Trasa rowerowa, którą chcemy zaproponować przeznaczona jest dla nieco bardziej doświadczonych turystów charakteryzuje się bowiem urozmaiconą nawierzchnią, koniecznością pokonania dosyć stromych podjazdów i dwukrotnego przejazdu przez niewielką rzekę w bród. Rowery, jakimi powinni dysponować turyści muszą być nieco bardziej solidne, niż te, którymi jeździmy po mieście. Drogi, którymi będziemy się poruszać posiadają różne rodzaje nawierzchni – asfalt, bruk, drogi szutrowe, gruntowe i piaszczyste. Zaproponowany szlak, którego łączna długość wynosi około 30 km ma kształt pętli, a w związku z tym wędrówkę możemy rozpocząć i zakończyć w dowolnym jego miejscu. Opracowany został na bazie istniejących i oznakowanych szlaków rowerowych, których administratorem jest Związek Stowarzyszeń „Białe Ługi”.

Prawie cała trasa znajduje się na terenie Cisowsko-Orłowińskiego Parku Krajobrazowego. Leśne jej fragmenty pokazują bogactwo przyrodnicze tych terenów. Odcinek pomiędzy miejscowościami Sędek i Widełki to teren porośnięty wielogatunkowymi drzewostanami, w których dominuje buk i jodła. Gatunkami towarzyszącymi są: sosna, dąb, jawor, brzoza i wiele innych. Spotkać tutaj można wiele chronionych gatunków runa leśnego i szereg ciekawych zwierząt. Fragment trasy pomiędzy miejscowościami Widełki i Raków to tereny mniej żyzne, z piaszczystą, suchą glebą. Dominują tutaj lasu sosnowe a flora runa jest nieco uboższa. Na skrajnie suchych terenach znajdziemy niespotykane gdzie indziej ciekawe gatunki porostów.

**Ciekawsze punkty na trasie:**

**Raków –** miasto założone przez kasztelana żarnowskiego Jana Sienieńskiego na mocy przywileju lokacyjnego nadanego przez króla Zygmunta Augusta w 1567 roku. Nazwa i herb miasta pochodzi od znaku rodowego małżonki Sienieńskiego – przedstawia czerwonego raka na białym polu. Dzięki przywilejom nadanym przez założyciela do miasta ściągali kupcy i rzemieślnicy. Stało się też ono centrum życia Braci Polskich zwanych Arianami. W latach 1602-1638 działała tu Akademia Rakowska o sławie wykraczającej poza granice kraju. Przy niej to założono drukarnię i bibliotekę. Drukarnia wydała około 200 pozycji głównie autorstwa profesorów wykładających w Akademii. Okres ten był dla miasta czasem największego rozkwitu – w latach trzydziestych XVII wieku liczyło ono około 15 tys. mieszkańców. Powstało wtedy wiele budowli (m.in. ratusz, łaźnia, bożnica, parkany otaczające miasto i bramy wjazdowe). Niestety w wyniku kontrreformacji w 1638 r. sąd królewski zakazał dalszej działalności Rakowskiego zboru a także Akademii i drukarni, natomiast profesorów skazał na banicję. W wyniku wygnania Arian miasto podupadło i pod koniec XVII wieku liczyło już tylko 700 mieszkańców.

W sąsiedztwie znajduje się zalew Chańcza – doskonałe miejsce letniego wypoczynku.

**Rembów –** miejscowość podobnie jak wiele w tej okolicy założona została w drugiej połowie XVI wieku przez Jana Sienieńskiego. Odnajdziemy tutaj założenie dworskie i resztki parku podworskiego z pięciusetletnim cisem. Obok ruiny XIV wiecznego zamku obronnego.

**Sędek** – malowniczo położona na wzniesieniu wieś. Stąd wspaniały widok na panoramę Gór Świętokrzyskich. Widoczne jest pasmo Łysogórskie z Łysicą i Łysą Górą, a na niej sylwetki zabudowań klasztoru Świętego Krzyża i wieża radiowo-telewizyjna. Nieco bardziej w prawo dostrzec można Pasmo Jeleniowskie z Górą Jeleniowską i Szczytniakiem na pierwszym planie. Nieco bliżej widoczny jest Wał Małacentowski i miejscowość Łagów. W budynku dawnej szkoły znajduje się obecnie Ośrodek Twórczości Ludowej.

**Orłowiny** – pierwsze wzmianki na temat tej miejscowości pochodzą z 1246 r. Początkowo była to osada górników wydobywających w tych okolicach rudy żelaza, jednak po wyczerpaniu zasobów kruszcu powoli przekształciła się w osadę rolniczą. Mieszkańy wsi nieśli pomoc powstańcom 1863 r. a także partyzantom w okresie II wojny światowej. Na skutek działań wojennych wieś praktycznie przestała istnieć, a mieszkańcy przenieśli się do majątku Kaliszany w powiecie opatowskim. Przy drodze znajduje się pamiątkowa tablic i replika krzyża postawiona w miejscu pochodzącego z 1918 r. krzyża znajdującego się obecnie w Ośrodku Twórczości Ludowej w Sędku.

**Wojteczki** – z istniejącej od 1427 roku wsi obecnie nie pozostało już nic. Podobnie jak Orłowiny była to położona wśród lasów osada górnicza, która przekształciła się następnie w osadę rolniczą. Ze względu na nieurodzajną piaszczysto-kamienistą glebę stopniowo zaczęła podupadać, aż w końcu przestała istnieć. Na niewielkim fragmencie dawnych łąk znajduje się użytek ekologiczny o nazwie „Śródleśna łąka”.

**Widełki –** miejscowość, której nazwa wywodzi się od rozwidlenia rzeki Łukawki znana już była w 1591 r. ze względu na istniejącą tu hutę szkła , która zaprzestała produkcji w początku XVII w. Są to tereny sprzyjające turystyce i wypoczynkowi dzięki rozwijającej się bazie gospodarstw agroturystycznych. W okolicy kilka atrakcji przyrodniczych – między innymi rezerwat geologiczno-leśny „Zamczysko” z zachowanymi fragmentami naturalnego mieszanego lasu bukowego o pierwotnym charakterze oraz śladami prasłowiańskiej świątyni bogini Mokoszy (kamienne wały kultowe).

**Drogowle** – wieś o której pierwsze wzmianki pochodzą z 1579 roku leżała w dobrach biskupów krakowskich. Z tego okresu pochodzi ufundowany przez biskupa krakowskiego Andrzeja Lipskiego kościół św. Andrzeja wybudowany w I połowie XVII wieku. Znajdują się tu również fragmenty XIX –wiecznych założeń dworskich (pozostałości parku, murowanego dworu i budynków gospodarczych).

**Bardo**  - miejscowość znana już w średniowieczu – w XV wieku istniał tu drewniany kościół ufundowany przez Mikołaja z Kurozwęk. Obecnie znajduje się tu świątynia wybudowana w stylu barokowo- klasycystycznym pod koniec XVIII wieku. Ciekawostką jest dzwonnica z pochodzącym z 1411 roku dzwonem podarowanym przez Władysława Jagiełłę w dowód uznania mieszkańcom Barda za waleczny udział w bitwie pod Grunwaldem. Na wzgórzu obok wsi znajduje się pomnik zwany „Trzema Krzyżami” dla upamiętnienia bitwy Polaków z Rosjanami podczas Powstania Styczniowego. Podczas I wojny światowej obozował tu Józef Piłsudski ze swoimi oddziałami.

**Dębno** – pierwsze zapiski historyczne o tej miejscowości pochodzą z końca XV w. Był to ośrodek rzemieślniczy. Jeszcze do XVIII wieku istniały tu dwa cechy – sitarzy i przetakarzy.

Miejscowość o ciekawym układzie architektonicznym rzadko spotykanym na tych terenach. Pośrodku czworokątnego „rynku” skromna, XVIII wieczna kapliczka św. Tekli.

Corocznie pod koniec września odbywa się tutaj uroczystość plenerowa „W dzień Św. Tekli, ziemniaki będziem piekli”. Jest ona okazją do zaprezentowania prac artystów ludowych, potraw regionalnej kuchni („kugiel” i „dzionie”) , występów zespołów ludowych i oczywiście degustacji pieczonych ziemniaków.