

## PIERWSZA

Jadąc z **Kamiennej Góry** podążamy szosą krajową nr 5 w stronę Lubawki, a następnie prosto na Jelenią Górę drogą nr 367. Po przejechaniu 1,5 km od skrzyżowania skręcamy w prawo na Miskowice, do których dojeżdżamy po 9,6 km. Za mostem na Zadnej skręcamy w prawo i szosą nr 369 podążamy 1,1 km, by następnie skręcić w prawo w lokalną ulicę i po przejechaniu mostu dojechać do niewielkiego placu parkingowego, nieopodal ruin ewangelickiego kościoła.

Jadąc z **Jeleniej Góry** kierujemy się szosą nr 367 na Kowary i dalej w stronę Kamiennej Góry. Za Kowarami skręcamy w prawo, aby drogą nr 369 dojechać do Miskowic gdzie skręcamy w pierwszą ulicę w lewo i parkujemy za mostem jak wcześniej opisano.

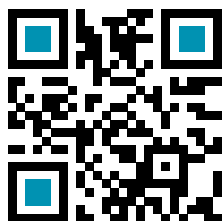
### Odległości od centrum:

Kamiennej Góry – 14 km, Trutnowa – 29 km,  
Jeleniej Góry – 33 km, Wrocławia – 111 km.

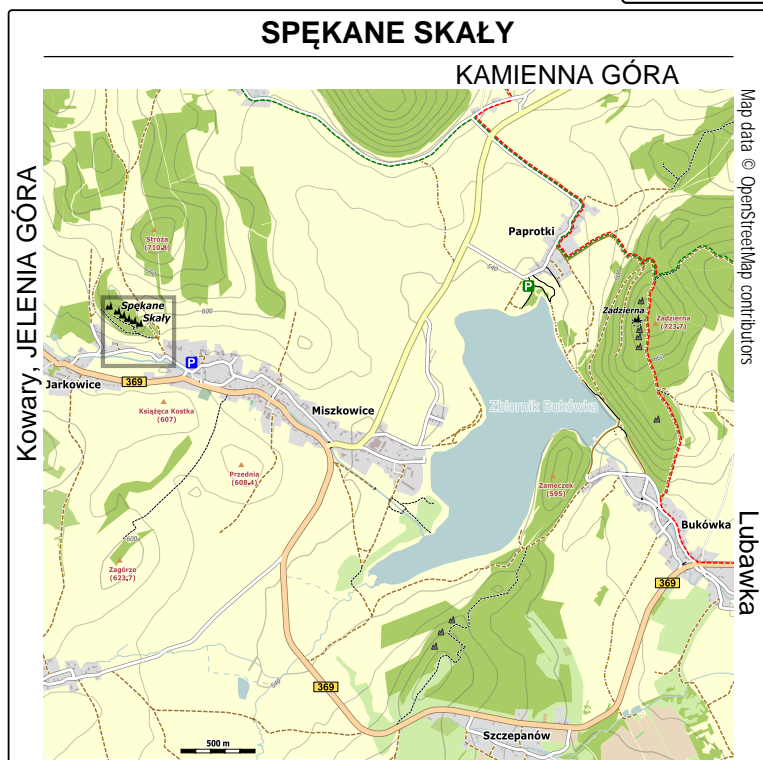
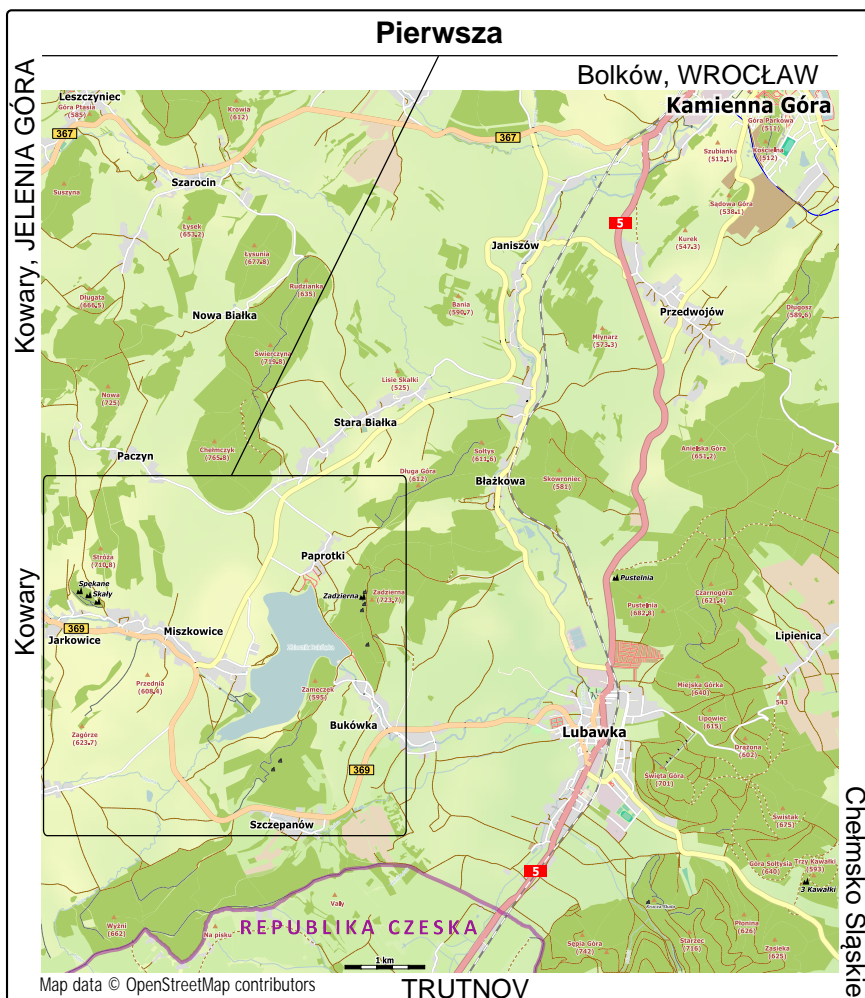
### Koordinaty geograficzne:

parking  
50°43'09.1"N, 15°54'53.6"E (50.71919, 15.91490)

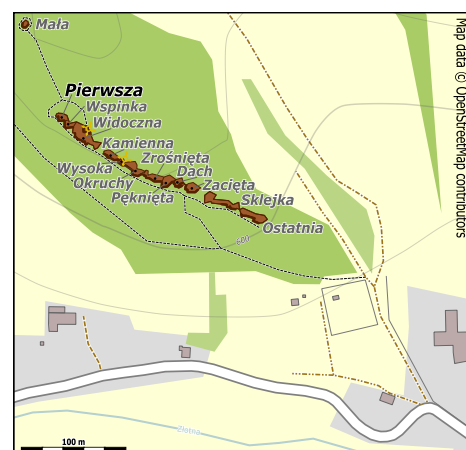
Pierwsza  
50°43'21.4"N, 15°54'28.1"E (50.72262, 15.90780)



Z parkingu idziemy 180 metrów asfaltową lokalną drogą oddalając się od kościoła a następnie skręcamy w prawo wzdłuż ogrodzenia przy gospodarstwie rolnym. Podchodzimy 180 metrów gruntową drogą, by następnie skręcić w lewo tuż za ogrodzeniem wokół działki z domkiem letniskowym. Ścieżką dochodzimy po 200 metrach lekkiego podejścia do zbudowanych ze zlepieńców *Spękanych Skał*. Cała trasa jest oznakowana znakami wspinaczkowymi.



*Pierwsza* znajduje się na końcu łańcucha wychodni skalnych, idąc od strony Miszkowic. Na jej lekko zacięzionych ścianach o wystawie zachodniej oraz południowej i mierzących 18 metrów wysokości, znajdziemy 6 linii o trudnościach od 3 do 5+ oraz projekt. Wszystkie drogi wytyczone przez Martina Macka zostały w 2019 roku zrewitalizowane przez Mateusza Paradowskiego z Fundacji WSPINKA i obecnie posiadają komplet stałych punktów asekuracyjnych.



PRÉKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKACZAMY GRANICE  
2014–2020

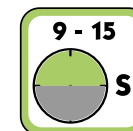
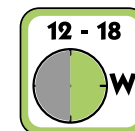
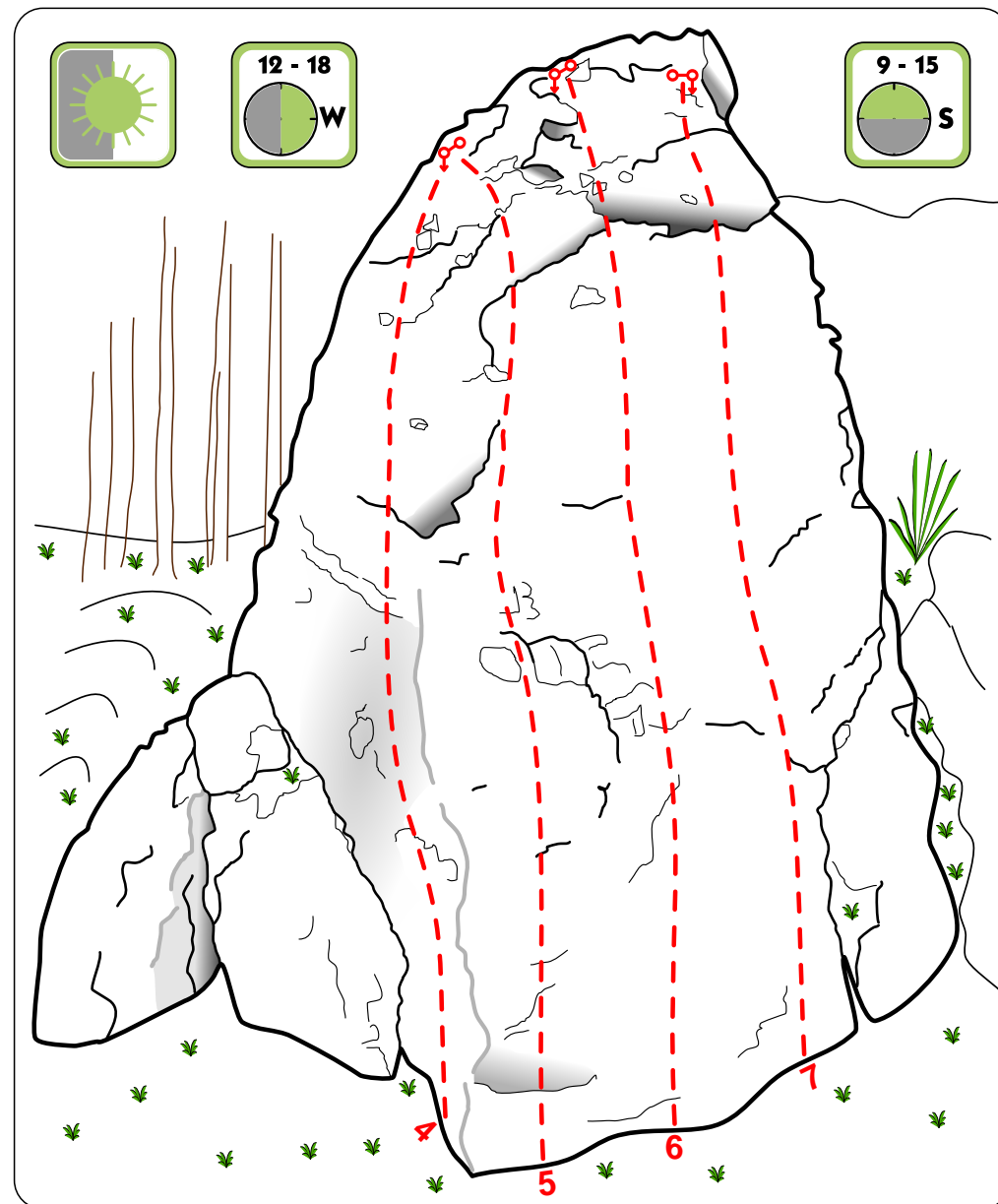
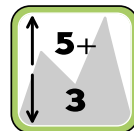
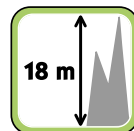
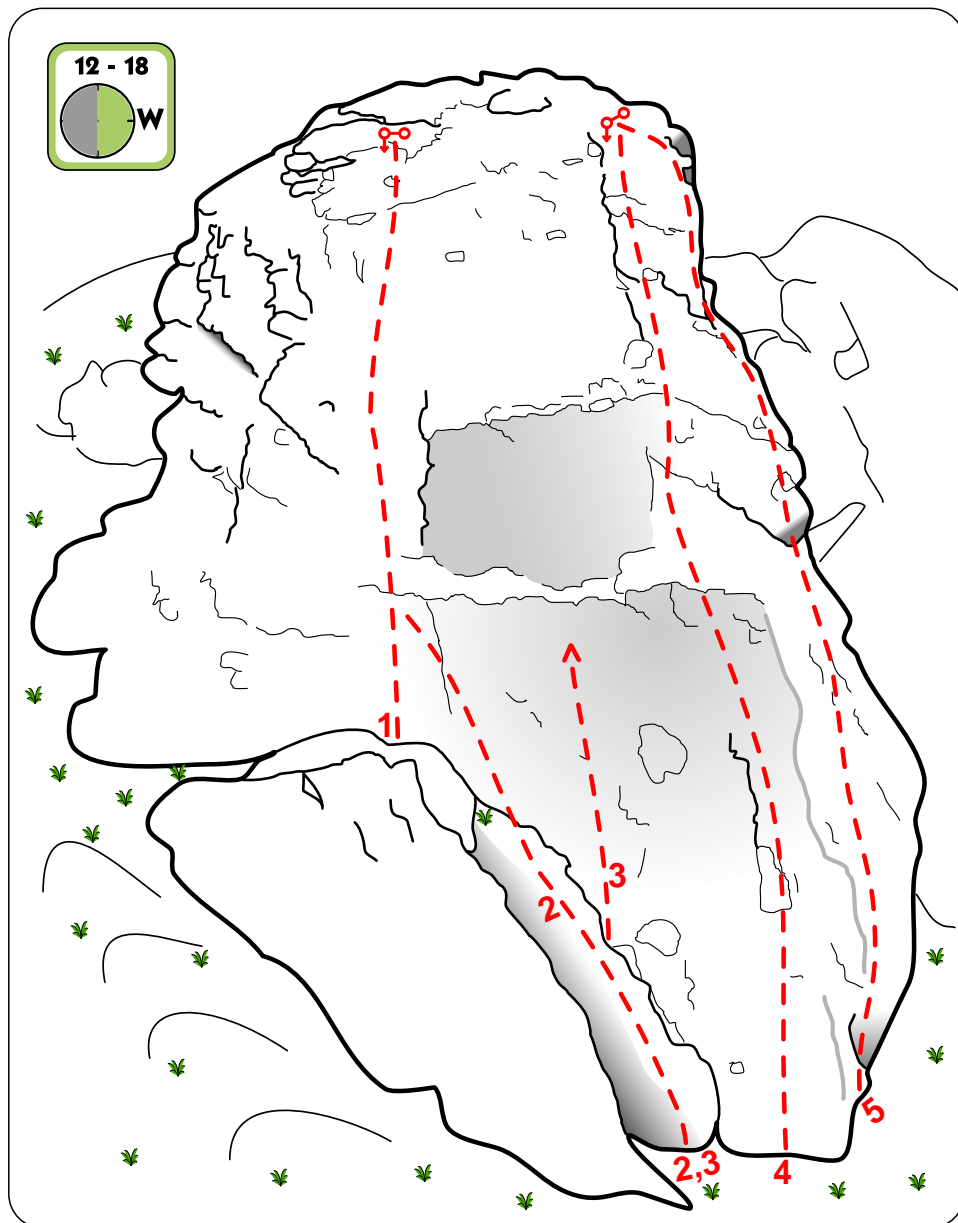


EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt "Budowa tras wspinaczkowych na pograniczu polsko-czeskim" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz środków budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa.

# Pierwsza



1. *Kinder* 3- (2R + StZ)
2. *Bio* 3 (4R + StZ)
3. projekt
4. *Promenáda* 5+ (5R + StZ)



4. *Promenáda* 5+ (5R + StZ)
5. *Silver* 5+ (5R + StZ)
6. *Gold* 4- (5R + StZ)
7. *Bronz* 4 (5R + StZ)

# REGULAMIN UPRAWIANIA WSPINACZKI

## WEJŚCIE NA TEREN W CELU UPRAWIANIA WSPINACZKI DOZWOLONE BEZ OGRANICZEŃ I OZNACZA AKCEPTACJĘ PONIŻSZEGO REGULAMINU!

1. Osoba uprawiająca wspinaczkę skałkową bierze na siebie pełną i wyłączną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo w szczególności za swoje zdrowie i życie.
2. Osoba uprawiająca wspinaczkę zobowiązuje się do używania sprawnego i spełniającego wymagane normy sprzętu asekuracyjnego.
3. Osoba uprawiająca wspinaczkę zobowiązuje się do kulturalnego zachowania się zgodnego z ogólnie przyjętymi normami społecznymi – nie hałasuj, nie śmieć, nie zostawiaj nieczystości.
4. Przebywając w pobliżu ścian skalnych należy brać pod uwagę możliwość spadających kamieni i w związku z tym należy bezwzględnie używać kasków ochronnych.
5. Nie należy używać magnezji. Osoba stosująca magnezję zobowiązana jest bezwzględnie do wyczyszczenia wszelkich śladów po jej użyciu na powierzchni skały.
6. Łamiący zapisy niniejszego regulaminu mogą zostać wezwani przez właściciela lub osoby przez niego upoważnione do niezwłocznego opuszczenia terenu.

**UPRAWIANIE WSPINACZKI JEST SPORTEM EKSTREMALNYM I MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA I ŻYCIA. KAŻDY KTO PODEJMUJE WSPINACZKĘ, ROBI TO WYŁĄCZNIE NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ!**



## REGULAMIN UPRAWIANIA WSPINACZKI [wersja czeska]

### WEJŚCIE NA TEREN W CELU UPRAWIANIA WSPINACZKI DOZWOLONE BEZ OGRANICZEŃ I OZNACZA AKCEPTACJĘ PONIŻSZEGO REGULAMINU!

1. Osoba uprawiająca wspinaczkę skałkową bierze na siebie pełną i wyłączną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo w szczególności za swoje zdrowie i życie.
2. Osoba uprawiająca wspinaczkę zobowiązuje się do używania sprawnego i spełniającego wymagane normy sprzętu asekuracyjnego.
3. Osoba uprawiająca wspinaczkę zobowiązuje się do kulturalnego zachowania się zgodnego z ogólnie przyjętymi normami społecznymi – nie hałasuj, nie śmieć, nie zostawiaj nieczystości.
4. Przebywając w pobliżu ścian skalnych należy brać pod uwagę możliwość spadających kamieni i w związku z tym należy bezwzględnie używać kasków ochronnych.
5. Nie należy używać magnezji. Osoba stosująca magnezję zobowiązana jest bezwzględnie do wyczyszczenia wszelkich śladów po jej użyciu na powierzchni skały.
6. Łamiący zapisy niniejszego regulaminu mogą zostać wezwani przez właściciela lub osoby przez niego upoważnione do niezwłocznego opuszczenia terenu.

**UPRAWIANIE WSPINACZKI JEST SPORTEM EKSTREMALNYM I MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA I ŻYCIA. KAŻDY KTO PODEJMUJE WSPINACZKĘ, ROBI TO WYŁĄCZNIE NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ!**



[wspinka.org](http://wspinka.org)



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PŘEKRAČUJEME HRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt "Budowa tras wspinaczkowych na pograniczu polsko-czeskim" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz środków budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa.