

REGULAMIN  
KOLARSKIEJ ODZNAKI TURYSTYCZNEJ

I. Zasady ogólne

§ 1

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze ustanawia Kolarską Odznakę Turystyczną, zwaną w skrócie KOT.

§ 2

KOT ustanowiono w celu zachęcenia społeczeństwa do poznawania ojczystego kraju, jego historii, współczesnego dorobku oraz do uprawiania turystyki kolarskiej, jako jednej z form aktywnego wypoczynku.

§ 3

KOT może zdobywać każdy, kto spełni warunki wymagane niniejszym regulaminem.

§ 4

Wskazane jest, aby zdobyte odznaki były wręczane w sposób uroczysty w czasie imprez turystycznych.

§ 5

1. Wzór KOT zawiera załącznik nr 1 do regulaminu.
2. Odznaka jest odpłatna.

II. Stopnie odznaki i warunki jej zdobywania

§ 6

1. KOT posiada siedem stopni: brązowy, srebrny, złoty, duży brązowy, duży srebrny, duży złoty i za wytrwałość.
2. KOT zdobywa się kolejno, rozpoczynając od stopnia brązowego.

§ 7

1. O przyznanie KOT może ubiegać się turysta, który zgromadził odpowiednią dla zdobywanego stopnia ilość punktów na wycieczkach kolarskich oraz spełnił wymagania dodatkowe.
2. Podstawowym dowodem odbycia wycieczek jest „Książeczka wycieczek kolarskich” prowadzona przez ubiegającego się o KOT i poświadczona zgodnie z przepisami rozdziału IV.
3. Szczegółowe warunki do spełnienia, od których uzależnione jest przyznanie KOT, określone są w poniższej tabeli:

Stopień KOT	Ilość punktów	Wymagania dodatkowe
Brązowy	100	Punkty za udział w kolarskich imprezach turystycznych nie mogą być zdobywane w okresie dłuższym niż 24 miesiące.

Srebrny	400	-
Złoty	800	Zdobywanie punktów za wycieczki i zwiedzanie powinno się odbywać również poza województwem, w którym zamieszkuje ubiegający się o odznakę.
Duży brązowy	1000	Zwiedzenie w Polsce: 1 parku narodowego i 5 obiektów krajoznawczych.
Duży srebrny	1200	Odbycie 2 wycieczek 6-dniowych, zwiedzenie w Polsce dalszych 3 parków narodowych i następnych 15 obiektów krajoznawczych.
Duży złoty	1500	Zwiedzenie w Polsce 5 kolejnych parków narodowych i dalszych 25 obiektów krajoznawczych.
Za wytrwałość	7 x 100	Może ją uzyskać turysta, który posiada dużą złotą KOT i przez 7 lat (niekoniecznie kolejnych) zgromadził minimum 100 pkt. w każdym roku.

4. Wykaz obiektów krajoznawczych zawiera załącznik nr 2.
5. Wykaz parków narodowych zawiera załącznik nr 3.
6. Wykaz obiektów krajoznawczych i parków narodowych ulega poszerzeniu z dniem ustanowienia przez właściwy organ kolejnych pomników historii, parków narodowych oraz wpisania nowych obiektów na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego Ludzkości UNESCO.

### III. Zasady punktacji

#### § 8

1. Za udział w wycieczkach, obozach, rajdach itp. imprezach kolarskich przyznaje się określoną niżej liczbę punktów, które oprócz innych kryteriów (wymienionych w tabeli) stanowią podstawę do przyznania KOT.
2. Punktacja podstawowa:
  - 1) za każdy dzień jazdy rowerem podczas wędrówek jednodniowych – 10 pkt.
  - 2) za każdy dzień wędrówek wielodniowych – 15 pkt.
3. Punktacja dodatkowa:
  - 1) za minimum trzydniowy udział w centralnej imprezie turystyki kolarskiej (ogólnopolski zlot przodowników turystyki kolarskiej oraz centralny zlot turystów kolarzy) – zryczałtowana premia – 30 pkt.
  - 2) za zwiedzanie miejscowości, muzeów, zabytków architektury i pomników przyrody - po złożeniu zespołowi weryfikacyjnemu ustnego, pisemnego bądź elektronicznego opisu zwiedzanych obiektów - premia w wysokości 5 - 20% limitu punktów wymaganych na zdobywany stopień KOT.

#### § 9

1. Długość odcinka, który należy przejechać na rowerze w ciągu jednego dnia wynosi minimum 15 kilometrów.

2. Trasy wycieczek indywidualnych nie mogą być powtarzane na dany stopień odznaki; zapis ten nie dotyczy wycieczek odbywanych w ramach imprez turystycznych (rajdy, zloty, obozy wędrownie) pod warunkiem potwierdzenia powtarzanej trasy pieczętąką rajdową.
3. Trasa wycieczki nie jest uznana za powtórzoną, jeżeli przynajmniej 15-kilometrowy jej odcinek przebiega inną drogą niż wcześniejsze przejazdy odnotowane w „Książeczce wycieczek kolarskich”.
4. Przy zaliczaniu parków narodowych i obiektów krajoznawczych należy dokonać wpisu w „Książeczce wycieczek kolarskich”, wykorzystując całą rubrykę na potwierdzenie zwiedzanego obiektu, bez naliczania punktów. Do uznania ważności potwierdzenia wymagany jest odcisk pieczętąki z nazwą miejscowości bądź stempel z nazwą obiektu. Udokumentowanie zwiedzania może być dokonane także przez zamieszczenie zdjęcia zainteresowanej osoby na tle zwiedzanego obiektu.
5. Zwiedzanie parków narodowych w Polsce oraz obiektów krajoznawczych jest zaliczane na KOT także w czasie wycieczek innych niż rowerowe.
6. Poczynając od stopnia srebrnego dopuszcza się zaliczanie punktów na wycieczkach zagranicznych, przy czym na stopnie srebrny i złoty ilość uznanych punktów nie może przekroczyć 30% wymaganej punktacji; na duże stopnie ilość punktów zdobywanych na wycieczkach zagranicznych nie jest limitowana.
7. W przypadku uzyskania większej ilości punktów od wymaganej, nadwyżka jest uwzględniana przy przyznawaniu odznaki wyższego stopnia.
8. Gromadzenie punktów na KOT za wytrwałość można rozpocząć w roku zdobycia KOT w stopniu dużym złotym.

#### § 10

1. Szybkość jazdy powinna być dostosowana do warunków, w jakich wycieczka się odbywa, sprzętu kolarskiego oraz kondycji turystów. Przede wszystkim należy mieć na uwadze bezpieczeństwo, cel krajoznawczy, zadowolenie z jazdy, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.
2. Zdobywanie odznaki odbywa się na własną odpowiedzialność. PTTK nie ponosi żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, których może doznać uczestnik, jak również za szkody wyrządzone przez uczestnika osobom trzecim.

### IV. Książeczka wycieczek kolarskich i tryb przyznawania KOT

#### § 11

1. Turysta ubiegający się o KOT powinien prowadzić rejestr wycieczek w „Książeczce wycieczek kolarskich” według wzoru ustalonego przez Komisję Turystyki Kolarskiej Zarządu Głównego PTTK – załącznik nr 4.
2. Każdy odcinek dzienny wymaga potwierdzenia zgodnie z § 12, w sposób nie budzący wątpliwości co do kierunku i czasu jazdy.

#### § 12

Potwierdzeń przejazdu mogą dokonywać:

1. Przewodnicy turystyki kolarskiej potwierdzający przejazdy (podpis oraz numer legitymacji przewodnika bądź odcisk pieczętąki przewodnika turystyki kolarskiej z numerem legitymacji), w których osobiście uczestniczyli, jak również te, w których nie brali udziału, jeśli nie mają

wątpliwości, że zapis jest zgodny z rzeczywistością. Przewodnik może także potwierdzać własne przejazdy tras wycieczkowych.

2. Instytucje państwowe, spółdzielcze, samorządowe, kościelne lub społeczne, urzędy pocztowe, placówki handlowe itp. Do uznania ważności potwierdzenia wymagany jest odcisk pieczętki instytucji z nazwą miejscowości.
3. Na imprezach szkolnych dopuszcza się potwierdzenie uczestnictwa podpisem wychowawcy i pieczętką szkoły organizującej imprezę.
4. Potwierdzeniem może być także zdjęcie turysty na tle tablicy z nazwą miejscowości lub kronika w formie elektronicznej.

### § 13

Uprawnienia do weryfikacji i przyznawania KOT posiadają:

- 1) regionalne (wojewódzkie) rady turystyki kolarskiej, oddziałowe komisje turystyki kolarskiej oraz kluby mające uprawnienia oddziałowych komisji turystyki kolarskiej – w stopniach: brązowy, srebrny i złoty;
- 2) regionalne (wojewódzkie) rady turystyki kolarskiej oraz upoważnione przez Komisję Turystyki Kolarskiej Zarządu Głównego PTTK oddziałowe komisje lub kluby turystyki kolarskiej w województwach, w których nie ma regionalnych rad – w stopniach: duży brązowy i duży srebrny.
- 3) Komisja Turystyki Kolarskiej Zarządu Głównego PTTK poprzez centralny referat weryfikacyjny i jego filie – w stopniach: duży złoty i za wytrwałość.

### § 14

1. Ubiegający się o KOT, po spełnieniu wymogów określonych niniejszym regulaminem, powinien przekazać „Książeczkę wycieczek kolarskich” do referatu weryfikacyjnego dowolnej komisji lub klubu turystyki kolarskiej PTTK.
2. Przekazując „Książeczkę wycieczek kolarskich” do weryfikacji na stopnie duże zainteresowany zobowiązany jest dołączyć wykaz zwiedzonych obiektów krajoznawczych i parków narodowych ze wskazaniem w nim miejsca potwierdzenia każdego obiektu (numer „Książeczki wycieczek kolarskich” i strona z potwierdzeniem zwiedzenia obiektu).
3. Weryfikacja powinna nastąpić najpóźniej w ciągu miesiąca od daty przekazania książeczki.

### § 15

Interpretacja regulaminu należy do Komisji Turystyki Kolarskiej Zarządu Głównego PTTK.

### § 16

Przy weryfikacji drogą korespondencyjną do przesyłki należy dołączyć kopertę zwrotną. Zweryfikowane książeczki zostaną odesłane do właściciela na jego koszt.

### § 17

1. Regulamin został zatwierdzony uchwałą Prezydium ZG PTTK nr 42/XX/2023 z dnia 15 grudnia 2023 r. i wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2024 r.
2. Z dniem 1 stycznia 2024 r. tracą moc dotychczasowe wersje regulaminu KOT.

Wzór Kolarskiej Odznaki Turystycznej

Stopień	Brązowy	Srebrny	Złoty
			
Duży			
Za wytrwałość			

### Obiekty krajoznawcze obowiązujące zdobywających duże stopnie KOT

oznaczenia: **p** - pomnik historii, **u** - obiekt na liście UNESCO,

1. Arkadia – ogród sentymentalno-romantyczny, [p]
2. Białystok – zespół kościoła pw. Chrystusa Króla i św. Rocha, [p]
3. Binarowa gm. Biecz - późnogotycki drewniany kościół parafialny pw. św. Michała Archanioła [u]
4. Biskupin – rezerwat archeologiczny, [p]
5. Blizne gm. Jasienica Rosielna – późnogotycki drewniany kościół parafialny pw. Wszystkich Świętych, [u]
6. Bochnia – kopalnia soli, [p, u]
7. Bohoniki – meczet i mizar, [p]
8. Bóbrka – najstarsza kopalnia ropy naftowej, [p]
9. Brunary Wyżne gm. Uście Gorlickie – drewniana cerkiew pw. św. Michała Archanioła, [u]
10. Brzeg – zamek Piastów Śląskich z renesansową bramą i kaplicą zamkową pod wezwaniem św. Jadwigi – nekropolią Piastów, [p]
11. Bukowiec w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy z centrum kulturalno-edukacyjnym, [p]
12. Chełmno – Stare Miasto, [p]
13. Chotyńiec gm. Radymno – drewniana cerkiew pw. Narodzenia Przenajświętszej Bogurodzicy, [u]
14. Ciechocinek – zespół tężni i warzelni soli wraz z parkami Tężniowym i Zdrojowym, [p]
15. Czerwińsk nad Wisłą – dawne opactwo Kanoników Regularnych, [p]
16. Częstochowa – Jasna Góra, zespół klasztoru oo. Paulinów, [p]
17. Dębno Podhalańskie – drewniany kościół pw. św. Michała Archanioła, [u]
18. Dobrzyca – zespół pałacowo-parkowy, [p]
19. Duszniki Zdrój – młyn papierniczy, [p]
20. Frombork – zespół katedralny, [p]
21. Gdańsk – miasto w zasięgu obwarowań z XVII w., [p]
22. Gdańsk – pole bitwy na Westerplatte, [p]
23. Gdańsk – Stocznia Gdańska, miejsce narodzin "Solidarności", [p]
24. Gdańsk – Twierdza Wisłoujście, [p]
25. Gdańsk Oliwa – zespół pocystersko-katedralny, [p]
26. Gdynia – historyczny układ urbanistyczny śródmieścia, [p]
27. Gliwice – radiostacja, [p]
28. Gniezno – archikatedra pw. Wniebowzięcia NMP i św. Wojciecha, [p]
29. Gostyń-Głogówko – zespół klasztorny Kongregacji Oratorium św. Filipa Neri, [p]
30. Gościkowo-Paradyż – pocysterski zespół klasztorny, [p]
31. Góra Św. Anny – komponowany krajobraz kulturowo-przyrodniczy, [p]
32. Grudziądz – zespół zabytkowych spichlerzy wraz z panoramą od strony Wisły, [p]
33. Grunwald – Pole Bitwy, [p]
34. Haczów nad Wisłokiem – drewniany kościół późnogotycki pw. Wniebowzięcia NMP, [u]
35. Jabłeczna – prawosławny klasztor św. Onufrego, [p]
36. Janów Podlaski – stadnina koni Janów Podlaski - Wygoda, [p]

37. Jawor – kościół ewangelicko-augsburski pw. Ducha Świętego zwany kościołem Pokoju, [p, u]
38. Jelenia Góra w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy Paulinum, [p]
39. Jelenia Góra Cieplice w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy Schaffgotschów (filia Politechniki Wrocławskiej), [p]
40. Kalwaria Zebrzydowska – krajobrazowy zespół manierystycznego parku pielgrzymkowego, [p, u]
41. Kamień Pomorski – zespół katedralny konkatedry św. Jana Chrzciciel, [p]
42. Kanał Augustowski – droga wodna, [p]
43. Kanał Elbląski, [p]
44. Karpniki w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy, [p]
45. Karpniki w Kotlinie Jeleniogórskiej – willa Dębowy Dwór z parkiem, [p]
46. Katowice – Gmach Województwa i Sejmu Śląskiego, [p]
47. Katowice – zespół katedralny, [p]
48. Katowice – osiedle robotnicze Nikiszowiec, [p]
49. Kazimierz Dolny – teren miasta w granicach ochrony konserwatorskiej, [p]
50. Kielce – katedra, [p]
51. Kielce – dawny pałac biskupów (40)
52. Kłępsk – kościół pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny, [p]
53. Kołbacz – założenie dawnego klasztoru cystersów, [p]
54. Koszuty – zespół dworsko-parkowy, [p]
55. Kowary w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy w Ciszy (nieдоступny dla zwiedzających), [p]
56. Kozłówka – zespół pałacowo-parkowy, [p]
57. Kórnik – zespół zamkowo-parkowy wraz z kościołem parafialnym – nekropolią właścicieli, [p]
58. Kraków – dzielnica Nowa Huta, [p]
59. Kraków – historyczny zespół miasta, [p, u]
60. Kraków – Kopiec Kościuszki z otoczeniem, [p]
61. Kraków-Mogiła – opactwo cystersów w Mogile, [p]
62. Krasiczyn – zespół zamkowo-parkowy, [p]
63. Kruszyniany – meczet i Mizar, [p]
64. Krzemionki k. Ostrowca Świętokrzyskiego – kopalnie krzemienia z okresu neolitu, [p, u]
65. Krzeszów – zespół dawnego opactwa cystersów, [p]
66. Kwidzyn – zespół katedralno-zamkowy, [p]
67. Kwiatów gm. Uście Gorlickie – drewniana cerkiew pw. św. Paraskiewy, [u]
68. Łąd – zespół dawnego opactwa cysterskiego w Łądzie nad Wartą, [p]
69. Legnickie Pole – pobenedyktyński zespół klasztorny, [p]
70. Leżajsk – zespół klasztorny oo. bernardynów, [p]
71. Lidzbark Warmiński – zamek biskupów warmińskich, [p]
72. Lipnica Murowana k. Bochni - późnogotycki kościół drewniany cmentarny pw. św. Leonarda, [u]
73. Lubiąż – zespół opactwa benedyktynów, [p]
74. Lublin – historyczny zespół architektoniczno-urbanistyczny, [p]
75. Łańcut – zespół zamkowo-parkowy, [p]
76. Łęknica – Park Mużakowski, park w stylu krajobrazowym, [p, u]
77. Łomnica w Kotlinie Jeleniogórskiej - zespół pałacowo-parkowy, [p]

78. Łódź – wielokulturowy krajobraz miasta przemysłowego, [p]
79. Łowicz – Bazylika Katedralna (dawna Kolegiata Prymasowska) pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, [p]
80. Malbork – zespół zamku krzyżackiego, [p, u]
81. Małujowice – kościół parafialny pod wezwaniem św. Jakuba Apostoła, [p]
82. Mysłakowice w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy (obecnie szkoła podstawowa), [p]
83. Nieborów – Zespół pałacowo ogrodowy, [p]
84. Nowy Wiśnicz – zespół architektoniczno-krajobrazowy, [p]
85. Nysa – zespół kościoła farnego pod wezwaniem św. Jakuba Starszego Apostoła i św. Agnieszki Dziewicy i Męczennicy, [p]
86. Oblęgorek – pałacyk Henryka Sienkiewicza wraz z zabytkowym parkiem i aleją lipową, [p]
87. Olesno – kościół odpustowy pod wezwaniem św. Anny, [p]
88. Olsztyn – zamek kapituły warmińskiej, [p]
89. Opatów – zespół kolegiaty pw. św. Marcina Biskupa, [p]
90. Orawka – kościół pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela, [p]
91. Ostrów Lednicki – wyspa Ostrów Lednicki na Jeziorze Lednickim, [p]
92. Oświęcim - hitlerowski nazistowski obóz koncentracyjny Auschwitz-Birkenau z lat 1940-1945, [u]
93. Owczary gm. Sękowa – drewniana cerkiew pw. Opieki Bogurodzicy, [u]
94. Ozimek – żelazny łańcuchowy most wiszący na rzece Mała Panew, [p]
95. Paczków – zespół staromiejski ze średniowiecznym systemem fortyfikacji, [p]
96. Pelplin – zespół pocystersko-katedralny, [p]
97. Płock – Wzgórze Tumskie, [p]
98. Powroźnik gm. Muszyna – drewniana cerkiew pw. św. Jakuba Młodsze Apostoła, [u]
99. Poznań – historyczny zespół miasta, [p]
100. Przemyśl – Twierdza Przemyśl, [p]
101. Przemyśl – zespół staromiejski, [p]
102. Pszczyzna – zespół zamkowo-parkowy, [p]
103. Puławy – zespół pałacowo-parkowy, [p]
104. Pułtusk – kolegiata pod wezwaniem Zwiastowania Najświętszej Maryi Pannie, [p]
105. Raclawice – teren historycznej Bitwy Raclawickiej, [p]
106. Radom – zespół klasztorny Bernardynów, [p]
107. Radruż gm. Horyniec Zdrój – Zespół cerkiewny pw. św. Paraskiewy, [p, u]
108. Rogalin – zespół pałacowo-parkowy z obszarem dawnego majątku ziemskiego, [p]
109. Rydzyna – założenie rezydencjonalno-urbanistyczne, [p]
110. Rytwiany – pokamedulski zespół klasztorny Pustelnia Złotego Lasu, [p]
111. Sandomierz – Historyczny zespół architektoniczno-krajobrazowy, [p]
112. Sękowa k. Gorlic – późnogotycki drewniany kościół filialny pw. św. Jakuba i św. Filipa, [u]
113. Smolnik gm. Lutowiska – drewniana cerkiew pw. św. Michała Archanioła, [u]
114. Srebrna Góra – Twierdza Srebrnogórska, nowożytna warownia górską z XVIII w., [p]
115. Staniątki – opactwo św. Wojciecha Mniszek Benedyktynek, [p]
116. Staniszków w Kotlinie Jeleniogórskiej –zespół pałacowo-parkowy, [p]
117. Stargard – zespół kościoła pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny Królowej Świata, [p]
118. Stargard – średniowieczne mury obronne miasta, [p]
119. Stary Sącz – zespół staromiejski wraz z klasztorem Sióstr Klarysek, [p]
120. Stoczek Klasztorny – Sanktuarium Matki Pokoju, [p]



121. Strzegom – kościół pod wezwaniem św. św. Apostołów Piotra i Pawła, [p]
122. Strzelno – zespół dawnego klasztoru Norbertanek, [p]
123. Sulejów – zespół opactwa cystersów, [p]
124. Sulejówek – Milusin, zespół domu Marszałka Józefa Piłsudskiego, [p]
125. Supraśl – Klasztor Męski Zwiastowania Najświętszej Marii Panny, [p]
126. Świdnica – katedra pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika i św. Wacława Męczennika, [p]
127. Świdnica – zespół kościoła ewangelicko-augsburskiego pw. Świętej Trójcy, [p, u]
128. Święta Lipka – sanktuarium pielgrzymkowe, [p]
129. Święty Krzyż – pobenedyktynski zespół klasztorny, [p]
130. Święty Krzyż – przedchrześcijańskie obwałowania kamienne na Łysej Górze, [p]
131. Szalowa – kościół parafialny św. Michała Archanioła, [p]
132. Tarnowskie Góry – podziemia zabytkowej kopalni rud srebronośnych oraz sztolni „Czarnego Pstrąga”, [p, u]
133. Tarnowskie Góry – sztolnia Czarnego Pstrąga, [p, u]
134. Toruń – Stare i Nowe Miasto, [p, u]
135. Trzebnica – zespół dawnego opactwa cysterek, [p]
136. Tum – zespół archikolegiaty pod wezwaniem NMP i św. Aleksego, [p]
137. Turzańsk gm. Komańcza – drewniana cerkiew pw. św. Michała Archanioła, [u]
138. Tykocin – historyczny zespół miasta, [p]
139. Tyniec – zespół opactwa benedyktynów, [p]
140. Ujazd – ruiny zamku Krzyżtopór, [p]
141. Wąchock – zespół opactwa cystersów, [p]
142. Warszawa – gmach dawnego Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego al. Szucha 25, [p]
143. Warszawa – Łazienki, [p]
144. Warszawa – Wilanów, [p]
145. Warszawa – Stare Miasto z Traktem Królewskim, [p, u]
146. Warszawa – Zespół Stacji Filtrów Williama Lindleya ul. Koszykowa 81, [p]
147. Warszawa – zespół zabytkowych cmentarzy wyznaniowych na Powązkach, [p]
148. Wieliczka – kopalnia soli, [p, u]
149. Wiślica – zespół kolegiaty pod wezwaniem Narodzenia Najświętszej Maryi Panny wraz z relikiami kościoła pod wezwaniem św. Mikołaja oraz grodzisko, [p]
150. Włocławek – katedra pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, [p]
151. Wojanów w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-parkowy, [p]
152. Wojanów Bobrów w Kotlinie Jeleniogórskiej – zespół pałacowo-gospodarczy (w ruinie), [p]
153. Wrocław – zespół historycznego centrum, [p]
154. Wrocław – Hala Stulecia, [p, u]
155. Zabrze – zespół zabytkowych kopalni węgla kamiennego, [p]
156. Zamość – historyczny zespół miasta w zasięgu obwarowań XIX wieku, [p, u]
157. Żagań – poaugustiański zespół klasztorny, [p]
158. Żyrardów – XIX-wieczna Osada Fabryczna, [p]

**Parki narodowe w Polsce**

1. Babiogórski PN
2. Białowiecki PN
3. Biebrzański PN
4. Bieszczadzki PN
5. PN Bory Tucholskie
6. Drawieński PN
7. Gorczański PN
8. PN Gór Stołowych
9. Kampinoski PN
10. Karkonoski PN
11. Magurski PN
12. Narwiański PN
13. Ojcowski PN
14. Pieniński PN
15. Poleski PN
16. Roztoczański PN
17. Słowiński PN
18. Świętokrzyski PN
19. Tatrzański PN
20. PN Ujście Warty
21. Wielkopolski PN
22. Wigierski PN
23. Woliński PN

**Wzór „Książeczki wycieczek kolarskich”**

1. „Książeczka wycieczek kolarskich” w części adresowej
  - a) zawiera napis: Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, Zarząd Główny, Komisja Turystyki Kolarskiej oraz nazwę: „Książeczka wycieczek kolarskich” nr ..., nadto imię i nazwisko turysty, adres zamieszkania, datę urodzenia i podpis właściciela;
  - b) może zawierać adnotacje o przynależności do PTTK, numerze legitymacji członkowskiej.
2. Wskazane jest, by w Książeczce znajdował się Regulamin KOT wraz z załącznikami.
3. W części przeznaczony do rejestrowania odbywanych wycieczek i zwiedzanych obiektów krajoznawczych oraz parków narodowych znajdują się:
  - a) rubryka na dokonanie zapisów obrazujących trasę wycieczki rowerowej, jej długości w km, dacie i punktacji;
  - b) obok – miejsce na odciski pieczętek.
4. Książeczkę zamykają „Adnotacje o przyznaniu KOT” zawierające miejsce na wpisanie nazwy referatu weryfikacyjnego, nr weryfikacyjnego i stopnia przyznanej odznaki, oznaczenie czasokresu wycieczek odbytych na dany stopień KOT, informacja o ilości zdobytych punktów i wysokości przyznanej premii oraz zapis o ewentualnej nadwyżce punktów na kolejny stopień KOT.