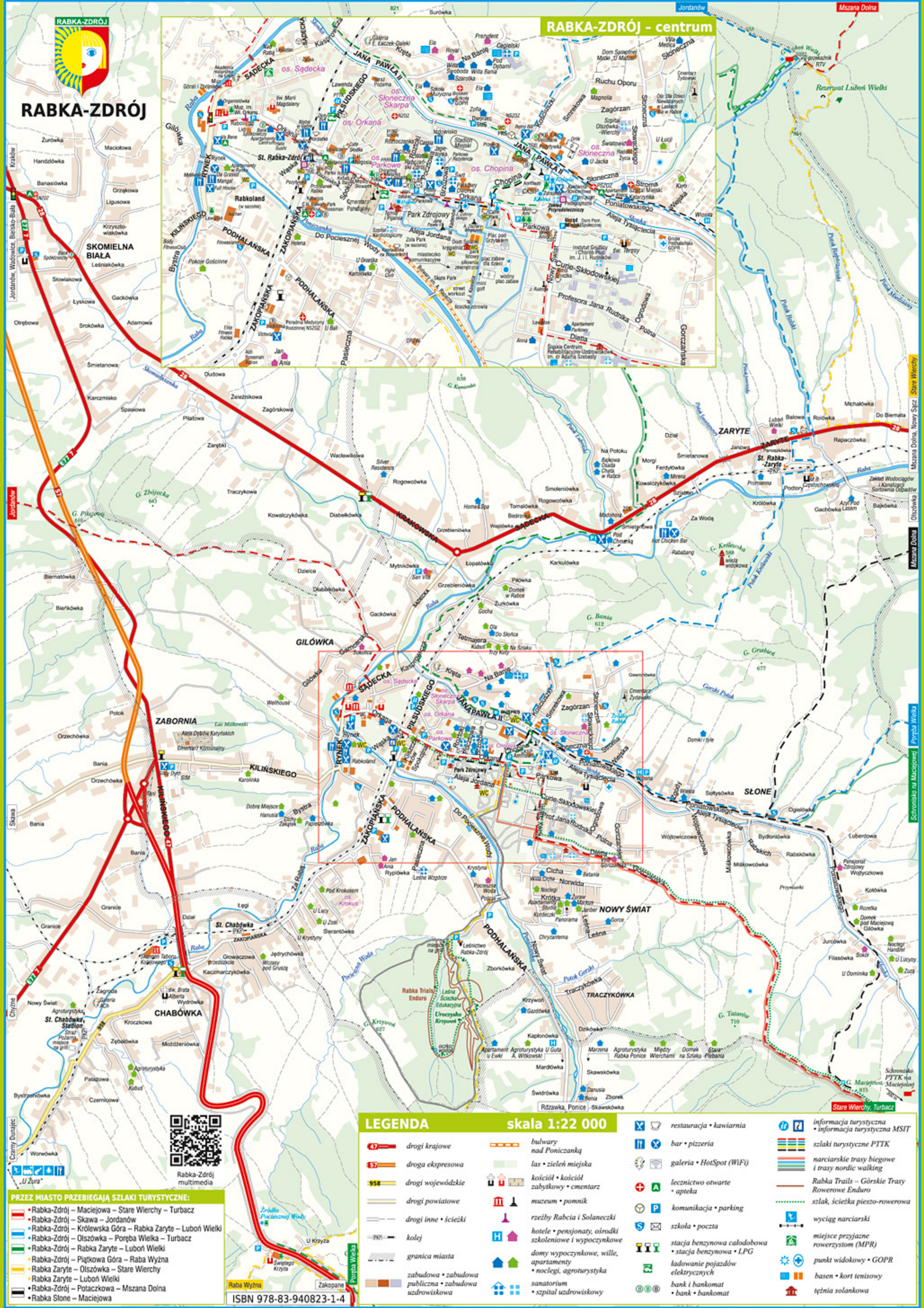




RABKA-ZDRÓJ



- PRZEZ MIASTO PRZEBIEGAJĄ SZLAKI TURYSTYCZNE:**
- Rabka-Zdrój – Maciejowa – Stare Wierchy – Turbacz
 - Rabka-Zdrój – Skawa – Jordanów
 - Rabka-Zdrój – Królewska Góra – Rabka Zaryte – Luboń Wielki
 - Rabka-Zdrój – Olszówka – Poręba Wielka – Turbacz
 - Rabka-Zdrój – Rabka Zaryte – Luboń Wielki
 - Rabka-Zdrój – Piatkowa Góra – Raba Wyżna
 - Rabka Zaryte – Olszówka – Stare Wierchy
 - Rabka Zaryte – Luboń Wielki
 - Rabka-Zdrój – Potaczkowa – Mszana Dolna
 - Rabka Slone – Maciejowa

LEGENDA

skala 1:22 000

- | | | | |
|---|---|--|--|
| drogi krajowe | bulwary nad Ponicką | restauracja • kawiarnia | informacja turystyczna • informacja turystyczna MSIT |
| droga ekspresowa | las • zielen miejska | bar • pizzeria | szlaki turystyczne PTTK |
| drogi wojewódzkie | kościół • kościół zabytkowy • cmentarz | galeria • HotSpot (WiFi) | narciarskie trasy biegowe i trasy nordic walking |
| drogi powiatowe | muzeum • pomnik | lecznictwo otwarte • apteka | Rabka Trails – Górskie Trasy Rowerowe Enduro |
| drogi inne • ścieżki | rzeźby Rabcia i Solaneczki | komunikacja • parking | szlak, ścieżka pieszo-rowerowa |
| kolej | hotele • pensjonaty, ośrodki szkoleniowe i wypoczynkowe | szkoła • poczta | wyciąg narciarski |
| granica miasta | domy wypoczynkowe, wille, apartamenty | stacja benzynowa całodobowa • stacja benzynowa • LPG | miejsce przyjazne rowerzystom (MPR) |
| zabudowa • zabudowa publiczna • zabudowa uzdrowskowna | noclegi, agroturystyka | ładowanie pojazdów elektrycznych | punkt widokowy • GORP |
| | sanatorium • szpital uzdrowskowny | bank i bankomat • bank • bankomat | basen • kort tenisowy |
| | | | tężnia solankowa |

ISBN 978-83-940823-1-4



Rabka-Zdrój położona jest w województwie małopolskim, powiecie nowotarskim, u zbiegu dwóch w szlaków komunikacyjnych z Krakowa do Zakopanego i z Bielska-Białej do Nowego Sącza. Obszar gminy ma powierzchnię 69 km², w jej skład wchodzi miasto Rabka-Zdrój i trzy sołectwa: Chabówka, Ponice i Rdzawka. Geograficznie leży u podnóża Górców na wysokości 550 m n.p.m., u ujścia potoków Poniczanki i Słonki do Raby, w malowniczej kotlinie skąd rozciągają się wspaniałe widoki na należący do Beskidu Wyspowego Luboń Wielki i na zachód położone Pasma Babogórskie.

Rabka-Zdrój jest uzdrowiskiem i miejscowością turystyczną, słynącą z leczniczych wód mineralnych, korzystnego klimatu, parków i bogatej infrastruktury. Z niewielkiej osady wykorzystującej miejscowe źródła solankowe



Pomnik św. Mikołaja

TURYSTYKA, SPORT, REKREACJA

Uzdrowisko leży na trasie najdłuższego w polskich górach (liczy 519 km) turystycznego szlaku pieszego – Głównego Szlaku Beskidzkiego. Oferuje również trasy turystyczne, przyrodnicze i kulturowe, prezentujące skarby architektury i kultury regionu. Przez miasto przebiegają szlaki piesze. Czerwony na Maciejową, Stare Wierchy oraz najwyższy szczyt Górców – Turbacz (1310 m n.p.m.). Z centrum miejscowości i jej przedmieścia Żarytego wiodą szlaki na Luboń Wielki (1022 m n.p.m.), leżące na trasie Głównego Szlaku Beskidu Wyspowego o nazwie „Beskidzkie Wyspy”, który liczy 320 km.

Oferta rekreacyjna uzdrowiska jest ciekawa i szeroka. Obejmuje stadion sportowy, korty tenisowe, boiska do siatkówki plażowej, miasteczko komunikacyjne, place zabaw, siłownię zewnętrzną, kregielnię, parki linowe. Są również urządzenia street workout, ścieżka zdrowia. W Parku Zdrojowym działa także nowoczesny kompleks Skate Parku wraz z torem do nauki jazdy na wózkach inwalidzkich. Najnowszą atrakcją w uzdrowisku jest wodny plac zabaw z systemem brodzików, fontann i gejzerów.

Kolejną atrakcją w Rabce-Zdroju są zagospodarowane i zmodernizowane bulwary nad Poniczanką imienia Antoniego Rapacza. Pełnią funkcję uzdrowiskowo-leczniczą, jak i sportowo-rekreacyjną. Jest tu tężnia solankowa, oczko wodne, ścieżka sensoryczna, wodospad solankowy dla potrzeb wodołecznictwa, oraz basen kamienny i fontanny.

Rabka w XIX wieku rozwinęła się w uzdrowisko, a w XX wieku, po uzyskaniu w 1953 r. praw miejskich, stała się znanym ośrodkiem leczenia dzieci.

Rabka-Zdrój – Miasto Dzieci Świata

To dla nich, oprócz doskonałej bazy sanatoryjno-leczniczej, przygotowano place zabaw, ścieżki rowerowe, miejska wypożyczalnia, organizowane są liczne atrakcje, koncerty i konkursy, gdyż w Rabce-Zdroju najważniejsze są właśnie dzieci.

W uznaniu zasług za pracę na rzecz dzieci dnia 1 czerwca 1996 roku Rabka-Zdrój otrzymała nadany przez kapitułę Orderu Uśmiechu, UNESCO i Wojewodę Nowosądeckiego zaszczytny tytuł „Miasto Dzieci Świata”.

Wydarzenia te nasunęły pomysł stworzenia w Rabce-Zdroju stolicy Świętego Mikołaja. 6 grudnia 2004 roku na placu przed zabytkowym dworcem kolejowym stanął jego pomnik. Plac wraz z pomnikiem stał się doskonałym miejscem do robienia pamiątkowych fotografii. Rokrocznie w Rabce odbywa się także Ogólnopolski Konkurs Literacki „List do św. Mikołaja”. Również herb Rabki-Zdroju, autorstwa artysty Jerzego Kolečkiego, przyjęty w 1977 roku, nawiązuje do uzdrowiskowego charakteru miasta i jego statusu Miasta Dzieci Świata. Przedstawia połowę złotego słońca oraz połowę uśmiechniętej twarzy dziecka.

Część rekreacyjna to m.in. ścieżka rowerowa, ścianki wspinaczkowe, siłownia plenerowa, boisko do siatkówki plażowej.



Ścianki wspinaczkowe

Nowoczesny obiekt sportowy RabaBang na stoku Królewskiej Góry umożliwia również przeprowadzanie letnich edycji zawodów freestyle'owych. Znajdują się w obiekcie całoroczna poduszka typu Landing Pad (do bezpiecznego lądowania) zwiększa możliwości treningowe zawodników. Obiekt przeznaczony jest dla snowboardzistów oraz narciarzy uprawiających freestyle.

Natomiast na Królewskiej Górze stoi drewniana, ponad 25-metrowa wieża widokowa. Z jej szczytu rozpościera się piękny widok na Tatry, Luboń Wielki, Gorce i Pasma Babogórskie. Do wieży prowadzi niebieski szlak, 3 km na północ od centrum.



Wieża widokowa

UZDROWISKO

Rabka-Zdrój, to znane w całej Polsce uzdrowisko dla dzieci i dorosłych, którego początki działalności sięgają 1864 roku. Jego atutem jest szczególnie korzystny mikroklimat, zasoby wód mineralnych i walory krajobrazowo-turystyczne, które stwarzają wyśmienite warunki do leczenia i wypoczynku. Miasto posiada doskonale wykształconą kadrę medyczną i dobrze rozwinięte zaplecze sprzyjające lecznictwu. Do dyspozycji kuracjuszy są liczne sanatoria i szpitale uzdrowiskowe z bazą hotelową oraz Zakład Przyrodolecznictwa, oferujący zabiegi z zakresu balneoterapii (np. kąpiele solankowe, borowinowe), kinezyterapii (gimnastyka lecznicza) i fizykoterapii (wspierającej proces leczenia i rehabilitacji).

Podstawowy profil lecznictwa w uzdrowisku to choroby układu oddechowego, krążenia, niedokrwiistości, choroby alergiczne, astma oskrzelowa, skaza wysiękowa, reumatyzm, cukrzyca, choroby przemiany materii, miażdżyca i nerwice.

W lecznictwie wykorzystuje się silne działanie solanek chlorkowo-sodkowo-jodkowych, występujących w uzdrowisku. Również miejsca do zabaw dla dzieci i organizowania imprez dla szerszej publiczności. Park jest podzielony na Strefę Słońca (część zachodnią) i Strefę Cienia obejmującą najstarszą, wschodnią część Parku. Każda strefa ma inny charakter i inną funkcję. Strefa Słońca to część spacerowo-rekreacyjna o charakterze parku angielskiego z wysoką zielenią. W Parku Zdrojowym mają swój początek szlaki turystyczne i trasy narciarstwa biegowego, które po sezonie zimowym mogą służyć miłośnikom nordic walking.



Dom solanki

W centrum Parku Zdrojowego znajduje się Dom Solanki. Są w nim dwie mini tężnie zewnętrzna i wewnętrzna w budynku, połączone przelewem oczkiem solankowym, urządzeniami do czerpania wód oraz herb Rabki-Zdroju wykonany z soli.



Tężnia przy SCRU

W 2020 roku zrewitalizowano część Parku Zdrojowego przy Śląskim Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowym. Rozwinęto infrastrukturę uzdrowiskową a wraz z rewitalizacją parku, powstała kolejna tężnia solankowa.



Wodny plac zabaw



Miasteczko komunikacyjne

Park Zdrojowy

Szczególnym miejscem w Rabce-Zdroju jest, od ponad stu lat nierozdzielnie związany z historią uzdrowiska, Park Zdrojowy. Znajduje się w centrum miasta, zajmuje powierzchnię 30 ha – należy do największych parków na terenie Małopolski. Jest nowoczesnym centrum uzdrowiska zapewniającym możliwość odpoczynku w otoczeniu przyrody, warunki do uprawiania sportu i dbania o codzienną porcję ruchu, jak



Park Zdrojowy

również miejsca do zabaw dla dzieci i organizowania imprez dla szerszej publiczności. Park jest podzielony na Strefę Słońca (część zachodnią) i Strefę Cienia obejmującą najstarszą, wschodnią część Parku. Każda strefa ma inny charakter i inną funkcję. Strefa Słońca to część spacerowo-rekreacyjna o charakterze parku angielskiego z wysoką zielenią. W Parku Zdrojowym mają swój początek szlaki turystyczne i trasy narciarstwa biegowego, które po sezonie zimowym mogą służyć miłośnikom nordic walking.



Plac zabaw, boisko wielofunkcyjne

RABKOLAND

Rabkoland to Rodzinny Park Rozrywki stworzony z myślą o rodzinach z dziećmi w wieku od 2 do 10 lat. W basenowym świecie Krucabomby i Owieczek Irenek czekają karuzele, rollercoastery, atrakcje wodne, fotopunkty oraz edukacyjne place zabaw, które pobudzają dziecięcą wyobraźnię i ciekawość świata. To miejsce, w którym cała rodzina może wspólnie odkrywać, bawić się i tworzyć wyjątkowe wspomnienia.



rabkoland.pl

Uroczysko Krzywoń

Znajduje się tu Leśna Ścieżka Edukacyjna, zaledwie 20 minut spacerem od centrum, szlakiem żółtym w stronę Góry Piątkowej. Na trasie ścieżki znajduje się osiem tematycznych przystanków prezentujących gatunki drzew z okolicznych lasów, ptaki, gady i płazy które je zamieszkują. Jest oczko wodne, punkt widokowy i miejsce na grill. Na Krzywoniu zlokalizowane są także trzy górskie trasy rowerowe Rabka Trials Enduro o różnym stopniu trudności.

W Parku znajdują się pomniki:

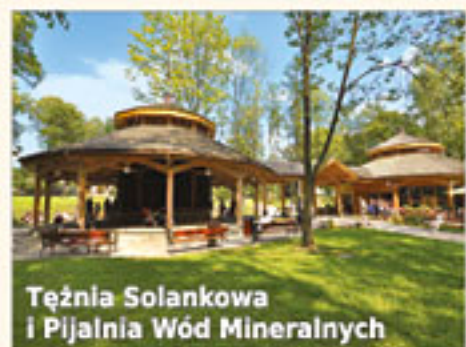
Jana Pawła II, popiersie Juliana Zubrzyckiego – założyciela rabczańskiego uzdrowiska, ławeczka poetki rabczańskiej Antoniny Zachary-Wnękowej, popiersie prof. Jana Rudnika, lekarza i wieloletniego dyrektora Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Rabce-Zdroju oraz rzeźby Rabcia i Solaneczki.



Pomnik Jana Pawła II w Parku Zdrojowym

Tężnia Solankowa i Pijalnia Wód Mineralnych

Na obrzeżach Parku Zdrojowego działa kompleks Tężni Solankowej i Pijalni Wód Mineralnych. Są to obiekty w kształcie rotund. W jednej z nich dostępny jest szeroki wybór wód leczniczych, w drugiej mieści się ogólnodostępna tężnia solankowa również kształtu cylindrycznego. W jej środku znajduje się kolumna tężni obudowana drewnianym rusztem, w którym usytuowane są gałęzie tarniny. Ze znajdującego się pod spodem zbiornika solanka podawana jest na szczyt kolumny. Tam poprzez specjalnie do tego celu wykonaną instalację spływa po gałązkach tarniny i tworzy wokół kolumny aerozol solankowy.



Tężnia Solankowa i Pijalnia Wód Mineralnych

WARTO ODWIEDZIĆ



muzeum-orkana.pl

Muzeum im. Wł. Orkana znajduje się w modrzewiowym, zabytkowym kościele św. Marii Magdaleny, wzniesionym w latach 1600-1606. Kościół jest jednym z najcenniejszych zabytków drewnianej, góralskiej architektury sakralnej. Otoczony jest kamienicą murem, kryty gontem. W murze jest 14 kapliczek z 1744 roku, w których mieszczą się stacje Męki Pańskiej. Ekspozycje muzealne ukazują dawny świat oraz dorobek materialny i duchowy górali zamieszkujących Beskidy. Większość eksponatów pochodzi z XIX oraz XX wieku i odznacza się ogromnym bogactwem treściowym i artystycznym.

Centrum Kultury, Sportu i Promocji

Rabczański Amfiteatr to wyjątkowe miejsce spotkań, kultury i dobrej zabawy, malowniczo położone wśród zieleni i górskiego krajobrazu Rabki-Zdroju. Posiada 850 miejsc siedzących. Latem odbywają się tu koncerty, festiwale, przedstawienia i wydarzenia plenerowe, przyciągające mieszkańców oraz turystów. Rabczański Amfiteatr to więcej niż scena – to przestrzeń, w której muzyka, sztuka i lokalne tradycje tworzą wyjątkową atmosferę.



Rabczański amfiteatr centrum-kultury.rabka.pl

ZIMA

W zimie miasto zaprasza miłośników białego szaleństwa na doskonale przygotowany stok narciarski oraz mające początek w Parku Zdrojowym trasy narciarstwa biegowego. Wyciąg narciarski zapewni zróżnicowane stopniem trudności trasy zjazdowe. Stok jest oświetlony, utrzymywany ratrakami i sztucznie nasnieżany. Jest przy nim mała gastronomia, wypożyczalnia sprzętu i parking. W centrum miasta funkcjonuje sezonowo otwarte lodowisko, a dodatkową atrakcją w sezonie zimowym są przejażdżki saniami po Rabce i okolicy.



Trasy narciarstwa biegowego w Parku Zdrojowym



Wyciąg narciarski U Żura chabowka.com



skansenchabowka.pl

Skansen Taboru Kolejowego

Skansen w Chabówce, słynie z jednej z najciekawszych kolekcji eksponatów związanych z historią kolejnictwa na ziemiach polskich. Na kilku torach urządzono ekspozycję wycofanych z ruchu, zabytkowych parowozów, lokomotyw elektrycznych i spalinowych, wagonów osobowych, pocztowych, pługów, żurawli i innego taboru specjalnego. W okresie letnim skansen organizuje przejażdżki pociągami retro.

Kino Śnieżka

oferuje seanse dla dzieci i dorosłych, najnowsze polskie i światowe premiery, seanse przedpremierowe oraz filmy familijne. Sala kinowa dysponuje 169 miejscami.



www.kino.rabka.pl



Kościół na Piątkowej Górze

Modrzewiowy kościół pod wezwaniem Świętego Krzyża powstał w 1757 roku, wybudowany w stylu podhalańskim, kryty gontem. Po drugiej stronie drogi, znajduje się źródło zwane Pocięzną Wodą. Jego woda uważana była w podaniach za cudowną i uzdrawiającą.

Teatr Lalek Rabcio to teatr o długiej i bogatej tradycji. Repertuar teatru adresowany jest nie tylko do najmłodszej widowni, ale także do młodzieży i widzów dorosłych. Teatr dba o repertuar, grę aktorską na najwyższym poziomie, barwną inscenizację, sugestywną scenografię, wyraziste lalki, mądre i wzruszające przesłanie. Od stycznia 2020 r. ma siedzibę w nowym budynku.



teatr.rabcio.pl

BAZA GASTRONOMICZNA

RESTAURACJE, KARCZMY

„Hot Chicken Bar”, przy RabaBang, ul. Żaryte, tel. 884 005 008, www.hcbpizra.pl
„Pod Chmurką”, ul. Sądecka 97, tel. 604 519 982, www.sportil.eu
„Prosty temat”, ul. Orkana 24, tel. 501 249 824, FB: Prosty Temat Rabka
„Przebież”, ul. Jana Pawła II 57A, tel. 519 855 518, facebook.com/barprzebiez/
„Retro Bil”, ul. Jana Pawła II 37, tel. 533 710 810, FB: Restauracja Retro Rabka
„Siwy Dym”, ul. Kilińskiego, tel. 18 26 76 674, facebook.com/siwydymrabkazdroj/
„Va Bene”, Sądecka 1A, tel. 883 251 256
„Victoria”, ul. Zakopiarńska 22 A, tel. 606 268 300, facebook.com/victoriarabka
„Zdrojowa”, ul. Orkana 51, tel. 18 26 76 105, zdrojowa-rabka.pl

KAWIARNIE, KLUBY

„Cafe Słodka”, ul. Orkana 16A, tel. 531 116 884, facebook.com/cafeslodka
„Cafe Park”, ul. Orkana 22C, tel. 502 333 863
„Kawiarenka Ciastkarnia Karpalka”, ul. Pilsudskiego 3/4 (Manhattan), 18 26 70 627, www.karpalka.info
„Kawiarnia Koncertowa”, ul. Orkana 49, tel. 18 26 92 695, www.uzdrowisko-rabka.pl

„Kawiarenka na Bulwarach”, ul. Do Pocięznej Wody 11L, FB: Kawiarenka na Bulwarach Rabka
„Między Słowami”, ul. Orkana 37, tel. 883 122 221, FB: Między Słowami Rabka
„Mon Ami”, ul. Orkana, FB: Monami Cafe Rabka
„Parkowa”, ul. Orkana 41A, tel. 18 26 80 314

PIZZERIE

(również bezpłatny dowód na telefon)
„Calabria”, ul. Orkana 25 A, tel. 18 26 80 437, FB: Pizzeria Calabria Rabka
„Da Grasso”, ul. Rynek 8 A, tel. 573 332 550, www.dagrasso.pl/rabka-zdroj
„Malefika”, ul. Orkana 19 A, tel. 881 666 009, pizzeriamalefika.pl

BARY

„Cascada”, ul. Orkana 19, FB: Cascada Rabka
„Full House”, ul. Rynek 12A, tel. 501 349 031
„Lodowisko”, ul. Jana Pawła II, tel. 18 26 70 339, facebook.com/CBLodowisko
„Mangal” – kebab, ul. Rynek 8A, tel. 510 040 198
„Myśliwski”, ul. Rynek 1, tel. 500 297 045
„Niebo w Gębie”, ul. Orkana 10 A, tel. 735 085 910, FB: Niebo w Gębie Rabka
„Royal Kebab & Bar” ul. Orkana 33, tel. 505 708 313
„Zacisze”, stółówka, czynna sezonowo, ul. Rortoki 4 A
„Żłoty Byk”, ul. Pilsudskiego 25 (Manhattan), tel. 530 433 405, FB: Żłoty Byk Rabka

PRZYDATNE ADRESY

• Urząd Miejski w Rabce-Zdroju, ul. Parkowa 2, tel. centrala 18 26 92 000, fax 18 26 77 700
• Punkt Informacji Turystycznej MSIT, w budynku dworca PKP, ul. Orkana 27, tel. 18 26 77 449, it@rabka.pl
• Szpital Miejski w Rabce-Zdroju Sp. z o.o., ul. Słoneczna 3, tel. 18 26 76 040, rejestracja tel. 18 26 85 706, www.szpitalrabka.pl • GOPR, al. Tysiąclecia 1, tel. 18 26 76 880, 601 100 300, www.gopr-podhale.pl
• Policja, ul. Podhalańska 50, tel. 47 634 67 50, • Straż Miejska, ul. Parkowa 2, tel. 18 26 79 263
• Straż pożarna, ul. Pilsudskiego 2 A, • Fundacja Rozwoju Regionu Rabka, ul. Orkana 20 F/1, tel. 18 26 777 39, www.frrr.pl • pogotowie 999, policja 997, straż poz. 999, ogólny telefon alarmowy 112

Urząd Miejski w Rabce-Zdroju • www.rabka.pl • urzadz@rabka.pl
fot. Piotr Kuczaj, RabaBang, Wydanie 2026 r.

SCHRONISKA TURYSTYCZNE W OKOLICY



namaciejowej.pl



lubon.pttk.pl