










# TRASA I: BOGUSZÓW GORCE – GÓRA CHEŁMIEC – SZCZAWNO-ZDRÓJ



## SZCZEGÓŁY TRENINGU

	<b>03:36:46</b> Czas treningu	<b>05:24:31</b> Całkowity czas
	<b>13,3 km</b> Dystans	
	<b>1196 kcal</b> Trening – kalorie	<b>1326 kcal</b> Łącznie kalorii
	<b>20545 kroki</b> Kroki	
	<b>3,6 km/h</b> Średnia szybkość	<b>8,5 km/h</b> Maks. szybkość
	<b>16'17" /km</b> Średnie tempo	<b>07'01" /km</b> Maks. tempo
	<b>447 m</b> Najniższy poziom	<b>885 m</b> Najwyższy poziom
	<b>3,95 km</b> Całk. w górę	<b>4,47 km</b> Cał.dr. w dół
	<b>458 m</b> Zwiększenie poziomu	

Mapa, szczegóły treningu oraz wykres wygenerowane zostały przez aplikację Samsung Health

Rodzaj wycieczki: wycieczka piesza górską, jednodniowa

Dojazd: kolej, pociąg relacji Wrocław Główny – Boguszów Gorce

Czas przejazdu: ok. 1h 30 min;

Cena biletu ("normalny"): do 20zł (w zależności od rodzaju przewoźnika)

Powrót: kolej, pociąg relacji Wałbrzych Miasto – Wrocław Główny

Czas przejazdu: około 1h;

Cena biletu („normalny”): do 20zł (w zależności od rodzaju przewoźnika)

Ilość etapów wycieczki: III

## OPIS TRASY

### **I etap: Boguszów Gorce – góra Chełmiec (czas przejścia ok. 1,5h)**

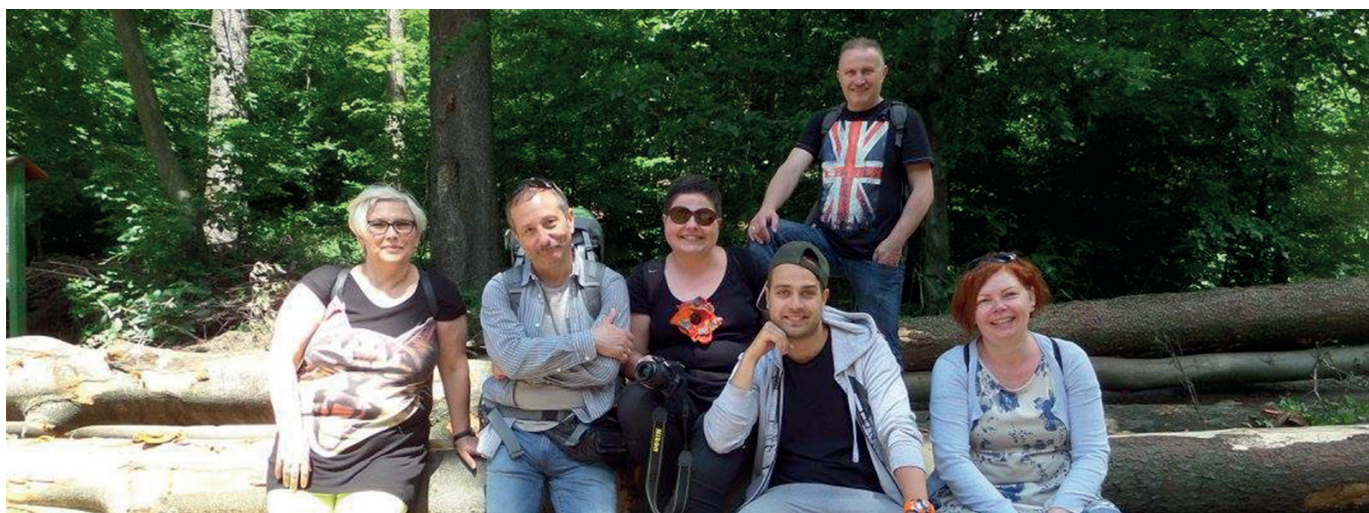
Szlakiem zielonym pieszym wędrujemy początkowo w górę brukowaną drogą przez miejscowość Boguszów Gorce, potem łagodnie duktem polnym przez przełęcz. Idąc dalej lasem dochodzimy do krzyżówki szlaków, gdzie możemy kontynuować trasę szlakiem zielonym przez Chełmiec Mały lub przejść na szlak żółty, który prowadzi bezpośrednio na szczyt góry Chełmiec. Na szczycie (851 m n.p.m.), który jest drugim co wysokości szczytem Gór Wałbrzyskich, znajduje się metalowy krzyż oraz stacja nadawcza z masztem telekomunikacyjnym z możliwością wejścia na wieżę widokową i podziwiania panoramy na Sudety Środkowe.

### **II etap: Góra Chełmiec – Szczawno-Zdrój (czas przejścia: 1,5-2h)**

Ze szczytu prowadzi niebieski szlak pieszy bezpośrednio do Szczawna-Zdrój. Początkowe zejście jest strome (uwaga!). Następnie szlak pieszy bardzo łagodnie chwilowo przebiega ze szlakiem niebieskim rowerowym, po czym prowadzi ponownie w dół (już łagodniej). Dalej trasa prowadzi lasem prosto do Szczawna-Zdrój, już bez znaczących różnic wysokości. Zabudowaniami miejscowości podążamy do centrum, gdzie znajduje się Pijalnia Wód Mineralnych oraz pozostałe atrakcje miasta (Hala Spacerowa, Teatr Zdrojowy, Park Zdrojowy, wieża Św. Anny).

### **III etap: Szczawno-Zdrój – Wałbrzych Miasto (czas przejścia: 1h)**

Po odpoczynku i zwiedzeniu atrakcji Szczawna-Zdrój kierujemy się na stację kolejową Wałbrzych Miasto. Trasę można kontynuować szlakiem niebieskim przez Park Zdrojowy, drogą przez zabudowania miejskie lub podjechać komunikacją miejską (autobus linii 8). Na stacji Wałbrzych Miasto zatrzymują się pociągi do Wrocławia następujących przewoźników: Przewozy Regionalne, Koleje Dolnośląskie oraz Intercity.



## TEST TRASY KdZ

Naszym zdaniem trasa nie należy do najłatwiejszych i jest dosyć długa. Podejście ze stacji kolejowej przez miasteczko prowadzi zdecydowanie pod górę, ale brukowaną drogą. Dalsze odcinki polno-leśnym duktem są już łagodniejsze. Na krzyżówce szlaków prowadzących na Chełmiec wybraliśmy szlak żółty, który momentami stromo prowadził pod górę. Sam szczyt jest mało atrakcyjny, a doskonały widok na Sudety przesłaniają niestety nadajniki telekomunikacyjne. Zejście ze szczytu szlakiem niebieskim początkowo jest dość ekstremalne, a w złych warunkach pogodowych byłoby wręcz niemożliwe. By ominąć następne zejście, wybraliśmy trasę dookoła. Dalsza trasa szlakiem niebieskim pieszym jest już łagodna, bez większych przeszkód. Nagrodą za pokonanie trasy są z pewnością atrakcje Szczawna-Zdrój. Dalsza trasa do stacji Wałbrzych Miasto prowadzi jeszcze przez wzniesienie, parkiem lub terenem zabudowanym, które nie jest trudne do pokonania.

**+0,5**

### I. Długość trasy:

Trasa długa: ponad 15km i ponad 20 tys. kroków.

**+0,5**

### II. Stopień trudności trasy:

Podejście na szczyt nie należy do bardzo trudnych, jednakże zejście dało nam się we znaki.

**+0,5**

### III. Oznakowanie trasy:

Trasa oznakowana jest na całej długości, jednakże w pewnych momentach bez mapy można pobyć.

**+1,0**

### IV. Atrakcje na trasie:

Na szczycie Chełmca nie ma za wiele atrakcji, jednakże Szczawno-Zdrój w pełni to rekompensuje!

**+1,0**

### V. Dojazd z Wrocławia:

Dojazd nieskomplikowany, kilka pociągów w ciągu dnia.

**Łącznie 3,5/5 pkt. KdZ**