



REGULAMIN REGIONALNEJ ODZNAKI TURYSTYCZNEJ „DOMINANTY PRZEDGÓRZA SUDECKIEGO”

§ 1. Postanowienia wstępne

1. Regionalna Odznaka Turystyczna o nazwie „Dominanty Przedgórze Sudeckie”, zwana dalej Odznaką, ustanowiona została przez Komisję Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK we Wrocławiu.
2. Zdobywanie Odznaki ma na celu propagowanie turystyki pieszej i krajoznawstwa w polskiej części Przedgórze Sudeckie (makroregion nr 332.1), będącego częścią Sudetów z Przedgórzem Sudeckim (podprowincja nr 332), w tym w jego integralnych regionach fizycznogeograficznych, tj. Wzgórzach Strzegomskich (mezoregion nr 332.11), Równinie Świdnickiej (mezoregion nr 332.12), Masywie Ślęży (mezoregion nr 332.13), Wzgórzach Niemczańsko-Strzelińskich (mezoregion nr 332.14), Obniżeniu Podsudeckim (mezoregion nr 332.15), Obniżeniu Otmuchowskim (mezoregion nr 332.16) i Przedgórze Paczkowskim (mezoregion nr 332.17).
3. Ustanowienie Odznaki upamiętnia również 100-lecie urodzin dr. Bronisława Turonia (ur. 28 sierpnia 1923 r.), założyciela Wrocławskiego Klubu Piechurów „Perpedes” Oddziału Wrocławskiego PTTK, działającego na prawach Komisji Turystyki Pieszej, który był wieloletnim prezesem i wiceprezesem tego klubu.
4. Nadzór nad zdobywaniem Odznaki sprawuje Komisja Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK.
5. Regulamin przedstawia najwyższe dominanty krajobrazowe dotychczasowych mikroregionów polskiej części Przedgórze Sudeckie, zaktualizowanych do obecnie obowiązujących granic mezoregionów wg państwowego podziału fizycznogeograficznego Sudetów z Przedgórzem Sudeckim z 2018 r.
6. Odznaka jest dwustopniowa, tj. posiada stopień srebrny oraz stopień złoty, a jej zdobywanie wymaga spełnienia warunków, które zostały określone w paragrafie drugim (§ 2) niniejszego Regulaminu.

§ 2. Warunki zdobywania Odznaki

1. Odznakę można zdobywać po ukończeniu 18. roku życia; osoby niepełnoletnie w wieku od ukończenia 8. do 18. roku życia mogą zdobywać Odznakę wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
2. Odznakę zdobywa się na własną odpowiedzialność, w trakcie wędrówek pieszych, z zachowaniem ogólnych zasad bezpieczeństwa poruszania się po obszarach leśnych i wylesionych, terenie wyżynnym i górskim.
3. Piesze wędrówki należy odbyć po znakowanych szlakach turystycznych, jeśli one występują, lub po drogach i ścieżkach nieznakowanych – propozycje wskazówek dojazd do poszczególnych wzgórz i szczytów objętych Odznaką zostały zamieszczone w Wykazie

najwyższych dominant krajobrazowych, stanowiącym integralny załącznik do niniejszego Regulaminu.

4. Ponieważ część najwyższych dominant krajobrazowych Przedgórza Sudeckiego leży na terenach bezleśnych, użytkowanych rolniczo, dlatego nie należy dokładnie zdobywać ich wierzchołków. W przypadku takich wzgórz wystarczy podejść drogą polną lub ścieżką w pobliże wierzchołka na tyle, na ile w rozsądny sposób się uda, nie wchodząc w uprawy rolne. Ta sama uwaga dotyczy najwyższych dominant krajobrazowych, które są położone na terenach zalesionych – jeśli są one zajęte przez młode uprawy leśne i/lub ogrodzone, wystarczy podejść w pobliże wierzchołka drogą leśną lub ścieżką na tyle, na ile w rozsądny sposób się to uda, nie niszcząc młodego drzewostanu.
5. Wykaz najwyższych dominant krajobrazowych zawiera następujące najwyższe dominanty krajobrazowe polskiej części Przedgórza Sudeckiego, czyli wzgórze i szczyty wyraźnie zaznaczające się w terenie („dominujące” w krajobrazie):
 - wybitne dominanty krajobrazowe (WDK 60),
 - dominanty krajobrazowe (DK 30),
 - słabe dominanty krajobrazowe (SDK 15).
6. Na potrzeby Regulaminu przyjęto, uwzględniając „wyżynny” charakter z niewielkimi deniwelacjami terenu, jaki w większości posiada Przedgórze Sudeckie, że:
 - a) wybitna dominanta krajobrazowa (WDK 60) to wzgórze lub szczyt, które od innej WDK 60 jest oddzielone przełęczą o głębokości co najmniej 60 m,
 - b) dominanta krajobrazowa (DK 30 m) to wzgórze lub szczyt, które od innej DK 30 lub WDK 60 jest oddzielone przełęczą o głębokości co najmniej 30 m,
 - c) słaba dominanta krajobrazowa (SDK 15) to wzgórze, które od innej SDK 15, DK 30 lub WDK 60 jest oddzielone przełęczą o głębokości co najmniej 15 m.
7. Dominanty krajobrazowe (wybitne – WDK 60, „zwykłe” – DK 30 oraz słabe – SDK 15) przedstawiono tylko w tych mikroregionach, w których one występują.
8. Odznakę w stopniu srebrnym i złotym przyznaje się po zdobyciu odpowiednio 20 i kolejnych 21 dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15), wymienionych w Wykazie najwyższych dominant krajobrazowych.
9. Kolejność zdobywania poszczególnych dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) jest dowolna, oba stopnie Odznaki można zdobywać w tym samym roku kalendarzowym.
10. Okres zdobywania Odznaki jest nieograniczony.
11. Zdobywanie Odznaki można łączyć ze zdobywaniem innych odznak turystyki pieszej i górskiej, kwalifikowanej i niekwalifikowanej na terenie Sudetów.

§ 3. Weryfikacja zdobycia Odznaki

1. Podstawą do zweryfikowania zdobycia poszczególnych wzgórz i szczytów i przyznania Odznaki w stopniu srebrnym i złotym jest wypełniona książeczka weryfikacyjna lub samodzielnie przygotowana kronika. We wspomnianej książeczce lub kronice należy podać dane zdobywcy (imię i nazwisko, rok urodzenia, adres zamieszkania) oraz informacje o zdobywanych wzgórzach i szczytach, w tym daty odbytych wycieczek, przebieg ich tras oraz potwierdzenia terenowe.
2. Potwierdzeniem terenowym zdobycia każdego ze wzgórz i szczytów objętych Odznaką jest zdjęcie zdobywcy na tle tabliczki szczytowej (jeżeli jest dostępna) lub na tle charakterystycznego miejsca danej dominanty krajobrazowej (wybitnej – WDK 60, „zwykłej” – DK 30 albo słabej – SDK 15), bądź też pieczętki dowolnych instytucji znajdujących się w pobliżu danego wzgórza lub szczytu. W przypadku braku możliwości uzyskania wyżej wymienionych potwierdzeń terenowych, można dołączyć wydruk

dokumentacji kartograficznej potwierdzającej przebytą wycieczkę przy użyciu aplikacji odpowiedniego urządzenia mobilnego, rejestrującego położenie na podkładzie mapy turystycznej lub topograficznej. Innym sposobem potwierdzenia może być poświadczenie osoby do tego uprawnionej, tj. sudeckiego przodownika turystyki górskiej, przodownika turystyki pieszej lub przewodnika sudeckiego.

3. Przodownicy i przewodnicy są zwolnieni z obowiązku uzyskiwania potwierżeń.
4. Uznawane jest zdobycie dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) objętych Odznaką, które zostało zweryfikowane przed wejściem w życie niniejszego Regulaminu.
5. Wypełnioną książeczkę weryfikacyjną lub samodzielnie przygotowaną kronikę z potwierdzeniami terenowymi zdobycia poszczególnych wzgórz i szczytów lub stosownymi poświadczeniami osób do tego uprawnionych należy złożyć do weryfikacji w Oddziale Wrocławskim PTTK lub wysłać na adres jego siedziby, tj. Oddział Wrocławski PTTK, ul. Rynek Ratusz 11/12, 50-106 Wrocław.
6. Odznakę przyznaje Komisja Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK.
7. Przyznanie Odznaki w stopniu srebrnym i złotym uprawnia do jej wykupienia w Oddziale Wrocławskim PTTK oraz noszenia.
8. Zdobywca Odznaki wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby niezbędne przy jej zweryfikowaniu oraz do prowadzenia rejestru jej zdobywców (zgodnie z obowiązującymi przepisami o ochronie danych osobowych).

§ 4. Przepisy końcowe

1. Komisja Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK prowadzi rejestr zdobywców Odznaki.
2. Prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Komisji Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK.
3. Niniejszy Regulamin został ustanowiony uchwałą Zarządu Oddziału Wrocławskiego PTTK o numerze 10/87/2023 z dnia 19 czerwca 2023 r.
4. Integralną częścią niniejszego Regulaminu jest Wykaz najwyższych dominant krajobrazowych dwustopniowej Regionalnej Odznaki Turystycznej „Dominanty Przedgórze Sudeckiego” wraz z podanymi wskazówkami dojścia do nich.

Opracowali: Mariusz Szatkowski i Paweł Pohl.

**Wykaz najwyższych dominant krajobrazowych
Regionalnej Odznaki Turystycznej „Dominanty Przedgórza Sudeckiego”
ustanowionej przez Komisję Turystyki Pieszej Oddziału Wrocławskiego PTTK**

Odznaka w stopniu srebrnym – należy zdobyć 20 dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) z Wykazu najwyższych dominant krajobrazowych.

Odznaka w stopniu złotym – należy zdobyć pozostałe 21 dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) z Wykazu najwyższych dominant krajobrazowych.

Uwaga! mimo że niektóre dominanty krajobrazowe (wybitne – WDK 60, „zwykłe” – DK 30 lub słabe – SDK 15) z „Wykazu najwyższych dominant krajobrazowych” mają więcej niż 1 wierzchołek tej samej wysokości, to na potrzeby Odznaki wystarczy zdobyć tylko jeden z takich wierzchołków.

Wprowadzenie

Niniejsze opracowanie przedstawia wykaz najwyższych wzgórz i szczytów dotychczasowych mikroregionów znajdujących się w polskiej części obszaru makroregionu Przedgórze Sudeckie (nr 332.1). Granice mezoregionów (nr 332.11-332.17) przyjęto na podstawie aktualnego, państwowego podziału fizycznogeograficznego Sudetów z Przedgórzem Sudeckim z 2018 roku^[1], natomiast nazwy i granice dotychczasowych mikroregionów ustalono na podstawie treści poszczególnych haseł Słownika Geografii Turystycznej Sudetów (SGTS) z lat 2004-2008^[2]. Z kolei nazwy nizinnych mikroregionów, które wg nowego, państwowego podziału fizycznogeograficznego z 2018 roku zostały fragmentarycznie włączone do makroregionu Przedgórze Sudeckie, przyjęto za pracą pt. Geografia Regionalna Polski^[3], ponieważ SGTS nie obejmował już tych terenów. Nazwy mikroregionów (lub w przypadku ich braku – mezoregionów), których fragmenty zostały włączone do innych mezoregionów Przedgórza Sudeckiego, przedstawiono kursywą. Mikroregiony w danym mezoregionie zestawiono w kolejności od pn.-zach. do pd.-wsch. Nazwy najwyższych dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) podane zostały wg obecnie obowiązującego w kraju Państwowego Rejestru Nazw Geograficznych (PRNG)^[4], dodatkowo umieszczono ich dotychczas obowiązujące nazwy wg SGTS, utrwalone od dawna w świadomości turystów. Natomiast wysokości tych dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) podano na podstawie najnowszych, polskich danych wysokościowych Numerycznego Modelu Terenu (NMT) w m n.p.m.^[5]. Podkreślona dominanta krajobrazowa (wybitna – WDK 60, „zwykła” – DK 30 lub słaba – SDK 15) jest zarazem najwyższym wzgórzem lub szczytem w danym mezoregionie.

Dla wzniesień, których odnalezienie na mapie może być utrudnione, ponieważ np. nie posiadają one nazwy w PRNG, podano dokładniejsze wskazówki lokalizacyjne.

Warto dodać, że aktualnie obowiązujący, państwowy podział fizycznogeograficzny polskiej części Sudetów z Przedgórzem Sudeckim^[1] nie wydziela już mikroregionów, mimo to na potrzeby niniejszego zestawienia zdecydowano, aby również je podać (w takiej formie, w jakiej istniały dotychczas w SGTS^[2]). Dzięki temu, możliwe było wyznaczenie szeregu najwyższych dominant krajobrazowych (wybitnych – WDK 60, „zwykłych” – DK 30 oraz słabych – SDK 15) poszczególnych mikroregionów, przez co obszar polskiej części Przedgórza Sudeckiego staje się bardziej ciekawym terenem do odbywania wędrówek pieszych. Dominanty krajobrazowe (wybitne – WDK 60, „zwykłe” – DK 30 oraz słabe – SDK 15), wymienione w Wykazie najwyższych dominant krajobrazowych, rozciągają się na przestrzeni blisko 150 km, co jeszcze bardziej podnosi atrakcyjność, tego trochę rzadko odwiedzanego dotychczas przez turystów, obszaru makroregionu Przedgórza Sudeckiego.

Zestawienie najwyższych dominant krajobrazowych polskiej części makroregionu Przedgórze Sudeckie (nr 332.1)

Mikroregion	Nazwa najwyższej dominaty krajobrazowej		Wysokość wg NMT	Rodzaj dominaty krajobrazowej	Uwagi	Zalecane dojście oraz współrzędne geograficzne wierzchołka (szerokość i długość)
	Aktualna wg PRNG	Dotychczasowa wg SGTS				
1	2	3	4	5	6	7
Mezoregion nr 332.11 Wzgórza Strzegomskie						
Wzgórza Granowickie	Lasek Samojednego (brak wg PRNG)	Księżyckie Góry (wierzch. pd.-zach.)	236	DK 30	na pd.-wsch. od wsi Marcinowice (wierzch. 1400 m na pd.-wsch. od kościoła), nazwa pobliskiego lasu zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od strony wsi Marcinowice, N 51° 03.548', E 16° 20.055'
Wzgórza Goczałkowickie	Jagodne (wierzch. pn.)	Jagodna	289	DK 30	na pn.-wsch. od wsi Goczałków Górny	bez szlaku drogą od strony wsi Goczałków Górny, N 51° 01.740', E 16° 21.723'
Rogoźnickie Wzgórza	Jedlice ¹	Jedlice	355	WDK 60	na pn. od wsi Żółkiewka	drogą od strony szlaku niebieskiego z Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy N 50° 59.696', E 16° 18.373'
Wysoczyzna Średzka ²	Kopista	Brak	198	SDK 15	na pn.-zach. od wsi Osiek	bez szlaku drogą od strony wsi Osiek, N 51° 00.816', E 16° 31.415'
Wzgórza Imbramowickie	Pyszczyńska Góra	Pyszczyńska Góra	276	WDK 60	na pd.-wsch. od wsi Pyszczyń	bez szlaku drogą od str. wsi Pyszczyń, N 50° 58.887', E 16° 32.754'
Mezoregion nr 332.12 Równina Świdnicka						
Równina Świdnicka	Popielec	Popiel	285	DK 30	na pn.-wsch. od wsi Makowice	szlakiem zielonym ze wsi Makowice, N 50° 48.510', E 16° 30.727'
Kotlina Dzierżoniowska ³	Stoszów (brak wg PRNG)	Brak	281	SDK 15	na pd.-zach. od wsi Stoszów (wierzchołek 1400 m na pd.-zach. od kościoła), nazwa pobliskiej wsi zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Stoszów, N 50° 46.737', E 16° 42.325'
Mezoregion nr 332.13 Masyw Ślęży						
Równina Świdnicka ⁴	Gogołów (brak wg PRNG)	Brak	260	SDK 15	na pn.-wsch. od wsi Gogołów (wierzchołek 570 m na pn.-wsch. od kościoła), nazwa pobliskiej wsi zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Gogołów, N 50° 50.129', E 16° 35.675'
Masyw Ślęży	Ślęza	Ślęza	717	WDK 60	na pd.-zach. od wsi Sobótka	szlakiem żółtym z Przełęczą Tąpadła, N 50° 51.847', E 16° 42.448'
Masyw Raduni	(Radunia) ⁵ Czernica	(Radunia) Czernica	(580) 489	(WDK 60) DK 30	oba szczyty na wsch. od wsi Tąpadła, ale Radunia jest niedostępna, dlatego rekomenduje się Czernicę jako kolejną co do wys. dominantę krajobrazową	Czernica: ścieżką od strony szlaku niebieskiego z Przełęczą Tąpadła, N 50° 49.705', E 16v 42.133'
Wzgórza Kiełczyńskie	Szczytna I i II	Szczytna	I: 462 (pn.-zach.) II: 462 (pd.-wsch.)	WDK 60 WDK 60	dwa wierzchołki o tej samej wysokości, oddalone od siebie o 400 m, na pn.-zach. od wsi Kiełczyn	szlakiem żółtym ze wsi Kiełczyn, I: N 50° 49.214', E 16° 37.770' II: N 50° 49.072', E 16° 37.977'

Mikroregion	Nazwa najwyższej dominanty krajobrazowej		Wysokość wg NMT	Rodzaj dominanty krajobrazowej	Uwagi	Zalecane dojście oraz współrzędne geograficzne wierzchołka (szerokość i długość)
	Aktualna wg PRNG	Dotychczasowa wg SGTS				
1	2	3	4	5	6	7
Wzgórza Oleszeńskie ⁶	Oleszenka	Sulistrowickie Skały (wierzch. pd.-zach.)	389	WDK 60	na pd.-zach. od wsi Sulistrowice	ścieżką od strony szlaku niebieskiego z Przełęczy Sulistrowickiej, N 50° 50.268', E 16° 44.987'
Wzgórza Łagiewnickie	Polna Góra	Jańska Góra	256	WDK 60	na wsch. od wsi Piotrówek	drogą od szlaku żółtego, a następnie zielonego ze wsi Piotrówek, N 50° 50.018', E 16° 50.028'
Mezoregion nr 332.14 Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie						
Kotlina Dzierżoniowska ⁷	Piekielnik (brak wg PRNG)	Brak	334	DK 30	na pd.-zach. od wsi Roztocznik (wierzch. 1000 m na zach. od kościoła), nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od wsi Roztocznik, N 50° 44.585', E 16° 43.303'
Wzgórza Krzyżowe	Stołązek	Zamkowa Góra	407	WDK 60	na pn.-wsch. od wsi Roztocznik	szlakiem zielonym ze wsi Dobrocinek, N 50° 44.958', E 16° 45.116'
Wzgórza Gilowskie	Gil	Zguba	428	WDK 60	na zach. od wsi Gilów	ścieżką od szlaku żółtego ze wsi Gilów, N 50° 43.252', E 16° 44.160'
Wzgórza Gumińskie	Łupkowa	Gontowa	377	WDK 60	na pn.-wsch. od osiedla Kośmin miasta Piława Górna	szlakiem zielonym od strony osiedla Kośmin miasta Piława Górna, N 50° 42.282', E 16° 47.342'
Wzgórza Bielawskie	Działynia	Brak	473	WDK 60	na pd. od wsi Różana	bez szlaku drogą od str. wsi Różana, N 50° 37.572', E 16° 41.773'
Obniżenie Stoszowic	Łopień ⁸	Jagnięca Kopa (wierzch. pn.-zach.)	305	SDK 15	na pd.-wsch. od wsi Stoszowice (wierzch. 1300 m na pd.-wsch. od kościoła, częściowo zniszczony przez działającą na nim dawniej piaskownię)	bez szlaku drogą od wsi Stoszowice, N 50° 35.401', E 16° 45.436'
Wzgórza Dębowe	Ostrosz	Ostra Góra	361	WDK 60	na pd.-wsch. od osiedla Wojślawice miasta Niemcza	szlakiem czerwonym ze wsi Podlesie, N 50° 42.296', E 16° 51.871'
Wzgórza Szklarskie	Gęba	Siodlasta	384	WDK 60	na pn.-zach. od wsi Bobolice	bez szlaku drogą od wsi Siodłowice, N 50° 37.645', E 16° 49.884'
Obniżenie Ząbkowickie	Łopień ⁸	Jagnięca Kopa (wierzch. pn.-zach.)	305	SDK 15	na pd.-wsch. od wsi Stoszowice (w. 1300 m na pd.-wsch. od kościoła, zniszczony przez dawną piaskownię)	bez szlaku drogą od wsi Stoszowice, N 50° 35.401', E 16° 45.436'
Masyw Brzeźnicy	Kozie Chrzepty I i II	Brzeźnica	I: 493 (zach.) II: 493 (wsch.)	WDK 60 WDK 60	dwa wierzchołki o tej samej wysokości, oddalone od siebie o 230 m, na pn.-zach. od wsi Brzeźnica	szlakiem zielonym ze wsi Mikołajów, I: N 50° 33.497', E 16° 43.185' II: N 50° 33.476', E 16° 43.375'
Obniżenie Podsudeckie ⁹	Studew (brak wg PRNG)	Brak	301	SDK 15	na pn. od wsi Potworów (wierzch. 935 m na pn. od centrum wsi), nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Potworów, N 50° 32.225', E 16° 45.422'

Mikroregion	Nazwa najwyższej dominanty krajobrazowej		Wysokość wg NMT	Rodzaj dominanty krajobrazowej	Uwagi	Zalecane dojście oraz współrzędne geograficzne wierzchołka (szerokość i długość)
	Aktualna wg PRNG	Dotychczasowa wg SGTS				
1	2	3	4	5	6	7
Wzgórza Dobrzeńskie	Stolniczka	Góra Wapienna	397	WDK 60	na pn.-zach. od wsi Stolec	ścieżką od szlaku żółtego ze wsi Stolec, N 50° 35.935', E 16° 52.572'
Wzgórza Lipowe	Zarzycka Góra	Komarnik	326	WDK 60	na wsch. od wsi Zarzyca	drogą od strony szlaku żółtego ze wsi Czerwieniec, N 50° 42.864', E 16° 57.606'
Wysoczyzna Ziębicka	Leśniak	Modrzew	385	DK 30	na wsch. od wsi Stolec	ścieżką od strony szlaku czarnego lub czerwonego ze wsi Stolec, N 50° 35.816', E 16° 53.732'
Wzgórza Strzebińskie	Gromnik	Gromnik	394	WDK 60	na pn.-wsch. od wsi Romanów	szlakiem czerwonym lub żółtym z Rozdroża pod Gromnikiem, N 50° 42.121', E 17° 06.596'
Wzgórza Wawrzyszowsko-Szklarskie	Miednik	Brak	293	DK 30	na pd. od wsi Samborowice	drogą od strony szlaku zielonego ze wsi Samborowice, N 50° 36.895', E 17° 13.816'
Wysoczyzna Nyska	Głęboka (brak wg PRNG)	Brak	328	SDK 15	na pn. od wsi Głęboka (wierzch. 1500 m na pn. od kaplicy we wsi), nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Głęboka, N 50° 31.805', E 17° 03.509'
Równina Grodkowska ¹⁰	Rzymiany (brak wg PRNG)	Brak	270	SDK 15	na pn.-zach. od wsi Rzymiany (wierzch. 1500 m na pn.-zach. od kościoła), nazwa pobliskiej wsi zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Rzymiany, N 50° 34.658', E 17° 16.625'
Mezoregion nr 332.15 Obniżenie Podsudeckie						
Wysoczyzna Chojnowska ¹¹	Łęzek (brak wg PRNG)	Brak	251	SDK 15	na zach. od wsi Dzierzków (wierzch. 1500 m na zach. od centrum wsi), nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Dzierzków, N 50° 58.912', E 16° 12.887'
Obniżenie Podsudeckie ¹²	Bojanice ¹³ (brak wg PRNG)	Brak	292	SDK 15	na pn.-wsch. od wsi Bojanice (wierzch. 650 m na pn. od kościoła), nazwa pobliskiej wsi zaadaptowana na nazwę wzgórza	drogą od strony szlaku zielonego ze wsi Bojanice, N 50° 47.006', E 16° 30.217'
Kotlina Dzierżoniowska ¹⁴	Bojanice ¹³ (brak wg PRNG)	Brak	292	SDK 15	na pn.-wsch. od wsi Bojanice (wierzch. 650 m na pn. od kościoła), nazwa pobliskiej wsi zaadaptowana na nazwę wzgórza	drogą od strony szlaku zielonego ze wsi Bojanice, N 50° 47.006', E 16° 30.217'
Mezoregion nr 332.16 Obniżenie Otmuchowskie						
Obniżenie Ząbkowickie (lub Pradolina Nysy) ¹⁵	Zameczno (wierzch. pn.-wsch.)	Zamkowa Góra (wierzch. pn.-wsch.)	313	DK 30	na pd.-wsch. od miasta Kamieniec Ząbkowicki (wierzch. 150 m na pd. od Mauzoleum Hohenzollernów)	drogą od strony szlaku niebieskiego z miasta Kamieniec Ząbkowicki, N 50° 31.593', E 16° 53.854'

Mikroregion	Nazwa najwyższej dominanty krajobrazowej		Wysokość wg NMT	Rodzaj dominanty krajobrazowej	Uwagi	Zalecane dojście oraz współrzędne geograficzne wierzchołka (szerokość i długość)
	Aktualna wg PRNG	Dotychczasowa wg SGTS				
1	2	3	4	5	6	7
Obniżenie Otmuchowskie	Kopiasta ¹⁶	Owsianka	266	SDK 15	na wsch. od wsi Błotnica	ścieżką od strony szlaku czerwonego ze wsi Błotnica, N 50° 28.504', E 16° 56.381'
Przedgórze Paczkowskie ¹⁷	Gruda (brak wg PRNG)	Brak	283	SDK 15	na pn.-wsch. od wsi Ożary (wierzch. 2000 m na pn.-wsch. od kościoła), nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza	bez szlaku drogą od str. wsi Ożary, N 50° 30.201', E 16° 50.489'
Mezoregion nr 332.17 Przedgórze Paczkowskie						
Przedgórze Paczkowskie	(Kamionka) ¹⁸	(Kamienna Góra)	(ok. 358)	(WDK 60)	Kamionka: na wsch. od wsi Radziejów; niestety jej wierzchołek jest całkowicie zniszczony przez czynny kamieniołom (niebezpieczeństwo!), dlatego rekomenduje się Ubocze na zach. od wsi Burgrabice, jako kolejną co do wysokości dominantę krajobrazową	Ubocze: drogą od str. wsi Burgrabice, N 50° 21.209', E 17° 15.444'
	Ubocze	Złota Góra	344	DK 30		
Masyw Biskupiej Kopy ¹⁹	Młyńska Góra	Młyńska Góra	365	SDK 15	na wsch. od wsi Pokrzywna	drogą od strony szlaku czerwonego ze wsi Pokrzywna, N 50° 17.191', E 17° 28.805'
Las Prudnicki	Długota	Długota	457	WDK 60	na pd.-zach. od wsi Dębowiec	ścieżką od strony szlaku czerwonego ze wsi Dębowiec, N 50° 16.779', E 17° 31.612'
Trzebiński Las	Lipowiec	Lipowiec	369	WDK 60	na pd. od wsi Trzebina	bez szlaku drogą od str. wsi Trzebina, N 50° 16.139', E 17° 36.614'
Południowo-Wschodnia część Gór Opawskich ²⁰	Gołębki	Kota 485	486	WDK 60	na pd.-zach. od wsi Pielgrzymów	drogą od strony szlaku żółtego sponad wsi Radynia, N 50° 09.834', E 17° 38.507'
Płaskowyż Głubczycki ²¹	(Widnogóra)	(Brak)	(424)	(WDK 60)	Widnogóra na pn. od wsi Braciszów, wybitna dominanta krajobrazowa, ale wierzch. cz. zniszczony przez czynny kamieniołom (niebezpieczeństwo!), dlatego rekomenduje się Garbatkę na wsch. od wsi Ciermięcice, jako kolejną co do wys. dominantę krajobrazową	Garbatka: bez szlaku drogą od strony wsi Ciermięcice, N 50° 06.675', E 17° 44.555'
	Garbatka (wsch.)	Brak	423	DK 30		

Literatura

- [1] Solon J., Borzyszkowski J., Bidłasiak M., Richling A., Badora K., Balon J., Brzezińska-Wójcik T., Chabudziński Ł., Dobrowolski R., Grzegorzczak I., Jodłowski M., Kistowski M., Kot R., Kraż P., Lechnio J., Macias A., Majchrowska A., Malinowska E., Migoń P., Myga-Piątek U., Nita J., Papińska E., Rodzik J., Strzyż M., Terpiłowski S., Ziaja w. Physico-geographical mesoregions of Poland: Verification and adjustment of boundaries on the basis of contemporary spatial data.

Geographia Polonica, 2018, t. 91, nr 2, s. 143-170 oraz Geoserwis Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska (GDOŚ), geoserwis.gdos.gov.pl/mapy (granice mezoregionów można wyświetlić wybierając zakładkę: inne dane środowiskowe → mezoregiony fizycznogeograficzne).

[2] Słownik Geografii Turystycznej Sudetów pod red. M. Staffy, t. 18-21, Wydawnictwo PTTK Kraj oraz Wydawnictwo I-Bis, Wrocław 2004-2008.

[3] Kondracki J. Geografia regionalna Polski, wyd. 3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

[4] Główny Urząd Geodezji i Kartografii w Warszawie (GUGiK), Geoportal Infrastruktury Informacji Przestrzennej, Państwowy Rejestr Nazw Geograficznych (PRNG), www.geoportal.gov.pl/dane/panstwowy-rejestr-nazw-geograficznych.

[5] Główny Urząd Geodezji i Kartografii w Warszawie (GUGiK), Geoportal Infrastruktury Informacji Przestrzennej, Numeryczny Model Terenu (NMT), www.geoportal.gov.pl/dane/numeryczny-model-terenu.

[6] Geoprohlížeč. Zeměměřický úřad, ags.cuzk.cz/geoprohlizec.

¹ Dla porównania: Góra Świętego Jerzego (354)^[5], Krzyżatka (Krzyżowa Góra, 353)^{[4][5]} – oba wzgórza w mikroregionie Rogoźnickie Wzgórza.

² Fragment mikroregionu Wysoczyzna Średzka, wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Równina Wrocławska (nr 318.53)^[3], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Wzgórza Strzegomskie^[1].

³ Mikroregion Kotlina Dzierżoniowska wg SGTS^[2] wchodziła w obręb mezoregionu Równina Świdnicka, chociaż wg J. Kondrackiego^[3] mikroregion ten przynależał do mezoregionu Obniżenie Podsudeckie (nr 332.15).

⁴ Fragment mezoregionu Równina Świdnicka (nr 332.12)^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Masyw Ślęży^[1].

⁵ Szczyt niedostępny ze względu na florystyczny rezerwat przyrody „Góra Radunia”.

⁶ Zdarza się w literaturze, że mikroregion ten nie jest wyodrębniany jako osobny, tylko jest włączany w obręb mikroregionu Masyw Raduni^[3].

⁷ Fragment mikroregionu Kotlina Dzierżoniowska, wg SGTS^[2] wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Równina Świdnicka (nr 332.1), chociaż wg J. Kondrackiego^[3] mikroregion ten przynależał do mezoregionu Obniżenie Podsudeckie (nr 332.15), znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie^[1].

⁸ Wzgórze położone na granicy mikroregionu Obniżenie Stoszowic i mikroregionu Obniżenie Żąbkowickie^[2], dlatego jest wspólne dla obu tych mikroregionów.

⁹ Fragment mezoregionu Obniżenie Podsudeckie (nr 332.15)^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie^[1]. Według SGTS^[2] wieś Brzeźnica, co prawda, należała do mikroregionu Pradolina Nysy, ale położone od niej dalej na wsch. wsie Potworów i Przyłek – jeszcze do mezoregionu Obniżenie Podsudeckie. Oznaczałoby to, że wg autorów SGTS dawniej Obniżenie Podsudeckie miało tu swoją wschodnią granicę, dlatego na potrzeby Odznaki przyjęto taką właśnie nazwę dla tego fragmentu.

¹⁰ Fragment mikroregionu Równina Grodkowska, wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Równina Wrocławska (nr 318.53)^[3], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie^[1].

¹¹ Fragment mezoregionu Wysoczyzna Chojnowska (brak tu mikroregionu, nr 317.78)^[1], noszącego dawniej nazwę mezoregionu Równina Chojnowska^[3], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Obniżenie Podsudeckie^[1].

¹² Najwyższym wzgórzem mezoregionu Obniżenie Podsudeckie jest Jabłoniec (316, wierzch. zach., brak nazwy wg PRNG i brak nazwy wg SGTS) na pn. od wsi Witoszów Górny (wierzch. 1000 m na pn. od centrum wsi, N 50° 49.816', E 16° 23.794', nazwa pobliskiego potoku zaadaptowana na nazwę wzgórza), ale jest ono bardzo słabo widoczne w terenie, podobnie jak sąsiedni, jeszcze wyższy, wsch. wierzch. Jabłońca (ok. 319), który został całkowicie zniszczony przez działającą na nim dawniej żwirownię, dlatego oba wierzchołki Jabłońca nie są dominantami krajobrazowymi.

¹³ Wzgórze położone na granicy mikroregionu Obniżenie Podsudeckie i mikroregionu Kotlina Dzierżoniowska (tj. jego fragmentu, znajdującego się obecnie w mezoregionie Obniżenie Podsudeckie), dlatego jest wspólne dla obu tych mikroregionów.

¹⁴ Fragment mikroregionu Kotlina Dzierżoniowska, wg SGTS^[2] wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Równina Świdnicka (nr 332.1), chociaż wg J. Kondrackiego^[3] mikroregion ten przynależał do mezoregionu Obniżenie Podsudeckie, znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Obniżenie Podsudeckie^[1].

¹⁵ Prawdopodobnie fragment mikroregionu Obniżenie Żąbkowickie, wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie (nr 332.14)^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Obniżenie Otmuchowskie^[1]. SGTS^[2] nie podaje, do jakiego mikroregionu należała ta dominanta krajobrazowa, a więc może to być też fragment mikroregionu Pradolina Nysy, wchodzącego dawniej i obecnie w obręb Obniżenia Otmuchowskiego.

¹⁶ Najwyższym wzgórzem mezoregionu Obniżenie Otmuchowskie jest Mokradio (330, brak nazwy wg PRNG i brak nazwy wg SGTS) na pn. od miasta Złoty Stok (wierzch. 1500 m na pn. od centrum miasta, N 50° 27.364', E 16° 52.510', nazwa pobliskiego lasu zaadaptowana na nazwę wzgórza), ale jest ono słabo widoczne w terenie, dlatego nie jest dominantą krajobrazową.

¹⁷ Fragment mezoregionu Przedgórze Paczkowskie^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Obniżenie Otmuchowskie^[1].

¹⁸ Uwaga – niebezpieczeństwo! szczyt niedostępny ze względu na czynny kamieniołom.

¹⁹ Fragment mikroregionu Masyw Biskupiej Kopy, wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Góry Opawskie (nr 332.63)^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Przedgórze Paczkowskie^[1].

²⁰ Fragment mikroregionu Południowo-Wschodnia część Gór Opawskich, wchodzącego dawniej w obręb mezoregionu Góry Opawskie (nr 332.63)^[2], znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Przedgórze Paczkowskie^[1].

²¹ Fragment mezoregionu Płaskowyż Głubczycki (nr 318.53, brak tu mikroregionu)^{[1][3]}, znajdujący się obecnie w aktualnych granicach mezoregionu Przedgórze Paczkowskie^[1].