

ROZMOWY Z EKSPERTAMI

- Jazda rowerem dobrze wpływa na cały organizm.....2
- Zbędne kilogramy najlepiej gubić na rowerze.....4
- Wybierając rower pomyśl, gdzie będziesz jeździł.....6
- Rower pomaga zapobiegać zawałom i udarom.....8
- Rowerzyści są bardziej wytrwali.....10
- Rower wzmacnia nasze kości.....12

SPIS TRAS ROWEROWYCH

| | |
|--|-----|
| 1. Szlakiem Dąbrowskich Zabytków | 14 |
| 2. Od stolicy w stronę gór | 17 |
| 3. Szlakiem zabytków turystycznych i atrakcji rekreacyjnych | 20 |
| 4. Z Opola do Kędzierzyna-Koźla przez Kamień Śląski i Górę Świętej Anny | 23 |
| 5. Szlak Hrabiego Renarda | 28 |
| 6. Trasa pięciu gmin | 31 |
| 7. Z Wolczyna, przez Paryż do Pokoju – dawnego uzdrowiska | 34 |
| 8. Szlakiem Polichromii Brzeskich | 37 |
| 9. Rowerem po „miodowej krainie”, czyli śladami ks. Jana Dzierżona | 40 |
| 10. U wschodniego podnóża Góry Świętej Anny | 43 |
| 11. Szlak rowerowy po Byczynie i okolicach. Śladami historii | 46 |
| 12. Szlakiem przyrody po okolicach Prószkowa | 49 |
| 13. Szlak opolskich wapienników | 52 |
| 14. Rowerem do lambinowickiego muzeum | 55 |
| 15. Ulubiona trasa opołań. | 58 |
| 16. Szlak po Górach Opawskich | 60 |
| 17. Z Opola do Nysy, czyli jak w miarę bezboleśnie przejechać 90 km... i się nie zmęczyć | 63 |
| 18. Szlakiem przyrody – ogród dendrologiczny w Lipnie | 67 |
| 19. Tour De Dąbrowa | 70 |
| 20. Szlakiem opolskich perełek turystycznych | 72 |
| 21. Przez opolskie wydmy i cudowne źródło | 76 |
| 22. Zwiedzamy okolice Zdieszowic | 80 |
| 23. Wielkie „WOW” – czyli jak tu u nas pięknie! | 82 |
| 24. Gdzie czeka cisza i spokój, a diabeł wcale nie mówi dobranoc | 86 |
| 25. Szybki rzut beretem do województwa śląskiego | 89 |
| 26. Księży Dół | 92 |
| 27. Trasa po południowych okolicach Opola | 95 |
| 28. Śladami tradycji gminy Chrzastowice | 99 |
| 29. Dookoła turawskich jezior | 102 |
| 30. Szlakiem pałaców Prószkowskich, Rogoyskich, Haugwitzów | 106 |