

POLSKA

Przyroda



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

 www.polska.travel

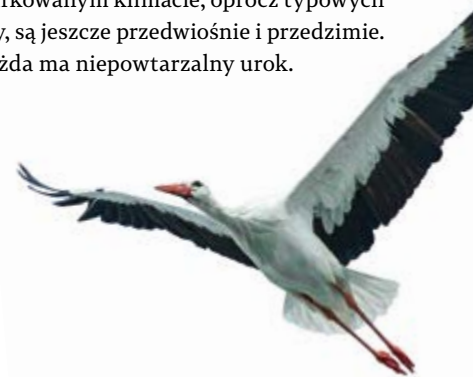
Zielony kraj dla aktywnych

Tysiące jezior pełne ryb, połacie łąk pachnących ziołami, po których brodzą bociany, pierwotne bory rozbrzmiewające rykiem dzikiego zwierza i hektary parków w miastach – taka jest Polska.

Skalne ostańce w Górach Sowich powstały w czasach tworzenia się naszej planety. Puszcza Białowieska to ostatni europejski las pierwotny. Mazury – kraina ponad tysiąca jezior zajęty 14. miejsce w plebiscycie „New 7 Wonders”. Przyrodniczym fenomenem, zarazem zabytkiem światowej kultury wpisanym na listę UNESCO jest Wieliczka, gdzie złoża soli kamiennej eksploatuje się nieprzerwanie od średniowiecza. To tylko kilka z mnogości miejsc naszego kraju absolutnie wyjątkowych pod względem oferowanych walorów przyrodniczych, nie tylko w skali kontynentu, ale i świata.

Wody śródlądowe pełne są ryb, a na łąkach i w lasach gnieźdzą się liczne gatunki ptaków. Bociany białe przylatują tu w takiej ilości, że stały się symbolem polskiej przyrody. Innym są owiane legendami i inspirujące artystów, wierzby. Na piaszczyste, dzikie plaże morskie fale wyrzucają złoto Bałtyku – bursztyny. Po turniach Tatr skaczą kozice.

Świat polskiej przyrody warto poznawać aktywnie. Uprawiając rekreacyjnie lub wyczynowo wszelkie rodzaje sportów. Na lądzie, w powietrzu i w wodzie. Przez cały rok, bo w umiarkowanym klimacie, oprócz typowych dla Europy wiosny, lata, jesieni i zimy, są jeszcze przedwiośnie i przedzimie. Łącznie sześć pór roku, z których każda ma niepowtarzalny urok.



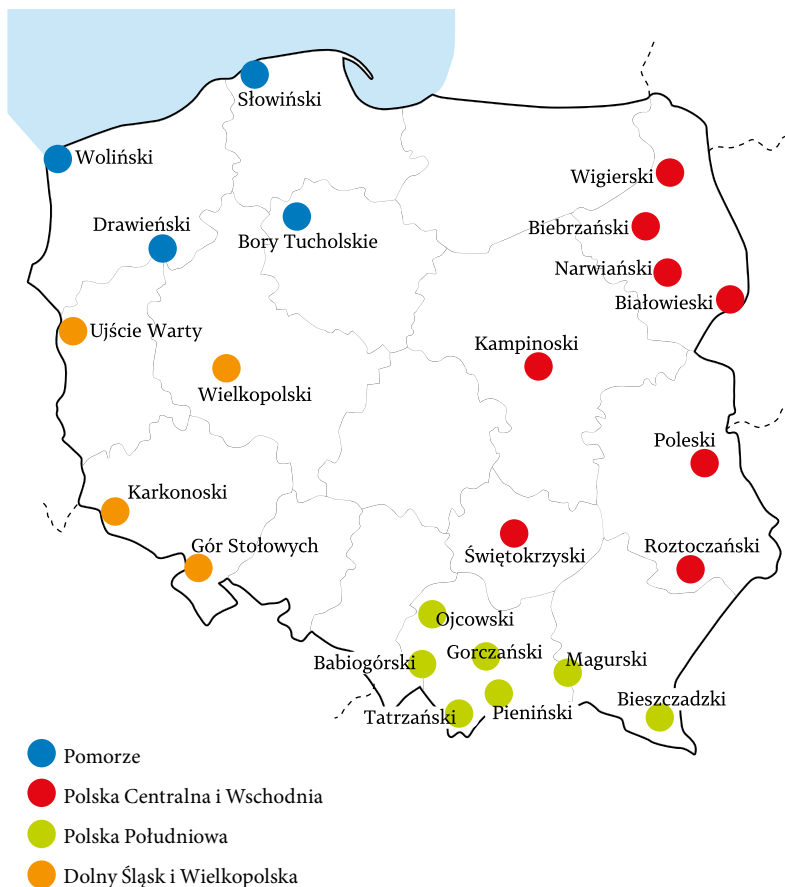
Parki Narodowe

– enklawy natury

23 polskie parki narodowe to obszary szczególnie cenne przyrodniczo. Ważne ze względów naukowych, społecznych, kulturowych i edukacyjnych.

Największy jest Biebrzański Park Narodowy, a najmniejszy Ojcowski Park Narodowy. We wszystkich ostojach na terenie kraju ochronie podlega cała przyroda. Większość parków działa w Europejskiej Sieci Ekologicznej Natura 2000, która strzeże bezpieczeństwa ptaków i ich siedlisk. W ścisłych rezerwach gospodarzem jest natura, bo ingerencja człowieka została całkowicie zredukowana do niezbędnego minimum. Każdy park otoczony jest strefą buforową, w której ludzka działalność, zwłaszcza gospodarcza, podlega ograniczeniom. Na terenie parków wytyczono szlaki turystyczne, wyznaczono punkty widokowe, pola biwakowe i parkingi.

Rezerwat przyrody obejmuje obszary zachowane w stanie naturalnym lub mało zmienionym ekosystemy, ostoje i siedliska przyrodnicze, a także siedliska roślin, siedliska zwierząt i siedliska grzybów oraz twory i składniki przyrody nieożywionej, wyróżniające się szczególnymi wartościami przyrodniczymi, naukowymi, kulturowymi lub walorami krajobrazowymi. Cały rezerwat albo jego części mogą podlegać ochronie ścisłej, ochronie czynnej lub ochronie krajobrazowej.



Polskie rezerwaty biosfery

Najcenniejszym ekologicznie obszarom na świecie, UNESCO nadaje status rezerwatów biosfery. W Polsce mamy ich aż dziesięć.

Wostojach objętych międzynarodowym programem MaB (Man and the Biosphere), lokalna społeczność angażowana jest w działania na rzecz ochrony środowiska, kultury i edukacji ekologicznej.

Słowiński Rezerwat Biosfery. Chroni się w nim nadmorskie jeziora i lasy, bagna, łąki, torfowiska, a przede wszystkim unikatowe ruchome wydmy Mierzei Łebskiej.

www.slowinski.pl

Rezerwat Biosfery Polesie Zachodnie. Strzeże się w nim naturalne lasy, bagna i torfowiska.

www.poleskipn.pl





Rezerwat Biosfery Jezioro Łuknajno. To nieskażone ekologicznie siedlisko 175 gatunków ptaków. Jest największą w Europie ostoją łabędzia niemeo (*Cygnus olor*) oraz wielu rzadkich lub zagrożonych wyginięciem gatunków.

www.parkikrajobrazowewarmiimazur.pl

Rezerwat Biosfery Puszcza Kampinowska. Obejmuje rozległe lasy i tereny rolnicze, pomniki przyrody i historii, w tym cmentarz w Palmirach. Spoczywa na nim 1700 Polaków, w tym przedstawiciele elity polityczno-intelektualnej, zamordowanych przez Niemców w czasie II wojny światowej. W granicach rezerwatu znajduje się rodzinny dom Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli.

www.kampinoski-pn.gov.pl

Rezerwat Biosfery Bory Tucholskie jest największy w kraju (3195 mkw). Obejmuje rozległy ekosystem wodny, lasy i torfowiska.

www.borytucholskie.org.pl ►





Rezerwat Biosfery Białowieża. Jego granicami objęto najcenniejsze fragmenty pierwotnej europejskiej puszczy. Tu żyją polskie „bizony”, czyli żubry.
www.bialowieza-info.eu

Karkonoski Rezerwat Biosfery. Leży w najwyższym paśmie Sudetów, Karkonoszach, na pograniczu Polski i Czech. Na terenie ostoi spotkać można muflona, przodka owcy domowej o zagiętych rogach.
www.kpnmab.pl

Rezerwat Biosfery Babia Góra na pograniczu Polski i Słowacji to górski obszar o unikatowych walorach przyrodniczych i kulturowych.
www.bgpn.pl

Cały region Puszczy Białowieskiej ma status Światowego Rezerwatu Biosfery UNESCO. Rezerwat chroni pozostałości pradawnej puszczy, jaka porastała niegdyś Europę.



Tatrzański Rezerwat Biosfery. Obejmuje jedyne w łańcuchu Karpat pasmo górskie o charakterze alpejskim. Rozciąga się na pograniczu Polski i Słowacji.
www.tpn.pl

Międzynarodowy Rezerwat Biosfery Karpaty Wschodnie. Obejmuje tereny górskie. Był pierwszym na liście UNESCO obszarem z pogranicza trzech krajów: Polski, Ukrainy i Słowacji.
www.bdpn.pl

Rezerwat Biosfery Roztocze to region transgraniczny pomiędzy Polską a Ukrainą. Szczyci się on ogromną bioróżnorodnością i jest ważnym korytarzem ekologicznym w skali Europy. W jego zachodniej części dominują głębokie wąwozy lessowe, w środkowej rzeki tworzą malownicze doliny z progami skalnymi, a w południowej części spotkamy na przykład skamieniałe drzewa.
www.roztoczanskipn.pl



Aktywności na łonie natury

Polskie parki narodowe są miejscami wręcz stworzonymi do uprawiania różnych form turystyki.

Rowerem można pojechać w Borach Tucholskich, Ujściu Warty, Białowieskim, Gorczańskim, Kampinoskim, Karkonoskim, Magurskim, Ojcowskim, Poleskim, Roztoczańskim, Słowińskim, Świętokrzyskim, Wigierskim i Wolińskim Parku Narodowym. Konno najlepiej przemierzać leśne dukty obszarów chronionych Kampinosu, Roztocza i Bieszczad. Amatorzy nart śladowych i biegówek znajdą najlepsze trasy w parkach Białowieskim, Kampinoskim i Roztoczańskim. Stanowiska do birdwatchingu, czyli obserwacji ptaków przygotowano w ostojach: Białowieży, nad Biebrzą i Narwią oraz w Bieszczadach. Wspinaczkę i alpinizm jaskiniowy oraz narciarstwo zjazdowe są domeną Tatrzańskiego Parku Narodowego. Planując spływ kajakiem można wybierać między Borami Tucholskimi a Biebrzańskim, Drawieńskim, Narwiańskim, Pienińskim, Wigierskim lub Wolińskim Parkiem Narodowym. Wodami przyjaznymi dla żeglarzy są chronione akweny Wigier i Bałtyku wokół wyspy Wolin, a wędkować najlepiej w Drawieńskim, Wigierskim bądź Wolińskim Parku Narodowym.

Polskę można zwiedzać na rowerach. Szczególnie godne polecenia są międzynarodowe trasy rowerowe EuroVelo.



www.en.eurovelo.com/poland
www.greenvelo.pl



W kalejdoskopie polskich krajobrazów

Kwiaty i drzewa stanowią największą ozdobę rodzimych pejzaży.

Kwiaty zmieniają barwy łąk w każdym niemal miesiącu – od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Wiosną zwiastują wystawiające ponad puch białe delikatne główki przebiśniegi. Niedługo potem pojawiają się łąki kolorowych krokusów. Latem w Tatrach kwitną chronione szarotki, a wśród łąk zbóż czerwienią się maki. Jesienią zakwitają subtelne, pastelowo różowe zimowity. Zmieniające zaś kolory liście tworzą w lasach i parkach magiczne obrazy. Gdy stopnieją śniegi, korony drzew zaczynają się delikatnie zielenić. U progu lata nabierają soczystości. Jesienią liście zmieniają barwy, od żółtej przez czerwoną aż po brązową. „Złota polska jesień” jest zjawiskiem niezwykłym. Oszałamiająca feeria kolorów, zapach liści wraz z przebijającym przez drzewa słońcem tworzą przyrodnicze arcydzieło.

Mak polny to archeofit pochodzenia śródziemnomorskiego. Na naszych ziemiach pojawił się już w neolicie.





W królestwie zwierząt

Obraz polskiej fauny tworzy 36 tysięcy gatunków od żubrów po motyle.

Są wśród nich największe na europejskim kontynencie ssaki – niedźwiedzie, łosie i żubry. Skalne rumowiska Tatr z zadziwiającą lekkością pokonują kozice, a ciszę wysokich gór przerywa czasem ostry, ostrzegawczy gwizd świstaka. Jesienią po leśnych ostępach niesie się ryk toczących walki jeleni. Zimą słychać zawrodożenie wilków. Trudno oderwać wzrok od kołującego majestatycznie nad okolicą drapieżnego bielika czy brodzących w wodzie żurawi i czapli. Nad łąkami latem uwijają się barwne motyle. Chyba nigdzie nie ma bogatszej naturalnej motylarni od łąk w Pieninach. Na niewielkim terytorium występuje tam ponad połowa spotykanych w Polsce gatunków. Bogactwo fauny odzwierciedla fakt, że aż 19 spośród 23 parków narodowych przyjęło jako logo sylwetkę charakterystycznego dla ich obszaru zwierzęcia.

**Polska fauna i flora
przyciąga obserwatorów
przyrody zarówno
z Polski jak i ze świata.**



Polskie drogi

– wierzby i bociany

Na pomniku w warszawskich Łazienkach, Fryderyk Chopin przedstawiony jest pod „płaczącą” wierzbą. To drzewo jest symbolem polskiej przyrody, tak jak bocian – jego gniazdo przynosi szczęście domowi, na którym zostało uwite.

Śród polskiego drzewostanu jednym z ulubionych przez Polaków drzew jest wierzba. To często pokrzywione drzewo na przestrzeni wieków niejednokrotnie rozbudzało ludzką wyobraźnię. W kulturze pogańskiej, a potem przez długie wieki po przyjęciu chrztu przez Polskę, w tradycji ludowej wierzba często była postrzegana jako drzewo diabła. „Szczęśliwy dom, gdzie boćki są” – głosi jedno z przysłów. Na wsi do dziś panuje powszechne przekonanie, że tam, gdzie się gnieździ bocian będzie się dobrze działo. Jak również, że bociany zakładają gniazda w gospodarstwach dobrych, uczciwych i porządnym ludzi.

www.bociany.pl

A photograph showing a row of weeping willow trees (Salix caprea) along a dirt path in a park or forest during autumn. The trees have long, drooping branches with yellowing leaves. The path is covered with fallen leaves and leads into the distance. The background is a soft, hazy landscape with more trees and a clear sky.

W dawnych wierzeniach ludowych miotły czarownic miały być wykonane właśnie z wierzbowych witek. Jednocześnie wierzba była też drzewem magicznym przywołującym szczęście, płodność, zdrowie i siły vitalne. Warto przypomnieć o śmigusowo-dyngusowym zwyczaju smagania się wzajemnie po ciele wierzbowymi gałązkami.

Agroturystyka

– sielski wypoczynek pod strzechą

Gospodarstwa agroturystyczne kuszą wypoczynkiem na łonie przyrody. Można wybrać relaks w prostych wiejskich warunkach albo w ekskluzywnych, wielogwiazdkowych obiektach.

Ponad tysiąc gospodarstw i farm zapewnia nie tylko noclegi, ale i degustacje smacznych, zdrowych, wytwarzanych w domu potraw z własnych, często ekologicznych produktów. Wiele z tych obiektów organizuje warsztaty rzemiosła artystycznego i kulinarne, zajęcia jogi i inne formy aktywności, takie jak wycieczki po okolicy, grzybobranie i podglądanie zwierząt, zwłaszcza ptaków, łowienie ryb lub jazdę konną. Latem, kiedy wieś pachnie zwożonym do stodoł sianem, można jeździć na quadach, zimą popędzić saniami w kuligu, kończącym się ogniskiem przy muzyce, nalewkach czy grzaniem winie, ścigać się na skuterach śnieżnych czy wyruszyć na objazd okolic psimi zaprzęgami. W terenach podgórskich, zwłaszcza na Podhalu i Żywiecczyźnie, pod koniec kwietnia i września odbywają się barwne uroczystości związane z wypasem owiec.

www.agroturystyka.pl

www.polska.travel



Golf

– jak wrzucić piłkę do dołka?

Golf rozwija się w Polsce od niedawna, ale bardzo dynamicznie. Malowniczo wkomponowane w naturalne otoczenie pola znajdują się w każdym regionie.

W Polsce działają 63 kluby golfowe z pięknymi i nowoczesnymi polami, niektóre zaprojektowane przez profesjonalistów o międzynarodowej renomie. Jedno z nich – Modry Las w Choszcznie na Pomorzu Zachodnim projektował Gary Player, światowej sławy golfista z RPA i autor ponad 325 projektów sygnowanych własnym nazwiskiem. Pola golfowe w Polsce są już dostępne wszędzie – od Bałtyku po Tatry, w sąsiedztwie wielkich miast i na prowincji w otoczeniu dzikiej przyrody. W ofercie jest kilkanaście mistrzowskich pól 18-dołkowych, szereg pól 9-dołkowych, driving range, putting greeny, symulatory gry. Dzięki temu, że w Polsce wciąż na jedno pole golfowe w sezonie przypada pięć razy mniej graczy niż w Hiszpanii czy w Skandynawii, łatwiej wziąć udział w turnieju i zawsze, bez tłoku, można zagrać rekreacyjnie.

Jedno z polskich pól golfowych zaprojektował Gary Player, światowej sławy golfista z RPA i autor ponad 325 projektów sygnowanych własnym nazwiskiem.



www.pzgolf.pl



W poszukiwaniu podwodnych wrażeń
W Polsce nie brak atrakcyjnych nurowisk z czystą
wodą oraz bogatą fauną i florą. Na zuchwałych
czekają zatopione w Bałtyku wraki.



Sporty wodne – ewolucje na falach

Ogromną popularnością oprócz żeglarstwa cieszy się w Polsce windsurfing. Coraz szersze zainteresowanie budzą kitesurfing i wakeboarding.

Szkółki sportów wodnych działają na całym wybrzeżu. Na Zatoce Puckiej, gdzie wody są spokojne i panują przyjazne temperatury, tamtejsze ośrodki oferują sprzęt i instruktorską opiekę podczas zajęć z dorosłymi i dziećmi. Fachowe przygotowanie pozwala potem stawić czoło szkwałom i zimnym prądom morskim. Najlepsi wybierają zawodowstwo, aby z czasem sięgnąć po medale i puchary zawodów w kraju i poza granicami. Od Władysławowa po Hel ciągną się kempingi i dawne rybackie wioski, zamienione dziś w kurorty. Zimą rozległą, płytka zatoka tworzy wielkie naturalne lodowisko, po którym ślizga się coraz więcej miłośników bojerów i ice kitingu.

www.gohel.pl

www.pomorskie.travel

www.windsurfing.pl



Żeglarstwo

– wypoczynek pod żaglami

Polska ma szeroki dostęp do morza oraz tysiące jezior. Żeglowne rzeki i kanały łączą się z siecią zachodnioeuropejskich traktów wodnych.

Ulubioną metą żeglarzy są Wielkie Jeziora Mazurskie. Południowe, otoczone Puszcą Piską rywalizują o prymat z położonymi na północy krainy, o czystszych wodach okolonych łąkami. Łączy je, wymarzony na kilkudniowe rejsy, Szlak Wielkich Jezior Mazurskich o długości ponad 100 km. Wzdłuż niego znajdziemy nowoczesne mariny, przystanie i obiekty noclegowe – od pól namiotowych po luksusowe hotele. W centrum szlaku króluje żeglarska stolica, Giżycko z ponad 1200 miejscami cumowniczymi, 20 portami i przystaniami oraz 40 firmami czarterowymi. Dniem i nocą miasteczko rozbrzmiewa szantami, podobnie jak znana wioska żeglarska, czyli “kolorowe” Mikołajki.

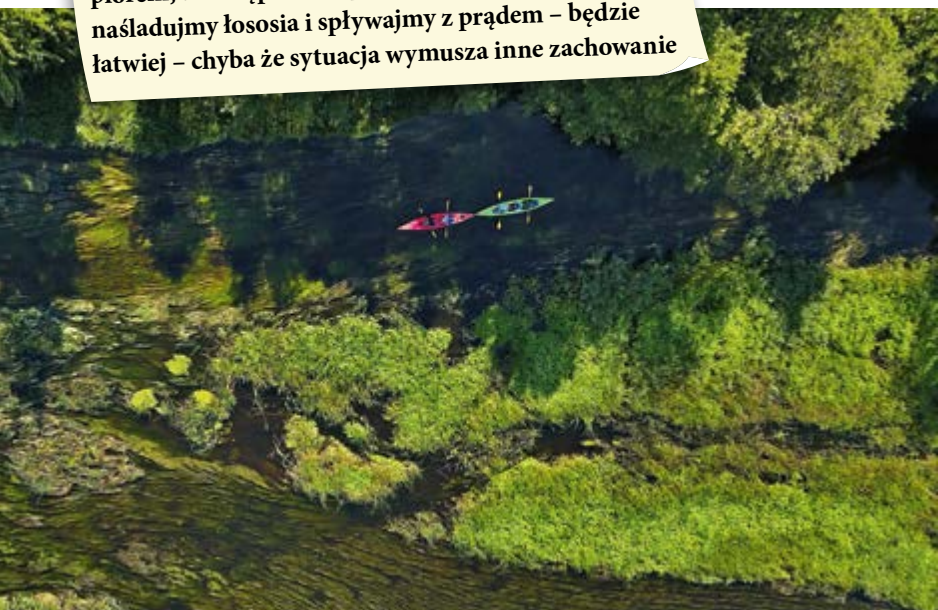
www.portalzeglarski.com

www.mazury.travel





Wiosłowanie polega na zagarnięciu wody całym piórem, a następnie odepchnięciu jej za siebie. Nie naśladujemy łososia i spływamy z prądem – będzie łatwiej – chyba że sytuacja wymusza inne zachowanie



Kajakarstwo – z biegiem rzeki

Podróż malowniczym szlakiem wodnym można odbyć pontonem lub kajakiem. Takie wyprawy sprzyjają zdrowiu, a bliski kontakt z dziką przyrodą dostarczy niezwykłych emocji.

Krutynia na Mazurach to rzeka zapierająca dech w piersiach. W połączeniu z kilkoma innymi strugami i jeziorami tworzy szlak wioślarski długości 102 km. Nie jest trudna, więc można nią popłynąć nawet w towarzystwie nie-doświadczonych kajakarzy. Okolice, przez które biegnie szlak, zachwycają różnorodnością krajobrazu, lasów, wzgórz i mokradeł oraz bogactwem flory i fauny, jak choćby ukryte w zaroślach ptasie gniazda. Wioślarze chętnie wybierają też szlaki wodne północno-wschodniej części kraju na Mazurach i Suwalszczyźnie. Szczególnie popularne są spływy Rospudą i Biebrzą. Wytrawnym wioślarzom można polecić szlak Czarnej Hańczy, który prowadzi przez najgłębsze jezioro w Polsce i w środkowej części Niżu Europejskiego (około 100 metrów). Do najpiękniejszych rzek górskich docenianych przez kajakarzy należą Nysa Kłodzka w Sudetach oraz Dunajec i Białka pod Tatrami.

www.spływy.pl
www.rospuda.pl
www.szlakkrutyni.pl



Birdwatching

– bezkrwawe łowy

Rzadkie gatunki ptaków można obserwować w całej Polsce, we wszystkich środowiskach naturalnych.

Polska staje się potęgą europejskiej turystyki ornitologicznej, znanej pod angielską nazwą birdwatching. Jest jednym z nielicznych krajów naszego kontynentu, w którym zachowało się tak wiele naturalnych ptasich siedlisk. Najrzadsze gatunki, dla których cudzoziemcy przybywają nad Wisłę to: bernikla białolica, bernikla obrożna, hełmiatka, błotniak zbożowy, drzemlik, jer, czeczotka, poświerka. Najwyżej cenionym rejonem obserwacji ptaków są Bagna Biebrzańskie, gdzie wiele gatunków, w tym drapieżniki i ptaki wodno-błotne czują się doskonale. Nad Biebrzą gniazduje kilka tysięcy wodniczek. To największe skupisko tych rzadkich ptaków na świecie. Te same gatunki można obserwować nad Wkrą i Jeziorem Łuknajno. Dzięcioły i sowy najlepiej podglądać w Puszczy Białowieskiej, tereny do obserwacji gęsi i kaczek znajdują się w widłach Odry i Warty. Gatunki południowe i stepowe występują na Roztoczu, drapieżniki – w Bieszczadach.

www.new.biebrza.com

www.birdwatching.pl



W bezkrwawych łowach można wziąć udział nie opuszczając nawet miasta – chociażby w Warszawie, dokąd przylatuje około 180 gatunków ptaków.



Jazda po śniegu i po piachu

Polska to piękny zróżnicowany krajobraz, zapraszający do uprawiania aktywnych form turystyki. Psie zaprzęgi, rajdy, zabawa na quadach, wycieczki narciarskimi szlakami – tylko wybierać.

Poprzez śnieżne zasy Bieszczadów można pobiec z psim zaprzęgiem. Ta jedna z modnych ostatnio aktywności to maszerstwo. Zimą psy ciągną nie tylko sanie, ale również narciarzy. A gdy zabraknie białego puchu, wózek na kółkach albo rower. Wielbicieli sportów motorowych kuszą polskie pustynie. Są doskonałym miejscem, by przeżyć ekstremalną przygodę. Nazywana polską Saharą, Pustynia Błędowska odznacza się niepowtarzalnym, doskonałym do rajdów piaskowym krajobrazem ze skąpą roślinnością. Przewaga terenów nizinnych sprzyja uprawianiu narciarstwa biegowego i wycieczkom na nartach śladowych. Na starcie organizowanego zawsze w marcu międzynarodowego Biegu Piastów stają tysiące profesjonalistów i amatorów.

www.bieg-piastow.pl

www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm





Wisła

– królowa polskich rzek

Wisła przecina całą Polskę z południa ku północy. Odcinkami dzika i dziewicza, czasem wplata się w świat aglomeracji.

Jej źródła biją na zalesionych stokach Beskidu Śląskiego. W wodach Wisły przeglądają się aż trzy stolice. Dwie historyczne to Płock z romańską katedrą i Kraków z dawną siedzibą polskich królów na Wawelu. Współczesna, Warszawa odbudowana ze zniszczeń wojennych jest miastem-mozaiką, w którym obok zrekonstruowanych zabytków przeszłości wyrastają budynki nowoczesnego City. Wisła przepływa też przez Toruń, miejsce narodzin wielkiego astronoma Mikołaja Kopernika, który “wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię”. W Małopolskim Przełomie Wisły usytuowany jest Kazimierz Dolny, gdzie w otoczeniu malowniczych kamieniczek, spichlerzy i zamkowych ruin z miejscowego wapienia gromadzą się ludzie sztuki i filmu. Swój bieg Wisła kończy na północy kraju, wpadając do Bałtyku w okolicy Gdańska, biznesowego i kulturalnego centrum Pomorza, pełnego pamiątek tysiącletniej historii.

Choć w większości nieuregulowana, jest żeglowna na długości 940 km. Szlak Wisły stanowi ciekawe wyzwanie dla doświadczonych kajakarzy

**940-kilometrowy Szlak
Wisły jest ciekawym
wyzwaniem dla
doświadczonych kajakarzy.**



www.wislawarszawska.pl
www.wislawarszawa.pl

Plaże

– raj dla poławiaczy bałtyckiego złota

Linia brzegowa Polski liczy 770 km długości. Wzdłuż niej znajdują się przepiękne szerokie, piaszczyste plaże, na które fale wyrzucają bursztyny.

Takich ciągnących się kilometrami, niczym nie ograniczonych przestrzeni jasnego, drobnego piasku trudno szukać na zachodzie Europy. Nawet zagospodarowane odcinki plaż, należące do kurortów nie odcinają ich całkowicie od reszty. Dlatego można swobodnie maszerować lub biegać piaszczystym brzegiem, mocząc stopy w Bałtyku, który wcale nie jest dużo zimniejszy od północnego Adriatyku.

Polskie wybrzeże jest bardzo zróżnicowane. Nadmorskie miejscowości od plaż oddzielają pasma dzikich wydmy lub malownicze urwiska. Unikatem w skali europejskiej są ruchome wydmy, przekraczające 40 metrów wysokości, o nieustannie zmieniających się formach, znajdujące się na terenie Słowińskiego Parku Narodowego. Klify na Rozewiu opadają do morza 50-metrowymi urwiskami, a na wyspie Wolin wzgórze ma prawie 100 metrów wysokości.



W Polsce organizowane są Mistrzostwa Świata w Poławianiu Bursztynu, który jest bezcennym bogactwem Bałtyku.





Blisko 600 żubrów cieszy się swobodą po polskiej stronie puszczy.

Białowieża – w krainie żubra

Białowieża leży w geograficznym środku pierwotnych lasów – Puszczy Białowieskiej. Osada jest centrum turystycznym, ale zachowała klimat pradawnych, leśnych ostępów.

W głębi pierwotnej puszczy królują żubry – największe europejskie ssaki. To bliscy krewni genetyczni północnoamerykańskich bizonów. Żubr nizinny żył na naszym kontynencie od halocenu do I wojny światowej, kiedy w stanie dzikim zamieszkiwał już tylko Puszcę Białowieską. W wyniku działań wojennych i kłusownictwa do 1920 nie dotrwał żaden osobnik tej populacji. Odtworzono ją dzięki zwierzętom trzymanym w niewoli z inicjatywy polskiego zoologa, prof. Jana Sztolcmana, za którego sprawą powstało Międzynarodowe Towarzystwo Ochrony Żubra. W całej Puszczy Białowieskiej żyje teraz na wolności około tysiąca żubrów, co stanowi 1/5 światowej populacji tego gatunku. Po polskiej stronie cieszy się swobodą blisko 600 sztuk i ich liczba z roku na rok rośnie.

Niespełna 17 proc. puszczy zajmuje Białowiecki Park Narodowy. Można go odwiedzać bez ograniczeń. Oprócz Rezerwatu Pokazowego Żubrów znajdują się w nim dwie ostoje – Kosy Most i Czoło, gdzie z drewnianych platform można obserwować zwierzęta. Puszcę przecinają szlaki piesze i rowerowe, w tym szlak Dębów Królewskich, który biegnie wśród pomnikowych, nawet 500-letnich drzew, którym nadano imiona polskich władców.



Jura Krakowsko-Częstochowska

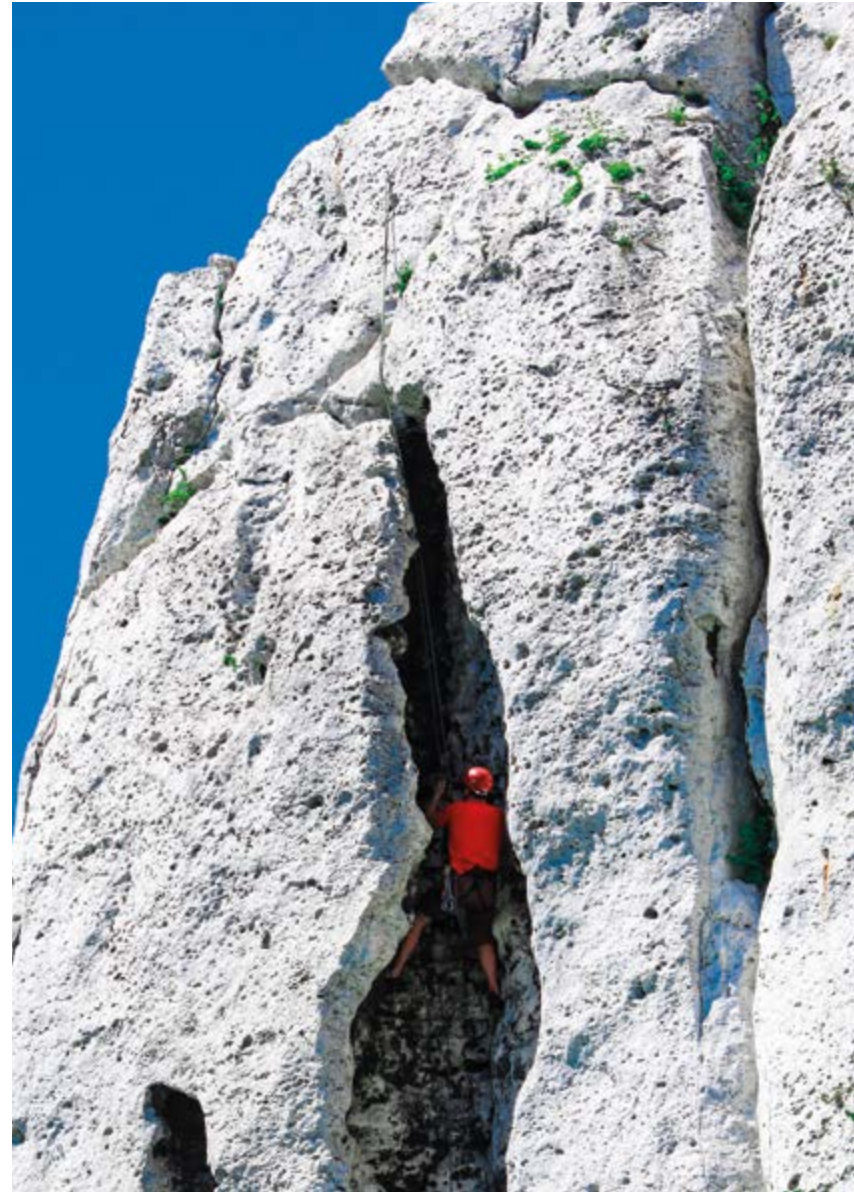
– dla amatorów sportu

Tajemnicze jaskinie, zamki na skałach i zapierająca dech przyroda czynią z tej krainy idealną metę do uprawiania wypoczynku.

Jurę Krakowsko-Częstochowską można przemierzać pieszo, konno, rowerem albo quadem, oglądać z paralotni lub kosza balonu. 1500 grot i jaskiń wraz z ich często jeszcze niezbadanymi korytarzami to wspaniałe miejsce dla miłośników wspinaczki skałkowej. W dolinie Prądnika, w Ojcowskim Parku Narodowym, można zobaczyć Pieskową Skałę, jedyny odrestaurowany w regionie zamek, jaskinie Wierchowską Górną i Nietopierzową ze wspaniałą szatą naciekową oraz otoczoną mrocznymi legendami Grotę króla Łokietka. Symbolem Jury jest charakterystyczna Maczuga Herkulesa, największy w Polsce, 25-metrowy ostaniec skalny. W wielu miejscach odbywają się imprezy sportowe i rekreacyjne, między innymi turnieje rycerskie w Ogrodzieńcu – największe w Polsce z organizowanych w zamkowych ruinach.

www.orlegniazda.pl

www.jura.info.pl



Spływ Dunajcem

– szalona „jazda” po górskiej rzece

Spływ Dunajcem jest bez wątpienia najbardziej emocjonującą formą zwiedzania Pienińskiego Parku Narodowego. To jedna z najpiękniejszych tras żeglugowych w Europie.

Pieniny są krainą wapiennych skał, gęstych lasów i pachnących ziołami łąk, przypominających kwietne kobierce. Góry przecina Dunajec, rwąca rzeka, która wije się wśród urwisk, formując siedem wielkich pętli z gwałtownymi zakrętami. Gardziel przełomu ma w najwyższym miejscu 100 m szerokości. Nurt jest zmienny – w głębszych miejscach dochodzących do 10 metrów woda się uspokaja, w płytszych pieni na głazach. Najbardziej efektowna ściana Sokolicy opada wprost do Dunajca 300-metrowym urwiskiem. W czasie „szalonej jazdy Dunajcem” wąskie czołna wiąże się jak dawniej w tratwy. Na dziobie dla ochrony pasażerów przed pryskającą wodą wtykane są świerkowe gałęzie. Zręcznie manewrujący tratwami flisacy są ubrani w regionalne stroje.

www.pieniny.com

www.flisacy.com.pl

Sezon spływu trwa od początku kwietnia do końca października.



Podhalańskie termy

– relaks w górskiej scenerii

Baseny zasilane wodą wydobywaną z podziemi, sauny, inhalatoria, masaże, strefa ludyczna – oferta pod Tatrami skierowana jest do dorosłych i dzieci.

Wody geotermalne Podhala tryskają z głębokości ponad 1,5 km. W kąpieliskach mają temperaturę sięgającą 37 stopni. Z zakopiańskiego aquaparku na Antalówce roztacza się widok na Giewont. W okolicy stolicy Tatr są baseny termalne w Bukowinie Tatrzańskiej, w Białce Tatrzańskiej i w Szaflarach. Każdy z ośrodków ma po kilka basenów, zewnętrznych i wewnętrznych, termalnych, ale też rekreacyjnych ze zjeżdżalniami, kaskadami wodnymi, gejzerami, a nawet podwodnymi leżakami. Gospodarze zadbali o atrakcje dla dzieci, zjeżdżalnie dla starszych i brodziki dla najmłodszych. Dla dorosłych przygotowano strefy spa z saunami, inhalatoriami, wannami bąbelkowymi i gabinetami masażu. Na Podhalu na turystów czekają liczne pensjonaty, luksusowe hotele i wiele atrakcji.



www.chocholowskietermy.pl

www.termybukovina.pl

www.termabania.pl





Tatry

– góry otoczone legendą

Nad stolicą polskich Tatr, Zakopanym góruje Giewont. To śpiący rycerz w zbroi, który powstanie, gdy ojczyzna znajdzie się w niebezpieczeństwie.

Tatry zachwycają strzelistymi skalistymi szczytami. Mają poszarpane granie i potężne ściany. Są jedynymi górami typu alpejskiego w Polsce, najwyższymi w całym łuku Karpat, liczącym blisko 2000 km. Masyw górski przewyższa otaczający go teren o 600-1500 metrów, co potęguje wrażenie skalnej wyspy. Najwyższym szczytem po polskiej stronie Tatr są Rysy sięgające 2499 m. Ozdobą najwyższych partii są skalne kotły wypełnione głębokimi jeziorami. W części wapiennej masywu znajduje się mnóstwo jaskiń. Jaskinia Wielka Śnieżna z korytarzami liczącymi 24 km należy do największych na świecie. To jedyne miejsce w Polsce, w którym żyją kozice i świstaki. Przyroda i kultura górali zamieszkujących podnóża Tatr inspirowały wszelkie dziedziny sztuki. Karol Szymanowski poświęcił im operę „Harnasie”, Jalu Kurek „Księgę Tatr”, a Witkacy uczynił je tłem wielu obrazów.



Flora i fauna Tatr są niezwykle bogate, dlatego całe pasmo objęte jest ochroną Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Wspinaczka

– z Polski na dach świata

Rodzima wspinaczka ma dwa oblicza: wysokogórskie i sportowe. Pierwszą uprawia się w Tatrach, drugą – na skałkach lub sztucznych ściankach.

Tatry to jedyne góry w Polsce o charakterze alpejskim. Lite, skalne ściany, oplecione drogami różnej trudności, stanowią znakomitą szkołę przygotowującą do wypraw w Himalaje. Kapryśny klimat Tatr i trudności techniczne, jakie trzeba pokonać, stanowią wyzwanie nawet dla najwytrawniejszych zdobywców szczytów.

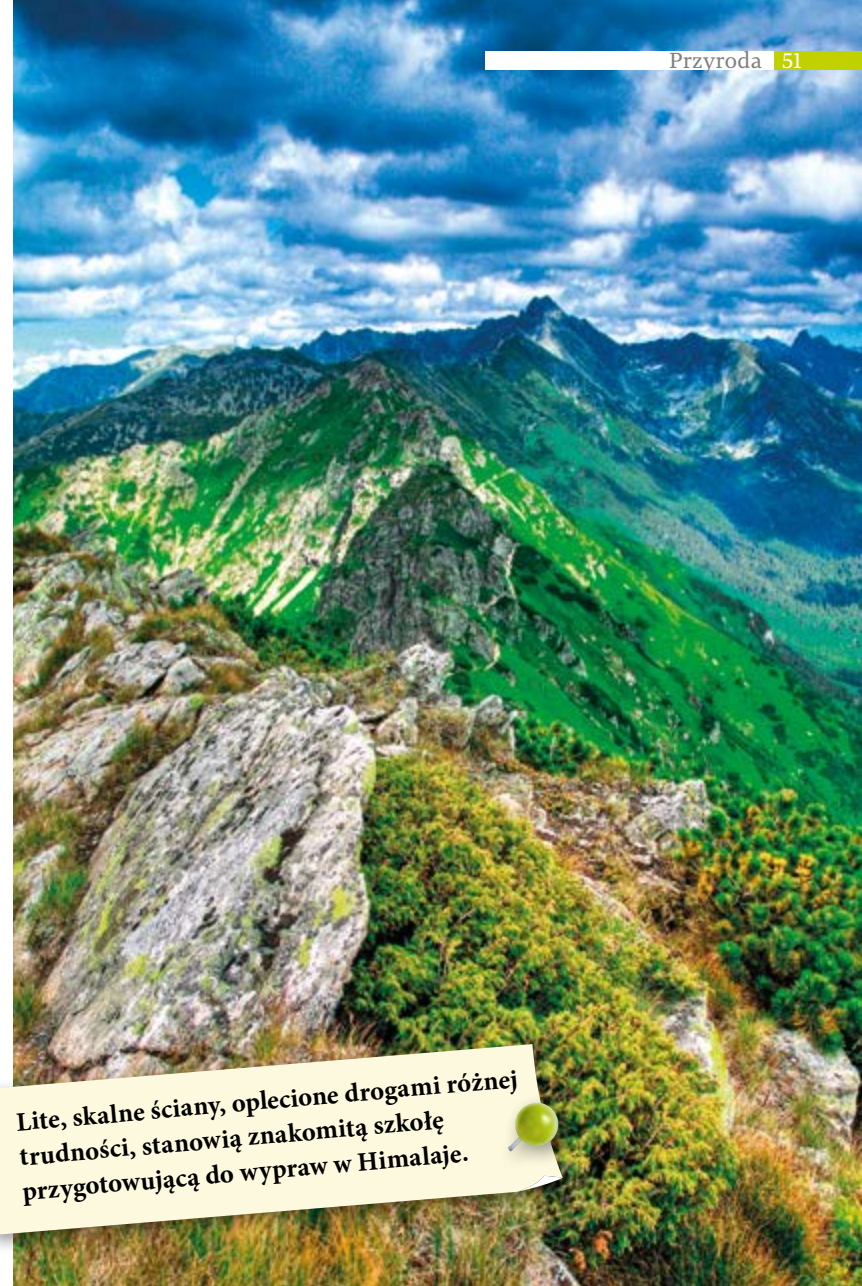
Najpopularniejsze wśród wspinaczy sportowych tereny znajdują się na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Na wapienne skały prowadzą tam liczne, często ekstremalne drogi. Nasz kraj ma piękne, wspinaczkowe tradycje – Polacy jako pierwsi stanęli zimą na Mount Evereście, a w piątce pierwszych zdobywców Korony Himalajów jest dwóch rodaków. Chętni do wspinaczki na sztucznych ściankach pod okiem instruktora mogą skorzystać z ofert klubów w całej Polsce.

www.wspinanie.pl

www.pza.org.pl



Lite, skalne ściany, oplecione drogami różnej trudności, stanowią znakomitą szkołę przygotowującą do wypraw w Himalaje.





Narciarstwo i snowboard

– szusowanie po polskich stokach

Niezwykle zróżnicowana jest rzeźba pasm górskich, biegnących wzdłuż naszej południowej granicy. Dlatego amatorzy dwóch lub jednej deski mogą wybierać trasy odpowiadające ich umiejętnościom.

Zimą cała Polska „rusza” na narty lub snowboard. Mimo że Tatry ustępują wielkością alpejskim ośrodkom narciarskim, uprawianie dyscyplin zjazdowych w Polsce jest bardzo popularne. Na południowych stokach znajdziemy liczne ośrodki z trasami dla narciarzy i snowparki. Liderami w rankingach na najlepsze ośrodki są od lat: Białka Tatrzańska, Zieniec w Górach Orlickich, Czarna Góra, Jaworzyna Krynicka, Dwie Doliny w Beskidzie Sądeckim. Szczyrk COS, czyli popularne Skrzyczne, uważane jest za potencjalnie najlepszą górę do uprawiania narciarstwa zjazdowego w Polsce. Szrenica na zachodnim skraju Karkonoszy to jeden z największych ośrodków w polskich Sudetach. Biegący z Kasprowego Wierchu najdłuższy w Polsce zjazd, ma niemal 9 km przy różnicy poziomów blisko 1000 metrów. Wartością dodaną wszystkich tych ośrodków są piękne krajobrazy i czyste powietrze, a nierzadko bliskość wiekowych zabytków architektury drewnianej.

Po nartach czeka mnóstwo atrakcji: relaks w spa lub saunie, kuligi, ogniska oraz smaki polskiej, regionalnej kuchni wzmocnione grzany, lokalnym piwem.

www.zakopane.eu

www.szczyrk.cos.pl

www.sudety.com.pl

www.jaworzynakrynicka.pl

Paralotnictwo

– Beskid z lotu ptaka

Barwne jak motyle paralotnie i śmigające niczym jaskółki, szybowce to częsty widok nad Kotliną Żywiecką.

Uprawianiu sportów lotniczych sprzyja ukształtowanie terenu i klimat kotliny. Położenie góry Żar w oddaleniu od innych stoków Beskidu Małego sprawia, że jej startowiska są bezpieczne. Na stokach góry działają ośrodki paralotniarskie i szkoła szybowcowa.

Rzeka Soła, która z południa ku północy przecina kotlinę, tworzy naturalny tunel aerodynamiczny. Wieją w nim względnie stałe i dość silne wiatry. Na formowanie się prądów powietrza wpływają także chłód panujący na dnie kotliny i intensywne nasłonecznienie beskidzkich grzbietów. Rosnąca popularność paralotniarstwa i szybownictwa, sportów łatwych do opanowania, otwiera przestrzeń przed wszystkimi, którzy chcą spojrzeć na świat z ptasiej perspektywy. Widok łagodnych, pokrytych lasami górskich grzbietów, jezior czy srebrzystej wstęgi Soły zachwyca i znakomicie relaksuje. Dogodne warunki do uprawiania obu dyscyplin panują w wielu miejscach kraju.

www.paralotniarstwo.pl

www.beskid-paralotnie.pl

Rosnąca popularność paralotniarstwa i szybownictwa otwiera przestrzeń przed wszystkimi, którzy chcą spojrzeć na świat z ptasiej perspektywy.



Drzewa

– niemi świadkowie historii

Nad Wartą, w Rogalinie pod Poznaniem rośnie blisko 2000 pomnikowych dębów. Legenda głosi, że są świadkami narodzin polskiego państwa.

www.polska.travel/parki-narodowe

www.polska.travel



Badania naukowe szacują wiek rogalińskich dębów na 500-600 lat. Obwód pnia najpotężniejszego z nich wynosi 9,26 metra, a blisko ośmiuset przekracza 2 metry.

Wyrośli niedługo potem, jak w miejscowość o nazwie Rogalino pojawiła się w łacińskim dokumencie księcia polskiego Przemysła II i na wiele setek lat przed wybudowaniem w ich cieniu barokowo-klasycystycznego pałacu hrabiów Raczyńskich.

Rozsiane po Polsce stare dęby noszą imiona królów i książąt. Najstarszy jest 750-letni Chrobry z Piotrowic na Dolnym Śląsku. Jego pień ma 9,92 metrów obwodu. We wsi Bartków w Świętokrzyskiem rośnie najslawniejsze drzewo Polski – Bartek, 650-letni dąb, którego obwód przy ziemi wynosi 13,4 m. Jeszcze starsze są cisy, choć mniej okazałe. Cis z Henrykowa na Dolnym Śląsku ma 1200 lat – pamięta zatem czasy żyjących na tamtym terenie Słżan. Od nich wywodzi się nazwa Śląsk.

Najwyższe są jodły, przekraczające 50 m wysokości. Tatrzańskie limby obrali sobie za tematy wierszy poeci. Ulubienicą fotografów jest małe sosna na Sokolicy w Pieninach. Szarpana wiatrem, narażona na mrozy trzyma się skał od 400 lat.

Rozsiane po Polsce stare dęby
noszą imiona królów i książąt.
Najstarszy jest 750-letni Chrobry
z Piotrowic na Dolnym Śląsku.



Góry Stołowe

– magiczny labirynt skalny

Samotne ostańce, grupy skałek czy wychodnie Gór Stołowych układają się w zaskakujące kombinacje.

Rzeźbiarzami skalnych form są tu wiatr i woda, tworzywem – ułożone jedna na drugiej skalne płyty. Na twardszej, tworzącej fundament płycie, spoczywa druga, mniej odporna na erozję. Na rozległych wierzchołkach Gór Stołowych powstały skalne labirynty. Na Szczelińcu Wielkim (913 m n.p.m.), najwyższym szczycie masywu, głębokie nawet na 30 m korytarze wiją się wśród skał o fantastycznych kształtach i nazwach: Wielbłąda, Małpoluda, Słonia, Głowy Psa, Kruczej Skały. Góruje nad nimi Fotel Liczyrzepy, tron legendarnego ducha Sudetów. Równie atrakcyjny labirynt powstał na sąsiednim szczycie. Nosi nazwę Błędnych Skał. Nieopodal piętrzy się wyniosła skała nazwana Ptakiem. W innym zalesionym masywie, pośród drzew, sterczą Skalne Grzyby. Takie formy skalne można zobaczyć tylko tutaj.

pngs.com.pl

www.polska.travel



W czeluściach Jaskini Niedźwiedziej

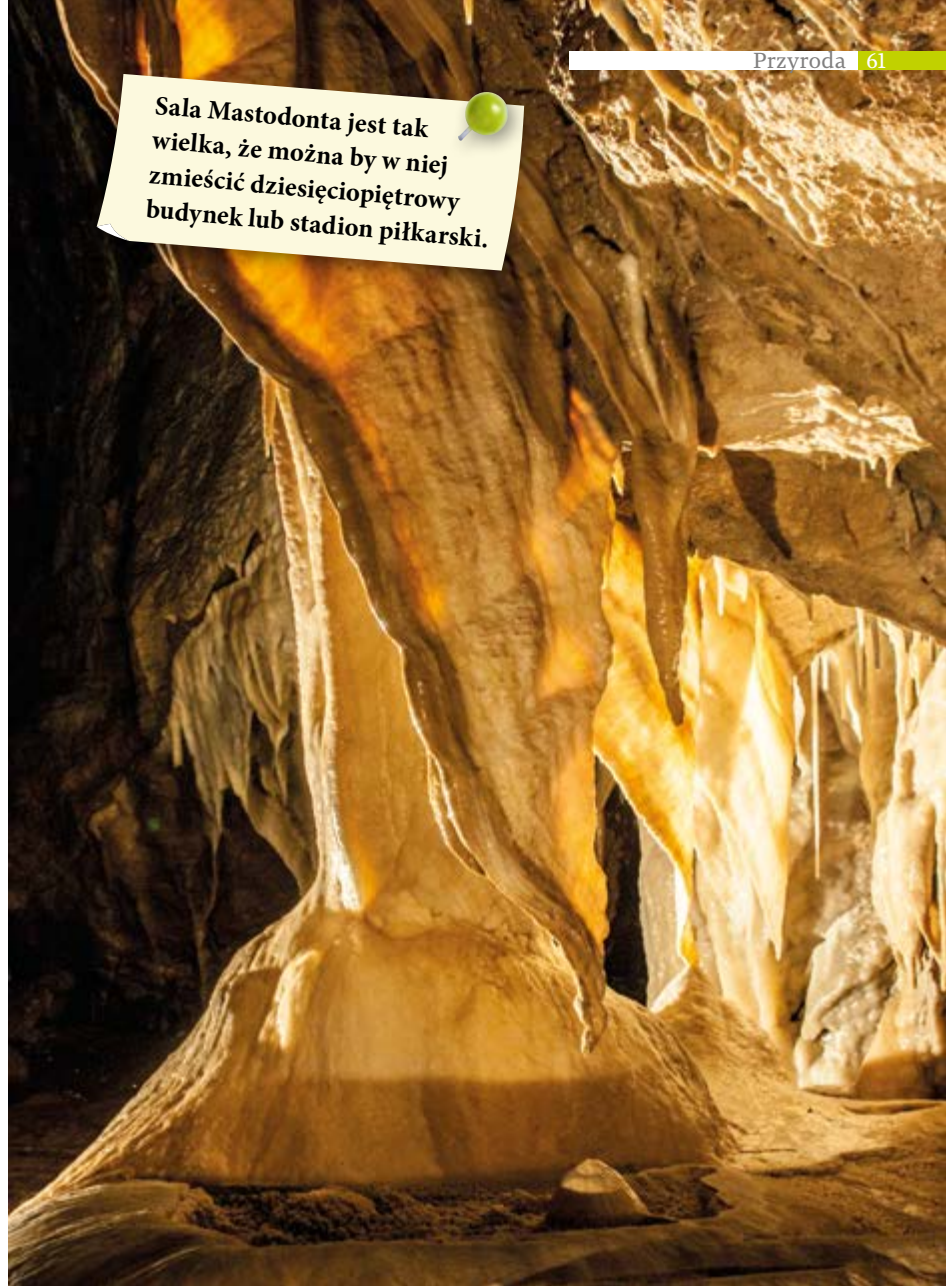
Sudecka jaskinia ma wyjątkowo bogatą i barwną szatę naciekową. Nigdzie indziej nie znaleziono także aż tylu szczątków jaskiniowych zwierząt.

Równie pięknych stalaktytów i stalagmitów nie ma w żadnej polskiej jaskini, a jej korytarze usłaly kości dawnych zwierząt, stanowiące bezcenny materiał badawczy dla paleontologów. Jest tu największa w Europie podziemna komora. Sala Mastodonta jest tak wielka, że można by w niej zmieścić dziesięciopiętrowy budynek lub stadion piłkarski. Do zwiedzania udostępniono 400-metrowy, środkowy odcinek. W pawilonie wejściowym zobrazowano życie prehistorycznych zwierząt. Przede wszystkim niedźwiedzi, których kości znaleziono w jaskini najczęściej. Oprócz nich były też szczątki lwa jaskiniowego, hieny jaskiniowej, wilka, kuny, kilku gatunków nietoperzy, bobra, sarny, dzika, lisa i wielu gryzoni.

www.jaskinia.pl



Sala Mastodonta jest tak wielka, że można by w niej zmieścić dziesięciopiętrowy budynek lub stadion piłkarski.



Podglądanie kosmosu w „rezerwacie ciemności”

W Górach Izerskich można obserwować gwiazdy gołym okiem. To polski park ciemnego nieba.

Park ciemnego nieba to obszar objęty ochroną przed zanieczyszczeniem sztucznym światłem ciemności nocnej środowiska naturalnego. Takie „rezerваты ciemności”, podobnie jak klasyczne rezerваты przyrody, pełnią nie tylko funkcje ekologiczne, ale również edukacyjne. Dzikie ostępy Gór Izerskich są wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, a rozłożyste grzbiety chronią przed blaskiem ludzkich osiedli. Turystyczna infrastruktura ogranicza się do kilku szlaków i dwóch malowniczych schronisk. Uniwersytet Wrocławski objął góry programem Astrolizery. Łączącą je 4,5-kilometrową ścieżkę przekształcono w szlak dydaktyczny „Model Układu Słonecznego”. Słońce wraz z orbitującymi wokół niego planetami przedstawiono w skali 1:1 miliarda. Początek ścieżki dydaktycznej znaczy model Słońca, a kończy imitacja Neptuna. Planety pokazano na metalowych płytkach przytwierdzonych do głazów prezentujących różne typy sudeckich skał. Park przyciąga wielu amatorów obserwacji z całego świata.

Parki ciemnego nieba są odpowiednikami rezerwatów chroniących wyjątkowo cenne przyrodniczo gatunki.



www.izera-darksky.eu www.ciemneniebo.pl



Wydawca:

Polska Organizacja Turystyczna (POT)

Kontakt: pot@pot.gov.pl; www.pot.gov.pl;
www.poland.travel

Teksty: Paweł Wroński, Anna Kłossowska

Redakcja: Maja Laube, Marta Olejnik

Zdjęcie na okładce: Piotr Gołębnik

Zdjęcia: Adam Brzoza (13, 47, 50, 52), Adobe Stock, Fotolia, fotopolska.travel;
A. Cichowska (24, 25), I. Dziugiel (32), R. and M. Kosińscy; A. i K. Kobus/
TravelPhoto (30), Shutterstock, I. Skalecka (33), Termy Bania (45),

Projekt makiety: BOOKMARK Graphic Design Studio

Projekt okładki: Polska Organizacja Turystyczna (POT)

Skład: Karolina Krämer

© Copyright by Polska Organizacja

Warszawa 2023

All rights reserved

ISBN: 978-83-7336-395-3