Jelenia Góra – eine Landkreisstadt der Woiwodschaft Niederschlesien im Süd-Westen Polens. Das Stadtgebiet erstreckt sich auf ca. 30 km und grenzt bis an den Fuß des Riesengebirges mit der Grenze zur Tschechischen Republik. Die deutsche Grenze ist lediglich 70 km entfernt. Charakteristisch für die Stadtlage sind Erhebungen, die die 1000 Meter Grenze erreichen – der niedrigste Punkt liegt auf einer Höhe von 347 m ü.d.M. und der höchste Punkt, die Schlesischen Steine, auf 1416 m ü.d.M. Jelenia Góra ist durch die besondere Geländestruktur und die Lage ein sehr beliebter Touristenort sowie für Liebhaber von aktiver Erholung prädestiniert: von Segelflügen über Radsportarten, Pferdereiten, Bergsteigen, Kanufahren, Bergwandern bis hin zu ruhigen und familiären Spaziergängen. In der Stadt fehlt es nicht an Thermalwasser-Schwimmbädern – der Kurort Cieplice bietet eine Palette von medizinischen Behandlungen sowie das neu eröffnete Thermal-Schwimmbad, das mit vielen Attraktionen begeistert. Bei der Ausflugswahl beachten Sie vor Beginn die richtige Vorbereitung. Entsprechende Kleidung, Touristen-Ausrüstung und ein kleiner Verbandskasten gehören zu der Grundausstattung eines jeden Touristen. Informieren Sie zur Sicherheit Ihre Verwandten oder Freunde über das gewählte Ausflugsziel. Speichern Sie sowohl eine Notfallkontaktnummer in Ihrem Mobiltelefon und notieren Sie diese auch auf einem Zettel in Ihrer Tasche. Beachten Sie auf jeder Route höchste Vorsicht und tragen Sie reflektierende Elemente auf Ihrer Kleidung.
Wir laden Sie herzlich nach Jelenia Góra in das Riesengebirge ein!

Projekt pn. "Jesteśmy partnerami"

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa przy wsparciu Euroregionu Nysa.

EUROREGION neisse–nisa–nysa

Unia Europejska. Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego: Inwestujemy w waszą przyszłość/ Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft

SNPL 2007–2013

Urząd Miasta Jelenia Góra, Wydział Kultury i Turystyki
Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra
tel. +48 75 75 46 178,
fax +48 75 75 46 173
e-mail: kultura@jeleniagora.pl
www.jeleniagora.pl
https://www.facebook.com/MiastoJeleniaGora

Verleger: Linkeo Interaktywnie
Redaktion: Linkeo Interaktywnie, Urząd Miasta Jelenia Góra
Texte: Linkeo Interaktywnie, Urząd Miasta Jelenia Góra, Damian Drobyk, Zbigniew Waślak, Eugeniusz Gronoślaj
Fotos: Linkeo Interaktywnie, Urząd Miasta Jelenia Góra, Damian Drobyk, Robert Witakowski, Karol Sobol
Übersetzung: A. Lasocka
ISBN 978-83-937902-6-5

Jelenia Góra

aktiv

Vorschläge von Wanderwegen, Fahrradwegen und Nordic Walking

10 Wanderwege

10 Fahrradwege

3 Schwierigkeitsgrade

1. Jelenia Góra – Altstadt

Hirschbrger Marktplatz

Der Ausflug durch die Altstadt beginnt an der Stadttor-Bastei, von wo wir uns zum Marktplatz begeben. Dort finden wir den Neptun Springbrunnen, das Rathaus und das „Haus der sieben Bürger". Anschließend verlassen wir den Platz in Richtung der Maria Konopnicka Straße, biegen nach wenigen Schritten in die Boczna Straße und laufen bis zur ältesten heiligen Stätte der Gegend – der Kirche des Heiligen Erasmus und Pancratius. Zurück zur Maria Konopnicka Straße kommen wir durch die Boczna Straße oder einen Tunnel, der uns unter den alten Mauern der Kirche zum Schildauer Tor und der St. Anna Kapelle führt. Wenn wir das Schildauer Tor überqueren und die 1 Maja Straße entlang laufen, können wir alte Bürgerhäuser bewundern, deren interessante Fassaden im XIX und XX Jahrhundert konstruiert wurden. An manchen Häusern sehen wir erhaltene Rosetten, die bis zu den Zeiten der Straßenbahn-Traktion zurückreichen. Nach ca. 5 Minuten Fußweg erreichen wir die Orthodoxe Kirche der Heiligen Aposteln Petrus und Paulus. Wenn wir die 1. Maja Straße weiter links entlang laufen, kommen wir zur Gnadenskirche. Dort können wir restaurierte, barocke Grabkapellen bewundern. Nach dem Spaziergang empfehlen wir das weite Angebot lokaler Restaurants zu nutzen.

Kirche von St. Erasmus und Pankratius

Rathaus

Auf der Route:

- Stadttor-Bastei
- Rathaus
- Bürgerhäuser am Marktplatz
- Neptun Springbrunnen
- Kirche von St. Erasmus und Pankratius
- Schildauer Tor
- St. Anna Kapelle
- 1-Maja Straße
- Orthodoxe Kirche der Heiligen Aposteln Petrus und Paulus
- Gnadenkirche
- Barocker Grabkapellen der Gnadenkirche

distanz 1.10km | **dauer** 30 min | **schwierigkeitsgrad** einfach | **kolorien** 60-100kcal

Schildauer Tor

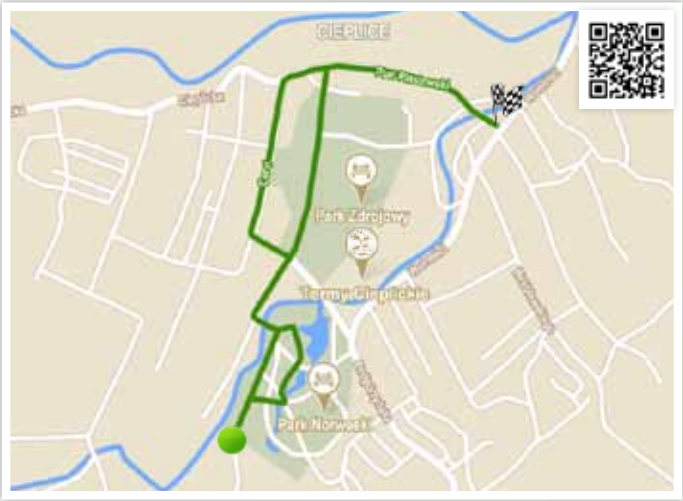
1-Maja Straße

2. Jelenia Góra – Cieplice

Schlossplatz

Der Ausflug beginnt in Jelenia Góra – Cieplice (Bad Warmbrunn) an der Bushaltestelle „Pod Koroną". Hier kreuzen sich viele Wanderrouten. Wir können vom Stadtzentrum mit lokalen Buslinien wie zum Beispiel 4, 6, 9, 14, 17, 26 anreisen. Wenn wir den Schlossplatz (Plac Piastowski) entlanglaufen sehen wir auf der rechten Seite die Post und etwas weiter eine Lutheraner Kirche. Sehenswert ist das prachtvolle Schloss Schaffgotsch, das sich an der Promenade des Schlossplatzes befindet. Anschließend laufen wir in den Kurpark. Hier befindet sich das Kur-Theater und ein Kaffee – eine ehemalige Galerie. Weiter gerade aus laufend, kommen wir zum Norwegenpark und den Norwegenpavillon. Wir kehren an der Cervi Straße zurück, in Richtung des Hotels Cieplice, der alten Zisterzienser-Gemeinde – derzeit ein virtuelles Museum von barocker Fresken und der Kirche des Heiligen Jan. Anschließend laufen wir über den Schlossplatz zu unserem Ausgangspunkt. Wir empfehlen zusätzlich das weite Angebot der neu eröffneten Kur-Thermen zu nutzen (Informationen finden Sie unter http://www.termycieplickie.pl/de.).

„Edward" Pavillon im Kurpark



Norwegenpark – multimedialer Springbrunnen

distanz 4km | **dauer** 60min | **schwierigkeitsgrad** einfach | **kalorien** 120-180kcal

Auf der Route:

- Schlossplatz
- Lutheraner Kirche
- Schloss Schaffgotsch
- Das Theater und die Galerie im Kurpark
- Norwegenpavillon
- Norwegenpark
- Zisterzienser-Gemeinde und Kirche des Heiligen Jan
- Das „Lange Haus"
- Kur-Thermen
- Die Abend-Demonstration des multimedialen Springbrunnen und interessante Illuminationen im Norwegenpark

Kur-Thermen

Schloss Schaffgotsch

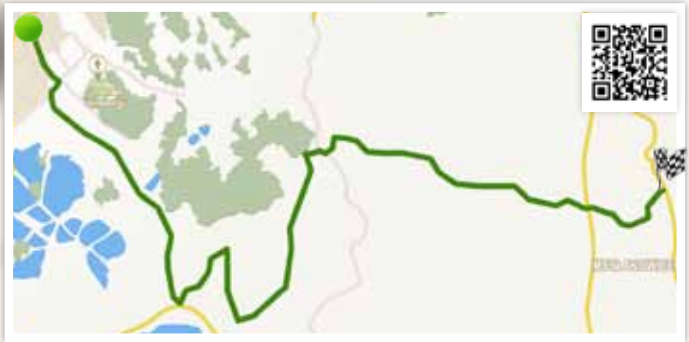
3. Jelenia Góra – Staniszów – Witosza – Krzyżowa Góra – Mysłakowice

Burgruinen des Prinzen Henrik

Der Ausflug beginnt in Jelenia Gora - Cieplice an der Bushaltestelle „Pod Koroną". Hier kreuzen sich viele Wanderrouten. Wir können vom Stadtzentrum mit lokalen Buslinien wie zum Beispiel 4, 6, 9, 14, 17,26 anreisen. Von hier aus führt uns die blaue Route durch eine Einfamilienhaus-Siedlung und weiter einen Feldweg am Fuße von Hopfenberg und Spitz Berg entlang bis nach Marczyce (Märzdorf). Nachdem wir die bewohnte Gegend von Marczyce verlassen haben, wandern wir auf den Hügel Grodno - Stangenberg (506 Meter ü. d. M.). Auf der Spitze befinden sich malerische Burgruinen des Prinzen Henrik. Anschließend begeben wir uns auf der gelben Route ca. 30 Minuten lang nach Staniszów (Stonsdorf). Weiter folgend erreichen wir den Prudelberg - Góra Witosza 484 Meter ü. d. M. und wechseln auf die grüne Route. Danach laufen wir wenige Minuten einen Feldweg durch den Kreutzberg entlang, diese Route führt uns direkt zum „Tiroler Haus". Wenn wir die Staromiejska Straße nach unten laufen, kommen wir zu einem Park, in dem sich derzeitig eine Grundschule in den alten Mauern des Königsschlosses befindet. Das Schloss wurde laut dem Projekt von Karl Friedrich Schinkel, dem Architekten des Schlosses in Kórnik oder Kamieniec Ząbkowicki erbaut. Nachdem wir den Park durchquert haben, laufen wir nach links in Richtung des Bahnhofs in Mysłakowice (Zillerthal-Erdmannsdorf). Von hier aus kommen wir mit der Buslinie 3 oder mit PKS Bussen wieder nach Jelenia Góra.

Büßerkreuze in Marczyce

Prudelberg



distanz 12km | **dauer** 3-3.5h | **schwierigkeitsgrad** mäßig | **kalorien** 380-450kcal

Auf der Route:

- Hopfenberg und Spitz Berg
- Stangenberg (Burgruinen)
- Steinkammer, „Ucho Igielne", Einsiedelei – 3 Felsenhöhlen
- Prudelberg
- Kreuzberg
- Tiroler Haus
- Grundschule – Königsschloss
- Kirche in Mysłakowice

Wasserspeicher „Balaton"

Tiroler Haus in Mysłakowice

4. Gerhart Hauptmann Haus – Przełęcz Żarska – Burg Kynast – Jelenia Góra – Sobieszów

Jagniątków aus der Ferne

Wir fahren mit der Buslinie 15 vom Bahnhof in Hirschberg nach Jagniątków (Agnetendorf). Wir steigen an der letzten Bushaltestelle aus und beginnen unseren Spaziergang am Gerhart Hauptmann Museum. Unterhalb des Museumparkplatzes laufen wir die blaue Route an einer kleinen Kirche herunter. Anschließend laufen wir die Hauptstraße am Fluss entlang, um nach dem Wechsel auf die grüne Route bis zur Piekielna Dolina, weiter auf den Kunigunde Hügel und Przełącz Żarska (574 Meter ü. d. M.) zu kommen. Von dort aus begeben wir uns über die steilen Steintreppen auf die Burg Chojnik – Kynast (gelbe Route). Danach laufen wir in Richtung der Enklave des Nationalparks und biegen nach einer Weile an der Tytusa Chałubińskiego Straße in die Zamkowa Straße. Der Ausflug endet in Jelenia Góra Sobieszów – Zentrum für aktive Touristik, das für Sportarten im Freien geeignet ist. Wir begeben uns dorthin durch die Bronisława Czecha Straße. Hier treffen sich alle Wanderrouten.

Das Gerhart Hauptmann Museum

Innenraum des Gerhart Hauptmann Museums

Zentrum für aktive Touristik

distanz 7.5km | **dauer** 2h | **schwierigkeitsgrad** mäßig | **kalorien** 250-300kcal

Burg Kynast

Burg Kynast – Burghof

Auf der Route:

- Das Gerhart Hauptmann Museum
- Kirche in Jagniątków
- Przełęcz Żarska
- Burg Kynast
- Zentrum für aktive Touristik

Panorama des Hirschberger Tals

5. Jelenia Góra – Jeżów Sudecki – Jelenia Góra

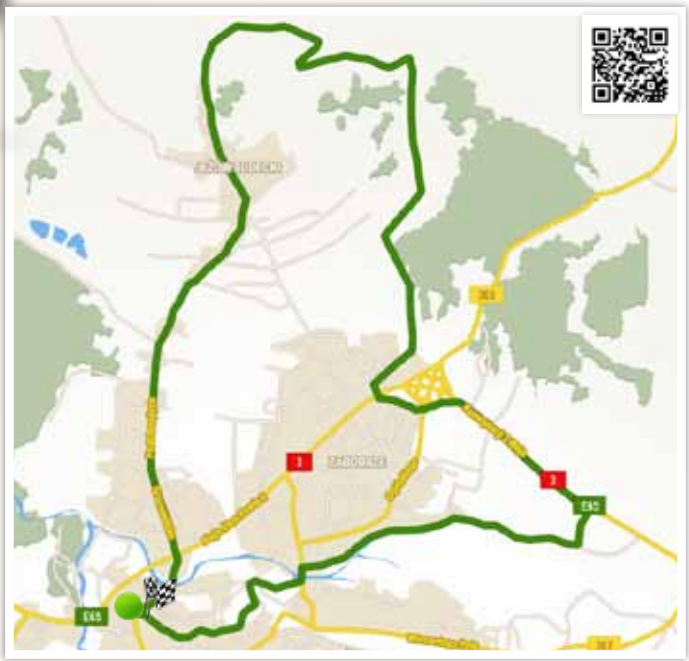
Der Ausflug beginnt an der Stadttor- Bastei in Jelenia Góra. Von hier aus können wir einen Spaziergang nach Jeżów Sudecki (Grunau) beginnen oder mit der Linie 1 von der Bushaltestelle Podwale nach Jeżów Sudecki – Górna fahren. Mit der Verkehrsstraße begeben wir uns auf den Hügel Galgenberg (Góra Szybowcowa), wo sich der Hirschberger Aeroclub befindet. Hier können wir das Panorama des Hirschberger Tals und des Riesengebirges bewundern. Nach einer kurzen Pause laufen wir einen Feldweg entlang in Richtung Jelenia Góra - Zabobrze und der neu erbauten Einkaufspassage. Danach begeben wir uns auf dem Fahrrad- und Gehweg nach Maciejowa (Maiwaldau) - auf der linken Seite sehen wir das Millennium Kreuz. Nach ungefähr 1 km biegen wir nach rechts in die Wiejska Starße bis zur Ludomira Różyckiego Straße, wo wir die Wanderung entlang des Flusses Bóbr fortsetzen. Gleich nachdem wir die Brücke überquert haben, betreten wir einen Fahrrad- und Gehweg der am Młynówka Kanal entlang führt. Wir laufen unter der Straßenbahnüberführung an der alten Arbeitssiedlung hindurch. Anschließend laufen wir aufwärts durch die Wilhelma Kubsza Straße bis zur Gnadenskirche und begeben uns von dort aus über die Straßen 1. Maja und Maria Konopnicka bis zur Stadttor-Bastei. Auf dem Weg sehen wir die orthodoxe Kirche der Heiligen Aposteln Petrus und Paulus, St. Anna Kapelle, das Schildauer Tor und die Bastei, Kirche des Heiligen Erasmus und Pancrastius, den Hirschberger Markt und das Rathaus.

Hirschberger Flughafen

Jelenia Góra – Aussicht auf dem Galgenberg

Auf der Route:

- Galgenberg
- Millennium Kreuz
- Młynówka Kanal
- Stadttor-Bastei
- Rathaus
- Bürgerhäuser am Marktplatz
- Neptun Springbrunnen
- Kirche des Heiligen Erasmus und Pancratius
- Schildauertor
- St. Anna Kapelle
- 1-Maja Straße
- Kirche der Heiligen Aposteln Petrus und Paulus
- Gnadenskirche



distanz 16.5km **dauer** 4-5h **schwierigkeitsgrad** mäßig **kalorien** 500-650kcal

6. Jelenia Góra – Janowice Wielkie – Przełęcz Karpnicka – Bobrów – Wojanów – Łomnica – Jelenia Góra

Aussichtspunkt – Forstberg

Wir fahren vom Bahnhof in Jelenia Góra mit dem Zug nach Janowice Wielkie (Jannowitz). Dort beginnen wir die Wanderung mit der Grünen Route auf die Burg Bolczów. Die gelbe Route führt uns durch Krowiarki zu blauen Markierungen, die zum Liwia Hügel (Starościańskie Skały) folgen. Wenn wir die Wanderung mit der blauen Route fortsetzen erreichen wir die Przełęcz Karpnicka und weiter die Berghütte PTTK Szwajcarka. Nachdem wir die Berghütte verlassen haben, führt uns die schwarze Route auf den Kreutzberg - Krzyżna Góra. Hier können wir eine Pause machen und die wunderschönen Aussicht genießen. Danach begeben wir uns zu den Husyckie Skały und laufen durch Przełączka auf der roten Route zum Forstberg (Sokoliki Duże). Zurück finden wir auf der grünen Route und der Straße nach Bobrów (Boberstein), in Richtung Wojanów (Schildau). Auf diesem Weg sehen wir das Schloss Bobrów und Wojanów. Die Route endet am Schloss Lomnitz, wo sich 200 Meter weiter eine Bushaltestelle mit den Linien 3, 11, 20, 33 nach Jelenia Góra befindet.

Schloss Lomnitz

Aufstieg – PTTK Szwajcarka

distanz 16.5km | **dauer** 4-5h | **schwierigkeitsgrad** schwierig | **kalorie** 600-700kcal

Waldwege

Schloss Wojanów

Auf der Route:

- Burg Bolczów
- Liwia Hügel
- Berghütte PTTK Szwajcarka
- Kreuzberg
- Husyckie Skały
- Forstberg
- Schloss Bobrów
- Schloss Wojanów
- Schloss Lomnitz

7. Goduszyn – Perła Zachodu

Landschaftspark des Tals Bobrów

Der Ausflug beginnt in der Innenstadt von Jelenia Góra. Wir fahren von der Bushaltestelle Podwale mit der Linie 11 nach Goduszyn Średni (Gotschdorf), wo wir durch den Hügel Godzisz, den Raum Borowy Jar betreten. Auf dem Weg überqueren wir am Parkplatz und an der Bushaltestelle der Linie 11, die Hauptstraße Nr. 3. Diese Route führt uns nach Norden durch den südlichen Abhang des Hügels Sattler (Siodło). Anschließend umgehen wir den Berg von der nord-westlichen Seite und erreichen eine Verzweigung zwischen zwei Routen: die grüne Route führt uns durch die Perła Zachodu (Turmsteinbaude) und Siedlencin (Boberröhrsdorf) oder durch die Spitze des Hügels Sattler am Fuße des Felsen Urania, der Apollina Ruinen und des Apollina Platzes in Richtung Jelenia Góra. Auf diesem Wanderweg finden wir viele alternative Routen. Eine davon ist der Durchgang von Halbe Meile (Łapiguz) in nord-östlicher Richtung, durch eine Erholungs-Lichtung und den nördlichen Abhang des Sattler in Richtung der grünen Route oder Jelenia Góra. Jede Route im Raum des Borowy Jar führt uns auf Wegen des ehemaligen Helikons.

Berghütte PTTK Turmsteinbaude

Aussichtsturm „Grzybek"

See Modre

distanz 10km | dauer 2.5h | schwierigkeitsgrad mäßig | kalorien 330kcal

Auf der Route:

- Berghütte PTTK Turmsteinbaude
- Aussichtsturm „Grzybek" auf dem Hausberg
- Godzisz Hügel
- Borowy Jar
- Sattler Hügel
- Apollina Ruinen
- Apollina Platz

Elektrizitätswerk am See Modre

„Hirsch aus dem Traum"

8. Maciejowa – Łomnica – Wojanów

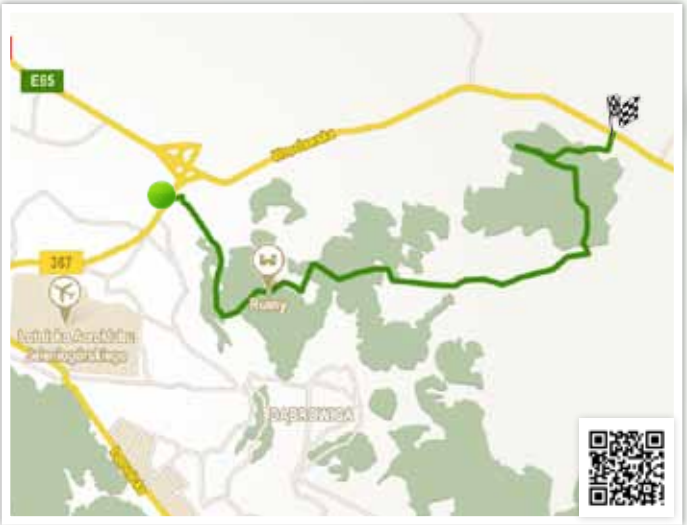
Panorama der Rudawy Janowickie

Wir fahren von der Haltestelle Podwale mit der Buslinie 2 nach Maciejowa (Maiwaldau). Dort steigen wir in der Nähe des Einkaufsladens „Biedronka“ aus. Anschließend laufen wir in südlicher Richtung zu dem Hügel, einem ehmaligen Parkgelände. Es ist eine wenig bekannte, doch sehr interessante Parkanlage, die das ehemalige Schloss umgab. Dieser Park (6,65 ha) befindet sich rechts von der Hauptverkehrsstraße nach Wojanów (Schildau). Hier finden wir einen Aussichtsturm aus dem 19. und 20. Jahrhundert (das Treppenhaus ist nicht erhalten geblieben) sowie das zerstörte Mausoleum. Nachdem wir den Wald verlassen haben, laufen wir in westlicher Richtung, bis zur Routenkreuzung an einem grün markierten Weg. Hier haben wir die Wahl zwischen zwei Wanderwegen. Die erste Variante – wir laufen in nördlicher Richtung zum Molkenberg - Koziniec, wo sich früher eine Burg befand, die durch Hussiten zerstört wurde. Auf dem Gipfel sehen wir die Überbleibsel der Burgruinen. Der Ab- und Anstieg ist sehr steil. Die zweite Variante – wir laufen in südlicher Richtung nach Dąbrowica (Eichberg). Hier sehen wir das Sanktuarium, einen großen Wasserspeicher „Żwirownia“ in Schildau und die ferne Aussicht auf das Riesengebirge. Von dem Sanktuarium laufen wir die Bahngleise umgehend in Richtung des Wasserspeichers. In der letzten Etappe der Wanderung laufen wir nach Lomnitz. Auf dem Weg können wir das Schloss Wojanów und Schloss Lomnitz bewundern. Von hier aus fahren wir mit der Buslinie 3, 11, 20, 33 zurück nach Jelenia Góra.

Turm aus dem 19. Jahrhundert in Maciejowa

Schloss Wojanów

Wasserspeicher „Żwirownia“ in Wojanów



distanz 5.20km | **dauer** 1.5h | **schwierigkeitsgrad** einfach | **kalorien** 200kcal

Auf der Route:

- Burgturm in Maciejowa
- Sanktuarium in Dąbrowice
- Schloss Bobrów
- Schloss Wojanów
- Schloss Lomintz

Millennium Kreuz

9. Jelenia Góra – Schloss Dziwiszów – Jelenia Góra

Wir laufen von Jelenia Góra – Zabobrze durch den Fahrrad- und Gehweg in Richtung Maciejowa (Maiwaldau). Nachdem wir den Fluss Złotucha überquert haben, finden wir links einen Weg, der uns am Waldrand zu dem alten Siedlungsort führt. Dort finden wir eine Steintafel mit der Anschrift Grodzisko IX-V v. Chr. Bis heute sind die Spuren von Böschungen dieser Siedlung, die wahrscheinlich von schlesischen Kriegern bewohnt war, erhalten. Am Fluss Złotucha befanden sich Bergwerke, die zum Goldwaschen dienten. Hinter der Siedlung umgehen wir den Wald bis zum nächsten Feldweg, biegen nach links und erreichen am Waldrand einen sehenswerten Ort. Hinter dem Zaun befindet sich das Schloss Dziwiszów (Berbisdorf). Derzeitig ist das Gebäude im Privatbesitz, sodass es nicht besichtigt werden kann. Hinter dem Schloss biegen wir in einen Weg nach links und laufen bis zu dem Deich, von wo aus wir am Millennium Kreuz nach Jelenia Góra zurückkehren.

distanz 9km **dauer** 2h10m **schwierigkeitsgrad** einfach **kalorien** 250-300kcal

Auf der Route:

- Steintafel Grodzisko
- Schloss Dziwiszów
- Grobla (Zabobrze)
- Millennium Kreuz

Schloss Dziwiszów

Steintafel Grodzisko

10. Schlösser und Gärten – Jelenia Góra, Schloss Paulinum, Schloss Lomnitz, Schloss Wojanów, Schloss Bobrów

Schloss Wojanów

Unser Wanderausflug beginnt am Hauptbahnhof PKP und verläuft in Richtung Schloss Paulinum, durch die Wojska Polskiego Straße und links entlang der Nowowiejska Straße (auf einer Höhe mit der Wirtschaftsuniversität). Wir laufen weiter nach Osten bis zum Schloss Paulinum, umgehen den ehemaligen, jesuitischen Bauernhof und erreichen die Umgehungsstraße nach Karpacz. Nachdem wir die Straße überquert haben, laufen wir in den ersten Waldweg, umgehen auf der linken Seite den Schlossberg - Zamkowa Góra auf dem sich Überbleibsel der Berghütte „Grünbuschbaude“ befinden. Anschließend biegen wir nach links, laufen an der Schranke vorbei und kommen zu einer Feldwegkreuzung. Wir biegen nach rechts in Richtung Osten. Dieser Weg führt uns bis nach Lomnitz, wo wir das Schloss Lomnitz besichtigen können. Von dort aus begeben wir uns zum nahe gelegenen Schloss Wojanów. Nach einer kurzen Pause laufen wir zum letzten Schloss des Ausfluges, in Richtung Bobrów (Boberstein). Zurück nach Hirschberg kehren wir mit der Buslinie 11 oder anderen Bussen aus Janowice Wielkie.

distanz 6km | **dauer** 1.5h | **schwierigkeitsgrad** einfach | **kalorien** 200kcal

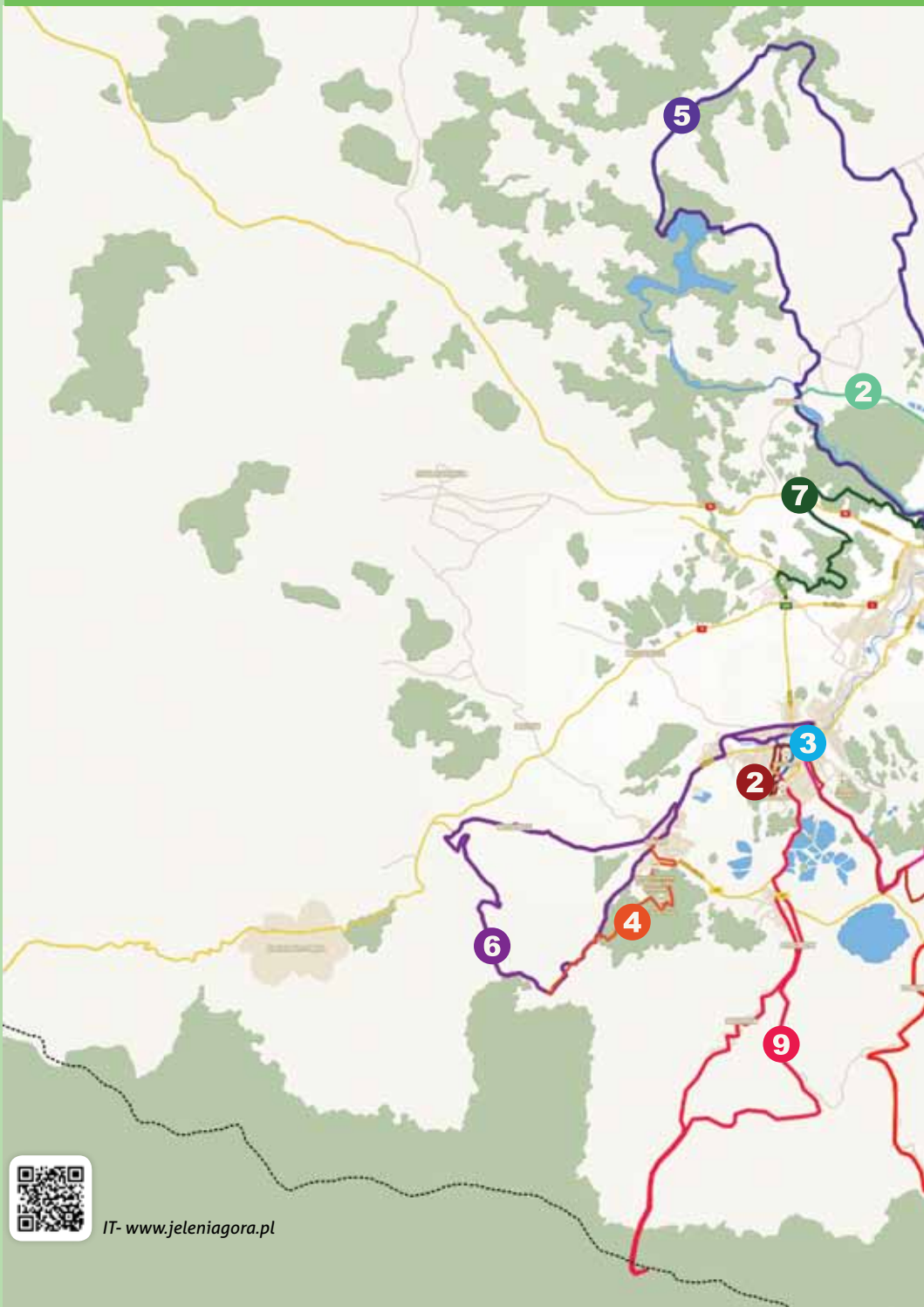
Schloss Paulinum

Schloss Lomnitz

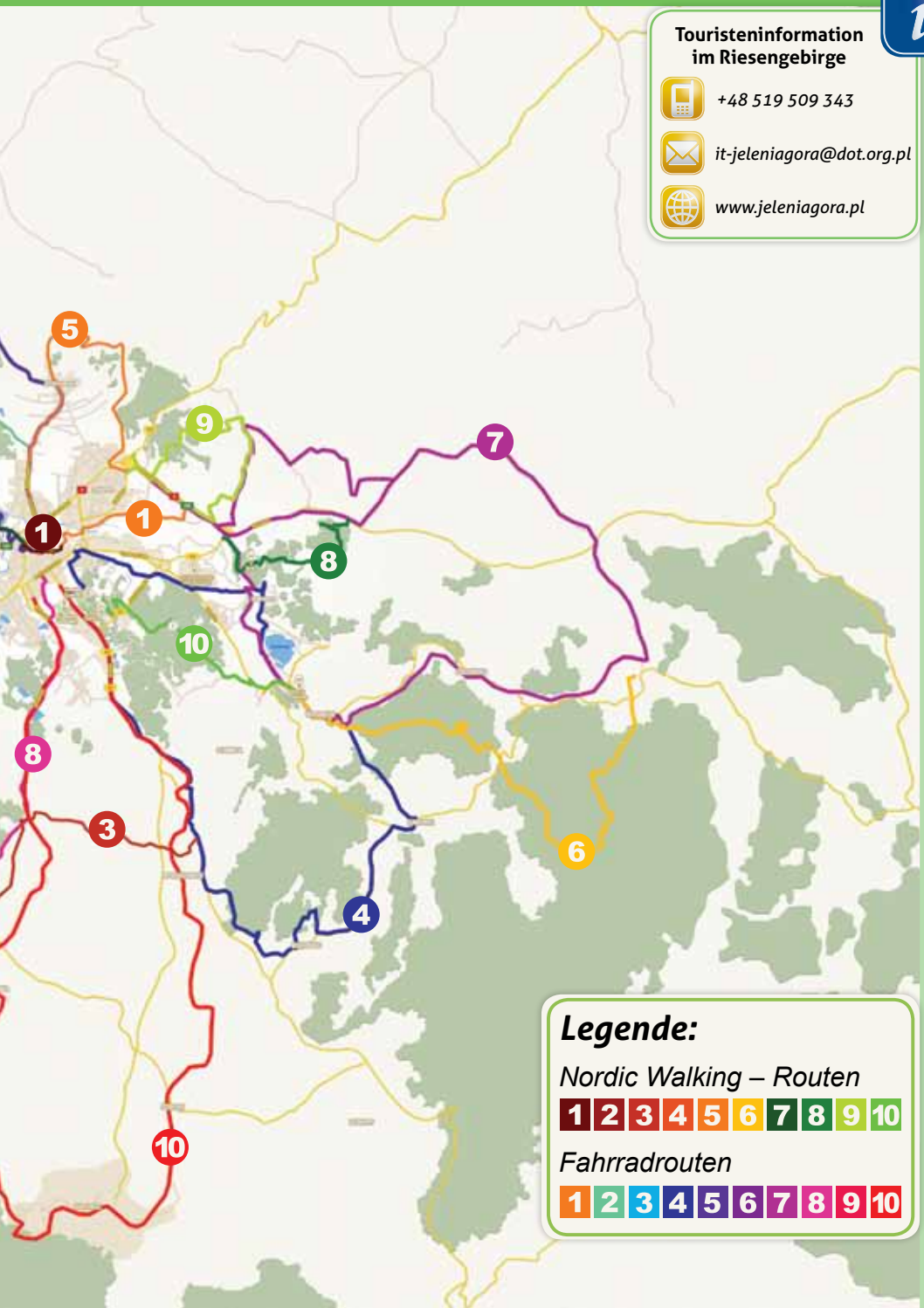
Auf der Route:

- Burgturm in Maciejowa
- Sanktuarium in Dąbrowice
- Schloss Bobrów
- Schloss Wojanów
- Schloss Lomintz
- Schloss Paulinum

Karte der Fahrrad- und Wanderrouten (Nordic Walking)



IT- www.jeleniagora.pl


Touristeninformation
im Riesengebirge
+48 519 509 343
it-jeleniagora@dot.org.pl
www.jeleniagora.pl
Legende:
Nordic Walking – Routen
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fahrradrouten
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Jelenia Góra Innenstadt

Marktplatz

Unser Fahrradausflug beginnt am Bahnhof PKP. Wir fahren die Krakowska Straße entlang, in Richtung der südlichen Umgehungsstraße (Solidarität Allee), wo wir vor der Auffahrt nach rechts biegen und am Schloss Paulinum ankommen. Nach einer kurzen Pause fahren wir herunter bis zur Nowowiejska Straße. Anschließend biegen wir in die Leopold Staff Straße, die uns zum Hotel Mercure und einen Schwimmbadkomplex führt. Am Hotel vorbei, fahren wir gerade aus, bis wir den Park-Komplex auf dem Kavalierberg erreicht haben. Dort finden wir einen erneuerten Lehrpfad und Teich, reichliche geologische Attraktionen oder Fitnessgeräte. Wir fahren weiter herunter, die Józefa Chełmińskiego Straße entlang, wo wir das schlesisches Gebirgsmuseum besichtigen können. Anschließend sehen wir am Ende der Muzealna Straße das wunderschöne Cyprian Kamil Norwid Theater. Durch die Sudecka Straße begeben wir uns in wenigen Minuten zum Marktplatz. Die Maria Konopnicka Straße führt uns über einen Pflasterweg zum Bahnhof PKP. Auf dem Weg sehen wir viele Touristenattraktionen.

Fahrradfahrer am Rathaus

C.K. Norwid Theater

Auf der Route:

- Schloss Paulinum
- Cyprnian Kamil Norwid Theater
- Gebirgsschlesische Museum
- Rathaus
- Bürgerhäuser am Marktplatz
- Neptun Springbrunnen
- Straßenbahn
- Kirche des Heiligen Erasmus und Pancratius
- Schildauertor
- St. Anna Kapelle
- Polnische Post
- 1.Maja Straße
- Kirche der Heiligen Aposteln Petrus und Paulus
- Gnadenskirche
- Barocke Grabkapellen an der Gnadenskirche

distanz 8.5km | **dauer** 1h | **höhe** 150m | **kalorien** 300kcal

Hirschkalb Skulptur auf der 1. Maja Straße

Bürgerhäuser am Marktplatz

2. Perła Zachodu

Berghütte PTTK Turmsteinbaude

Der Ausflug beginnt an einem der charakteristischsten Orte von Jelenia Góra in der Innenstadt. Die Rede ist von der Stadttor-Bastei, die ein Denkmal aus dem 15. Jahrhundert ist – eine der 36 Basteien, die zur Verstärkung der Stadtmauern dienten. Wir begeben uns weiter die Obrońców Pokoju Straße entlang, am Busbahnhof PKS vorbei, fahren bis zur Jana Pawła II Allee, biegen nach links und sehen einen Tunnel, an dem wir die Straße überqueren. Wir fahren den Fahrrad- und Gehweg entlang in Richtung des Aussichtsturmes, der sich auf dem Gipfel des Hausberg (Wzgórze Krzywoustego) bekannt als „Grzybek“ befindet. Nach einer Weile kommen wir an die rosa Brücke, biegen nach rechts und bleiben auf dem Fahrrad- und Gehweg „Mariana Południkiewicza”. Dieser Weg führt uns durch einen Landschaftspark des Tals Bóbr. Rechts sehen wir ein Abflussgebiet und auf der linken Seite den „Grzybek“, von wo aus wir im Frühling und Sommer kostenlos das wunderschöne Stadtpanorama bewundern können. Am Routenende befindet sich die Berghütte PTTK Turmsteinbaude (Perła Zachodu), mit einer wunderschönen Aussichtsplattform auf den See Modre. Wenn wir auf der selben Route einen schmalen Weg herunter fahren, sehen wir auf der linken Seite der Brücke den Prinzenturm in Siedlęcin (Boberröhrsdorf). Zurück nach Jelenia Góra fahren wir weiter mit der Topolowa, Leśna und Grunwaldzka Straße (Verkehrsstraßen). Wenn wir mit Kindern reisen, empfiehlt es sich auf der gleichen Route zurückzukehren (oder durch geschotterte Waldwege am Kappenberg (Gapy).

Prinzenturm in Siedlęcin

„Rondo im. Stanisława Barei“

distanz 12km **dauer** 1-1.5h **höhe** 200m **kalorien** 300-400kcal

Stadttor-Bastei

Fluss Bober

Auf der Route:

- Stadttor-Bastei
- Verteidigungsmauern
- Aussichtsturm „Grzybek“ auf dem Hausberg
- Berghütte PTTK Turmsteinbaude
- See Modre
- Prinzenturm in Siedlęcin
- Kappenberg

3. Cieplice

Schloss Schaffgotsch

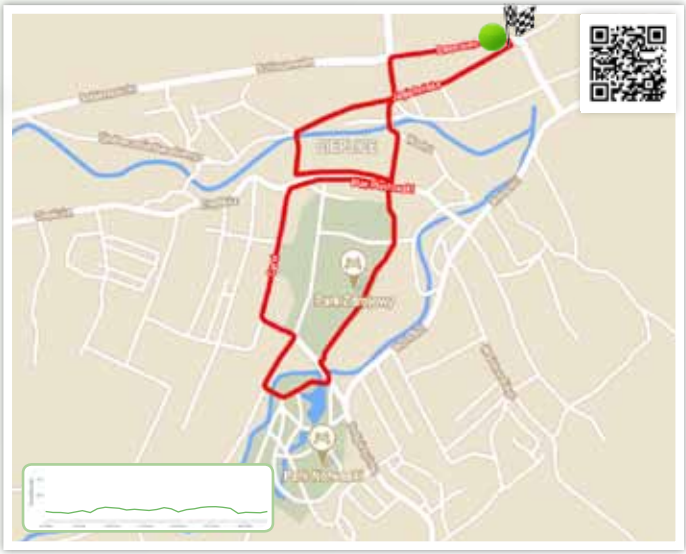
Unser Ausflug beginnt am Bahnhof PKP an der Dworcowa Straße in Jelenia Góra-Cieplice. Am Bahnhof biegen wir nach links und an der nächsten Kreuzung, rechts in die Jagielońska Starße. Nach ein paar Minuten überqueren wir eine Brücke an der Piotra Ściegiennego Straße. Von hier aus können wir die wunderschöbe Architektur des Kurortes Cieplice bewundern. Anschließend kommen wir am Schlossplatz (Plac Piastowski) an, wo wir an Kurortgebäuden, der Zisterzienser-Gemeinde – derzeitig ein virtuelles Museum von barocken Fresken – der Kirche des Heiligen Jan und Schloss Schaffgotsch, mit vielerlei Verzierungen wie zum Beispiel halbrunde Säulengänge, vierziert mit Wappen der Eigentümer, vorbeifahren. Auf dem Platz können wir das weite Angebot vielerlei Restaurants nutzen. An der Lutheraner Kirche biegen wir nach rechts und fahren in die malerische Umgebung des Kurparks. Zu beachten ist, dass außerhalb der Route im Park Fahrradfahren verboten ist. Am Parkende können wir das vielseitige Angebot der neu eröffneten Thermen nutzen. Anschließend kommen wir über die Cervi Straße zum Norwegenpark. Abends können wir dort den multimedialen Springbrunnen und die beeindruckende Beleuchtung von architektonischen Bauelementen bewundern. Anschließend fahren wir durch eine kleine Brücke und vorbei an Schrebergärten zur Cervi Straße zurück. Am Agat Sanatorium fahren wir in Richtung der Kirche des Heiligen Jan. Vor der Kirche biegen wir nach rechts und orientieren uns über den Schlossplatz zur Lutheraner Kirche, hinter der wir nach links biegen und durch den Platz Kombatantów, die Wodna Straße, eine kleine Brücke und lokalen Markt zur Jagielońska und Dworcowa Straße zurückkehren.

Historische Fresken in der Zisterzienser-Gemeinde

Konzertbühne im Kurpark

Auf der Route:

- Schlossplatz
- Lutheraner Kirche
- Schloss Schaffgotsch
- Das Theater und die Galerie im Kurpark
- Norwegenpavillon
- Norwegenpark
- Zisterzienser-Gemeinde und Kirche des Heiligen Jan
- Das „lange Haus“
- Kur-Thermen
- Die Abend-Demonstration des multimedialen Springbrunnen und interessante Illuminationen im Norwegenpark

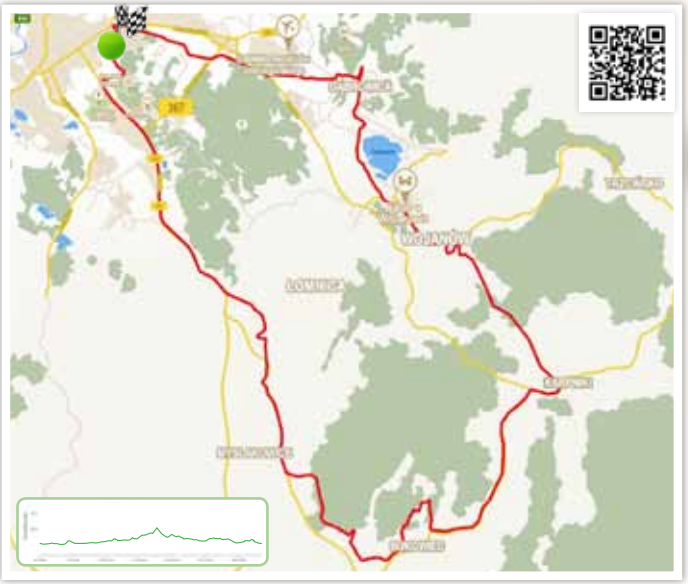


distanz 5km | **dauer** 1h | **höhe** 80m | **kalorien** 300kcal

4. Schlösser und die Ruinen von Kesselburg

Schlosskomplex in Wojanów

Unser Ausflug beginnt in Hirschberg am Bahnhof PKP. Wir fahren nach links in die Krakowska Straße und überqueren die südliche Umgehungsstraße. Anschließend kommen wir zu einer Bahngleiskreuzung an der wir nach rechts biegen. Auf der linken Seite befindet sich der Flughafen Aeroklub. Straßenschilder führen uns bis nach Dąbrowica (Eichberg). Hinter der Brücke biegen wir nach links und fahren eine Auffahrt bis zum Schloss in Dąbrowica entlang, das momentan durch Renovierung nicht zu besichtigen ist. An der Kreuzung fahren wir rechts nach unten und biegen hinter den Bahngleisen nach links. Wir fahren am Trinkwasserspeicher vorbei, der zu den beliebtesten Erholungsorten der Einwohner gehört. In Wojanów (Schildau) sehen wir schon von Weitem den Schlosskomplex Wojanów. Hier können wir uns eine kleine Erholung gönnen, nach der wir uns zum nächsten Schloss in Bobrów (Boberstein) begeben, welches wir durch eine Stahlholzbrücke über dem Fluss Bober erreichen. In Bobrów fahren wir durch Waldwege in Richtung Karpniki (Fischbach). Nachdem wir die Asphaltstraße erreicht haben, biegen wir nach rechts und fahren laut den Straßenschildern nach Bukowiec (Buchwald). Dort fahren wir vor der Kirche des Heiligen Martin in einen Feldweg, der uns zu den Ruinen von Kesselburg auf dem Berg Zamkowa führt. Der Aussichtsturm führt uns durch Wendeltreppen zu einem wunderschönen Ausblickpunkt auf das Riesengebirge, Rudawy Janowickie (den Landeshuter Kamm), lokale Zuchtteiche und die Ruinen der Abtei. Auf der Rückfahrt nach Bukowiec (Buchwald), fahren wir an einem Gärtner- und Teehaus vorbei. Anschließend fahren wir die Robotnicza Straße in Richtung der Zuchtteiche und Abtei-Ruinen entlang. An der Waldgrenze vorbeifahrend kommen wir am Fluss zu der roten Route GSS und fahren weiter durch die Brücke nach Mysłakowice (Zillerthal-Erdmannsdorf). Wenn wir von hier gerade aus fahren, sehen wir die Kirche in Mysłakowice (Zillerthal-Erdmannsdorf) und das Königsschloss (derzeitig ein Grundschulgebäude). Hinter der Kirche befindet sich ein Fahrrad- und Gehweg, der uns durch die Sudecka Straße direkt nach Jelenia Góra führt. Anschließend fahren wir am Hotel Mercure vorbei, biegen vor dem Freibad nach rechts in die Leopold Staff Straße, danach biegen wir nach links in die Nowowiejska Straße sowie nach unten in die Wojska Polskiego Straße, von wo aus wir in wenigen Minuten den Bahnhof PKP erreichen.



Das ehemalige Königsschloss

Auf der Route:

- Hirschberger Flughafen Aeroklub
- Schloss Bobrów
- St. Martin Kirche
- Ruinen von Kesselburg
- Abtei Ruinen
- Gärtnerhaus
- Teehaus

distanz 31km | **dauer** 2.5-3h | **höhe** 350m | **kalorie** 900-1100kcal

5. Zapora Pilichowice

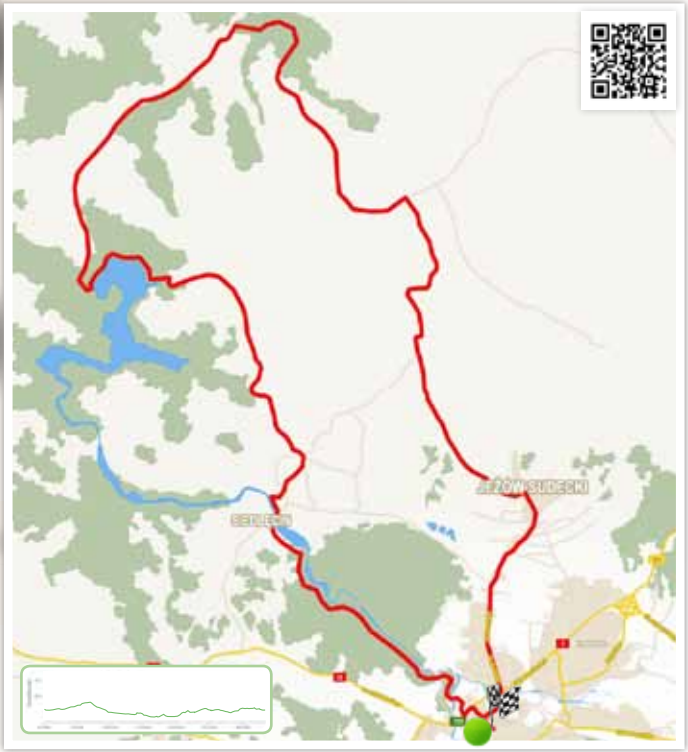
Staudamm Pilchowice

Wir fahren vom Rathausplatz durch die Grunwaldzka Straße nach Jeżów Sudecki (Grunau), wo sich eine kurze Auffahrt nach Płoszczynki und weiter eine schnelle Abfahrt nach Czernica befindet. In Czernica fahren wir bis zu der Hauptkreuzung und biegen hinter einer Brücke nach links. Nach wenigen Kilometern Fahrt kommen wir im Dorf Nielestno an. Hier biegen wir nach links und fahren nach Pilchowice, wo wir auf dem Weg an Wasserkanälen und einen Eisenbahnviadukt vorbeifahren. In Pilchowice richten wir uns laut den Straßenschildern zu einem der größten Wasserdämme Polens, der 2012 das 100. Jubiläum feierte. Um am Damm anzukommen, müssen wir eine schwierige Auffahrt bewältigen. Nach einer kurzen Pause und dem Bekanntmachen mit der Geschichte des Damms, fahren wir am alten Bahnhofgebäude vorbei und kommen durch einen schmalen Weg nach Strzyżowiec. Die Straße führt uns von hier aus nach Siedlęcin (Boberröhrsdorf). Hier können wir einen historischen Prinzenturm besichtigen. Anschließend fahren wir über dem Fluss Bober und biegen nach links. Wir kommen am See Modre und der Berghütte PTTK Turmsteinbaude an. Zurück nach Hirschberg fahren wir auf dem Fahrrad- und Gehweg „Mariana Południkiewicza“.

Prinzenturm in Siedlęcin

Ritterturnier am Prinzenturm

Aussichtsturm „Grzybek“



Auf der Route:

- Staudamm Pilchowice
- Aussichtsturm „Grzybek“ auf dem Hausberg
- See Modre
- Prinzenturm in Siedlęcin
- Berghütte PTTK Turmsteinbaude

distanz 35km | **dauer** 3-3.5h | **höhe** 550m | **kalorien** 1200-1500kcal

6. Jelenia Góra – Kiesewald

Burg Kynast

Wir fahren vom Bahnhof PKP in Cieplice (Bad Warmbrunn) durch die Sobieszowska und Cieplicka Straße nach Sobieszów (Hermsdorf). Auf dieser Route sehen wir die mittelalterlichen Ruinen der Burg Kynast. Wir beginnen die Auffahrt nach Jagniątków (Agnetendorf) an der Karkonoska Straße. In Agnetendorf befindet sich am höchsten Punkt ein malerisch gelegenes Stadtmuseum samt Parkanlage - das „Gerhard Hauptmann Haus“. Weiterfahrend, lohnt es sich an den Teichen im Kiesewald anzuhalten, von wo aus wir die Ausblicke auf die Schneegruben im westlichen Teil des Riesengebirges bewundern können. Während der Abfahrt können wir in das Land der guten Laune hereintreten - das märchenhafte Theater „Teatr Nasz“. Den Kiesewald verlassend, fahren wir durch einen Steintunnel nach Piechowice (Petersdorf), dass aus der Kristallproduktion sehr bekannt ist. Anschließend fahren wir zurück zum Ausgangspunkt in Richtung von Hermsdorf über die Michała Żymierskiego, Eugeniusza Romera, Cieplicka, Sobieszowska und Dworcowa Straße.

distanz 26km | **dauer** 2h | **höhe** 430m | **kalorien** 500-600kcal

Steintunnel

Das Gerhart Hauptmann Museum

Auf der Route:

- Teiche in Michałowice
- Das Gerhart Hauptmann Museum
- Burg Kynast
- Zentrum für aktive Touristik
- Gnadenskirche in Jagniątków
- Glashütte in Piechowice

Turm in Radomierz

7. Jelenia Góra – Schlösser und der Aussichtsturm in Radomierz

Die Fahrradtour beginnt in Zabobrze an dem Einkaufszentrum „Galeria Sudecka" – wir fahren auf dem Fahrrad- und Gehweg in Richtung Maciejowa (Maiwaldau) (linke Straßenseite). Auf Höhe der Überführung biegen wir nach links in die Łączna Straße, die uns nach Dziwiszów (Berbisdorf) führt. An der Brücke biegen wir nach rechts und kommen zu dem Restaurant „Chatka Niedźwidka", anschließend biegen wir in die erste Schotterstraße nach links. Wir fahren an Zuchtteichen vorbei und erreichen Komarno (Kammerswaldau). An der Kirche biegen wir nach rechts und fahren auf einer malerischen Route nach Radomierz (Seiffersdorf). Hier befindet sich ein renovierter Aussichtsturm, den man unbedingt besichtigt haben muss. Wir fahren weiter nach Janowice Wielkie (Jannowitz). Die Brücke nicht überquerend fahren wir unter der Bahngleisunterführung in eine schmale Asphaltstraße gerade aus bis nach Trzcińsk (Rohrlach). Von Rohrlach können wir nach Bobrów auf einer ruhigen und einfachen Route, entlang der linken Bober Seite fahren. In Bobrów sehen wir das momentan renovierte Schloss. Anschließend überqueren wir die Holzbrücke und biegen nach links in Richtung Wojanów (Schildau), wo sich das nächste wunderschöne Schloss befindet. Zurück nach Hirschberg fahren wir durch Dąbrowice (Eichberg) (am Flughafen) auf der Krakowska Straße zum Bahnhof PKP.

distanz 36km **dauer** 3h **höhe** 300m **kalorien** 1000kcal

Auf der Route:

- Aussichtsturm in Radomierz
- Schloss Bobrów
- Schloss Wojanów
- Schloss Lomintz

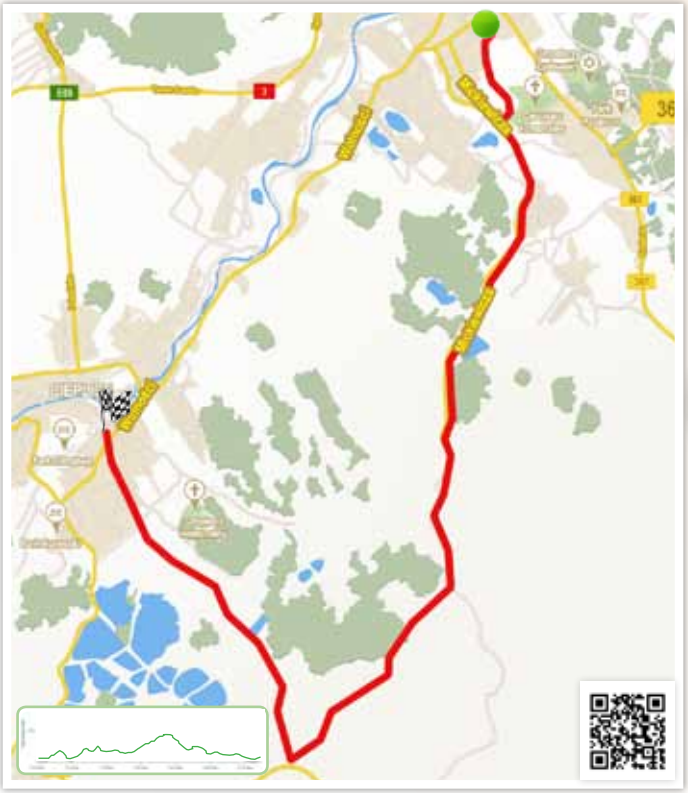
Wasserspeicher „Żwirownia" in Wojanów

Schloss Lomnitz

8. Jelenia Góra – Heinrichsburgruinen auf Stangenberg – Cieplice

Hirschberger Rathaus bei Nacht

Die Fahrradtour beginnt am Rathausplatz in Hirschberg, von wo aus wir durch die Szkolna und Bankowa Straße fahren. Wir begeben uns weiter durch die Matejki Straße und erreichen das Riesengebirgsmuseum, von welchem wir entlang der Chełmińskiego Straße zum Kavalierberg fahren. Auf dem Berg können wir uns auf Bänken ausruhen, die von geologischen Profilen der Sudeten umgeben werden. Anschließend fahren wir am Teich, an der Adama Mickiewicza Straße vorbei und begeben uns zum Hof in Schwarzbach. Nach der Besichtigung fahren wir nach Staniszów (Stonsdorf), am Balaton Teich vorbei. Eine weitere Attraktion ist das revitalisierte Schloss am See aus dem 18. Jahrhundert. Weiter fahren wir auf der Hauptstraße in Stonsdorf bis zu dem Berghang von Prudelberg, wo wir die angeschlossenen Fahrräder zurücklassen. Wir begeben uns zu Fuß durch drei Felsenhöhlen auf die Bergspitze, auf welcher sich bis 1945 das Denkmal von Bismarck befand. Von dem Aussichtspunkt können wir ein wunderschönes Panorama auf das westliche Riesengebirge bewundern. Wir begeben uns in Richtung der historischen Kirche in Staniszów. Unser nächstes Reiseziel sind die mittelalterlichen Ruinen von Heinrichsburg auf Stangenberg, die wir mit der gelben Route erreichen können. Zurück nach Cieplice, kommen wir die blaue Route entlang fahrend.



Schloss am See

Riesengebirgs-Museum

Auf der Route:

- Kavalierberg
- Dwór Czarne
- Teich „Balaton"
- Schloss am See
- Kirche in Staniszów
- Rathaus
- Riesengebirgs-Museum

distanz 13km | **dauer** 1h | **höhe** 200m | **kalorien** 340kcal

9. Riesengebirgspass Przełącz Karkonoska – die schwierigste Auffahrt in Polen

Przełęcz Karkonoska

Die Route führt durch eine Asphaltstraße von hoher Schwierigkeitsstufe und verlangt psycho-physische Ausdauer. Vor der Abreise sollte man sich unbedingt einen Fahrradhelm beschaffen und die Fahrradbremsen überprüfen. Wir fahren von Hirschberg in Richtung Podgórzyn (Giersdorf), wo sich der Anfang einer langen und steilen Auffahrt nach Przełącz Karkonoska befindet. Wir fahren durch die malerische Gemeinde Przesieka (Hain) und die Sudecka Straße, deren letzte 4 km mit einer Steigung von 30% zu den schwersten Asphaltstraßen Polens gehören. Auf ca. 1000 Meter Höhe ü.d.M. fahren wir in den Nationalpark. An der obersten Strecke erreichen wir die Barriere von 1200 Meter ü.d.M., von wo aus wir zur Herberge „Odrodzenie“ auf weitere 1236 Meter ü.d.M. fahren können. Zurück zur Sudecka Straße kehren wir auf der selben Route. Trotz der selben Strecke ist Vorsicht geboten, man sollte nicht zu viel an Geschwindigkeit gewinnen. Der Straßenbelag ist durchlöchert und holperig. Von der Sudecka Straße fahren wir nach Borowice (Baberhäuser), weiter über Podgórzyn (Giersdorf) nach Hirschberg.

Abfahrt der Przełęcz Karkonoska

Gnadenskirche in Przesieka

Ein sehr bekannter Fahrradfahrer aus Hirschberg – Damian Drobyk

Auf der Route:

- Berghütte PTTK Odrodzenie
- Friedhof von Nazismus Opfern
- St. Antonius Kapelle
- Gelände des Riesengebrigs-Nationalpark

distanz 33km | **dauer** 3-4h | **höhe** 920m | **kalorien** 1200kcal

10. Jelenia Góra – Karpacz – Wang Kirche

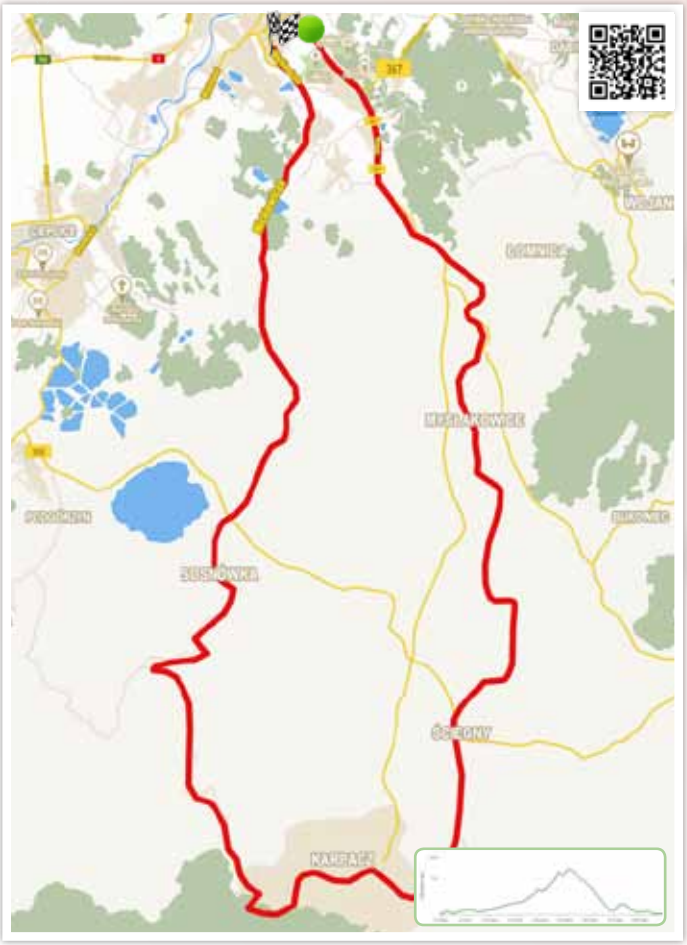
Wang Kirche

Abfahrt ist in der Hirschberger Innenstadt – am Marktplatz. Wir fahren die Sudecka Straße hoch und weiter auf dem Rad- und Gehweg nach Łomnica (Lomnitz). Hinter der Brücke in Lomnitz biegen wir nach rechts und fahren durch Nebenstraßen nach Ściegny (Steinseifen). Hier können wir uns vor der schwierigen Strecke in Western City ausruhen. Nach weiteren zwei Kilometern kommen wir in Karpacz (Krummhübel) an. Anschließend fahren wir die Hauptstraße der kleinen Touristenstadt Bierutowice – der höchsten bewohnten Gegend von Karpacz – in Richtung Sosnówka (Seidorf) herunter. Hier können wir die St.-Anna-Kapelle besichtigen. Zurück nach Jelenia Góra finden wir durch Sosnówka und die Verkehrsstraße in Richtung Staniszów (Stonsdorf).

Innenraum der Wang Kirche

Hauptpromenade in Krummhübel (Karpacz) Konstytucji 3-Maja Straße

Miniaturenpark in Schmiedeberg (Kowary)



distanz 45km | **dauer** 3-4h | **höhe** 850m | **kalorien** 1240kcal

Auf der Route:

- Tiroler Häuser
- Spielzeugmuseum in Krummhübel
- Märchenpark
- Wang Kirche
- Western City