



1 Rynek w Starym Fordonie

Zrewitalizowany w 2022 r. rynek zdobi fontanna oraz herb Fordonu. Przy nim stoi neobarokowy kościół pw. św. Mikołaja (rozbudowa w latach 1927-1928, proj. Stefan Cybichowski) oraz kompleks zabudowań zakładu karnego dla mężczyzn (najstarszy budynek wzniesiono pod koniec XVIII w.). Jego frontową ścianę zdobią symbole trzech społeczności: katolickiej, żydowskiej i ewangelickiej.



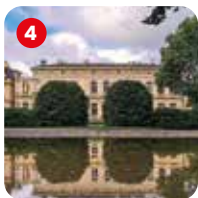
2 Mural BONUS INTRA, MELIOR EXI

Mural (proj. Tomasz Pobiedziński) zdobi ścianę zakładu karnego w Starym Fordonie, która dzięki artyście zamieniła się w architektoniczną bramę. Łacińska sentencja na fryzie niesie treść - BONUS INTRA, MELIOR EXI, tj. „Dobrym wejdziesz, lepszym wyjdziesz.”



3 Most Fordoński im. Rudolfa Modrzejewskiego

Most kolejowo-drogowy, o konstrukcji kratowej, na rzece Wiśle. Długość mostu wynosi 1005 m, a szerokość 16,8 m.; data budowy - 1893; data zburzenia - 1945; data odbudowy - 1956. Z mostu rozpościera się widok na Wisłę, wraz z jej bogactwem flory i fauny.



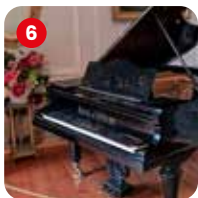
4 Pałac Nowy w Ostromecku

Późnoklasycystyczny budynek, wzniesiony w XIX w. (projekt - pracownia - Karl Friedrich Schinkel), wraz z dobudowanym neobarokowym Pałacikiem Myśliwskim z mansardowym dachem (budowa - Jakub Martin Schönborn, dokończony - Gottlieb Marcín Vertraugott von Schönborn).



5 Pałac Stary w Ostromecku

Zbudowany w pierwszej połowie XVIII wieku przez rodzinę Mostowskich (Bogdan Teodor Mostowski, kasztelan płocki, Paweł Michał Mostowski, wojewoda pomorski) w stylu baroku z elementami saskiego rokoka, z sąsiadującym parkiem oraz tarasem widokowym. Rezydencję wzniesiono na skraju wiślanej skarpy, w miejscu dawnego dworu szlacheckiego.



6 Kolekcja zabytkowych fortepianów

Kolekcję utworzono w 1978 r. z inicjatywy dyrektora Filharmonii Pomorskiej Andrzeja Szwalbego. Założenie: przedstawienie rozwoju fortepianu w XIX w. (formy zewnętrznej, mechanizmu, aparatu dźwiękowego i brzmienia). Istniała jako kolekcja Filharmonii Pomorskiej, następnie ulokowana, zgodnie z wizją dyrektora Szwalbego, w kompleksie pałacowym w Ostromecku.

Cel: Ostromecko

Odległość: ok. 5 km

1 cm = 150 m

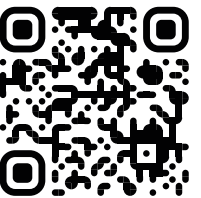
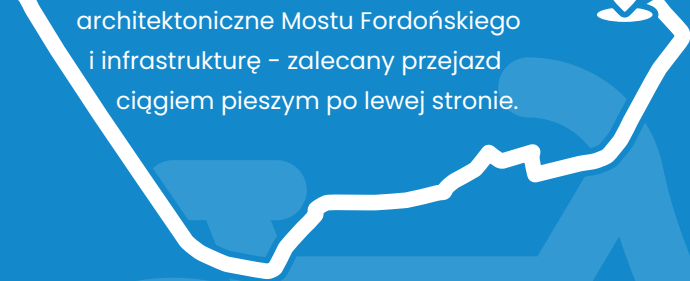
Przewyższenia: 40 m w górę, 20 m w dół

Poziom trudności: średni

Trasa o średnim stopniu trudności, odpowiednia dla każdego użytkownika roweru i poziomu sprawności.

Przejazd głównie drogami o utwardzonych nawierzchniach, częściowo utwardzonymi drogami

leśnymi (wzdłuż szlaku rowerowego), miejscami piaszczystymi. Początek trasy jezdniami na zasadach ogólnych. Ze względu na ograniczenia



Sprawdź szczegóły

w wersji **elektronicznej**
bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

@ info@visitbydgoszcz.pl

ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl



Rowerem






Stary Fordon - Ostromecko



Początek
Rynek w Starym Fordonie

Koniec
Ostromecko

Inne ciekawe miejsca

-  Kościół pw. św. Mikołaja
-  Frontowa ściana (elewacja) zakładu karnego
-  Dawna synagoga
-  Nabrzeże Wisły w Starym Fordonie
-  Rezerwat przyrody Las Mariański

0 150 m





1 Myślęcinek

W północnej części miasta, zaledwie 4 km od centrum, znajduje się Leśny Park Kultury i Wypoczynku – Myślęcinek. Jeden z największych w Polsce kompleksów rekreacyjnych, zajmuje powierzchnię ponad 800 ha, z czego duża część to tereny leśne (enklawa leśnych uroczysk ze wzgórzami oraz jarami przeciętymi strugami). Zbiorniki wodne obejmują ok. 18,5 ha (2% powierzchni parku).



2 Rynek w Starym Fordonie

Zrewitalizowany w 2022 r. rynek zdobi fontanna oraz herb Fordonu. Przy nim stoi neobarokowy kościół pw. św. Mikołaja (rozbudowa w latach 1927–1928, proj. Stefan Cybichowski) oraz kompleks zabudowań zakładu karnego dla mężczyzn (najstarszy budynek wzniesiono pod koniec XVIII w.). Jego frontową ścianę zdobią symbole trzech społeczności: katolickiej, żydowskiej i ewangelickiej.



3 Mural BONUS INTRA, MELIOR EXI

Mural (proj. Tomasz Pobiedzinski) zdobi ścianę zakładu karnego – dzięki artyście zamieniła się w architektoniczną bramę łacińska sentencja na fryzie niesie treść – BONUS INTRA, MELIOR EXI, tj. „Dobrym wejdziesz, lepszym wyjdziesz.”



4 Nabrzeże Wisły w Starym Fordonie i jego okolice

Nabrzeże Wisły w Starym Fordonie i jego okolice (m.in. ul. Promenada) zrewitalizowano w 2023 roku. 800-metrowy odcinek nabrzeża między mostem a wałami wiślanymi udostępniono dla pieszych i rowerzystów. Wykonano także skatepark, pumtrack oraz stylowy napis Fordon na nabrzeżu.



5 Most Fordoński im. Rudolfa Modrzejewskiego

Most kolejowo-drogowy, o konstrukcji kratowej, na rzece Wiśle. Długość mostu wynosi 1005 m, a szerokość 16,8 m; data budowy – 1893; data zburzenia – 1945; data odbudowy – 1956. Z mostu rozpościera się widok na Wisłę, wraz z jej bogactwem flory i fauny.



6 Dolina Śmierci

Jedna z dolin wcinających się w Zbocze Fordońskie. Mogiła zbiorowa, symbol martyrologii bydgoszczan w okresie II wojny światowej. Miejsce zbiorowych egzekucji w ramach szerokiej akcji wyniszczenia polskiej inteligencji (Intelligenzaktion). Stworzone tu po wojnie struktury-kompozycje, to połączenie symboliki religijnej z historyczną.

Cel: Rynek w Starym Fordonie

Odległość: 12,2 km

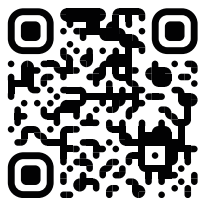
1 cm = 430 m

Przewyższenia:

40 m w górę, 60 m w dół

Poziom trudności: łatwy

Trasa o niskim stopniu trudności, odpowiednia dla każdego użytkownika roweru i poziomu sprawności. Przejazd drogami o zróżnicowanej nawierzchni, w tym drogami leśnymi (głównie twardymi).



Sprawdź szczegóły

w wersji **elektronicznej**
bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

@ info@visitbydgoszcz.pl

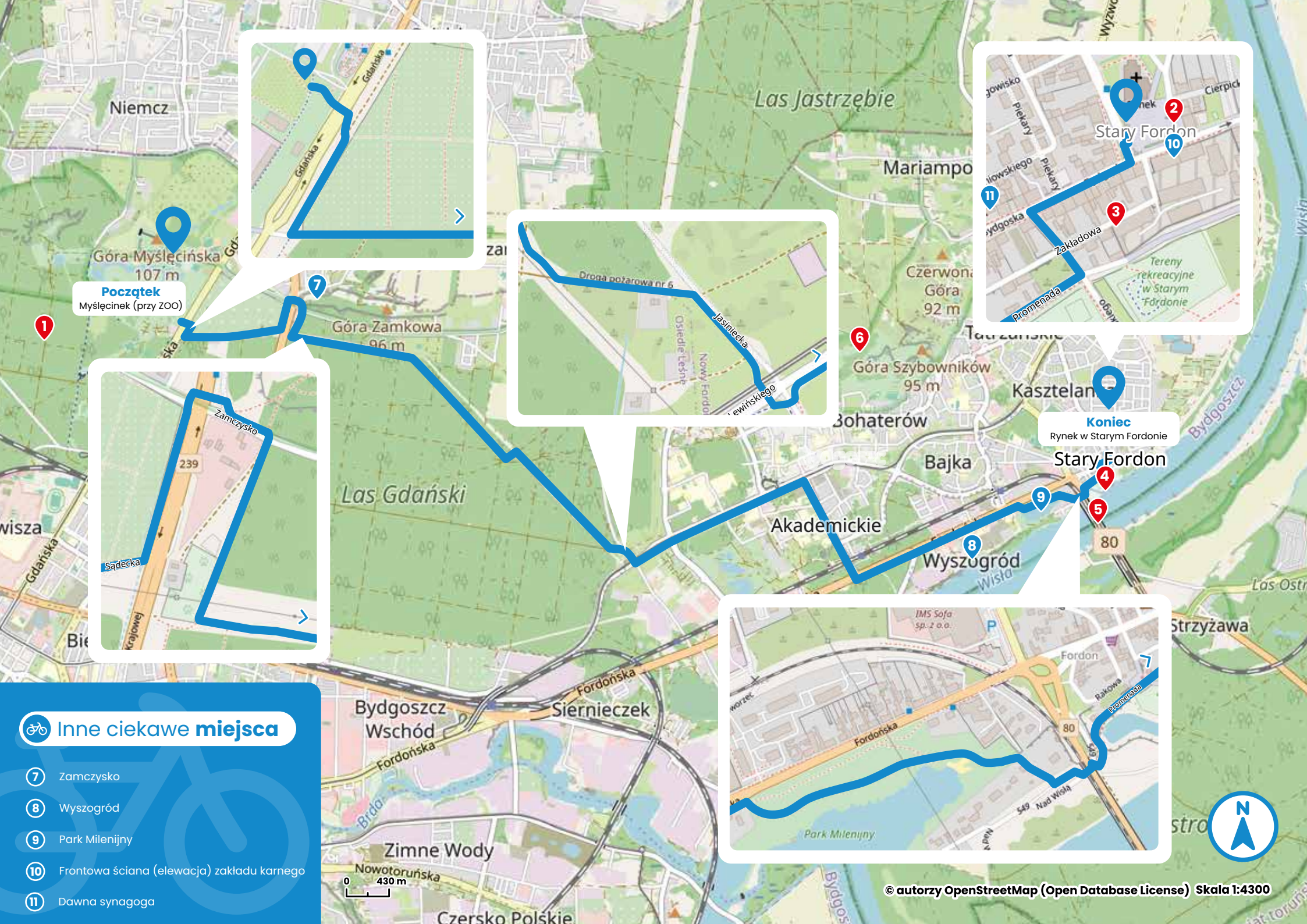
ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl



Rowerem






Myślęcinek – Stary Fordon



Początek
Myślęcinek (przy ZOO)

Koniec
Rynek w Starym Fordonie

Inne ciekawe miejsca

-  Zamczysko
-  Wyszogród
-  Park Milenijny
-  Frontowa ściana (elewacja) zakładu karnego
-  Dawna synagoga



Stary Kanał Bydgoski

W wyniku gruntownej przebudowy Kanału Bydgoskiego w latach 1906-1915 r., odcinek kanału, który przebiegał w otoczeniu parkowym, wyłączono z użytkowania, przeznaczając go na cele rekreacyjne. Dziś, dzięki licznym inwestycjom, planty nad kanałami bydgoskim odzyskują swą funkcję miejsca wypoczynku i spotkań towarzyskich, utraconą po II wojnie światowej. Długość – ok. 2,5 km.



Muzeum Kanału Bydgoskiego

Powstało w 2006 r. z inicjatywy Sebastiana Malinowskiego i gromadzi zdjęcia i eksponaty związane z Kanałem Bydgoskim. Można tu zobaczyć: mundury marynarzy i szyprow żeglugi śródlądowej, hamburkę (wioślarska dębowa łódź z 1920 r.), którą pływano po Brdzie i kanale, przedmioty wykorzystywane w pracy barkarzy oraz makietę Kanału Bydgoskiego, Wyspy Młyńskiej i Śluz.



Owczy Most

Most na Kanale Bydgoskim, położony między Łochowem a Kruszyńcem, przy ujściu Kanału Górnonoteckiego, który zasila Kanał Bydgoski. Był wykorzystywany do przepędzania owiec na żywność i podmokłe łąki, po drugiej stronie kanału.



Śluza Nr 7 Józefinki

Śluza na drodze wodnej Wisła-Odra, która jest elementem MDW E-70, nieopodal miasta Nakło nad Notecią. Wybudowana w latach 1773-1774. Obecna forma – z lat 1910-1914, gdy dokonano przebudowy Kanału Bydgoskiego. Śluza umożliwia podniesienie jednostek o 1,83 m. W 2005 r., wraz z obiektami towarzyszącymi, wpisano ją do rejestru zabytków województwa kujawsko-pomorskiego.



Muzeum Ziemi Krajeńskiej w Nakle nad Notecią

Siedzibą muzeum jest pochodzący z XIX wieku odrestaurowany spichlerz. Stała ekspozycja – Krajna i Nakło od pradziejów do współczesności. Krajna – terytorium historyczne na prawym brzegu Noteci i lewym brzegu Gwdy, z głównym ośrodkiem w Nakle nad Notecią.



Przystań Nakło

Oddana do użytku w 2014 roku przystań, oprócz miejsc postoju łodzi, oferuje m.in.: wypożyczalnię sprzętu wodnego, boisko do siatkowej piłki plażowej, plac zabaw, boisko do gry w boule, boisko do gry w badminton, pole namiotowe, a także miejsca noclegowe oraz pole namiotowe.



Cel: Nakło nad Notecią

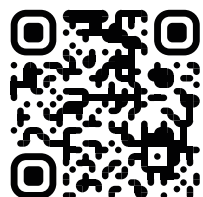
Odległość: 30,1 km

1 cm = 1000 m

Przewyższenia: 100 m w górę, 80 m w dół

Poziom trudności: łatwy

Trasa o niskim stopniu trudności, odpowiednia dla każdego użytkownika roweru i poziomu sprawności. Przejazd drogami o utwardzonych nawierzchniach, głównie asfaltowych lub wyłożonych kostką brukową; fragmenty drogami żwirowymi/gruntowymi o dobrej jakości.



Sprawdź szczegóły

w wersji elektronicznej
bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

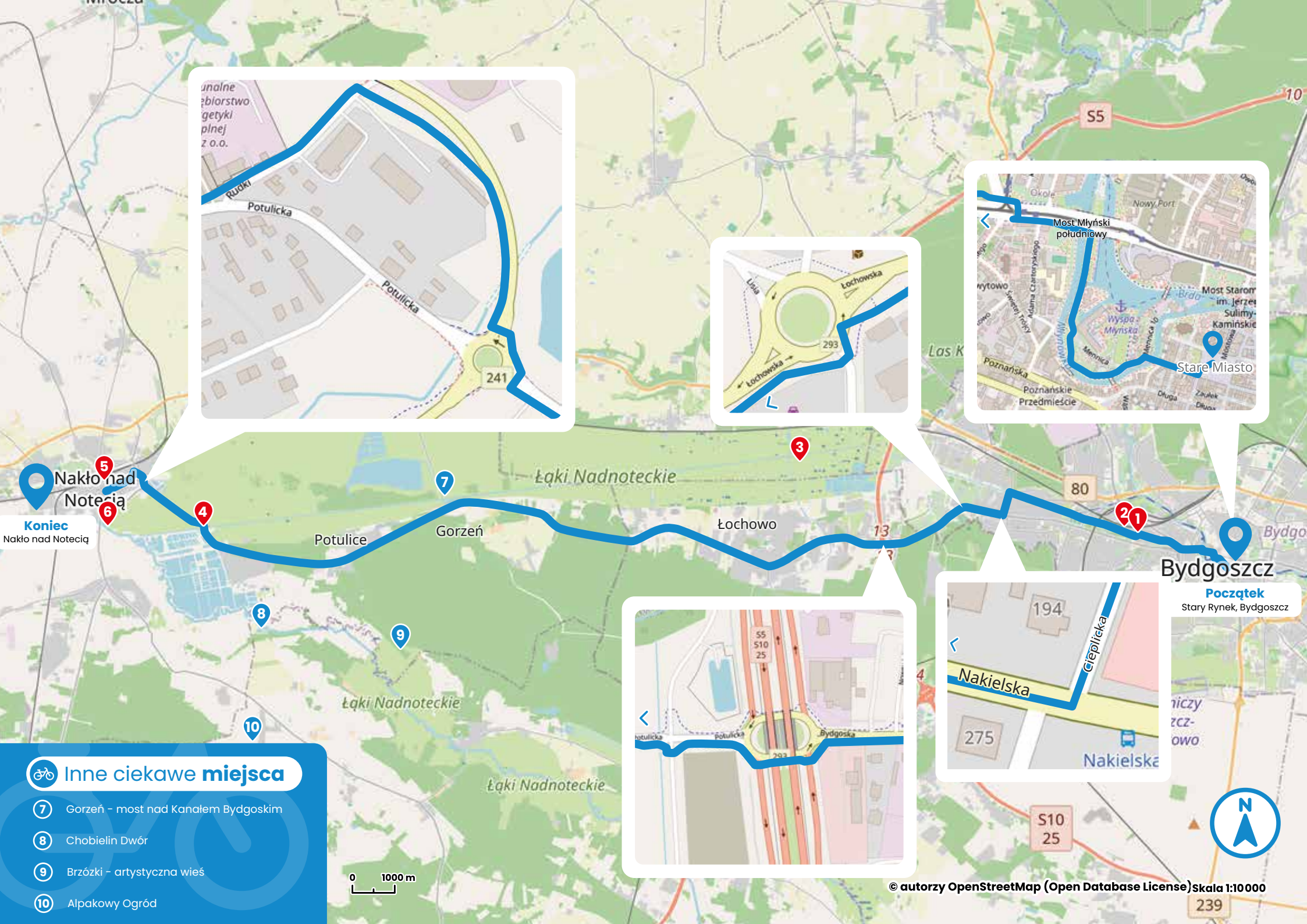
@ info@visitbydgoszcz.pl

ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl



Rowerem
Bydgoszcz – Nakło nad Notecią



Nakło nad Notecią

Koniec
Nakło nad Notecią

Inne ciekawe miejsca

- 7 Gorzeń – most nad Kanalem Bydgoskim
- 8 Chobielin Dwór
- 9 Brzózki – artystyczna wieś
- 10 Alpakowy Ogród

0 1000 m



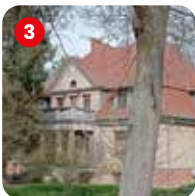
Stary Kanał Bydgoski

W wyniku gruntownej przebudowy Kanału Bydgoskiego w latach 1906-1915 r., odcinek kanału, który przebiegał w otoczeniu parkowym, wyłączono z użytkowania, przeznaczając go na cele rekreacyjne. Dziś, dzięki licznym inwestycjom, planty nad Kanałem Bydgoskim odzyskują swą funkcję miejsca wypoczynku i spotkań towarzyskich, utraconą po II wojnie światowej. Długość - ok. 2,5 km.



Schron przeciwbombowy w Trzszczyńcu

W 1958 r. w Trzszczyńcu pod Bydgoszczą powstał podziemny schron przeznaczony dla wojewody bydgoskiego. Umieszczony 5 m pod ziemią, posiadał powierzchnię 500 m kw. i liczył 47 pomieszczeń. Do 2015 r. schron był obiektem tajnym, następnie, przez kilka lat funkcjonowało w nim Muzeum Ścisłe Tajne (obecnie zamknięte).



Dworek w Gościeradzu

Mieszkał w nim Leon Wyczółkowski (polski malarz, grafik i rysownik). Była to dla niego baza wypadowa w rejon Pomorza, zwłaszcza Borów Tucholskich, gdzie tworzył głównie w „świątym gaju” czyli rezerwacji Cisów Staropolskich we Wierzchlesie. Dworek, otoczony parkiem, wzniesiono w 1933 r., w miejscu dawnego, drewnianego. **Własność prywatna - niedostępny dla zwiedzających.**



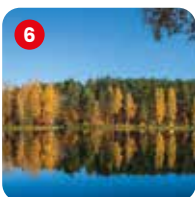
Dawny most kolejki wąskotorowej w Koronowie

Unikatowy zabytek techniki, malowniczo położony. Z mostu rozpościera się widok na dolinę Brdy i płynącą rzekę. Brzegi są tu gęsto porośnięte drzewami. Stalowa, ażurowa konstrukcja przeprawy wspiera się na murytowanych przyczółkach, ma 120 m długości i wznosi się 18 m ponad nurtem rzeki Brdy. Od 2014 r., po remoncie, kładka pieszo-rowerowa.



Zespół poklasztorny cysterski w Koronowie

Jest to trójnawowa bazylika (mniejsza) z transeptem i dwoma rzędami kaplic. Wnętrze kościoła zawiera m.in. ołtarz główny, piękne stalle, dziesięć obrazów przedstawiających zdarzenia z życia klasztoru, chór muzyczny, ambonę. Na przełomie XVII/XVIII w. doszło do przebudowy kościoła (ze stylu gotyckiego na barokowy, dodano barokowe elementy wystroju).



Zalew Koronowski

Zbiornik retencyjny położony w dolnym odcinku rzeki Brdy, który powstał w latach 1956-61. Obejmuje obszar ok. 1600 ha, ma kształt wydłużony, jego długość wynosi 36 km, a maksymalna głębokość to przeszło 20 m. Niemal cały akwen otoczony jest pięknymi lasami.

Cel: Rynek w Koronowie

Odległość: 25/26 km w zależności od wybranego wariantu

1 cm = 800 m

Przewyższenia:

81/86 m w górę; 56/62 m w dół

Poziom trudności:

średni / umiarkowany

Trasa o średnim / umiarkowanym stopniu

trudności, odpowiednia dla

każdego użytkownika roweru, który

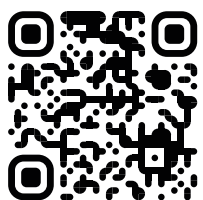
jest w stanie pokonać dłuższą trasę.

Przejazd drogami o utwardzonych nawierzchniach, głównie asfaltowych

lub wyłożonych kostką brukową;

fragmenty drogami

zwirowymi/gruntowymi



Sprawdź szczegóły

w wersji **elektronicznej**

bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

@ info@visitbydgoszcz.pl

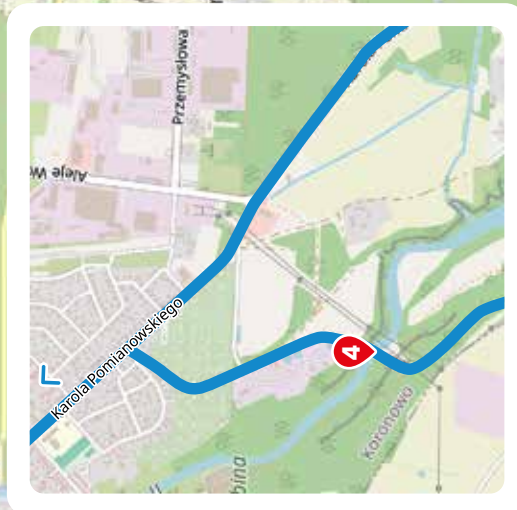
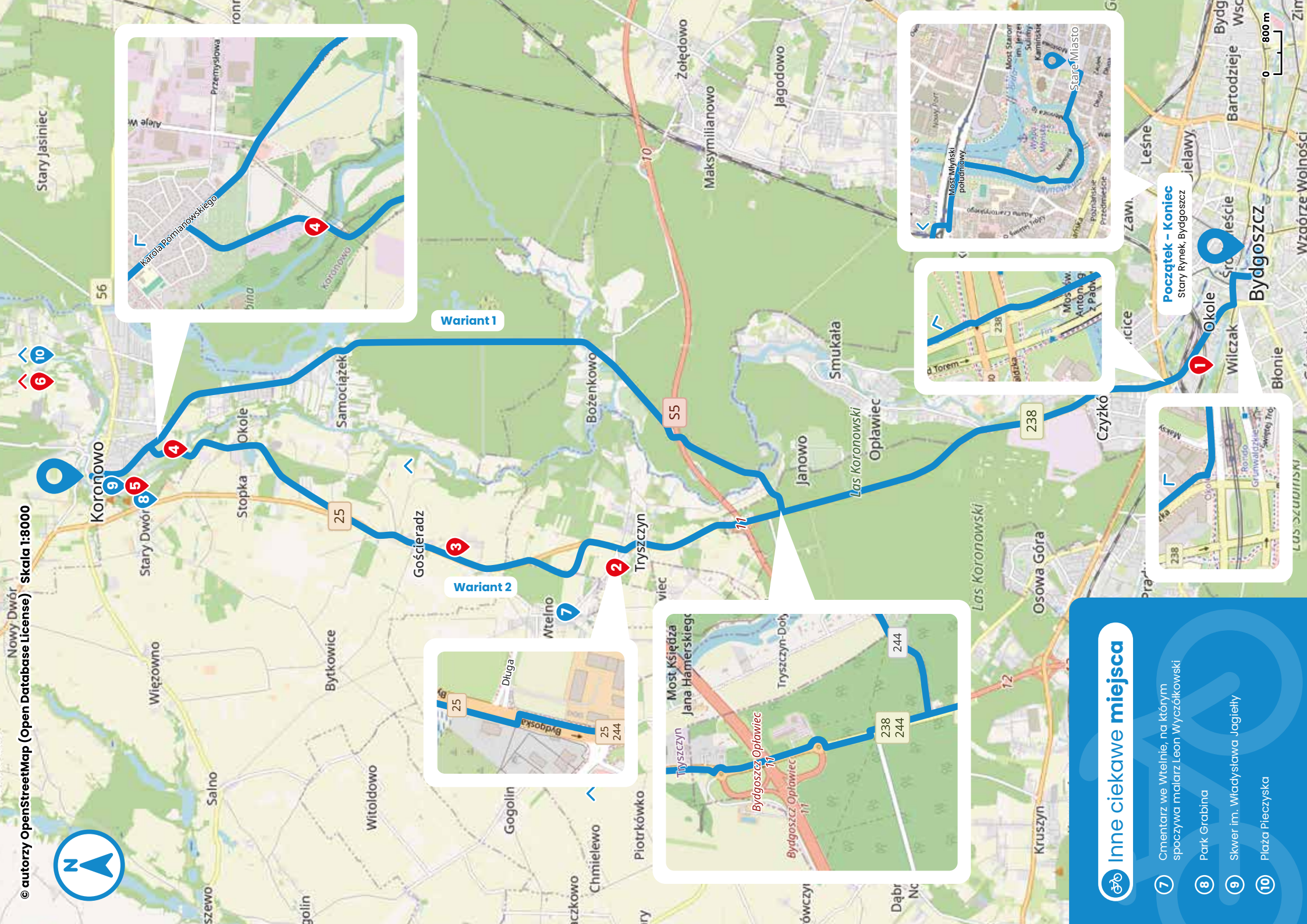
ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl



Rowerem

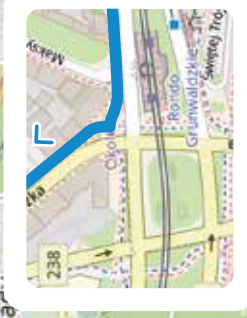
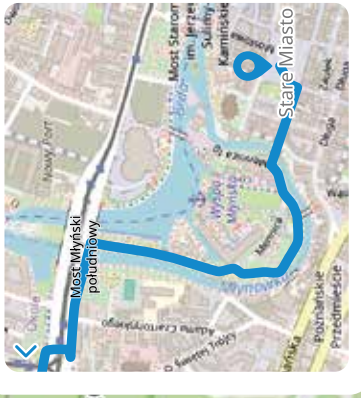
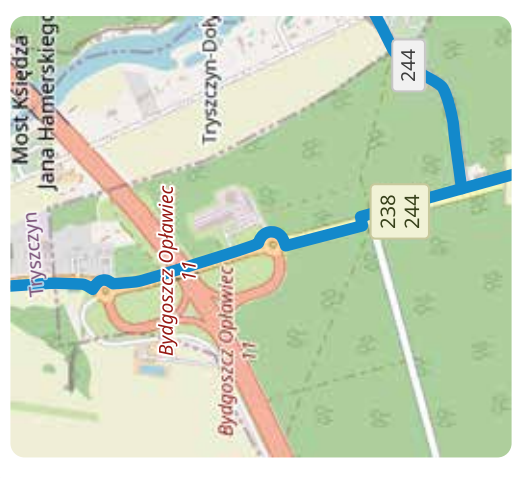
Bydgoszcz-Koronowo



Wariant 1



Wariant 2



Inne ciekawe miejsca

-  7 Cmentarz we Wtelnie, na którym spoczywa malarz Leon Wyczółkowski
-  8 Park Grabina
-  9 Skwer im. Władysława Jagiełły
-  10 Plaża Pieczyńska



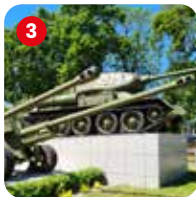
1 Park im. Kazimierza Wielkiego

Najstarszy park w Bydgoszczy, niegdyś teren należący do zakonu klarysek. Malowniczy, cichy i wyjątkowy przyrodniczo zakątek w centrum bydgoskiego Śródmieścia, niedaleko ul. Gdańskiej. Znajdują się tu dwa stawy oraz wiele gatunków drzew i krzewów. Park zdobi Fontanna Potop (Ferdinand Lepcke; data odsłonięcia - 1904, odbudowa - 2014).



2 Dzielnica Muzyczna

Jedno z najciekawszych założeń urbanistycznych miasta. W latach 70. XX wieku, z inicjatywy dyrektora Filharmonii Pomorskiej Andrzeja Szwalbego (m.in. prawnik, działacz społeczny i kulturalny, organizator życia muzycznego w Bydgoszczy, od 1993 r. „Honorowy Obywatel Bydgoszczy”), rozpoczęto tworzenie, tak zwanej, dzielnicy muzycznej.



3 Muzeum Wojsk Lądowych

Muzeum gromadzi zabytki związane z historią wojsk lądowych. Szczególną uwagę poświęca się dziejom II wojny światowej przedstawiając eksponaty ze wszystkich pól bitewnych, na których przelewana była krew polskiego żołnierza. Muzeum posiada również bogatą kolekcję ciężkiego sprzętu wojskowego, w tym kilkanaście sprawnych technicznie pojazdów wykorzystywanych w czasie inscenizacji historycznych.



4 Muzeum Wodociągów (Hala Pomp)

Kompleks w Lesie Gdańskim zaprojektowany w 1899 r. przez berlińskiego architekta (Franz Marschall). Stworzył on, wkomponowany w otoczenie, jednorodny stylistycznie zespół architektoniczny z elementami neogotyku, osadzony w nurcie architektury przełomu w. XIX i XX. W 2023 r., przy Hali Pomp otwarta została pijalnia wody (czynna okresowo).



5 Myślęcinek

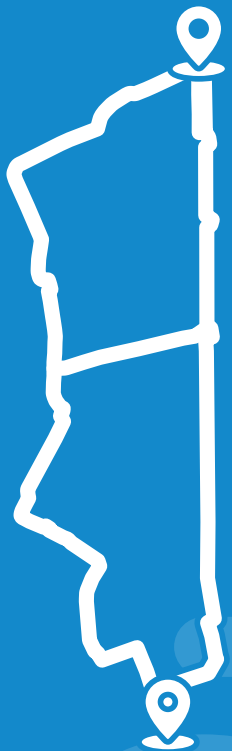
W północnej części miasta, zaledwie 4 km od centrum, znajduje się Leśny Park Kultury i Wypoczynku - Myślęcinek. Jeden z największych w Polsce kompleksów rekreacyjnych, zajmuje powierzchnię ponad 800 ha, z czego duża część to tereny leśne (enklawa leśnych uroczysk ze wzgórzami oraz jarami przeciętymi strugami). Zbiorniki wodne obejmują ok. 18,5 ha (2% powierzchni parku).



6 Myślęcińskie zoo

Jeden z nielicznych w skali całego kraju ogrodów zoologicznych specjalizujących się w hodowli rodzimych zwierząt. Zajmuje teren 14 ha w południowej części Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku. Prezentowanych jest tutaj ok. 1000 zwierząt - przedstawicieli wielu gatunków ssaków, ptaków, gadów, płazów, ryb i bezkręgowców, w tym zwierząt egzotycznych i gatunków rodzimej fauny objętych ścisłą ochroną.

Cel: Myślęcinek



Odległość: ok. 3,7 km
(opcjonalnie: 5,2 km)

1 cm = 240 m

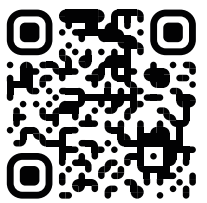
Przewyższenia:

20 m w górę
(30 m w górę, 10 m w dół)

Poziom trudności:

niski (2A i 2B) / średni (1)

Ze względu na to, że opisana trasa (wariant 1) przebiega w ciągu ruchliwej ulicy (o intensywnym ruchu drogowym i pieszym) zalecane jest wyznaczenie trochę dłuższej, ale bardziej sprzyjającej trasy (wariant 2A / 2B). Oba warianty o niskim stopniu trudności, odpowiednie dla każdego użytkownika roweru i poziomu sprawności. Wariant 2A przebiega częściowo odcinkiem leśnym (o twardej nawierzchni gruntowej, fragment o nawierzchni brukowanej); wariant 2B wyłącznie drogi asfaltowe lub wyłożone kostką - część pokrywa się z wariantem 1.



Sprawdź szczegóły

w wersji **elektronicznej**
bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

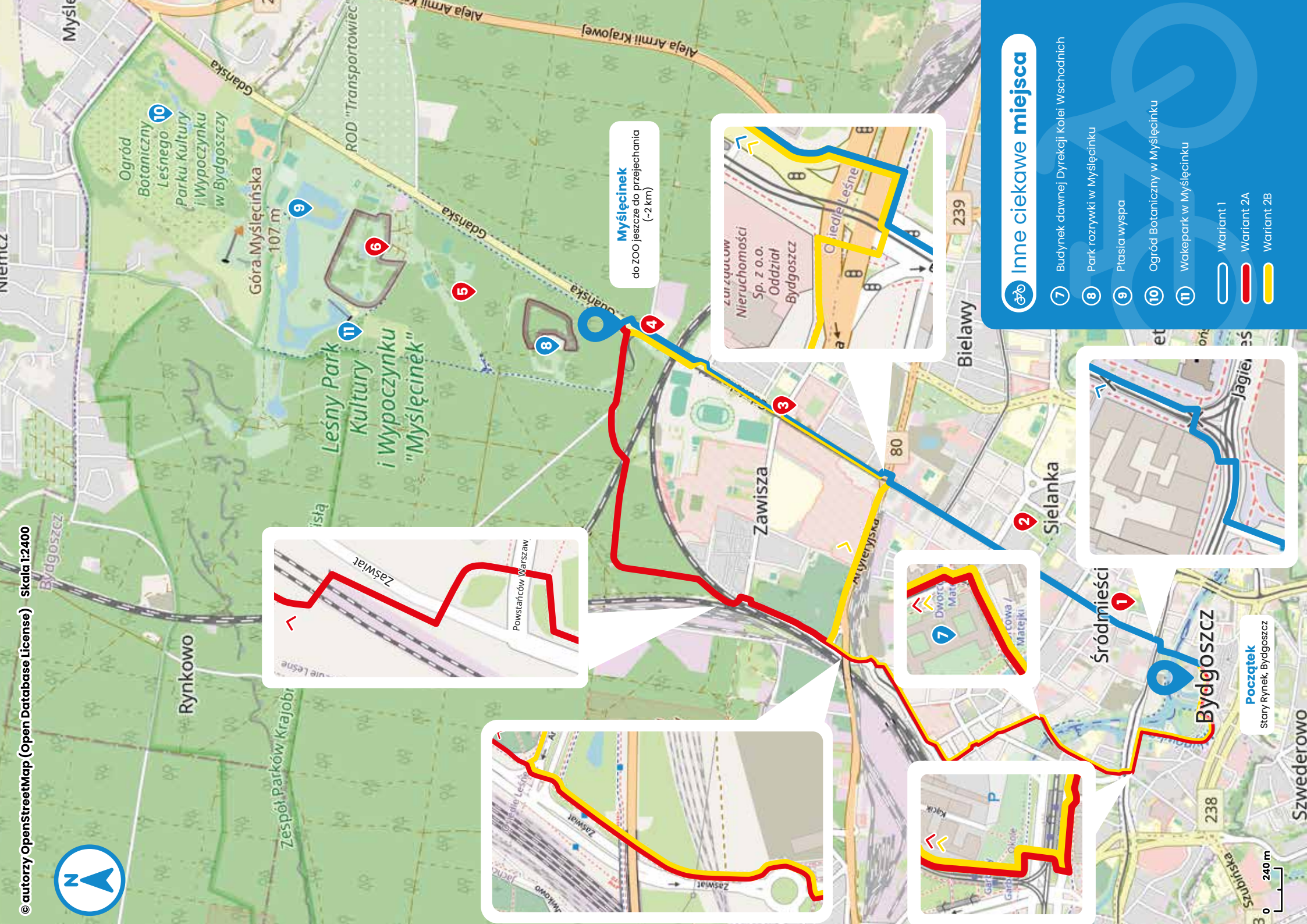
@ info@visitbydgoszcz.pl

ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl



Rowerem do Myślęcinka



Mysłęcinek
do Zoo jeszcze do przejechania
(~2 km)

Inne ciekawe miejsca

- 7 Budynek dawnej Dyrekcji Kolei Wschodnich
 - 8 Park rozrywki w Mysłęcinku
 - 9 Płasia wyspa
 - 10 Ogród Botaniczny w Mysłęcinku
 - 11 Wakepark w Mysłęcinku
- Wariant 1
- Wariant 2A
- Wariant 2B

Początek
Stary Rynek Bydgoszcz

0 240 m



Park Wolności

Zespół zieleni w obrębie osiedla Wzgórze Wolności, który powstał jako założenie parkowe w latach 1911-1913, wykorzystując istniejący drzewostan naturalny oraz ciekawe ukształtowanie terenu. Początkowe założenie utrzymane było w stylu leśno-górskim (tatrzańskim). Jego obszar wynosił 7 ha. Park łączy funkcję spacerową z widokową.



Cmentarz Bohaterów Bydgoszczy

Cmentarz założony w 1946 r. w miejscu, gdzie od 1913 r. stała Wieża Bismarcka (od 1921 r. Wieża Wolności), wysadzona w 1928 r., gdyż uznano ją za obcy symbol – rządów zaborczych oraz przekaz ideologiczny innego państwa. Nekropolia kryje zwłoki mieszkańców Bydgoszczy zamordowanych w okresie okupacji (II wojny światowej) na terenie miasta i w lasach podmiejskich.



Muzeum Fotografii przy Wyższej Szkole Gospodarki

Muzeum jest jednym z obiektów leżących na Szlaku TeH2O w Bydgoszczy. Od 2004 r. pielęgnuje pamięć o działającej w mieście przed II wojną światową Fabryce Płyt Fotograficznych ALFA oraz późniejszych Bydgoskich Zakładach Fotochemicznych FOTON i Bydgoskim Towarzystwie Fotograficznym. Muzeum w swoich zbiorach posiada cztery tysiące eksponatów.



Exploseum

Centrum Techniki Wojennej DAG Fabrik Bromberg, znajdujące się na terenie dawnej fabryki Dynamit-Aktien Gesellschaft Fabrik Bromberg, to jeden z dziedziców Muzeum Okręgowego im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy i jedna z najciekawszych atrakcji turystycznych miasta. Na terenie fabryki produkowano głównie materiały wybuchowe oraz amunicję, a wszystko owiane było tajemnicą.



Puszcza Bydgoska

Kompleks leśny położony na południe od Bydgoszczy, o powierzchni ponad 45 tys. ha. Drzewostan (głównie sosnowy z domieszką dębu, brzozy i grabu) porasta wysokie wydmy, które są pozostałościami po zalegających tu niegdyś lodowcach. Słabej jakości gleby nie sprzyjały rozwojowi rolnictwa na tym terenie, dzięki czemu lasy obecnej Puszczy Bydgoskiej nie zostały wykarczowane i do dziś zachowały swój naturalny charakter.



Jeziro Jezuićkie

Wokół jeziora rozmieszczonych jest kilka kąpielisk. Aktywny wypoczynek nad Jeziorem Jezuićkim najlepiej spędzać w Chmielnikach oraz w Pieckach. Nad jeziorem istnieje m. in. możliwość wypożyczenia sprzętu wodnego. Dla miłośników wędkarstwa Jeziro Jezuićkie ze swoimi płycznami i głębiami jest wymarzoną miejscem łowienia ryb, przez cały rok. powierzchnia: 14,7 km²; głębokość: do 10 m



Cel: Jezioro Jezuićkie nieopodal Bydgoszczy

Odległość: ok. 17 km

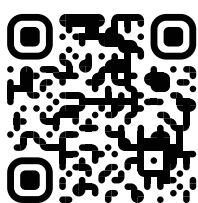
1 cm = 430 m

Przewyższenia:

110 m w górę, 70 m w dół

Poziom trudności: średni / trudny

Trasa o średnim stopniu trudności, odpowiednia dla trochę bardziej doświadczonych użytkowników rowerów. Przejazd drogami o zróżnicowanym charakterze – w obrębie miasta drogi asfaltowe lub pokryte kostką, poza miastem drogi asfaltowe niskiej jakości, wyłożone płytami betonowymi, szutry, drogi leśne, miejscami piaszczyste.



Sprawdź szczegóły

w wersji elektronicznej
bit.ly/trasy-rowerowe-Bydgoszcz

Bydgoskie Centrum Informacji

@ info@visitbydgoszcz.pl

ul. Batorego 2, 85-104 Bydgoszcz

www.visitbydgoszcz.pl

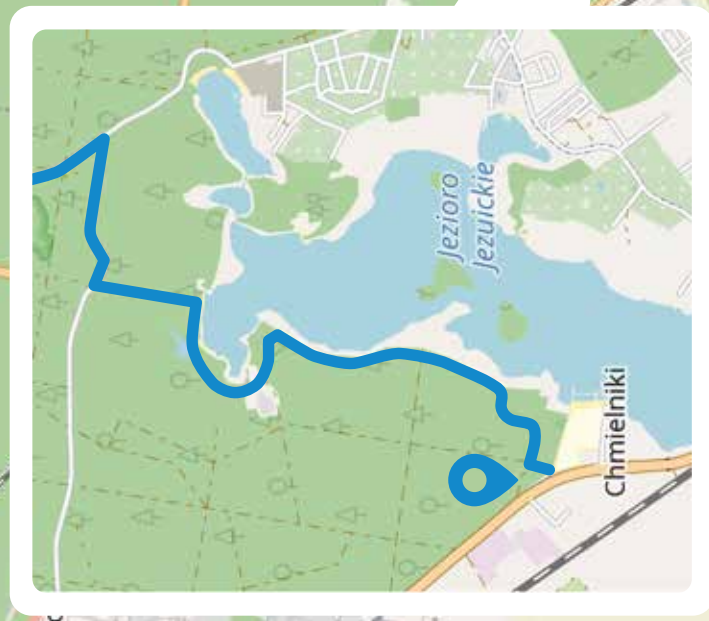
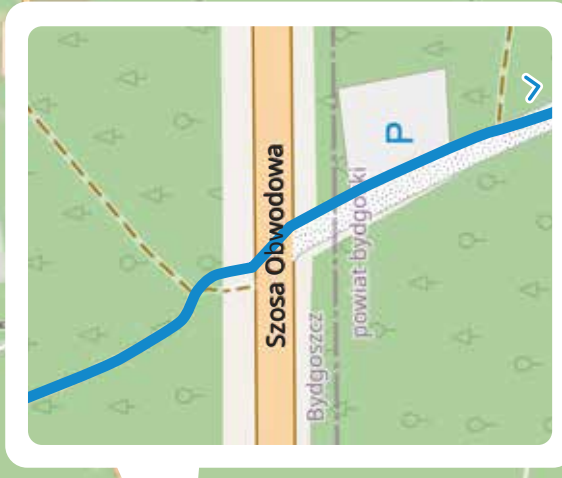
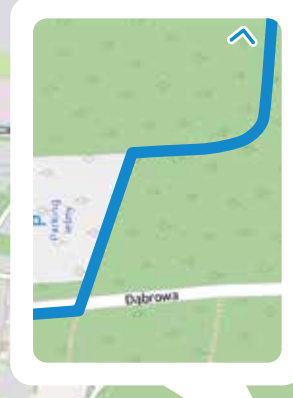
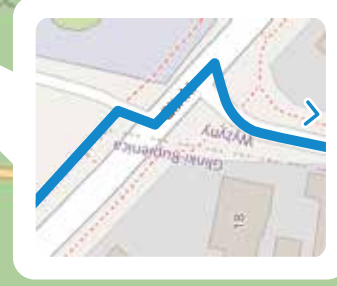
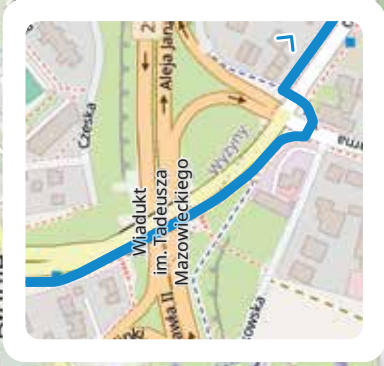


Rowerem nad Jezioro Jezuićkie





Początek
Stary Rynek, Bydgoszcz



Koniec
Jezioro Jezuićkie

0 430 m

