

POGÓRZE STRYŻÓWSKIE

Frysztak (PKP)- zielony szlak- Frysztak (rynek)- Frysztak (punkt widokowy/kościół)- Pułanki (341)/zbocze- Kąty- Zagórze- kamieniołom- Góra Kamienna (477)- skrzyżowanie szlaków (Pod Bardem)- Góra Bardo (534)- skrzyżowanie szlaków (Pod Bardem)- żółty szlak- bez szlaku- Góra Chełm (528)- punkt widokowy- kamieniołom- kapliczka- niebieski szlak- Komorówka- Stepina (remiza)- Stepina- Cieszyna (schron kolejowy)- Cieszyna (remiza)- Cieszyna (Janków- PKS)
Długość trasy: 20,7km Przewyższenia: 605m Czas przejścia: 6godz. 20min. GOT: 27 BW.04



Frysztak (PKP)- Frysztak (rynek- punkt widokowy/Kościół)- Pułanki (341)/zbocze- Zagórze- Kamieniołom- Kamienna (477)- Bardo (534)
Długość trasy: 11km Długość podejść: 494m Czas przejścia: 3godz. GOT: 16 BW.04

Bardo (534)- żółty szlak- Pod Bardem (skrzyżowanie żółtego z niebieskim)- żółty szlak- bez szlaku- Chełm (528)- bez szlaku- punkt widokowy- Kapliczka pod Górą Chełm
Długość trasy: 3,2km Długość podejść: 100m Czas przejścia: 1godz. 30min. GOT: 4 BW.04

Kapliczka pod Górą Chełm- niebieski szlak- czerwony szlak lokalny- Komorówka- Stepina/Cieszyna (schron kolejowy)
Długość trasy: 3,7km Długość podejść: 11m Czas przejścia: 1godz. GOT: 4 BW.04

Stepina/Cieszyna (schron kolejowy/PKS)- Cieszyna (remiza)- Janków (PKS)
Długość trasy: 2,8km Przewyższenie: 0m Czas przejścia: 50min. GOT: 3 BW.04



http://www.smzk.org/index.php?option=com_content&view=article&id=399&Itemid=95

Bardo- Stepina 6,5km



Stalowa Wola- Rzeszów 5:00

Rzeszów- Frysztań 7:15- 8:10 10zł, 7:25- 8:37 10zł

Cieszyzna – Rzeszów 13:37- 14:27, 13:41- 14:40, 14:03- 15:10, 14:17- 15:09 10zł

Rzeszów- Stalowa Wola 15:10- 16:37, 15:30- 16:57 (Marcel) 10zł

Tunel czynny od 1 maja do 1 października w weekendy od 10.00 do 18.00, a w tygodniu po wcześniejszym kontakcie telefonicznym (889 839 031).

Czwartek 11:00- 18:00 5zł 1godz.

Rezerwacje, pytania, szczegóły

- kontakt telefoniczny lub mailowy -
880 061 040 - Maciej Piękoś
email: tunelstepina@gmail.com

Pogórze Rakownickie

Pogórze Strzyżowskie



rozdroże pod Bardem (wsch.)

515m.

49°53'15"N
21°32'30"E

woj. podkarpackie, powiat strzyżowski, gmina Frysztak

woj. podkarpackie, powiat ropczycko-sędziszowski, gmina Wielopole Skrzyńskie

	start	szlak	dł. [km]	suma podejść [m]	pkt GOT	czas	wys. wzgl.	śr. nach.	atrakcje na trasie, uwagi
	Wiśniowa (ok. 240m.)		9.4	420	14	2:45	275 ↑	▲ 3%	
	Bardo (534m.)		0.4	0	0	0:05	19 ↓	▲ 5%	
	przełęcz pod Kamienną (420m.)		1	90	2	0:25	95 ↑	▲ 9%	
	przełęcz między Bardem i Chelmem (445m.)		0.6	70	1	0:15	70 ↑	▲ 12%	

Huta Gogołowska

Dojście:	Bardo	0,4 km	0:05 h
	rozdroże pod Bardem (zach.)	0,3 km	0:05 h
	Huta Gogołowska	2,4 km	0:40 h

Ogółem: **3,1 km** **0:50 h**

Wiśniowa

mapa:

[Kliknij tutaj, by zobaczyć mapę.](#)

schemat

tras:

- 10 km -

Stepina- szlak edukacji ekologicznej- Brama Frysztacka- nad bramą frysztacką (początek drogi do bramy) 6,6km 355m przewyższenia

CIESZYNARZESZÓW, D.A.13:5013 sierpnia15:0013 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

14:03 - 15:10

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

14:17 - 15:09

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

14:53 - 15:59

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

15:48 - 16:55

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

16:17 - 17:09

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

16:17 - 17:09

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, UW

17:16 - 18:12

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

17:28 - 18:35

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

18:39 - 19:40

13 sierpnia

13 sierpnia

CIESZYNA ► RZESZÓW, D.A.

19:41 - 20:49

1) Rymanów Zdrój (naprzeciwko kościoła)- szlak zielono biały- Mogiła (606)- skrzyżowanie z szlakiem czerwonym- przejście przez potok Świętokrzyski- zbocze Suchej Góry (611)- Iwonicz Zdrój (Kopalnia Ropy Naftowej)- Iwonicz Zdrój (Plac Oczki)

Długość: 6,3??km Przewyższenia: 322??m Czas przejścia: 3godz.
GOT=9?? Wydaje mi się, że jest ok

2) Iwonicz Zdrój (Plac Oczki)- Przymiarki (630)- Kopa (640mnpm)- Rymanów Zdrój (kościół)

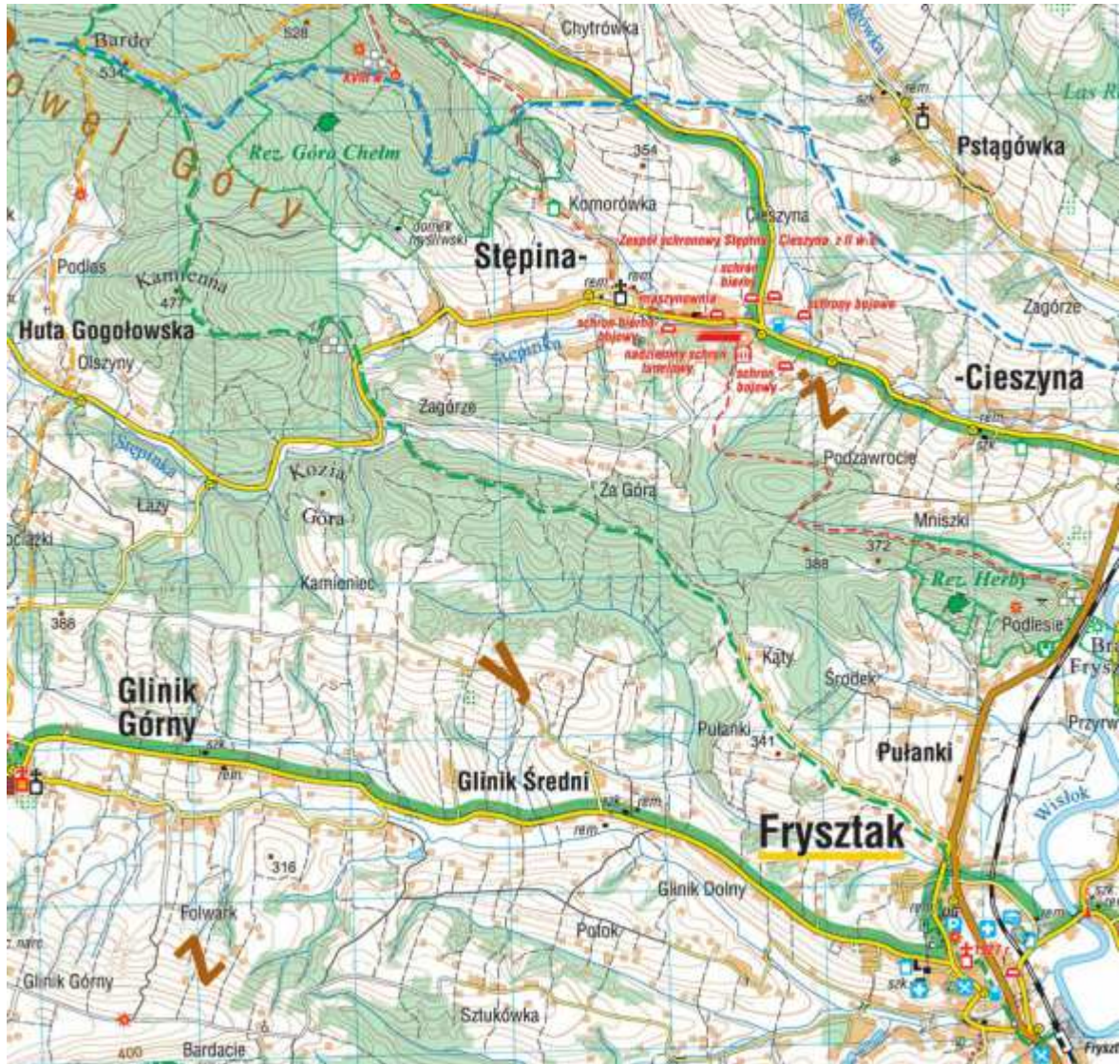
Długość trasy: 7,0km Przewyższenia: 265m Czas przejścia: 2godz. 30min.
GOT=10 (wg Książeczki GOT jest 12pkt. ale w niej jest błąd)

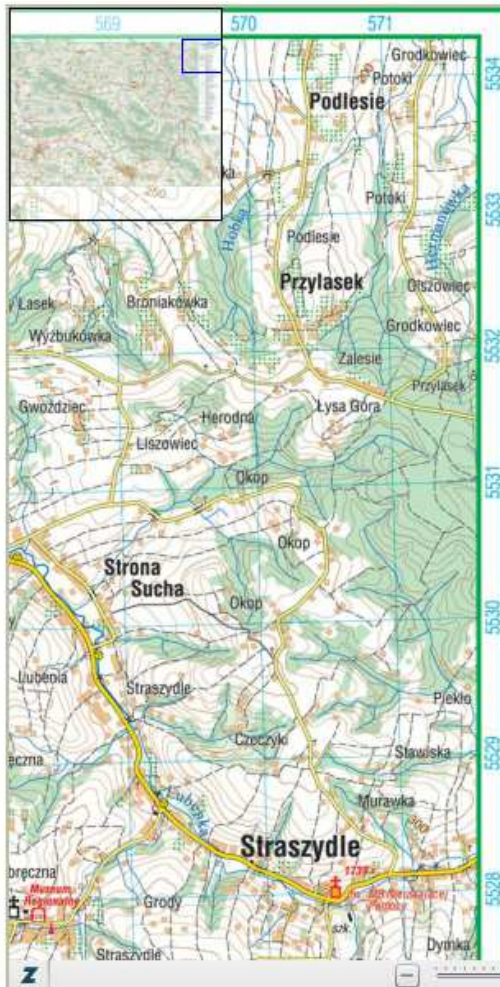
3) Iwonicz Zdrój (Pl. W. Oczki- CIT)- Plac Dietla (Dom Zdrojowy- Stare Łazienki)- Plac Karola i Józefa- koło Excelsioru po schodkach pod parkiem linowym- zbocze Góry Przedziwna- Gierkówka- Żabia Góra (549)

Długość: 2,1??km Przewyższenia/Suma podejść: 240m?? Czas przejścia: 1godz. GOT=4 (wydaje mi się, że jest OK)

Żabia Góra (549)- szlak zielono biały- k/Gierkówki- skrzyżowanie szlaków- szlak niebiesko biały- Góra Przedziwna (551,5)- Bełkotka (źródło i obelisk z napisem)- tama z tablicą pamiątkową- Al. Wincentego Pola- Al. Naftowa- zegar słoneczny- dom zdrojowy- Iwonicz Zdrój (Pl. W. Oczki- CIT)

Długość: 3??km Przewyższenia: 36??m Czas przejścia: 1godz. 15min.
GOT= 3 (wydaje mi się, że też jest ok, tylko nie wiem czy przewyższenia są prawidłowe)





Pogórze Strzyżowskie i Dynowskie Czarnorzecko-Strzyżowski Park Krajobrazowy

mapa turystyczna w skali 1:50 000 poziomica co 10 m



odzworowanie UTM w systemie geodezyjnym WGS-84;
siatka: 1 km - UTM; pole strefowe: 34U

	las, sad (ogródki działkowe) forest, orchard
	teren zabudowany, przemysłowy build-up area, industrial area
	teren zamknięty, zarośla (młotnik) closed area, area with scattered trees
	cmentarz: katolicki, żydowski cemetery: catholic, Jewish
	droga krajowa, droga wojewódzka main roads
	droga asfaltowa, przystanek PKS asphalt road, PKS bus stop
	droga asfaltowa zniszczona, most damaged asphalt road, bridge
	droga utwardzona, zakaz wjazdu gravel road, no entry
	inna droga, ścieżka, przecinka other road, path, narrow ride
	ogrodzenie, mur fence, stone wall
	tory kolejowe, stacja kolejowa railway, railway station
	nieczynna linia kolejowa inactive railway
	budynek użyteczności publicznej, dom, public building, building
	ruina, komin, ruin, chimney
	krzyż, mogiła, tablica pamiątkowa cross, grave, plaque
	figurka zabytkowa, cerkwisko cultural figurine, sites of destroyed orthodox
	miejsce martyrologii, cm. z I wojny św. z numerem national memorial sites, WW I military cemetery

Z

