

WYDAWCA:
© Tarnowskie Centrum Informacji 2010
Rynek 7, 33-100 Tarnów
tel.: 14 688 90 90 fax: 14 688 90 92
mail: centrum@it.tarnow.pl
www.it.tarnow.pl www.tarnow.travel

Wisińsko-Lipnicki Park Krajobrazowy



Tarnowskie Centrum Informacji -
I miejsce w konkursie Polskiej
Organizacji Turystycznej na
najlepszy punkt IT w 2008 roku
Odznaka honorowa Ministra
Sportu i Turystyki „za zasługi dla
turystyki” w 2008 roku
Wyróżnienie dla strony
www.it.tarnow.pl w konkursie
„Złote Formaty 2008”

Dostarczamy kompleksowe i aktualne informacje
o ofercie turystycznej Tarnowa i regionu.

W siedzibie TCI, Rynek 7 w Tarnowie, dostępne są:

- sala konferencyjna (max. 50 osób)
- mapy i przewodniki turystyczne
- tanie pokoje gościnne 1, 2, 3 - osobowe
- wypożyczalnia rowerów
- przewodniki audio MP3



Tory kartingowe:

Tor Kartingowy Daytona Tarnów
ul. Kochanowskiego 39
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 629 62 62
www.daytona-tarnow.eu

Tor Kartingowy „SPEED RACE”
ul. Kochanowskiego 30
33-100 Tarnów
tel.: +48 793 083 022
www.gokarty.is.net.pl

Ściany wspinaczkowe:

Hala Widowiskowo - Sportowa TOSiR
ul. Krupnicza 8a
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 626 03 75
www.tosir.com.pl

Hala KS Tarnovia
ul. Bandrowskiego 9
33-100 Tarnów

Pływalnie całoroczne:

Pływalnia kryta TOSiR
ul. Piłsudskiego 30
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 621 43 92
www.tosir.com.pl

Miejski Dom Sportu
ul. Traugutta 5A
33-101 Tarnów
tel.: +48 14 656 36 76
www.tosir.com.pl

Pływalnie letnie:

Pływalnia letnia
al. Tarnowskich 1
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 621 03 91
www.tosir.com.pl

Miejski Dom Sportu
ul. Traugutta 5A
33-101 Tarnów
tel.: +48 14 656 36 76
www.tosir.com.pl

Skate Park

ul. Słowackiego
33-100 Tarnów
(teren Pałacu Młodzieży)



Korty tenisowe:

ul. Romanowicza 1 A
ul. Wojska Polskiego 12
os. Koszyckie, ul. Sucharskiego
Hala tenisowa, ul. Wojska Polskiego 12
Tarnów - Mościce, ul. Traugutta 3

Aeroklub Ziemi Tarnowskiej

ul. Nowy Świat 3
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 688-80-01
www.azt.tarman.pl

Hala Paintballowa „FRAGTOWN”

ul. Tuchowska 80
tel.: +48 602 28 68 48
www.fragtown.pl

Mościcki Klub Balonowy

tel.: +48 600 320 952
www.aerostat.pl

Moto Park Tarnów

Tor dla Quadów
ul. Skrzyszowska
33-100 Tarnów
tel.: +48 608 435 653
www.motoparktarnow.pl

Zakład Obsługi Sportu COM-SHOOTING Tarnów

ul. Krzyska 17
33-100 Tarnów
tel.: +48 14 621 38 70
www.kacer.pl

Centra zabaw dla dzieci:

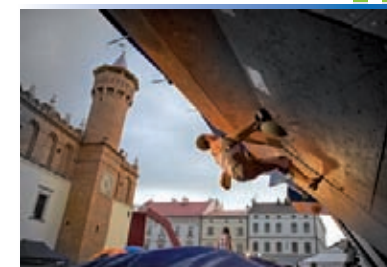
Promienny Zamek
ul. Promienna 21
33-100 Tarnów
www.promiennyzamek.pl

Simba
ul. Brodzińskiego 15/3
tel.: +48 14 627 71 42
www.simbacentrum.pl



INFORMATOR TURYSTYCZNY REGIONU TARNOWSKIEGO

TURYSTYKA AKTYWNA




www.it.tarnow.pl





Region tarnowski to wymarzone miejsce dla miłośników aktywnego spędzania wolnego czasu. Różnicowane ukształtowanie terenu oraz wyjątkowe walory nie tylko przyrodnicze, ale i kulturowe, to atuty naszego regionu. Niewielkie różnice wzniesień sprawiają, że uprawianie aktywnych form turystyki nie wymaga szczególnych predyspozycji. Cały region poprzecinany jest siecią szlaków pieszych, rowerowych i konnych. Natomiast liczne zbiorniki wodne, jak jeziora Rożnowskie i Czchowskie, czy też przekształcone w bezpieczne akweny wodne wyrobiska poźwirowe, dają szeroki wachlarz form aktywnego spędzania wolnego czasu.

Wypoczynek w siodle i nad wodą

Region tarnowski jest obszarem o bardzo zróżnicowanej rzeźbie terenu. Niziny krajobraz jego północnej części kontrastuje ze wzniesieniami południa. Tereny Płaskowyżu Tarnowskiego szczególnie nadają się do uprawiania turystyki konnej. Piaszczyste ziemie i niewielkie różnice poziomów, nie zmuszają do forsownej jazdy, co zmniejsza ryzyko urazów u koni. Tylko 15 km dzieli Tarnów od Starych Żukowic – „wioski jeździeckiej”. W tej miejscowości znajduje się kilka znanych nie tylko w Polsce, ale również za granicą, ośrodków jeździeckich. Od dużego „Roleski Ranch” z halą ujeżdżeniową o wymiarach 30m x 80m z miejscami dla około 800 widzów, po kameralne „Furioso”, które powstało jako pierwszy w Polsce ośrodek jazdy konnej w stylu western. Oferta w stylu western byłaby niepełna bez Indian. Dla poszukiwaczy klimatu dzikiego zachodu stworzono Wioskę Indiańską w ośrodku jazdy konnej Bandos Ranch nad zalewem w Narożnikach – Radgoszczy. W ofertach stadnin znajdują się zarówno nauka jazdy, hipoterapia, jak i imprezy integracyjne. Wyjątkowo atrakcyjną propozycją są kilkuniedniowe rajdy konne, których trasy wiodą polnymi traktami i duktami leśnymi.

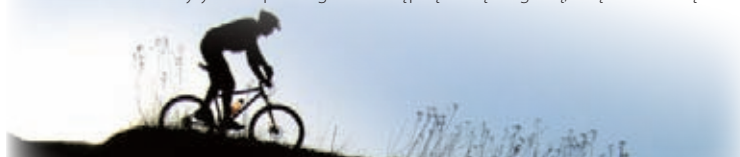
W rzekach i potokach regionu tarnowskiego żyją ryby, które coraz rzadziej występują w Polskich wodach. Dunajec i Biała Tarnowska, które zachowały swój pierwotny charakter, stanowią wyjątkową atrakcję zarówno dla wędkarzy, jak i poszukujących bliskiego kontaktu z naturą. Największe w regionie jeziora: Rożnowskie i Czchowskie, od wielu lat stanowią bazę dla uprawiania sportów wodnych. Funkcjonujące wokół nich ośrodki i gospodarstwa oferują zarówno

nocleg, jak i możliwość wypożyczenia sprzętu. Na odcinku „tarnowskim” Dunajca (od Jeziora Czchowskiego po Tarnów) podziwiać można warowne zamki w Wytrzysszycze, Czchowcie i Melsztynie. Tędy bowiem biegł stary żeglowny węgierski szlak.

Pieszo i rowerem

Przeważająca część szlaków pieszych i rowerowych w regionie tarnowskim prowadzi turystów po południowej jego części. Znajdują się tam aż trzy parki krajobrazowe: Wiśnicko-Lipnicki Park Krajobrazowy, Ciężkowicko-Rożnowski Park Krajobrazowy, Park Krajobrazowy Pasma Brzanki oraz liczne rezerваты przyrody. W wielu miejscach napotkamy malownicze formacje skalne. Najciekawsze trasy piesze prowadzą przez tereny Parków Krajobrazowych Pogórza: Uroczysko Polichy, z wytyczonymi trasami edukacyjnymi, czy też Skamieniałe Miasto - rezerwat przyrody nieożywionej, którego rzeźbione przez naturę skały przypominają kształtem budynki, postacie i zwierzęta. W Bukowcu, w rezerwacie „Diabła Skały”, znajdują się najdłuższa jaskinia w polskich Beskidach, zwana „Diabłą Dziurą”. Wytyczone szlaki prowadzą śladami osobliwości przyrody oraz dziedzictwa kultury.

Ważnymi elementami dziedzictwa Pogórza są zabytki architektury drewnianej, w tym największy w Małopolsce drewniany kościół w Skrzyszowie, czy też kościółek św. Leonarda w Lipnicy Murowanej, wpisany na listę UNESCO. Wędrując po regionie tarnowskim nie sposób nie trafić na Szlak Cmentarzy z I Wojny Światowej, będących nie tylko miejscem czci i zadumy, ale także interesującymi zabytkami architektonicznymi. Szukających mocniejszych wrażeń zapraszamy do Uzdrowiska Kopalni Soli w Bochni. Ekstremalna trasa geologiczna przeznaczona jest wyłącznie dla odważnych i wysportowanych osób. Okolice Tarnowa to także wymarzony teren do uprawiania turystyki rowerowej. Stosunkowo niewielkie różnice wzniesień i dobre oznakowanie czynią trasy dostępnymi dla rowerzystów o różnym stopniu zaawansowania. Szlaki w większości wytyczono poza ogólnodostępną siecią drogową, dzięki czemu są



bezpieczne, a jazda nimi dostarcza wyjątkowych wrażeń. Na skrzyżowaniach szlaków w okolicach Ciężkowic – na Jamnej oraz w okolicach Tuchowa – na Brzance odpocząć można w czynnych cały rok baczówkach.

Zima w regionie

W regionie tarnowskim ciekawie można spędzić również wypoczynek zimowy. Każdy, niezależnie od wieku i indywidualnych upodobań, znajdzie dla siebie coś interesującego. Entuzjaści białego szaleństwa znajdą miejsca, gdzie można pojeździć na nartach, snowboardzie, czy skorzystać z pobytu w gospodarstwach agroturystycznych, połączonego z kulięciem. Niezaprzeczalnymi atutami ośrodków narciarskich regionu są niewielkie odległości od Tarnowa i komfort korzystania. Znacznie mniej zatłoczone od popularnych tatrzańskich kurortów, oferują pełną gamę usług dla narciarzy - od wypożyczalni sprzętu, po wyżywienie i nocleg. Trasy narciarskie są sztucznie dośnieżane i oświetlane. Długość i nachylenie stoków predysponują je raczej do jazdy rekreacyjnej, niż wyczynowej. Najdłuższa trasa zjazdowa w regionie, w Stacji Narciarskiej Laskowa-Kamionna, ma długość 2000m. Najlepszą bazą do uprawiania sportów zimowych są schroniska i pensjonaty, położone na terenach Pogórza. W okolicy Gromnika (Jurasówka), Pleśnej (Lubinka) i Żegociny (Stoki Kamionnej) znajdują się orczykowe wyciągi narciarskie. Znakomite warunki i piękne otoczenie dostarczają miłośnikom aktywnego wypoczynku w zimie wrażeń, skłaniających do powrotu w te miejsca.

Tarnów

Sam Tarnów to także wspaniałe miejsce dla tych, którzy nie mogą usiedzieć w miejscu. Najmłodszym polecamy centra zabaw dla dzieci „Promienny zamek” oraz „Simba”. Starszych zapraszamy na wyciągi gokartowe na największym w Małopolsce torze kartingowym, na jazdę quadami po specjalnie wytyczonym torze, czy też na wspinanie się na jednej z najwyższych w Polsce ścian wspinaczkowych. Ponadto w naszym mieście można zagrać w paintball (w plenerze bądź też na hali paintballowej), czy pojeździć na „desce” na jednym z kilku skate parków. Natomiast tych, którzy lubią pływać zapraszamy na baseny. W zimie dwa sztuczne lodowiska zachęcają do ślizgania. Nie trzeba mieć własnych łyżew – przy każdym dzieła wypożyczalnia.