**Wyprawa po Beskidzie Niskim**. **Szlakiem na spotkanie ze smotrawą.**

Trasę wyprawy można zacząć w miejscowości Cergowa (49.5541959, 21.6882606 ) Dalej kierujemy się żółtym szlakiem przez Rezerwat Tysiąclecia na Cergowej górze na szczyt(około 1,5h). Stamtąd kierujemy się na południe początkowo żółtym i czerwonym szlakiem, dalej tylko żółtym w kierunku Zawadki Rymanowskiej (1,5 h). Z niej kierujemy się na górę Piotruś (728m n.p.m.) a z niej do miejscowości Stasianie, gdzie jest dobrze urządzone pole biwakowe ( altana miejsce na ognisko) Zajmie to około 2 h.Wokół niego rośnie łanowo Smotrawa okazała. To jej stanowisko jest jednym z największych w Karpatach. Teraz kierujemy się na górę Ostra zielonym szlakiem i przez Czerwony Horb schodzimy do Zyndranowej.(około 2 h). Mijamy Rezerwat Przełom Jasionki gdzie utworzono ścieżkę przyrodniczą. Pokrywa się ona częściowo z naszą trasą. Oczywiście dla wytrwałych piechurów istnieje możliwość przejścia całą tą ścieżką (ma formę pętli) i powrót na szlak naszej wyprawy. Zwiedzanie całej ścieżki zajmuje około 2 godzin. Z Zyndranowej drogą do skrzyżowania z drogą główną w Tylawie. Warto powędrować korytem Potoku Panna, bo przy małym stanie wody może być to ciekawy sposób penetracji środowiska i możliwość znalezienia ciekawych roślin w przypotokowych ziołoroślach. Przechodząc przez potok Panna możemy iść korytem w stronę jej źródlisk i/lub wrócić w Kierunku Tylawy. W Tylawie możemy skorzystać z komunikacji autobusowej.

Jeśli chodzi o rośliny lecznicze, jakie można spotkać na trasie tej wędrówki, to są to głównie rośliny typowe dla karpackich lasów bukowych, jaworzyn i ziołorośli: czyściec leśny, szałwia lepka, kłokoczka południowa, lipa drobnolistna smotrawa okazała, czartawa pospolita, czosnek niedźwiedzi, czarny bez. Oczywiście w tak pięknym lesie spotkamy także inne rośliny, często rzadkie i chronione jak np. paproć języcznik zwyczajny, rosnący w jaworzynie, która tutaj przyjmuje bardzo malownicza formę górskiej jaworzyny z języcznikiem. Inne ciekawe rośliny to np. miesiącznica trwała, szczyr trwały, żywokost sercowaty, żywiec gruczołowaty, czworolist pospolity, tojad mołdawski i wiechowaty, wawrzynek wilcze łyko, rozchodnik karpacki a także wiele paproci: narecznica samcza, paprotnik kolczasty, zachyłka oszczepowata, zachyłka trójkątna i paprotka zwyczajna.

Warto odwiedzić Skansen Kultury Łemkowskiej w Zyndranowej. W pobliżu Pustelnia św Jana z Dukli. Możliwości noclegowe: Zawadka Rymanowska – Baza SKPB Lublin, Pole namiotowe Stasianie, Chata SKPB Rzeszów w Zyndranowej, agroturystyka.