

Spis treści

Informacje ogólne	9
Klimat	9
Geografia	10
Geologia	13
Flora i fauna	17
Historia	22
Ludzie i obyczaje	30
Turystyka	33
Gorce	38
Rabka i okolice	38
Rabka	39
Stare Wierchy (983 m n.p.m.)	43
Rejon Turbacza	46
Turbacz (1310 m n.p.m.)	48
Kudłoń (1276 m n.p.m.)	54
U zachodnich podnóży Gorców	55
Chabówka	55
Sieniawa	56
Rdzawka	56
Obidowa	56
Klikuszowa	58
Raba Wyżna i Raba Niżna	59
Północne krańce Gorców	60
Niedźwiedź	60
Poręba Wielka	63
Koninki	63
Lubomierz	66
Z biegiem Kamienicy	69
Szczawa	70
Gorc (1228 m n.p.m.)	73
Kamienica	75
Nad Dunajcem i Ochotnicą	77
Zabrzeź	77
Ochotnica	78
Przełęcz Knurowska (846 m n.p.m.)	82
Lubań (1211 m n.p.m.)	84
Przełęcz Pańska Prehybka (990 m n.p.m.)	88
Tylmanowa	89
Wycieczki rowerowe	91
1. Łagodne Gorce	91
2. Z Nowego Targu do Rabki	95
3. Dzika Kiczora	99
Informacje praktyczne	102

Pieniny	113
Krościenko nad Dunajcem	113
Trzy Korony (982 m n.p.m.)	116
Sokolica (747 m n.p.m.)	118
Grywałd	118
Krośnica i okolice	119
Czorsztyn	119
Sromowce Wyżne	122
Sromowce Niżne	123
Małe Pieniny	125
Szczawnica	126
Palenica (722 m n.p.m.) i Szafranówka (742 m n.p.m.)	131
Wysoka (1050 m n.p.m.)	133
Jaworki	136
Rezerwat „Biała Woda”	138
Informacje praktyczne	139
Spisz	149
Pieniny Spiskie	149
Niedzica	149
Frydman	154
Falsztyn	155
Krempachy	156
Nowa Biała	157
Pasma Magury Spiskiej	158
Kacwin	158
Łapsze Niżne i Wyżne	161
Trybsz	163
Czarna Góra	164
Jurgów	164
Informacje praktyczne	165
Słowniczek architektoniczny	170
Indeks	177
Mapa turystyczna	184

Spis planów

Plany miast

1. Rabka	40
2. Krościenko nad Dunajcem	114
3. Szczawnica	127

Plany tras rowerowych

1. Łagodne Gorce	92
2. Z Nowego Targu do Rabki	96
3. Dzika Kiczora	100