

Cisówka

Trasa z Niedzica · szlak czerwony

3,4 km

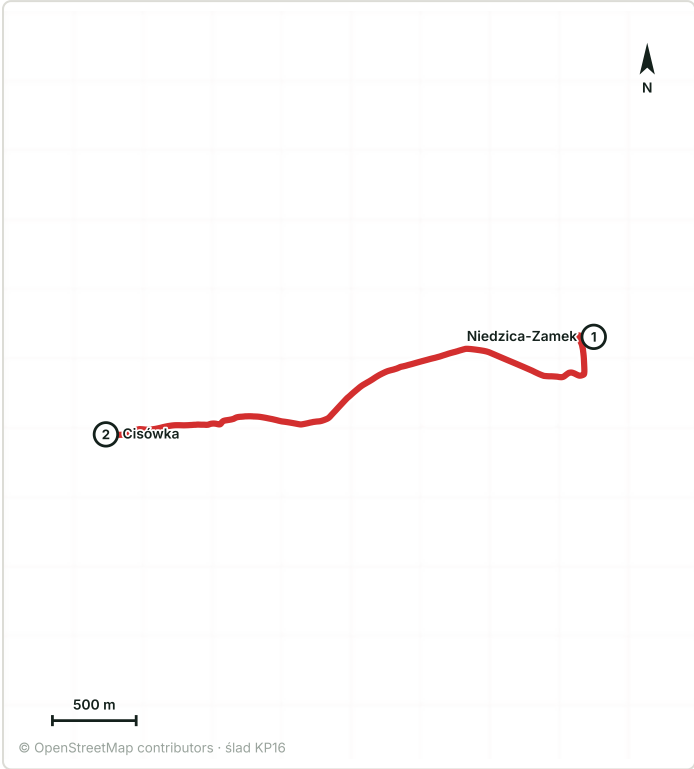
1 h 09

↑ 183 m

Łatwa

284 kcal

Tam i z powrotem



szlak czerwony

ZAGIĘCIE

OPIS TRASY

1 ODCINKÓW

1 → 2 Niedzica-Zamek → Cisówka 1 h 09

Z Niedzicy-Zamku czerwonym szutrową drogą. Bardzo łatwe, rodzinne wejście; po drodze Polana Cisówka z panoramą jeziora i Tatr. **▲ Do: Cisówka.**

▲ oznacza miejsce, w którym łatwo zgubić ścieżkę — zwolnij i sprawdź opis.

ZAGIĘCIE

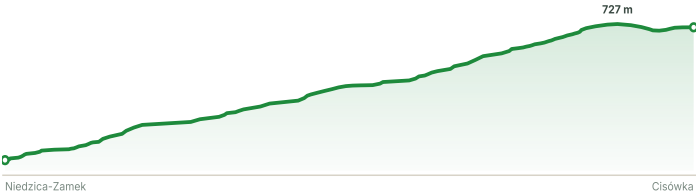
PUNKTY NA TRASIE

2 PUNKTÓW

PUNKT		M N.P.M.	CZAS
1	Niedzica-Zamek START	548	0:00
2	Cisówka META	777	1:09

PROFIL WYSOKOŚCI

↑ 183 M



START I META

Start: Niedzica-Zamek. Meta: Cisówka. Trasa nie jest pętlą — zaplanuj powrót do punktu startu.

Czasy przejścia wg przewodnika, dla przeciętnego tempa, bez postojów. Wysokości z modelu terenu. Kalorie liczone dla 70 kg.

PRAKTYCZNE

ZANIM WYJDZIESZ

▲ UWAGA NA ORIENTACJĘ

Czerwony trawersuje kopułę tuż pod zalesioną kulminacją — samo najwyższe miejsce to 2–5 minut odbicia w las. **DO WERYFIKACJI W TERENIE.**

Punkt startowy: centrum Szczawnicy (pl. Dietla, ~470 m n.p.m.).

W Szczawnicy nie ma mostu ani kładki przez Dunajec — na grzbiet Pienin Właściwych przeprawa łodziowa pod Sokolicą (15.04–31.10) albo objazd przez most w Krościenku.

W parkach narodowych (PPN, PIENAP): zakaz psów, zakaz schodzenia ze znakowanych szlaków, ruch wyłącznie za dnia.

RATUNEK W GÓRACH

GOPR / TOPR — numer ratunkowy

601100 300 · 985

Ogólny alarmowy 112. Aplikacja Szlaki Pienin ma przycisk SOS z Twoimi współrzędnymi.



szlakipienin.pl/szlaki/cisowka

Zeskanuj, aby otworzyć trasę z mapą na żywo, plikiem GPX i aktualnymi warunkami. Aplikacja mobilna działa offline.