

# AKTYWNIEM PRZEZ DOLNOŚLĄSKIE LASY

To wyprawa dla osób uprawiających różne sporty (od spacerowania, przez bieganie aż po terenową jazdę na rowerze), którzy chcą potrenować w otoczeniu natury, w zaciszu pobliskich lasów.

## Informacje o wyprawie

Czas wyprawy:	3 dni
Noclegi:	Leśny Bank Genów Kostrzyca w Miłkowie, Miłków 300, 58-535 Miłków, tel: (75) 71 31 048, 75 71 31 259, 75 71 31 263, fax (75) 71 31 754; www.lbg.lasy.gov.pl; biuro@lbg.lasy.gov.pl UWAGA: obiekt może mieć ograniczoną dostępność.
Liczba kilometrów do przejścia łącznie:	8 km
Liczba kilometrów do przejechania łącznie:	155 km
Sugerowana liczba osób na wyprawie:	2-6

## Dlaczego tutaj?

Województwo dolnośląskie to jeden z najbardziej zalesionych terenów Polski – lasy zajmują tu prawie 29% powierzchni. Bliskość Karkonoskiego Parku Narodowego, możliwość jazdy rowerem po profesjonalnie przygotowanych ścieżkach rowerowych w terenie (od łatwych po trudne technicznie) oraz możliwość obcowania z naturą – to tylko niektóre z atutów tej wyprawy.

Wyprawa w tłumaczeniu na Polski Język Migowy (PJM) dostępna jest pod linkiem <https://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysl-na-wyprawie/aktywnie-przez-dolnoslaskie-lasy>

## Obiekty wymagające rezerwacji

Leśny Bank Genów Kostrzyca w Miłkowie, Miłków 300, 58-535 Miłków	(75) 71 31 048, 75 71 31 259, 75 71 31 263, fax (75) 71 31 754 biuro@lbg.lasy.gov.pl
--	---

## Propozycja programu wyprawy

### Piątek

1. Zakwaterowanie w Leśnym Banku Genów (LBG) Kostrzyca
2. Spacer po arboretum na terenie LBG (w okresie od maja do września czynne do 20.00; ok. 1 km spaceru, czas: ok. 40 min.)
3. Kolacja we własnym zakresie i nocleg w LBG Kostrzyca

### Sobota

1. Śniadanie w LBG Kostrzyca (we własnym zakresie)
2. Przejazd samochodem z rowerami na dozorowany parking A przy kolei gondolowej: ul. Źródlana/Strażacka w Świeradowie Zdroju (ok. 45 km, ok. 1 h), przejście pod dolną stacją kolejki gondolowej, wjazd (bez rowerów) koleją gondolową na Stóg Izerski (ok. 15 min)
3. Przejście do schroniska PTTK na Stogu Izerskim (ok. 50 m, czas przejścia 3 min.), chwila na herbatę w Schronisku PTTK i zejście czerwonym szlakiem do Świeradowa Zdroju, w dolnym odcinku szlaku przejście ścieżką edukacyjno-turystyczną „Przygoda w górach” (3,5 km, ok 1 godz.).
4. Obiad w jednej z okolicznych restauracji w Świeradowie Zdroju
5. Przejście do auta na dozorowany parking A (ok. 2 km, ok. 30 min.), a następnie przejazd rowerami po szlakach singletack – początek trasy znajduje się ok. 200 m powyżej kolei gondolowej. Ze szlaku dostępne jest przejście/przejazd rowerem na wieżę widokową (oznaczona drogowskazem w kierunku zielonego i czarnego szlaku turystycznego pieszego) oddaloną o ok. 300-400 m od szlaku, powrót na parking A (ok. 10 km, czas przejazdu ok. 1 h)
6. Przejazd samochodem do Cieplic Śląskich – basenów termalnych (ok. 36 km, czas przejazdu ok.40 min.), korzystanie z term (czas wg uznania)
7. Kolacja w Cieplicach (we własnym zakresie)
8. Przejazd do Miłkowa (ok. 14 km, ok. 17 min.) i nocleg w LBG Kostrzyca

### Niedziela

1. Śniadanie w LBG Kostrzyca (we własnym zakresie) i wykwaterowanie
2. Przejazd samochodem z rowerami do Sztolni w Kowarach (ok. 12 km., czas przejazdu ok. 20 min) - zwiedzanie (piesze) Sztolni w Kowarach (ok. 1,2 km, ok. 1 godz.)

3.	Przejazd samochodem z rowerami parking leśny do Borowic (ok. 21 km., czas przejazdu ok. 30 min)
4.	Przejazd rowerami po nowym singletracku – Pasma Rowerowe Olbrzymy – Poświst (trasa trudna 8,90 km, czas przejazdu ok. 50 minut) oraz Pasma Rowerowe Błotnik wraz z przejazdem do wodospadu Podgórznej k. miejscowości Przesieka (łącznie ok. 2,5 km czas ok. 20 minut)
5.	Obiad w miejscowości Przesieka
6.	Powrót rowerami na parking w Borowicach (ok. 3,5 km, ok. 25 min), zakończenie wyprawy

### Kolej Gondolowa SKI&SUN Świeradów

- w związku z obowiązującymi zmianami prawnymi związanymi ze stanem epidemii zalecamy uważne sprawdzenie niżej opisanych informacji
- Gondola w jedną stronę: 50 zł/os. (źródło: <https://skisun.pl/cennik/>)  
Kolej gondolowa czynna w godzinach pon-pt 9:00-16:00, sob-nd 9:00-17:00

### Singletrack

- w związku z obowiązującymi zmianami prawnymi związanymi ze stanem epidemii zalecamy uważne sprawdzenie niżej opisanych informacji
- Singletrack to system ścieżek o długości ponad 20 kilometrów po stronie polskiej (w tym ponad 8 km wybudowanych przez Nadleśnictwo Świeradów), która łączy się ze ścieżkami po stronie czeskiej (ponad 57 km).  
W miejscach, w których przejazd bywa utrudniony wybudowano mostki, kładki i przejazdy (źr. [www.singletrack.pl](http://www.singletrack.pl))

### Termy Cieplickie

- w związku z obowiązującymi zmianami prawnymi związanymi ze stanem epidemii zalecamy uważne sprawdzenie niżej opisanych informacji
- godziny otwarcia obiektu:  
Obiekt jest czynny codziennie w godzinach 08:00 – 22:00  
Strefa SPA jest czynna w godzinach: 09:00 do 22:00  
Zabiegi wykonywane są w godzinach 12:00 – 20:00  
Kawiarnia jest czynna codziennie w godzinach 10:00 – 20:00
- ceny biletów normalnych w godz. 19:00 – 22:00 (czas korzystania z basenu i spa przez łącznie 2 godziny): baseny 41,00 zł, baseny i SPA 46,00 zł (źr: [https://www.termycieplickie.pl/cennik\\_indywidualny](https://www.termycieplickie.pl/cennik_indywidualny))
- opłata za wypożyczenie ręcznika 6,00 zł, kaucja 40 zł

### Sztolnia w Kowarach

- w związku z obowiązującymi zmianami prawnymi związanymi ze stanem epidemii zalecamy uważne sprawdzenie niżej opisanych informacji
- ceny biletów: normalny: 35 zł, ulgowy: 29 zł, , dzieci do 6 lat: 1 zł (źródło: [https://www.karpacz.com.pl/atrakcje/10/sztolnie\\_w\\_kowarach](https://www.karpacz.com.pl/atrakcje/10/sztolnie_w_kowarach))
- zezwolenie na fotografowanie: 5 zł
- godziny otwarcia:  
poniedziałek 11:00 - 12:00, 13:00 - 14:00, 15:00 - 16:00  
wtorek 11:00 - 12:00, 13:00 - 14:00, 15:00 - 16:00  
środa 11:00 - 12:00, 13:00 - 14:00, 15:00 - 16:00  
czwartek 11:00 - 12:00, 13:00 - 14:00, 15:00 - 16:00  
piątek 11:00 - 12:00, 13:00 - 14:00, 15:00 - 16:00  
sobota 10:00 - 16:00  
niedziela 10:00 - 16:00
- wejścia odbywają się o każdej pełnej godzinie
- KOPALNIA NIECZYNNA: Niedziela Wielkanocna, 1 XI, 25 XII i 1 I

### Czerwony szlak do „Schroniska PTTK na Stogu Izerskim”

- w związku z obowiązującymi zmianami prawnymi związanymi ze stanem epidemii zalecamy uważne sprawdzenie niżej opisanych informacji
- uwaga: Przed wyruszeniem na szlak prosimy o sprawdzenie warunków pogodowych.np.: na stronie <http://swieradow.pl/hostingasp/pl/>
- szlak przez większość długości prowadzi leśną drogą dojazdową do schroniska. Częściowo wiedzie trasą dawnego toru saneczkowego (dł. ok. 2,5km) wytyczonego w latach 30 XX w.

### Informacja o wyprawie

nocleg w Leśnym Banku Genów Kostrzyca	60 zł/os./dzień plus opłata klimatyczna 2 zł/os./dzień, czyli łącznie 248 zł za 2 noce (źr. <a href="http://www.lbg.lasy.gov.pl/pokoje-goscinne">http://www.lbg.lasy.gov.pl/pokoje-goscinne</a> )
Kolej gondolowa SKI&SUN	50 zł/osoby w jedną stronę, czyli łącznie 100 zł (źr.: <a href="https://skisun.pl/cennik/">https://skisun.pl/cennik/</a> )
Termy Cieplickie	46 zł/osoby za 2 godziny (basen+SPA), czyli łącznie 92 zł (źr.: <a href="https://www.termycieplickie.pl/cennik_indywidualny">https://www.termycieplickie.pl/cennik_indywidualny</a> )
Sztolnie w Kowarach	35 zł/osoby, czyli łącznie 70 zł (źr.: <a href="https://www.karpacz.com.pl/atrakcje/10/sztolnie_w_kowarach">https://www.karpacz.com.pl/atrakcje/10/sztolnie_w_kowarach</a> )
Singletrack	bezpłatny (źródło: <a href="http://www.singletrack.pl/">www.singletrack.pl/</a> )

Kolej gondolowa SKI&SUN - parking A	30 zł za cały dzień (źródło: <a href="https://podgondola.eu/parking/">https://podgondola.eu/parking/</a> )
<b>*Łącznie:</b>	<b>budżet potrzebny na zakwaterowanie oraz bilety wstępu wynosi 540 zł dla dwóch osób</b>

\* Koszt łącznie nie zawiera m.in. kosztów przejazdów i wyżywienia (nr kat. WSL2017012AKT (LATO), akt. 05-06.2022)