

ROZMOWY Z EKSPERTAMI

• Jazda rowerem dobrze wpływa na cały organizm.	2
• Zbędne kilogramy najlepiej gubić na rowerze.	4
• Wybierając rower pomyśl, gdzie będziesz jeździł.	6
• Rower pomaga zapobiegać zawałom i udarom.	8
• Rowerzyści są bardziej wytrwali.	10
• Rower wzmacnia nasze kości.	12

SPIS TRAS ROWEROWYCH

1. Szlakiem Dąbrowskich Zabytków.	
2. Od stolicy w stronę gór.	
3. Szlakiem zabytków turystycznych i atrakcji rekreacyjnych.	
4. Z Opola do Kędzierzyna-Koźla przez Kamień Śląski i Górę Świętej Anny.	
5. Szlak Hrabiego Renarda.	
6. Trasa pięciu gmin.	
7. Z Wołczyna, przez Paryż do Pokoju – dawnego uzdrowiska.	
8. Szlakiem Polichromii Brzeskich.	
9. Rowerem po „miodowej krainie”, czyli śladami ks. Jana Dzierżona.	
10. U wschodniego podnóża Góry Świętej Anny.	
11. Szlak rowerowy po Byczynie i okolicach. Śladami historii.	
12. Szlakiem przyrody po okolicach Prószkowa.	
13. Szlak opolskich wapienników.	
14. Rowerem do łambinowickiego muzeum.	
15. Ulubiona trasa opolan.	
16. Szlak po Górach Opawskich.	
17. Z Opola do Nysy, czyli jak w miarę bezboleśnie przejechać 90 km... i się nie zmęczyć.	
18. Szlakiem przyrody – ogród dendrologiczny w Lipnie.	
19. Tour De Dąbrowa.	
20. Szlakiem opolskich perełek turystycznych.	
21. Przez opolskie wydmy i cudowne źródło.	
22. Zwiedzamy okolice Zdzeszowic.	
23. Wielkie „WOW” – czyli jak tu u nas pięknie!	
24. Gdzie czeka cisza i spokój, a diabeł wcale nie mówi dobranoc.	
25. Szybki rzut beretem do województwa śląskiego.	
26. Księży Dół.	
27. Trasa po południowych okolicach Opola.	
28. Śladami tradycji gminy Chrzastowice.	
29. Dookoła turawskich jezior.	
30. Szlakiem pałaców Prószkowskich, Rogoyskich, Haugwitzów.	