



Spis treści



Atrakcje Sądeckich 6

Informacje praktyczne 10

- Przed wyjazdem 12
 - Wybór czasu podróży 12
 - Przygotowania 13
- Dojazd 14
- Na miejscu 16
 - Komunikacja wewnątrz regionu 16
 - Noclegi 18
 - Wyżywienie 20
- Informacje A-Z 24



Informacje krajoznawcze 26

- Krajoznawcze ABC 28
 - Położenie 28
 - Podział geograficzny 28
 - Budowa geologiczna 31
 - Rzeki i wody mineralne 32
 - Klimat 33
- Przyroda 35
 - Flora 35
 - Fauna 35

- Kalendarium historyczne 37
- Mieszkańcy regionu – dawniej i dziś 41
 - Lachy sądeckie 41
 - Pogórzanie 42
 - Górale sądecki i nadpopradzcy 43
 - Łemkowie 43
 - Romowie 44
 - Niemcy 45
 - Żydzi 45
- Architektura, kultura, sztuka 47
 - Budownictwo 47
 - Świat sztuki 49
- Wydarzenia kulturalne 50
- Kuchnia 52

Nowy Sącz 54

- Stare Miasto 57
- Nowosądeckie kamienie 66
- Centrum 70
- Malarze i artyści 70
- Nowego Sącza w czasach próby 74
- Stara Kolonia 78
- Poza centrum 80
- Zabytkowe kościoły w dawnych wsiach 86

Stary Sącz 90

- Najciekawsze miejsca 92

Krynica-Zdrój i okolice 106

- Krynica-Zdrój 108
- Tylicz 126
- Muszyńka 127

Muszyńka i okolice 128

- Muszyńka 130
- Leluchów i Dubne 141
- Powroźnik 142
- Atrakcje przyrodnicze regionu 143

Piwniczna-Zdrój i dolina Popradu 146

- Piwniczna-Zdrój 150
- Żegiestów-Zdrój 158
- Łemkowskie cerkwie w dolinie Popradu 160
- Rytro 164

- „Nie” dla nudy! – sądeckie atrakcje dla dzieci 166
- Wola Krogulecka 170
- Pasma Radziejowej – królowej Beskidu Sądeckiego 170

Grybów i okolice 176

- Grybów 178
- Siołkowa 184
- Stróże 184

Zachodnia część Sądeckich 186

- Podegrodzie 188
- Łącko i okolice 190
- Gołkowice Dolne 195

Jezioro Rożnowskie i Pogórze

- Rożnowskie 198
- Rożnów 200
- Jezioro Rożnowskie 202
- Gródek nad Dunajcem i Małpia Wyspa 203
- Przetęcz św. Justa 206
- Tropie 207



INDEKS 213