Opis szlaku kajakowego rz. Płonia

32,7 km
Jezioro Miedwie

24,1 km
Wypływ rzeki z jeziora Miedwie

23,9 km
Most drogowy Żelewo – Dębina

23,3 km
J. Żelewo (Żelewko)

21,3 km
Połączenie z Jezioro Płonno.

21,6 km
Jezioro Płonno

21,1 km
Dopływ z J. Zaborsko.

20,4km
W pobliżu wypływu Płoni z jeziora znajduje się grodzisko z IX-X w.

19,6 km
Most drogowy w Kołbaczu, ciekawe zabytki do zwiedzania

13,6 km
Most drogowy Szczecin Jezierzyce. Dogodne miejsce postoju i wodowania kajaków. Polecane miejsce startu jednodniowego spływu Płonią.

10,2 km
Most drogowy drogi nr 10 Szczecin-Bydgoszcz. Przed mostem 100 stara elektrownia i przenoska z prawej strony.

8,9 km
Leśniczówka Morawsko – wysoki, suchy brzeg na zakolu rzeki; pod lasem możliwość biwaku niewielkiej grupy.

8,5 km
rz. Chełszcząca – odgałęzienie Płoni, wpadające także do Jeziora Dąbskiego.
5,4km

Most drogi ekspresowej S3 (Szczecin – Świnoujście)

5,1 km
Most kolejowy linii Szczecin – Stargard

4,5 km
Jaz dawnego młyna Rudnik przy Stawie Bobrowym, mostek. Przenoska z prawej strony na odległość ok. 30 m

3,1 km
Zakole rzeki miejsce wodowania kajaków i zakończenia jednodniowego spływu Płonią. Nieopodal wiaty i miejsca wydzielone na ognisko. Dzikie kąpielisko.

3,2 km
Most kolejowy linii Szczecin – Stargard.

2,8 km
Most kolejowy linii Szczecin – Świnoujście

2,3 km
Jaz dawnego młyna Rogownik z mostem; wychodzimy na prawy brzeg przed betonowym nabrzeżem i przenosimy kajaki na odległość około 80 m

2 km
Most ul. Pomorskiej.

1,8 km
Most ul. Racławickiej.

1,4 km
Jaz Hotel Bończa ul. A. Krzywoń, z prawej strony kościół. Przenoska kajaków prawym brzegu przy rurze łączącej brzegi. Przenosimy kajaki przez ulicę i most.

0,9 km
Most ul. Przestrzennej, za nim przystań kutrów rybackich

0,0 km
Ujście Płoni do Jeziora Dąbie. Z tego miejsca możemy popłynąć w prawą stronę na miejską plażę gdzie ostatecznie można zakończyć spływu.