

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
Struktura przewodnika	8
Zasięg przewodnika	9
TROCHĘ GEOGRAFII	9
Geologia	10
Fauna i flora	12
Obszary chronione	14
Gospodarka	15
ETNOGRAFIA	18
HISTORIA REGIONU	23
Prehistoria	23
Pogórza w średniowieczu	24
Czas rozkwitu i czas upadku	25
W monarchii Habsburgów	27
Wielka Wojna	28
Międzywojnie	31
Pod hitlerowską okupacją	31
Czasy najnowsze	33
WALORY TURYSTYCZNE	34
INFORMACJE PRAKTYCZNE	38
Noclegi	38
Narciarstwo	39
Komunikacja	39
POGÓRZE ROŻNOWSKIE	41
MASYW WAŁU	42
1. Tarnów – Koszyce Wielkie – Koszyce Małe – Błonie – Szczepanowice – Dąbrówka Szczepanowska – Lubinka (412 m) – Wał (523 m) – Babia Góra (327 m) – Gromnik	44
2. Siemiechów – Wielkie Góry (458 m) – Wał (523 m) – Gródek (436 m) – Kopaliny (399 m) – Pleśna	47

3. Ścieżka dydaktyczno-ekologiczna „Uroczysko Pleśniarki”	50
4. Zakliczyn – Wróblowice – Dąbrówka Szczepanowska – Golgota (400 m) – Lubinka (412 m) – Rychwałd – Wał (523 m) – Wielkie Góry (458 m) – Wróblowice – Lusławice – Kończyska – Zakliczyn	51
PASMO MOGIŁY, STYRU I SUCHEJ GÓRY	53
5. Paleśnica – Olszowa – Styr Południowy (469 m) – Olszowa (465 m) – Sucha Góra Zachodnia (406 m) – Sucha Góra (378 m) – Polichy – Gromnik	55
6. Paleśnica – Olszowa – Styr Południowy (469 m) – Borowa – Mogiła (478 m) – Ruda Kameralna – Piaski – Drużków – Czchów	57
7. Ścieżka przyrodniczo-krajobrazowa „Na Budzyń”: Jastrzębia – Sucha Góra – Jastrzębia	59
8. Ścieżka kulturowo-geologiczna „Pod Kurhan”: Polichy – Sucha Góra – Polichy	60
9. Wytrzyścza – Tropie – Habalina – kota 404 – Rostoka – Brzeziny – Tropie – Wytrzyścza	61
GRUPA ROSULCA, BUKOWCA I ŻEBRACZKI	64
10. Dolina Paleśnianki – Jamna baczówka – Rosulec – Olszowa – Styr Południowy (469 m) – Olszowa (465 m) – Sucha Góra Zachodnia (406 m) – Jastrzębia – Jastrzębia Góra – Jamna sanktuarium – dolina Paleśnianki	66
11. Bogoniowice – Ciężkowice PKP – Kipszna – Budzyń – Jastrzębia – Olszowa – Paleśnica – Dolina Paleśnianki – Bukowiec – Bruśnik – Pławna – Kaśna Dolna – Bogoniowice – Ciężkowice	69
12. Ciężkowice – Kaśna Dolna – Bruśnik – Bukowiec – skała Wieprzek – Jastrzębia	71
13. Paleśnica – rez. „Diable Skaty” – Bukowiec – Żebraczka – Podole-Górowa – Przydonica – Dział – Gródek nad Dunajcem	75
MASYW MAJDANU I OSTRYŻA	77
14. Bartkowa – Posadowa – Rożnów	78
15. Bartkowa – Posadowa – Majdan (512 m) – Podole – Górowa – Bartkowa – Posadowa	82
16. Podole – Górowa – Ostryż (447 m) – Ostryż Południowy (417 m) – Paleśnica	83
POŁUDNIOWE OBRZEŻA POGÓRZA ROŻNOWSKIEGO	84
17. Nowy Sącz – Klimkówka (512 m) – Jelna – Kobylnica Zachodnia (509 m) – Dział (455 m) – Gródek nad Dunajcem	85

18. Nowy Sącz (Miasteczko Galicyjskie) – Muzeń (450 m) – Januszowa – Librantowa – Kuminowiecka Góra (542 m) – Klimkówka – Dąbrowska Góra (583 m) – Dąbrowa	90
19. Nowy Sącz – Gołąbkowice – Muzeń (450 m) – Boguszowa – Paszyn – Jodłowa Góra (715 m) – przełęcz Wilczy Dół – Rosochatka (753 m) – Cieniawa	92
POGÓRZE CIĘŻKOWICKIE	96
GRUPA SŁONEJ GÓRY, KOKOCZA I GÓRY ŚW. MARCINA	98
20. Tarnów – Góra św. Marcina (384 m) – Zawada – Łękawica – Trzemeska Góra (390 m) – Tuchów	98
21. Tarnów – Tarnowiec – Góra św. Marcina (384 m) – Zawada – Skrzyszów – Pogórska Wola (pomnik)	102
22. Łowczówek-Pleśna PKP – Słona Góra (403 m) – Łękawka – Poręba Radlna – Słona Góra (403 m) – Kłokowa	104
23. Tarnów – Góra św. Marcina (384 m) – Zawada – Łękawka – Karwodrza – Tuchów	106
24. Pilzno – Zwiernik – Kokocz (434 m) – Lubcza – Dzwonowa – Zagórze – Dęborzyn – Jaworze Górne – Bielowy – Strzegocice – Słotowa – Pilzno	109
PASMO BRZANKI I LIWOCZA	112
25. Rzepiennik Strzyżewski – Jodłówka Tuchowska – Brzanka (536 m) – baczówka PTTK – Brzanka (536 m) – Ptasznik (451 m) – Burzyn – Tuchów	113
26. Lubaszowa PKP – polana Morgi – Brzanka (536 m) – baczówka PTTK – Ostry Kamień (527 m) – Ryglice	118
27. Żurowa – skała Borówka – Krzyżowa (480 m) – Gilowa Góra (506 m) – Wisowa (409 m) – Rysowany Kamień (427 m) – Mały Liwocz (483 m) – Kamińska (508 m) – Liwocz (562 m) – Gródek (501 m) – Jabłonica	120
28. Czerma – Liwocz (562 m) – Strebikowa – Ujazd – Kłodawa – Kołaczyce	123
29. Baczówka PTTK pod Brzanką – Brzanka (536 m) – Liwiecka Góra (480 m) – Ostry Kamień (527 m) – baczówka PTTK pod Brzanką	126
GRUPA NOSALOWEJ I RADWANKI	126
30. Gromnik – Golanka – Nosalowa (365 m) – Siedliska	127
31. Chojnik PKP – Golanka – kota 365 – Rzepiennik Strzyżewski – Jodłówka Tuchowska – Lubaszowa – Siedliska – Chojnik PKP	128

POŁUDNIOWE OBRZEŻA POGÓRZA CIĘŻKOWICKIEGO	130
32. Ciężkowice – Skamieniałe Miasto – Góra Skąła (367 m) – Wąwóz Czarownic – Rzepiennik Biskupi – Rzepiennik Strzyżewski	132
33. Ciężkowice – Zborowice – Staszkówka – Turza – Ostrusza – Ciężkowice	136
34. Łużna – Pustki (446 m) – Moszczenica Wiatrówki – Łużna Podbrzezie – Łużna	140
35. Jasło Niegłowice PKP – Trzcinica (Karpacka Troja) – Przysieki – Sławęcin – Skołyszyn PKP	141
WYBRANE MIEJSCOWOŚCI	145
LITERATURA	228
SKOROWIDZ	230
LEGENDA I OBJAŚNIENIA OD REDAKCJI	III strona okładki