

NORDIC WALKING
 SZLAKI NA WALE ZIELONOGÓRSKIM
 PATHS ALONG THE RIDGE OF ZIELONA GÓRA
 ROUTEN AUF DEM GRÜNBERGER WALL
 ШЛАКИ НА ЗЕЛЁНОГОРСКОМ ВАЛЕ

Wal Potudniowy / Southern ridge / Der südliche Wall / Южный Вал

WIELKA PIASTA
trasa: Amfiteatr – Park Piastowski - Amfiteatr (32 km/czarno)
rodzaj trasy: krajoznawa
stopień trudności: trudny
czas przejęcia: 7 h
walory: przechodzą przez największe wzniesienia Wala Zielonogórskiego (Góra Tatarska, Góra Wilkanowska).
Różnice w wysokości względnej ok. 100 m. Ze względu na różnorodność terazu tereni i drzewostanu szlak wyróżnia się wielością pejzaży.



THE BIG HUB
path: Amphitheater – Piast Park - Amphitheater (32 km/black)
path type: landscape
difficulty level: hard
duration: 7 hours
values: The path goes through the highest hills of Greenberg Ridge (Tara Hill, Wilkanow Hillside). The difference of height is about 100 m. Thanks to the variety of terrain and forest stand, the path distinguishes itself with beautiful scenery.

DIE GROSSE PIASTA (WIELKA PIASTA)
Route: Amphitheater – Piastpark – Amphitheater (32 km/schwarz)
Art der Route: landschaftlich
Schwierigkeitsgrad: schwer
Zeit: 7 Stunden
Attraktionen: Diese Route verläuft über die größten Anhöhen des Wal Zielonogórski (Grünberger Wall, Wilkanowska Berg). Höhenunterschied beträgt ca. 100 Meter. Mit Rücksicht auf die Vielfalt des Reliefs und des Waldbestandes wird diese Route durch die Verschiedenheit der Landschaften charakterisiert.

БОАШНЯ ПЯСТА
маршрут:Амфитеатр – Пиастовский Парк (Park Piastowski) - Амфитеатр

(32 км/чёрный)
rodzaj маршруту: krajoznawczy
stopień trudności: trudny
czas przejęcia: 7 h
atrakcje: przebiega przez najwyższe wzniesienia Wala Zielonogórskiego (Grünberger Wall, Wilkanowska Berg). Wysokościowy różnicę wynosi ok. 100 metrów. Dzięki różnorodności terenu i zróżnicowaniu lasów, szlak wyróżnia się wielością pejzaży.

REPATRIANTÓW
trasa: Jedrzyców – Ogrodki Sawanna – Jedrzyców (8 km/czerwon)

rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: łatwy
czas przejęcia: 1,5 h
walory: szlak wiedzie dawnym torowiskiem Kolei Szprotawskiej. Po II wojnie światowej przybyło tu kilka transportów repatriantów ze wschodu. W latach 50-tych XX w. dokonano rozbudów linii pozostawiając jedynie większość trasy na terenach Zielonej Góry.



ETHNO & ARCHEO
path: Heritage Park – Świdnica – Heritage Park (14 km/blue)
path type: historical
difficulty level: intermediate
duration: 3 hours 30 minutes
values: Along the path you can see Ethnographic Museum in Ochla, Archeological Museum of Odra Meadows in Świdnica. The second hold is the collection of 3000 coins and military showpieces of Rome Empire and medieval period. Large number of objects came from former German man.

DIE ETNO UND ARCHEO ROUTE
Route: Freilichtmuseum – Świdnica -Freilichtmuseum (14km/ bla)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3,5 Stunden
Attraktionen: Auf dieser Route sind: Ethnographisches Museum in Ochla und Archäologisches Museum in Świdnica zu sehen. Im Świdnica befinden sich unter anderem: die Kollektion von 3000 Münzen und Glanzstücke der militärischen Gegenstände aus der Zeit der römischen und mittelalterlichen Kämpfe. Ein bedeutender Teil des Ertrags bilden auch zahlreiche Gegenstände aus den ehemaligen deutschen Museen.

РЕПАТРИАНТОВ
маршрут:Еддрзичув – саванна Саваана – Еддрзичув (8 км/красный)
rodzaj маршруту: historyczny
stopień trudności: łatwy
время перехода: 1,5 ч
atrakcje: Маршрут проходит по старому железнодорожному полотну, на котором сохранились вагоны и различные экспонаты римской империи и средневековья. Значительная часть предметов собраны являются предметами из бывших немецких музеев.

DO ŻRÓDEŁKA
trasa: Ogrod Botaniczny – Zdziedle – Ogrod Botaniczny (4 km/zielony)

OŚMIU TYSIĘC ZABYTKÓW
trasa: Zalew nad Ochłą – Skansen – Zalew nad Ochłą (8 km/żółty)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: łatwy
czas przejęcia: 1,5 h
walory: w Skansenie można zobaczyć 8 tysięcy zabytkowych i wspaniałych eksponatów. Na obszarze 13 ha stoi 35 zabytkowych obiektów budownictwa wiejskiego z 17 miejscowych regionów. Wśród nich unikatowe: wieża wieżnicza z XVII wieku z Budachowa i młynarszcy, datowany 1675 r. obiekt mieszkalny z Potrzebowa.



THE PATH OF EIGHT THOUSAND RELICS
path: Ochla Reservoir – Heritage Park – Ochla Reservoir (8 km/yellow)
path type: historical
difficulty level: easy
duration: 1 hour
values: The Gardens is split into so called plant areas, where we can admire specimens from different continents, but also the plants of our region as well as the rock garden with plants characteristic for Karkonosze Mountains. By the Fountain we can get some rest and drink crystal clear, pure and cool water.

ROUTE DER ACHT TAUSEND SEHENSWÜRDIGKEITEN
Route: Haflf an Ochla – Freilichtmuseum – Haflf an Ochla (8 km/gelb)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 1,5 Stunde
Attraktionen: In dem Freilichtmuseum in Ochla kann man 8 Tausend Sehenswürdigkeiten und gegenwärtige Exponate sehen. Auf die Fläche von 13 ha, stehen 35 Objekte des ländlichen Bauwesens aus 17 Regionenkontinenten. Dazu gehören: Wintzerhaus aus Budachow aus dem 18. Jh., und das Altschloß – datiert auf das Jahr 1675 – Wohnobjekt aus Potrzebowa.

ВОСЕМЬ ТЫСЯЧ ПАМЯТНИКОВ СТАРИНЫ
маршрут:Залем над Охчлэ (Zalew nad Ochłą) – Скэнсен – Залем над Охчлэ (Zalew nad Ochłą) (8 км/жёлтый)

rodzaj маршруту: historyczny
stopień trudności: łatwy
время перехода: 1,5 ч
atrakcje: В Скэнсен есть возможность увидеть 8 тысяч исторических и современных экспонатов. На территории 13-и гектаров 35 исторических объектов деревянного зодчества с 17 местностей региона. Среди них уникальные: windзерная вышка с XVIII века з Будачова (Budachowa) и самый старый, датированный 1675 г. жилой объект с Потребова (Potrzebowa).



HEINRICH GAYL PATH
path: Amphitheater – Tara Hillcock (2,5 km/yellow)
path type: training
difficulty level: easy
duration: 0,5 h
values: The Past Hills – this name was given by Heinrich Gayl, the mayor of Zielona Góra, in order to honor Henry VIII, a duke of Glogów and Zagaj, who also used the title of the Duke of Zielona Góra.

DIE HEINRICH GAYLS ROUTE
Route: Amphitheater – Tatarska Berg (2,5 km/ gelb)
Art der Route: Trainingsroute
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 0,5 Stunden
Attraktionen: Pasten – Anhöhen, die so durch den Bürgermeister der Stadt Zielona Góra Heinrich Gayl in Erinnerung an den Fürst Heinrich VIII, benannt wurden. Heinrich VIII, war der Einzige, die Würde des Fürsten der Stadt Zielona Góra gebraucht hatte.

ГЕНРИХ ГАЙЛ (HEINRICH GAYL)
маршрут:Амфитеатр – Татарская Гора (Góra Tatarska) (2,5 км/жёлтый)
rodzaj маршруту: trenirovaniy
stopień trudności: łatwy
время перехода: 0,5 ч

atrakcje: Pasten – Anhöhen, die so durch den Bürgermeister der Stadt Zielona Góra Heinrich Gayl in Erinnerung an den Fürst Heinrich VIII, benannt wurden. Heinrich VIII, war der Einzige, die Würde des Fürsten der Stadt Zielona Góra gebraucht hatte.

ETNO I ARCHEO
trasa: Skansen – Świdnica – Skansen (14 km/niebieski)

rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: wyumiagcany
czas przejęcia: 1,5 h
walory: na szlaku Muzeum Etnograficzne w Ochli i Muzeum Archeologicznemu Śródnogórnego Nadodrza w Świdnicy. W ty drugim m.in. kolekcja 3000 monet i okazy militarny z czasów cywilizacji starożytnej i średnio-wiecznej. Znaczący fragment zbiorów są przedmioty pochodzące ze zbiorów byłych muzeów niemieckich.



BIS ZUM AUWALD
Route: Haflf an Ochla – Naturschutzgebiet „Zamma Woda“ – Haflf an Ochla (14 km/schwarz)
Art der Route: naturwissenschaftlich
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: Gewässer „Dzika Ochla“ auf dem Bach Pastelnk (deutsch: Einsiedler). Im Naturschutzgebiet „Zamma Woda“ (deutsch: „Kaltes Wasser“) befindet sich ein typischer Auwald, in dem Schwarz-Erle dominiert. Im Frühling wird die Mehrheit des Gebiets durch Moos bewachsen.

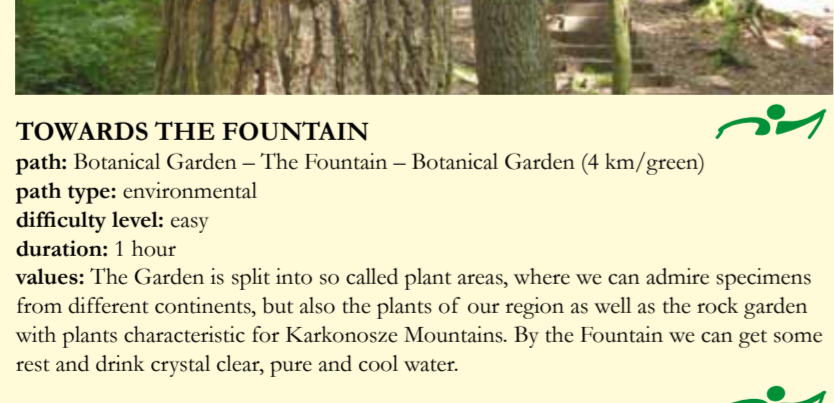
KALCHOMY SKOPALENNO
маршрут:Залем над Охчлэ – Заповнісний Хомована Вола(Zamma Woda) – Залем над Охчлэ (14 км/чорный)
rodzaj маршруту: естествоисловесный
stopień trudności: łatwy
время перехода: 3 ч.
atrakcje: Заповнісний Лісовий Окоп (Dzika Ochla) впадає у річку Пастельник (Pustelnik). В заповнісний Хомована Вола (Zamma Woda) збережені величезно-окопковий (домінуєпротяг ельч через окоп), весною більшістю території залитий водами.

ETHNO & ARCHEOLOGII
маршрут: Скэнсен – Świdnica (Świdnica) – Скэнсен (14км/красный)
rodzaj маршруту: historyczny
stopień trudności: łatwy
время перехода: 1,5 ч
atrakcje: На маршруте находится Этнографический Музей в Очле и Археологический Музей в Świdnicy. Во втором музее находится коллекция 3000 монет и military showpieces of Rome Empire and medieval period. Large number of objects came from former German man.

DO PALACU W PRYZYTKU
trasa: Zielona Góra – Przytok – Zielona Góra (18 km/zielony)

THE PALACE OF PRZYTKO
path: Zielona Góra – Przytok – Zielona Góra (18 km- green)
path type: historical
difficulty level: hard
duration: 4 hours
values: A neo-renaissance palace from 19th century next to landscape park established in 1792. Within the park there are many species of trees, including eight natural monuments.

BIS ZUM PALAST IN PRZYTKO
Route: Zielona Góra – Przytok – Zielona Góra (18 km/grün)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: schwer
Zeit: 4 Stunden
Attraktionen: Palast aus der Zeit der Neorenaissance. Am Palast weitet sich Naturschutzgebiet, das im Jahre 1792 gegründet wurde. Im Naturschutzgebiet gibt es unterschiedliche Waldtypen und 8 Naturreinmale.



K DAWOPILY W PIŠHTOKE (PRZYTKO)
маршрут:Зелёная Гора (Zielona Góra) – Пштиток(Przytok) – Зелёная Гора (Zielona Góra) (18 км/зелёный)
rodzaj маршруту: historyczny
stopień trudności: trudny
время перехода: 4 ч.
atrakcje: Давопілы в Піштіоке (Przytok) знаходяться на території ландшафтної парку, заснованого в 1792 р. На території парку зустрічається багато видів рослин, в т.ч. 8 природних пам'яток.

AUGUSTA WILHELMIA HANSA VON SCHIERSTADET
trasa: Leśniew Maly – Laski – Leśniew Maly (13 km/czarno)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: trudny

DO DRZEWOTA ZIMNA WODA
trasa: Zerkowald – Rezervat Zimna Woda – Drzonków (12 km/niebieski)
rodzaj trasy: przyrodnicza
stopień trudności: łatwy
czas przejęcia: 2,5 h
walory: szlak przechodzi obok Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Drzonkowie. Rezervat Zimna Woda założony w 1959 r. (31,55 ha), a powojnowo w 1989 (88,69 ha). Celem ochrony jest las obszkwy naturalnego pochodzenia.



COLD WATER RESERVE
path: Drzonków – Cold Water Reserve – Drzonków (12 km/blue)
path type: environmental
difficulty level: easy
duration: 2 hours 30 minutes
values: The path runs along Provincial Sports and Recreation Center in Drzonków. Cold Water Reserve was established in 1959 (31,55 hectares) and expanded to 88,69 hectares in 1989. The object of protection is natural old forest.

BIS ZUM NATURSCHUTZGEBIET „ZIMNA WODA“ (DEUTSCH: KALTES WASSER)
Route: Drzonków – Naturschutzgebiet „Zimna Woda“ – Drzonków (12 km/bla)
Art der Route: naturwissenschaftlich
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 2,5 Stunden
Attraktionen: Leśniew Maly i Laski wurden im 19. Jh. von August Wilhelm Hans von Schierstedt, der sich aus dem alten Schlesischen Adelsgeschlecht stammte, gekauft. Auf der westlichen Seite von Laski befindet sich ein geschichtlicher Ländlicher Park. Auf der südlichen Seite, tief im Wald, steht der alte deutsche Friedhof, in dem sich ein Erinnerungstagen an den Familie von Schierstedt.

К ЗАПОВЕДНИКУ ХОЛОДНОЙ ВОДА (ZIMNA WODA)
маршрут:Дрзонков (Drzonów) – заповнісний Хомована Вола(Zamma Woda) – Дрзонков(Drzonków) (12 км/синий)
rodzaj маршруту: естествоисловесный
stopień trudności: łatwy
время перехода: 2,5 ч.
atrakcje: Маршрут проходит возле Возовского Центра Спортa и Рекреации. Заповнісний Хомована Вола (Zimna Woda) открытa в 1959 г. (31,55 га), а впоследствии в 1989 (88,69 га). Целью защиты ест.окопный лес естественного происхождения.

DO ŁĘGOWEGO LASU
trasa: Zalew nad Ochłą – Rezervat Zimna Woda – Zalew nad Ochłą (14 km/czarno)

DO MUZEUM WOJSKOWEGO
trasa: Buchalów – Drzonów – Buchalów (14 km/niebieski)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: łatwy
czas przejęcia: 3 h
walory: alwan Dzika Ochla na stramieniu Pastelnk. W Rezerwacie Zimna Woda trypowy lęz lasu-okoпковий (dominując jest obca czarna). Wiosną większość tereny zalana wodami.



INTO RIPARIAN FOREST
path: Ochla Reservoir – Cold Water Reserve – Ochla Reservoir (14 km/black)
path type: environmental
difficulty level: easy
duration: 3 hours
values: Wild Ochla with Pastelnk stream. In Cold Water Reserve we can see typical riparian fraxinus and alder forest (with Black Alder species dominating). During spring most of the area is flooded.

BIS ZUM MILITÄRMUSEUM
Route: Buchalów – Drzonów – Buchalów (14 km/bla)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: In Drzonów befindet sich eines der größten Militärmuseen im ganzen Land. Mehr als 3000 Ausstellungstücke, darunter zuerst im Polen-Kollektion der militärischen Flugzeuge und Hubschrauber. In Drzonów gibt es auch ein großes Freilichtmuseum der Fortifikation.

В ВОЕННИЙ МУЗЕЙ
маршрут:Бужалув(Buchalów) – Дрзонков(Drzonów) – Бужалув(Buchalów) (14 км/голубой)
rodzaj маршруту: исторический
stopień trudności: łatwy
время перехода: 3 ч.
atrakcje: В Дрзонowie (Drzonów) находится один из самых больших военных музеев в Польше. Более 3 тысяч экспонатов, в т. ч. втория в стране коллекция самолетов и военных вертолетов, а также фортификационный музей.

LADOLODU SKANDYNAWSKIEGO
trasa: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/czarno)

WAL WSCHODNI / Eastern ridge / Der östliche Wall / Восточный Вал

DO LASU ODZRAŃSKIEGO
trasa: Łęczyca – Ład Odrzański – Łęczyca (20 km/czerwon)

BIS ZUM GLINIANKI (TONGRUBE)
Route: Slone – Zielona Góra – Slone (17 km/czarno)
Art der Route: landschaftlich
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll
Zeit: 3,5 Stunden
Attraktionen: Glinianki (deutsch: Tongrube) sind ein perfektes Beispiel des Stillwiegens der anthropogenischen Herkunft. Auf der Route unterschiedliche Wäldern und Relief.

HA ГЛІНЯНКІ (GLINIANKI)
маршрут:Слоное(Slone) – Зелёная Гора(Zielona Góra) – Слоное(Slone) (17 км/чёрный)
rodzaj маршруту: естествоисловесный
stopień trudności: trudny
время перехода: 3,5 ч.
atrakcje: Глінянкі (deutsch: Tongrube) знаходяться на території ландшафтної парку, заснованого в 1792 р. На території парку зустрічається багато видів рослин, в т.ч. 8 природних пам'яток.

SCANDINAVIAN GLACIER
path: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/black)
path type: landscape
difficulty level: easy
duration: 3 hour
values: This path lets you to explore the Ridge of Zielona Góra sectionally and see the highest part of Greenberg Heights as well as the glacial hight, which was accumulated by the Scandinavian glacier.

ROUTE DES SKANDINAVISCHEN EISSCHILDS
Route: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/schwarz)
Art der Route: landschaftlich
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: Diese Route gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, einen Überblick auf dem Grünberger Wall (polnisch: Wal Zielonogórski) – das höchste Teil der Grünberger Anhöhe – zu bekommen. Diese Anhöhe wurde durch den Skandinavischer Eisschild gestat.

K SKAŃNINABKOMU LEANIKU
маршрут:Судол(Сudół) – Червеньск(Czerwieńsk) – Судол(Сudół) (14 км/чёрный)
rodzaj маршруту: естествоисловесный
stopień trudności: łatwy
время перехода: 3 ч.
atrakcje: Маршрут идёт более широкое представление о Зелёногурском Вале (ландшафтныя высшая часть Зелёногурського хребта), шаровидные нагромождения скальных массивов.

AUGUSTA WILHELMIA HANSA VON SCHIERSTADET
trasa: Leśniew Maly – Laski – Leśniew Maly (13 km/czarno)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: trudny

zas przejęcia: 3,5 h
walory: Leśniew Maly i Laski zostały kupione w połowie XIX wieku przez Augusta Wilhelma Hansa von Schierstedt, wywodzącego się ze szlachezły Saskiej. Po zachodniej stronie Lasak zabytkowy park wiejski, a po południowej w glebi lasu staro niemiecki cmentarz, na którym umieszczony jest ródziny kamień pomnikowy dawnych właścicieli majątku palacowego w Laskach, rodziny von Schierstedt.



ROUTE DES BODENDECKERS
Route: Leśniew Maly – Sudół – Leśniew Maly (13 km/bla)
Art der Route: naturwissenschaftlich
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: Diese Route führt durch die Gebiete, auf denen zahlreiche die Früchte des Bodendeckers hervortreten, dazu gehören vor allem: schwarze und rote Heidebeere und die rissige Gellage der essbaren Pilze.

THE PATH OF AUGUST WILHELM HANS VON SCHIERSTADETT
path: Leśniew Maly – Laski – Leśniew Maly (13 km/red)
path type: historical
difficulty level: hard
duration: 3 hours 30 minutes
values: Leśniew Maly and Laski were bought in 19th century by August Wilhelm Hans von Schierstedt, who comes from old Saxon nobility. In west part of Laski, there is historical rural park, in the southern part – old German cemetery, where the stone of remembrance of the Schierstedt family, former landowners of Laski, is placed.

DIE AUGUST WILHELM HANS VON SCHIERSTADET ROUTE
Route: Leśniew Maly – Laski – Leśniew Maly (13 km/red)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: schwer
Zeit: 3,5 Stunden
Attraktionen: Leśniew Maly i Laski wurden im 19. Jh. von August Wilhelm Hans von Schierstedt, der sich aus dem alten Schlesischen Adelsgeschlecht stammte, gekauft. Auf der westlichen Seite von Laski befindet sich ein geschichtlicher Ländlicher Park. Auf der südlichen Seite, tief im Wald, steht der alte deutsche Friedhof, in dem sich ein Erinnerungstagen an den Familie von Schierstedt.

АВГУСТА ВІЯНГЕЛЬМА ГАНСА ФОН ШЕРСТАЕТА
маршрут:Маляы Лесянiew (Leśniew Maly) – Судол (Sudół) – Маляы Лесянiew (Leśniew Maly) (13 км/красный)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: trudny
czas przejęcia: 6h
walory: w Czerwieku szlak wiedzie ma 4 Zielonogórska parku przyrodniczego. W Drzonowie na terenie muzeum wojoskiego m.in. ciezkie dławo samolotwie 287 „Pion“ (masa bojowa 46 ton, dl. 13,5 m).

МУЛІТАРНЫ
trasa: Czerwieńsk – Drzonów – Czerwieńsk (28 km/czerwon)

DO LEGOWEGO LASU
trasa: Zalew nad Ochłą – Rezervat Zimna Woda – Zalew nad Ochłą (14 km/czarno)

DO MUZEUM WOJSKOWEGO
trasa: Buchalów – Drzonów – Buchalów (14 km/niebieski)
rodzaj trasy: historyczna
stopień trudności: łatwy
czas przejęcia: 3h
walory: w Drzonowie jedno z największych muzeów wojskowych w Polsce. Ponad 3 tysiecy eksponatów, w tym droga w kraju kolekcja samolotów i śmigłowców wojskowych, a także kasowni fortyfikacyjnej.



TO THE MILITARY MUSEUM
path: Buchalów – Drzonów – Buchalów (14 km/blue)
path type: historical
difficulty level: easy
duration: 3 hours
values: In Drzonów we have one of the biggest military muses in Poland. There are over five thousand showpieces including Poland's second biggest military aircraft collection and fortification park.

BIS ZUM MILITÄRMUSEUM
Route: Buchalów – Drzonów – Buchalów (14 km/bla)
Art der Route: historisch
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: In Drzonów befindet sich eines der größten Militärmuseen im ganzen Land. Mehr als 3000 Ausstellungstücke, darunter zuerst im Polen-Kollektion der militärischen Flugzeuge und Hubschrauber. In Drzonów gibt es auch ein großes Freilichtmuseum der Fortifikation.

В ВОЕННИЙ МУЗЕЙ
маршрут:Бужалув(Buchalów) – Дрзонков(Drzonów) – Бужалув(Buchalów) (14 км/голубой)
rodzaj маршруту: исторический
stopień trudności: łatwy
время перехода: 3 ч.
atrakcje: В Дрзонowie (Drzonów) находится один из самых больших военных музеев в Польше. Более 3 тысяч экспонатов, в т. ч. втория в стране коллекция самолетов и военных вертолетов, а также фортификационный музей.

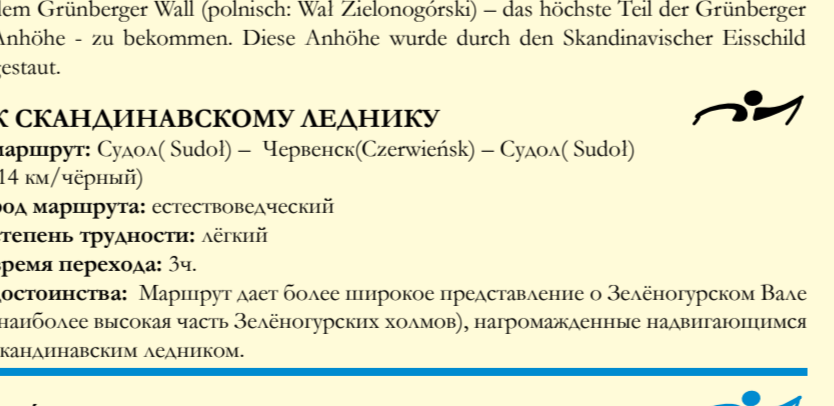
LADOLODU SKANDYNAWSKIEGO
trasa: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/czarno)

BIS ZUM GLINIANKI (TONGRUBE)
Route: Slone – Zielona Góra – Slone (17 km/czarno)
Art der Route: landschaftlich
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll
Zeit: 3,5 Stunden
Attraktionen: Glinianki (deutsch: Tongrube) sind ein perfektes Beispiel des Stillwiegens der anthropogenischen Herkunft. Auf der Route unterschiedliche Wäldern und Relief.

HA ГЛІНЯНКІ (GLINIANKI)
маршрут:Слоное(Slone) – Зелёная Гора(Zielona Góra) – Слоное(Slone) (17 км/чёрный)
rodzaj маршруту: естествоисловесный
stopień trudności: trudny
время перехода: 3,5 ч.
atrakcje: Глінянкі (deutsch: Tongrube) знаходяться на території ландшафтної парку, заснованого в 1792 р. На території парку зустрічається багато видів рослин, в т.ч. 8 природних пам'яток.

SCANDINAVIAN GLACIER
path: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/black)
path type: landscape
difficulty level: easy
duration: 3 hour
values: This path lets you to explore the Ridge of Zielona Góra sectionally and see the highest part of Greenberg Heights as well as the glacial hight, which was accumulated by the Scandinavian glacier.

ROUTE DES SKANDINAVISCHEN EISSCHILDS
Route: Sudół – Czerwieńsk – Sudół (14 km/schwarz)
Art der Route: landschaftlich
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: Diese Route gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, einen Überblick auf dem Grünberger Wall (polnisch: Wal Zielonogórski) – das höchste Teil der Grünberger Anhöhe – zu bekommen. Diese Anhöhe wurde durch den Skandinavischer Eisschild gestat.



LEŚNEGO RUNA
trasa: Leśniew Maly – Sudół – Leśniew Maly (15 km/niebieski)
rodzaj trasy: przyrodnicza
stopień trudności: wyumiagcany
czas przejęcia: 3 h
walory: Szlak prowadzi przez tereny, na których licznie występują owce leśnego runa. Polacie borowiki czarne, czerwonej oraz cala paleta jadalnych grzybow.

THE GROUNDOVER PALD
Route: Leśniew Maly – Sudół – Leśniew Maly (15 km/blue)
path type: environmental
difficulty level: intermediate

duration: 3 hours
values: The Groundcover path leads through the terrains where many examples of edible plants vegetate – large stretches of common birch, cowberry and various species of mushrooms.



ROUTE DES BODENDECKERS
Route: Leśniew Maly – Sudół – Leśniew Maly (13 km/bla)
Art der Route: naturwissenschaftlich
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll
Zeit: 3 Stunden
Attraktionen: Diese Route führt durch die Gebiete, auf denen zahlreiche die Früchte des Bodendeckers hervortreten, dazu gehören vor allem: schwarze und rote Heidebeere und die rissige Gellage der essbaren Pilze.

ЛЕСНОГО РУНА
маршрут:Маляы Лесянiew (Leśniew Maly) – Судол (Sudół) – Маляы Лесянiew (Leśniew Maly) (15 км/голубой)
rodzaj trasy: przyrodnicza
stopień trudności: wyumiagcany
время перехода: 3 ч.
atrakcje: Маршрут идёт более широкое представление о Зелёногурском Вале (ландшафтныя высшая часть Зелёногурського хребта), шаровидные нагромождения скальных массивов.

MILITARNY
trasa: Czerwieńsk – Drzonów – Czerwieńsk (28 km/czerwon)

DO LOTNISKA
trasa: Łęczyca – Lotn