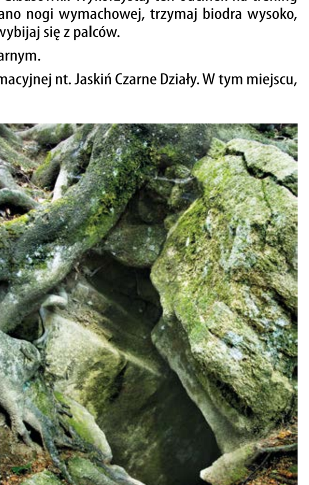
2.0 km / 808 m n. p.m - Na polanie Groń skręcasz w lewo w zielony szlak. Przez niemal kilometr droga prowadzi przez pofałdowany rozległy grzbiet Gibasówki. Wykorzystaj ten odcinek na trening techniki biegu rytmów. Wyprowadzaj aktywnie kolano nogi wymachowej, trzymaj biodra wysoko, ląduj na śródstopiu i po przetoczeniu stopy w przód wybijaj się z palców.

2.9 km / 808 m n.p.m. - Zielony szlak łączy się z czarnym.

3.2 km / 795 m n.p.m. - Dobiegasz do tablicy informacyjnej nt. Jaskiń Czarne Działy. W tym miejscu, przy tablicy zawracasz.

Jaskinie w Czarnych Działach to zespół jaskiń i schronów na Czarnych Działach w Paśmie Łysiny w Beskidzie Małym. Znajdują się na południowych stokach Czarnych Działów, nieco poniżej ich wierzchołka. Prowadzi do nich znakowany szlak turystyczny. Jest tutaj duże Osuwisko w Czarnych Działach, w obrębie którego znajduje się ściana skalna, rów, luźne głazy i jaskinie. Osuwisko znajduje się na wysokości około 750–800 m n.p.m. Do kompleksu jaskiń i schronów należą:

- Jaskinia Czarne Działy I – długość 55 m, deniwelacja 7 m. Składa się z trzech części.
- Jaskinia Czarne Działy II – długość 54 m, deniwelacja 10 m. Otwór wejściowy wąski, niepozorny, w postaci studni.
- Jaskinia Czarne Działy III – długość 64 m, deniwelacja 9 m. Składa się z dwóch części. Dno zawalone rumoszem, otwór wejściowy o kształcie trójkąta.
- Schronisko Czarne Działy IV – prosta szczelina o długości 3 m, otwór wejściowy niepozorny.
- Dziura pod Bukiem (na zdjęciu) – ma otwór wejściowy przy pniu buka i długość 11 m. Jest łatwa do zwiedzania.
- Jaskinia Lodowa w Czarnych Działach – 20 m długości, deniwelacja 4 m.
- schron Duży Okap w Czarnych Działach
- schron Mały Okap w Czarnych Działach


Wejście do jednej z jaskiń w zespole jaskiń Czarne Działy (foto: Krzysztof Haase)

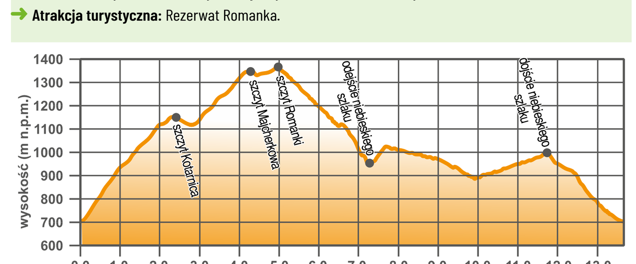
Jaskinie te znane były miejscowej ludności, w literaturze fachowej brak jednak było o nich wzmianki, do czasów zbadania ich i opisania przez speleologów z klubu w Bielsku-Białej w latach 70. XX wieku. Największe z tych jaskiń (Jaskinia w Czarnych Działach I i Jaskinia w Czarnych Działach II) od 1993 r. są chronione prawnie jako pomniki przyrody.
(źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Jaskinie_w_Czarnych_Dzia%C5%82ach)

3.4 km / 780 m n.p.m. - W miejscu, gdzie czarny szlak odłącza się od zielonego, zaczynasz zbiegać czarnym szlakiem w dół, ze średnim nachyleniem 14%. Podłoże zbiegu jest dość kamieniste, zachowaj dużą ostrożność. Skanuj wzrokiem teren kilka metrów przed siebie, nieustannie planuj linię zbiegu.

5.1 km / 546 m n.p.m. - Koniec pętli, dobiegasz do punktu początkowego.

TRASA 13 GMINA JELEŚNIA

- **Całkowita długość:** 13.6 km
- **Suma przewyższeń:** 905 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 3h 30 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 4h 30 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 9/10
- **Ogólna charakterystyka:** Najdłuższa przy tym jedna z najtrudniejszych i zarazem najpiękniejszych pętli. Zróżnicowany profil i podłoże, trasa zawiera zarówno podbiegi i zbiegi korytami potoku, jak też zbieg bardzo wąską leśną ścieżką.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Wytrzymałość długa (długość ponad 14 km), wytrzymałość siłowa (niemal 1000 m przewyższenia), technika biegu po kamienistym podłożu, w terenie krosowym, technika zbiegu po wąskich ścieżkach, siła eksplozywna na krótkich odcinkach. Trasa dla biegaczy zaawansowanych oraz ambitnych biegaczy średnio zaawansowanych.
- **Atrakcja turystyczna:** Rezerwat Romanka.



0.0 km / 702 m n.p.m. - Bieg rozpoczynasz z Sopotni Wielkiej, z drogi idącej wzdłuż potoku Pierlaków, w pobliżu Jaskini Wickowej. Od razu opuszczasz drogę, kierujesz się ścieżką znajdującą się po lewej stronie od drogi, tuż przy granicy lasu i podążasz nią w lewo ostro w górę (średnie nachylenie 25%). Podłoże jest trudne, rynnowe, z wieloma średniej wielkości kamieniami. Pokonuj ten odcinek marszem lub truchtem, z poczuciem komfortu oddechowego. Masz przed sobą długą i trudną trasę, stopniowo rozgrzewaj organizm, oszczędzaj siły.

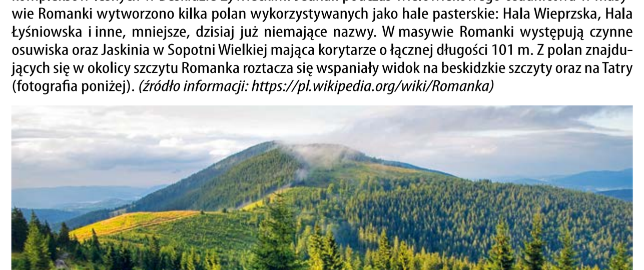
1.2 km / 946 m n.p.m. - Docierasz do czarnego szlaku, skręcasz w niego w prawo. Przed Tobą blisko półtorakilometrowy podbieg ze średnim nachyleniem 17% na Kotarnicę. To świetny odcinek do treningu wytrzymałości siłowej. Postaraj się pokonać go bez przechodzenia do marszu lub z przechodzeniem do marszu jedynie na maks. kilkanaście metrów. Skróć krok biegu, zaangażuj obręcz barkową.

2.4 km / 1149 m n.p.m. - Wbiegasz na Kotarnicę. Kolejne 400 metrów to zbieg o średnim nachyleniu 8%. Pokonaj go aktywnie, wydłużając krok. Ok 100 metrów dalej, już za szczytem, czarny szlak przejdzie w niebieski, którym będziesz dalej podążał.

2.8 km / 1124 m n.p.m. - Zbiegasz do przełęczy. Rozpoczynasz kolejny, półtorakilometrowy podbieg, ze średnim nachyleniem 17% na Majcharkową.

4.2 km / 1355 m n.p.m. - Docierasz na szczyt Majcharkowa. Po chwili wbiegasz na teren Rezerwatu Romanka.

Niemal całe stoki Romanki porasta las. Drzewostan budują: świerk pospolity, jodła pospolita, buk pospolity, klon jawor, jarząb pospolity, z krzewów występują m.in. leszczyna pospolita, porzeczka skalna i bez koralowy. Zwierzęta pojawiające się w okolicach Romanki to m.in. wilk szary, dzik, jeleń szlachetny, ryś, głuszec, borsuk, a nawet niedźwiedź brunatny. Lasy Romanki to jeden z większych kompleksów leśnych w Beskidzie Żywieckim. Jednak podczas wielowiekowego osadnictwa w masywie Romanki wytworzono kilka polan wykorzystywanych jako hale pasterskie: Hala Wieprzska, Hala Łyśniowska i inne, mniejsze, dzisiaj już niemające nazwy. W masywie Romanki występują czynne osuwiska oraz Jaskinia w Sopotni Wielkiej mająca korytarze o łącznej długości 101 m. Z polan znajdujących się w okolicy szczytu Romanka roztacza się wspaniały widok na beskidzkie szczyty oraz na Tatry (fotografia poniżej). *(źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Romanka)*


Rezerwat Romanka (foto: Krzysztof Haase)

5.0 km / 1366 m n.p.m. - Wbiegasz na szczyt Romanka, prosto wiedzie szlak żółty, Ty kierujesz się w prawo skos szlakiem niebieskim. Zbiegasz dość stromo w dół, ze średnim nachyleniem 17%. Podłoże jest stabilne, jedynie z niewielkimi kamieniami, jednak ścieżka staje się bardzo wąska, zachowaj więc ostrożność.

5.5 km / 1279 m n.p.m. - Szlak niebieski, którym zbiegasz skręca gwałtownie, ostro w prawo. Bądź czujny w tym miejscu. Przez kolejne 1,8 km zbiegasz po wąskiej ścieżce ze średnim nachyleniem 18%. W dalszym ciągu utrzymuj dużą koncentrację! Postaraj się pokonać ten odcinek bez zatrzymywania lub z jedynie chwilowymi przejściami do marszu.

7.3 km / 958 m n.p.m. - Odbijasz z niebieskiego szlaku w słabo widoczną, ale dość szeroką przecinkę i po około 100 metrach skręcasz w prawo w kamienistą ścieżkę. Po kolejnych 30 metrach napotykasz rozwidlenie, skręcasz w prawo skos w górę. Na odcinku 400 metrów średnie nachylenie wynosić będzie teraz aż 16%. Pokonaj ten fragment trasy marszem lub bardzo spokojnie podbiegaj z częstymi przejściami do marszu.

7.7 km / 1020 m n.p.m. - Wspiąłeś się w tym momencie do idącej trawersem ścieżki. Będziesz nim teraz zbiegał z lekkim nachyleniem ok. 5%. To świetny odcinek do pracy nad techniką biegu. Pokonaj go długim krokiem, utrzymuj biodra w wysokiej pozycji, aktywnie pracuj rękami, ląduj na śródstopiu i odbijaj się z palców.

10.0 km / 899 m n.p.m. - Ścieżka naturalnie skręca pod kątem 90 stopni w lewo, zaczyna się też w tym momencie podbieg o średnim nachyleniu 5% i długości 1800 metrów. Skróć krok, aktywnie pracuj obręczą barkową, w razie potrzeby przechodź na chwilę do marszu.

11.7 km / 986 m n.p.m. - Dobiegłeś do niebieskiego szlaku i skręcasz w niego w ostro w prawo, wciąż w górę.

11.8 km / 1000 m n.p.m. - Skręcasz z niebieskiego szlaku w dół w słabo widoczną ale szeroką ścieżkę. Skręt ten znajduje się na wysokości stojącego po prawej stronie drzewa z oznaczeniem niebieskiego szlaku. Średnie nachylenie wynosi tu 6%.

12.0 km / 969 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w wyraźną kamienistą ścieżkę, nachylenie zbiegu wzrasta do 14%.

12.4 km / 915 m n.p.m. - Skręcasz łagodnie w lewo skos w dół, po ok. 200 m ścieżka skręca w lewo i będzie podążała wzdłuż potoku Pierlaków. Średnie nachylenie to 18%, co w połączeniu z bardzo trudnym, kamienistym podłożem i śliskimi kamieniami wymaga zachowania najwyższej ostrożności.

13.6 km / 702 m n.p.m. - Docierasz do punktu początkowego pętli.

TRASA 14 GMINA GILOWICE

- **Całkowita długość:** 5.6 km
- **Suma przewyższeń:** 288 m
- **Szacunkowe czasy przebycia trasy:** 1h 25 min przez biegacza amatora w spokojnym tempie, 2h 5 min przez przeciętnego piechura.
- **Ocena trudności trasy:** 6/10
- **Ogólna charakterystyka:** Dość trudna trasa o średnim poziomie trudności. Na finalnym zbiegu zawiera stromy, kilkusetmetrowy wertikal, wymagający zachowania wysokiej ostrożności.
- **Wykorzystanie w treningu biegowym:** Technika biegu po kamienistym podłożu, siła eksplozywna, technika zbiegu. Trasa dla biegaczy średnio zaawansowanych
- **Atrakcja turystyczna:** Trasa prowadzi przez Przełęcz Płonną, z piękną panoramą Beskidu Żywieckiego.

0.0 km / 500 m n.p.m. - Początek pętli znajduje się na samym końcu ulicy Leśnej, przy wejściu do lasu. Zaczynasz szeroką leśną drogą, a po 100 metrach odbijasz w lewo skos w idącą w górę ścieżkę. Przez pierwsze 1400 metrów dzisiejszej trasy średnie nachylenie wynosi ok. 11%, ścieżka usłana jest wieloma kamieniami i ma lejkowaty przekrój. Pokonaj ten odcinek spokojnie, marszem lub truchtem. Wykorzystaj tym samym pierwsze minuty na rozgrzanie organizmu.

1.4 km / 660 m n.p.m. - Podążaj wciąż tą samą ścieżką, kolejne 600 metrów to odcinek o znacznie wyższym średnim nachyleniu (19%). Począwszy od punktu ok. 1,8 km droga staje się asfaltowa.

2.0 km / 667 m n.p.m. - Skręcasz ostro w prawo skos w przecinkę leśną. Po 400-stu metrach dobiegasz do ogrodzonej działki, kierujesz się wzdłuż jej płotu w prawo, a następnie skręcasz w lewo, w ten sposób docierając do idącego grzbietem zielonego szlaku. Średnie nachylenie podbiegu na tym odcinku to 13%, pokonaj go spokojnym truchtem z uwagi na niesprzyjające podłoże.

2.3 km / 707 m n.p.m. - Skręcasz w prawo w zielony szlak. Przed Tobą lekko pofałdowany odcinek, znakomity do treningu biegu rytmowego, na pełnym zakresie ruchów, z aktywnym wyprowadzeniem w przód kolana nogi wymachowej, głębokim odprowadzeniem łokcia w tył, wysoko prowadzonymi biodrami.

2.4 km / 703 m n.p.m. - W dół odchodzi ścieżka, Ty biegniesz wciąż prosto, zielonym szlakiem. Kolejne 1000 metrów to odcinek pofałdowany, z kilkoma lekkimi podbiegami i zbiegami, łącznie prowadzący bardzo lekko pod górę (2%). Kontynuuj pracę na dużym zakresie ruchu, pilnuj lądowania na śródstopiu i odbicia z palców po przetoczeniu się stopy. Po drodze mijasz Przełęcz Płonną. Jest to szerokie i niewyraźne siodło będące najniższym miejscem w całym paśmie. Z przełęczy roztacza się panorama Beskidu Żywieckiego. *(źródło informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Prze%C5%82%C4%99cz_P%C5%82onna)*

3.4 km / 725 m n.p.m. - Uważaj na ten punkt, nie przegap go! Po lewej stronie wypatruj dwóch drzew znajdujących się obok siebie w odległości ok. 15 m, na każdym z nich znajduje się oznaczenie zielonego szlaku (fotografia poniżej).

Jednocześnie, po prawej stronie znajduje się sosna z przybitą na niej na wysokości ok. 3 m pionową listwą długości ok. 40 cm. Tuż za tym drzewem zacznij zbiegać w dół, jest to dziki zbieg, po około 15 metrach wbiegniesz w słabo widoczną ścieżkę. Spadek na najbliższych 100 m jest bardzo ostry (ok. 25%), zachowaj najwyższą ostrożność, jeśli nie jesteś zaawansowanym biegaczem, przejdź do marszu.

Przełęcz Płonna - fragment szlaku przebiegającego przez nią. Dokładnie w tym miejscu należy skręcić w prawo w dziki zbieg. (foto: Maciej Górzyński)

3.5 km / 700 m n.p.m. - Docierasz do szerokiej ścieżki, kontynuuj dotychczasowy kierunek poruszania się.

3.7 km / 680 m n.p.m. - Nachylenie zbiegu znacznie wzrasta (do średniego poziomu ok. 24%). Zachowaj tu najwyższą ostrożność, skanuj wzrokiem teren na kilka metrów przed siebie, wybieraj optymalną linię poruszania się.

3.9 km / 632 m n.p.m. - Nachylenie zbiegu spada, przez kolejne 500 metrów wynosi ok. 12%, na końcu tego odcinka napotkasz nawet łagodny podbieg.

4.5 km / 562 m n.p.m. - Skręcasz w szeroką szutrową drogę w lewo skos. Zbiegaj od tego momentu bardzo spokojnie, truchtem, rozpocznij końcowe schładzanie.

5.2 km / 500 m n.p.m. - Uważaj w tym miejscu - w prawo skos odchodzi słabo widoczna ścieżka, skręć w nią, po 400 metrów dotrzesz do punktu końcowego i zarazem początkowego pętli

5.6 km / 500 m n.p.m. - Koniec pętli.

TRASA 11 GMINA ŁĘKAWICA
TRASA 10 GMINA ŁODYGOWICE
TRASA 17 GMINA KOSZARAWA
TRASA 14 GMINA GIŁOWICE
TRASA 12 GMINA ŚLEMIEŃ
TRASA 8 GMINA LIPOWA
TRASA 4 GMINA MIŁÓWKA
TRASA 9 GMINA RADZIECHOWY-WIEPRZ
TRASA 7 GMINA CZERNICHÓW
TRASA 5 GMINA WĘGIERSKA GÓRKA
TRASA 1 GMINA ŚWINNA
TRASA 13 GMINA JELEŚNIA
TRASA 6 GMINA UJSOŁY
TRASA 3 GMINA RAJCZA
ŻYWIEC
SZCZYRK
ŻYWIECKI PARK KRAJOBRAZOWY
PARK KRAJOBRAZOWY BESKIDU ŚLĄSKIEGO
PASMO ZAPADLISKA
PASMO GRUPA
CHKO Kysuce
LEGENDA
TRASY BIEGOWE
PLAM
STUDIO PLAM Anna Dębska
Wydanie I - 2022
ISBN 978-83-66201-98-2