

Spis treści

Czas na rower

Pogadaj z fachowcem	10
Jaki wybrać	11
Jedź i świeć	14
Rower plus	17
Przed wyprawą	23
Poznaj swój rower	24
Transport roweru	31
W drodze	32
Zdrower	41
Pierwsza pomoc	43

Pomorze

1. Przez pola i łąki na jezioro Świdwie	64
2. Zielono-czerwony szlak	69
3. Tour de kurorty	77
4. Długa droga na plażę	81
5. Przez Krainę w kratę	84
6. Prawie godzina na korzyść północy	88
7. Na wschód od Łeby, ku romantycznej latarni	94
8. Z Łeby do Lęborka	97
9. Gdańskie Żuławy? Nie ma sprawy!	102
10. Rower na depresję	107
11. Toruński relaks z Barbarką	111
12. Z Torunia do Bydgoszczy	119

Mazury i Suwalszczyzna

13. Mazurskie leśniczówki	132
14. Zamek i grodziska	135
15. Śladem kamedułów	140
16. Gdyby Pan Tadeusz miał rower... ..	145

Wielkopolska i ziemia lubuska

17. W leserskim tempie	158
18. Zielono mi... ..	162
19. Gdzie Warta wpływa do Orinoko	168
20. Ziemiańskim traktem	173
21. Trzy muzea i siedem rond	179

Mazowsze

22. Świder na deser	194
23. Brzegiem Wisły	201
24. Truskaw i Truskawka	206

25. Kampinoska klasyka	210
26. W zielonej Łodzi	216
27. Krajobrazy, dwory i grodzisko	220

Podlasie

28. Z puszcza w tle	232
29. Białowieska pętla z Hajnówki	237
30. Na podbój twierdzy Ōsowiec	248
31. Bagienne impresje	247

Dolny Ślask

32. Dolina Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej	256
33. Jeszcze więcej pałaców	261
34. Dookoła Środy Ślaskiej	268

Górny Ślask

35. Woda razy trzy	280
36. W Polsce jest wszystko, tylko mniejsze – kanion Kolorado	285
37. Nagrodą będzie korona!	292
38. Na ziemi pszczyńskiej	298

Małopolska

39. Jura dla każdego	312
40. Najlepsze dolinki świata	316
41. Zielona wycieczka-ucieczka	322
42. Las Wolski i Tyniec jednym haustem	327
43. Z Kielc doliną Bobrzy	335
44. Pętla Obłęgorska	340

Lubelszczyzna

45. Nad Bystrzycą do Zawieprzyc	350
46. Z Lublina do PRL-u	354

Góry

47. Z Bielska-Białej w góry	368
48. Zdobywamy Skrzyczne	372
49. Drogi i bezdroża Łemkowszczyzny	375
50. Gorlice i okolice	380
51. Bieszczady wokół Hyrlatej	386
52. Śladami wsi, których już nie ma...	390

Informacje praktyczne	401
------------------------------------	-----