

Cześć! Witaj w Rycerce Górnej 77B

Tu zaczyna się Twój beskidzki reset: poranna kawa na tarasie z widokiem na Wielką Rycerzową, w ciągu dnia szlaki i rowery, a wieczorem sauna, jacuzzi i ognisko. Ten przewodnik pomoże Ci zaplanować dzień tak, by wrócić z głową pełną widoków, nie logistyki.



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Spis treści

OPIS Domku Rycerka Górna 77B

- 1.1 Strefa SPA – sauna i jacuzzi (rozdział operacyjny)
- 1.2 Strefa relaksu i rozrywki: fotel masujący, bilard, konsola

Potencjał Turystyczny Rycerki Górnej i Okolic

- 2.1 Główne szlaki piesze
- 2.2 Skitouring – przegląd tras i trudności
- 2.3 Trasy rowerowe MTB i velotrasy

Atrakcje Turystyczne i Kulturowe Beskidu Żywieckiego

- 3.1 Zabytki i miejsca historyczne
- 3.2 Tradycje i kultura regionu

Kulinarna Podróż przez Beskid Żywiecki

- 4.1 Potrawy regionalne (gdzie zjeść)
- 4.2 Potrawy „zielonej transformacji” – przepisy krok po kroku

Zrównoważona Turystyka w Przewodniku

- 5.1 Zasady odpowiedzialnego turysty
- 5.2 Minimalizacja śladu węglowego
- **KONTAKT - 504028124 lub 512040130**



1. OPIS Domku Rycerka Górna 77B



1.1 A — SAUNA FIŃSKA (INSTRUKCJA KROK PO KROKU)

Cel: zdrowy, bezpieczny i oszczędny energetycznie rytuał saunowy (eco). Strefa: Rycerka Górna 77B – sauna fińska • cisza nocna 22:00–7:00.

1. ZASADY OGÓLNE

Przeciwwskazania: choroby serca, niewyrównane nadciśnienie, gorączka/infekcje, ciąża (skonsultuj z lekarzem).

Zakazy: alkohol, szkło, kosmetyki/olejki na skórze i na kamienie, bieganie po mokrej posadzce.

Higiena: prysznic przed wejściem, ciało osuszyć, duży ręcznik pod całe ciało (siedzisko/legowisko).

1. PRZYGOTOWANIE (H–0:30 do H–0:45)

Włącz saunę (panel na ścianie), ustaw 80–90°C (dla delikatnych: 60–70°C).

Usuń biżuterię / zegarki; przygotuj wodę do picia (butelka wielorazowa).

Wietrz krótko (2–3 min) pomieszczenie wypoczynku — świeże powietrze ułatwia chłodzenie.

Rozłóż ręcznik na ławie; przygotuj klapki i szlafrok.

WAŻNE!!! Upewnij się, że ogrzewanie jacuzzi jest WYŁĄCZONE

1. CYKL SAUNOWY (2–3 wejścia)

Wejście 1: 8–10 min (siad/pozycja półleżąca; oddychaj przez nos, spokojnie). → Chłodzenie 1: prysznic letni → krótki zimny (stopy–łydki–ręce–tułów), 5–10 min odpoczynku.

Wejście 2: 8–12 min (jeśli komfort), bez polewania kamieni. → Chłodzenie 2: jak wyżej, nawadniaj się małymi łykami wody.

Wejście 3 (opcjonalnie): 5–8 min dla zaawansowanych. → Chłodzenie 3: jak wyżej + krótki spacer po ogrodzie.





RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

1.1 B — JACUZZI/BALIA (INSTRUKCJA KROK PO KROKU)

Cel: relaks mięśni po trasach, higienicznie i oszczędnie. Strefa: Rycerka Górna 77B – jacuzzi/balia [LOK.] • cisza nocna 22:00–7:00.

1. ZASADY OGÓLNE

Max. osób: [MAX_OSÓB_JACUZZI] (komfortowo + bezpieczeństwo brzegów).

Higiena: prysznic przed (zmyj balsamy/filtry/tonik), włosy związane; bez samoopalaczy.

Zakazy: szkło, alkohol, olejki/kule do kąpieli, zanurzanie głowy, skoki, agresywne zachowanie.

Chemia i dolewki wody – wyłącznie obsługa (goście nie zmieniają ustawień ani dawek).

1. START

Zdejmij pokrywę odłóż na stojak nie kładź na ziemi/ostrych krawędziach.

Sprawdź temperaturę: 36–38°C (komfortowy zakres).

Sterowanie: ON/OFF, Bąbelki – wg potrzeb; nie zmieniaj programów filtracji.

1. SESJA

Czas: 15–25 min; potem 5–10 min przerwy (schłodzenie i woda do picia).

Dzieci: wyłącznie pod stałą opieką; krótsze sesje (10–15 min), bez zanurzania głowy.

Pozycja: siedząca, stabilna; nie siadaj/nie stój na rancie.

Ostrożnie z biżuterią (gorąco, chemia), telefonami (para, zachłapanie).

1. ZAKOŃCZENIE

Bąbelki OFF, pokrywa ON (domknięta na zatrzaski).

Osusz stopy na wycieracze strój zawieś w strefie suszenia [LOK.].

Panelu filtracji nie dotykaj — pracuje wg harmonogramu.

1. NAJCZĘSTSZE PROBLEMY → SZYBKA DIAGNOZA

„Piana/mętna woda” → wyjdź, nie dodawaj nic; zgłoś **504028124**.

„Bąbelki nie działają” → sprawdź, czy pompa jest w trybie ON; jeśli na panelu błąd – nie używaj, zgłoś telefonicznie.

„Spada temperatura” → załóż pokrywę między sesjami; skróć czas otwarcia pokrywy; unikaj nocnych sesji (eco).





RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

2. Hydromasaż Dysze;
czas wg sterownika



4. Kolor LED Zmiana
barwy podświetlenia

1. Ogrzewanie
Włącz/wyłącz podgrzew

3. Oświetlenie Światło
główne ON/OFF

1.1 C – ROLETY ZEWNĘTRZNE

Po co? Komfort, bezpieczeństwo i oszczędność energii. **Prośba:** zamykaj **na noc** i przy dłuższej nieobecności (≥4 h).

Gdzie jest pilot? W uchwycie ściennym w kuchni.

Przyciski: wybór kanału 1 lub 2 → ▲ góra / ■ stop / ▼ dół.

SZYBKI START

Wybierz kanał: naciśnij 1 lub 2 (kontrolka przy numerze powinna się świecić).

1. **Ruch rolety:** ▲ otwórz • ▼ zamknij • ■ zatrzymaj na wybranej wysokości.
2. **Półzamykanie/uchył:** w trakcie ruchu naciśnij ■ (zatrzymanie w punkcie).
3. **Zamknij obie:** najpierw kanał 1 → ▼, potem kanał 2 → ▼ (rano odwrotnie: ▲, ▲).

RUTYNA NOCNA (zalecenie)

- 21:30–22:00: zamknij kanał 1 → ▼, następnie kanał 2 → ▼.
- Rano: otwórz kanał 1 → ▲, kanał 2 → ▲.

ECO & BEZPIECZEŃSTWO

- **Zima:** zamykaj po zmroku – mniejsze straty ciepła.
- **Lato/upał:** zasłoń stronę nasłonecznioną w ciągu dnia – mniej nagrzewa się wnętrze.
- **Burza/wiatr:** rolety zamknięte.
- **Uwaga:** nie zostawiaj niczego na parapecie podczas opuszczania; palce i zabawki **z dala** od pancerza.



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

1.2 A – FOTEL MASUJĄCY (KOMFORT + BHP + ECO)

Cel: szybka regeneracja po trasach (plecy/kark/łydki) – bezpiecznie i higienicznie. Lokalizacja: fotel masujący VIP ROOM •

1. PRZED SESJĄ

Przeciwwskazania: ciąża, rozrusznik serca, świeże urazy/operacje, ostre bóle kręgosłupa, zakrzepica, gorączka – skonsultuj lekarza.

Higiena: czysta, sucha odzież; zdejmij ostre dodatki (sprzączki/biżuteria), opróżnij kieszenie.

Ustawienia wstępne: zdejmij buty; wyreguluj oparcie/nogi tak, by kolana były lekko ugięte.

1. KROK PO KROKU

POWER na pilocie.

Wybierz AUTO: Relax / Stretch / Neck & Shoulders / Lower Back (czas domyślny 15–20 min).

Reguluj siłę rolek (Low/Med/High) i szerokość masażu – zacznij od Low/Med.

Funkcje dodatkowe (jeśli dostępne): podgrzewanie (Heat ON/OFF), airbags (łydki/ramiona).

Zatrzymanie awaryjne: STOP na pilocie.

1. PO SESJI

OFF, pilot do kieszeni; wytrzyj zagłówek chusteczką antybakteryjną.

Zachowaj kolejkę – limit 1–2 sesji/os./dzień.

1. ECO + DOBRE PRAKTYKI

Jedna pełna sesja AUTO zamiast kilku krótkich „przeklików”.

Nie zostawiaj fotela w standby na noc.

Dzieci tylko z dorosłym (bez trybów „High”).

1. NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

„Za mocno” → zmniejsz siłę (Low), przełącz program na Relax.

„Nie reaguje” → sprawdź kabel zasilający, włącznik sieciowy, spróbuj ponownie; jeśli błąd → [5040128124] (SMS „Fotel – awaria”).



1.2 B — BILARD (ZASADY, DBANIE O STÓŁ, MINI-REGULAMIN)

Cel: przyjemna gra bez niszczenia sukna i hałasu. Lokalizacja: stół bilardowy salon • akcesoria: kije, trójkąt, kreda, bile w garażu.

1. ZASADY DBANIA O STÓŁ

Zero napojów/jedzenia na sukno i bandy; okulary/telefony odkładaj na stolik w kuchni.

Nie opieraj się ciężarem na stole; nie siadaj na bandach.

Kreda – oszczędnie (chlapiący nadmiar niszczy sukno).

Zdejmij ostre paski/bransoletki; czyste, suche dłonie.

1. START GRY (8-BALL – wariant rekreacyjny)

Ułóż trójkąt: czarna „8” w centrum, rogi – jeden pełny, jeden połówka; biała w ręku rozgrywającego.

Rozbicie zza linii bazy (dwukrotne „bandowanie” – ok).

Po wbiciu pierwszej bili ustalają się pełne vs połówki.

Po wbiciu wszystkich „swoich” – czarna 8 na koniec (faul na 8 = przegrana).

Możecie wybrać dowolny wariant (9-ball, straight pool) – najważniejsze, by sukno przeżyło więcej niż jedna impreza



1. PO GRZE

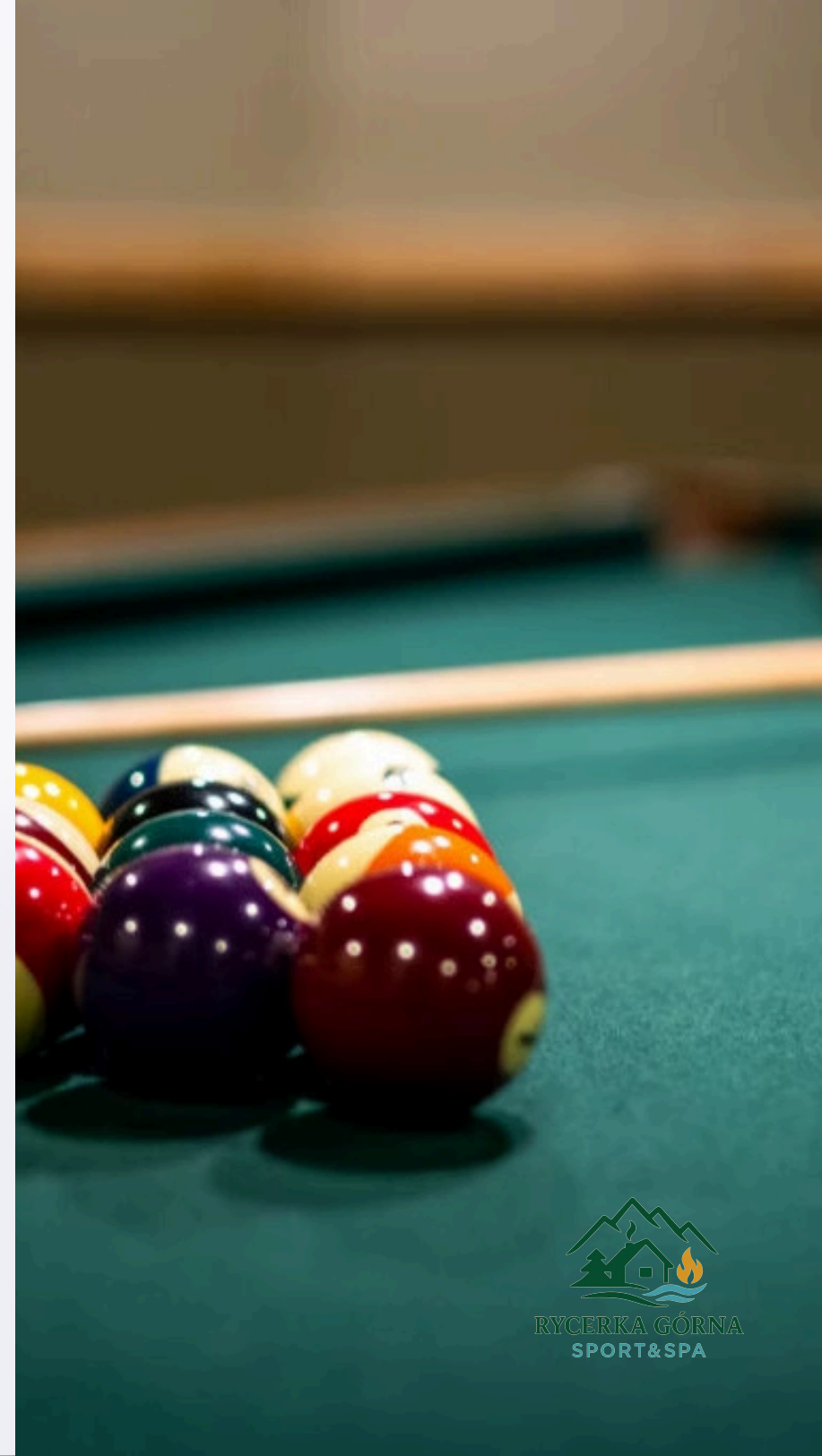
Bile do koszy, trójkąt/kije na wieszak; szczotka do szybkiego przetarcia sukna.

Po 22:00 gramy ciszej (szacunek dla sąsiadów).

1. NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

„Krzywa końcówka (tip)” → wymień kij na inny; zgłoś zużyty tip SMS 504028124] (temat „Bilard”).

„Krzywy kij” → wybierz prosty (tocz delikatnie kij po stole – nie „rzucaj”).



1.2 C — PS5 (UŻYCIE • VOD • ECO)

Cel: wygodny relaks — gry i VOD — bez hałasu i zbędnego zużycia energii. **Cisza nocna:** 22:00–7:00.

Szybki start

- Włącz TV → wybierz **HDMI** z konsolą.
- Włącz **PS5** (przycisk **POWER** na konsoli lub **PS** na padzie).
- **Profil:** korzystaj z „**Gość/Family**” (nie zmieniaj ustawień systemowych).
- **Internet:** po seansie **wyloguj** własne konta VOD.

Pady (DualSense)

- Włącz przyciskiem **PS**.
- Jeśli nie łączy: podłącz kablem **USB** → **1–2 min** → **PS** (parowanie/ladowanie).
- Odkładaj na **ładowanie do pełna** (nie trzymaj stale pod prądem).

VOD/Multimedia

- Netflix / YouTube / Spotify z poziomu PS5.
- Po użyciu **zamknij aplikację i wyloguj** konta.

ECO & porządek

- Zakończ: **Wyjdź z gry** → **Zamknij aplikację** → **Wyłącz PS5** (bez standby na noc).
- Wyłącz **TV** i dźwięk; głośność ustaw umiarkowanie (po 22:00 – słuchawki).

Najczęstsze problemy → szybkie rozwiązania

- **Brak obrazu:** sprawdź właściwe **HDMI**, wpnij/wypnij kabel, restart PS5.
- **Pad nie łączy:** kabel USB 1–2 min → **PS**.
- **Brak dźwięku:** sprawdź wyjście audio w szybkim menu; ustaw słuchawki jako domyślne, jeśli używane.



1.2 C — Zestaw VR do PS5 (PRZYGOTOWANIE • BHP • ECO)

Przygotowanie strefy

- **Przestrzeń gry:** min. 2×2 m wolnej podłogi (usuń krzesła, stoliki, kable, śliskie dywaniki).
- **Oświetlenie:** umiarkowane; bez silnych lamp w kamery/czujniki.
- **Higiena:** przetrzyj poduszkę twarzy chusteczką antybakteryjną; zwiąż włosy, zdejmij duże kolczyki/czapki.
- **Kalibracja:** PS5 → **Szybkie menu** → **VR** → **Kalibracja/Obszar gry** (wysokość, IPD/ostrość, granice).

BHP i komfort

- **Sesje:** 10–20 min, przerwa 5–10 min; przerwij przy mdłościach/zawrotach/bólu oczu.
- **Ruch:** trzymaj się **wewnątrz granic** (system ostrzega przy krawędzi).
- **Dźwięk:** umiarkowana głośność; po 22:00 tylko **słuchawki**.
- **Dzieci:** zalecane **12+**, zawsze pod nadzorem; krótsze sesje.
- **Okulary:** większość headsetów współpracuje – dopasuj opaskę i **ostrość**.

Porządek & ECO po grze

- **Zakończ:** Wyjdź z gry → Zamknij aplikację → Wyłącz PS5.
- **Kontrolery/Headset:** odłóż na **ładowanie do pełna**; przewody zabezpiecz rzepami, headset do pokrowca; przetrzyj poduszkę twarzy.
- **TV/dźwięk:** wyłącz; nie zostawiaj wysokiej głośności „na start”.

Najczęstsze problemy → szybkie rozwiązania

- **VR „gubi pozycję”/drży obraz:** popraw oświetlenie, wróć do środka strefy, **ponowna kalibracja**.
- **Mdłości/senność:** przerwa, woda, przewietrzenie; wróć do gier **stacjonarnych**.
- **Brak dźwięku:** ustaw słuchawki jako domyślne w szybkim menu.

Zasady dobrego użytku

- Nie instaluj nieznanych aplikacji; nie zmieniaj ustawień systemowych/rodzicielskich.
- Nie wrywaj wtyków, nie ciągnij za kable VR; dbaj o **czas gry dzieci** i równowagę między ekranem a ruchem.



1.2D — KOMINEK (WKŁAD ZAMKNIĘTY) — START • BHP • ECO

☐ ROZPALENIE „OD GÓRY”

Powietrze: ustaw dopływy na MAX (dolne i górne).

Na ruszcie: 2–3 polana (na dole) → krzyżowo szczapki → na wierzchu rozpałka.

Zamknij drzwiczki, podpal rozpałkę (krótkie uchylenie, potem domknij).

Przez 10–15 min ogień ma pracować żywo – podgrzewa komin i szybę.

☐ PO ROZPALENIU (ekonomia i szyba)

Gdy płomień stabilny i szyba jaśniej, zmniejsz powietrze do $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$.

Szyber/„otwarcie komina” (jeśli jest): przestaw na $\frac{1}{4}$ – wolniejsze spalanie, dłuższe oddawanie ciepła.

Dokładaj małe porcje, drzwi otwieraj powoli (najpierw 2–3 cm, wyrównanie ciągu).

☐ WYGASZANIE I CZYSZCZENIE

Nie zalewaj wodą; zostaw minimalne powietrze aż żar wygaśnie.

Popiół wynieś po całkowitym wystygnięciu (nawet po 24 h).

Szyba: lekko ciepła, ręcznik + odrobina popiołu lub płyn do szyb kominkowych.

☐ BHP (zawsze)

Nie zostawiaj ognia bez nadzoru • dzieci/zwierzęta z daleka • nie susz rzeczy nad paleniskiem • po 22:00 cisza nocna.

☐ SZYBKIE ROZWIĄZANIA

Dym przy otwieraniu → powietrze MAX na 1–2 min, uchyl drzwi 2–3 cm, potem szerzej.

Szyba czernieje → wilgotne drewno / za mało powietrza → dołóż suchą szczapkę, zwiększ powietrze na 10 min.

Słaby ciąg (mgła) → rozgrzej komin krótką rozpałką/suchymi szczapkami.

Pamiętaj: nie robimy grilla w kominku. To urządzenie grzewcze – pal krótko i gorąco, a potem trzymaj spokojny żar przy mniejszym powietrzu i zamkniętym ($\frac{1}{4}$) szybrze.





1. Regulacja powietrza
górnego („kurtyna” nad
szybą / **otwarcie komina**

2. Klamka
(dociśnij przy zamknięciu)

3. Zamek

4. Regulacja powietrza
dolnego (**łatwiejsze
rozpalanie**)

2. POTENCJAŁ TURYSTYCZNY RYCERKI GÓRNEJ I OKOLIC

2.1 Główne szlaki piesze RGS&S



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Szlak A: Schronisko PTTK na Przegibku (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

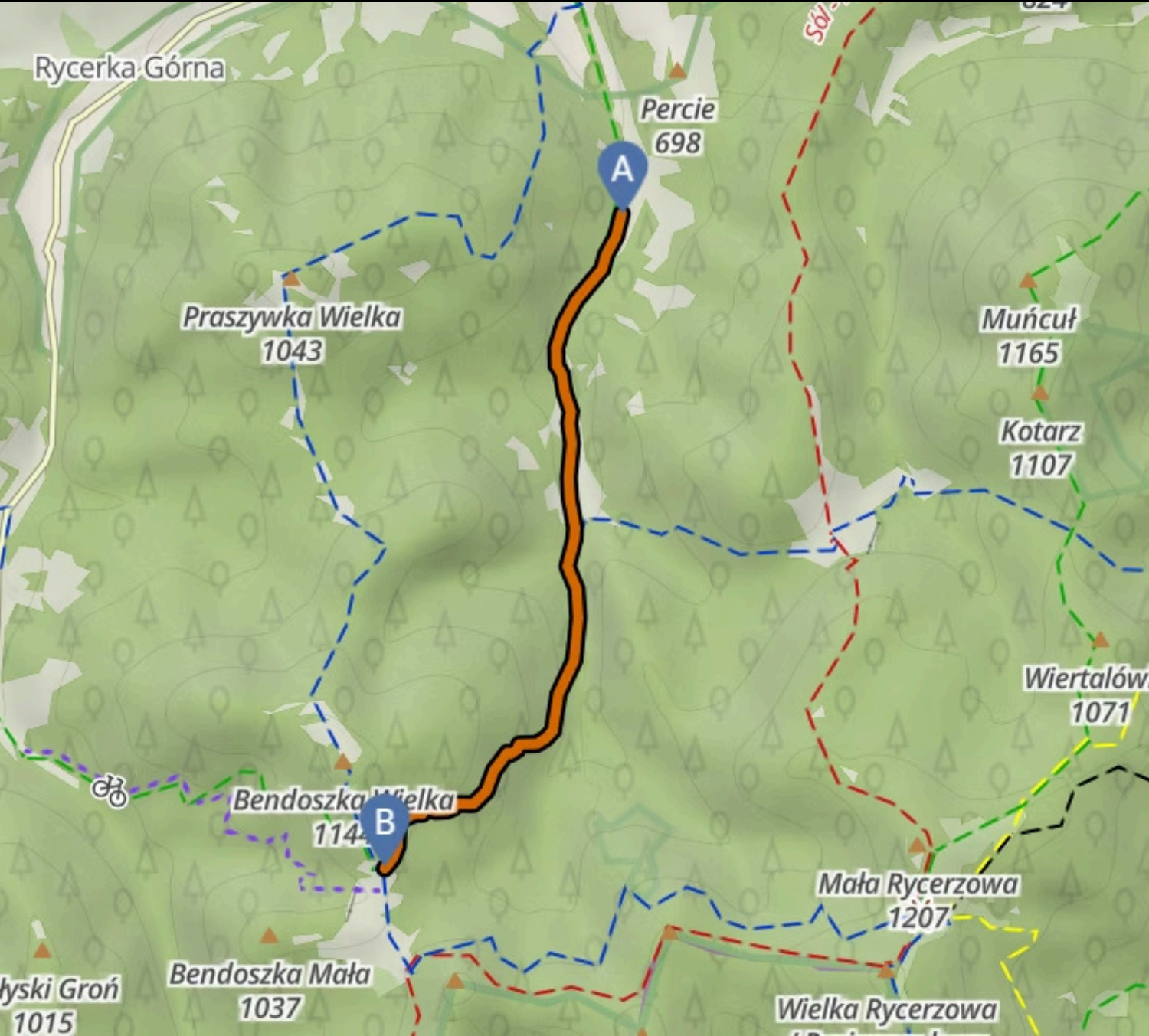
Dlaczego warto

Przegibek to klasyk „na rozruch” prosto z 77B — przyjemne, leśne podejście na przełęcz z klimatycznym schroniskiem, kapliczką w pobliżu i bliskością Bendoszki Wielkiej z Krzyżem Milenijnym. Samo schronisko działa od 1935 r. (korzenie sięgają 1923 r.), ma 38 miejsc noclegowych, bufet 8:00–20:00, akceptuje psy i płatność kartą; położone ok. **1000 m n.p.m.**

Parametry (wariant rodzinny od 77B):

- **Dystans:** ~4,5–6,0 km (w zależności od wariantu dojścia z 77B)
- **Przewyższenie:** ~+300–400 m
- **Czas przejścia:** ~1 h 30 min – 2 h „pod górę”, zejście ~1 h 10–1 h 30 min
- **Profil:** łagodnie/umiarkowanie wznoszące się drogi i dukty leśne, 2–3 krótkie odcinki bardziej strome
- **Trudność ogólna:** **łatwa/średnia** — dobra na pierwszy dzień i rodziny z dziećmi o podstawowej kondycji





Kod QR do trasy

Szlak A: Schronisko PTTK na Przegibku (start: Rycerka Górná Sport&Spa)



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU

PARP
Grupa PFR

Szlak A: Schronisko PTTK na Przegibku (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** podstawowa wystarcza; jedna przerwa „na wodę” w połowie odcinka.
- **Nawierzchnia:** głównie **szuter/leśne dukty**; miejscami **korzenie/kamień**; bez ekspozycji.
- **Ekspozycja pogodowa:** na większości trasy drzewostan daje cień; końcówka bardziej odsłonięta.
- **Sezonowość:**
 - **Wiosna/jesień:** śliskie liście/błoto — **buty trekkingowe** obowiązkowo.
 - **Lato:** upał mniej dokucza dzięki leśnym odcinkom.
 - **Zima:** świetna też jako **wariant skiturowy łagodny** (patrz część skiturowa); na pieszo **raczki/kije** po oblodzeniu.

Wyposażenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kijki trekkingowe** (odciążają kolana i pomagają na krótkich stromiznach).
- **Woda:** min. 1–1,5 l/os.; w ciepłe dni 2 l/os.
- **Nawigacja:** papierowa mapka + **GPX/Traseo** w telefonie (offline).
- **Etykieta szlaku:** nie zbaczaj z tras, zabierz śmieci z powrotem; psy na smyczy — pamiętaj o ruchu rowerowym.

Punkty odpoczynku i gastro

- **Ławki/polanki** w połowie drogi (naturalne miejsca na krótką pauzę).
- **Schronisko PTTK na Przegibku** — bufet **8:00–20:00**, herbata, zupy, proste dania, noclegi (38 miejsc); psy mile widziane, płatność kartą.



Szlak B: Bacówka PTTK na Rycerzowej (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: Rycerzowa to wizytówka Worka Raczańskiego — szeroka hala z panoramicznymi widokami (Lipowska–Rysianka, Pilsko, Babia Góra, przy dobrej pogodzie także Tatry). Podejście jest jednostajne i logiczne nawigacyjnie (dojście spod domku do czerwonego szlaku, a wyżej krótki odcinek czarnym na halę). Idealny, całodniowy wypad „tam i z powrotem” prosto z 77B — bez dojazdu autem.

Parametry (wariant dzienny od 77B):

Dystans: ~14–16 km (tam i z powrotem)

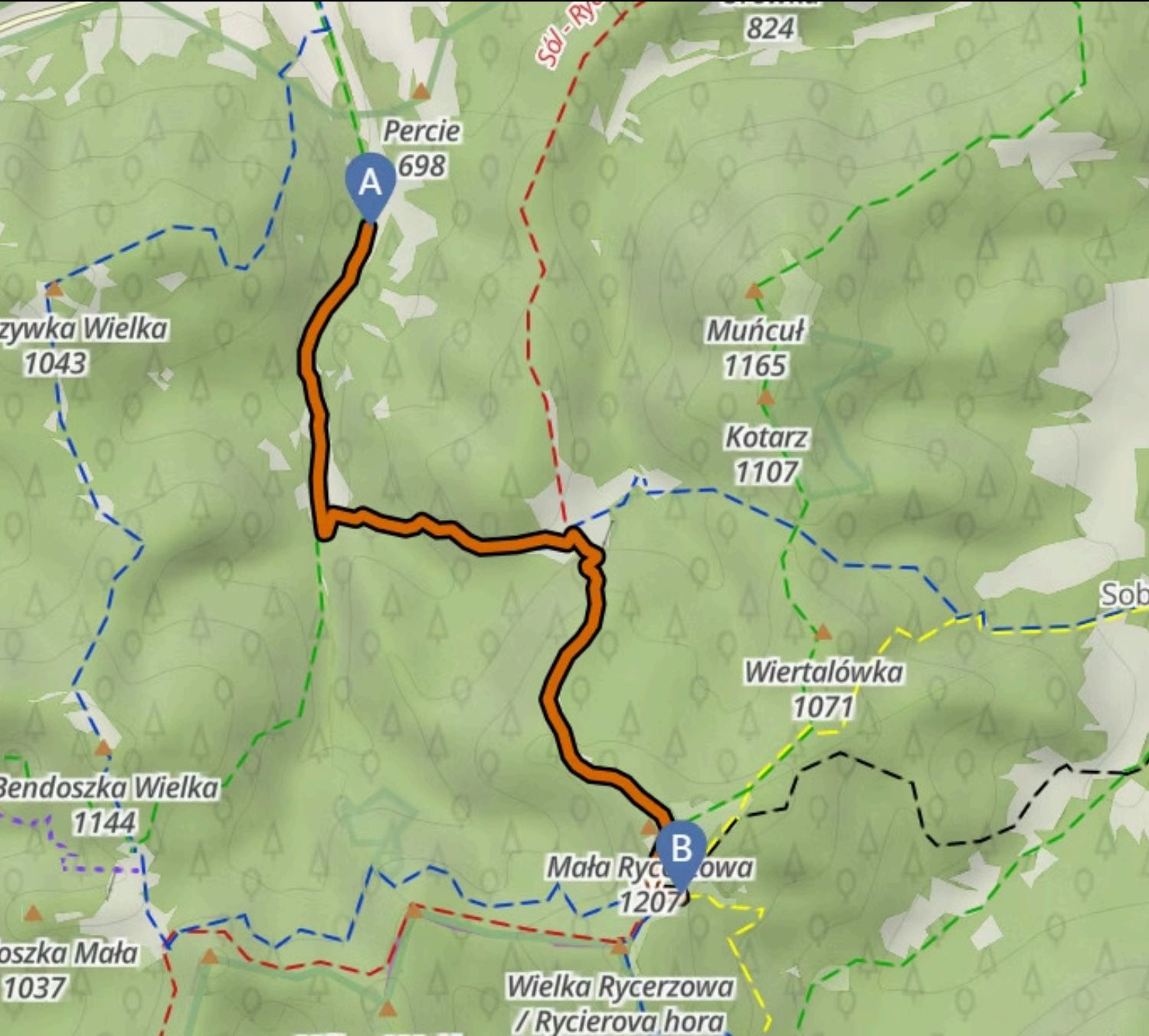
Przewyższenie: ~+600–750 m (łącznie w górę)

Czas przejścia: ~2 h 45 min – 3 h 15 min „pod górę”; zejście ~2 h (łącznie z przerwami przyjmij 6,5–7,5 h na spokojny dzień)

Profil: długie, jednostajne podejście przez las (70–80% szuter/dukt leśny), na końcu wyjście na odsłoniętą halę; kilka krótkich stromszych „schodków” w lesie

Trudność ogólna: średnia — dla osób z podstawową/umiarkowaną kondycją, bez trudności technicznych i bez ekspozycji





Kod QR do trasy

Szlak B: Bacówka PTTK na Rycerzowej (start: Rycerka Górna Sport&Spa)



Szlak B: Bacówka PTTK na Rycerzowej (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** umiarkowana – ciągły, ale przewidywalny „marsz pod górę”; przerwa „na wodę” co 45–60 min.
- **Nawierzchnia:** głównie szuter/leśny dukt; miejscami korzenie/kamień; końcówka hala (grunt).
- **Ekspozycja pogodowa:** w lesie cień i osłona od wiatru; na hali odcinek odsłonięty (wiatr/słońce).
- **Sezonowość:**
 - Wiosna/Jesień:** błoto i śliskie liście — buty trekkingowe, kijki.
 - Lato:** mocniejsze słońce na hali — czapka/UV, więcej wody.
 - Zima:** trasa przechodnia również pieszo (raczki/kije) lub jako klasyk skiturowy (łagodne nachylenia).

Wyposażenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kijki trekkingowe** (odciążają kolana; stabilność na krótkich stromiznach).
- **Woda:** min. 1,5–2 l/os.; w ciepłe dni nawet 2–2,5 l/os.
- **Nawigacja:** GPX/Traseo w telefonie (tryb offline) + powerbank; mapa papierowa jako backup.
- **Warstwy:** wiatrówka/lekka przeciwdeszczowa; na halę — ochrona przeciwsłoneczna.
- **Etykieta szlaku:** nie zbaczaj z tras, zabierz śmieci z powrotem; psy na smyczy; szanuj ciszę i innych turystów.

Punkty odpoczynku i gastro

- **Polanki/ławki** po drodze w lesie — krótkie pauzy na wodę/przekąskę.
- **Hala Rycerzowa / rejon bacówki** — główna przerwa: widoki, zdjęcia, posiłek z własnego prowiantu lub szybka przekąska z bufetu; po odpoczynku powrót tą samą drogą do Sport&Spa.



Szlak C: Muńcuł przez Dolinę Danielki (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: To najbardziej „dzikie” z naszych klasyków — długa, widokowa pętla z **różnorodnym terenem**: spokojna Dolina Danielki, **leśne podejścia** na grzbiet i **szerokie panoramy** spod Muńcuła. Świetny test kondycji, ale bez trudności wysokogórskich i bez ekspozycji. Start i zakończenie **prosto spod domku 77B** (bez dojazdu autem).

Parametry (wariant dzienny – pętla od 77B):

Dystans: ~14–18 km (pełna pętla)

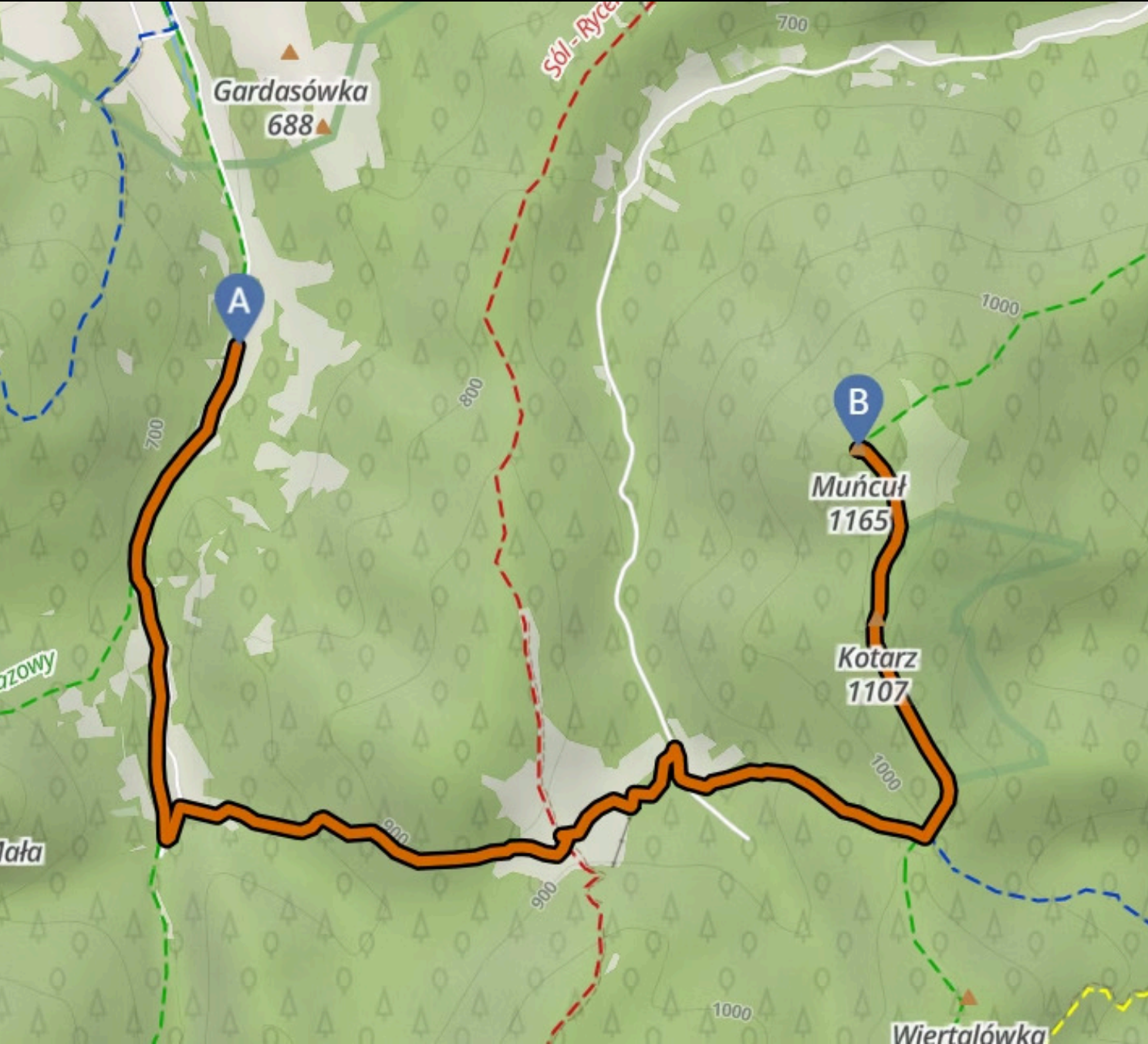
Przewyższenie: ~+650–900 m (łącznie w górę)

Czas przejścia: ~4 h 45 min – 6 h 15 min czystego marszu; z przerwami przyjmij **6–7,5 h** (komfortowo, na luzie w 1 dzień)

Profil: doliną „na rozgrzewkę” (asfalt/szuter) → **jednostajne podejście leśne** na grzbiet → **falowanie grzbietem** z widokami → zejście innym wariantem do Rycerki; kilka **krótszych stromszych „schodków”** w lesie

Trudność ogólna: **średnia/trudna** — długość i przewyższenie „robią robotę”; technicznie bez trudnych miejsc, ale kondycyjnie to pełnowartościowy dzień





Kod QR do trasy

Szlak C: Muńcuł przez Dolinę Danielki (start: Rycerka Górna Sport&Spa)



Szlak C: Muńcuł przez Dolinę Danielki (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

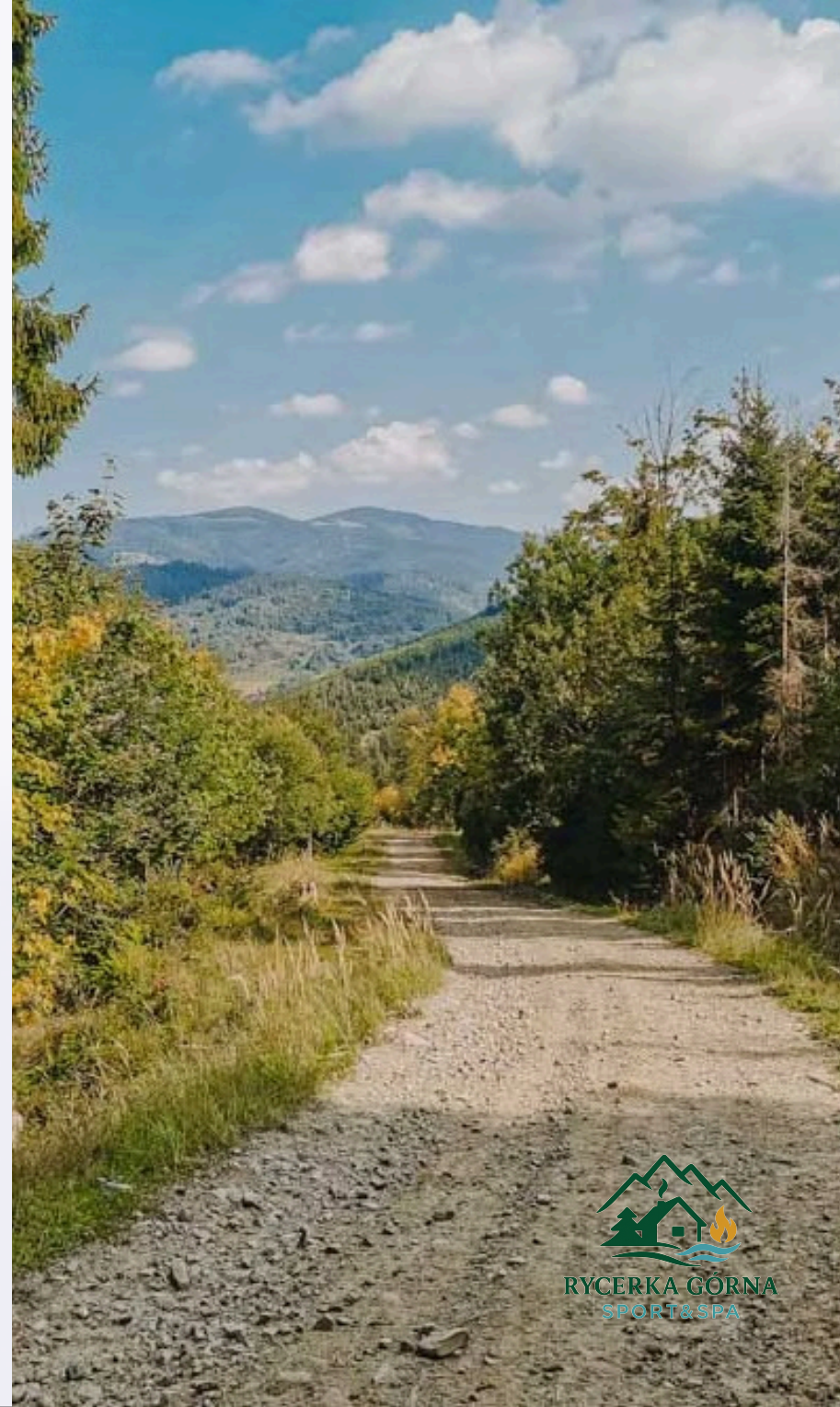
- **Kondycja:** umiarkowana–dobra; stałe podejścia i długi dystans; rób pauzę co 45–60 min.
- **Nawierzchnia:** dolina: **asfalt/szuter**; dalej **leśny dukt** z korzeniami/kamieniem; miejscami ślisko po deszczu; zejścia na żwirze — uważaj na poślizg.
- **Ekspozycja pogodowa:** większość trasy w lesie (cień/osłona), grzbiet i okolice Muńcuła bardziej **odsłonięte** (wiatr/słońce).
- **Sezonowość:**
Wiosna/jesień: błoto, mokre liście — **buty trekkingowe + kijki**.
Lato: na grzbiecie **UV i wiatr** — czapka/krem, więcej wody.
Zima/międzysezon: raczki/kije; w głębokim śniegu znacznie wolniej (rozważ skitour inną trasą).

Wyposażenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kijki trekkingowe** (pomagają na podejściach i przy dłuższym zejściu).
- **Woda:** min. **1,5–2 l/os.** (mało naturalnych źródeł na grzbiecie).
- **Jedzenie:** kanapki/energetyki; przerwa „lunchowa” najlepiej w rejonie grzbietu (widoki).
- **Nawigacja:** **GPX/Traseo offline + powerbank**; mapa papierowa jako backup.
- **Warstwy:** wiatrówka/lekka przeciwdeszczowa (pogoda szybko się zmienia).
- **Etykieta szlaku:** zostaw po sobie zero śmieci; nie zbaczaj z oznakowań; psy na smyczy.

Punkty odpoczynku i gastro

- **Dolina** – wygodne, płaskie odcinki na **krótkie pauzy**; czasem wiaty/lawki przy drodze dolinnej.
- **Grzbiet/Muńcuł** – **główna przerwa:** zdjęcia, posiłek z własnego prowiantu, podziwianie panoram; po przerwie zejście inną nitką pętli do Rycerki.
(Na trasie brak schroniska — planuj prowiant i wodę „na cały dzień”.)



Szlak D: Wielka Racza (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: Kulminacja Worka Raczańskiego z **szeroką panoramą 360°** (przy dobrej pogodzie m.in. Babia Góra, Pilsko, grzbiety Beskidu Śląsko-Morawskiego i Mała Fatra). Trasa prowadzi **granicznym czerwonym szlakiem** przez Przegibek, dzięki czemu to ambitny, ale logiczny „**długi dzień w górach**” — bez ekspozycji i bez odcinków technicznych. Start i finisz **prosto spod 77B** (bez dojazdu autem).

Parametry (wariant dzienny od 77B):

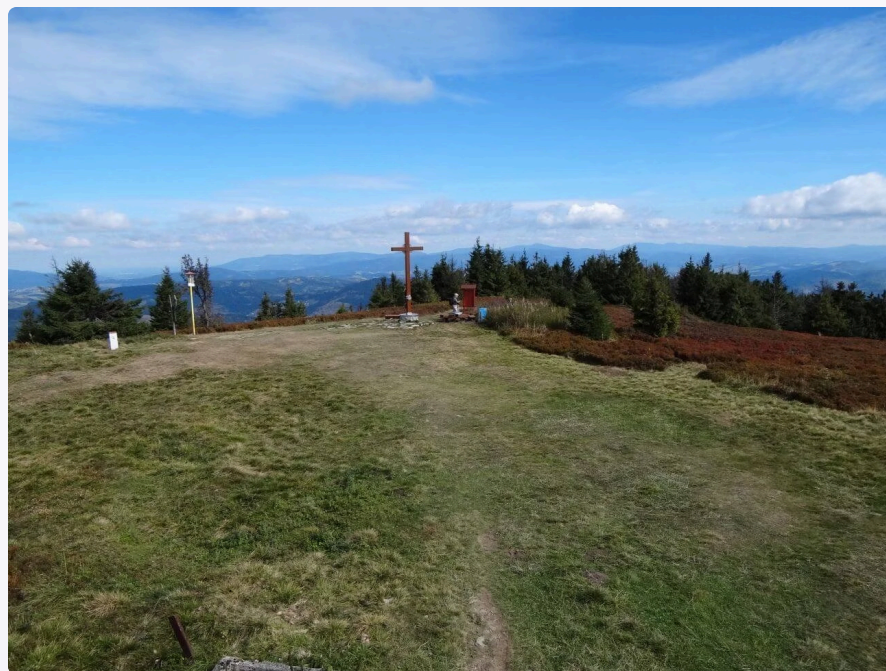
Dystans: ~22–28 km (tam i z powrotem)

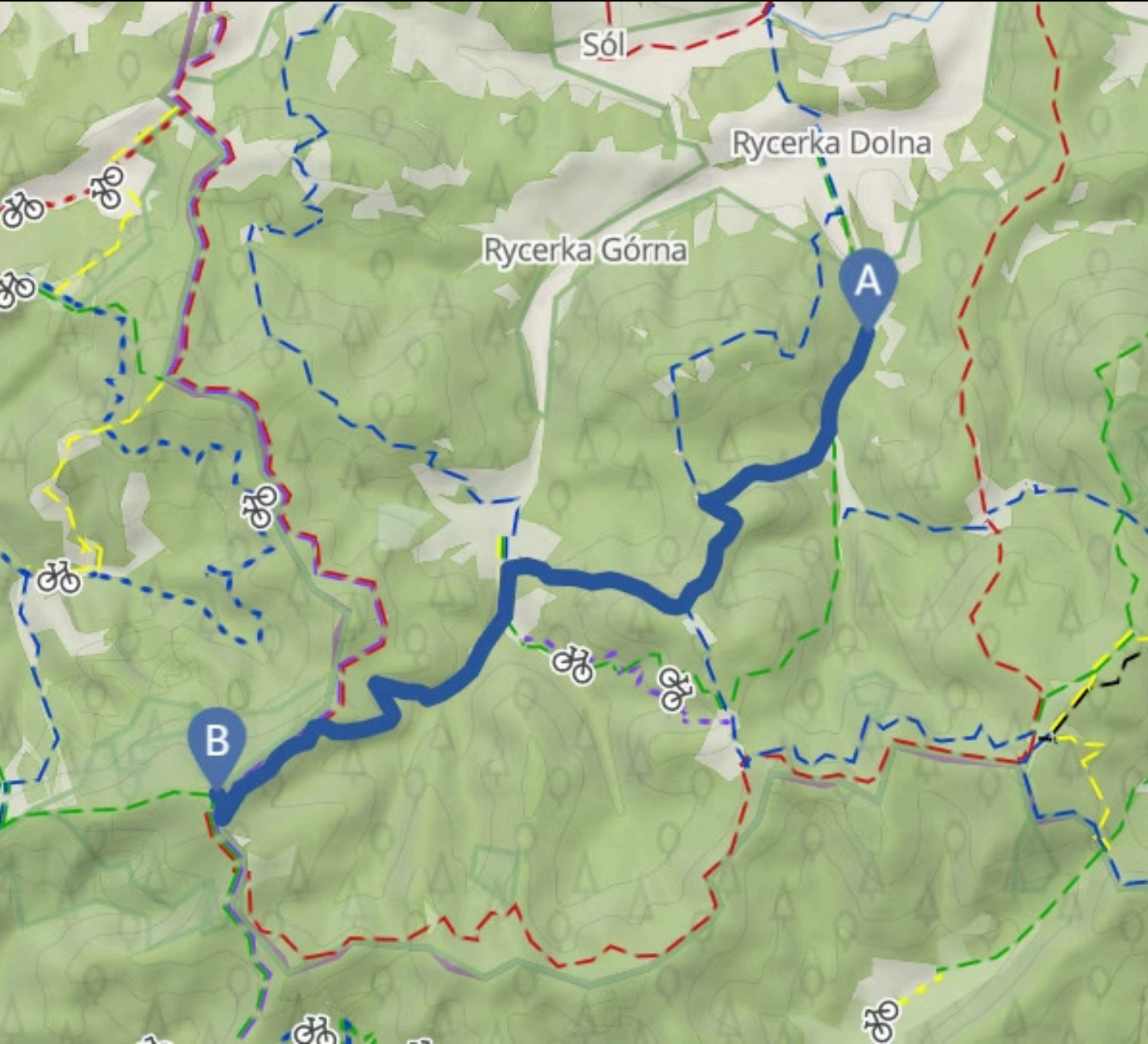
Przewyższenie: ~+900–1200 m (łącznie w górę)

Czas przejścia: ~7–9,5 h czystego marszu; z przerwami zaplanuj **8–10,5 h** (komfortowo, w 1 dzień)

Profil: 77B → podejście leśne do **Przegibka** (rozgrzewka) → **czerwonym grzbieciem granicznym** z kilkoma „falami” podejść/zejść → **finał na Wielkiej Raczy**; powrót tą samą drogą

Trudność ogólna: **średnia/trudna** — kondycyjnie długi dzień, technicznie bez trudności i bez ekspozycji





Kod QR do trasy

Szlak **D**: Wielka Racza (start: Rycerka Górna Sport&Spa)



Szlak D: Wielka Racza (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** dobra – długość i suma podejść „robią swoje”; rób krótkie pauzy co 45–60 min.
- **Nawierzchnia:** leśne dukty/szuter, miejscami korzenie/kamień; odcinki grzbietowe z twardszym podłożem; po deszczu ślisko.
- **Ekspozycja pogodowa:** w lesie cień i osłona, lecz grzbiet bywa **wietrzny/odstłonięty** (UV, halny).
- **Sezonowość:**
Wiosna/jesień: błoto i mokre liście – **buty trekkingowe + kijki** bardzo wskazane.
Lato: na grzbiecie słońce/wiatr – **czapka/UV**, więcej wody.
Zima/międzysezon: w razie lodu **raczki/kije**; przy głębokim śniegu czas znacząco rośnie (rozważ skrócenie do Przegibka/odwrot).

Wyposażenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kijki trekkingowe** (odciążają kolana na długich zejściach).
- **Woda:** min. 2 l/os. (na grzbiecie brak pewnych źródeł); termos chłodniejszą porą.
- **Jedzenie:** kanapki/energetyki na cały dzień; jedna dłuższa przerwa „lunchowa” na grzbiecie lub pod szczytem.
- **Nawigacja:** GPX/Traseo offline + powerbank; papierowa mapa jako backup.
- **Warstwy:** wiatrówka/lekka przeciwdeszczowa; na grzbiecie bywa chłodniej niż w dolinie.
- **Etykieta szlaku:** nie zbaczaj ze znaków, nie zostawiaj śmieci; psy na smyczy (odcinki graniczne).

Punkty odpoczynku i gastro

- **Przegibek** – naturalny punkt **pierwszej pauzy** (ławki/polana).
- **Grzbiet czerwonym szlakiem** – kilka miejsc z **widokiem** na zdjęcia i krótki odpoczynek.
- **Szczyt Wielka Racza** – główna pauza widokowa; **szybka przekąska z własnego prowiantu** i powrót tą samą drogą do 77B. *(Jeśli działa bufet – traktuj jako uzupełnienie napojów/przekąskę, i wracamy do domu tego samego dnia.)*



2. POTENCJAŁ TURYSTYCZNY RYCERKI GÓRNEJ I OKOLIC

2.2 Skitouring – przegląd tras i trudności

Sprzęt na miejscu: 4 komplety skitourowe (narty + foki + kije), kaski; rozmiar dobieramy przy wydaniu. **Zarezerwuj** dzień wcześniej.

Bezpieczeństwo: zawsze sprawdź pogodę/wiatr/oblodzenie; zabierz **czołówkę**, **powerbank**, **folie NRC**, **gwizdek**. Na odkrytych halach potrafi mocno **wiać**. Zimą leśne dukty potrafią być **oblodzone** – miej **harszle**.



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PARP
Grupa PFR

S1. PRZEGIBEK – wariant dla początkujących (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: łagodna linia podejścia po **szerokich leśnych drogach**, niewielkie przewyższenia, bez ekspozycji i bez „pułapek terenowych”. Idealna, żeby **nauczyć się zakosów**, pracy fok i balansu. Powrót zwykle **tą samą drogą**.

Parametry (tam/powrót):

Dystans: ~6–10 km

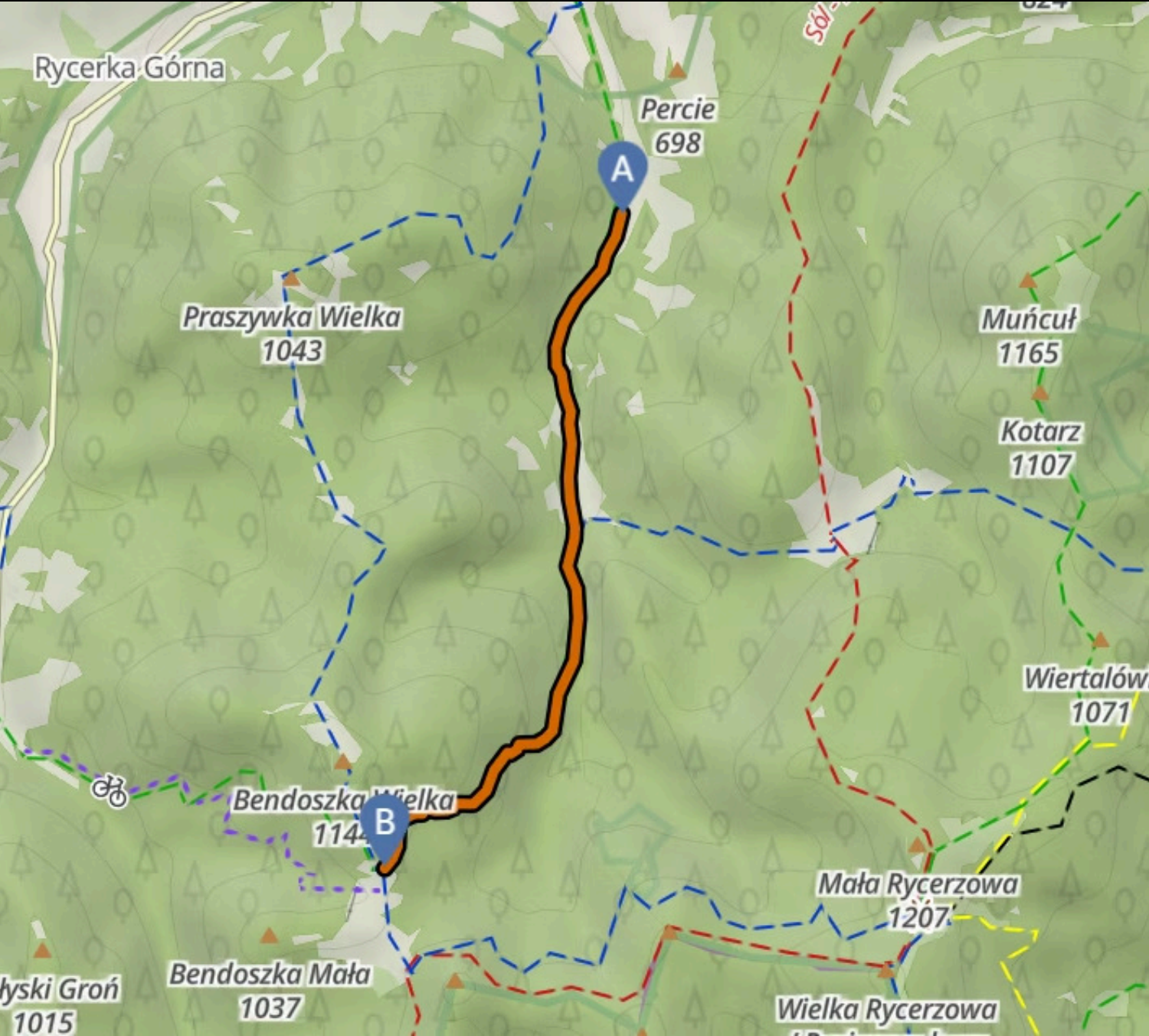
Przewyższenie: ~+300–450 m

Czas przejścia: ~2:30–3:30 łącznie (z przerwami)

Profil: łagodne, jednostajne podejście leśnym duktem; 2–3 krótsze garby; zjazd tą samą linią

Trudność ogólna: **bardzo łatwa/latwa** – świetna na start i „dzień techniki”





Kod QR do trasy

S1. PRZEGIBEK – wariant dla początkujących
(start: Rycerka Górná Sport&Spa)



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PARP
Grupa PFR

S1. PRZEGIBEK – wariant dla początkujących (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** podstawowa wystarcza.
- **Nawierzchnia/śnieg:** najczęściej wyratrakowane/ubite ślady; **po odwilży** bywa lód (założ harszle).
- **Ekspozycja:** osłonięty las; górą bywa przewiewnie.
- **Zagrożenia:** szybkie oblodzenie na zakrętach i wąskich trawersach – trzymaj **krótkie łuki**.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo

- **Kask**, **harszle** w plecaku (na twardo), **czołówka** (gdyby wracać po zmroku).
- **Woda** 1–1,5 l/os., baton/słona przekąska; **termos** w chłodniejszy dzień.
- **Nawigacja:** ślad **GPX** w telefonie (offline) + **mapa papierowa** jako backup.

Punkty odpoczynku

- Polanki po drodze (ławki sezonowo). Na przełęczy/przy schronisku – krótka pauza na ciepłą herbatę i **powrót do domu** tą samą linią.



S2. RYCERZOWA – klasyk z halami (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: długie, równe **podejście lasem** + finał po **halach** z widokami; zimą często „cukier” na wierzchu i twardszy podkład niżej. Trasa uczy **gospodarki siłami** i trzymania **rytmu**. Zjazd zwykle **po śladzie podejścia** (najbezpieczniej).

Parametry (tam/powrót):

Dystans: ~10–14 km

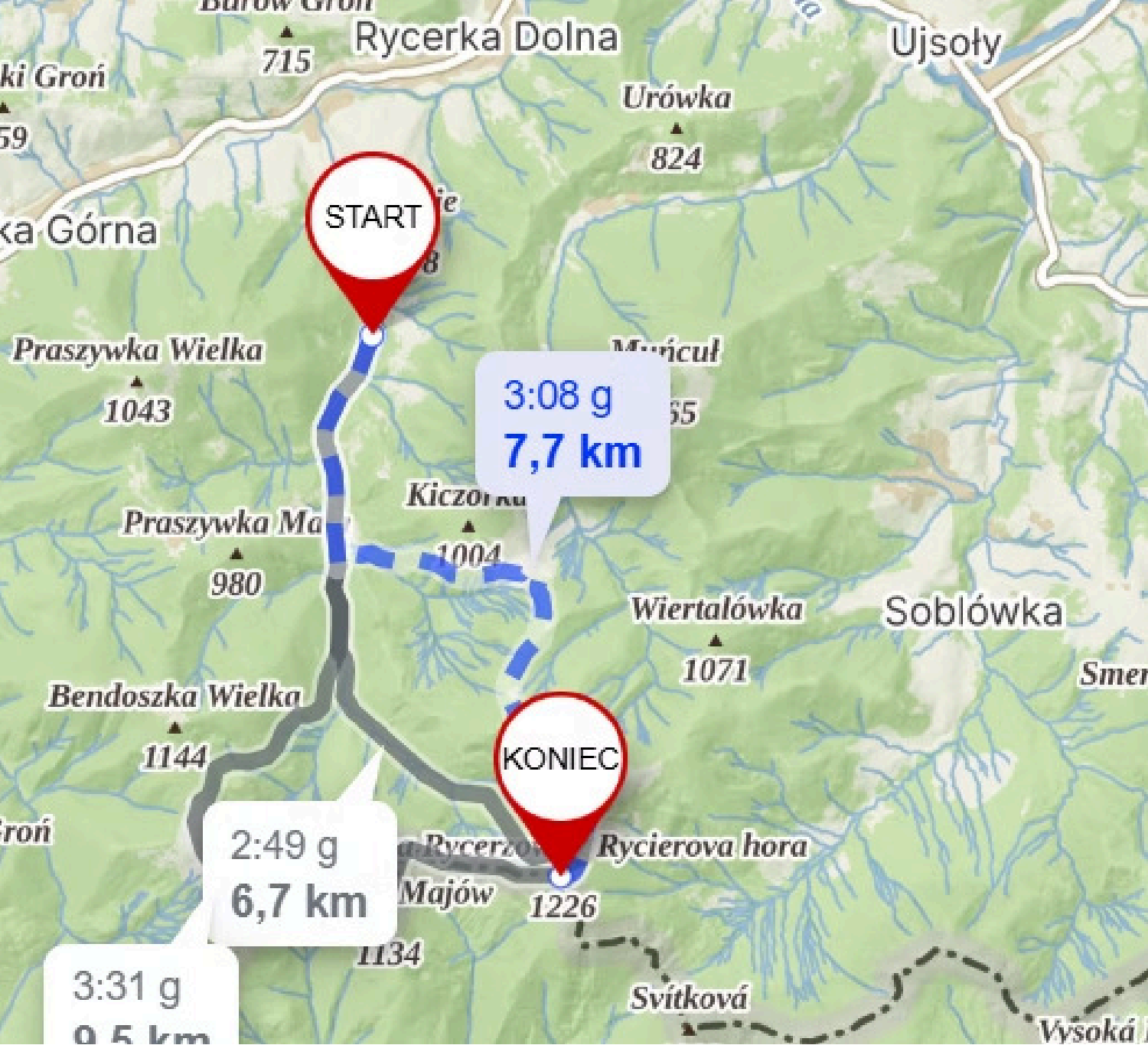
Przewyższenie: ~+600–800 m

Czas przejścia: ~4:30–6:00 łącznie (z przerwami)

Profil: długie, jednostajne podejście leśnym duktem → wyjście na **halę** (odsłonięte, bywa nawiane)

Trudność ogólna: **średnia** – długość i wiatr na hali





Kod QR do trasy

S2. RYCERZOWA – klasyk z halami (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

S2. RYCERZOWA – klasyk z halami (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

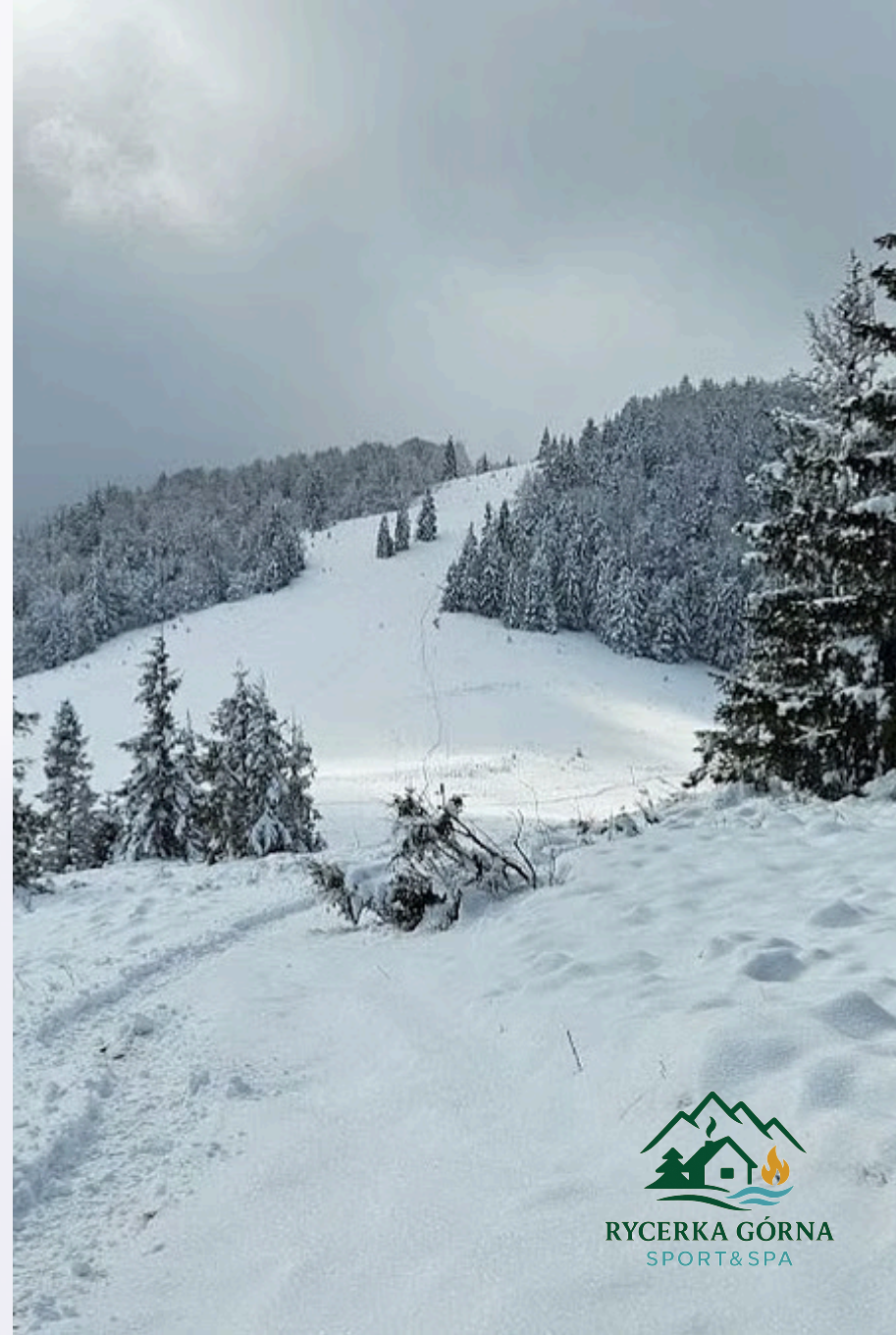
- **Kondycja:** podstawowa wystarcza.
- **Nawierzchnia/śnieg:** najczęściej wyratrakowane/ubite ślady; **po odwilży** bywa lód (założ harszle).
- **Ekspozycja:** osłonięty las; górą bywa przewiewnie.
- **Zagrożenia:** szybkie oblodzenie na zakrętach i wąskich trawersach – trzymaj **krótkie łuki**.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo

- **Kask**, **harszle** w plecaku (na twardo), **czołówka** (gdyby wracać po zmroku).
- **Woda** 1–1,5 l/os., baton/słona przekąska; **termos** w chłodniejszy dzień.
- **Nawigacja:** ślad **GPX** w telefonie (offline) + **mapa papierowa** jako backup.

Punkty odpoczynku

- Polanki po drodze (ławki sezonowo). Na przełęczy/przy schronisku – krótka pauza na ciepłą herbatę i **powrót do domu** tą samą linią.



S3. PĘTLA MUŃCUŁ–PRZEGIBEK – dla zaawansowanych (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: pełnowartościowy „długi dzień”: dużo przewyższenia, zmiana ekspozycji stoku, odcinki nawigacyjne w lesie i krótkie, przyjemne zjazdy. Idealne dla osób, które chcą **przetrenować logistykę** zimowego dnia z powrotem do domu.

Parametry (pętla):

Dystans: ~16–22 km

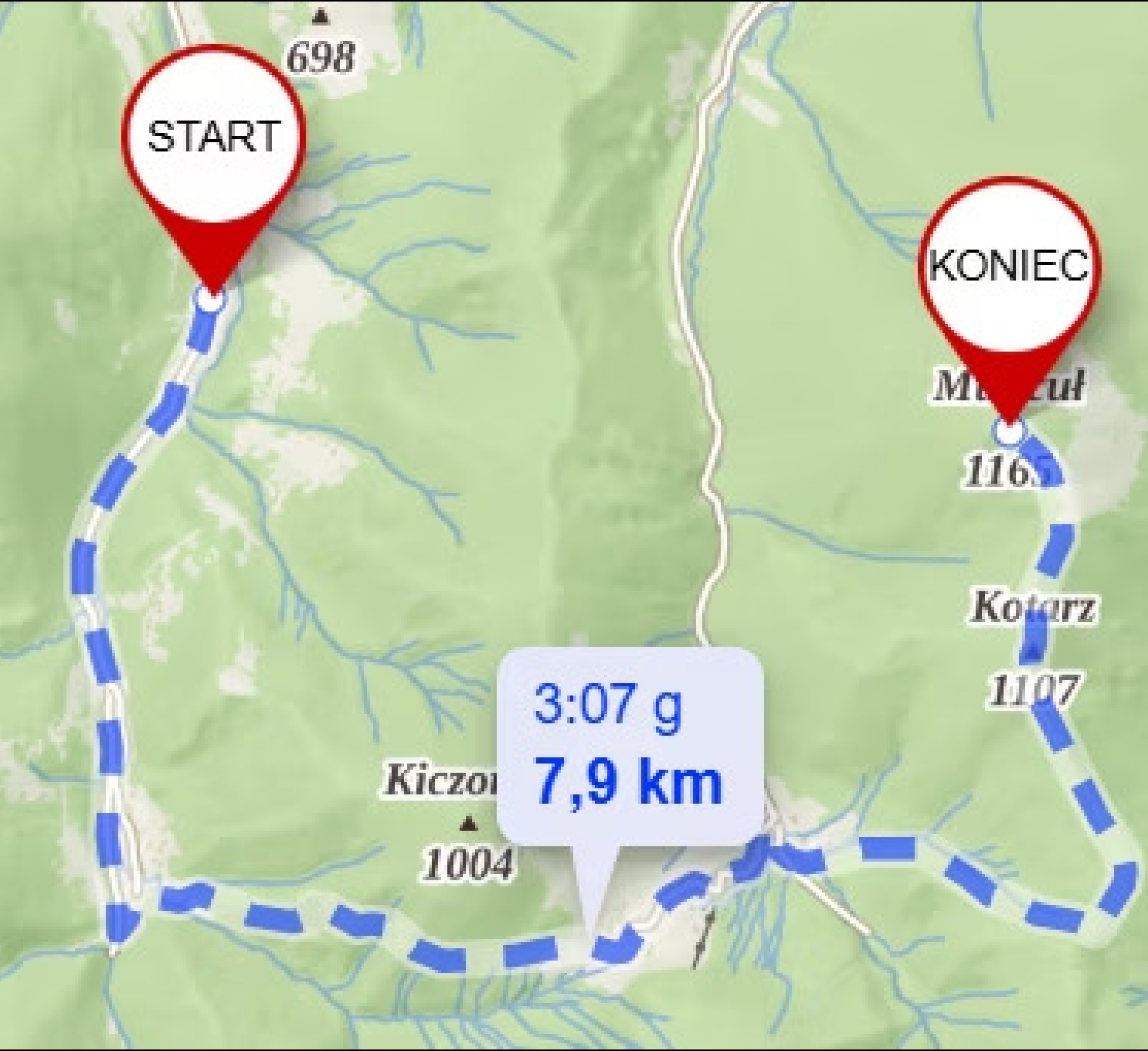
Przewyższenie: ~+900–1200 m

Czas przejścia: ~6:30–8:30 łącznie (z przerwami)

Profil: rozgrzewka doliną → długie, jednostajne **podejście** na grzbiet → **falowanie** grzbietem i zjazdy segmentowe → powrót inną nitką do 77B

Trudność ogólna: trudna (kondycyjnie) – długi dystans i suma podejść; technicznie bez „ścian”





Kod QR do trasy

S3. PĘTLA MUŃCUŁ–PRZEGIBEK – dla zaawansowanych (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

S3. PĘTLA MUŃCUŁ–PRZEGIBEK – dla zaawansowanych (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

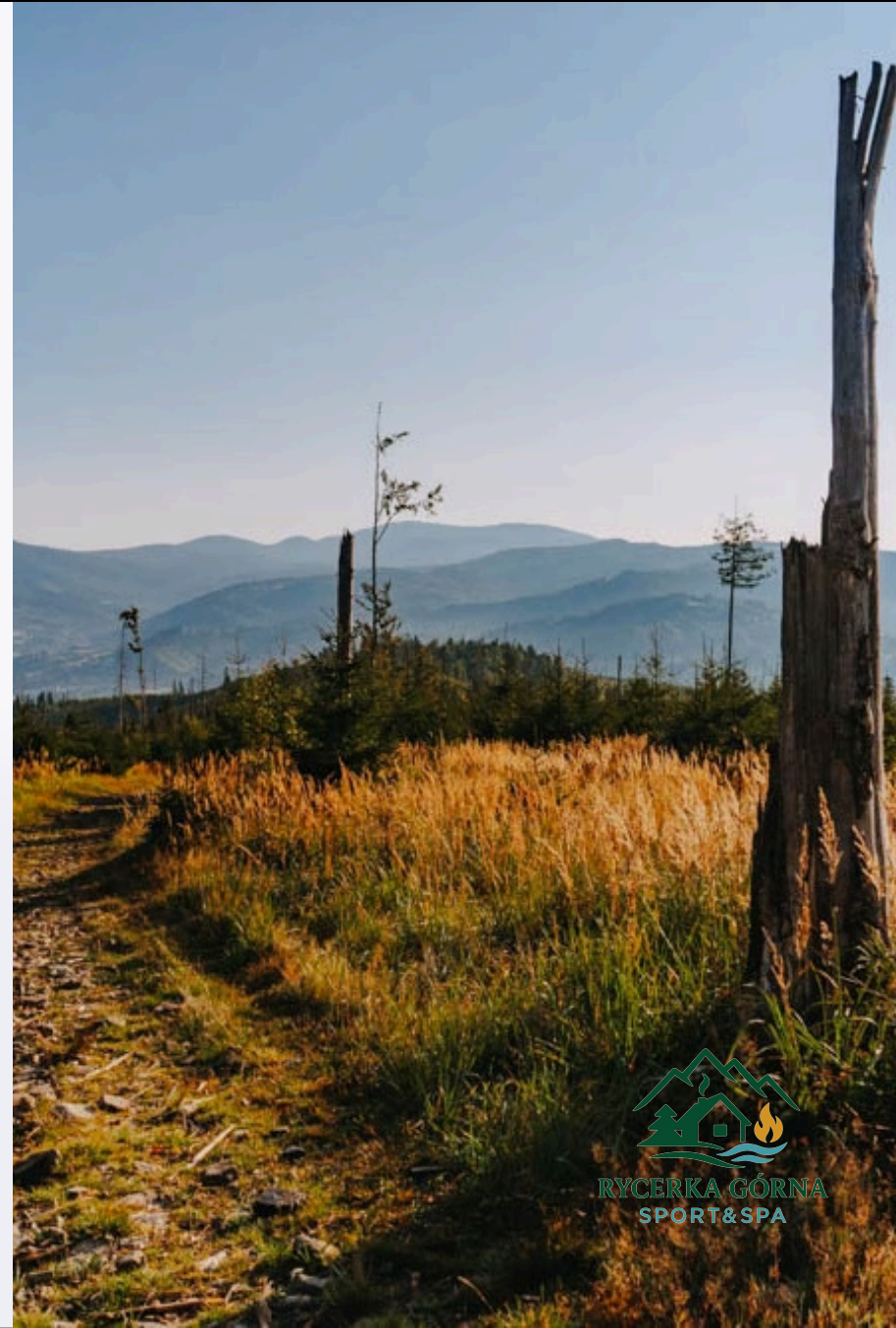
- **Kondycja:** dobra; planuj **okno czasowe** i bufory.
- **Nawierzchnia/śnieg:** bardzo zmienne – od twardych duktów po zaspane przecinki.
- **Ekspozycja:** miejscami odsłonięte grzbiety (wiatr), w lesie bywa „klejąco”.
- **Zagrożenia:** **whiteout** na grzbiecie = trudna nawigacja; trzymaj **kompas/azymut** w apce; kontroluj czas.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo

- **Kask, harszle, gogle, czołówka, zapasowa rękawica, folia NRC.**
- **Woda/jedzenie:** min. 2 l/os., posiłek „na ciepło” w termosie lub wielka kanapka + żele.
- **Nawigacja:** **GPX offline + mapa;** w razie utraty widoczności – **wariant odwrót** najkrótszą nitką do lasu i powrót po śladzie.

Punkty odpoczynku

- Planowane krótkie pauzy co ~60–75 min; jedna dłuższa na grzbiecie (w osłoniętym miejscu).
Bez „siedzenia” na wietrze.



2. POTENCJAŁ TURYSTYCZNY RYCERKI GÓRNEJ I OKOLIC

2.3 Trasy rowerowe MTB i velotrasy

Wypożyczalnia na miejscu: e-bike (4), gravel (2), kaski, narzędziówka, dętki.



R1: Family+Picnic „Dolina Rycerki” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: najłatwiejsza, rodzinna pętla „na rozgrzewkę” — spokojne dolinne odcinki, gładkie nawierzchnie, dużo miejsc na piknik. Idealna dla e-bike’ów i przyczepki dziecięcej.

Parametry (wariant dzienny od 77B):

Dystans: ~12–18 km

Przewyższenie: ~+120–220 m

Czas przejazdu: ~1 h 15 min – 2 h 30 min

Profil: łagodne „falowanie” doliną; bez długich podjazdów i stromych zjazdów

Trudność ogólna: łatwa



R1: Family+Picnic „Dolina Rycerki” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** podstawowa wystarczy.
- **Nawierzchnia:** ok. 70% **asfalt gładki**, 30% **szuter** (twardy).
- **Ruch:** lokalny, umiarkowany; na odcinkach z autami jedź **pojedynczo**.
- **Sezonowość:** całorocznie; po deszczu na szuterach może chlapać.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kask obowiązkowy**, dzwonek/światła.
- **E-bike:** tryb **Eco/Tour**, start z **≥70%** baterii.

Punkty odpoczynku i gastro

- Ławki/polany nad potokiem (piknik), sklepy w centrum Rycerki.



R2: Gravel „Półkola Muńcuła” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: widokowa pętla gravelowa — długi, równy podjazd i przyjemne grzbietowe „falowanie”, bez sekcji technicznych; świetna także na **e-bike**.

Parametry (wariant dzienny od 77B):

Dystans: ~28–34 km

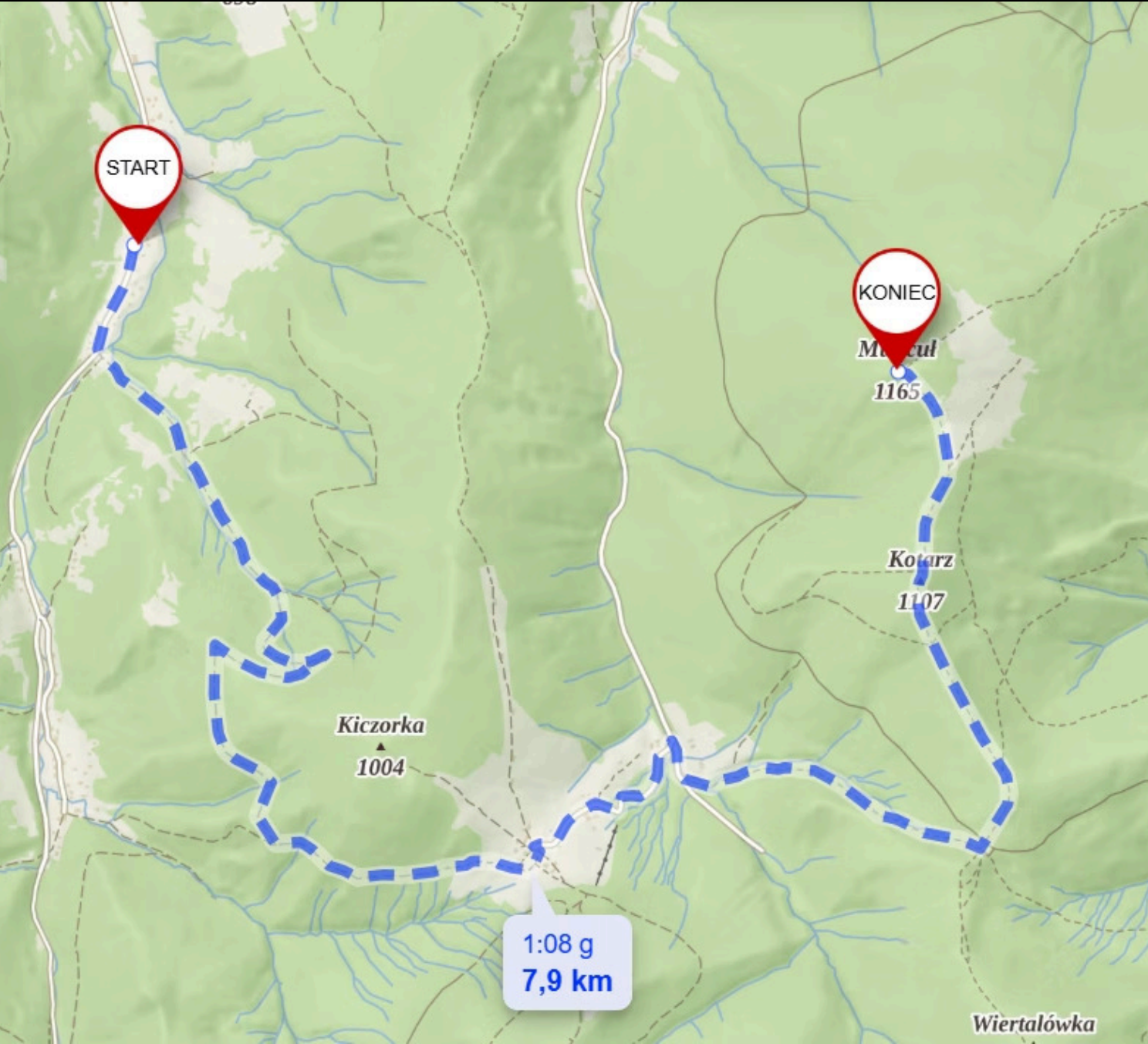
Przewyższenie: ~+650–800 m

Czas przejazdu: ~3 h 30 min – 5 h 15 min

Profil: dolina „na rozgrzewkę” → **stały podjazd 4–6%** (5–7 km) → grzbiet i zjazd

Trudność ogólna: średnia





Kod QR do trasy

R2: Gravel „Półkola Muńcula” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)



R2: Gravel „Półkola Muńcuła” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** umiarkowana; e-bike znacznie ułatwia podjazdy.
- **Nawierzchnia:** ~45% asfalt, ~45% szuter twardy, ~10% leśny grunt.
- **Ruch:** zmienny; na dojazdach jedź **gęsiego**.
- **Sezonowość:** najlepiej wiosna–jesień; po ulewach błoto w krótkich odcinkach.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo

- **Kask**, rękawiczki, okulary; **dętka**, **pompka/CO₂**, **multitool**.
- **E-bike:** **Eco** na dolinę, **Tour** na podjazd, **Off/Eco** na zjazd; start z **100%**.

Punkty odpoczynku i gastro

- Wiata/fotopunkt na grzbiecie; sklepy w Ujsołach/dolinie.



RYCERKA GÓRNA
SPORT&SPA

R3: MTB „Enduro Lite – Danielka” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: dla MTB z podstawą techniki — **korzenie, rock-gardeny, krótkie strome ścianki**; zero bike-parku, ale sekcje wymagają kontroli roweru.

Parametry (wariant dzienny od 77B):

Dystans: ~20–26 km

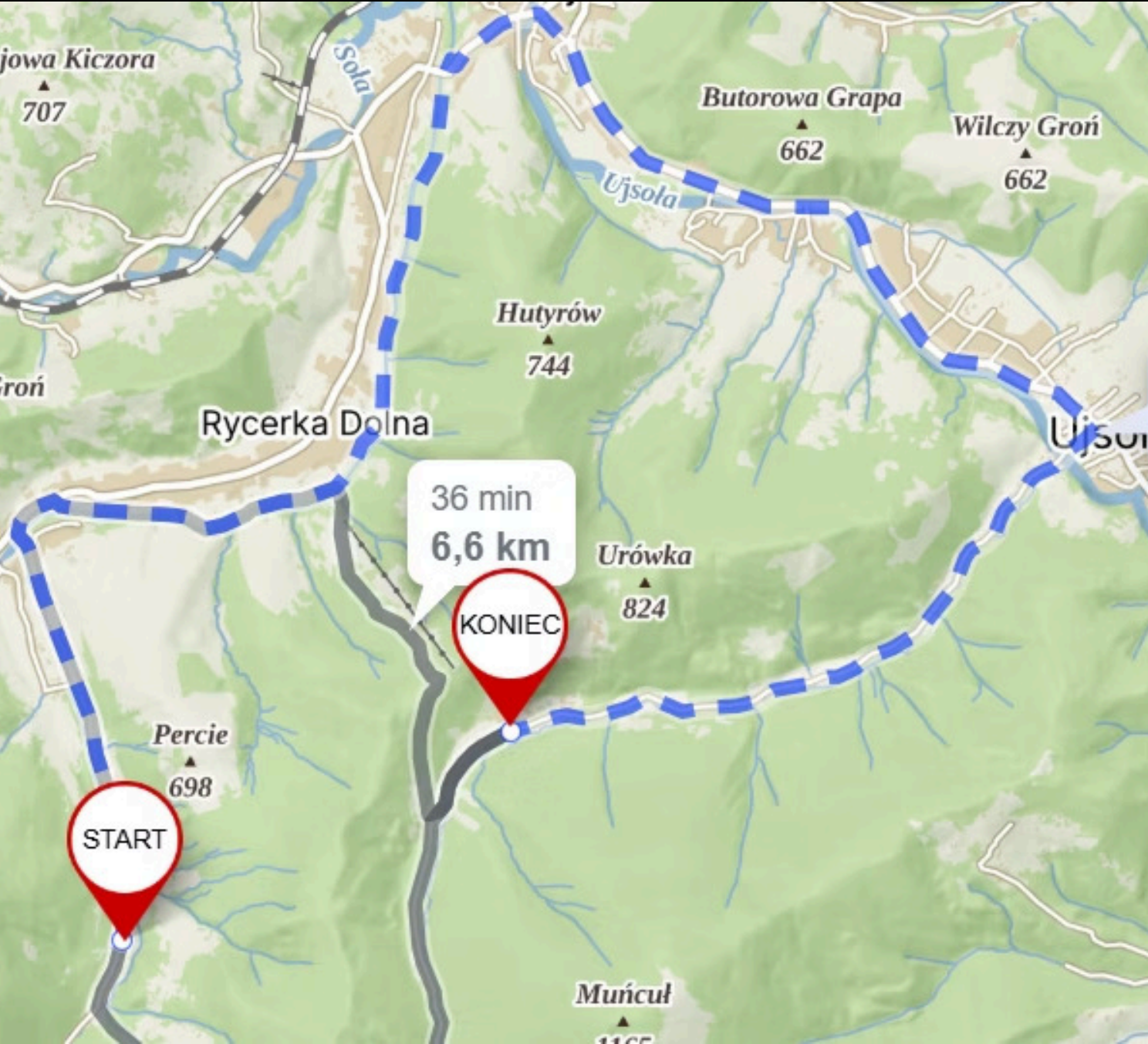
Przewyższenie: ~+800–1000 m

Czas przejazdu: ~3 h 30 min – 5 h 30 min

Profil: dolina → **podejścia duktami** → **sekcje singli** (korzeń/kamień) → zjazd

Trudność ogólna: **trudna** (przez technikę, nie ekspozycję)





Kod QR do trasy

R3: MTB „Enduro Lite – Danielka” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)



R3: MTB „Enduro Lite – Danielka” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** dobra (powtarzające się podjazdy i krótkie interwały).
- **Nawierzchnia:** leśny dukt/single, **korzeń/rock-garden**; po deszczu ślisko.
- **Sekcje kluczowe:** 2 krótsze ścianki >12%; jeden rock-garden z **objazdem**.
- **Sezonowość:** wiosna-jesień; po ulewie daj dzień na przesuszenie.

Wypożyczenie & bezpieczeństwo

- **Kask integral** (zalecany), **nakolanniki**, rękawiczki pełne; dętka, zrywka do przerzutki.
- Na zjazdach: **patrz daleko**, łokcie **luźne**, hamuj **wcześniej**.

Punkty odpoczynku i gastro

- Polany/wiaty w dolinie; szybki **serwis** (docisk śrub) przed sekcjami technicznymi.



RYCERKA GÓRNA
SPORT&SPA

R4: E-MTB/MTB „Krzyż Milenijny – Bendoszka Wielka” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Dlaczego warto: konkretny, rozpoznawalny cel z **szeroką panoramą** — **Krzyż Milenijny** na **Bendoszcze Wielkiej**. Dojazd rowerem prowadzi mieszaniną asfaltów, szutrów i leśnych duktów; końcówka **stromejsza**, ale krótka (możliwy kilkuminutowy **podprowadz**). Powrót tą samą nitką lub krótką pętlą.

Parametry (wariant dzienny od 77B):

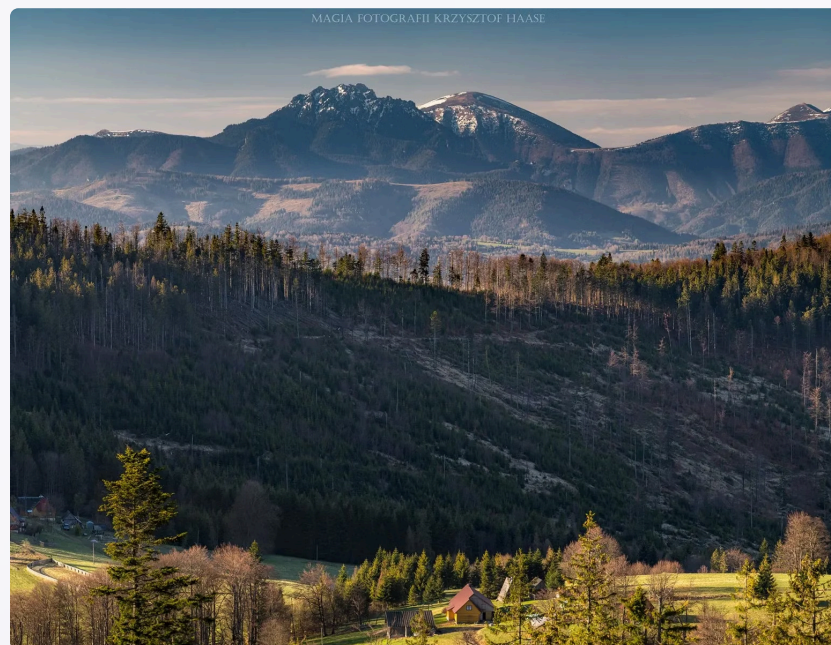
Dystans: ~18–24 km (tam/powrót lub mała pętla)

Przewyższenie: ~+600–800 m

Czas przejazdu: ~2 h 45 min – 4 h 15 min (rekreacyjnie, z przerwą na szczycie)

Profil: doliną na rozgrzewkę → dłuższy **podjazd leśny** → **krótki, stromy finisz** pod krzyż (ostatnie metry czasem z buta) → zjazd tą samą drogą / wariant pętlowy

Trudność ogólna: **średnia** (kondycyjna); technicznie bez „parków”, lecz końcówka stroma



R4: E-MTB/MTB „Krzyż Milenijny – Bendoszka Wielka” (start: Rycerka Górna Sport&Spa)

Poziom trudności — opis jakościowy

- **Kondycja:** umiarkowana; podjazd trzyma 4–8% przez dłuższe odcinki.
- **Nawierzchnia:** asfalt 40–50%, **szuter/dukt 40–50%**, grunt/korzeń 5–10%.
- **Sekcje kluczowe:** **ostatnie 200–400 m** pod krzyż – stromo i bywa luźno (OK z podprowadzeniem).
- **Sezonowość:** wiosna–jesień top; po ulewie ślisko pod szczytem.

Wyposażenie & bezpieczeństwo (zalecenia)

- **Kask**, rękawiczki, okulary; **dętka, pompka/CO₂, multitool**.
- **E-bike:** start z **100%**, jedź **Eco/Tour**, na finiszu krótko **eMTB**; przewidywany finisz 35–55%.
- Hamowanie na zjeździe **wcześnie** (luźny żwir).

Punkty odpoczynku i gastro

- Ławki/polany po drodze; **szczyt** = główna pauza foto.
- Uzupełnienie wody/sklep — w dolinie (oznacz na mapce ikonką).

Prosty szlak śladu (waypointy do rysowania mapki/GPX):

1. **Rycerka Górna 77B** → 2) dolina główna (asfalt) → 3) **węzeł leśny / szuter** na Bendoszkę → 4) **grzbiet** (odbicie na **Bendoszkę Wielką**) → 5) **Krzyż Milenijny** (pauza/foto) → 6) powrót tą samą drogą **lub** krótką pętlą **alternatywnym duktem** do doliny → 7) **Rycerka 77B**.



VELO 1: 77B → RAJCZA → DOLINA SOŁY (PĘTLA RODZINNA)

- **Dlaczego warto**

Najbardziej „spacerowa” pętla po gładkich drogach lokalnych i szerokich szutrach, z pięknymi widokami na dolinę Soły. Idealna na rozgrzewkę i wyjazd z dziećmi lub na e-bike’u.

Parametry (wariant rodzinny)

 **18–22 km** •  **↑ 220–260 m** •  **1:45–2:20** (bez pośpiechu)

 **Nawierzchnia:** asfalt ~60%, szuter utwardzany ~40%

 **Trudność:** łatwa (krótkie, łagodne podjazdy)

Przebieg (skrót)

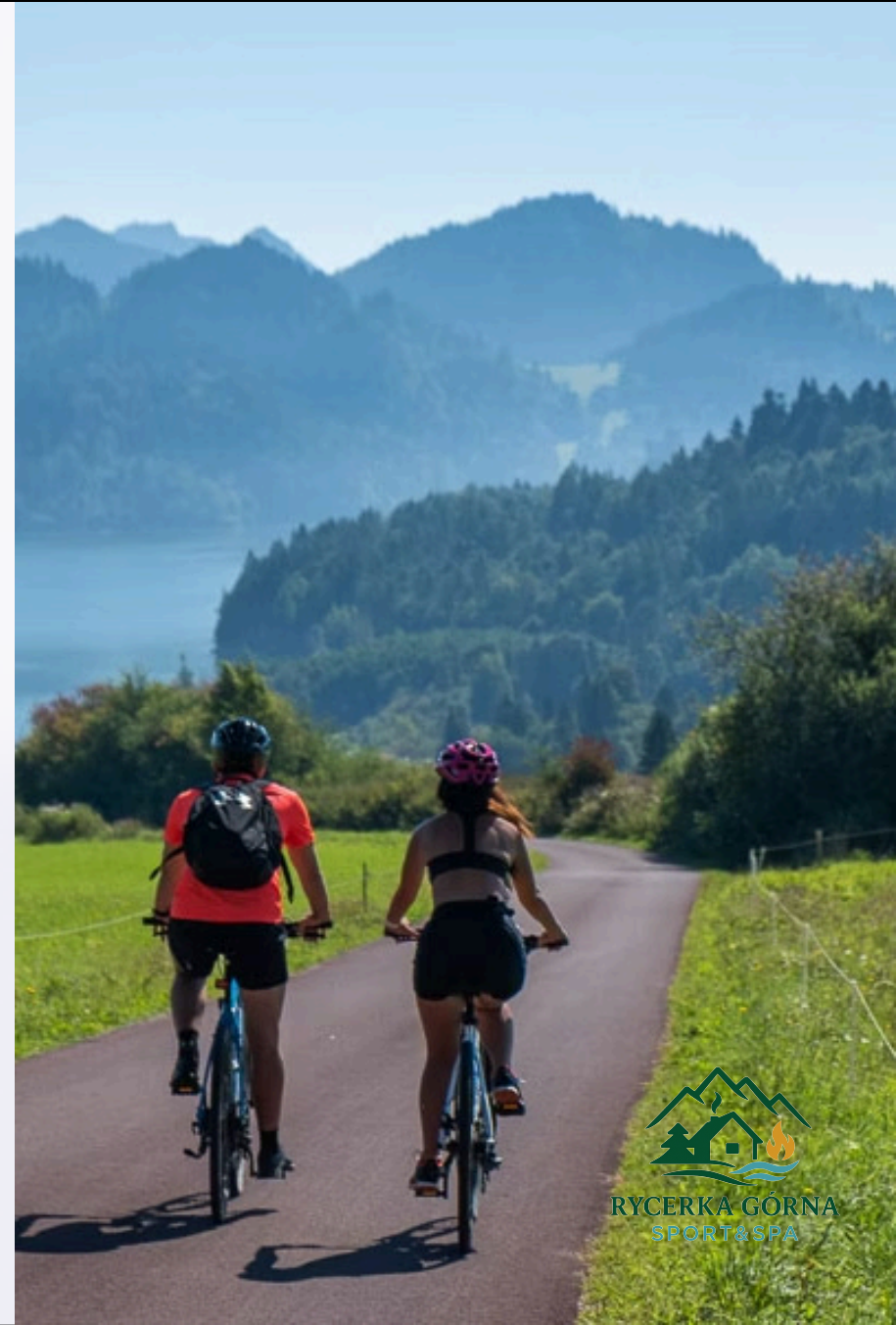
77B → lokalną drogą do **Rycerka Dolna** → ścieżkami pobocznymi do **Rajczy** → w stronę doliny Soły (boczny asfalt + szuter) → łukiem przez przedmieścia **Rycerki** → 77B.

Pauzy / woda / gastro

Sklepy i cukiernie w **Rajczy**; ławki nad Sołą (kilka wejść do wody latem).

Bezpieczeństwo i typy

Kask obowiązkowo; na szutrach trzymać linię, bo bywa ruch lokalny. Dla dzieci: opony 35–40 mm lub rower MTB.



VELO 2: 77B → UJSOŁY → ZŁATNA-HUTA (DOLINA DANIELKI)

- **Dlaczego warto**

Lekko dłuższa, ale nadal spokojna pętla dolinami **Ujsół** i **Danielki**. Bardzo widokowa, idealna pod gravela/e-bike'a; latem sporo cienia.

Parametry (komfort)

📏 26–30 km • 🏔️ ↑ 420–520 m • ⌚ 2:30–3:15

👟 **Nawierzchnia:** asfalt ~65%, szuter ~35%

🟡 **Trudność:** umiarkowana- (kilka dłuższych, łagodnych podjazdów)

Przebieg (skrót)

77B → lokalnie do **Ujsół** (rynieczech, sklep) → dalej w górę doliny do **Złatna-Huta** → zawrotka i powrót przez **Dolinę Danielki** (szerokie szutry) → **Rycerka** → 77B.

Pauzy / woda / gastro

Sklepy/knajpki w **Ujsółach**; polany piknikowe w **Złatnej** i **Danielce**.

Bezpieczeństwo i typy

Na zjazdach z Danielki trzymaj prędkość w ryzach (luźny szuter). Dla graveli: opony 38–45 mm. E-bike: zaplanuj SOC >40% na powrót.



VELO 3: 77B → ISTEbNA → KONIAKÓW → JAWORZYNKA → 77B (PĘTLA TRÓJWSI)

- **Dlaczego warto**

Ambitniejsza pętla z „prawdziwymi” podjazdami i kapitalnymi panoramami na **Trójwieś Beskidzką**. Dla tych, którzy lubią dłuższy dzień w siodle.

Parametry (ambitna pętla)

📏 42–50 km • 🏔️ ↑ 900–1100 m • ⌚ 3:45–5:00

👉 **Nawierzchnia:** asfalt ~80%, szuter ~20% (krótkie łączniki)

🔴 **Trudność: trudna-** (sumarycznie duże przewyższenie)

Przebieg (skrót)

77B → przez dolinę do **Istebnej** → podjazd na **Koniaków** (widokowe grzbiety) → „granią” w stronę **Jaworzynki** → powrót lokalnymi drogami do **Rycerki** → 77B.

Wariant łagodniejszy: wytnij najbardziej stromy łącznik szutrowy — pojedź dłuższym asfaltem przez centrum Koniakowa.

Paazy / woda / gastro

Kawiarnie/karczmy w **Istebnej** i **Koniakowie**; punkt widokowy: **Ochodzita** (zjazd/wyjazd ostrożnie).

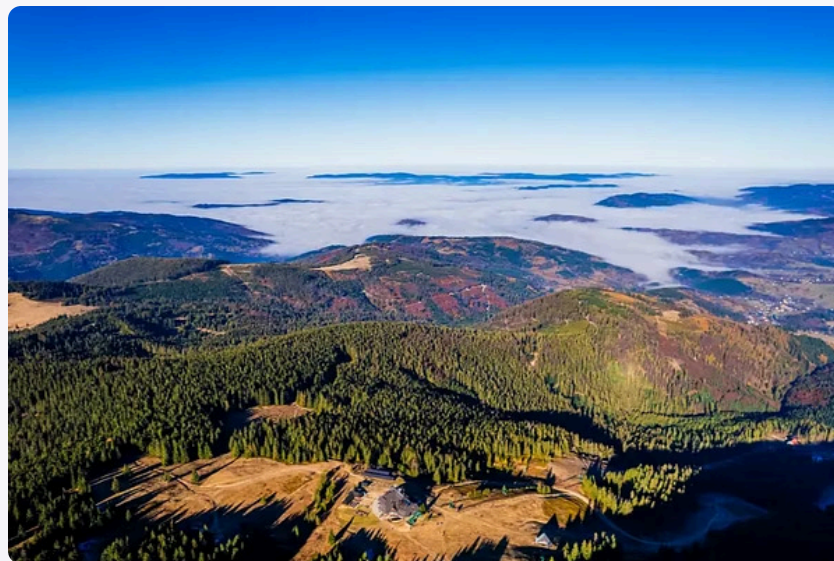
Bezpieczeństwo i typy

Długie zjazdy — trzymaj linię, hamuj pulsacyjnie. Na grzbietach wietrznie — wiatrówka obowiązkowa. E-bike: oszczędzaj tryb „Turbo”.



3. Atrakcje Turystyczne i Kulturowe Beskidu Żywieckiego

- 3.1 Zabytki i miejsca historyczne



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PARP
Grupa PFR



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

1) Muzeum Browaru Żywiec (dziedzictwo techniki i kultury piwowarskiej)

Dlaczego warto / kontekst: Jedno z najbardziej rozpoznawalnych muzeów przemysłowych na południu Polski. Zwiedzanie prowadzi przez **historię browarnictwa, technologię warzenia i część produkcyjną** (gdy dostępna), a całość kończy się w historycznych piwnicach. Idealny „dzień miejski” przy gorszej pogodzie; świetna lekcja **dziedzictwa przemysłowego** regionu.

Tło historyczne / ciekawostki:

- Browar w Żywcu to marka-symbol regionu; współczesne muzeum łączy **ekspozycję historyczną i ścieżkę edukacyjną** (czas zwiedzania **ok. 1–2 h**).
- Dostępność bywa rozbudowana: **miejsca parkingowe dla OzN, podjazdy i poruszanie się wózkiem wewnątrz** (szczegóły na stronie Szlaku Zabytków Techniki)



Jak dotrzeć

- **Start: Rycerka Górna 77B** → dojazd do **Żywca** (najwygodniej wspólnym autem / e-bike tylko dla zaawansowanych, trasa długa).
- **Wejście:** bilety online lub w kasie; opcjonalnie **zwiedzanie zakładu** (zależnie od dostępności przewodników i składu grupy).
- **Czas na miejscu:** 1,5–2,5 h (z przerwą gastro w restauracji na terenie obiektu).

Dostępność (bez barier): Podjazdy, „koperta” parkingowa, toaleta dostępna; zwiedzanie **z wózkiem** możliwe w części muzealnej. (Aktualne szczegóły zawsze sprawdź przed przyjazdem).

Eko-wskazówki: Dojazd **wspólnym autem** (car-pooling) lub komunikacją publiczną do Żywca + spacer; własny bidon/kubek.



2) RYCHWAŁD — Bazylika mniejsza św. Mikołaja (Sanktuarium MB Rychwałdzkiej)

- **Cudowny obraz (XV w.):** lipowa deska **91,5×113,5 cm**, złote tło; gest dłoni Maryi błogosławiącej Dzieciątko — ikonograficzny rarytas.
- **Barokowa oprawa:** ołtarz główny, boczne, ambona, polichromie — język sztuki, który miał „mówić do wszystkich”.
- **Wota i księga łask:** historia regionu zapisana w srebrze i notatkach — społeczny wymiar pielgrzymowania.
- **Przestrzeń modlitwy i muzyki:** krużganki, dziedziniec, często koncerty i nabożeństwa — sanktuarium żyje rytmem całego roku.
- **Kadry foto:** ołtarz główny (centralnie), detal wotów, perspektywa naw na chór.

 **Dostępność (skrót):** progi/stopnie — pomoc asysty; w środku umiarkowana przestrzeń manewrowa.

 **Eko:** dołącz do jednej „pętli dziennej” (mniej przejazdów), cisza, strój adekwatny.

 **45–90 min.**



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Historia i ikonografia „w pigułce”

- **Chronologia kultu:** obraz w parafii od **1644 r.**; w **1756 r.** uroczyste przeniesienie do nowej, barokowej świątyni (2 lipca).
- **Funkcje sanktuarium:** w czasach zaraz (1707–1709) i wojen — miejsce **otuchy** i „bezpiecznej przystani”.
- **Jak czytać obraz:** typ bizantyjski, frontalność, symbolika kolorów i gestów — mini-„klucz” dla niedoświadczonych.
- „**Zwróć uwagę na...**”: relacje między ołtarzem a bocznymi kaplicami; światło w nawie o poranku.
-  **Bez barier — uzupełnienie:** jeśli wózek — zadzwonić wcześniej; wejście boczne bywa łatwiejsze.
-  **Zielone praktyki:** kwesty na renowację, wsparcie lokalnych rzemieślników konserwatorskich; zero śmieci na terenie.



3) KONIAKÓW — Centrum Koronki Koniakowskiej (niematerialne dziedzictwo)

- Tradycja wpisana (2017) na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa.
- **Fenomen bez wzorników:** mistrzynie tworzą kompozycję „z głowy” — **unikaty** od serwet po elementy strojów i nowoczesny design.
- **Stała ekspozycja:** klasyka motywów („gwiazdy”, „róże”), bielizna koronczarska, współczesne interpretacje.
- **Pokaz na żywo (po uzgodnieniu):** rytm dłoni, napięcie nici, zmiana gęstości oczek — widać „technikę mistrzowską”.
- **Kadry foto:** dłonie przy szydełku, makrodetal oczek, półprzezroczystość serwety na świetle.

 **Dostępność (skrót):** mały obiekt — progi/węższe przejścia; asysta mile widziana.

 **Eko:** pamiątki **fair & local** — prawdziwe wsparcie dla twórczyń.

 **60–120 min (+ pokaz 15–30 min).**



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



RYCERKA GÓRKA
SPORT & SPA

Kontekst kulturowy i „jak patrzeć”

- **Początki XX w.:** koronka jako **praca domowa i tożsamość**; sieć uczennic/mistrzyń w całej okolicy.
- **Język wzoru:** koła, rozety, promienie — skąd biorą się proporcje i „płynność” kompozycji.
- **Współczesność:** od bielizny i serwet po **modę, instalacje artystyczne, lampy** — styl z Koniakowa w nowym kontekście.
- **„Zwróć uwagę na...”:** różnice gęstości i napięcia — to podpis autorski konkretnej koronczarki.
-  **Bez barier** — **uzupełnienie:** pytaj o możliwość pokazów przy stole na wysokości wózka.
-  **Zielone praktyki:** naturalne materiały, długowieczność wyrobów (anty-fast fashion).



4) JAWORZYNKA — Trójstyk granic Polski, Czech i Słowacji

- **Symbol pogranicza:** od 1993 r. w obecnym układzie państw; granica biegnie korytem potoku.
 - **Trzy obeliski (ok. 2 m):** granitowe markery ustawione w 1995 r. (transport śmigłowcem) — po jednym po każdej stronie granicy.
 - **Doświadczenie miejsca:** przejście mostkiem, „bycie w trzech krajach jednocześnie”, edukacja dzieci (mapa, flagi, języki).
 - **Kadry foto:** ujęcie z mostka na trzy obeliski, odbicie w wodzie potoku, panorama polany.
-  **Dostępność (skrót):** teren łatwy, miejscami nierówny; wózek outdoor + asysta.
-  **Eko:** zero śmieci przy potoku, drony tylko jeśli dozwolone.
-  **45–75 min.**



Historia i „czytanie” krajobrazu granicznego

- **Granice a codzienność:** handel, dialekty, rodziny po obu stronach — żywa tkanka kulturowa pogranicza.
- **Nazwy i toponimia:** skąd biorą się lokalne miana potoków i przysiółków; dlaczego linia graniczna „skręca”.
- **„Zwróć uwagę na...”:** różnice w małej architekturze po trzech stronach (ławki, tablice, słupki graniczne).
- **Przyroda doliny:** łąki/polany – siedliska owadów zapylających; nie wchodzić w strefy wydeptywane nadmiernie.
-  **Bez barier — uzupełnienie:** wybierz **suchy dzień** (łatwiejsze manewry wózkiem).
-  **Zielone praktyki:** dojazd w „pętli” (nie wracaj tą samą drogą autem w połowie dnia), korzystaj z miejscowych sklepików (lokalny ślad węglowy).



5) RAJCZA — Zespół pałacowo-parkowy Habsburgów (spacer historyczny)

- **Bryła neorenesansowa (1895–1896):** symetria elewacji, ryzality, gzymsy — „lekcja stylu” na żywo.
- **Układ przestrzenny:** oś widokowa pałac–park; kompozycja zieleni podkreśla główne wejście i boczne skrzydła.
- **Park spacerowy:** aleje, trawniki, starodrzew — idealny **slow-walk**; szukaj osi światła rano i po południu.
- **Kadry foto:** fasada w osi, detal gzymsu, perspektywa alejki na pałac.

 **Dostępność (skrót):** park — **utwardzone ścieżki / trawnik**; wnętrza zwykle **niedostępne** (traktuj jako zwiedzanie zewnętrzne).

 **Eko:** połącz z **rowerową pętlą Soły** (jedna podróż, dwa cele).

 **45–90 min.**



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PARP
Grupa PFR



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

Historia, właściciele, funkcje społeczne

- Linie własności tworzą: **Siemońscy** → **Primavesi** → **Lubomirski** → **Karol Stefan Habsburg (1914)**.
- **Przemiana funkcji: 1916** — sanatorium/szpital wojskowy; **1917** — przekazanie **PCK** (szpital chorób płuc) — rezydencja „w służbie publicznej”.
- **Znaczenie dla miejscowości:** praca, prestiż, ośrodki kulturalne; „pałac” jako magnes rozwoju Rajczy.
- „**Zwróć uwagę na...**”: ślady dawnych rozwiązań ogrodowych (symetrie, łuki), powiązanie pałacu z układem dróg.
-  **Bez barier** — **uzupełnienie:** najlepsze warunki w **suchy dzień**; od strony głównych alejek najłatwiejsze manewry.
-  **Zielone praktyki:** nie wchodzić na klomby / strefy odtworzeniowe; wspieraj lokalne kawiarnie i piekarnie (krótki łańcuch dostaw).



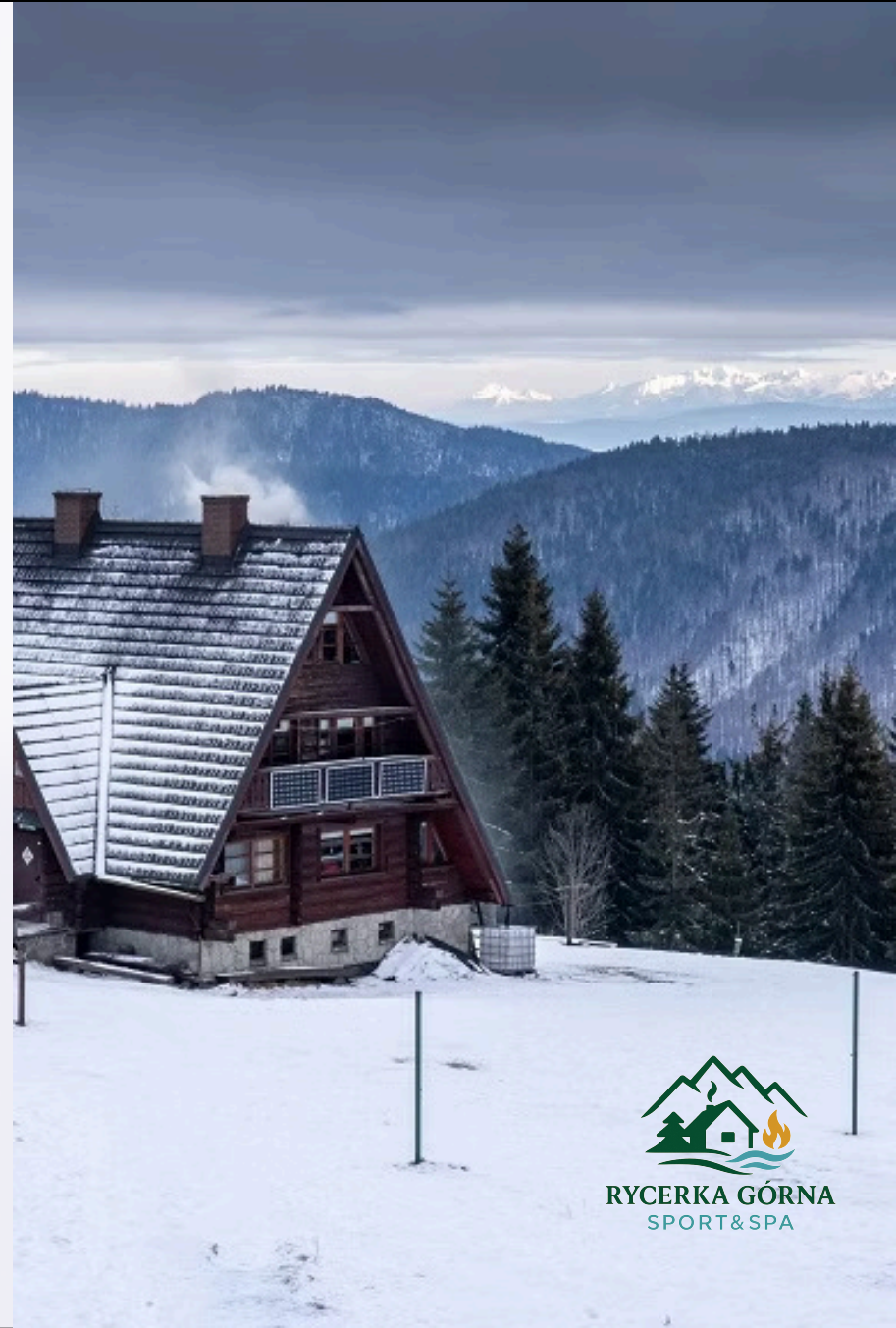
3. Atrakcje Turystyczne i Kulturowe Beskidu Żywieckiego

- 3.2 Zabytki i miejsca historyczne



1) Pasterstwo i bacówki (Hala Rycerzowa)

- **Hala Rycerzowa** to jedno z najlepszych miejsc, by „poczuć halę”: zapach bacówki, widok na grzbiety i tradycję owczego wypasu. Tuż poniżej Przełęczy Halnej stoi **Bacówka PTTK na Rycerzowej** — kameralna, drewniana, wpisana w krajobraz, z której rozciąga się **szeroka panorama** (Lipowska–Rysianka, Pilsko, Babia Góra, Tatry, nawet Mała Fatra). To naturalne tło dla opowieści o serach, redyku i sezonie wypasu.
- **Architektura bacówki**: powstała w **latach 70. XX w.** jako **pierwsza** z serii małych obiektów turystycznych wg projektu **Stanisława Karpiela** z Zakopanego; tradycyjna **konstrukcja z bali** (ponad piwnicą). To esencja beskidzkiej prostoty i funkcjonalności.
- **Kultura schroniskowa na hali**: jadalnia z kominkiem, proste potrawy, herbaty, wieczorne rozmowy o trasach — to współczesna odsłona dawnego „życia na hali”.



Kontekst, symbole, dostępność

- **Dlaczego to ważne kulturowo?** Hala i baczówka łączą **krajobraz, rzemiosło i gościnność** — tu najłatwiej wytłumaczyć gościom, skąd bierze się smak bundzu czy bryndzy (sezon, trawa, mleko).
- **Na co zwrócić uwagę?** Ustawienie baczówki pod grzbietem, **wiatr, nasłonecznienie**, bliskość wody — to „geografia serów”.
-  **Dostępność:** trasa na halę jest górska; dla mniej mobilnych polecaj krótsze, utwardzone odcinki i punkty widokowe w niższych partiach; dla OzN – alternatywne „bezbarierowe” cele (koleje/gondole).
-  **Eko-praktyki:** kupuj małe porcje lokalnych wyrobów (krótki łańcuch dostaw), zabierz własny kubek/worek na pieczywo; zero śmieci na hali.



2) WAWRZYŃCOWE HUDY” (Ujsoły) — ognie na grzbietach i wspólnotowy rytuał

- W sierpniu na zboczach wokół Ujsoł wyrastają **wysokie, drewniane „hudy”** – wieże ze smrekowych żerdzi. Gdy zapada zmrok, grzbiety gór **zapalają się** od wierzchołków: ogień idzie łańcuchem, a dolina odpowiada śpiewem i okrzykami. To spektakl wspólnoty – każda wieś stawia swoją hudę, a zespoły ludowe i orkiestry dodają rytmu. Wydarzeniu towarzyszą kiermasze rzemiosła i degustacje – ogień łączy sztukę, pamięć i zabawę.



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU

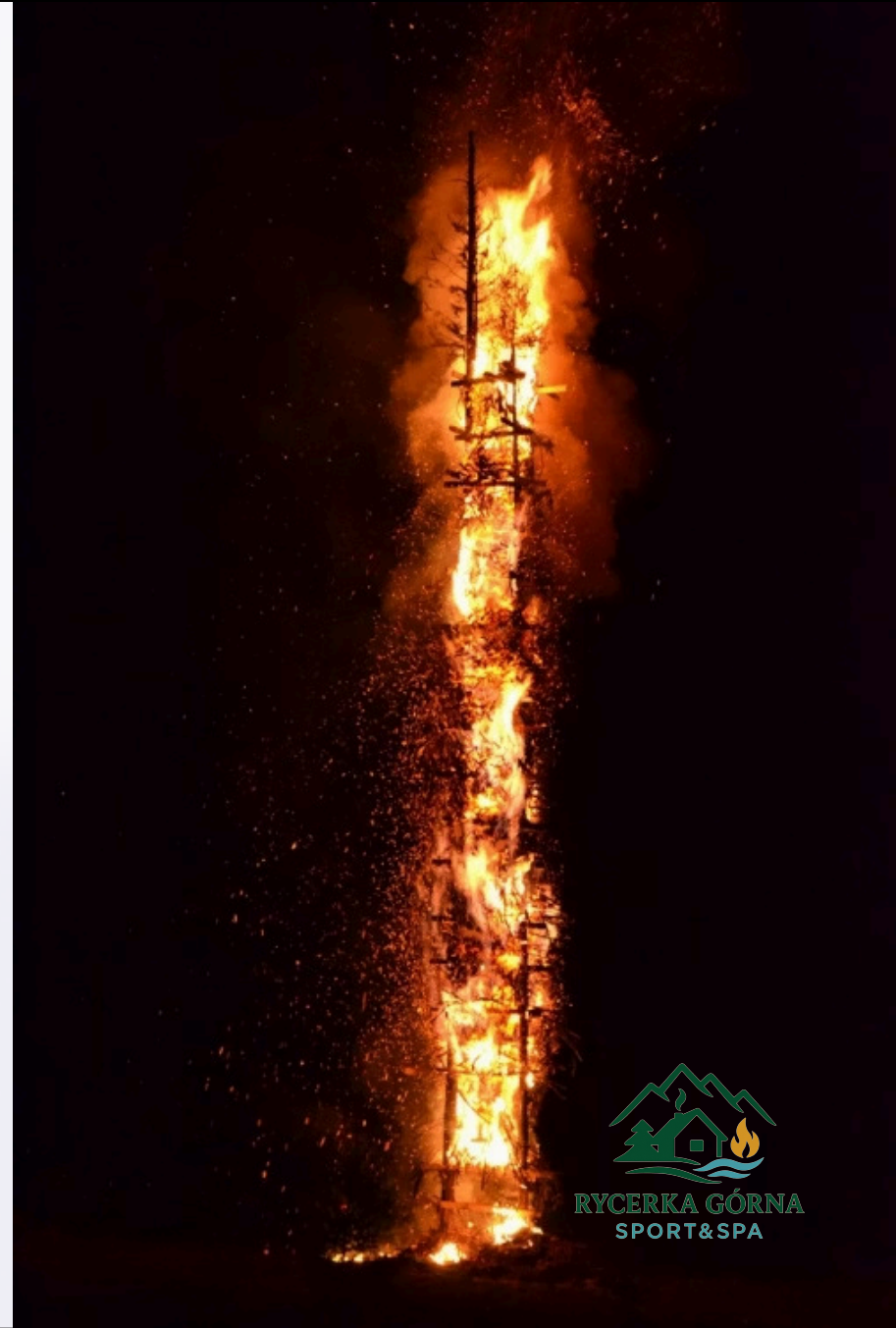


Kontekst i ciekawostki

Wawrzyńcowe Hudy w 2023 r. trafiły na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego – to potwierdzenie, że mamy do czynienia z dobrem wspólnym o wyjątkowej wartości. W lokalnych opowieściach ogień upamiętnia św. Wawrzyńca i dawną walkę z zarazą – płomienie miały „wypalić” chorobę z dolin. Dziś ważniejszy jest **przekaz międzypokoleniowy**: dzieci i młodzież uczą się stawiania hud od starszych, a znak ognia spina pamięć, religię i świecki festyn w jedną całość.



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



3) ŻYWIECKIE GODY — kolędowanie ‘Dziadów Noworocznych’ i zimowy karnawał

- W styczniu **Żywiec i Milówka** zamieniają się w wielką scenę: idą **Dziady Noworoczne** – Konie, Niedźwiedzie, Diabły, Śmierć, Komendant – z batami, dzwonkami i przyśpiewkami. Jest **korowód**, przegląd grup kolędniczych, czasem **konkurs trzaskania z bata**. To żywioł, w którym mieszkańcy i turyści łączą się w jeden strumień śmiechu i hałasu; nie ma tu widzów „z boku” – każdy staje się częścią tradycji.



Kontekst i ciekawostki

Kolędowanie Dziadów Noworocznych zostało w 2016 r. wpisane na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego – to oficjalne uznanie, że mamy do czynienia z żywą, przekazywaną z pokolenia na pokolenie tradycją. Sens obrzędu jest „magiczny”: głośne dźwięki i maski „odwracają” zły los i **otwierają nowy rok** na urodzaj i pomyślność. Stroje i role wciąż kształtują lokalną tożsamość – młodzi uczą się ich od starszych, a całe wsie przygotowują się tygodniami.



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

4. Kulinarna Podróż przez Beskid Żywiecki

- 4.1 Potrawy regionalne (gdzie zjeść)



Karczma „Swojskie Klimaty” (Zwardoń)

Dlaczego tu? Klasyczna góralska karczma oparta na **tradycyjnych recepturach i lokalnych produktach** — miejsce na sycący obiad po szlaku lub rodzinną kolację w drewnianym, regionalnym wnętrzu.

Czego szukać w karcie (kierunek smaków): dania kuchni polskiej i beskidzkiej przygotowywane z **miejscowych surowców** (mięsa, ryby, potrawy bezmięsne oraz słodkie propozycje).

Wskazówki praktyczne:

- Sprawdź godziny otwarcia (sezon/weekendy bywają oblegane).
- Dobre miejsce na większe posiłki po całodniowej trasie — porządne porcje, klimat „góralskiej izby”
- Telefon: [698 250 700](tel:698250700)



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

Karczma Pod Niedźwiedziem (Węgierska Górka)

Dlaczego tu? Pełna **regionalnych smaków** karczma, z własnym kominkiem i mocnym akcentem na **specjały „z pieca”**; znana z **placków z blachy** oraz dań z dziczyzny. Na stronie jest **karta dań**.

Co zamówić (z karty/specjałów):

- **Gulasz z dziczyzny na plackach z blachy,**
- **Burger z jelenia z sosem BBQ i colesławem,**
- **klasyki kuchni regionalnej (zupy, mięsa na ciepło).**

Praktycznie: w weekendy bywa tłoczno — **rezerwacja telefonu** polecana; jest **parking** i kącik dla dzieci.

Telefon: [539 306 766](tel:539306766)



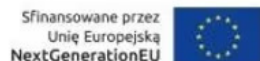
Jędrusia i Wandzi (Rycerka Górna) — domowa kuchnia beskidzka

Dlaczego tu? Domowa kuchnia beskidzka „jak u babci”, blisko z 77B, porcje solidne, klimat rodzinny.\

Co zamówić (z karty/specjałów): kwaśnica na żeberku; placki ziemniaczane z bryndzą/sos pieczarkowy; pierogi (mięso/bryndza/ruskie); moskole z masłem czosnkowym; żurek na zakwasie; sernik lub szarlotka.

Praktycznie: w sezonie bywa tłoczno — telefon polecany; zwykle akceptują karty, ale **warto mieć gotówkę**; opcja na wynos.

Telefon: [797 090 710](tel:797090710)



Karczma „Swojskie Klimaty” (Zwardoń/Laliki)

Dlaczego tu? Górska karczma z akcentem na **naturalne, miejscowe produkty** i tradycyjne receptury. Sprawdza się na rodzinny obiad po szlaku albo kolację z „góralskim klimatem”.

Co zamówić (kierunek smaków wg strony):

- dania mięsne i rybne w klasycznej, domowej odsłonie,
- opcje **bezmieśne** i **słodkie** (desery) – kuchnia „na każdą porę dnia”.

Praktycznie: godziny otwarcia zależne od sezonu; możliwe **małe imprezy rodzinne** (do 35 os.). Na FB publikują bieżące informacje.

Telefon: [698 250 700](tel:698250700)



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Bistro Rajcza (Rynek, Rajcza)

Dlaczego tu? Nowoczesne bistro z lokalnym akcentem — dobre na lunch po trasie Rycerka–Rajcza–Soła; przyjemna sala, szybka obsługa.

Co zamówić (z karty/specjałów): burger z oscypkiem/bryndzą; filet z pstrąga z masłem ziołowym; pierogi sezonowe (np. z jagodami/kapustą i grzybami); sałatka z bundzem i orzechami; deser dnia (szarlotka/sernik).

Praktycznie: rezerwacja w weekendy wskazana; płatność karta/gotówka; parking przy rynku; menu dziecięce dostępne.

Telefon: [533 056 300](tel:533056300)



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



4. Kulinarna Podróż przez Beskid Żywiecki

4.2 Potrawy „zielonej transformacji” – przepisy krok po kroku



Krem z ogórków kiszonych

SKŁADNIKI: 6-8 ogórków kiszonych, 5 ziemniaków, por, marchew, pietruszka, 2 cebule, czosnek, 1 pęczek koperku świeżego lub mrożonego, bulion, śmietana 18%, 3 łyżki oleju
Przyprawy: sól i pieprz, słodka papryka

PRZYGOTOWANIE: Kiszzone ogórki pokroić w kostkę, a por w talarki. Marchew, pietruszkę i ziemniaki obrać i pokroić w małą kostkę. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i zeszklić na oleju. Do dać por, marchew, pietruszkę, ziemniaki i jeszcze chwilę smażyć. Następnie, wlać bulion, dodać słodką paprykę i gotować do miękkości warzyw. Po tym czasie dodać kiszone ogórki, doprawić do smaku solą, pieprzem i zmiksować do postaci kremu. Chwilę gotować na małym ogniu, całość dokładnie wymieszać i doprawić do smaku, jeżeli smak zupy tego wymaga. Krem z kiszonych ogórków podawać z kleksem śmietany i posiekanym koperkiem.



Cesnačka, czyli zupa czosnkowa

SKŁADNIKI: 8 ząbków czosnku (może być więcej, do smaku), 2 łyżki masła, 1,5 l bulionu (mięsny, warzywny, ziemniaczany) Przyprawy: mielona, czerwona papryka, mielony, czarny pieprz, cały kminek, sól, wkładka do zupy: starty ser, pokrojona na drobno szynka, bagietka (grzanki, groszek zasmażany), zioła (pietruszka, szczypiorek)

PRZYGOTOWANIE: Zagotować bulion. Przygotować czosnek – obrać i zmiażdżyć (posiekać lub zetrzeć na tarce). Ilość zależy od indywidualnych preferencji. Pozostawić na chwilę, aby uwolnić smak i składniki odżywcze. Rozgrzać masło i dodać czosnek. Smażyć do uzyskania bogatego aromatu, ale uważać, żeby go nie przypalić. Zalać bulionem. Gotować do miękkości i doprawić w miarę potrzeby. Zupę podawać na gorąco z tartym serem, pokrojoną szynką, grzankami i ziołami.



Zupa kartoflanka

SKŁADNIKI: 75 dkg ziemniaków, 25 dkg warzyw bez kapusty, 10 dkg boczku wędzonego, 2 l wody
Przyprawy: sól, pieprz, łyżka kurdybanku (kondrotek)

PRZYGOTOWANIE: Obrane ziemniaki pokroić w kostkę lub cienkie plasterki. Warzywa i cebule rozdrobnić. Boczek pokroić w kostkę, zrumienić na tłuszczu. Dodać pokrojone ziemniaki i warzywa. Chwilę smażyć, zalać wodą. Dodać sól i pieprz. Gotować 30 minut. Przed końcem gotowania dodać kurdybanek. Można zabielić śmietaną lub zrobić zasmażkę.



Cielęce ozorki w sosie

SKŁADNIKI: 1 kg ozorków cielęcych, marchewka, pietruszka, cebula, por, cytryna, łyżka masła, łyżka mąki, puszka pomidorów
Przyprawy: sól, pieprz, cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE: Ozorki obgotować, oczyścić i zdjąć błonę. Gotować w wodzie z jarzynami tak, aby pozostała odrobina rosołu. Pomidory udusić z cebulą i masłem, zasypać łyżką mąki, zalać rosołem z gotowania ozorków. Następnie przetrzeć przez sito lub zblendować. Doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny. Do sosu włożyć pokrojone w skośne płatki ozorki i zagotować.



Duszonki z kondrotkiem

SKŁADNIKI: 5 kg ziemniaków, 3 cebule, główka kapusty białej, 3 pomidory, 0,5 kg boczku wędzonego, 0,5 kg kielbasy, 10 dkg margaryny Przyprawy: sól, pieprz, zioła, papryka czerwona, liść laurowy, ziele angielskie, garść kondrotka

PRZYGOTOWANIE: Ziemniaki obrać i pokroić w talarki. Cebulę pokroić w paski, pomidory w ósemki. Oddzie lić liście kapusty. Boczek i kielbasę pokroić w kostkę. Dno rondla wyłożyć liśćmi kapusty – wcześniej wysmarować margaryną. Na liście rozłożyć równomiernie warstwami ziemniaki, wędlinę, cebulę, pomidory, można dodać trochę pokrojonych liści kapusty, pokrojone kondrotek. Posolić, popieprzyć, posypać słodką papryką, wrzucić kilka ziarenek ziela angielskiego i 1 liść laurowy. Zrobić 2–3 warstwy. Na górę wyłożyć liście kapusty. Dusić pod przykryciem, aż będą miękkie, najlepiej na ognisku.



Gołąbki

SKŁADNIKI: kapusta biała i czerwona, 1 kg karkówki, 2 jajka, 1 szklanka suchej kaszy jęczmiennej, 3 łyżki smalcu, 3 łyżki octu, marchew, pietruszka, kawałek selera, cebula, natka pietruszki, 4 łyżki masła, 2 śmietany 18%, ziemniaki, woda, grzyby, koper Przyprawy: sól, pieprz, kminek

PRZYGOTOWANIE: Z główki kapusty czerwonej i białej wykroić głąb, zagotować każdą główkę z osobna w osolonej wodzie (kapustę czerwoną z dodatkiem 2 łyżek octu). Mięso i warzywa zmie lić, dodać zrumienioną cebulę, lekko ugotowaną grubą kaszę jęczmienną, drobno posie kaną natkę pietruszki, jajka, sól, pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać. Masę nakładać na liście kapusty i formować gołąbki. Układać gołąbki w rondlu z rozgrzonym tłuszczem. lekko obrumienione podlać wodą i dusić pod przykryciem około 40 minut. Sos grzybowy: grzyby drobno zmielone ugotować na wywarze spod gołąbków (w razie potrzeby dodać wodę). Doprawić śmietanką, solą i pieprzem. Gołąbki podawać polane sosem grzybowym z ugotowanymi młodymi ziemniaczkami, po sypanych świeżym koperkiem.



Klopsiki z warzywami i kaszą

SKŁADNIKI: 2 l bulionu z warzyw, 0,5 l passaty pomidorowej, 450 g kaszy pęczak, 350 g mięsa mielonego, np. wieprzowego lub wieprzowo-wołowego, 2 opakowania mieszanych mrożonych warzyw np. marchewka, kalafior, brokuł, papryka 1 mała cukinia lub kabaczek, 1 mała cebula, 2 jajka, 8 łyżek oleju, 2–3 łyżki bułki tartej 2 łyżki mąki, natka pietruszki, szczypiorek Przyprawy: sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE: Mięso wymieszać z bardzo drobno posiekaną cebulą, bułką tartą i rozkłóconymi jajkami. Przyprawić solą i pieprzem i uformować klopsiki. Następnie oprószyć mąką, a potem zrumienić na oleju. Nie muszą być usmażone, bo będą jeszcze dusić się z warzywami. Cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na pozostałym oleju. Dodać pozostałe warzywa i podsmażyć wszystko razem. Razem z klopsikami dusić 10 minut, następnie dodać opłukaną kaszę i gotować do miękkości kaszy, pilnując, żeby jej nie rozgotować. Doprawić solą i pieprzem. Kaszę można ugotować osobno. Podawać posypane natką i szczypiorkiem.



Nalewka z pigwy

SKŁADNIKI: 1 kg pigwy, 30 dkg cukru, 0,5 l alkoholu 70%, 250 ml wody

PRZYGOTOWANIE: Słój umyć i wyparzyć we wrzątku. Pigwę opłukać, rozdrobnić i włożyć do słoju. Z cukru i wody ugotować syrop, którym należy zalać owoce, tak aby były zakryte. Pozostawić w zakręconym słoju na około 2–3 dni. Następnie dolać alkohol, zamieszać i odstawić na 1 miesiąc. Co kilka dni warto potrząsnąć słojem. Zlać i przelać do butelek. Po miesiącu nalewkę ponownie trzeba przefiltrować i rozlać do butelek.



Nalewka z płatków róży

SKŁADNIKI: 1 k4 garście róży ogrodowej, 1 l wódki 45%, 250 g cukru, 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Płatki róży wsypać do gąsiorka, wlać 1 l wódki (alkohol powinien być ponad płatkami około 4 cm). Odstawić w chłodne miejsce na 2 miesiące. Kiedy uzyska właściwy kolor ciemnego bursztynu, zlać przez bibułę filtracyjną. Płatki róży wyrzucić. Przygotować syrop z cukru i szklanki wody, następnie wymieszać z nalewką. Rozlać do butelek, odstawić na miesiąc.



RYCERKA GÓRNA
SPORT & SPA

5. Zrównoważona Turystyka w Przewodniku



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



5.1 – ZASADY ODPOWIEDZIALNEGO TURYSTY

Po co?

Chronimy przyrodę i lokalną kulturę, a jednocześnie zwiększamy bezpieczeństwo — Twój pobyt w Rycerze ma być „lekki” dla środowiska i komfortowy dla mieszkańców.

Zasady na szlaku (Leave No Trace – wersja beskidzka)

1. **Zostań na szlaku** – nie skracaj zakosów, nie rozjeżdżaj łąk i wrzosowisk (erozja!).
2. **Szanuj pastwiska** – zamykaj **bramki**; nie podchodź do stad, psa trzymaj **na smyczy**.
3. **Zero śmieci** – „co wniesiesz, wyniesiesz”; bioodpady wracają z Tobą (dzikie zwierzęta przyzwyczajają się do pokarmu).
4. **Cisza i dystans** – nie dokarmiaj, nie zbliżaj się do zwierząt; głośna muzyka=stres dla fauny i ludzi.
5. **Ogniska tylko w miejscach dozwolonych** – w lesie i na halach ognisk **nie rozpalamy**; w obiekcie jest **miejsce ogniskowe** i instrukcja.
6. **Woda to skarb** – nie myj naczyń ani siebie w strumieniu; używaj **wody z domu** i biodegradowalnych środków.
7. **Zabytki i kapliczki** – oglądaj, nie maluj, nie rzeźb; nie wchodź do wnętrza bez zgody.
8. **Drony** – tylko tam, gdzie **dozwolone**; bez przelotów nad stadami i rezerwatami; respektuj prywatność.
9. **Psy** – smycz na szlaku; sprzątaj po pupilu; w schroniskach dopytaj o zasady.
10. **Bezpieczeństwo** – pobierz **mapę offline**, miej **kurtkę/ czapkę**, latarkę; informuj gospodarza o planie dnia.

W praktyce z 77B

- Wyjścia piesze i **e-bike/MTB** startują prosto z działki → mniej podjazdów autem.
- **Własna butelka + filtr** (na miejscu dzbanki) → mniej plastiku.
- W schronisku – **własny kubek/menzażka?** Super opcja.



5.2 — MINIMALIZACJA ŚLADU WĘGLOWEGO (PLAN DNIA W RYCERCE)

Cel na pobyt

- **50–100% dni bez auta** (trasy „z progu” + e-bike).
- **Zero jednorazówek** (kubki, torby, butelki).
- **Energia i woda** – tylko tyle, ile realnie potrzeba.

Transport i przemieszczanie

- **Dojazd zbiorowy/carpooling** (pociąg do Rajczy/Zwardonia + krótki transfer), a na miejscu **rower/na piechotę**.
- **E-bike z wypożyczalni 77B**: dłuższe dystanse bez auta, ładowanie **po zachodzie**, nie w szczycie poboru.

Posiłki i zakupy

- **Lokalne produkty** (sery z Żabnicy/Rajczy, pieczywo z okolicy) → krótszy łańcuch dostaw.
- **Planowanie posiłków**: gotowanie „na dwa dni”, piekarnik z **wypełnioną blachą**; przykrywkę do garnków skracać czas gotowania.
- **Sezonowość** – warzywa/owoce sezonowe; mniej mięsa, więcej strączków i kasz.

Energia i woda (w obiekcie)

- Oświetlenie **LED**; gasimy, gdy wychodzimy; telewizor/konsola **nie w standby** (wylącznik).
- **Sauna/jacuzzi**: krótkie okna pracy, **pokrywa jacuzzi** założona poza kąpielą; w saunie **≤90°C** i 2–3 krótkie wejścia.
- **Prysznic zamiast kąpieli**, dźwignie w WC na **krótkie spłukiwanie**; kran zakręcony przy mydle.
- Zmywarka na **ECO**, tylko pełna; naczynia nie wymagają płukania pod kranem.

Odpady i recykling

- Segreguj w kuchni: **papier, metal+plastik, szkło, bio, zmieszane** (pojemniki opisane).
- **Kompost** na bio (jeśli używasz filtrów kawy – tylko papierowe, bez plastiku).