



PĘTLA: Dom nad Świerżówką – Wołowiec – Bartne – Majdan – Świątkowa

Wielka – Dom nad Świerżówką

ok. 22–26 km

3–5 h biegu (zależnie od tempa)

średnio-trudna

bardzo „trailowa”, mało asfaltu, dużo dolin i lasów

PRZEBIEG TRASY (LOGICZNIE)

1. Dom nad Świerżówką → Świątkowa Wielka

Startujesz z doliny Świerżówki: miękki teren, łąki, potok, szybkie rozbieganie

odcinek na wejście w rytm

2. Świątkowa Wielka → Wołowiec (przez Świerżową Ruską)

To najciekawszy fragment „historyczny”: Wołowiec (cerkiew)

Po drodze: Świerżowa Ruska (opuszczona wieś) mostki, potok, las, lekko falujący teren

bardzo dobry odcinek biegowy (flow trail)

3. Wołowiec → Bartne (dolina + lekkie podbiegi)

Charakter: wąska dolina, trochę asfaltu / szutru, spokojny, rytmiczny bieg

odpoczynek dla nóg po wcześniejszych falach terenu

4. Bartne → Przetęcz Majdan

Przetęcz Majdan. Charakter: tu robi się bardziej „górsko”: delikatne podejście, las bukowy, brak zabudowań

kluczowy punkt zmiany charakteru trasy

5. Majdan → Świątkowa Wielka (zbieg + las)

Charakter: dłuższy zbieg, miękki teren leśny, szybkie odcinki biegowe

najszybszy fragment całej pętli

6. Świątkowa Wielka → Dom nad Świerżówką

Powrót doliną Świerżówki. Charakter: łąki + potok, regeneracyjne tempo

zamknięcie pętli

CHARAKTER TRASY

Najlepsze fragmenty do biegania:

- Świątkowa → Wołowiec (flow trail)
- Majdan → Świątkowa (zbieg)

- dolina Świerzówki (regeneracja)

 **trudniejsze:**

- podejścia w okolicach Majdanu
 - nierówne leśne ścieżki po deszczu
-

 **DLACZEGO TA PĘTLA JEST DOBRA**

- zamknięta pętla (bez powtórzeń)
 - bardzo mało ruchu
 - dużo „miękkiego trailu”
 - miks: dolina + historia + lekki grzbiet
 - idealna na **long run 3–5h**
-

 **WARIANTY (jeśli chcesz podkręcić)**

 **30 km wersja:**

Dodaj:

- Magura Wątkowska (829 m)

 **35 km ultra:**

Dodaj:

- Wątkowa + Kolanin + Bieliczna