

# AKTYWNI 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. Źródłana/Strażacka w Świeradowie Zdroju (ok. 45 km, ok. 1 h), przejście pod dolną stację 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 Podgórną 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

- Gondola w jedną stronę (do góry): 59 zł/os.  
Kolej gondolowa czynna 13.04-30.04.2024: 9:00 - 16:00  
Tor saneczkowy czynny 13.04-14.04.2024: 10:00 - 16:00  
SKI&BIKE wypożyczalnia czynna codziennie od 9:00
- źródło: <https://skisun.pl/cennik/>

## Singletrack

- Singltrek (Single Track) - są to naturalne ścieżki rowerowe o maksymalnym nachyleniu 5 proc., szerokości do 1 m, zlokalizowane w Świeradowie-Zdroju, w masywie Zajęcznika i wokół Czerniawskiej Kopy oraz po stronie czeskiej w Nowym Mieście pod Smrkem.  
System ścieżek ma długość ponad 20 kilometrów po stronie polskiej (w tym ponad 8 km wybudowanych przez Nadleśnictwo Świeradów) i łączy się ze ścieżkami po stronie czeskiej (ponad 57 km). W miejscach, w których przejazd byłby utrudniony wybudowano mostki, kładki i przejazdy. Cała sieć ścieżek była budowana w trzech etapach i obecnie oferuje ponad 80 km jazdy pełnej frajdy.  
Ścieżki są jednokierunkowe i rozróżnione kolorystycznie według trudności, podobnie jak nartostrady. Rowerzysta, w zależności od swoich możliwości, może wybrać różnej długości trasę. Każdy wybierze coś dla siebie, zarówno zupełnie początkujący, jak i doświadczony kolarz. Ścieżki są przeznaczone do bardzo dynamicznej jazdy, a pomimo to są bezpieczne.  
Projekt jest wspólnym dziełem gmin Świeradów-Zdrój, Nové Město pod Smrkem, Lázně Libverda, Frýdlant oraz Nadleśnictwa Świeradów-Zdrój i Lasów Czeskiej Republiki i został dofinansowany ze środków finansowych Unii Europejskiej z Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej ČR – PR 2007 – 2013
- źródło: [https://swieradow.wroclaw.lasy.gov.pl/aktualnosci/-/asset\\_publisher/1M8a/content/sciezki-rowerowe-singltrek](https://swieradow.wroclaw.lasy.gov.pl/aktualnosci/-/asset_publisher/1M8a/content/sciezki-rowerowe-singltrek)

## Termy Cieplickie

- 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 45 zł, baseny i SPA 55 zł.
- Oplata za wypożyczenie ręcznika 10,00 zł, kaucja 40 zł
- źródło: [https://www.termycieplkie.pl/cennik\\_indywidualny](https://www.termycieplkie.pl/cennik_indywidualny)

## Sztolnia w Kowarach

- Ceny biletów: normalny: 45 zł, ulgowy: 38 zł, , dzieci do 6 lat: 1 zł
- Godziny otwarcia: codziennie, wejścia do kopalni o godz.: 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00 i 16:00
- Parking darmowy – 480 m poniżej wejścia do Sztolni.
- Czas zwiedzania ok. 1 godz.
- Temperatura wewnątrz ok. +8 o C . w sezonie letnim zalecamy zabranie cieplejszej odzieży!
- Wilgotność ok. 98 %.
- Trasa jest oświetlona elektrycznie.
- Kopalnia dostępna dla niepełnosprawnych.
- Zwiedzanie odbywa się dla min. 2 osób
- źródło: <https://www.jeleniastuga.pl/sztolnie/o-nas>

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

- 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.
- źródło: <http://www.stogizerski.pl/szlaki.html>

## Informacja o wyprawie

nocleg w Leśnym Banku Genów Kostrzyca	Styczeń-luty, lipiec-sierpień-wrzesień, święta - Wielkanoc (niedz.-pon.), Majówka (1-3 maj), Boże Ciało, (czw.-niedz.), Sylwester (31.12.- 1.01.): 85 zł/os./dzień plus opł. klimat. 2 zł/os./dzień (źródło: <a href="http://www.lbg.lasy.gov.pl/pokoje-goscinne">http://www.lbg.lasy.gov.pl/pokoje-goscinne</a> )
Kolej gondolowa SKI&SUN	59 zł/osoby w jedną stronę (źr.: <a href="https://skisun.pl/cennik/">https://skisun.pl/cennik/</a> )
Termy Cieplickie	55 zł/osoby za 2 godziny (basen+SPA) (źr.: <a href="https://www.termycieplickie.pl/cennik_indywidualny">https://www.termycieplickie.pl/cennik_indywidualny</a> )
Sztolnie w Kowarach	45 zł/osoby (źr.: <a href="https://www.jeleniastruga.pl/sztolnie/o-nas">https://www.jeleniastruga.pl/sztolnie/o-nas</a> )
Singletrack	bezpłatny (źródło: <a href="http://www.singletrack.pl/">www.singletrack.pl/</a> )
Parking A pod gondolą	30 zł za cały dzień (źródło: <a href="https://skisun.pl/cennik/">https://skisun.pl/cennik/</a> )
<b>*Łącznie:</b>	<b>budżet potrzebny na zakwaterowanie oraz bilety wstępu wynosi 696 zł dla dwóch osób</b>

\* Koszt łącznie nie zawiera m.in. kosztów przejazdów i wyżywienia (nr kat. WSL2017012AKT (LATO), akt. 04.2024)