

**SZLAKI
ZIMOWE
MAŁOPOLSKICH
KARPAT**

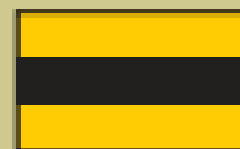
DEKALOG NARCIARZA TURYSTYCZNEGO

1. Nigdy nie wybieraj się na wycieczkę samotnie. Zespół trzech uczestników to minimum niezbędne dla bezpiecznego przeprowadzenia wycieczki. Nie oddalaj się od zespołu i nie zostawiaj towarzysza bez opieki!
2. Na towarzyszy wycieczek dobieraj narciarzy o podobnej kondycji fizycznej i zbliżonych umiejętnościach narciarskich oraz zbliżonych upodobaniach, są to warunki dla stworzenia harmonijnego zespołu.
3. Wolne i równomierne tempo marszu jest najmniej męczące i najszybciej doprowadza do celu.
4. Na wycieczki zabieraj zawsze plecak, a w nim: dodatkowe ciepłe okrycie, wiatrówkę, czapkę i rękawice, konieczną porcję żywności (nie zapomnij o termosie z gorącą herbatą!), mapę terenu wycieczki i kompas.
5. Na dłuższą trasę wycieczkową wychodź możliwie wcześniej, aby uzyskać zapas czasu na ewentualne pokonanie nieprzewidzianych przeszkód. Nie zapomnij zabrać latarki-czołówki. Zostaw wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanym czasie powrotu!
6. Pamiętaj, że pogoda w górach może ulec gwałtownej zmianie, czyniąc z niewinnego spaceru uciążliwą wyprawę.
7. Ucz się rozpoznawać niebezpieczeństwa na wycieczkach, aby skutecznie chronić przed nimi siebie i towarzyszy. Wyrabiaj sobie zmysł orientacji w terenie – zwracaj baczność na każdy szczegół terenu, pogodę i gatunek śniegu.
8. Nigdy nie przeceniaj swoich sił i umiejętności, nie wstydź się zawrócić z drogi, gdy tracisz orientację w terenie lub opadasz z sił.
9. W zjeździe zawsze panuj nad nartami, nie dopuszczaj do osiągnięcia takiej szybkości, przy której bezpieczne zatrzymanie staje się niemożliwe. Zwracaj uwagę na innych narciarzy, zachowaj bezpieczne odległości, aby uniknąć zderzenia.
10. Bądź zdyscyplinowany i koleżeński, pomagaj słabszym i słuchaj bardziej doświadczonych. Na szlaku i w schroniskach zachowuj się zawsze kulturalnie. Szanuj przyrodę – nie niszcz roślinności i nie płosz zwierzęta.

Komisja Turystyki Narciarskiej ZG PTTK

OZNAKOWANIE SZLAKÓW NARCIARSKICH

Znaki podstawowe
oraz kolory znakowanych szlaków narciarskich



Drogowskaz



Kierunkowskazy



Szlaki narciarskie dzieli się na szlaki podejściowe, prowadzące z dolin do schronisk górskich, na przełęcz i szczyty, szlaki grzbietowe, oraz jednokierunkowe nartostrady zjazdowe.

Wybrane znaki ostrzegawcze

Przeszkoda
na szlaku
i obowiązek
zatrzymania się



Tablica informująca
o zagrożeniu lawinowym



Niebezpieczny
odcinek szlaku



Nierówności
terenu



Zwężenie szlaku



Liczne
skrety

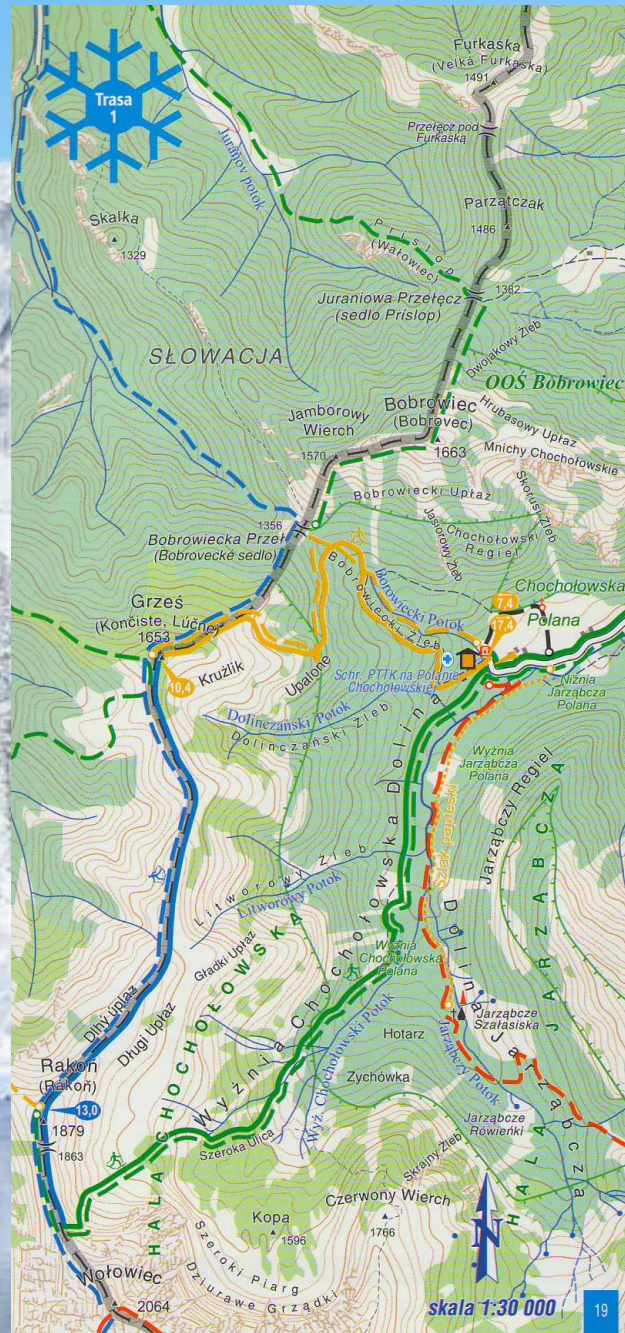
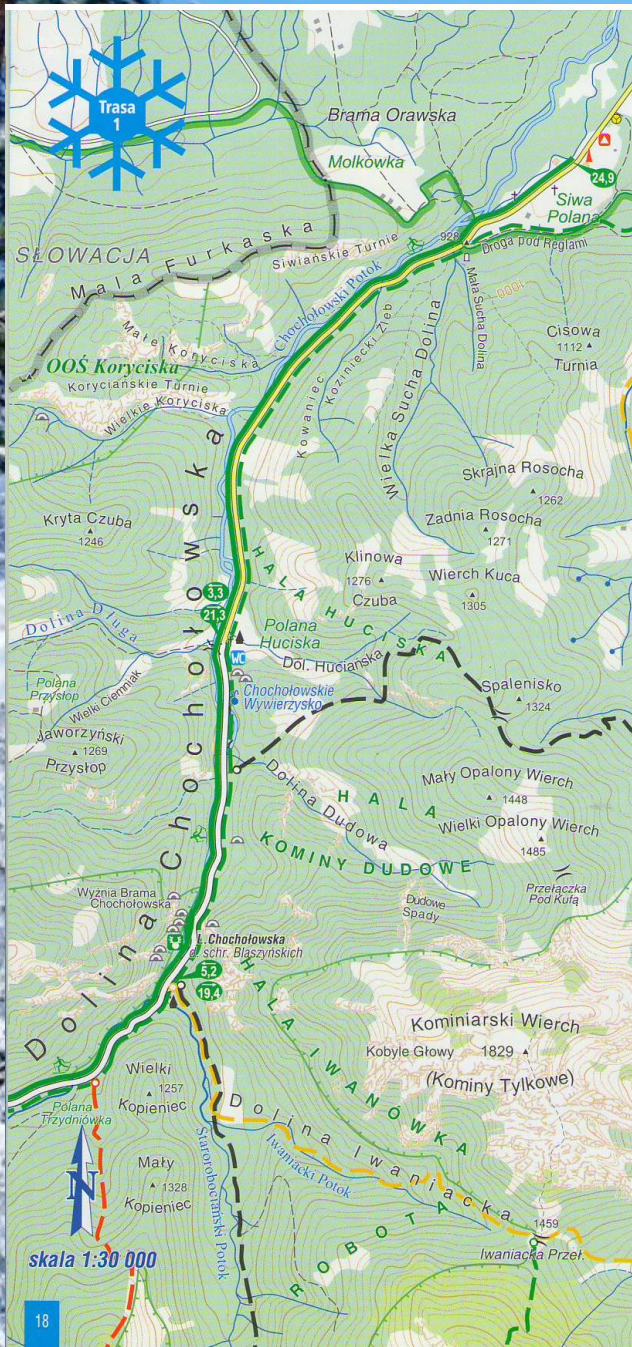


Skrzyżowanie



A scenic winter landscape featuring a calm river in the foreground, its surface reflecting the surrounding snowy environment. The riverbanks are covered in a thick layer of snow, with numerous evergreen trees heavily laden with white snow. In the background, a towering, rugged granite cliff rises steeply, its face partially covered in snow and dotted with patches of redwood trees. The sky is a clear, vibrant blue, and the overall atmosphere is serene and majestic.

Trasy dla narciarzy



Trasa 1.

Tatry

Siwa Polana

—

Rakoń

—

Siwa Polana



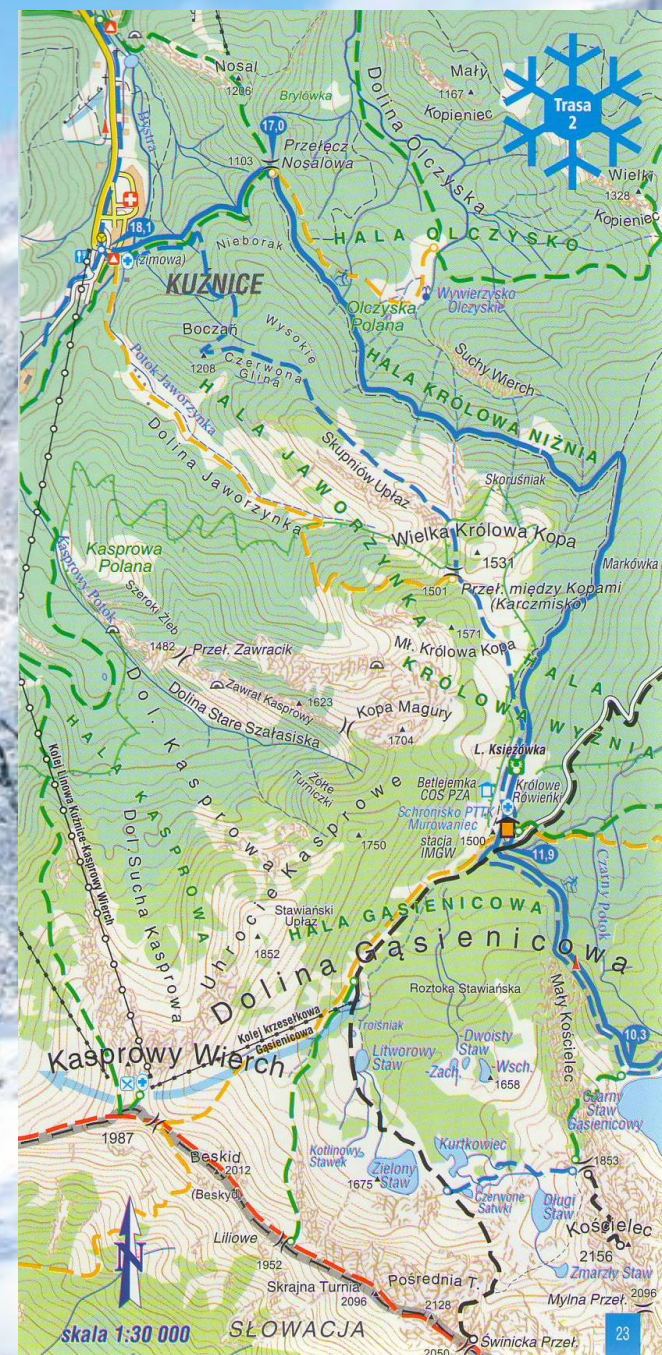


Trasa 2.

Tatry

Wodogrzmoty Mickiewicza

Kuźnice



Trasa 3.

Tatry

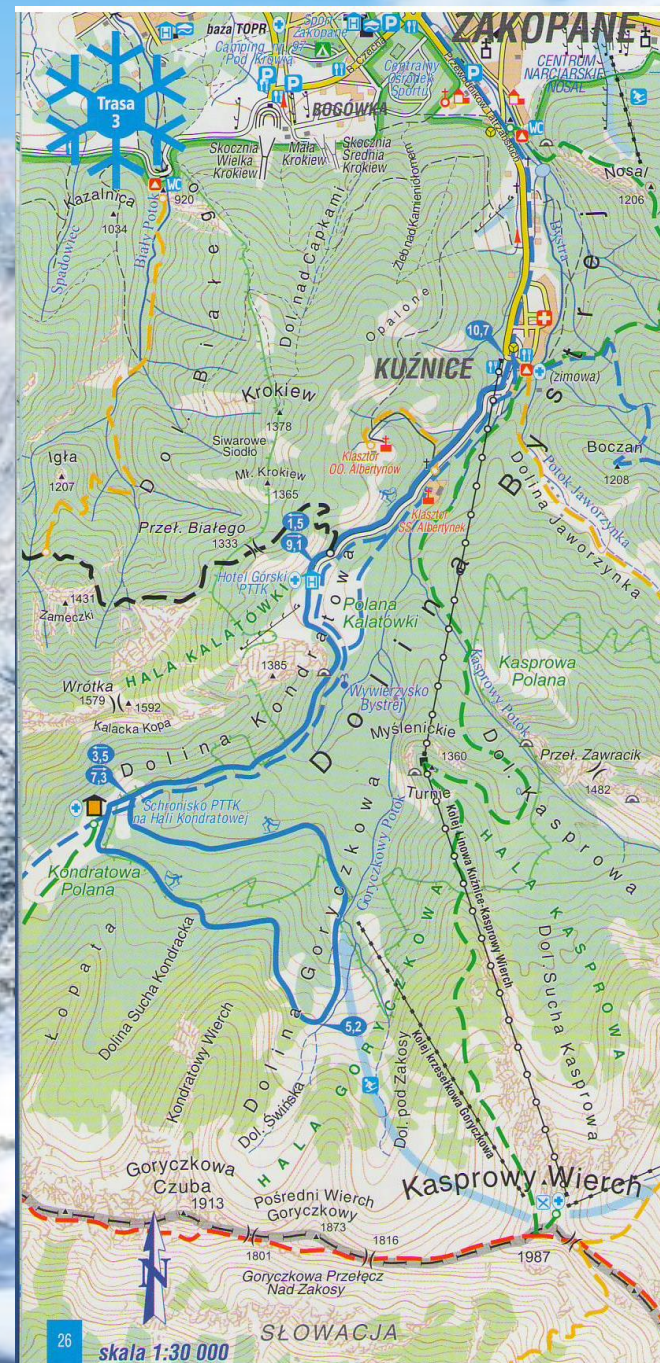
Kuźnice

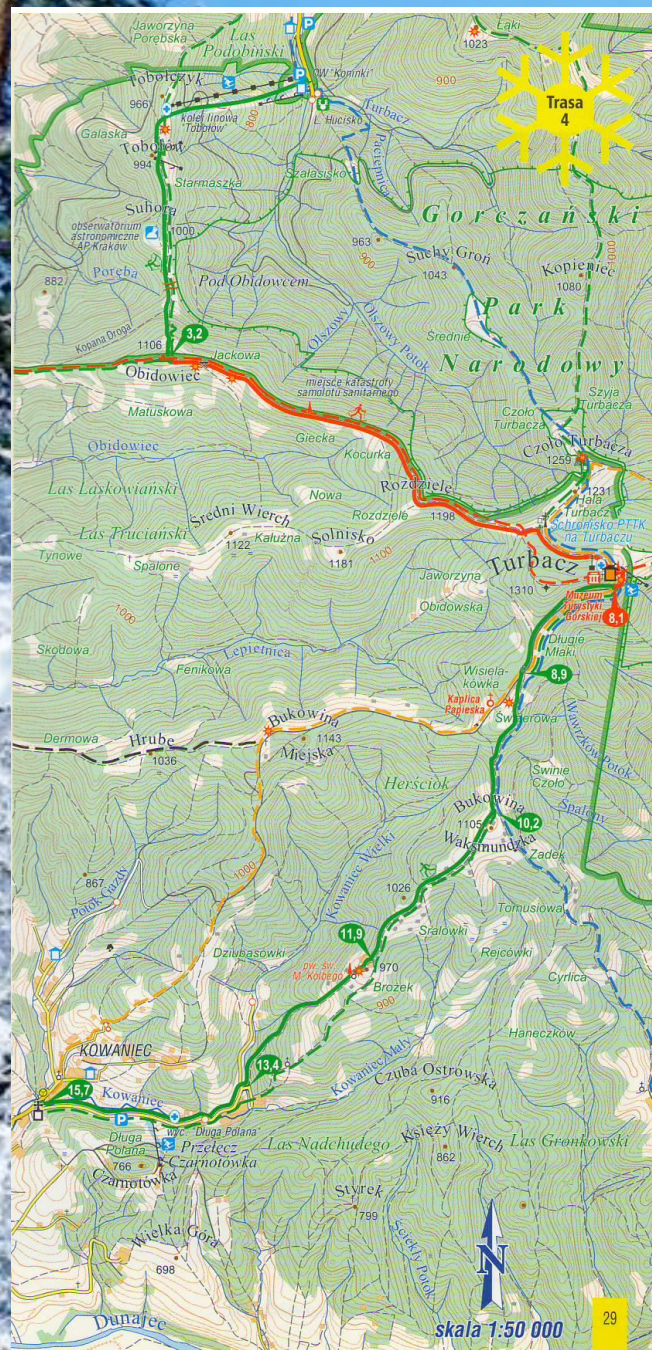
-

Hala Kondratowa

-

Kuźnice





Trasa 4.

Gorce

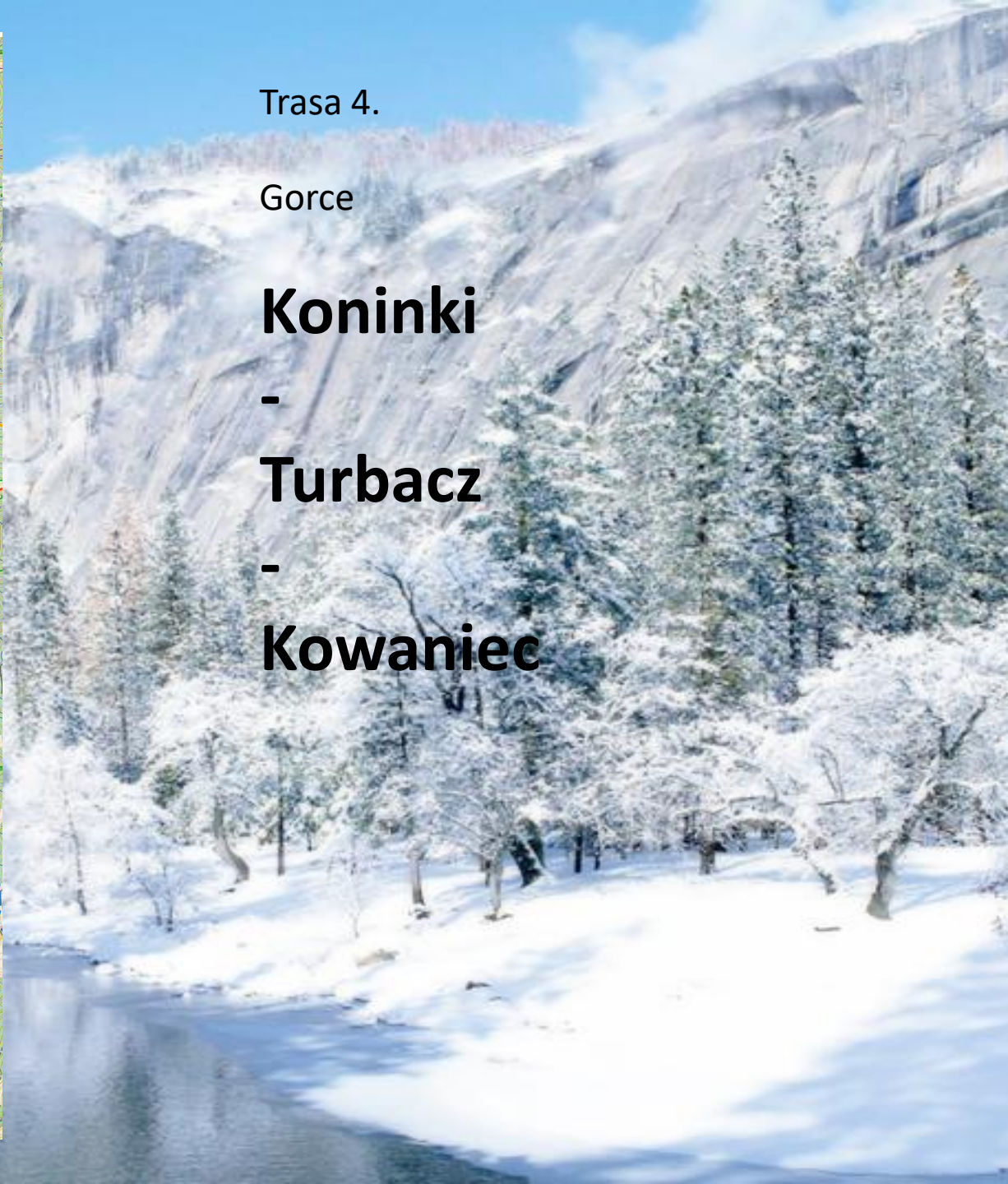
Koninki

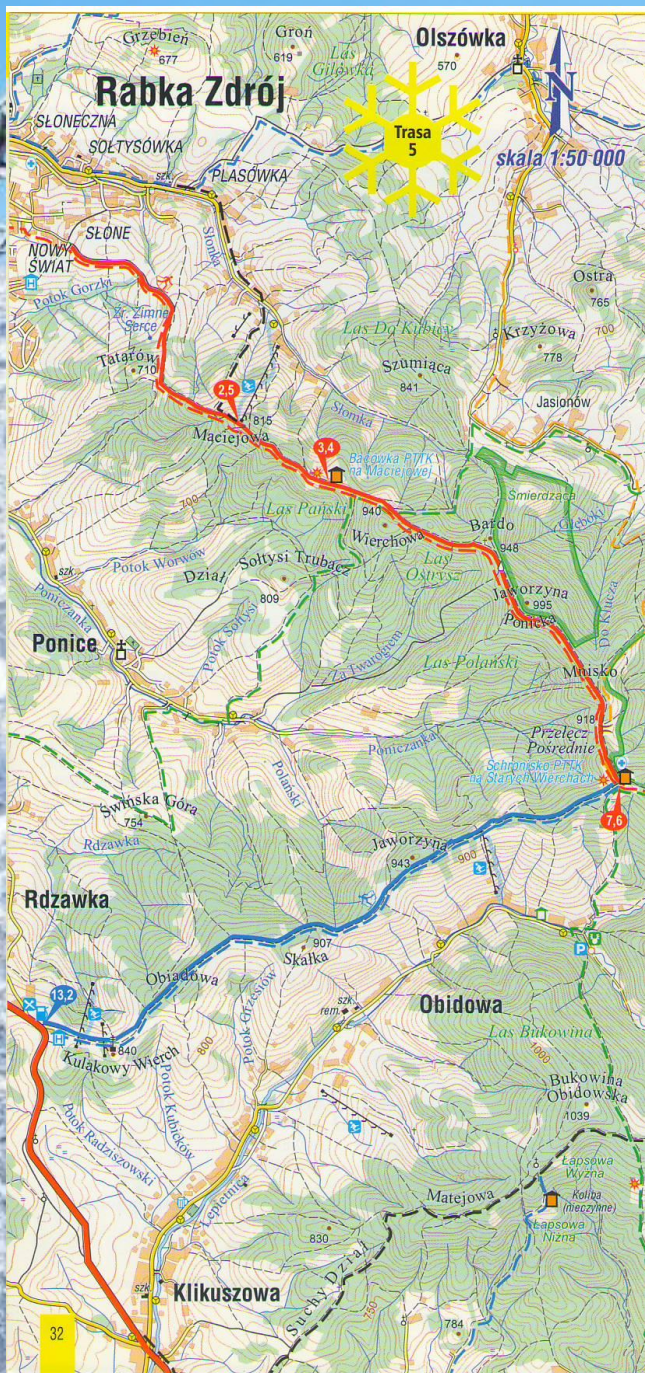
-

Turbacz

-

Kowaniec





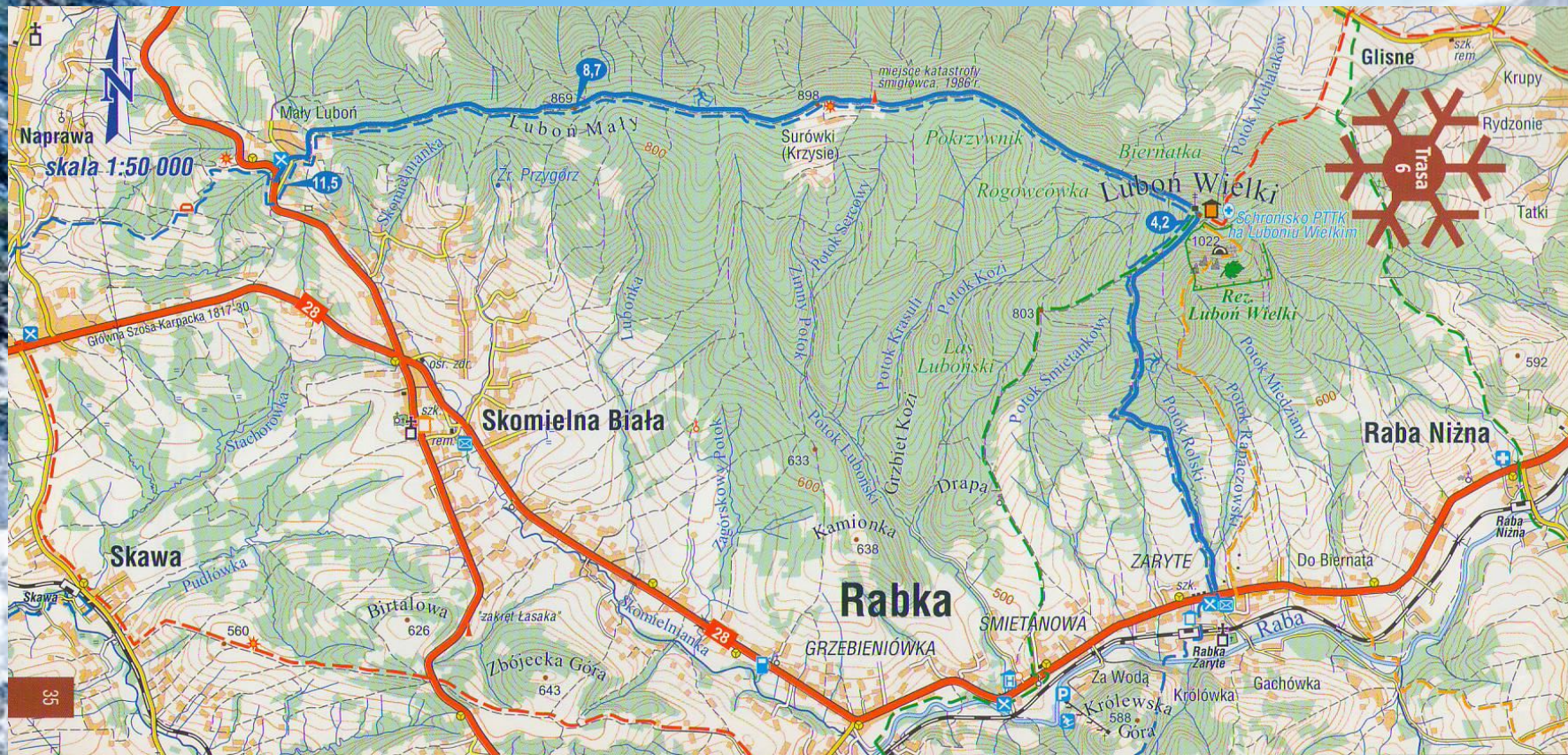
Trasa 5.

Gorce

Rabka Słone

-

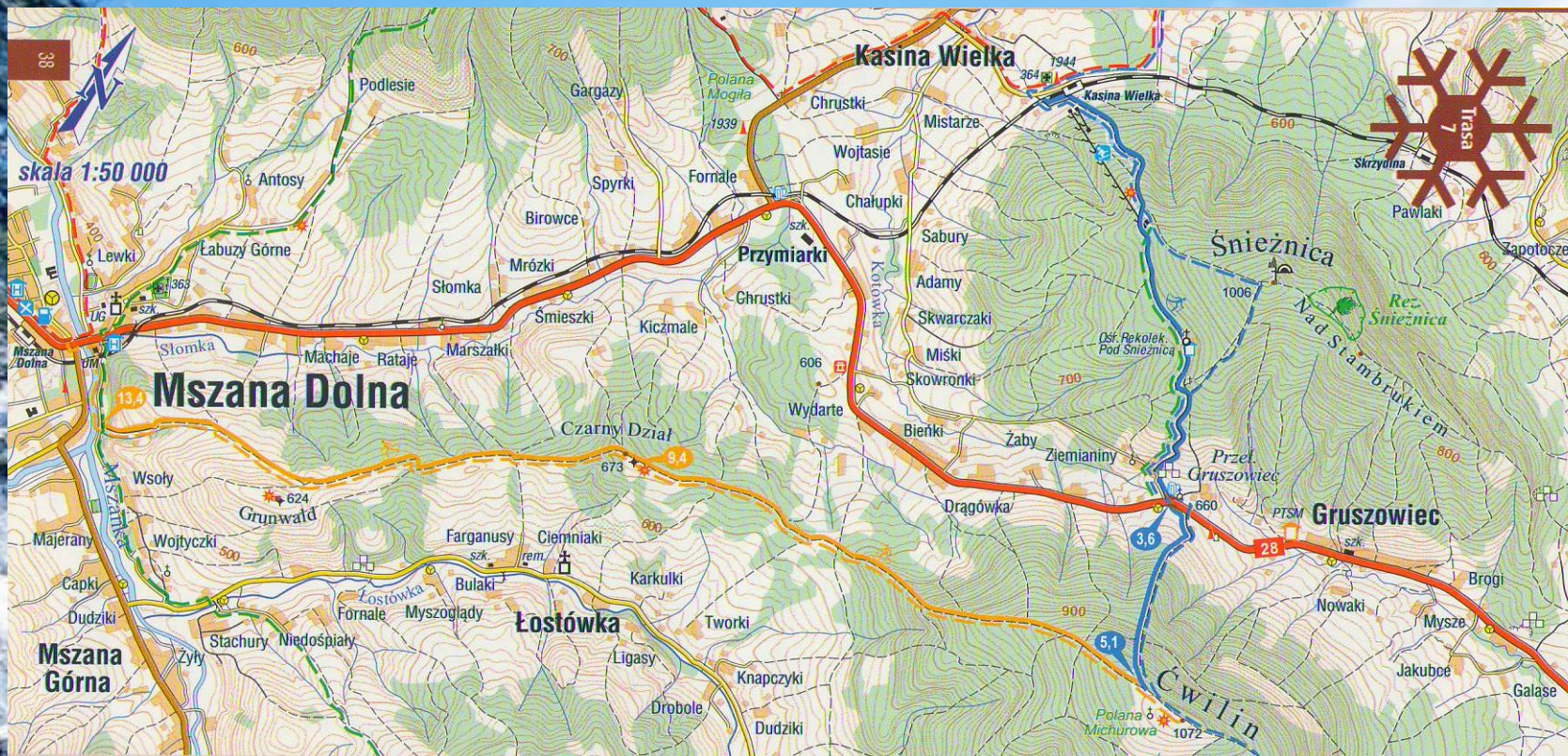
Rdzawka



Trasa 6.

Beskid Wyspowy

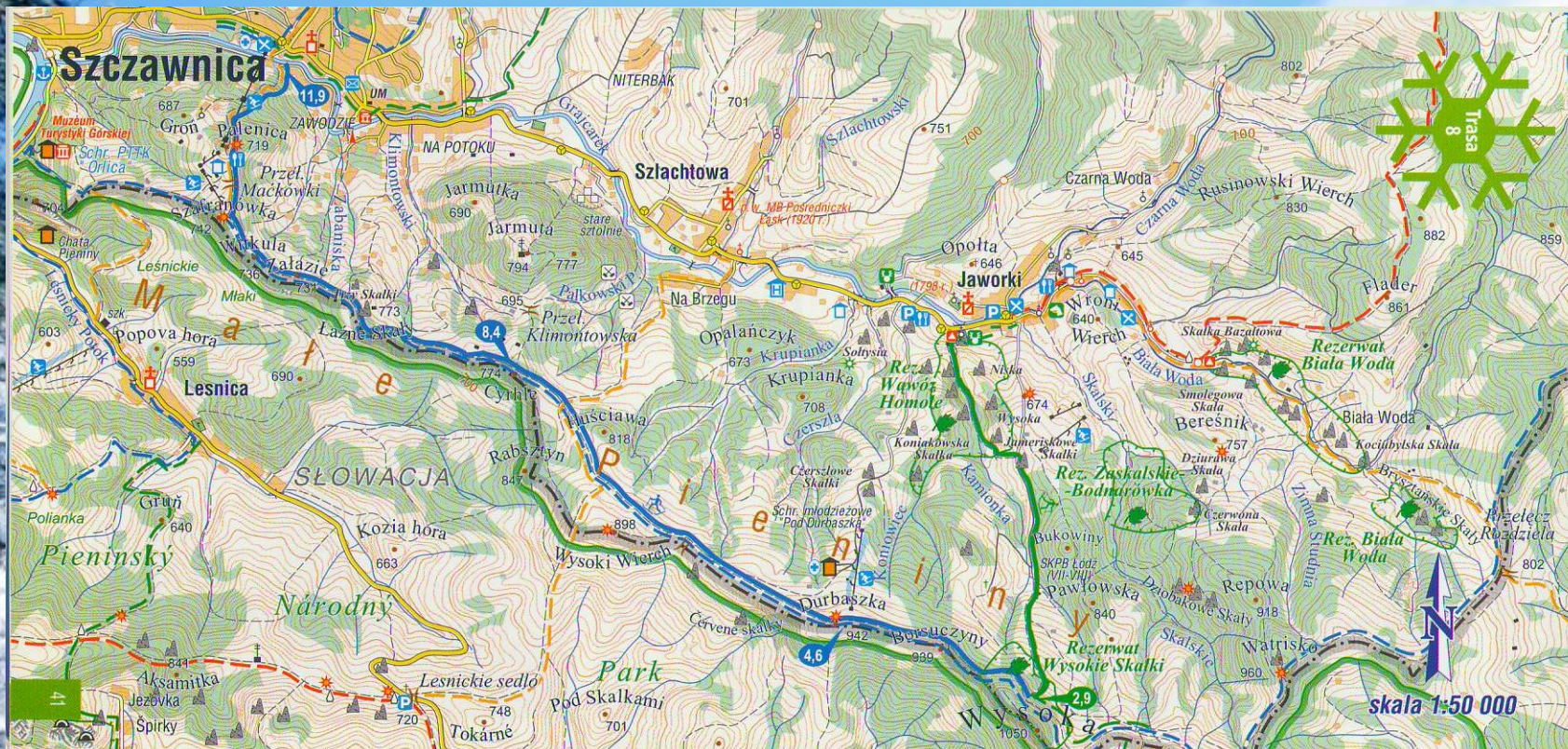
Rabka Zaryte – Luboń Wielki – Luboń Mały



Trasa 7.

Beskid Wyspowy

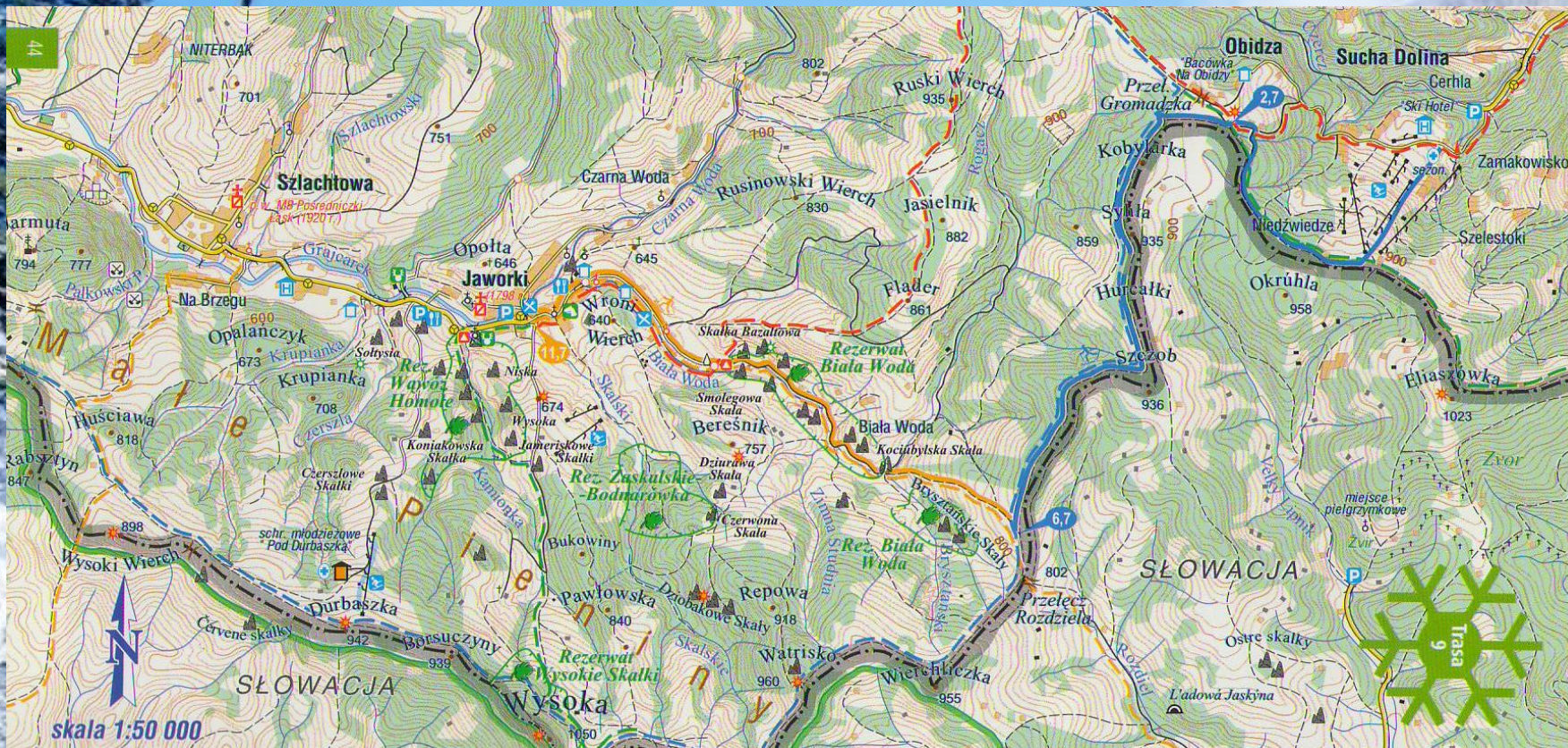
Kasina Wielka – Mszana Dolna



Trasa 8.

Pieniny

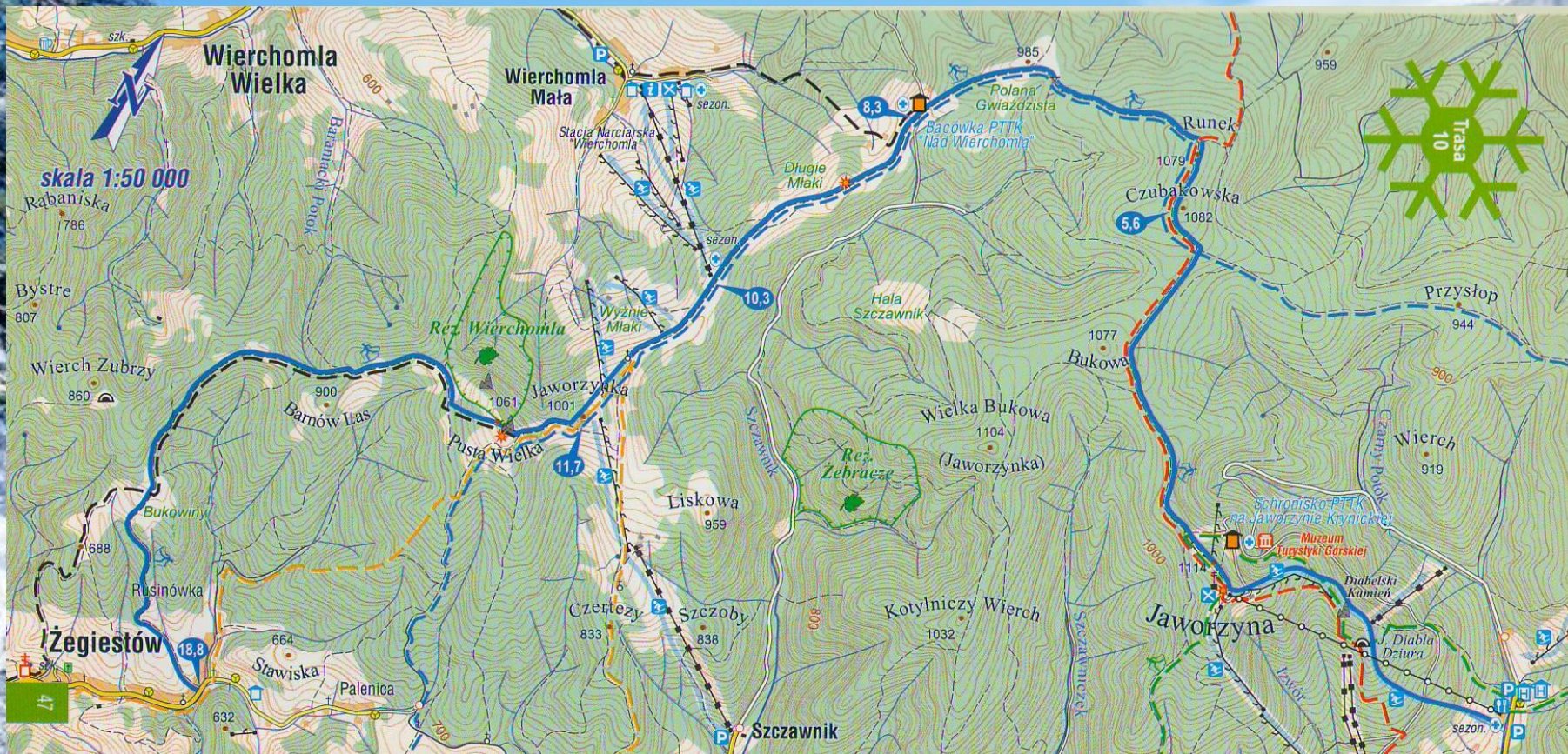
Jaworki – Durbaszka – Szczawnica



Trasa 9.

Beskid Sądecki i Pieniny

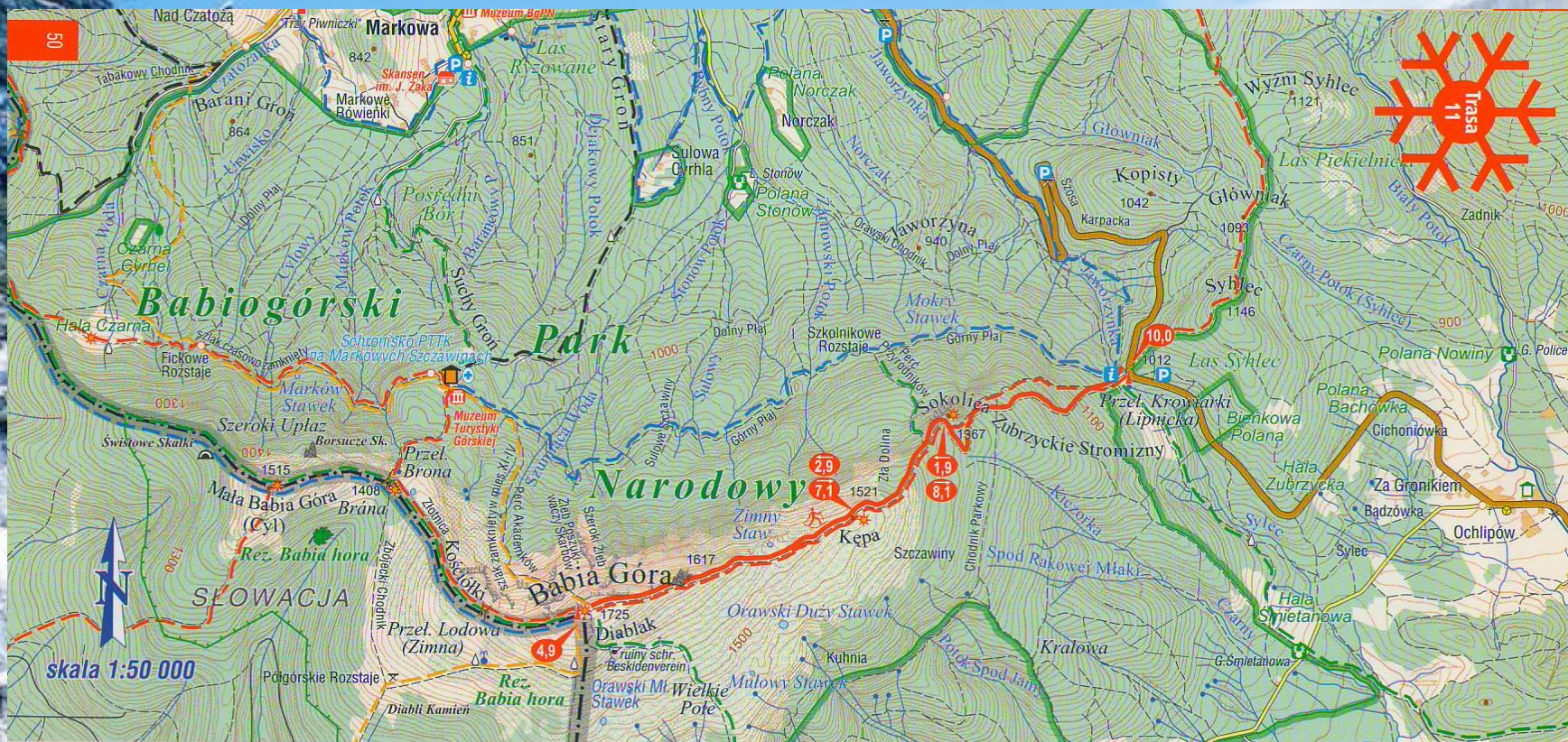
Sucha Dolina - Jaworki



Trasa 10.

Beskid Sądecki

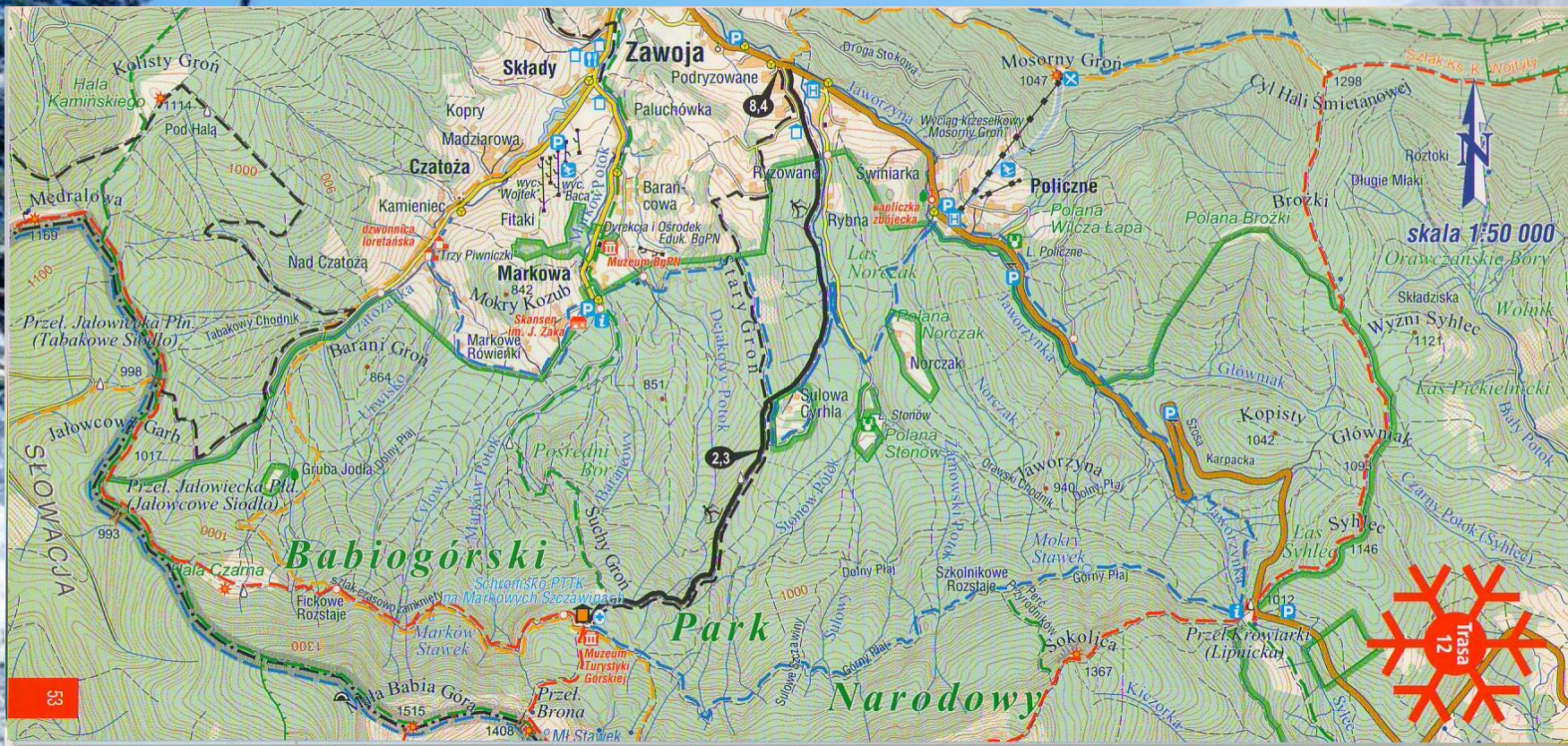
Krynica – Czarny Potok - Żegiestów



Trasa 11.

Babiogóra

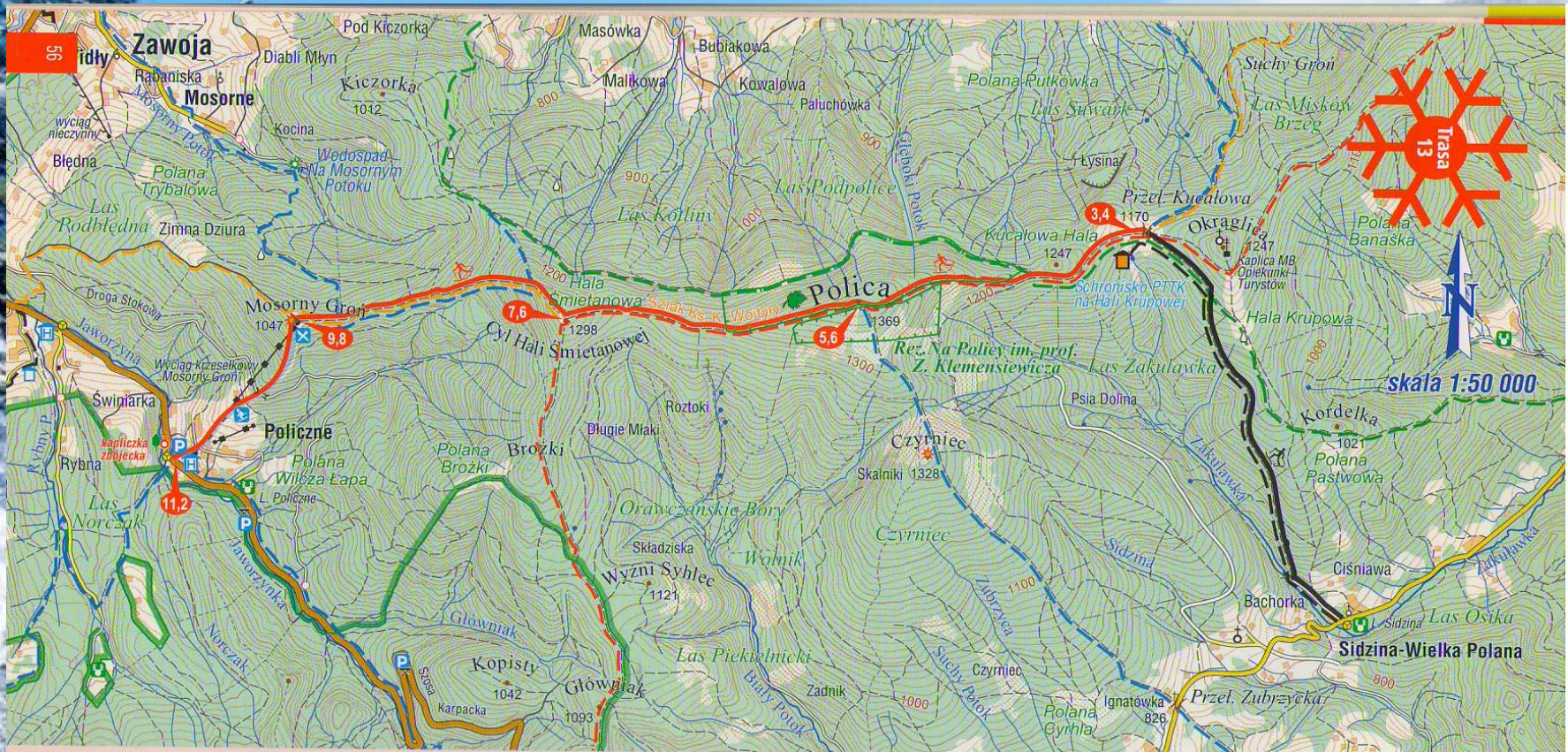
Przełęcz Krowiarki – Diablak – Przełęcz Krowiarki



Trasa 12.

Babia Góra

Markowe Szczawiny – Zawoja Lajkonik



Trasa 13.

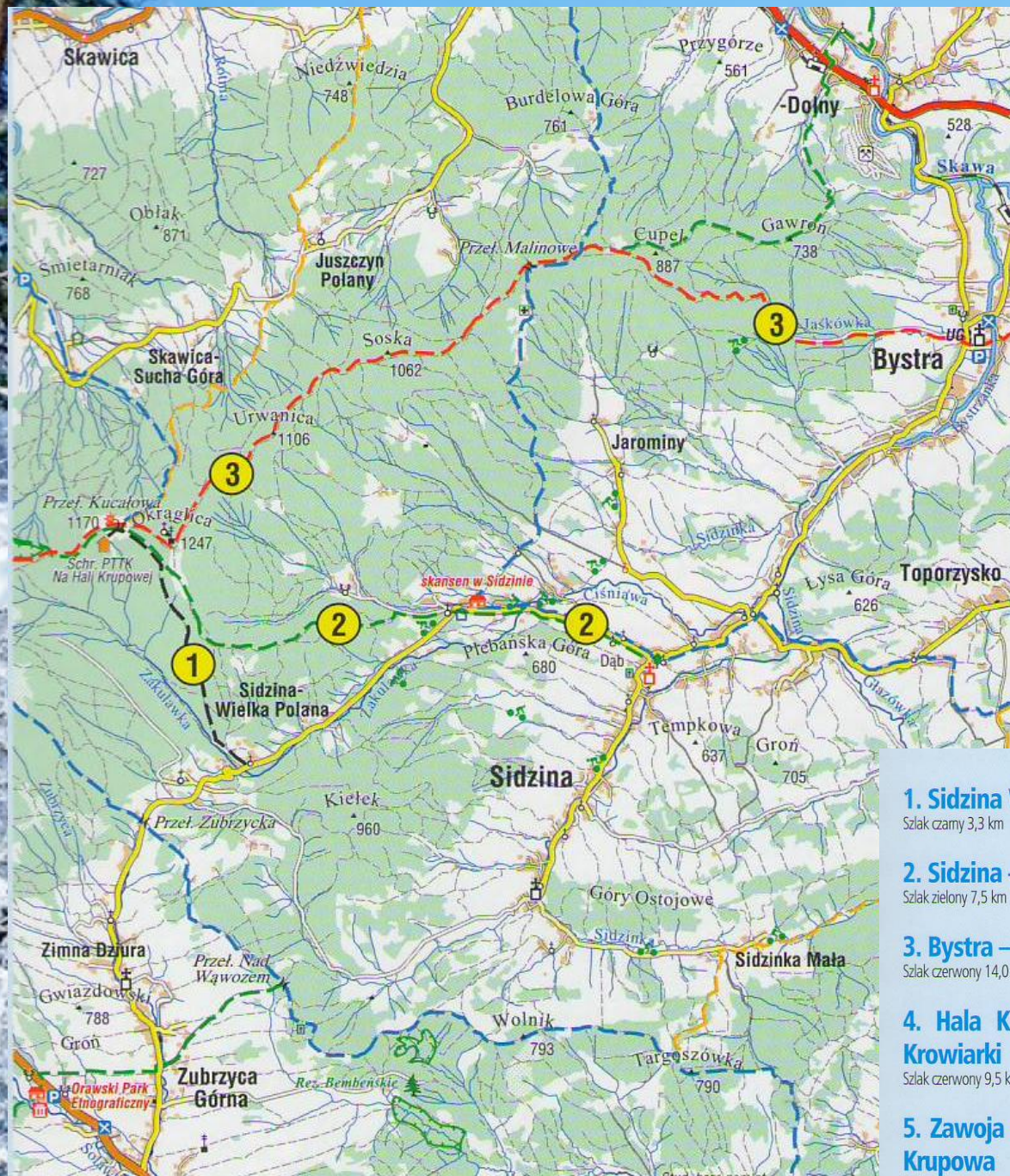
Babia Góra

Sidzina Wielka Polana – Zawoja Policzne

A winter landscape featuring a snow-covered mountain in the background, a frozen river in the foreground, and numerous trees heavily laden with snow. The scene is bright and clear, with a blue sky and a few wispy clouds. The text "Trasy na rakiety śnieżne" is overlaid in the center of the image.

Trasy na rakiety śnieżne

Okolice Bystrej i Sidziny



1. Sidzina Wielka Polana – Hala Krupowa

Szlak czarny 3,3 km

2. Sidzina – Hala Krupowa

Szlak zielony 7,5 km

3. Bystre – Cupel – Urwanica – Hala Krupowa

Szlak czerwony 14,0 km

4. Hala Krupowa – Polica – Cyl Hali Śmietanowej – Przeł. Krowiarki

Szlak czerwony 9,5 km

5. Zawoja Lajkonik – Mosorny Groń – Hala Śmietanowa – Hala Krupowa

6. Zawoja Markowa – Suchy Groń – Markowe Szczawiny

Szlak zielony, 4,2 km

7. Markowe Szczawiny – Przełęcz Brona – Babia Góra – Przełęcz Krowiarki – Markowe Szczawiny

Szlak czerwony, niebieski 15,7 km

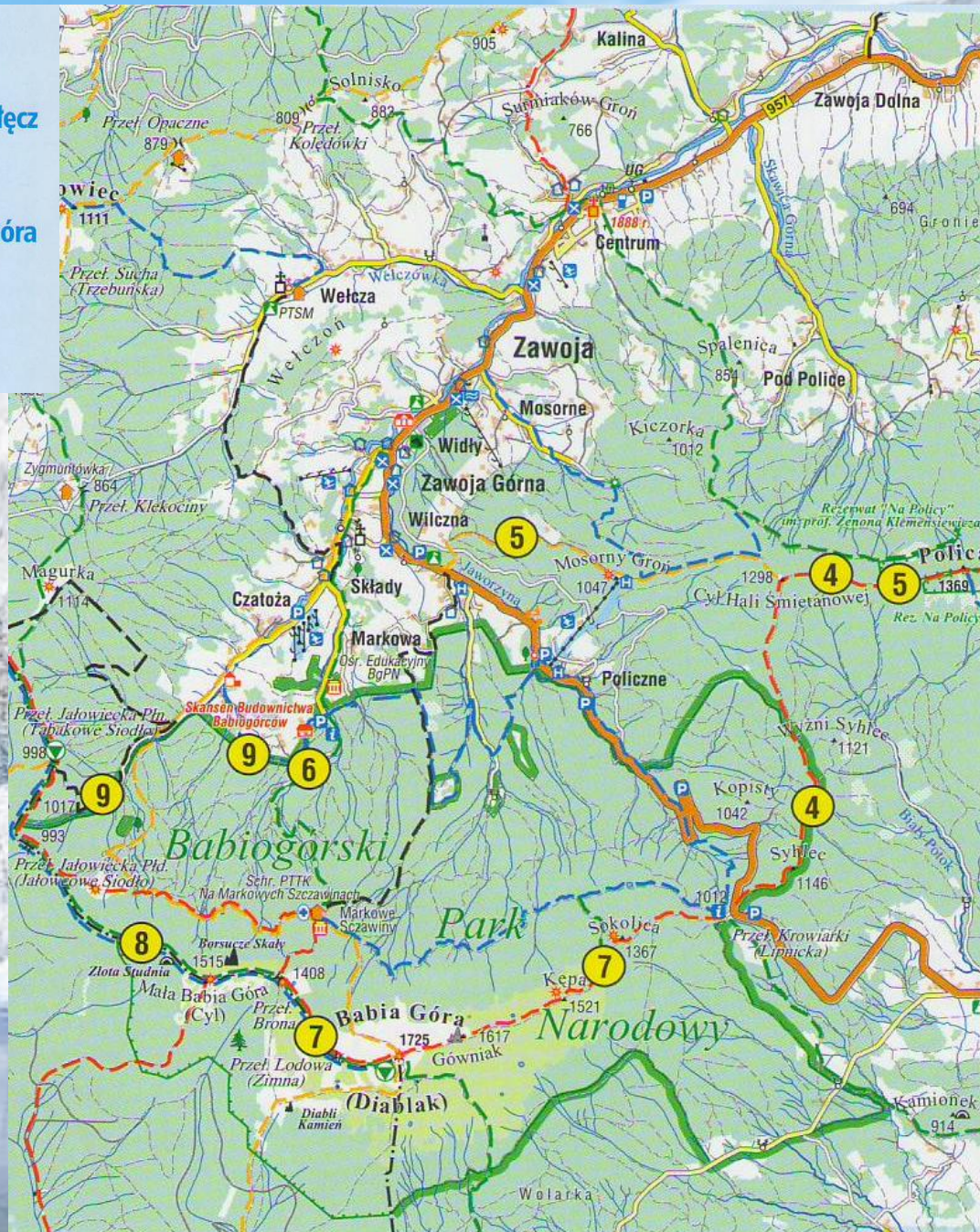
8. Markowe Szczawiny – Przełęcz Brona – Mała Babia Góra – Przeł. Jałowiecka

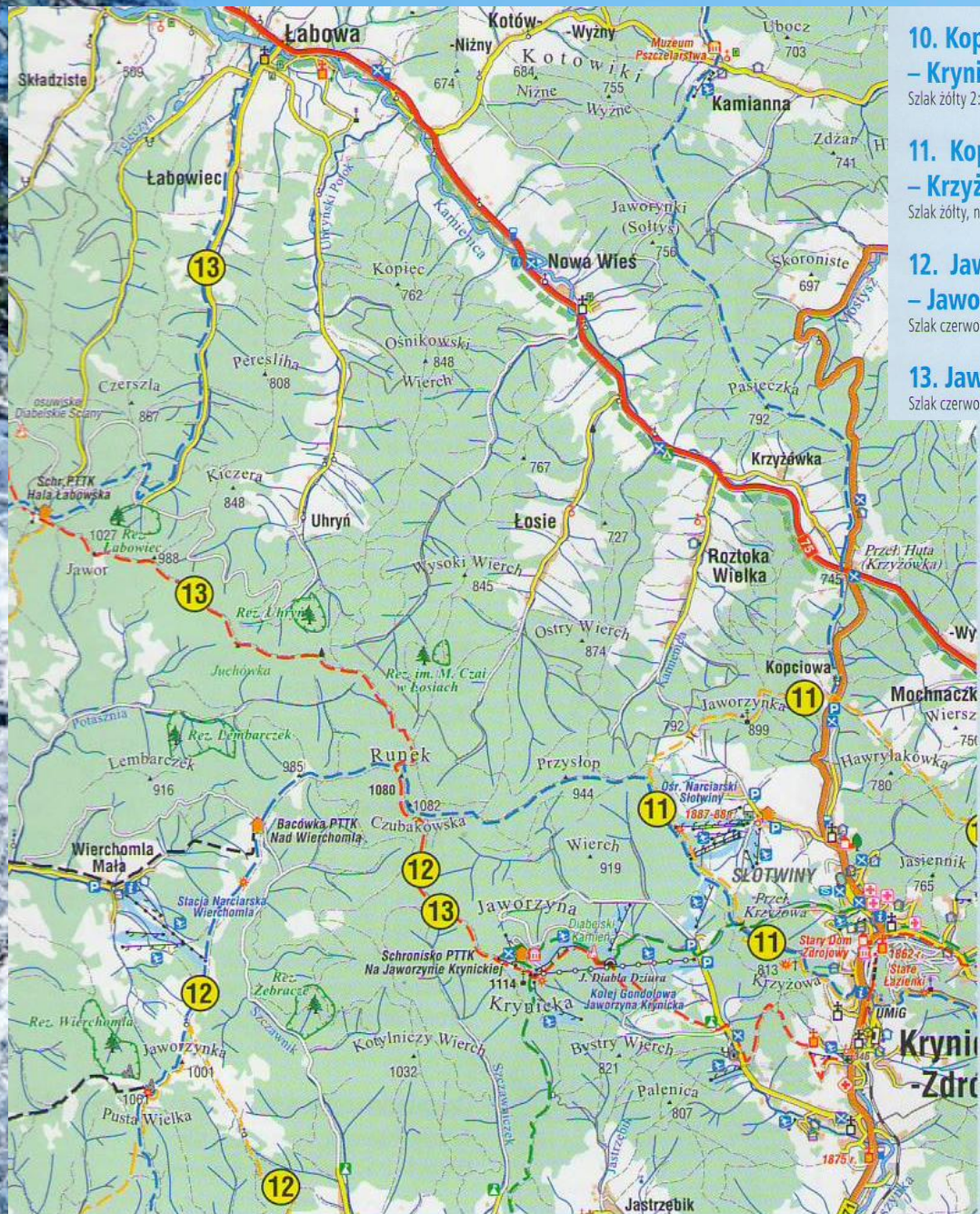
Szlak czerwony, zielony, 8,0 km

9. Zawoja Markowa – Zawoja Czatoża – Przeł. Jałowiecka

Szlak niebieski, żółty, czarny, 5 km.

Okolice Zawoi





10. Kopciowa – Hawrylakówka – Jakubik – Huzary – Góra Parkowa – Krynica

Szlak żółty 2:45 h

11. Kopciowa – Jaworzynka – Bukowinka – Krzyżowa Przełęcz – Krzyżowa – Krynica

Szlak żółty, niebieski 3:15 h

12. Jaworzyna Krynicka – Runek – Bacówka "Nad Wierchomlą" – Jaworzynka – Czerstezy – Szczawnik

Szlak czerwony, niebieski, żółty 3:30 h

13. Jaworzyna Krynicka – Runek – Łabowska Hala – Łabowa

Szlak czerwony, niebieski 5:15 h

Okolice Krynicy



