

### 3 TRASA NR 3 Krzeszowice (niebieska)

czas przejścia ok. 1'10 h

7,6 km

7,6-kilometrowa trasa oznakowana kolorem niebieskim biegnąca z Paczółtowiec przez wieś Dębniak i uroczą Dolinę Raclawki. W początkowym fragmencie trasy szlaki: zielony, niebieski, czerwony i czarny pokrywają się, aby po dojściu do Dębniaka rozdzielić się. My za znakami szlaku skręcamy w lewo i po chwili dochodzimy do punktu wypoczynkowego, przy którym zlokalizowano punkt pomiaru tętna i tablicę z ćwiczeniami. Propozycje ćwiczeń na niej zawarte pozwolą sprawnie je przeprowadzić. Po wykonaniu ćwiczeń ruszamy dalej i mijając nieczynny Kamieniołom Dębniak leśną ścieżką schodzimy do Doliny Raclawki, gdzie ponownie skręcamy w lewo. Przed nami kilkanaście minut marszu przez teren największego w Małopolsce Rezerwatu Przyrody „Dolina Raclawki”. Dochodząc do pierwszych zabudowań Paczółtowiec przekraczamy kładkę na rz. Raclawce i przy kościele kończymy naszą wędrówkę.

7.6-mile route marked in blue running from Paczółtowiec through the village of Dębniak and charming Valley of Raclawka. In the initial portion of the routes: green, blue, red and black overlap to split up after reaching Dębniak. We follow the route's signs, turn left and after a while we come to the resting point, where a pulse measurement point and exercise board are located. After the exercise we move on and passing the closed Dębniak quarry, following a forest path descend to the Valley of Raclawka, where we turn left again. In front of us a few minutes walk through the area of the largest nature reserve in Malopolska - "Valley of Raclawka" Nature Reserve. Reaching the first buildings of Paczółtowiec we cross the footbridge over the Raclawka river and by the church we finish our walk.

### 4 TRASA NR 4 Krzeszowice (czerwona)

czas przejścia ok. 2'30 h

13,4 km

13,4-kilometrowa pętla, pokonanie której zajmie nam ok. 2'30 godz. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycja zamieszczona jest na tablicy z opisem tras, ruszamy na szlak. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z trasami: zieloną niebieską i czarną. Przechodzimy przez wieś Dębniak i granicą lasu, nad wsią Siedlec, okrążamy kopalnię dolomitu w Dubiu. Dochodzimy do wsi Dubie i przecinając skrzyżowanie drogi powiatowej, po przejściu mostu na rz. Raclawce skręcamy w lewo. Na kameralnym obiekcie rekreacyjno-wypoczynkowym zlokalizowano tablice ćwiczeń i punkt pomiaru tętna. Za znakami szlaku maszerujemy do wsi Żary, gdzie skręcamy w lewo, do rezerwatu Dolina Raclawki. Schodzimy do rzeki i po połączeniu się z niebieskim szlakiem, skręcając w prawo wracamy do Paczółtowiec, gdzie spinamy pętlę czerwonego szlaku.

13.4-kilometer loop, which will take us approx. 2'30 hours to walk. After the warm-up suggested on the information board we set off. Initially, the course of the route overlaps the routes: green blue and black. We pass through the village of Dębniak and along the verge of the forest, above the village of Siedlec, go around the dolomite mine in Dubie. We come to the village of Dubie and crossing the county road intersection, after passing the bridge over the Raclawka river, turn left. At a cosy recreation and leisure facility we come across an exercise board and a pulse measurement point. Following the route's signs we walk to the village of Żary, where we turn left, to the reserve of the Raclawka Valley. We descend to the river and after joining the blue route we turn right back to the Paczółtowiec, where we close the red loop.

### 5 TRASA NR 5 Krzeszowice (czarna)

czas przejścia ok. 2'40 h

14,1 km

Najdłuższa z tras Nordic Walking Park „Dolina Eliaszkówki i Raclawki” 14,1-kilometrowy szlak łączący Paczółtowiec z Klasztorem w Czernej i Dębniakiem. Ze względu na duże przewyższenia przeznaczony dla osób o dobrej kondycji fizycznej. Chodnikiem w Paczółtowiec maszerujemy w kierunku zachodnim i po pokonaniu kilometra trasy, za znakami szlaku skręcamy w lewo. Po chwili docieramy do kompleksu leśnego, na terenie którego zlokalizowany jest drugi z rezerwatów przyrody na terenie Nordic Walking Park „Dolina Eliaszkówki i Raclawki” – rezerwat Dolina Eliaszkówki. Leśną ścieżką schodzimy do drogi łączącej Krzeszowice z Olkuszem i maszerując szerokim poboczem za znakami czarnego szlaku skręcamy w prawo. Ostro podchodzimy na parking przy zabytkowym Klasztorze OO Karmelitów z 1629r. Pieczołowicie odrestaurowany obiekt robi ogromne wrażenie i z pewnością wymaga zarezerwowania kilku godzin czasu na zapoznanie się z zabytkami, które kryją jego wnętrza. My ruszamy dalej i okrążając Kopalnię Wapienia w Czatkowicach wspinamy się do Krzyża Milenijnego. Przy krzyżu znajduje się doskonały punkt widokowy. Kontynuujemy marsz i za znakami szlaku dochodzimy do Dębniaka. Przed nami ostatni odcinek prostej, polnej drogi i po przejściu 14,1-kilometrów spinamy pętlę czarnego szlaku.

The longest of the routes in the Eliaszkówka and Raclawka Valley Nordic Walking Park 14,1-mile trail connecting Paczółtowiec with the Monastery of Czerna and Dębniak. Due to the large height difference the route is aimed at people with good physical condition. Following a pavement in Paczółtowiec we walk westward and after one kilometer, following the route's signs we turn left. After a while we get to the forest complex in which the second of nature reserves in the area of the Eliaszkówka and Raclawka Nordic Walking Park is located - the Valley of Eliaszkówka reserve. Following a forest path we descend to the road linking Krzeszowice with Olkusz, and walking along a wide shoulder following signs of the black trail turn right. We climb steeply to the car park at the historic monastery of Carmelite monks dating from 1629r. The carefully restored building is very impressive and certainly requires reserving a few hours of time to become familiar with monuments that hide in its interior. We move on and circling the Limestone Mine in Czatkowice climb up to the Millennium Cross. The area around the Cross is an excellent vantage point. We continue the walk and following the route's signs come to Dębniak. Ahead of us the last section of a straight dirt road and having walked 14,1 kilometres we close the black loop.



fot. zdjeciakrzeszowice.pl

Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



Gmina Krzeszowice



## Nordic Walking Park „Doliny Eliaszkówki i Raclawki”

### Sieć tras do uprawiania Nordic Walking w Gminie Krzeszowice



fot. zdjeciakrzeszowice.pl


[www.krzeszowice.czasnamarsz.pl](http://www.krzeszowice.czasnamarsz.pl)




Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Operacja pn. „Nordic Walking Park na Jurze” współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wdrażanie projektów współpracy” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

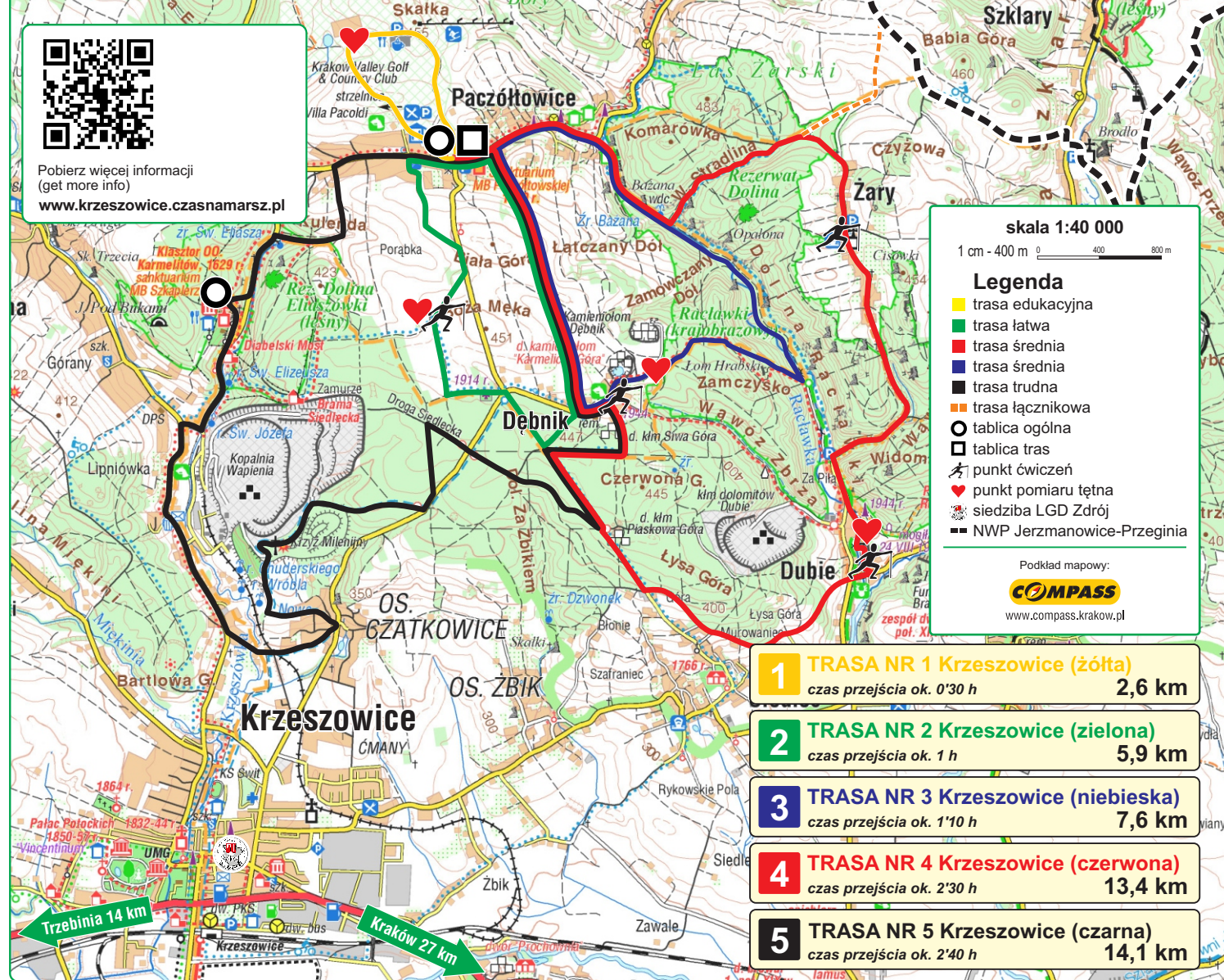
 **Nordic Walking Park „Doliny Eliaszówki i Raclawki”** to sieć tras do uprawiania nordic walking, wytyczonych na obszarze działania Stowarzyszenia LGD „Zdrój”. W skład Parku wchodzi 5 tras: żółta – pętla o długości 2,6 km; zielona – pętla o długości 5,9 km; niebieska – pętla o długości 7,6 km; czerwona – pętla o długości 13,4 km i czarna – pętla o długości 14,1 km. Wejście na trasy zlokalizowane jest na parkingu przy kościele w centrum Paczółtowic. Trasy poprowadzone są chodnikami, drogami asfaltowymi i gruntowymi oraz leśnymi ścieżkami. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne i pokrywają się na pewnym odcinku. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy, rowerzystów czy narciarzy biegowych. Bliźniacze Nordic Walking Parki wytyczono w ramach Projektu Współpracy pn. „Nordic Walking Park na Jurze” na obszarze działania LGD „Jurajska Kraina”. Pięć pozostałych Nordic Walking Parków zlokalizowano na terenie Gmin: Iwanowice, Jerzmanowice-Przegonia, Skąta, Słomniki i Sułoszowa. Łączna długość wszystkich sześciu Parków wraz ze szlakami łącznikowymi, które tworzą „Nordic Walking Park na Jurze” wynosi niespełna 200 kilometrów tras. Nordic Walking Park „Doliny Eliaszówki i Raclawki” połączono szlakiem łącznikowym umożliwiającym przejście na trasy sąsiedniego Nordic Walking Park „Gmina Jerzmanowice-Przegonia”.

 **The Eliaszówka and Raclawka Valley Commune Nordic Walking Park** is a network of routes marked out in the area of the operation of the Local Action Group 'Spring' Association. The park includes five routes: yellow – a 2.6km loop; green – a 5.9km loop; blue – a loop of 7.6km, red – a 13.4km loop and black – a 14.1km loop. The starting point is located at the car park next to the church in the centre of Paczółtowice. The routes are marked out along pavements, tarmac and dirt roads and forest footpaths. The routes constitute a network of intersecting or overlapping loops of different lengths. This enables unlimited prolonging or shortening and changing the direction of the walks. The routes are marked with information boards containing information about basic physical exercises and with pulse measurement points which enable monitoring the pulse. The proposition is aimed not only at Nordic walking enthusiasts, but also at other sports' lovers, such as runners, cyclists or Nordic skiers. The sister Nordic Walking Parks were marked out as part of the 'Nordic Walking Park in Jura' Cooperation Project in the area of operation of the LAG 'The Land of Jura' Association and LAG 'Spring'. The other five Nordic walking parks are located in the communes of Iwanowice, Jerzmanowice-Przegonia, Skąta, Słomniki and Sułoszowa. The total length of the routes in all six parks equals almost 200km. The Eliaszówka and Raclawka Valley Commune Nordic Walking Park is connected with the neighbouring Jerzmanowice-Przegonia Commune Nordic Walking Park by means of a connecting route.


**1 TRASA NR 1 Krzeszowice (żółta)**  
czas przejścia ok. 0'30 h **2,6 km**


 Najkrótsza z tras wchodzących w skład Nordic Walking Park „Doliny Eliaszówki i Raclawki” - oznakowana kolorem żółtym 2,6-kilometrowa pętla. Wejście na trasę zlokalizowano na parkingu przy zabytkowym XVI-wiecznym kościele p.w. Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny w Paczółtowicach. Trasa biegnie dookoła pola golfowego Kraków Valley Golf & Country Club. Jest to pierwsze w południowej Polsce, 18-dółkowe pole golfowe klasy mistrzowskiej, zaprojektowane przez jednego ze znanych architektów golfowych - Ronalda Freama z Kaliforni.

 The shortest of the routes included in the Nordic Walking Park The Eliaszówka and Raclawka Valley - marked in yellow 2.6-mile loop. The starting point is located in the parking lot at the historic sixteenth-century church of Visitation of the Blessed Virgin Mary in Paczółtowice. The route runs around the golf course Kraków Valley Golf & Country Club. This is the first in southern Poland, an 18-hole championship golf course, designed by one of the well-known golf architects - Ronald Fream from California.



**2 TRASA NR 2 Krzeszowice (zielona)**  
czas przejścia ok. 1 h **5,9 km**

 Ciekawa, poprowadzona w formie 5,9-kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Po wykonaniu rozgrzewki, której propozycje zamieszczono na tablicy z opisem tras ruszamy na szlak. Początkowo chodnikiem a następnie asfaltową drogą maszerujemy pomiędzy zabudowaniami Paczółtowic. Po zejściu na gruntową drogę za znakami szlaku idziemy granicą lasu, przecinamy skrzyżowanie drogi łączącej Paczółtowice z Krzeszowicami i po chwili dochodzimy do wsi Dębnik. Skracamy w gruntową drogę i maszerując w kierunku północnym, po pokonaniu blisko 6-kilometrów w Paczółtowicach spinamy pętlę zielonego szlaku.

 An interesting, marked out in the form of a 5.9-kilometer loop route, suitable for both beginners and advanced Nordic walkers. After the warm-up, suggested on the board with descriptions of routes we set off on the trail. Initially along the pavement and tarmac road we walk between the buildings of Paczółtowice. After entering a dirt road we follow the signs along the edge of the forest, cross the intersection of roads linking Paczółtowice with Krzeszowice and after a while we reach the village of Dębnik. We turn to the dirt road and walking north, after the nearly 6-kilometers walk close the green loop in Paczółtowice.