



Kinder
Country
ODZYSKAJ SWÓJ RYTM

Powrót do natury

PRZEWODNIK PO ZIELONEJ POLSCE



Odzyskaj swój rytm



**PAULINA
DANIELAK**

Psycholożka sportu,
pedagożka, psychoterapeutka
(ACT, TEAM CBT, CBT) w
trakcie certyfikacji.

Od 10 lat buduje własną
markę, organizuje warsztaty i
szkolenia. Psychoedukuje
oraz uświadamia
w tematach redukcji stresu,
rozwoju i budowania
dobrostanu.

*Zapraszam cię
w podróż!
Z pierwszą stroną
tego e-booka
rozpoczniesz drogę
do odkrywania
niesamowitych
miejsc. Obudzisz
swoją ciekawość
i zainspirujesz się do
budowania swojego
rytmu i harmonii.*

Dzisiejszy świat przynosi nam ogrom możliwości. W tym dynamicznym tempie życia ważne jest, abyśmy nie zapominali o tym, co daje nam poczucie ugruntowania i spokoju. Chwile przerwy, świadomy odpoczynek czy wyciszająca wyprawa do lasu stają się naszym regroundingiem – momentami, w których możemy się zatrzymać i odetchnąć. To działania, które pozwalają nam połączyć się z tym, co dla nas istotne, i zadbać o swoje samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Budują nasz wewnętrzny rytm, zapraszają do lepszego zrozumienia siebie i otaczającego świata. Ten e-book odkryje przed tobą pomysły na uważne przerwy w przestrzeni miasta i poza nią. Zaciekawi pięknymi miejscami w Polsce i zachęci do ich odkrywania. Pozwoli zbudować twoje własne szlaki regroundingu.

Kinder Country

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM

Spis treści



DOLNY ŚLĄSK

- ▶ Rudawy Janowickie
- ▶ Stawy Milickie
- ▶ Arboretum w Wojstawicach
- ▶ Góry Kaczawskie
- ▶ Srebrna Góra
- ▶ Przełom Bardzki
- ▶ Międzygórze



ŚWIĘTOKRZYSKIE I LUBELSKIE

- ▶ Rzeką Wieprz
- ▶ Geopark Świętokrzyski
- ▶ Kraina Lessowych Wąwozów
- ▶ Szumy nad Tanwią
- ▶ Babia Dolina w Józefowie
- ▶ Koniki nad Stawem Echo
- ▶ Ponidzie



POMORZE

- ▶ Park Oliwski w Gdańsku
- ▶ Cypel Rewski
- ▶ E9 – Europejski
Długodystansowy Szlak Pieszy
- ▶ Rzeką Wda
- ▶ Wdzydzki Park Krajobrazowy
- ▶ Wyspa Sobieszewska
- ▶ Wieżyca



PODKARPACIE

- ▶ Szlak Beskidzki
- ▶ Dolinki Krakowskie
- ▶ Przełom Białki
- ▶ Park Gwiazdznego Nieba
- ▶ Skamieniałe Miasto
w Ciężkowicach
- ▶ Bobrowisko
- ▶ Pustynia Błędowska



MAZOWSZE

- ▶ Park Skaryszewski
- ▶ Urzecze
- ▶ Mazowiecki Park Krajobrazowy
- ▶ Pilica
- ▶ Rozlewiska Bugu w Kuligowie
- ▶ Rezerwat przyrody Świder
- ▶ Rezerwat przyrody
Niebieskie Źródła



PODLASIE I MAZURY

- ▶ Szlak Bociani
- ▶ Puszcza Knyszyńska
- ▶ Jezioro Wigry
- ▶ Kraina Otwartych Okiennic
- ▶ Wysoczyzna Elbląska
- ▶ Biebrza
- ▶ Narew



ŚLĄSK

- ▶ Czantoria w Ustroniu
- ▶ Sztolnia Czarnego Pstrąga
- ▶ Arboretum Bramy Morawskiej
w Raciborzu
- ▶ Pętla Szczyrkowska
- ▶ Park Gródek w Jaworznie
- ▶ Park Śląski w Chorzowie
- ▶ Okiennik Wielki



WIELKOPOLSKA I LUBUSKIE

- ▶ Rogalin
- ▶ Puszcza Zielonka
- ▶ Park Narodowy Ujście Warty
- ▶ Międzyrzecki Region Umocniony
- ▶ Park Mużakowski
- ▶ Rezerwat przyrody Meteoryt
Morasko
- ▶ Puszcza Notecka

Przerwa w naturze

**NATURA OD ZAWSZE BYŁA DLA
CZŁOWIEKA ŹRÓDŁEM INSPIRACJI,
SPOKOJU I POWROTU DO RÓWNOWAGI.**

Nasze życie jest nierozzerwalnie związane z przyrodą, czujemy ją każdym zmysłem. Szum wody, śpiew ptaków, płomień ogniska, dotyk trawy tworzą trwałe ślady pamięciowe. Świat się zmienia, a my podążamy za nim, jednak pomimo lat ewolucji nadal zieleń liści, zapach mchu i harmonia natury budzi w nas witalność. Od wieków ludzie szukali w przyrodzie miejsca, gdzie mogli na nowo odnaleźć siebie. Dziś, dzięki licznym badaniom z zakresu ekopsychologii, wiemy, że kontakt z naturą nie tylko pomaga nam obniżyć markery stresu, ale także ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie i jakość życia⁽¹⁾.



Jak być w kontakcie z naturą?

Nawet w mieście czy we własnym domu możemy znaleźć swoje miejsce do regroundingu. Spacer do parku, chwila uważności na skwerze wśród drzew, obserwacja ptaków czy przyglądanie się kwiatom. Każda taka świadoma chwila wytchnienia może obniżyć poziom stresu i napięcia, dobroczynnie wpływając na nasze zdrowie⁽²⁾. Pomaga nam dostrzegać

i doceniać mniejsze rzeczy. Stanowi punkt wyjścia do odzyskania wewnętrznego rytmu i harmonii. Nie istnieje jeden uniwersalny przepis na kontakt z naturą. Pamiętaj, że dobre nawyki najlepiej wdrażać małymi krokami. To zwiększa efektywność działań i sprzyja realizacji celów. Oto kilka propozycji, które możesz wprowadzić od zaraz.



Medytacja w ruchu

Wybierz się na spacer do pobliskiego parku lub miejsca, gdzie możesz mieć kontakt z przyrodą. Spacerując, skoncentruj się na oddechu, dźwiękach, szumie drzew. Co możesz zobaczyć? Zieleń krzewów, kolor nieba. Co możesz usłyszeć? Szelest liści, śpiew ptaków. Co możesz poczuć węchem? Zapach kwiatów, trawy. Co możesz poczuć dotykiem? Fakturę drzew, chłodną ziemię.



Kontakt z tym, co ważne

Pozwól sobie na chwilę refleksji. Zadbaj o spokojne miejsce i muzykę z dźwiękami natury. Weź kilka świadomych oddechów. Zapisz na kartce to, co dla Ciebie ważne. Jak chcesz działać, np. w obszarze rozwoju, relacji, czasu wolnego? W co chcesz się angażować? Pozostań przez chwilę w kontakcie ze sobą. Codziennie powracaj do tej listy, by móc obierać kurs na swoje wartości.



Świadomy oddech

Znajdź spokojne miejsce w parku, skwerze lub w ogrodzie/ na balkonie. Usiądź lub stań. Skoncentruj się na swoim oddechu. Weź powolny wdech nosem i zrób dłuższy, również powolny wydech ustami. Poczuj, jak z każdym oddechem zwalniasz. Praktykuj to przez około pięć minut.



Twoja przestrzeń regroundingu

Spójrz na przestrzeń swojego domu i miejsca pracy. Spróbuj wprowadzić do niej harmonię. Rośliny doniczkowe, zdjęcia ulubionych krajobrazów, a nawet zapachy natury w postaci olejków eterycznych to zmiany, które mogą pomóc ci poczuć się bardziej ugruntowanym. Dodatkowo patrzenie na rośliny i ich pielęgnacja działa kojąco, redukuje stres⁽³⁾ i może zwiększyć twoją kreatywność⁽⁴⁾.



Twój sposób na odpoczynek

Bywa, że mamy zakorzenione różne schematy nabyte poprzez kontakt ze światem i innymi ludźmi. Niektórzy z nas mogą nosić w sobie przekonania, że odpoczynek to strata czasu. Inni, że aby naprawdę odpocząć, musimy spełnić pewne surowe warunki – np. stworzyć

idealne otoczenie. W rzeczywistości takie przekonania i schematy mogą utrudniać nam regenerację i relaks. Myślenie „wszystko albo nic” czy perfekcjonizm prowadzą do stawiania sobie nierealistycznych wymagań. Zamiast ulgi, generuje to dodatkowe napięcie.



Odzyskanie harmonii

Ten proces często zaczyna się od powrotu do prostych i naturalnych aktywności. W codziennym pędzie łatwo zapominamy, że nie musimy wyruszać w dalekie podróże, aby poczuć bliskość natury. W najbliższej okolicy, nawet w mieście, możemy znaleźć swoje miejsce do regroundingu – czy to w parku, na skwerze, czy na balkonie, pielęgnując rośliny. Nie musisz podejmować specjalnych wyzwań organizacyjnych. Zatrzymaj się na chwilę i pobądź ze sobą. Czasem wystarczy mały krok, by na nowo odnaleźć swoje miejsce w świecie i poczuć, że jesteś częścią czegoś większego. To właśnie te aktywności, które podejmujesz każdego dnia, prowadzą do odzyskania równowagi i harmonii w życiu, do tego, co naprawdę ważne.

JAK PRZYWRÓCIĆ HARMONIĘ Z NATURĄ?

Przekonania mogą przyjmować formę takich myśli jak:

„Nie mogę korzystać z natury, bo nie mieszkam w lesie”.
„W mieście nie można odpoczywać”.
A może twoje myśli wyglądają tak:
„Albo wyjadę na dwa tygodnie w Bieszczady, albo nie odpocznę”.
„Krótki odpoczynek nie ma sensu”.

- ▶ Czy coś z tego brzmi znajomo? Jeśli tak, to może czas na zmianę podejścia. Zaczni od zauważenia swoich przekonań. Daj sobie chwilę na refleksję z tymi pytaniami:
- ▶ Jakie masz przekonania na temat odpoczynku?
- ▶ Czy narzucasz sobie sztywne zasady i nakazy?
- ▶ Czy twoje myśli i przekonania wspierają twoją regenerację?
- ▶ Czy takie podejście pozwala budować harmonię i balans?

Teraz zastanów się, jak możesz je przekształcić, by były bardziej wspierające. Oto przykłady:
Przekonanie niewspierające:
„10 minut to nie odpoczynek. To strata czasu odrywać się od pracy”.

Efekt: Zmuszam się do pracy ciągiem, a moja koncentracja i produktywność spada.

Możesz zmienić to przekonanie na:
„Nawet krótkie, ale regularne przerwy wspierają moją produktywność i zdrowie”.

Efekt: Ruch podczas przerw zwiększa moją wydajność, kreatywność i możliwość skupienia uwagi na zadaniu.

Przekonanie niewspierające:
„Aby wypocząć, muszę jechać na tygodniowy urlop, a jednodniowe wycieczki nie mają sensu”.

Efekt: Przpracowuję się, a kiedy zaczynam wakacje, jestem zbyt wykończony, by się nimi cieszyć.

Spróbuj zamienić na:

„Nawet jednodniowa wycieczka czy popołudnie w parku mogą być formą odpoczynku”.

Efekt: Systematyczny kontakt z naturą, nawet w mieście lub jego okolicach, wspiera zdrowie oraz zmniejsza napięcie i objawy stresu.

[1] Yao W., Zhang X. & Gong Q., The effect of exposure to the natural environment on stress reduction: A meta-analysis. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2021, 57, 126932.

[2] Gu J., Liu H. & Lu H., Can Even a Small Amount of Greenery Be Helpful in Reducing Stress? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(16).

[3] Han K-T, Ruan L-W, Liao L-S, Effects of Indoor Plants on Human Functions: A Systematic Review with Meta-Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(12): 7454.

[4] Yin J., Arfaei N., MacNaughton P., Catalano P.J., Allen J.G., Spengler J.D., Effects of biophilic interventions in office on stress reaction and cognitive function: A randomized crossover study in virtual reality. *Indoor Air*, 2019, 29(6): 1028-1039.

kinder Country

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM





kinder Country

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM



Dolny Śląsk



**POLECA
JOANNA
LAMPARSKA**
Autorka książek
o Dolnym Śląsku
i jego tajemnicach
oraz reportaży
w National
Geographic
Traveler.

MAŁOWNICZY, FASCYNUJĄCY, PEŁEN TAJEMNIC.
KAŻDY ZNAJDZIE TU COŚ DLA SIEBIE.

Największe skupisko stawów w Europie, kilkadziesiąt zamków i pałaców, monumentalne góry i wygasłe wulkany. Dolny Śląsk jest wyjątkową – nie tylko na mapie Polski – wyspą atrakcji. Można je szybko obejrzeć i wyjechać, ale nie o to przecież chodzi. Dolny Śląsk to przede wszystkim miejsce idealne do wolnego odpoczynku, długich wędrówek, cieszenia się bliskością przyrody, oderwania się od świata szumu i chaosu. Na południu czekają góry, na północy największy w kraju rezerwat ornitologiczny, a pomiędzy nimi romantyczne zakątki, boczne ścieżki i parki do odkrywania.

DOLNY ŚLĄSK

MIEJSCA BLISKO NATURY

- ▶ Świetnym pomysłem jest podróżowanie po Dolnym Śląsku pociągiem. Jedną z najpiękniejszych tras, pomiędzy Wałbrzychem i Kłodzkiem, wiedzie przez malownicze Góry Sowie.
- ▶ Góry Izerskie słyną z ośrodków slow life, można tu brać udział w warsztatach medytacyjnych, oddechowych lub ćwiczyć jogę.
- ▶ Ślęza koło Wrocławia, góra nazywana Śląskim Olimpem, była kiedyś traktowana jak podmiejski park. Na szczycie wzniesienia prowadzi kilka szlaków, od tych najprostszych, łatwych do pokonania nawet z dzieckiem wózkami, po te trudniejsze, wiodące przez skalne labirynty.
- ▶ W odnowionych pałacach Dolnego Śląska warto szukać specjałów tego regionu na bazie lokalnych odmian owoców, np. gruszkę królowej Marianny Orańskiej.



- ▶ Jedną z najpiękniejszych wysp spokoju jest park w Bukowcu koło Jeleniej Góry (na zdjęciu). W angielskim parku ze stawami kryją się liczne budowle, od greckiej świątyni po średniowieczną wieżę. Miały one odzwierciedlać etapy rozwoju ludzkości.
- ▶ We Wrocławiu, na Ostrowie Tumskim, ma się znajdować jeden z czakramów Ziemi. Warto więc przystanąć na chwilę i spróbować czerpać dobrą energię.



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKI



ROWER



ZDJĘCIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
ZWIERZĄT



NORDIC
WALKING



RUDAWY JANOWICKIE

*Te niewielkie
góry zachwycają
malowniczymi
widokami
i kolorowymi
jeziorkami.*

INFO: Rudawy Janowickie zajmują obszar ok. 90 km kw. i leżą we wschodniej części Sudetów Zachodnich. Ich najwyższy szczyt, Skalnik, ma wysokość 945 m n.p.m.

Uwielbiam o każdej porze, choć dla mnie najpiękniejsze są wczesną jesienią. W tym czasie Rudawy pokrywają się czerwienią i złotem, tworząc zapierający dech w piersiach obraz. Te niewielkie góry zostały stworzone do łatwych wędrówek, wspinaczki i odkrywania tajemnic. Bo każdy zakątek ma tu swoją historię. Moja ulubiona trasa wiedzie przez Sokoliki, często nazywane Piersiami Lollobrigidy. Sokolik Duży i sąsiadująca z nim Krzyżna Góra wyglądają z daleka dokładnie jak dwie wystające z ziemi kopuły, stanowiąc charakterystyczny element w krajobrazie okolicy. Ze szczytu Sokolika roztacza się niesamowity widok na połacie lasów i malowniczych wsi, Krzyżną Górę natomiast wieńczy krzyż

postawiony tu w 1830 roku przez żonę pruskiego księcia Wilhelma. Księżę miał w pobliskich Karpnikach letnią rezydencję, a widoczny z okien sypialni krzyż miał mu przypominać o kruchości życia doczesnego. Należało do nich też tyrolski domek, w którym dzisiaj mieści się schronisko PTTK „Szwajcarka”. Świetny przystanek na rudawskich szlakach, tym bardziej że w ciągu jednego dnia można tu odwiedzić wiele miejsc. Dla mnie obowiązkowym punktem są ruiny zamku Bolczów, do którego podobno nie powinno zapuszczać się po zmroku, ale chętnie zaglądam również do słynnych Kolorowych Jeziorek, pozostałości po kopalni piritu, które kolor wody zawdzięczają rozpuszczonych w nich minerałom.



**Kinder
Country**

4

TYLKO KOLOROWYCH
JEZIOREK ZNAJDUJE
SIĘ W RUDAWACH
JANOWICKICH:
ŻÓŁTE, PURPUROWE,
BŁĘKITNE I ZIELONE.

HUSYCKIE SKAŁY

Przepiękna formacja, która otrzymała swoją nazwę od opowieści o uciekających husytach, którzy zostali podstępem zwieleni do pobliskiego zamku i wydani w ręce katolików. Uciekając, zagubili się w skalnym labiryncie, i stracili życie, wpadając w pobliskie urwisko.

ZŁOTY OSIOŁ

Jedną z legend dotyczących Rudaw Janowickich mówi, że w tej okolicy ukryty został Święty Graal oraz wykonana ze szczerego złota figura osła. Obecność tych skarbów ma się wiązać z zapomnianym zamkiem, który miał stać na zboczu Krzyżnej Góry.



STAWY MILICKIE

*Tutaj odzyskuję
spokój ducha
i zbieram dzikie
jeżyny.*

INFO: Pierwsza pewna informacja o Stawach Milickich pochodzi z 1412 roku, natomiast w 1995 roku rezerwat został wpisany na listę najcenniejszych obszarów wodno-błotnych na świecie chronionych konwencją Ramsar.

Tylko pola, łąki, lasy i stawy. Najchętniej przemierzam je pieszo albo na rowerze. Zazwyczaj wczesnym rankiem lub pod wieczór, kiedy na stawach kładzie się mgła, a na bocznych ścieżkach pojawiają się ciekawskie sarny. Stawy Milickie dają mi prawdziwe ukojenie. Ponad 285 zbiorników o łącznej powierzchni ok. 77 km kw. to największy kompleks stawów rybnych w Europie. To również największy rezerwat ornitologiczny w Polsce i drugi co do wielkości wśród wszystkich polskich rezerwatów. Nie każde miejsce jest tu więc dostępne, ale ścieżki rowerowe zostały wyznaczone tak, żeby prowadzić przez najpiękniejsze zakątki – na groble pomiędzy zbiornikami, niekiedy wzdłuż Baryczy przez wąskie mostki i jazy,

a także do wież i czatowni służących do obserwacji ptaków. Nie ma to jak zaszyć się na platformie widokowej nad Grabownicą i nie robić nic, tylko słuchać i patrzeć. Jesienią szukam stawów ze spuszczoną wodą, bo na nich gromadzą się przed odlotem bociany czarne. W listopadzie podglądam wielotysięczne stada wędrujących gęsi. Dźwięk skrzydeł podnoszących się ptaków jest spektaklem na miarę symfonii. Moja ulubiona część tej krainy to okolice Starego Zamku i Potasznia, mam tu swoje boczne ścieżki obrosnięte dzikimi jeżynami, ze starymi jabłoniemi i gruszami. W Gądkowicach kupuję w nocy ciepły chleb, który maleńka piekarnia serwuje całą dobę.





współczesny charakter. Wspólnie założyli ogród różaneczników i zasadzili nowe gatunki roślin. Wcześniejsi właściciele zaaklimatyzowali oryginalne drzewa i w ten sposób zaczął się tworzyć raj na ziemi. Początkowo niewielki, ale już w 2022 roku w jego kolekcji znalazło się blisko piętnaście tysięcy gatunków i odmian roślin ozdobnych i użytkowych. Nie rozróżniam i nie potrafię nazwać większości z nich, ale włóczę się po terenie, który ma powierzchnię 62 ha, jest prawdziwą frajdą. Szczególnie lubię pachnące jaśminowce i stare czereśnie, które kojarzą się z sielską wsią. Są w arboretum też miejsca, w których po prostu mogę położyć się na trawie i kompletnie nic nie robić. Nie jest to jednak łatwe. Malownicze zakątki, ławeczki, pergole, przejścia i kompozycje krzewów niemalże prowokują do poszukiwania nowych atrakcji i kontemplowania piękna natury. Ale królowa jest tylko jedna. To „Serce ogrodu”, dwustuletni buk, który w 2024 roku został Europejskim Drzewem Roku. Odpoczynek w jego cieniu to prawdziwy zaszczyt.



ARBORETUM W WOJSŁAWICACH

*Ten ogród jest jak
kąpiel w kwiatach,
pachnąca
i rozkoszna.*

Trzeba wiedzieć, kiedy tu przyjechać. W zależności od pory roku kwitną przebiśniegi, liliowce, piwonie, róże, hortensje albo tysiące innych roślin. Na początku lata ogród jest pełen wszystkich możliwych kolorów, jesienią złoci się i czerwieni. Są w nim też wyspy czystej zieleni, te zaś dają ukojenie po wielobarwnych ekstrawagancjach. Już w XVI wieku książę brzeski Jerzy II założył w Wojsławicach sady i ogród. Jednak swój rozkwit to miejsce zawdzięcza Bercie i Fritzowi von Oheimb, którzy nadali wojsławickiemu arboretum

INFO: Arboretum Wojsławice jest częścią wrocławskiego Ogrodu Botanicznego. Leży około 50 km od Wrocławia w pobliżu Niemczy, jednego z najstarszych miast w Polsce.



GÓRY KACZAWSKIE

*To kraina magii
i legend, idealna
na długie wędrówki
i leniuchowanie
na trawie.*

W Górach Kaczawskich jest wszystko, czego potrzeba mi do szczęścia. Wystarczy, że wjadę do malutkich Podgórek, rozejrzę się dookoła i przed oczami stają mi bezkresne połacie niewysokich gór, które przecinają szutrowe ścieżki, jakby stworzone do wędrówki czy jazdy na rowerze. Kaczawy wraz ze swoim pogórzem często nazywane są również Krainą Wygasłych Wulkanów. Jej ikoną jest góra Ostrzyca (na zdjęciu), fragment dawnego komina wulkanicznego.

Na jego szczyt (501 m) wiedzie prawie pół tysiąca kamiennych schodków. Uwielbiam tam usiąść na nagranych od słońca kamieniach, żeby kontemplować krajobraz. Jest w nim jakaś magia, choć może to tylko wrażenie. Wśród wzniesień kryją się pałace, zamki i zabytkowe kościoły. Ich ściany pokrywają wiekowe polichromie: w Świerzawie średniowieczny artysta pozostawił fantastyczne zwierzęta, w Lubiechowej zaś wizję stworzenia świata. Trudno się tu zmęczyć, każdy zakątek emanuje nieprawdopodobnie spokojnym pięknem. Przy okazji to skrawek świata pełen geologicznych ciekawostek, nieczynnych kamieniołomów oraz miejsc do odkrywania półszlachetnych kamieni – agatów. A te, w kolorze bladuróżowym, poszukiwacze skarbów znajdą niedaleko Lubiechowej na zboczu góry Chmieleń, gdzie jest jedno z najbogatszych stanowisk w Polsce.

INFO: Pasma Gór Kaczawskich rozciąga się na długości ponad 30 km, zajmując powierzchnię około 227 km kw. Najwyższym szczytem tych gór jest Okole o wysokości 725 m n.p.m.

**kinder
Country**

375

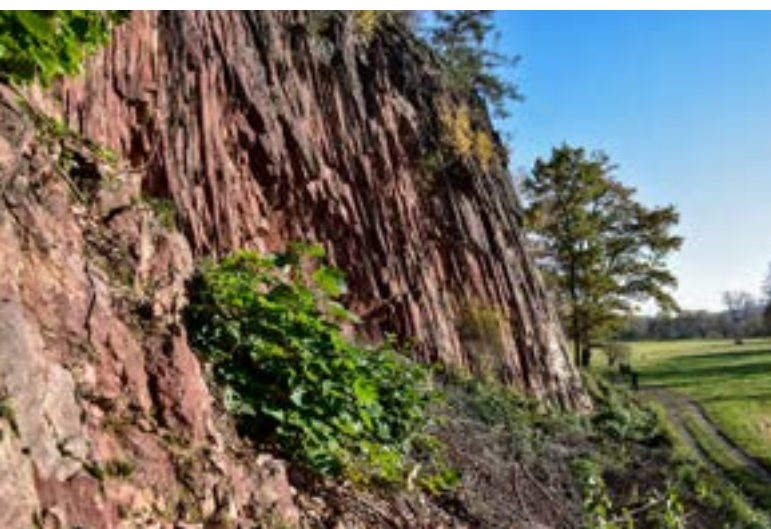
M N.P.M. MA
WZNIESIENIE
WIELISŁAWKA ZE
SŁYNĄ FORMACJĄ
SKALNĄ – ORGANAMI
WIELISŁAWSKIMI
(NA ZDJĘCIU).

GRANIE NA MISACH

W Dziwiszowie można
spróbować relaksu
w dźwiękach mis i gongów.
Niezwyczajnie relaksujące
doświadczenie.

WARSZTATY

Bliskie spotkanie z pszczołami
w Podgórkach, kurs robienia
świec sojowych w Dziwiszowie,
zajęcia laboratoryjne czy
poznawanie historii wulkanów
w Sudeckiej Zagrodzie
Edukacyjnej w Dobkowie to
zaledwie część atrakcji,
z których można korzystać
w Kaczawach.





SREBRNA GÓRA

Jeśli szukasz przygody i tajemnicy, wybierz największą górską twierdzę Europy.

INFO: Srebrna Góra leży 80 km na południe od Wrocławia. Wokół fortyfikacji na Fortecznej Górze (686 m n.p.m.) oraz Ostrogu (627 m n.p.m.) znajdują się atrakcyjne tereny na pikniki i wędrowniki.

Srebrna Góra wspina się mozolnie po wzniesieniu, na szczycie którego góruje twierdza. W dolnej części miasta stoja malownicze kamienice, im wyżej, tym więcej ciężkich budynków związanych z militarną historią tego miejsca. Srebrna Góra jest piękna sama w sobie, ale bez swoich fortów, bastionów i umocnień byłaby po prostu kolejnym ładnym punktem na mapie. To właśnie największa górská twierdza Europy nadaje jej charakteru. Monumentalna, wzniesiona w XVIII wieku, miała bronić przełęczy prowadzącej do Kotliny Kłodzkiej. Jej najpotężniejsza część, czyli Donżon, jest dziś jedną z najchętniej odwiedzanych atrakcji turystycznych. Tutaj słucham huku armat, podziwiam tajemnicze podziemia

i fantastyczny widok, który roztacza się z korony budowli na panoramę Gór Bardzkich i Sowich. Ale lubię też odkrywać inne zakątki Srebrnej Góry. Wędruję więc na sąsiadujący z Donżonem fort Ostroń, gdzie mogę zrelaksować się obierając ziemniaki (nie obowiązek, ale przyjemność) w wojskowej kuchni, a jeśli potrzebuję samotności, bez trudu znajduję ją na opuszczonych wiaduktach kolejowych z 1901 roku. Malownicze i zapomniane są pamiątką po nieistniejącej kolejce zębatej, która na trudnych podjazdach wspomagana była trzecią szyną. Z dala od udeptanych ścieżek warto też poszukać Chochołów, kolejnych pozostałości po dawnej pruskiej twierdzy. Czuć w nich ducha przygody.



**kinder
Country**

9

TYLE
STUDNI
WYDRAŻONO
W TWIERDZY.

WIADUKT ŻDANOWSKI

Ma 24 m wysokości i niedawno został odnowiony (na zdjęciu). Powstał jako część trasy nieistniejącej już dziś zębatej Kolejki Sowiogórskiej biegnącej w kierunku wzgórza Ostroń i przełęczy Srebrnej.

AMALIA

To kopalnia srebra z XVI wieku, którą odkrył pasjonat historii Jan Duerschlag. Znajduje się w połowie drogi z miasteczka Srebrna Góra do twierdzy. W najlepszym dla górnictwa czasie kopalnie w Srebrnej Górze wydobywały około 50 kg srebra rocznie.

SKARBY

Krąży legendy o ukrytych w okolicach twierdzy depozytach. Podobno pod koniec II wojny światowej, pod osłoną nocy, do miasteczka wjechały ciężarówki ze skrzyniami. Kiedy o świcie ciężarówki opuściły Srebrną Górę, były już puste.



SPŁYW PRZEŁOMEM BARDZKIM

*Wyprawa pontonami
to kilka godzin
beztroski na wodzie.*



Spływ pontonowy powinien zaczynać się nad brzegiem rzeki, ale ten Nysą Kłodzką ma swój początek w pałacu. W Ławicy, na dawnym folwarku, dostają kamizelkę ratunkową – to na wszelki wypadek – a kolorowy pociąg zawozi mnie do wybranego miejsca na trasie. Przełom Bardzki uważany jest za jedno z najpiękniejszych miejsc w Polsce, ma długość ok. 15 km, ciągnie się pomiędzy Bardem a Przytukiem. Spływ jest bezpieczny, choć wymaga na

niektórych odcinkach czujności. Trzeba uważać na mielizny – stąd pontony, a nie kajaki – łatwo zagapić się, obserwując czaple, perkozy i sarny, a ludzka chęć korzystania z każdej chwili sprawia, że wiele osób zatrzymuje się na przybrzeżnych łąkach, żeby np. zrobić sobie piknik. Wyprawa pięcioma meandrami starej rzeki jest relaksująca i fascynująca jednocześnie. Krajobraz zmienia się co chwilę, raz to wysokie skały, raz samotne gospodarstwa, pola,

lasy, aż do Barda, miasta cudów, w którym czeka smażony pstrąg i regionalne przysmaki. Widok tuż przez Bardem jest niezapomniany, na rzekę „spada” wielkie osuwisko mas skalnych znane jako Obryw Bardzki.

INFO: W zależności od potrzeb można wybrać dłuższą lub krótszą wersję spływu, najlepiej poświęcić na tę wyprawę około 3-4 godzin, żeby korzystać również z atrakcji, które znajdują się na brzegu.



MIĘDZYGÓRZE

*To miejsce idealne do
wypoczynku przed
góorskimi wędrówkami.*

W Międzygórzu czuję się jak w wehikule czasu. Piękna, drewniana zabudowa od razu kojarzy się z eleganckim kurortem sprzed lat. Domy są tu okazałe, żeby nie powiedzieć potężne, ukryte w zieleni i cieniu gór. W XIX wieku, za sprawą Marianny Orańskiej, niderlandzkiej

królowy, Międzygórze, wówczas mała osada utrzymująca się z tkactwa i leśnictwa, zamieniła się w popularne miejsce wycieczek. Wzdłuż rzeki Wilczki zaczęły wyrastać wille, a z czasem wioska zamieniła się w kurort. Jedną z jego największych atrakcji jest wodospad Wilczki, drugi co do wysokości w całych Sudetach. Rzeką spada tu z 22 m, płynąc dalej wąskim kanionem. Międzygórze ma w sobie jakąś nostalgię, tęsknotę za minionymi czasami. Dla mnie jest świetną bazą wypadową w Masyw Śnieżnika, na sam Śnieżnik czy niższą Igliczną, na której czeka sanktuarium Marii Śnieżnej i fantastyczne widoki na okolicę. ■

INFO: W Międzygórzu znajduje się siedem atrakcji na „Szlaku Marianny Orańskiej”, to m.in. Dawny Młyn, Mariańskie Skały, Schronisko na Hali pod Śnieżnikiem, wodospad Wilczki i Dom nad Wodospadem.





Świętokrzyskie i Lubelskie

TO SIELSKOŚĆ ODMIENIANA
PRZEZ WSZYSTKIE PRZYPADKI.

Z tą częścią Polski mam bardzo dużo ciepłych wspomnień. Jako studentka geologii spędziłam w Górach Świętokrzyskich kilka miesięcy, przemierzając je na piechotę, zaglądając w ich najgłębsze zakamarki i zachwycając się ich arcyciekawą historią. To jedno z najstarszych gór w Europie, wyjątkowe pod względem budowy – znajdują się bowiem w strefie tzw. Transeuropejskiego Szwu Tektonicznego (TESZ), czyli obszaru granicznego między trzema platformami geologicznymi budującymi nasz kontynent. A tamtejsze skały mają nawet 500 mln lat. Z kolei Lubelszczyzna to sielankowe krajobrazy, falująca mozaika pól, kresowe klimaty, które kojarzą mi się z dzieciństwem i wakacjami. Kwietne łąki, lasy pełne grzybów, wąwozy lessowe, pachnące żywicą powietrze, cisza zakłócana tylko szumem wiatru i śpiewem ptaków. To zanurzenie w naturę, które daje ukojenie od kakofonii myśli. Zapraszam do moich ulubionych miejsc.



**POLECA
AGNIESZKA
FRANUS**

Zastępczyni
redaktora
naczelnego
National
Geographic
Traveler. Fanka
natury, gór
i podróży poza
sezonem.

ŚWIĘTOKRZYSKIE I LUBELSKIE

MIEJSCA BLISKO NATURY

LUBELSKIE

► Centralny Szlak Rostocza – najatrakcyjniejszy szlak pieszy na wschodzie Polski. Liczy aż 193 km, a jego przejście zajmie nam od 5 do 7 dni. Zaczyna się w miejscowości Szastarka i biegnie m.in. przez: Zwierzyniec – wzgórze Wapielnia – i kończy się w Horyńcu-Zdroju. Na trasie m.in. wąwozy lessowe o nazwie Piekietko i Słona Góra (403 m n.p.m.) z niezapomnianym widokiem na Dolinę Wieprza.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

► Szlak na łysą Górę zaczyna się w Nowej Słupi i biegnie między bukami oraz jodłami. Im bliżej celu, tym robi się bardziej kamienisty. Zważ go Droga Królewska, bo przemierzał ją sam Władysław Jagiełło przed bitwą pod Grunwaldem, a także Zygmunt Stary wraz z królową Boną, która mieszkała w chęcińskim zamku.



► Kwitnące sady śliwkowe w Szydłowie. Miasteczko zwane jest polską stolicą śliwki. A jest tu aż 1,7 tys. ha sadów, które wiosną zachwycają kolorami.



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



FOTOGRAFIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
ZWIERZĄT



NORDIC
WALKING



RZĘKA WIEPRZ

*Płynąc z jej
nurtem, odkryjesz
rajskie zakątki
Lubelszczyzny.*

INFO: Wypożyczalnia kajaków znajduje się w miejscowości Hutki koło Krasnobrodu, gdzie są też miejsca do biwakowania. W Bondyrzu można coś zjeść i kontynuować spływ do Guciowa.

Spływ może być doświadczeniem na pograniczu snu i jawy, wystarczy zamknąć oczy i dać się ponieść łagodnemu nurtowi rzeki. To pozwala się odprężyć i zanurzyć wszystkimi zmysłami w dziewiczej naturze. Wieprz jest esencją Lubelszczyzny, rzeką idealną do uprawiania kajakarstwa. Odzwierciedla też największe atuty tego województwa, w którego granicach mieści się w całości, a ma aż 303 km. Jego źródło wypływa na Rostoczu Środkowym niedaleko Tomaszowa Lubelskiego na wysokości 273 m n.p.m. W górnym biegu wije się wśród wzgórz, rzeźbiąc w nich urokliwe skarpy. Wyjątkowo atrakcyjny jest jego

odcinek między Hutkami a Guciowem w otulinie Rostoczańskiego Parku Narodowego. Przy młynie wodnym w Bondyrzu będziemy musieli przenieść kajak, jeżeli chcemy płynąć do Guciowa. Wieprz meandruje tutaj między polami, kwietnymi łąkami, zagajnikami i wysokimi trzcinami. Niemal cały czas będzie nam towarzyszyła cisza, w której słychać jedynie plusk wioseł i śpiew ptaków. Spotkamy tu dzikie kaczki, bobry i wydry, które radośnie taplają się w wodzie. Koryto rzeki fragmentami zwęża się do dwóch metrów, zaś jej maksymalna głębokość nie przekracza zazwyczaj metra, a ona sama jest tak czysta, że widać piaszczyste dno.



**Kinder
Country**

387
TYLE METRÓW
MA WAPIELNIA,
NAJWYŻSZY
SZCZYT ROSTOCZA
ŚRODKOWEGO.

ZAGRODA GUCIÓW

Skansen w Guciowie z zabytkową chałupą, stodołą i oborą. Warto zwiedzić bogatą kolekcję skamieniałości w tym największego amonitu w Polsce (1 m średnicy) i unikatową kolekcję meteorytów (jeden – Zakłodzie – znaleziono na Rostoczu).

KRASNOBRODZKI PARK KRAJOBRAZOWY

Leży na terenie Rostocza Środkowego. Ponad połowę powierzchni parku zajmują lasy sosnowe. Z kolei cenne bory jodłowe można podziwiać w rezerwacie „Święty Roch”, gdzie dostrzemy jednym ze szlaków.

SUSEŁ PEREŁKOWANY

To podobne do wiewiórki zwierzę można spotkać w Polsce jedynie na terenach między Wieprzem a Bugiem. Objęto je ochroną gatunkową. Gryzonie żyją stadnie w norach w miejscach przypominających step. Zapadają w sen zimowy.



GEPARK ŚWIĘTOKRZYSKI

*To miejsce
wyjątkowe
w skali świata, gdzie
poznamy barwną
historię naszej
planety.*

INFO: Podniebna Trasa Widokowa liczy ok. 600 m i składa się z trzech tyrolek. Jeden ze zjazdów ma ponad 333 m i odbywa się 40 m nad ziemią – zapewnia niesamowite widoki. Trwa aż 40 sek.

ATRAKCJE W OKOLICY

Warto odwiedzić chociażby ruiny królewskiego zamku w Chęcinach z XIII w. – owianej legendą o białej damie wędrującej po jego murach – czy Pałac Biskupów Krakowskich w Kielcach lub Park Etnograficzny w Tokarni.

Ponad pół miliarda lat dziejów Ziemi zapisane w kamieniu niczym kronika. Góry Świętokrzyskie, mimo że nie imponują wysokością – najwyższy szczyt, czyli Łysica, ma zaledwie 614 m – to pod względem historii biją inne na głowę. A zawdzięczają to wyjątkowej różnorodności skał i skamieniałości pochodzących ze wszystkich okresów geologicznych: od kambru po czwartorzęd. Tutaj znalazłam swojego pierwszego trylobita, zwierzątko, które żyło przeszło 500 mln lat temu. Takich okazów, podobnie jak innych unikatowych minerałów, skał i skamieniałości, jest tu bez liku. Szczególnie cenny jest obszar Geoparku Świętokrzyskiego. Obejmuje pięć gmin (Kielce, Chęciny, Morawica, Nowiny i Piekoszów) o łącznej powierzchni ponad 500 km kw. i szczyty się udokumentowaną, sięgającą ponad 50 tys. lat wstecz, historią człowieka. Rozpoczyna się ona w Jaskini Raj – jednej z najpiękniejszych grot w Polsce, w której poza bogatą szatą naciekową odnaleziono ślady obozowisk neandertalczyków oraz szczątki

zwierząt z epoki lodowcowej. Będąc tu, warto odwiedzić pobliskie Centrum Neandertalczyka, żeby poznać historię tych rdzennych Europejczyków. Panujący wówczas klimat nie należał do najprzyjemniejszych, a to, w jaki sposób ci ludzie przystosowali się do niego, do dziś budzi respekt. Geopark Świętokrzyski obfituje również w miejsca związane z naszym dziedzictwem przemysłowym – skały i kruszce wydobywano tu od niepamiętnych czasów, stąd mnogość śladów podziemnego górnictwa oraz kamieniołomów. Wśród obiektów geologicznych warto wymienić: Kadzielnę, Wietrznę, Chelosiową Jamę i Moczydło. Najlepszy zaś punkt widokowy roztacza się z góry Miedzianki (na zdjęciu). Ze względu na wyjątkową rangę dziedzictwa geologicznego Geopark Świętokrzyski zyskał w 2021 r. status Światowego Geoparku UNESCO. I trudno się temu dziwić, skoro jest to jedyne miejsce na świecie, gdzie z Piekła (jaskinia na terenie parku) do Raju jest tylko 6 km.





KRAINA LESSOWYCH WĄWOZÓW

W tym baśniowym świecie każdy będzie się dobrze bawił.

INFO: Uczynny Dół, Liszcze, Norowy Dół, Ośmiornica – to tylko niektóre z wąwozów lessowych. Lista najpiękniejszych znajduje się na: kraina.org.pl/nasze-najpiekniejsze-wawozy.

To jedno z tych miejsc, gdzie warto puścić cugłę wyobraźni. Powykręcane korzenie drzew wydają się schodzić po zboczach, jakby ożywały niczym w starych bajkach. Choć jest w tym pewien paradoks, bo żyjemy w epoce nieustannych odkryć naukowych, które zmieniają naszą rzeczywistość, a świat drzew i ich wzajemnych interakcji wciąż pozostaje dla nas tajemniczy i mało znany. Lubię się zatrzymać na kilkanaście minut i podziwiać te niezwykle, skomplikowane organizmy. Wkrótce pojawiają się ptaki, owady, wiewiórki. Życie, którego przez pośpiech nie dostrzegamy. Kraina Lessowych Wąwozów jest jednym z fenomenów Lubelszczyzny

i jednocześnie największym skupiskiem tego typu form krajobrazu w Europie. Tworzą one baśniowe labirynty, w których można się zagubić. Polecam zdjąć buty i pochodzić po nich na bosaka. Less jest tak delikatny i uziemiający, a panująca dookoła cisza otulająca i kojąca. Najbardziej spektakularne wąwozy są w okolicach Kazimierza Dolnego, ale równie malownicze znajdziemy niedaleko uzdrowiska Nałęczów czy w pobliżu Puław. W 7 gminach, na terenie których powstały te imponujące jary, wytyczono aż 17 tras do uprawiania nordic walkingu. Więcej na: kraina.org.pl/trasy-nordic-walking.



**Kinder
Country**

300
KM SZLAKÓW
KONNYCH
MA KRAINA
LESSOWYCH
WĄWOZÓW.

WĄWÓZ KRÓLOWEJ JADWIGI

Sandomierz także może się poszczycić wspaniałymi wąwozami lessowymi. Za najpiękniejszy uchodzi wąwóz Królowej Jadwigi. Ma 0,5 km długości, a jego ściany osiągają 10 m.

WĄWÓZ KORZENIOWY DÓŁ

To najbardziej fotogeniczny wąwóz Kazimierza Dolnego. Liczy 400 m długości i od 5 do 8 m wysokości ścian. Największe wrażenie robią tutaj zwisające korzenie drzew.

PARK ZDROJOWY W NAŁĘCZOWIE

To największy park uzdrowiska Nałęczów (na zdjęciu). Na jego terenie znajduje się Pałac Małachowskich, zabytkowe sanatorium, palmiarnia oraz pijalnia wód leczniczych.



SZUMY NAD TANWIĄ

*Zanurz się
w dźwiękach natury.*



Słychać je już z daleka, nazywane są szumami, porohami, szypotami, sopotami. To jedna z najpiękniejszych atrakcji Roztocza, krainy, która cieszy się największą liczbą dni słonecznych w roku w Polsce. Dawno temu ruchy tektoniczne wydzwignęły Roztocze, powodując zapadnięcie się Kotliny Sandomierskiej i powstanie na 400-metrowym odcinku rzeki Tanwi aż 24 skalnych progów, przez które dziś

malowniczo przelewa się woda. Ten cud natury, zwany właśnie Szumami na Tanwi, znajduje się w rezerwacie Nad Tanwią na terenie Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej. Dodatkową gratką jest przebiegająca tędy geologiczna granica między Europą Wschodnią – płytową – a Zachodnią – fałdową. Spacer niebieskim szlakiem Szumów (17 km) można zacząć i skończyć na stacji PKP

w Suścu. A wędrując, wystuchać nie tylko niezapomnianej symfonii natury, ale też powdychać nasycone olejkami eterycznymi powietrze. W tutejszych starodrzewiach wiekowe jodły mają aż 40 m wysokości i 3 m obwodu.

INFO: Oprócz Tanwi niewielkie wodospady można zobaczyć również na płynącej przez rezerwat rzece Jeleń, ale też na potoku Sopot w rezerwacie Czarotwe Pole czy Szum – w rezerwacie o tej samej nazwie.



BABIA DOLINA W JÓZEFOWIE

*Nowe życie
kamieniołomu.*

Szczególnie magicznie prezentuje się o zachodzie słońca, kiedy złote promienie ocieplają ściany tego nieczynnego już kamieniołomu i rozświetlają porastające go drzewa. Uwagę przykuwa ponad 18-metrowa samotna kamienna baszta, niczym

strażniczka pilnująca spokoju tego miejsca. Ta nowa atrakcja Lubelszczyzny powstała w wyniku działalności człowieka, który przekształcił to wzgórze w dolinę, zmieniając całkowicie jego pierwotny charakter. Przez 300 lat eksploatacji tutejszych wapieni wybrano tony kruszcu, przy okazji odłaniając mnóstwo ścian, w których uważne oko dostrzeże skamieniałe życie sprzed 20 mln lat; fragmenty roślin i zwierząt. Po rozległym kamieniołomie warto się powłóczyć, zaglądając w jego zakamarki, by dostrzec różne formy krasowe. A potem wspiąć się na taras widokowy na baszcie, by z wysokości 15 m zachwycić się panoramą tej części Roztocza i Puszczy Solskiej.

INFO: Parking oraz wejście na teren kamieniołomu znajduje się w Józefowie tuż przy baszcie widokowej. Czynny jest codziennie. Z tarasu baszty można korzystać bezpłatnie. Jest zamykana po zachodzie słońca.



KONIKI NAD STAWEM ECHO

Spotkanie tych dzikich zwierząt to niezapomniane przeżycie.

INFO: Roztoczański PN jest najbardziej zalesionym parkiem w Polsce. Czekają tu na nas: 9 ścieżek o łącznej długości 18 km, 5 oznakowanych szlaków turystycznych, których długość wynosi 34 km.

Pomimo niewielkiego wzrostu jest wyjątkowym twardzielem. Niestraszny mu ani mróz, ani wiatr, ani deszcz, a jednocześnie ma bardzo łagodny charakter. Koniki polskie, potomkowie wymarłego w XVIII w. tarpana, dzikiego konia, który zamieszkiwał leśne obszary Europy, wciąż żyją na wolności w kilku miejscach Polski. Jednym z nich, który ma go nawet w swoim logo, jest Roztoczański Park Narodowy. Spotkamy je nad Stawami Echo lub na pastwisku we Floriancie, wiosce położonej ok. 7 km od Zwierzyńca, gdzie można dotrzeć tylko pieszo lub rowerem.

Nie tylko świetnie spełniają się w hipoterapii, ale też służą za naturalne kosiarki, selektywnie wyjadając rośliny i zwiększając tym samym bioróżnorodność. Przyglądanie się im, kiedy skubią trawę, bawią się i opiekują młodymi, odpręża i zapewnia potężną dawkę endorfin. A oglądanie ich, biegających swobodnie o poranku nad Stawami Echo, to niezapomniane przeżycie (na zdjęciu). Stawy mają krystalicznie czystą wodę – są wodopojem i kąpieliskiem wielu leśnych zwierząt, więc nie wiadomo, jakie gatunki jeszcze tam zobaczymy.



**Kinder
Country**

69

KONIKÓW ŻYJE
NA TERENIE
ROZTOCZAŃSKIEGO
PARKU
NARODOWEGO
Z CZEGO 15
W REZERWACIE
OSTOJA.

BUKOWA GÓRA

Wiodąca tam dydaktyczna ścieżka ma 2,5 km, ale jej pokonanie zajmuje ponad 2 godz. Zaczyna się od 160-letniego lasu sosnowego, by wkrótce zmienić się w bór jodłowy z koronami drzew sięgającymi 50 m i obwodem pnia do 3 m.

ALEJA DĘBÓW

w Górecku Kościelnym, które leży na terenie Puszczy Solskiej. Tych majestatycznych drzew jest tam sześć. Najstarszy z dębów ma ponad 500 lat, a jego obwód wynosi ok. 7 m. Przy drodze znajduje się urokliwa Kapliczka pod Dębami.



PONIDZIE

*To jedno
z najpiękniejszych
miejsc w Polsce,
szczególnie wiosną.*

INFO: Ponidzie rozciąga się od Chęcin do Nowego Korczyna. Na jego terenie znajdują się 3 parki krajobrazowe; Szaniecki, Kozubowski i Nadnidziański.

Sekretnie życie łąki, miedzy, zagajnika, oczka wodnego – to fascynujące mikroświaty, pełne wzajemnych zależności. Taka ważka ok. pięciu lat mieszka w wodzie jako larwa, a kiedy przemieni się w pięknego, latającego osobnika, już nigdy nie wróci do swojego domu. Albo muchy – kojarzymy je jako natrętne i uciążliwe, ale poza znaną nam muchą domową, w naturze żyje całe mnóstwo innych gatunków – to one są głównymi zapylaczami roślin, i tak jak komary stanowią pożywienie dla wielu ptaków. Wyginięcie jakiegoś gatunku to ogromna strata dla przyrody. Stąd nasza potrzeba uważności, dbałości i docenienia tego, co mamy dookoła. Polnych kwiatów, owadów, wszelkich terenów podmokłych, bo tam, gdzie woda, tam jest i życie. Za to właśnie kocham Ponidzie. To niezwykle

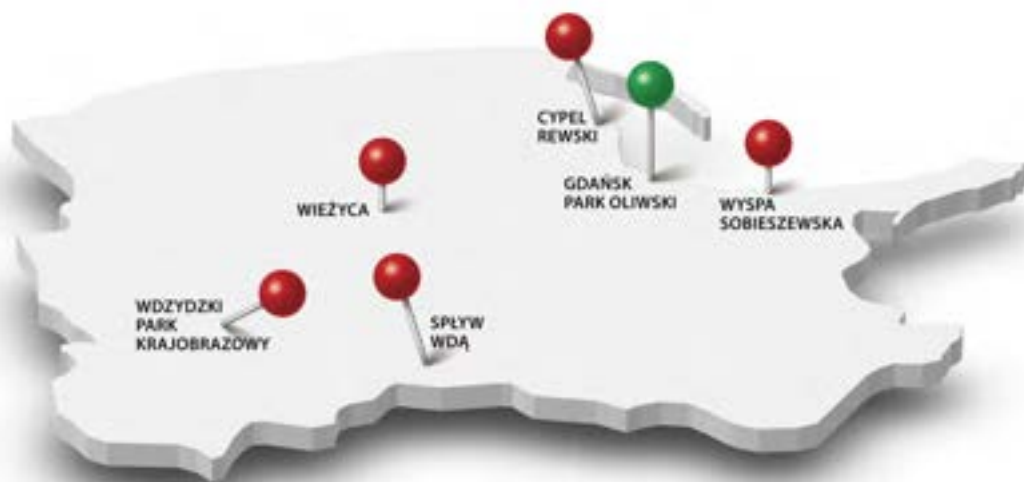
malownicza kraina z leczniczym mikroklimatem obejmująca Nieckę Nidziańską. Z lotu ptaka przypomina ogromny wielobarwny falujący dywan. Dla mnie to jedno z najbardziej urzekających miejsc w Polsce. Pachnące świeżym deszczem, kwiatami i ziołami. Jej esencją jest rzeka Nida, która wiję się niczym ogromny rozgrzany słońcem wąż. Nie wiem już sama, który fragment Ponidzia jest najpiękniejszy, czy ten na odcinku Stary Korczyn–Wiślica, gdzie rzeka przypomina serpentynę, czy może krajobraz między Pacanowem a Jędrzejowem. I nie ma znaczenia, czy będziemy spacerować, jechać rowerem, na grzbiecie konia, lecieć nad nią balonem, czy uprawiać nordic walking. To miejsce, nie bez powodu zwane Polską Toskanią, na pewno zafascynuje każdego. ■

**Kinder
Country**

3

NA TYŁE METRÓW
PONAD ZIEMIĘ
WYSTAJĄ KORZENIE
100-LETNIEJ SOSNY
(NA ZDJĘCIU),
KTÓRA ROŚNIE
W WEŁECZU OBOK
BUSKA-ZDROJU.





POMORZE

MIEJSCA BLISKO NATURY



► Populacja fok w Bałtyku odradza się i liczy obecnie około trzydziestu tysięcy osobników. Możemy je podziwiać niemal codziennie w miejscu, gdzie Wisła uchodzi do morza, w rezerwacie przyrody Mewia Łacha.

► Krzywy Las leży w Nowym Czarnowie na terenie gminy Gryfino niedaleko Szczecina i jest wielką osobliwością. Na około 0,5 ha powierzchni rośnie tu ponad 100 sosen o dziwnie zdeformowanych, wygiętych pałąkowato pniach. Drzewa mają około 90 lat.

► Słowiński Park Narodowy to obszar, gdzie odkryjemy niezwykle piękno i dynamikę procesu formowania się wydm. Rozpoczął się on tysiące lat temu i wciąż trwa nieustannie, od nowa budując i niszcząc krajobraz.

► Jeziora lobeliowe to przyrodniczy rarytas. W Polsce spotkamy je głównie na Pomorzu. Wyróżnia je kwaśny odczyn, niewielka ilość soli, przezroczysta woda i piaszczyste dno. Swoją nazwę zawdzięczają lobelii jeziornej, roślinie, która objęta jest ochroną. Latem, przy bezchmurnym niebie i odpowiednim załamaniu światła, woda ma w nich wyjątkowy, turkusowy kolor. Moje ulubione jeziora to Głębocko, Wielkie Oczko i Jezioro Długie – położone we Wdzydzkim Parku Krajobrazowym.

Pomorze

ZIEMIA SIĘGAJĄCA AŻ PO MORZE... ALE NIE TYLKO!
 OPRÓCZ ZACHWYCAJĄCYCH PLAŻ I WYDM SĄ TU
 PARKI, JEZIORA, WYSPY, CYPLE, UJŚCIA RZEK.



**POLECA
 MARZENA
 MRÓZ**

Podróżniczka,
 autorka książek
 i reportaży do
 National
 Geographic
 Traveler.

Wspaniałe szlaki do wędrówek, morenowy krajobraz i jedyne w swoim rodzaju, najpiękniejsze w Europie, plaże Bałtyku zachwyciły mnie tak bardzo, że postanowiłam zmienić swoje życie. Zamieszkałam blisko morza. Zimą morsuję w Sopocie i na Cyplu Rewskim, wiosną uprawiam jogę w parku Oliwskim i wyruszam na długie rowerowe wyprawy. Zafascynowana urodą Kaszub pływam latem w czystych, tamtejszych jeziorach i błędę z aparatem fotograficznym po bukowych lasach. Choć podróżuję po całym świecie, nigdy nie czułam się bliżej natury niż na Pomorzu.



JOGA
 MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



ZDJĘCIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
 PTAKÓW



NORDIC
 WALKING



PARK OLIWSKI W GDAŃSKU

*Tradycja ogrodów
w Oliwie,
uprawianych
przez cystersów,
sięga czasów
średniowiecza.*

INFO: Wizyta w parku Oliwskim to doskonała okazja, aby oderwać się od zgiełku miasta i zanurzyć w świecie zieleni, spokoju i harmonii. Współgrająca z naturą przestrzeń jest dobrym miejscem do uprawiania jogi i medytacji.

Współczesny park Oliwski, do którego lubię przychodzić o każdej porze roku, został założony w 1956 roku i wyróżnia się niezwykle bogatą kolekcją drzew, krzewów i roślin ozdobnych. Można tu zobaczyć tulipanowce amerykańskie, sekwoje i metasekwoje chińskie, sosnę żółtą, miłorzęby japońskie i oczywiście zakwitające wiosną magnolie, z których ten ogród słynie. Palmiarnia oraz cieplarnia powstały w XVIII wieku i były wielokrotnie przebudowywane. W zabytkowych pawilonach kwitną chińskie róże, owocują granaty, figowce i bananowce. Warto zejść do leżącego na terenie parku pałacu Opatów, do katedry oliwskiej i przystanąć choć na chwilę przed pomnikiem wybitnego gdańszczanina – Jana Heweliusza. Ogród w stylu japońskim na północnym brzegu stawu tworzy

sosnowa polana wysadzana azaliami. Ta część jest wyjątkowo kameralna i idealnie nadaje się na miejsce relaksu. To tu zwykle rozkładam na trawie jogową matę i ćwiczę asany. Nigdy też, będąc w parku Oliwskim, nie opuszczam możliwości wejścia do grotty szeptów, która słynie z tego, że w jednej pieczarze dokładnie słychać to, co mówi się nawet bardzo cicho w drugiej, znajdującej się po przeciwnej stronie alei. Wychodząc z parku, zawsze spoglądam na tak zwany Książęcy Widok, a właściwie pozostałości dawnej osi widokowej. Zaaranżowana jest w taki sposób, aby zwiedzający park mieli wrażenie, że zaraz za stawem zaczyna się Bałtyk, który w rzeczywistości znajduje się trzy kilometry dalej. Taka piękna fatamorgana!



**Kinder
Country**

1955

W TYM ROKU PARK
OLIWSKI ZYSKAŁ
NOWĄ NAZWĘ
I PATRONA,
KTÓRYM
ZOSTAŁ ADAM
MICKIEWICZ.

CYSTERSI

Historia powstania parku jest związana z pojawieniem się zakonu cystersów, który został sprowadzony do Oliwy w 1186 roku. Jego siedzibą został załesiony teren nad Potokiem Oliwskim pomiędzy uczęszczanymi traktami Gdańska. Tu zbudowano klasztor, wytyczono aleje, zaprojektowano ogrody wśród łąk i stawów.

POMNIKOWE DRZEW

Park słynie z imponujących drzew, wśród których wiele ma status pomnika przyrody. Najbardziej znany to Cesarz – jeden z najstarszych dębów szypułkowych w Polsce o obwodzie 750 cm i wysokości 35 m, szacowany na około 650 lat.



CYPEL REWSKI

*To moje ulubione
miejsce do
morsowania na
Pomorzu.*

INFO: Wystarczy kostium kąpielowy, rękawiczki, czapka, specjalne, piankowe buty i trochę samozaparcia, żeby zacząć morsowanie na Cyplu Rewskim.

Morsowanie jest niczym zastrzyk energii, która dosłownie unosi człowieka przez cały dzień. Zanurzenie się w lodowatej wodzie poprawia krążenie, zwiększa dotlenienie tkanek i wspiera zdrowie serca. A ponieważ zimna woda stymuluje produkcję endorfin – nazywanych również hormonami szczęścia – redukuje stres i poprawia nastrój. Ja morsuję przez całą zimę, raz w tygodniu. Zwykle robię to na Cyplu Rewskim, który został utworzony przez prąd morski płynący wzdłuż Zatoki Gdańskiej. Wcina się w wody Zatoki Puckiej w pobliżu Rewy, nazywanej przez miejscowych „Pucyfikiem”, i oddziela jej ciepłe wody od chłodniejszej Zatoki Gdańskiej. Z lotu ptaka długość tego

piaszczystego, przypominającego ogon wieloryba kawałka lądu nie przekracza kilometra. Jednak w rzeczywistości rozciąga się on pod powierzchnią Bałtyku aż do Mierzei Helskiej. W połączeniu z Rybitwią Mielizną o długości dziesięciu kilometrów, gdy dopisze pogoda, pozwala na przejście pieszo z Rewy na mierzeję w okolicę wsi Kuźnica. Co roku podczas tzw. Marszu Śledzia mieszkańcy Rewy idą do Kuźnicy zanurzeni jedynie do pasa. Spokojne, nieco cieplejsze niż w innych miejscach nad Bałtykiem wody, wprost zachęcają do morsowania! Latem z kolei to miejsce upodobał sobie kitesurferzy i dziki, które przepływają w tym miejscu na Mierzeję Helską.

**Kinder
Country**



8 tys.

LAT TEMU, W WYNIKU
DZIAŁANIA PRĄDÓW
MORSKICH, ZACZAŁ
SIĘ FORMOWAĆ
CYPEL REWSKI.

ROMANTYCZNY SZPERK

Cypel Rewski, w gwarze kaszubskiej nazywany Szperkiem albo Szpyrkim, to miejsce naprawdę romantyczne. Turkusowy kolor wody i bardzo drobny piasek sprzyjają spacerom i sesjom fotograficznym. Najlepszą porą dnia na wędrowkę po cyplu jest zachód słońca.

CIEKAWY MIEJSCA

Idąc z Cypla Rewskiego na południowy wschód, dotrzemy do rezerwatu przyrody Mechelińskie Łąki z łęgówiskami rzadkich gatunków ptaków. Wraz z Mielizną Cypel Rewski jest objęty ochroną w ramach Nadmorskiego Parku Krajobrazowego.





**Kinder
Country**

10 092

KILOMETRY MA
E9, NAJDŁUŻSZY
NADMORSKI
SZLAK NA
ŚWIECIE.

RUCHOME WYDMY

w Słowińskim Parku Narodowym.
Leżą na wąskiej mierzei pomiędzy
Morzem Bałtyckim a jeziorem
Łebsko i stanowią największy
w Europie pas ruchomych wydm.
Największą wydmą jest Łącka
Góra, która ma ponad
40 metrów wysokości.
Z jej szczytu można podziwiać
jeziorno-łebskie
i Bałtyk.

BURSZTYN

Najlepszymi pamiątkami
z wędrówki szlakiem E9
będą... bursztyny. Ta kopalna
żywica drzew iglastych, zwana
„polskim złotem” i „kamieniem
życzeń”, wciąż pojawia się
na plażach nad Bałtykiem.
Szczególnie wiosną podczas
sztormów morze wyrzuca
na brzeg najpiękniejsze
bursztynowe okazy.



E9 – EUROPEJSKI DŁUGODYSTANSOWY SZLAK PIESZY

*Część najdłuższego
nadmorskiego szlaku
na świecie wiedzie
przez Pomorze.*

Wyruszyłam z Ustki w słoneczny dzień lata, wcześniej rano. Czułam pod stopami ciepły piasek, morze było spokojne. Bardzo szybko ustabilizowałam tempo kroków i zaraz potem – myśli. Marsz medytacyjny – doskonały trening świadomości, który pozwala złapać odpowiednią perspektywę wobec codzienności – najlepiej udaje się właśnie na szlaku długodystansowym. Idziesz skoncentrowany tylko na drodze, skupiając uwagę na oddechu. Każdy choć raz w życiu powinien doświadczyć zalet wyciszenia się podczas wędrówki. Tym bardziej,

że pokonanie dowolnego fragmentu tego nadmorskiego szlaku jest zawsze przygodą życia. Oznaczona symbolem E9 trasa rozciąga się od Tarify w Hiszpanii, a kończy w Narva-Jõesuu w Estonii. Przez tysiące kilometrów możemy przemieszczać się wzdłuż wybrzeży jedenastu krajów – polski odcinek szlaku ma ponad 700 km. Moim zdaniem najpiękniejszy fragment naszej części E9 to 300-kilometrowy odcinek od Ustki, przez Rowy, Łebę, Osetnik, Żarnowiec, Krokową i dalej Ostrowo, Rozewie, Władysławowo, Puck, Rzucewo, Wejherowo, rzekę Kaczą, Gdańsk, Krynicę Morską – aż do Braniewa. Nie da się przecenić jego walorów; od wielokrotnych spotkań z morzem, zwierzętami po przejścia przez lasy sosnowe intensywnie pachnące żywicą. I co ważniejsze, można się zatrzymywać na dłużej tam, gdzie nam się najbardziej podoba. Dla mnie były to plaża w Rowach i oczywiście morze białych piasków Łeby.

INFO: Wyprawę można rozłożyć na etapy, co pozwoli na zatrzymanie się w najciekawszych miejscach na szlaku. Pokonanie dystansu 300 km zajęło mi 12 dni. Dziennie robiłam od 20 do 30 km. Miałam ze sobą tylko lekki plecak, a nocowałam w obiektach na trasie.



RZKA WDA

*Kapryśna Wda
od dawna była
na mojej liście rzek,
z którymi chciałam
się zmierzyć.*

INFO: Warunki do biwakowania podczas spływu Wdą są rewelacyjne. Nie brakuje pól namiotowych, a cała infrastruktura turystyczna jest bardzo dobrze rozwinięta.

Zwana również Czarną Wodą bywa bardzo zmienna, a mierzni nurt głębokościami dochodzącymi nawet do 1,5 metra. Rzeka Wda pięknie meandruje wśród lasów, tworząc liczne zakola. Spływ kajakowy można rozpocząć już od Jeziora Wieckiego, ale ten fragment nie należy do najłatwiejszych i szczególnie przyjemnych. Górny odcinek rzeki bywa nieprzewidywalny. Najbardziej klasyczny jest ten rozpoczynający się w Lipuszu, a kończący w Tleniu. I właśnie jego lubię najbardziej. Można go pokonać w ciągu jednego tygodnia, a ci, którzy chcą dotrzeć do ujścia rzeki, będą potrzebowali dwa dni więcej. Fragment od Lipusza do Wdzydz jest sielski i malowniczy. Wdą meandruję wśród gotowych do żniw pól i zielonych łąk – bardzo spokojnie.

Duże znaki informacyjne wskazują pola biwakowe, przenoski, miejscowości i kilometraż. Większość trasy wiedzie przez Wdzydzki oraz Wdecki Park Krajobrazowy, stworzone specjalnie po to, żeby chronić nieskażoną przyrodę rzeki i okolicznych jezior. Akwen jezior wdzydzkich, nazywany przez miejscowych Kaszubskim Morzem, zachwycił mnie do tego stopnia, że postanowiłam spędzić tam dodatkowe dwa dni, wpływając do zatoczek, zwiedzając wyspy i biwakując. Warto zatrzymać się w okolicy, żeby zobaczyć Kamienne Kręgi – rezerwat archeologiczny w Odrach nazywany polskim Stonehenge. Jest tam trzydzieści kurhanów Gotów datowanych na pierwszy wiek naszej ery. Najpiękniejszy, moim zdaniem, dzięki fragment Wdy, do którego dociera się za miejscowością Błędno, znajduje się już w granicach Wdeckiego Parku Krajobrazowego. Płynąc w zupełnej ciszy, od czasu do czasu przerywanej klekotem bociana czarnego, mijamy sosnowy bór, w którym można znaleźć chronione gatunki roślin, takich jak wawrzyniec wilczełyko, lilia złotogłów, a nawet storczyki plamiste! W urwisku rzeki, przy stromej skarpie, wypatrzyłam turkusowo-pomarańczowe pióra zimorodka. Siedział na gałęzi, odbijając się w tafli wody, i polował na ryby. Obserwując go, miałam poczucie, że doświadczam jedności ze światem przyrody.



WDZYDZKI PARK KRAJOBRAZOWY

*To prawdziwe
serce Kaszub.*

INFO: Polecam pięciokilometrową ścieżkę przyrodniczą „W Juszach”. Prowadzi przez las w okolicy czterech niezwykle czystych jezior: Długiego, Wielkiego Oczka, Głębockiego i Mielistego.

Jadę tam na biwak, ilekroć poczuję, że potrzebuję chwili tylko dla siebie. Zabieram ze sobą namiot, strój kąpielowy i... właściwie niewiele więcej. Najbardziej lubię miejsce zwane Krzyżem Jezior Wdzydzkich, wspaniałe spletające się ze sobą akwenów jezior Gołuń, Radolne, Wdzydze i Jelenie. Zajmują one powierzchnię niemal 1500 hektarów, a głębokość ich wód dochodzi nawet do 68 metrów. Krajobraz wokół jest bardzo urozmaicony, co sprawia, że żeglując, nie będziemy się tutaj nudzić. Łączna długość ramion zbiorników w kształcie charakterystycznego krzyża, rozpostartych na wschód i zachód, wynosi blisko 9 kilometrów,

a z północy na południe – ponad 11. Nic więc dziwnego, że tafla jezior wdzydzkich bywa nazywana kaszubskim morzem. Naliczyłam na niej aż dziesięć wysp gwarantujących spokój, ciszę i możliwość całkowitego odcięcia się od cywilizacji. Można popływać między nimi kajakiem lub łodzią, a mniejsze odległości przemierzać wpraw. Będąc tam, za każdym razem zachwycam się krystalicznie czystą wodą, piaszczystym dnem i białymi plażami. Według kaszubskich wierzeń tutejszy krajobraz miały uformować stołemy, legendarne olbrzymy, które bez większego wysiłku kruszyły skały i wykopywały doły, aby mogły w nich powstawać jeziora.



**Kinder
Country**

8

KILOMETRÓW
MA ŚCIEŻKA
WOKÓŁ JEZIORA
SCHODNO.

SKANSEN WE WDZYDZACH

Warto zatrzymać się w najstarszym w Polsce skansenie we Wdzydzech Kiszewskich, który ma status Muzeum Kaszubskiego Parku Etnograficznego (na zdjęciu). Zobaczymy tam ponad trzydzieści budowli.

NA ROWERZE

We Wdzydzkim Parku Krajobrazowym wytyczono sto osiemdziesiąt kilometrów szlaków rowerowych. Podczas rowerowych eskapad na pewno uda nam się spotkać na swojej drodze dzikie zwierzęta.

TAM GDZIE RAKI...

Tereny te są ostoją rzadkich i chronionych gatunków ptaków, takich jak szlachar, nurogęś, brodziec piskliwy czy kormoran. Wody Jezior Wdzydzkich zamieszkiwane są m.in. przez troć jeziorową (zwaną wdzydką) oraz raka szlachetnego.



WYSPA SOBIESZEWSKA

*Ta jedna z dzielnic
Gdańska jest ostoją
ptactwa, można tu
też spotkać foki
i jenoty.*



Lubię przychodzić tu rano z aparatem fotograficznym i lornetką, żeby podglądać ptaki. Najpierw pojawiają się rybitwy, zaraz za nimi sieweczki. Cieszę się, kiedy uda mi się „upolować” podróżniczkę i tańczyć ze szczęścia, kiedy wypatrzę ostrygojada. Dla mnie Wyspa Sobieszewska to prawdziwy zwierzynek! Oprócz saren, lisów, dzików, kun, łasic i bobrów, a także przybyłych ze wschodu jenotów można

tu również spotkać turlające się po piasku foki. W tym roku uchwyciłam je w obiektywie wygrzewające się w majowym słońcu. Zdradzę, że foki najczęściej pojawiają się na wyspie tuż przy wejściu na plażę numer 1. Największym bogactwem przyrodniczym Wyspy Sobieszewskiej są jednak ptaki, dla których zostały tu utworzone dwa rezerваты ornitologiczne: Ptasi Raj i Mewia Łacha. Naliczono tu aż 300

gatunków. Wiele odbywa tutaj swoje lęgi, inne zimują, a pozostałe traktują jako przystanek w podróży. I tak jak ja cieszą się tutejszym mikroklimatem, który zapewnia wysokie stężenie jodu w powietrzu.

INFO: Wyspa Sobieszewska położona u ujścia Wisły to świetne miejsce na rodzinną wyprawę z dziećmi. Można łatwo dostać się tu z centrum Gdańska (latem tramwajem wodnym) i spędzić cały dzień nad brzegiem Bałtyku.



WIEŻYCA

*Jadąc tam, miałam
przed sobą cel, chciałam
poprzytulać się do drzew.*

Wybrałam do tego miejsce szczególne – stary bukowy las, rosnący w pobliżu rozległych dolin, tajemniczych wąwozów, jezior i rzek. Ale zanim objęłam buki, wdrapałam się po dwustu stopniach na drewnianą konstrukcję wieży, stojącej na czubku wzgórza. Położona na Kaszubach

Wierzyca jest najwyższym wzniesieniem w północnej Polsce. Ma 329 metrów, licząc od poziomu morza, i ponoć w sprzyjających warunkach można dostrzec z jej szczytu fale Bałtyku, ale to chyba tylko piękna legenda. Rezerwat, obejmujący stoki i wierzchołek Wierzyca w paśmie moren czołowych, zajmuje 34 hektary. I pomyśleć, że rosnące tu drzewa liczą sobie 120-160 lat! Zadzierając wysoko głowę, najpierw wędrowałam przez majestatyczny las, a następnie obejmowałam ramionami poszczególne okazy, dosłownie czując ich energię. A wokół panowała idealna cisza. ■

INFO: Dendroterapia to jedno z najprzyjemniejszych zajęć, jakie możemy wykonywać w lesie. Drzewa emitują subtelna energię, która ma kojący wpływ na ludzki organizm. Działa ona przeciwbólowo, przeciwzapalnie i bakteriobójczo. Wzmaga witalność i budzi kreatywność.





Małopolska i Karpaty

BYWAŁAM BARDZO DALEKO, ALE NAJLEPIEJ
ODPOCZYWAM TUTAJ, GDZIE MIESZKAM,
PO SĄSIEDZKU. W REGIONIE GÓR, SKAŁ, RZEK I HISTORII.

Podobno lubimy to, co już znamy i to, co bliskie. Nie jestem oryginalna. Na mojej skrajnie nieobiektywnej liście miejsc najpiękniejszych na świecie są te, w których byłam, mam z nimi dobre wspomnienia, do których wracam choć na chwilę sama bądź z przyjaciółmi. Miejsca bezpretensjonalne, proste, blisko natury. I taka właśnie jest Małopolska, i takie są Karpaty – różnorodne i wciąż obiecujące więcej. Tu odpoczywam, łapię oddech, szukam balansu i gromadzę energię. Niezależnie, czy spaceruję, medytuję, biegam, wspinam się bądź leżę na trawie, patrząc w niebo, jestem tu najszczęśliwsza pod słońcem. A to wystarcza, by naładować baterie.



POLECA
KATARZYNA
KACHEL
Podróżniczka,
dziennikarka,
autorka reportaży
w National
Geographic
Traveler.

MAŁOPOLSKA I KARPATY

MIEJSCA BLISKO NATURY

PODKARPACIE



► Arboretum w Bolestraszcach (na zdjęciu) to jeden z najpiękniejszych ogrodów botanicznych w Polsce. Znajdziemy tu kilka tysięcy gatunków roślin, w tym wiele egzotycznych. Wielką atrakcją są tu też mające 5 tysięcy lat skamieniałe czarne dęby i Ogród Sensualny dla osób z niepełnosprawnościami. Arboretum dzieli od Przemyśla około 7 km.

MAŁOPOLSKA

► Velo Czorsztyn to jedna z najbardziej malowniczych tras rowerowych w Polsce. Biegnie wokół Jeziora Czorsztyńskiego, ma 30 km i wiele atrakcji. Jedną z nich jest owiany legendami o ukrytych tam skarbach Inków zamek w Niedzicy.

► Prastara Puszcza Karpacka porastająca zbocza Gorców. Tamtejsze starodrzewia mają ponad 100 lat.



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



ZDJĘCIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
PTAKÓW



NORDIC
WALKING



SZLAK BESKIDZKI

*Dla miłośników gór
jest niczym Święty
Graal. Dla mnie to
luksusowe spa na
południu Polski.*

INFO: To miejsce dla miłośników trekkingu, fotografii i survivalu. Bo są tacy, którzy na szlak ruszają jedynie ze śpiworem. Jeśli szukasz mniejszych wyzwań, polecam Mały Szlak Beskidzki – to młodszy brat Głównego Szlaku Beskidzkiego.

Nie chodzi o rekord, choć są tacy, którzy próbują przez Beskid Śląski i Żywiecki, Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Niski oraz Bieszczady przebiec jak najszybciej. Rekord przejścia tym najdłuższym szlakiem w Polsce to mniej niż 94 godziny. To nie dla mnie, choć lubię po górach śmigać. Szlak Beskidzki jest bowiem wyjątkowym miejscem, w którym doświadczam samotności długodystansowca, mierzę się z ograniczeniami, czasami lenistwem i oporem. Najlepsze spa, zwłaszcza kiedy nie ma zasięgu. Nie pośpieszam się i wracam na trasę jak do dobrego znajomego, który wciąż może mnie czymś zaskoczyć. Czasami robię jeden fragment w weekend, innym razem wyruszam na tydzień, mając w głowie historię sześćioletniego Tadzia, który

na małych nóżkach przeszedł go w ciągu kilku miesięcy. Szlak Beskidzki ma 500 kilometrów, a jego pokonanie zajmuje około trzech tygodni. Trzeba zabrać większy bagaż i zaplanować noclegi w schroniskach lub baczniach. Niezależnie jednak od tego, jak szybko to zrobimy, samą wędrówkę zapamiętamy na bardzo długo, jak nie na całe życie. Trasa wiedzie wśród górskiej przyrody, przez malownicze regiony naszego południa, wioski o nieznanych nazwach, ale też kurorty takie jak Rabka-Zdrój czy Krynica. Prowadzi grzbietami prosto na najpiękniejsze szczyty: bieszczadzkiej Tarnicy, gorczańskiego Turbacza i Królowej Beskidów, kapryśnicy, czyli Babiej Góry. Nauczy pokory i szacunku do zmiennej pogody i zwierząt mijanych na szlaku.



**Kinder
Country**

1929

W TYM ROKU
ZOSTAŁ UKOŃCZONY
PROJEKT SZLAKU,
KTÓREGO AUTOREM
JEST KAZIMIERZ
SOSNOWSKI.

GLÓWNY SZLAK BESKIDZKI

przebiega przez Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Niski oraz Bieszczady. Po drodze odwiedzamy miejscowości takie jak: Ustroń, Jordanów, Rabka-Zdrój, Rytno, Krynica-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Komańcza, Cisna, Ustrzyki Górne.

ATRAKCJE NA SZLAKU

Muzeum Nikifora w Krynicy, Muzeum Browaru w Żywcu czy Muzeum Górali i Zbójników w Rabce. To miejsca na szlaku, w których warto na chwilę ściągnąć plecak i poznać.



DOLINKI KRAKOWSKIE

*W miejscu, gdzie
rodził się polski
himalaizm, można
spacerować,
jeździć rowerem
i medytować.*

INFO: W Dolinie Racławki jest miejsce z ławkami na ognisko, a także minipark geologiczny. W Dolinie Eliaszkówki, która jest malowniczym jarem, możecie oddychać dziką przyrodą, ale też zwiedzić zespół klasztoru karmelitów bosych w Czernej. Dolina Mników, wąska, pełna maczug skalnych i wieżyc, jest idealna na spacer i biegi.

Lubię to miejsce za spokój, dostojność skał i dziką przyrodę. Do zalet dorzucam tajemnicze jaskinie, ostańce, bramy skalne i szmerzące chłodne strumienie. Tutaj leczę wyczerpaną hałasem głowę, ale też stawiałam swoje pierwsze kroki wspinaczkowe. To miejsce kompletne pod każdym względem, bo łatwo tutaj dojechać z Krakowa i łatwo się po nich poruszać nawet z wózkiem dziecięcym. Są idealne dla rodzin, rowerowych zapaleńców, biegaczy, ale też dla osób, które chcą na kocyku poćwiczyć jogę albo pomedytować. Kiedy mam ochotę na medytację w ruchu, wyruszam żółtym szlakiem Dolinek Jurańskich z Chrzanowa do Pieskowej Skały. Liczy sobie 90 kilometrów i jest malowniczą drogą wśród dolin, wąwozów i ostańców skalnych. Można ją sobie podzielić na weekendowe etapy lub potraktować jako punkt wyjścia do jednodniowego wypadu za miasto i skończyć

w dowolnym momencie. A jeśli wolicie leniwie spędzić czas i popstrykać zdjęcia, wybierzcie się do dolinki, która uchodzi za jedną z najpiękniejszych. Dolina Będkowska z imponującą Bramą Będkowską i własnym wodospadem zwanym Szum. Możecie tu podziwiać Sokolicę. Ta 90-metrowa skała, na której kiedyś stało grodzisko, góruje nad okolicą. Jeśli już się przy niej zameldujecie, nie zapomnijcie zajrzeć do kultowej Brandysówki na bigos czy grilla i ręcznie lepione pierogi. Potem rozbić namiot przy strumyku, który przecina dolinę, i oddać się relaksowi na maksa. To doskonałe miejsce na piknik i opalanie. A jeśli chcecie zacząć przygodę ze wspinaniem, to nie ma w Polsce lepszej lokalizacji. Od lat uchodzą za doskonały poligon treningowy dla tych, którzy są zieloni i zaczynają przygodę, jak i dla tych, którzy mają już za sobą trudniejsze drogi.

**Kinder
Country**



20

HEKTARÓW
LICZY SOBIE
OBSZAR „DOLINKI
KRAKOWSKIE”.

DOLINA DŁUBNI

dla miłośników młynów i rowerów. W dolinie rzeki Dłubni zachowało się wiele gospodarstw młynnych. Kto lubi dwa kółka, może wybrać rowerowy szlak, który liczy 47,2 km.

MNICH,

Żabi Koń, Pieniki, Bodzio
czy Cynówka to nazwy
szczytów w Dolinie
Kobyłańskiej.





PRZEŁOM BIAŁKI

*Tu, gdzie kręcono
najpiękniejszą
scenę „Janosika”,
przyjeżdżam,
by pomoczyć nogi
w rzece.*

Tu trzeba niespiesznie. Dlatego chodzę po kamieniach dna rzeki powoli, a potem rozkładam leżak, by podziwiać ten jeden z cudów natury, mocząc nogi w zimnej wodzie. Czasami kibicuję też wspinaczom, którzy potrafią całymi dniami walczyć na skale, pokonując kolejne drogi, których tutaj nie brakuje. Patrzę na dwie wapienne skały, które stoją naprzeciw siebie po obu stronach przełomu i trudno mi uwierzyć, że kiedyś były całością. Tak, między Kramnicą na prawym brzegu Białki a Obłazową na lewym, nie było żadnego koryta. Ta całkiem niepozorna rzeczka wyrwała sobie między nimi stumetrowy przełom, rozłupując skały na dwie części

i tworząc to cudowne miejsce. Nie dziwi mnie wcale, że tak wiele osób przyjeżdża dziś właśnie tutaj, na skraj Pienin Spiskich dla widoków; rozpala tu ogniska, grilluje czy brodzi po rzece. Inni obierają ten kierunek ze względu na tajemnicze jaskinie, w których znaleziono ślady naszych przodków sprzed 40 tysięcy lat, a także przedmiot z ciosu mamuta, który uchodzi za najstarszy bumerang na świecie. Pierwszy raz przybyłam nad Białkę zwiedzając Małopolskę śladami Janosika, karpackiego zbójnika. Tak dotarłam do miejsca absolutnie spektakularnego, z którego można oglądać Tatry Wysokie, wapienne skały i jaskinie. Ale te dzikie przestrzenie to nie tylko doskonałe tło dla zbójckich opowieści, ale też miejsce ładowania baterii, spacerów po lesie i kolekcjonowania widoków pienińskiej natury, która wciąż zachwyca surowością i potęgą. Dla tych, którzy lubią wędrówki, polecam pienińskie szlaki wśród drzew i szemrzących strumyków.

INFO: To idealne miejsce na odpoczynek, piknik, spacer i biegi. Choć jest to rezerwat przyrody, dopuszcza się palenie ogniska i grillowanie z zachowaniem maksymalnej ostrożności. Na skałki można wchodzić ścieżkami, są strome, ale dostępne. Przełom znajduje się koło wsi Nowa Biała (gmina Nowy Targ) i ok. 4 km od Białki Tatrzańskiej. Przy skale Obłazowej mieści się prywatny, płatny parking, a drugi od strony Nowej Białej, darmowy, jest oddalony od skał o ok. 400 m. Wstęp na teren rezerwatu jest bezpłatny.

**Kinder
Country**



8,51

HEKTARA,
TO OBSZAR ODOLINEK
OBJĘTY OCHRONĄ

RZĘKA BIAŁKA

uchodzi za najzimmniejszy
potok górski. Daje przyjemny
chłód nawet w upalne dni.
Można się w niej kąpać,
pływać, brodzić i odpoczywać
na kamienistej plaży.

NIEBIESKI SZLAK TURYSTYCZNY

na trasie długodystansowej
z Brzeżnicy do Kacwina.

SKAŁKI DURSZTYŃSKIE

Przy okazji odpoczynku
w rezerwacie warto także
zawiedzieć między innymi
Skałki Dursztyńskie, które
tworzą fantazyjne kształty,
lub Cisową Skałę oddaloną
od Przełomu pół godziny
spacerkiem na zachód. Widać
z niej piękną panoramę Tatr.





PARK GWIEZDNEGO NIEBA

Chcesz być bliżej gwiazd i poznać, czym jest prawdziwa noc, jedź w Bieszczady.

INFO: Obejmuje obszar polskiej części Rezerwatu Biosfery „Karpaty Wschodnie”, tzn.: Bieszczadzki Park Narodowy, Park Krajobrazowy Doliny Sanu oraz Ciśniańsko-Wetliński Park Krajobrazowy.

Dla mnie to powrót do dzieciństwa, czasów, kiedy leżałam nocą na trawie, patrzyłam na spadające gwiazdy i mruczałam do siebie marzenia. Czy się spełniły? Ilekroć jestem w dzikich wciąż Bieszczadach nie mam wątpliwości, że tak. Zwłaszcza kiedy nie mam zasięgu, a w najbliższej odległości zero bankomatu. Długo też nie myślałam, że ciemność, prawdziwa noc, może być kiedyś czymś tak ekskluzywnym. Dziś wiem, dlatego kiedy chcę położyć się pod ciemnym, niemal czarnym niebem, by znaleźć na nim Drogę Mleczną, Kasjopeję czy Pas Oriona, wyruszam do Parku Gwiezdnego

Nieba „Bieszczady”, który powstał, by chronić nocne, rozgwieżdżone niebo. Z drewnianego obserwatorium z przesuwającym dachem w Tarnawie Niżnej przez teleskop można poczuć gwiazdy niemal pod palcami, ale gołym okiem widać ich także całkiem sporo. Ci, którzy chcą sprawdzić i lubią medytację arytmetyczną, powinni się ich doliczyć 7 tysięcy. Oczywiście jeśli niebo jest bezchmurne. Dla porównania – w wiosce z kilkoma latarniami widać ich 2,5 tysiąca. Jest więc różnica. Na terenie parku przy użyciu lornetki czy teleskopu można dokładnie przyjrzeć się mgławicom, galaktykom, dostrzec sztuczne satelity latające wokół Ziemi, Saturna z pierścieniem czy Jowisza z księżycami i widocznymi chmurami w jego atmosferze. To raj dla astrofotografów, którzy chcą „upolować” Drogę Mleczną i inne ciała niebieskie. Czy będąc dzieckiem, ktoś z nas przypuszczał, że rozgwieżdżone niebo będzie tylko dla wybranych? Warto o tym pomyśleć, wypowiadając życzenie podczas deszczu Perseidów.

**kinder
Country**

114

TYS. HEKTARÓW MA
PARK GWIEZDNEGO
NIEBA
W BIESZCZADACH.

DROGA MLECZNA

Podczas godzinnej obserwacji nieba przez teleskop (od 70 mm do 458 mm średnicy obiektywu – to największy w Bieszczadach) można podziwiać m.in. Drogę Mleczną, Jowisza i jego księżyce, Saturna z pierścieniami.

GÓRY IZERSKIE

Tutaj znajduje się drugi w Polsce park ciemnego nieba. Przyjeżdżają tam fani ciemności, gwiazd, eksperci i amatorzy astronomii i astrofotografii. Powstał w 2009 r. i objął swoim zasięgiem Dolinę Izery i Dolinę Jizerki.



SKAMIENIAŁE MIASTO W CIĘŻKOWICACH

*Czasami wydaje mi się,
że skały w tym mieście
gadają. I mają wiele
tajemnych historii
do opowiedzenia.*

INFO: To raj dla miłośników odpoczynku w naturze, legend, kolekcjonerów rzadkich roślin i fotografów. Przez skalne miasto biegnie kilka tras. Można je zwiedzać z przewodnikiem.

To miejsce trochę ze snu, marzeń, a trochę z bajki o Alicji, która po drugiej stronie lustra odnajduje magiczny świat. Tyle że tu pełno jest mrocznych tajemnic i duchów. Może dlatego, że w Skamieniałym Mieście znajduje się tajemny krąg ogniskowy i skała nazywana Czarownicą? Dojść do niej można z parkingu przez kładkę. Ale to nie jedyna legenda związana z tym unikatowym kompleksem, bo każda z większych skalnych formacji ma swoją opowieść o walce sił światła z siłami ciemności. Taka skałka Grunwald, która ma kształt baszty i wznosi się 17 metrów pod niebo, kiedyś była zwana Piekło, a jeśli przyjrzy się jej dokładnie, dostrzeżecie w niej szczelinę, która, jak mówią przekazy, raz w roku rozszerza się, ukazując skarby. Ale tak naprawdę największym skarbem jest tutaj sam Rezerwat na Pogórzu Ciężkowickim, na prawym brzegu rzeki Biała, która dopływa do Dunajca. Grupa piaskowców i zlepieńców

ułożyła się w niesamowite kształty grzybów, maczug, ambon, którym ludzka wyobraźnia nadała takie nazwy jak Orzeł, Grzybek, Cyganka, Czarownica czy Ratusz, a potem dopisała także tajemne historie. Skały powstały z piaskowca przed milionami lat, by dziś stać się doskonałym miejscem wypoczynku i nauki. Nazwa Skamieniałego Miasta także związana jest z legendą o grzesznych mieszkańcach, których domy, wraz z nimi, zostały zamienione w skały w karze za grzeszne życie. Warto tu przyjechać nie tylko dla legend, ale dla obłędnej przyrody. Znajdziecie tu rzadkie rośliny, jak bluszcz pospolity, storczyk plamisty czy widłak wroniec. To także raj dla porostów, takich jak wzorec geograficzny czy kruszownica szorstka, i miejsce, w którym chronią się nocki duże i podkowce małe, czyli księżęta nocy – nietoperze. Przez rezerwat wiedzie niebieski szlak, który doprowadzi was do wszystkich atrakcji tego niepowtarzalnego miejsca.



**Kinder
Country**

15

NA TYLU HEKTARACH
W 1948 ROKU
UTWORZONO
SKAMIENIAŁE MIASTO.

WIEŻA WIDOKOWA

w Bruśniku (na zdjęciu),
ma 23 metry wysokości.
Świetnie z niej widać
Pogórze Rożnowskie,
Pogórze Ciężkowickie
i Beskid Niski. Przy dobrej
pogodzie Beskid Wyspowy
i Tatry.

SKAŁKI SKIERCZYŃSKIE

Tu znajdują się między innymi
skały Kurza Łapka i Pazurek.
Prowadzi do nich znakowana
zielonym liściem klonu ścieżka
edukacyjna „Przez Wieprzek”.
Zbudowane są z piaskowca
ciężkowickiego i świetnie nadają
się do uprawiania boulderingu.



BOBROWISKO

*Nic mnie tak nie
uspokaja, jak
siedzenie w czatowni
i podglądanie życia
zwierząt.*



Dość późno dostrzegłam, że podróżując po świecie, zapomniałam o swoim podwórku. Że nie znam zwyczajów zwierząt, które żyją blisko, na wyciągnięcie ręki. I żeby to zmienić, trafiłam do Bobrowiska na rogatkach Starego Sącza. To miejsce powstało w widłach dwóch malowniczych rzek – Dunajca oraz wpadającego do niego Popradu. Siedząc w tamtejszej czatowni podglądałam godzinami łabędzia

niemego, a potem czekałam na bobry. Nic tak nie uczy cierpliwości, bycia w ciszy i uważności, jak obserwacja zwierząt. W latach 50. zeszłego stulecia wydobywano tu kruszywo, a żwirownia funkcjonowała przez ponad 40 lat. Kiedy zakończyła działalność, teren poddano rekultywacji, zbudowano drewniane pomosty, ławeczki, czatownie i oddano tym, którzy lubią spędzać czas poza

zgiełkiem miasta. Bobrowisko to obserwacja natury, cisza, widoki na Dunajec i szansa, by zobaczyć na żywo bobra, a może i całą rodzinę, i przy okazji poznać też tajemnice owadów i ptaków.

INFO: Bobry prowadzą nocne życie, mają swoje rytuały i przyzwyczajenia. W Bobrowisku dowiedziałam się, jak świetnymi są pływakami, potrafią pod wodą wytrzymać nawet 15 minut. I budowniczymi, ich żeremia to cuda inżynierii.



PUSTYNIA BŁĘDOWSKA

*Choć mówią, że usypał
ją sam diabeł, polska
Sahara to miejsce, które
da ci błogi odpoczynek.*

Przyjeżdżam tu często, bo na pustyni widzę i czuję więcej siebie. To miejsce, które ułatwia mi reset od cywilizacji. Niektórzy są tu, by pobiegać po piachu lub pospacerować z psem, inni, tak jak ja, oglądać nocą niebo albo medytować. To także świetne miejsce obserwacji przyrody, a ta jest tutaj niebanalna. Zwykle zaczynam od Róży

Wiatrów, platformy widokowej, z której zobaczymy rzekę, która przecina Pustynię Błędowską i dzieli ją na dość nierówne części, ale też trzy punkty widokowe (poza Różą Wiatrów, Czubatka i Wzgórze Dąbrówka), pustynną roślinność, artyleryjskie działa i resztki schronu wojskowego z okresu II wojny światowej. Polska Sahara rozłożyła się na pograniczu wyżyn – Śląskiej i Olkuskiej – i choć ma niecałe 10 kilometrów długości i cztery szerokości, jest unikatowa w skali kraju i Europy. Warstwa piasku ma około 40 metrów, miejscami nawet 70, a wiosną i latem zakwita pięciornikami i macierzanką piaskową.■

INFO: Pustynia jest dostępna 24 godziny na dobę i jest bezpłatna. Można tu wejść z psem i spędzić na niej noc. Organizowane jest tu też wspólne oglądanie nocnego nieba.



Wierzby. Te
drzewa chyba
najbardziej
kojarzą się
z pejzażem
Mazowsza.

kinder Country

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM



Mazowsze

ZWYKLE PĘDZIMY PRZECZ NIE DO LUB ZE STOLICY.
A TO BŁĄD. WYSTARCZY NA CHWILĘ SIĘ ZATRZYMAĆ,
BY ODKRYĆ PIĘKNO MAZOWIECKIEJ NATURY.

Choć jestem rodowitą warszawianką, prawdziwe Mazowsze odkryłam późno. Zaczęło się od rowerowych wycieczek na południe od stolicy, kiedy to powoli poznawałam ciągnące się wzdłuż Wisły Urzecze. Od tego momentu stołeczne województwo wciągnęło mnie niespodziewanym spokojem, krajobrazami, pełnymi śpiewu ptaków lasami, meandrującymi rzekami, rezerwatami przyrody. Na Mazowszu można o każdej porze roku spędzić czas blisko natury, a zaskakujących i mało znanych miejsc jest tu na pęczki. Oto niektóre z nich.



**POLECA
MAGDALENA
RUDZKA**

Dziennikarka magazynu National Geographic Traveler, fanka nieoczywistych kierunków i podróży po Polsce.

MAZOWSZE

MIJSCA BLISKO NATURY



► Kolorowa kraska (na zdjęciu) to ptak występujący tylko w północnej części województwa mazowieckiego. Na miejsce gniazdowania wybiera obszary rolnicze, blisko pól i łąk.

► Położony pod Warszawą Kampinoski Park Narodowy jest jednym z zaledwie kilku na świecie cennych obszarów chronionych, znajdujących się tak blisko dużego miasta. Z powierzchnią ponad 38,5 tys. ha jest drugim co do wielkości parkiem narodowym w Polsce.

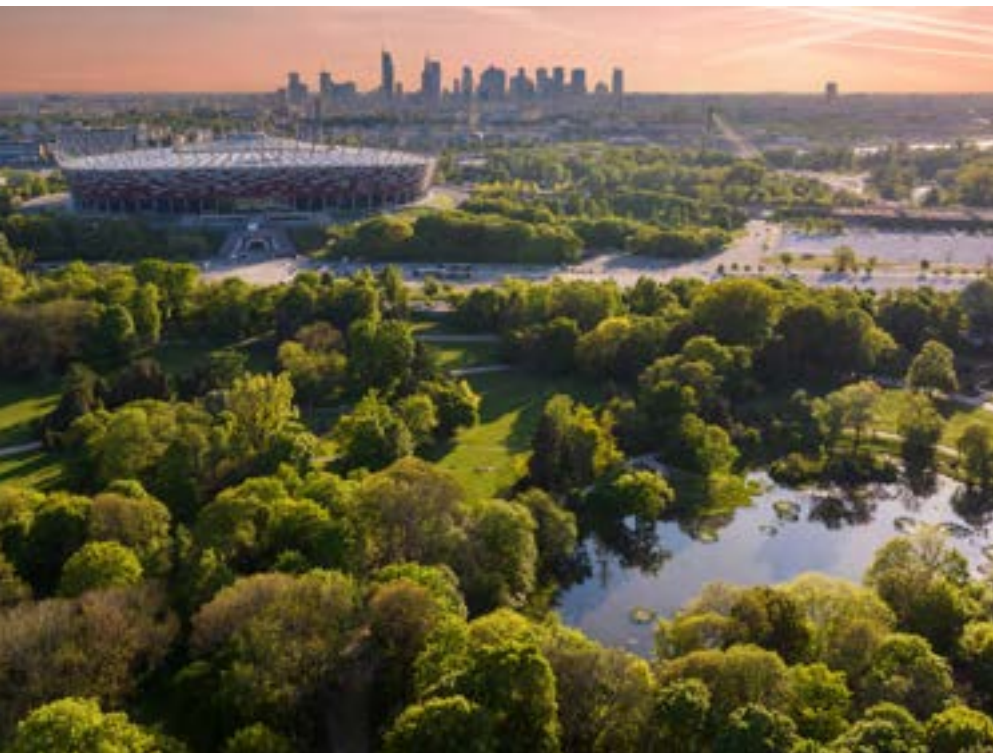
► Na Mazowszu wytyczono 7 parków krajobrazowych: Brudzeński, Chojnowski, Kozienicki, Mazowiecki i Nadbużański. Ponadto stołeczne województwo częściowo obejmuje 3 kolejne: Bolimowski, Gostyniński-Włocławski oraz Podlaski Przełom Bugu.

► Dziesiątki inspiracji do wycieczek po Mazowszu możesz znaleźć na stronie internetowej: modanamazowsze.pl – portalu stworzonym przez Mazowiecką Regionalną Organizację Turystyczną.

► 1100 km – tyle nowych dróg rowerowych powstanie w najbliższych latach na Mazowszu. Te już istniejące można sprawdzić na stronie: mazowsze.szlaki.pttk.pl oraz w aplikacji mobilnej Szlaki Mazowsza.

► Mazowsze to jedna z kolebek polskiej państwowości, jego historyczną stolicą jest Płock. Uzyskał prawa miejskie w 1237 roku.





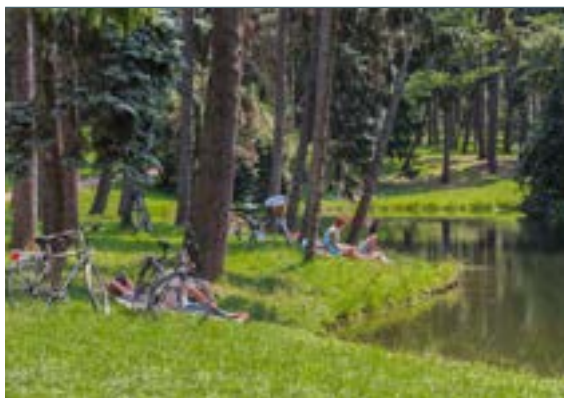
PARK SKARYSZEWSKI

*Całkowicie
zasłużenie
jest uważany za
najpiękniejszy park
Warszawy.*

INFO: W każdą sobotę o 9 rano, przez cały rok, w parku Skaryszewskim odbywa się parkrun – grupowy bieg (lub trucht/marsz) z pomiarem czasu na dystansie 5 km.

Za każdym razem, kiedy odwiedzam „Skaryszak”, tak ten park nazywają warszawiacy, czuję się bardziej jak w królewskich czy pałacowych ogrodach niż w miejskim parku. I za każdym razem też zazdroszczę tym mieszkańcom Warszawy, którzy mają do niego bliżej niż ja, i mogą korzystać z niego codziennie. Niezależnie od tego, czy szukam ciszy i spokoju, chcę spędzić czas na łonie natury czy iść na koncert, park Skaryszewski to miejsce, które odwiedzam o każdej porze roku i nigdy się tutaj nie nudzę. Doceniam fakt, że można tu jeździć na rowerze, korzystać z bezpłatnej wypożyczalni kajaków, a zimą uprawiać narciarstwo biegowe. A narty w środku miasta... polecam to doświadczenie każdemu! Park Skaryszewski jest doskonałym przykładem miejskiego parku

krajobrazowego w stylu angielskim. Został zaprojektowany w 1906 roku przez Franciszka Szaniora w miejscu, w co wciąż trudno mi uwierzyć, w którym wcześniej znajdowało się... pastwisko. 55 hektarów zieleni w środku Warszawy sprawia, że jest idealny zarówno do spacerów, jak i aktywnego wypoczynku. Joga i bieganie w parku Skaryszewskim są czystą przyjemnością, nie tylko z powodu świetnie zaprojektowanej i utrzymanej zieleni. Jednym z moich ulubionych miejsc jest ogród różany, który latem oszałamia zapachami. A urozmaicheniem aktywności są: rzeźby, mała architektura, stawy, jeziora, wodospad, muszla koncertowa i kawiarnia. Zupełnie mnie nie dziwi, że już od ponad 50 lat „Skaryszak” znajduje się na liście zabytków.



**Kinder
Country**

11

TYŁE
RZEŹB
I POMNIKÓW
ZNAJDUJE
SIĘ W PARKU
SKARYSZEWSKIM.

**IGNACY JAN
PADEREWSKI**

– pianista, kompozytor, premier i minister spraw zagranicznych rządu RP, jeden ze współtwórców niepodległego państwa polskiego. To właśnie jego imię nadano w okresie międzywojennym parkowi Skaryszewskiemu, który nosi je do dziś.

**KORKOWIEC
AMURSKI**

to jeden z 280 gatunków egzotycznych drzew i krzewów, które spotkamy na terenie parku. Inne to: kasztanowiec mieszańcowy, orzesznik gorzki, skrzydłorzechy kaukaskie, kłeki amerykańskie. Szczególnie dekoracyjne są wiekowe magnolie japońskie.



URZECZE

Najlepsza rowerowa trasa Warszawy i ciekawy region etnograficzny w jednym.

INFO: Trasa rowerowa z Wilanowa do Gassów liczy 18 km w jedną stronę i wiedzie po komfortowych drogach asfaltowych z małym ruchem samochodowym.

Trudno mi zliczyć, ile razy pokonałam rowerem trasę od Pałacu w Wilanowie do podwarszawskiej wioski Gassy. Po drodze znam już niemal każdy kamień, zagajnik, pole czy miejsce z widokiem na Wisłę. A jednak wciąż mi się nie znudziła. Dlaczego? Bo wiedzie nie tylko przez urokliwe mazowieckie wioski położone kilkanaście minut drogi od granic miasta. To także niezwykle ciekawy mikroregion etnograficzny. Urzecze rozciąga się po obu brzegach Wisły – od Saskiej Kępy na północy aż po wieś Potycz na południu. Jego tożsamość od XVII wieku współtworzyli polscy Urzeczanie oraz osadnicy z Fryzji i Niderlandów, do dziś zwani Olędrami. Życie rytmem wielkiej rzeki, bliskość Warszawy i warunki geograficzne stworzyły

unikalną społeczność. Wciąż na lokalnych imprezach, np. dożynkach, można zobaczyć stroje i wiklinowe wyroby Urzecza. Nazwa wsi Gassy i wiele innych miejscowych wywodzi się od osadników olęderskich. A „droga na Gassy” to wśród warszawskich ambitnych rowerzystów najpopularniejsza trasa na południe. Podczas jazdy mijamy m.in. ujście rzeki Jeziorki do Wisły i znakomitą kolarską miejscówkę Full Gassy, gdzie zawsze odpoczywam i wdaję się w pogawędkę z innymi rowerzystami. Bywa, że jadę jeszcze dalej – do Góry Kalwarii – gdzie czeka świetna kawa w obleganym przez kolarzy lokalu Góra Kawiarnia, a chwilę dalej, w Czersku, średniowieczny zamek Książąt Mazowieckich.





i świdermajery – tak w kilku słowach można by go opisać. To 15 tysięcy hektarów zieleni, ale i dziesiątki poukrywanych w lesie, mniej i bardziej znanych obiektów i miejsc. A wśród nich np. bagno Całowanie – jedno z największych torfowisk Mazowsza, na które lubię wracać, by spacerować po pełnej kładek ścieżce o żartobliwej nazwie „13 błota stóp”. Rowerzyści (przynajmniej ci, którzy w przeciwieństwie do mnie potrzebują wyznaczonej trasy) mogą jeździć np. po 24-kilometrowej trasie „Szlakiem mazowieckich wsi”. A jeżeli jesteście ambitni i wolicie iść pieszo, macie do dyspozycji 14 km ścieżki „Celestynowskie rezerwaty”. Lubicie zwiedzanie? Zatrzymajcie się w Otwocku i obejrzyjcie świdermajery, czyli spotykane tylko tu drewniane wille letniskowe. Chcecie się odizolować od świata i pobyc w gęstym lesie? Udajcie się w kierunku Celestynowa, położonego w najbliższej części Parku. Ja najbardziej lubię wsiąść na rower i po prostu ruszyć przed siebie, bez planu.



MAZOWIECKI PARK KRAJOBRAZOWY

*Tysiące hektarów
lasu i unikalna
drewniana
architektura.*

Mam szczęście. Wystarczy, że ruszę rowerem spod domu, pokonam stołeczny most Południowy, i po jakichś 20 minutach jazdy trafiam do innego świata. Zapach sosnowego lasu przypomina mi dzieciństwo, wakacje u babci i wyjazdy nad morze. A jestem przecież tuż za stolicą, w Mazowieckim Parku Krajobrazowym, który od wschodu otula Warszawę jak zielony koc, oczyszczając nasze powietrze, ale przede wszystkim stanowiąc odskocznnię od miejskiego zgiełku. Sosny, torfowiska

INFO: W Mazowieckim Parku Krajobrazowym także miłośnicy historii znajdą coś dla siebie. W pobliżu Celestynowa zachowały się dwa bunkry z czasów II wojny światowej. Bunkry Dąbrowiecka Góra wchodzi w skład tzw. linii fortyfikacyjnej Przedmoście Warszawa. Powstały w 1941 roku.



PILICA

Mazowiecki odcinek Pilicy – mało znany, a tak piękny, że wytyczono w nim park krajobrazowy.

My, mieszkańcy Mazowsza, mamy szczęście do rzek. Płynie tu zarówno największa w kraju, czyli Wisła, jak i cała gama mniej i bardziej dzikich rzek i rzeczek, będących zarówno popularnymi atrakcjami, jak i skarbami znanymi tylko niektórym. Pilica jest idealnym przykładem niedocenianego turystycznego diamentu. Wieki temu była rzeką graniczną, oddzielającą historyczne krainy Małopolski, Wielkopolski i Mazowsza. Ten

najdłuższy lewy dopływ Wisły ma ok. 320 km. Pilica jest niezwykle malownicza, a jej mazowiecki fragment wyjątkowo dziki i dziewiczy. Jej lewy brzeg to wysoka skarpa porośnięta zaroślami i lasami. Dalej, na wysoczyźnie, ciągną się sady. Prawy brzeg jest przystępny, z piaszczystymi plażami oraz szeroką równiną łąk i pastwisk. Ten krajobraz to dla mnie esencja Mazowsza. Spokojny, szeroki nurt Pilicy idealnie nadaje się na spływy kajakowe także dla początkujących – a zatem i dla mnie. Końcowy jej odcinek wchodzi w skład Parku Krajobrazowego Dolnej Pilicy. Obejmuje on też dolinę dużo mniejszej rzeki, Drzewiczki. Zachwyca mnie tu nie tylko przyroda – po drodze zwiedzałam także zabytki, np. pałace: w Tomczycach, Świdnie i Promnej, klasztor w Nowym Mieście nad Pilicą czy pełną ciekawych obiektów Warkę.

INFO: Obszar Chronionego Krajobrazu Dolina rzeki Pilicy i Drzewiczki należy do sieci Natura 2000. To ostoją ptaków – żyje i gniazduje na tym terenie aż 150 gatunków. Teren ten to nie tylko rzeka, także bagna, łąki, starorzecza i lasy.

**Kinder
Country**

300

TYLKO METRÓW MA
KORYTO PILICY
W NAJSZERSZYM
MIEJSCU
NA MAZOWSZU.

NOWE MIASTO NAD PILICĄ

Tu Drzewiczka wpada do Pilicy. To dobre miejsce na nocleg, wypożyczenie kajaków, wakeboarding czy posilenie się po drodze. Stąd też można rozpocząć spływ.

KAZIMIERZ PUŁASKI

– bohater walk o wolność dwóch krajów: Polski i USA. Urodził się na Mazowszu nad Pilicą, w Warce. W mieście warto odwiedzić muzeum mu poświęcone.





ROZLEZWISKA BUGU W KULIGOWIE

*Sielska wycieczka
w krainę jak z obrazu.*

INFO: Plenery nadbużańskich łąk koło Kuligowa docenili również filmowcy. Tutaj kręcono m.in. sceny do kultowego filmu „Ryś” Stanisława Tyma.

O Bugu zawsze w mojej rodzinie mówiło się dużo, bo nad tą rzeką uwielbiali wypoczywać już moi dziadkowie, których opowieści o urlopach w Broku były nieodłączną częścią rodzinnych spotkań. Ja zakochałam się w innym, tym dzikszym obliczu rzeki. Tuż przed ujściem do Narwi, przy jednym ze swoich ostatnich meandrów, Bug postanowił zgotować nam wyjątkową atrakcję. W okolicy wsi Kuligowo, na rozległym płaskim terenie, rzeka co roku wylewa, tworząc niezwykle krajobrazy i środowisko dla bujnej przyrody. Widoki tutaj zmieniają się diametralnie w zależności od pory roku i stanu wód. Czasem

dominują dorodne zielone łąki z pasącymi się krowami, innym razem niemal bezkresne, głębsze i płytsze rozlewiska z dziesiątkami wysepek, które mogą zniknąć już następnego dnia. Uwielbiam wędrowanie po tych okolicach, bo za każdym razem jest inne. Za to jego stałym elementem jest obfitość wodnego ptactwa, więc zawsze zabieram ze sobą lornetkę. Patrząc na dziką rzekę, przycumowane gdzieś tam tradycyjne drewniane łódki, pasące się krowy, wieżę niedalekiego kościoła w Popowie, czuję się jak na obrazie Józefa Chełmońskiego. A jeśli komuś mało wrażeń przyrodniczych – w Kuligowie działa także skansen kultury ludowej.



**Kinder
Country**

60

TYLE KM LICZY
DOLINA DOLNEGO
BUGU NA
MAZOWSZU.

BUG

to czwarta największa polska rzeka. Na większości swej długości Bug jest nieuregulowany i zachował naturalny charakter. Słynie z wartkiego i kapryśnego nurtu oraz licznych zakoli i starorzeczy, np. w okolicach miejscowości Brańszczyk.

BUGONAREW

lub Narwio-Bug – tak kiedyś nazywano rzekę, która po połączeniu Bugu i Narwi w Jeziorze Zegrzyńskim uchodzi do Wisły. Dziś już wiadomo, że rzeką główną jest Narew, a Bug uznano za jej lewy dopływ.

STARORZECZE

to jezioro o sierpowatym kształcie, które powstało w wyniku odcięcia starego fragmentu koryta rzeki. Wzdłuż Bugu znajdziemy ich wiele – na przykład jezioro Stary Bug między Kuligowem a Nowymi Zaubicami.



REZERWAT PRZYRODY ŚWIDER

Dzika rzeka, plaże i kajaki tuż pod Warszawą.



To prawdziwy przyrodniczy i krajobrazowy hit. Świder – ta nazwa mnie i chyba każdemu mieszkańcowi Warszawy, szczególnie dzieciom, kojarzy się z jednym: wakacjami. Także i ja pamiętam szalone zabawy w płytkiej, ciepłej wodzie i na piaszczystych plażach Świdra. Nad rzekę tę jeździ się na plaże i kąpieliska już od przynajmniej stu lat. Jest dzika, wąska, meandrująca, i uchodzi do Wisły na wysokości

Otwocka. Pod koniec lat 70. utworzono wzdłuż niej Rezerwat Przyrody Świder. Obejmuje doliny dwóch rzek: Świdra i Mieni na obszarze od Dłużewa do Otwocka. Kajakowy spływ Świdrem to przeżycie niemal surrealistyczne, bo trudno uwierzyć, że tak dziki i bioróżnorodny teren leży tak blisko stolicy i znanego uzdrowiska – Otwocka. Kajaki wypożyczymy w miejscowościach znajdujących się bliżej ujścia rzeki do

Wisły, np. w Wólce Mładzkiej, Mładzu, Świdrze i Świdrach Wielkich. Wyprawę warto połączyć z obejrzeniem monumentalnego 400-letniego dębu Bartek Mazowiecki w Emowie (na zdjęciu).

INFO: Mazowiecki Bartek to niejedyny wiekowy dąb w regionie. W Warszawie, na Ursynowie, rośnie dąb Mieszko I, a w Ciechanowie – dąb Uparty Mazur. Ich wiek szacuje się odpowiednio na 600 i 500 lat.



REZERWAT PRZYRODY NIEBIESKIE ŹRÓDŁA

Tam, gdzie woda, skały i piasek stworzyły dzieło sztuki.

Kiedy zobaczyłam to miejsce po raz pierwszy, poczułam się jak w zacczarowanym ogrodzie. Tuż pod Tomaszowem Mazowieckim, w gęstym lesie leży kilka niewielkich jezior. Same w sobie są malownicze, ale mają pewną unikalną cechę. Z ich dna biją tzw.

wywierzska – źródła z silnym nurtem. Przy okazji, to źródła krasowe, czyli wypływające minerały obecne w skałach. Ujrzałam więc kryształowo czystą, pulsującą wodę o niezwykłej, seledynowej barwie. A dookoła ciemny las, głosy wszechobecnych tutaj ptaków i dorodne paprocie. Jeziora z niebieskimi źródłami i pokrywające je liczne wysepki upodobały sobie kaczki, np. ohary, czernice, cyraneczki, krzyżówki i gagoły. A doliczono się tu 75 gatunków ptaków i ponad 400 gatunków roślin. I to był kolejny raz, kiedy Mazowsze mnie zaskoczyło swoją różnorodną, bujną, położoną niemal tuż za progiem naturą. ■

INFO: Tomaszów Mazowiecki jest przykładem, że granice krain historycznych nie zawsze pokrywają się ze współczesnymi, administracyjnymi. Miasto dziś leży w woj. łódzkim, podobnie jak reszta dawnej ziemi łowickiej.





Podlasie i Mazury

OD KILKUNASTU LAT WRACAM NA PODLASIE
REGULARNIE – TO JEDEN Z NAJMNIEJ ZMIENIONYCH
PRZEZ CYWILIZACJĘ ZAKĄTKÓW POLSKI.

Gdy potrzebuję kontaktu z naturą, jadę do któregoś z czterech parków narodowych, wybieram się na spływ kajakowy po Narwi czy Bugu lub organizuję kilkudniowe piesze wędrówki. Zanurzenie się w świat natury jest tu dziecinnie proste – wystarczy wybrać niemalże dowolny punkt, by znaleźć się w przestrzeni pełnej spokoju i harmonii. A do tego nie brakuje tu też śladów bogatej, wielokulturowej historii, które można odkrywać w zasadzie bez końca.



POLECA
MICHAŁ
GŁOMBIOWSKI
Podróżnik, autor
ksiżek oraz
reportaży do
National
Geographic
Traveler.

PODLASIE

MIEJSCA BLISKO NATURY

- Na Podlasiu są aż cztery parki narodowe, zajmujące łącznie ponad 900 km kw.
- Na stronie Bank Danych o Lasach możesz pobrać mapy leśnych ścieżek na Podlasiu. Warto je mieć zapisane, w borach nie zawsze można bowiem liczyć na zasięg.



- Sauna/bania znane są na terenach Podlasia już od średniowiecza. Moczonymi wtkami brzożowymi okłada się ciało, żeby poprawić ukrwienie. A kąpiel w zimnej wodzie gwarantuje wystrzał endorfin.
- Miasteczko Suchowola wyznacza geograficzny środek Europy – punkt oznaczony jest ogromnym głazem.
- Przez Podlasie przebiega znany szlak rowerowy Green Velo, liczący na tym odcinku niemal 600 km!



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



ZDJĘCIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
ZWIERZĄT



NORDIC
WALKING



SZLAK BOCIANI

*Ta trasa rowerowa
pozwala przejechać
całe Podlasie.*

INFO: Narwiański Park Narodowy, leżący ok. 30 km od Białegostoku, nazywany jest polską Amazonią – 98 procent powierzchni terenu chronionego zajmują rzeki, grunty podmokłe, stałe lub okresowo podtapiane.

Czterysta dwanaście kilometrów da się przejechać na rowerze w trzy dni, ja zarezerwowałem sobie jednak na pokonanie Podlaskiego Szlaku Bocianiego cały tydzień. Biegająca w większości szutrowanymi traktami i polnymi drogami trasa rowerowa przecina bowiem po drodze cztery parki narodowe (trzy na terenie samego Podlasia) i sunie przez lekko pofalowany krajobraz, mijając jeden punkt widokowy za drugim – nie warto więc się spieszyć. Zostawiam sobie czas na podpatrywanie bocianów siedzących na gniazdach lub dostojnie kroczących po łąkach. Ale też na oglądanie cerkwi, kościołów i synagog,

wszyscy z kunsztownie zdobionymi drewnianymi domami, twierdzy Osowiec, Kanału Augustowskiego, jeziora Hańcza czy w końcu wiaduktów w Stańczykach, wyznaczających koniec szlaku. Startując z Białowieży, przez kolejne dni mijam lasy i jeziora, ale przemierzam też piękne szachownice pól i łąk przecinane korytami Narwi i Narewki. Syce wzrok podlaskim krajobrazem – szlak rowerowy, wyznaczony czerwonymi punktami, pozwala przemierzyć cały region, od południa ku północy, aż po Suwalszczyznę. Trudno o lepszy – i przyjemniejszy – sposób na poznanie tej przestrzeni.



**Kinder
Country**

30

TYŁE ZASIEDLONYCH
GNIAZD BOCIANICH
ZNAJDUJE SIĘ
W PENTOWIE, EUROPEJSKIEJ
WSI BOCIANIEJ.

400 METRÓW

– tyle wynosi łączna suma przewyższeń na Podlaskim Szlaku Bocianim. Najbardziej pofalowany teren zaczyna się jednak dopiero za Suwałkami. Kto boi się wzniesień, może więc skończyć wycieczkę już w tym mieście.

ŁÓDKA, KAJAK LUB PSYCHÓWKA

Część szlaku można też pokonać drogą wodną. I wybrać dowolny środek transportu, choć pychówkę polecam bardziej zaawansowanym wodniakom.



PUSZCZA KNYSZYŃSKA

*Przygoda
w głębi lasu.*

To idealny sposób na to, by na kilka dni wyłączyć się z cywilizacji – przemierzać Puszcę Knyszyńską, nocując w lesie i czerpiąc z wszystkich zalet, jakie daje bliski kontakt z naturą. Nadleśnictwo wytyczyło całkiem spory teren, na którym można legalnie biwakować w dowolnie wybranym przez siebie punkcie. Zasady są jasne: oferta nie dotyczy większych grup i nie można zostawać w jednym miejscu dłużej niż dwie noce (chyba że o takim zamiarze uprzedzi się zawczasu leśników), są także

ograniczenia w używaniu otwartego ognia. Ważne jest też, by ruszając w dalszą drogę, przywrócić miejsca biwakowania do stanu wyjściowego. Miłośnikom bushcraftu i survivalu takich spraw nie trzeba jednak tłumaczyć – każdemu przecież zależy na ochronie przyrody, z której dobrodziejstw się korzysta. Zabrałem więc turystyczny hamak, trochę prowiantu i zapas wody, by wyruszyć na kilkudniową wędrówkę po puszczy, mając przy tym przyjemną świadomość bycia samowystarczalnym. Zostałem miasta i wsie za sobą, by wkroczyć pomiędzy wysokie świerki, wędrować leśnymi ścieżkami i wypatrywać śladów zwierząt. A pod koniec dnia znaleźć sobie po prostu wygodne miejsce na nocleg i zasypiać z widokiem gwiazd, migających pomiędzy drzewami nad głową.

INFO: Przez Puszcę Knyszyńską prowadzi kilka szlaków rowerowych: Puszczański, ma 30 km, Skrajem Puszczy, 56 km, Napoleoński, 36 km, i Królowej Bony, ponad 70 km (częściowo poza lasem). Żaden z nich nie zatacza jednak pętli, będziesz więc musiał wrócić tą samą trasą lub zapewnić sobie transport.

**Kinder
Country**

150

HEKTARÓW
MA TEREN,
NA KTÓRYM
W PUSZCZY
KNYSZYŃSKIEJ
DOZWOLONE JEST
BIWAKOWANIE.

SILVARIUM

to tzw. ogród leśny
urządzony na terenie
Puszczy Knyszyńskiej.
Ścieżki spacerowe wiodą
przez mosty na rzece
Począpówce, mijają stawy
oraz drewniane i kamienne
rzeźby.

WIEŻA WIDOKOWA

na Górze Kopnej
w Kołodnie. Darmowy
i dostępny przez całą
dobę obiekt, do którego
prowadzi przyjemna polna
ścieżka, daje możliwość
obserwacji lasu
z wysokości.





JEZIORO WIGRY

*Trzy dni wędrówki
naokoło Wigier.*

INFO: W Tartaku, w zabytkowym, wyremontowanym budynku, mieści się Wylęgarnia Ryb Wigierskiego Parku Narodowego. Obiekt udostępniony jest do zwiedzania – można zobaczyć, jak w hałach inkubacyjnych dorasta młody narybek, który trafi później m.in. do wigierskiego akwenu w ramach kształtowania równowagi biologicznej jeziora.

Szeroka pieszna pętla naokoło jeziora Wigry – oznakowana kolorem zielonym – jest wśród aktywnych turystów jednym z większych podlaskich hitów. Dystans 43 kilometrów można pokonać rowerem w jeden dzień, piechurzy powinni zarezerwować sobie na to dwa lub trzy dni. Najłatwiej podzielić trasę na trzy etapy: ze Starego Folwarku do Bryzgla (22,5 km), z Bryzgla do Gawrych Rudy (6 km) i ostatni, do Starego Folwarku (16,5 km). Szlak prowadzi mnie przez lekko pofalowany krajobraz, który zmienia się wraz z pokonywanymi kilometrami. Idę pośród pełnych kwiatów łąk, chwilami wkraczam w nieco mroczne świerkowe bory, przemierzam podmokłe torfowiska. Mijam pogrążone w spokoju wioski,

w których nadal stoją tradycyjne, drewniane domy. Zatrzymuję się, by coś zjeść, uzupełnić prowiant w sklepikach lub zamienić kilka zdań z napotkanymi mieszkańcami. Patrzę na jasne sylwetki bocianów na łąkach, w oddali widzę grupki żurawi, a przez większość czasu w zasięgu wzroku mam rozlewające się malowniczą plamą pośród wzgórz Jezioro Wigry. Tuż nad jego brzegiem, na długim półwyspie, stoi pokamedulski klasztor, w którym nocował niegdyś Jan Paweł II. Dziś kompleks ten otwarty jest dla zwiedzających. Samo jezioro spowija kojący spokój – na tafli widać jedynie pojedyncze jachty i stateczki, a krystalicznie czyste wody akwenu zachęcają, by zrobić sobie dłuższą przerwę na odświeżającą kąpiel.



**Kinder
Country**

10

TYLE KM MA LINIA
TURYSTYCZNEJ KOLEJKI
WĄSKOTOROWEJ,
STARTUJĄCA
W PŁOCICZNEJ.

**OD MAJA
DO
PAŹDZIERNIKA**

na jeziorze Wigry
organizowane są rejsy statkiem
Kameduła. Bilety (43 zł) można
kupić przed wejściem na
pokład.

**NA JEZIORZE
WIGRY**

dopuszczony jest ruch
jachtów (od maja do
końca października), ze
względu na teren parku
narodowego zabronione jest
jednak używanie silników
spalinowych i hybrydowych.



KRAINA OTWARTYCH OKIENNIC

*Te trzy wsie
są śladem historii
ziem Podlasia.*



Ponoć nigdy nie są zamykane. Patrząc na kolorowe okiennice zdobiące drewniane domy we wsi Trześcianka. Wraz z sąsiednimi Socami i Puchłami zaliczana jest do tzw. Krainy Otwartych Okiennic. To jednak nie trzymanie okiennic rozwartych na oścież, ale wyjątkowa architektura czyni z tych wsi miejsca szczególne. Tradycyjne chaty przybrały tu postać snycerskiego cudu – są kolorowe i bogato zdobione. Tutejsze ornamenty

wywodzą się zza wschodniej granicy – to echo rosyjskiego budownictwa ludowego. Nie pojawiły się tu przypadkiem, Podlasie od wieków zamieszkuje ludność prawosławna. A wschodnie tradycje są wciąż żywe także w zwyczajach i świętach. Częścią tego świata są również kolorowe prawosławne cerkwie. Ta w Trześciance jest intensywnie zielona, w Puchłach – niebieska. Spotykam pod nimi grupki osób, które

zebrały się na modlitwę. Patrząc na ogniki świec we wnętrzu i nasłuchując śpiewnego akcentu wiernych, będącego echem burzliwej historii tych ziem.

INFO: Między miejscowościami Ryboty i Płoski nad Narwią wznosi się stalowy, 120-metrowy most, nazywany często „wędrującym mostem”. Określenie to wzięło się od użytych pręseł, które „przywędrowały” z rozebranego mostu zbudowanego przez Niemców w 1893 roku na Wiśle w Bydgoszczy.



WYSOCZYNA ELBLĄSKA

*Pełne zanurzenie
w głęboką zieleń.*

W Japonii nazywane są shinrin-yoku, w Polsce przyjęła się nazwa „kąpiele leśne”. Określa się tak spacer lub wyprawę do lasu, pozwalającą na pełne doświadczenie świata natury, uważne, świadome w niej przebywanie, wyostrenie zmysłów w celu głębokiego odprężenia się i uzyskania korzyści dla zdrowia.

„Kąpiele” można praktykować niemal wszędzie, ja jednak wybieram tereny Wysoczyzny Elbląskiej słynącej z licznych, rzadko odwiedzanych rezerwatów leśnych. Drzewa porastają tu doliny i zbocza, których prawie nie objęła gospodarka leśna lub rolnictwo. Zachowały się tu więc wielowiekowe buki i dęby, a lasy wciąż mają pierwotny charakter – jest tu m.in. rezerwat Buki Wysoczyzny Elbląskiej, Las Kadyński czy rezerwat Dolina Stradanki. Wystarczy kilka godzin, by zanurzyć się w pełnej zieleni przestrzeni, wdychać świeże powietrze, podpatrywać leśny spektakl i odbudowywać swoją więź ze światem przyrody.

INFO: Wzdłuż Zalewu Wiślanego można podróżować dreznami rowerowymi linią kolejową nr 254. Przejazdy organizowane są z Tolkmicka i Fromborka do Świętego Kamienia. Tam i z powrotem zajmie to około 2 godz.



BIEBRZA

W dolinie Biebrzy można zobaczyć setki gatunków ptaków.

INFO: Twierdza Osowiec – nigdy niezdobyta zaczęli budować w drugiej połowie XIX wieku Rosjanie. Pozostałości fortecy można zwiedzać, zabytek jest też miejscem bytowania kilku tysięcy nietoperzy.

W okularze lornetki pojawia się sylwetka łosia. Stoi w oddali, posilając się spokojnie w wysokich trawach. Gdy patrzę w prawo, natrafiam na grupkę gęsi, a chwilę później na wiszącego w powietrzu drapieżnego błotniaka stawowego. Ten zwierzęcy świat podziwiam wygodnie z jednej z wielu wież obserwacyjnych na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego – prawdziwego królestwa przyrody. Na podmokłej, rozległej przestrzeni, przeciętej lawirującą rzeką Biebrzą, żyje około 270 gatunków ptaków i 50 gatunków ssaków.

Najwięcej dzieje się tu wiosną i jesienią, gdy trwają ptasie migracje i to wtedy ściąga tu najczęściej ornitologów – zobaczenie zwartej grupy gęsi, liczącej kilka lub nawet kilkanaście tysięcy osobników, jest doznaniem niepowtarzalnym. W pozostałe pory roku miłośnicy podpatrywania zwierzęcego życia też nie będą się jednak nudzić. Zimą wypatrzymy łosie i wilki, roślinność jest bowiem przeredzona i zwierzętom trudniej się ukryć. Latem z kolei poziom wód nieco opada i łatwiej dostać się w mniej dostępne na co dzień miejsca.



**Kinder
Country**

650

ŁOSI ŻYJE OBECNIE
NA TERENACH
BIEBRZAŃSKIEGO
PARKU
NARODOWEGO.

GONIĄDZ

to idealne miejsce do kąpieli w Biebrzy. Miasto zbudowało wygodne kąpielisko i przestrzeń do biwakowania wyposażone w całą potrzebną infrastrukturę.

SPLÝW BIEBRZĄ TRATWAMI

Na zabudowanych drewnianych jednostkach można spać, pozwalają więc one na kilkudniowe przemierzanie rzeki i podpatrywanie przyrody. Wypożyczenie tratwy na 3 dni kosztuje ok. 950 zł.



NAREW

Spływ po polskiej Amazonce.

INFO: Niedaleko Nowogrodu, w Jankowie-Młodzianowie, można spotkać pływające krowy. Hodowcy wypuszczają je wolno, by pasły się na nadnarwiańskich pastwiskach. Zwierzęta, by do nich dotrzeć, przepływają rzekę w pław.

Gdy wpływam kajakiem w jedną z odnóg Narwi, rozumiem już, czemu porównywana jest z Amazonką. Na podlaskim odcinku, ta piąta pod względem długości polska rzeka, tworzy sieć rozlewających się, równoległych koryt. Taki typ cieków nazywany jest fachowo rzekami anastomozującymi, a ich charakterystyczną cechą są porośnięte trawą lub trzcinami wyspy rozdzielające bieg wody. Najbardziej znanymi na świecie rzekami tego typu są Amazonka oraz Kongo – w Polsce jest tylko jedna, Narew. Wy płynięcie na nią kajakiem jest niczym wkroczenie do pełnego zieleni labiryntu. Leniwy nurt kreśli zakosy, płynąc przez wysokie trzcinowiska. Ta falująca na wietrze

ściana roślin skutecznie odcina mnie od jakichkolwiek śladów bytności ludzi – w zasięgu mojego wzroku nie pojawia się stały brzeg, a więc też domostwa, samochody czy drogi. Przez kilka godzin spływu jestem sam na sam z przyrodą. Wodny labirynt co rusz zmienia charakter, koryto rozszerza się na kilkadziesiąt metrów, by po chwili przeobrazić się w kanał niewiele szerszy niż długość wiośła. Mijam wyspy z pojedynczymi drzewami, przycumowanie do nich zazwyczaj nie wchodzi jednak w grę – teren jest zbyt grząski lub chroniony przez gęsty szpaler roślinności. Gdy na chwilę przestaję wiosłować, słyszę jedynie szmer wody i buszujące w trzcinowiskach ptaki – jestem w samym sercu świata przyrody. ■

**kinder
Country**

18

KM MA ODCINEK
Z TOPLICY-KOLONII
DO KRUSZEWA,
IDEALNY NA
JEDNODNIOWY SPŁYW
KAJAKIEM PO NARWI.





ŚLĄSK

MIEJSCA BLISKO NATURY



► Góra Żar nazywana jest "diabelską górą". Znana jest z tego, że jakoby nie działa tu grawitacja.

► Wbrew stereotypom Katowice to obecnie trzecie najbardziej zielone miasto w kraju, licząc kilkanaście największych polskich metropolii. Lasy zajmują tutaj aż 40 proc. powierzchni.

► Dolina Wiercicy to jedno z najpiękniejszych miejsc na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Wypełniają ją majestatyczne wapienne skały i polodowcowe pola. No i rzeka, która czasem znika pod powierzchnią ziemi, by potem wypłynąć przez ponory i wywierzyśka.

► Zespół pałacowo-parkowy w Złotym Potoku. Niegdyś były to dobra rodu Potockich. Warto zwrócić uwagę na dwa przepiękne szpalery drzew: aleję klonową na zachodzie posiadłości oraz aleję brzoźową na wschodzie.

► Na terenie zalanej kopalni rud żelaza i cynku k. Bibieli i Miasteczka Śląskiego znajdują się śląskie Kolorowe Jeziora, czyli zalewiska o niezwykłych barwach: pomarańczowej, różowej, czerwonej i turkusowej. Powstały przez nagromadzenie tlenu żelaza.

► W rezerwacie łączok zatrzymują się wielkie stada ptaków, przylatujących tu z południa Europy. Tu też zbierają się do odlotu na zimę.

Śląsk

ŚLĄZACY POTRAFIŁI ZROBIĆ ATUT NAWET Z TEGO, CO – WYDAWAŁOBY SIĘ – ATUTEM NIE JEST: ZE SWOICH KOPALNÍ.



**POLECA
MACIEJ
WESOŁOWSKI**
Redaktor
prowadzący
Travelera,
autor książek
reporterskich.

Mam do Śląska ogromny sentyment. Do mieszkających tam ludzi, do ich prostolinijności i braku zadęcia. Do wyjątkowej śląskiej tradycji, prostej i smacznej kuchni. Dlatego też wracam tam, kiedy tylko mogę. I zachwycam się! Choćby tym, jak szybko i na lepsze zmienia się miejsce, w którym Ślązacy mieszkają. Śląsk się rewitalizuje, unowocześnia i robi coraz bardziej zielony. To tutaj, kilka pięter nad szybami dawnych kopalń, w progresywny sposób myśli się o ekologii. Powstają lazurkowe jeziora, kwiatowe ogrody, podziemne trasy wodne i naziemne – piesze czy rowerowe. To kawałek świata, gdzie naprawdę chce się przyjechać.



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



ZDJĘCIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
ZWIERZĄT



NORDIC
WALKING



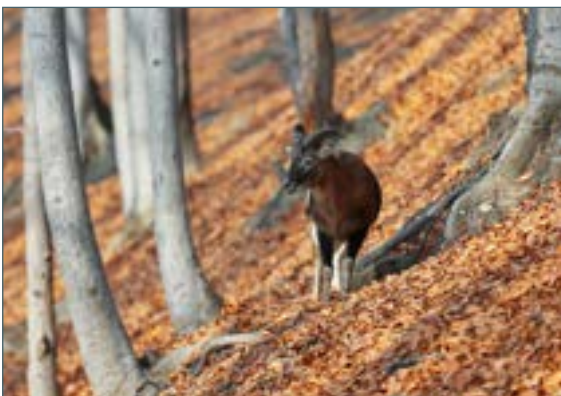
CZANTORIA W USTRONIU

*Górski rezerwat
zachwycia
wiekowymi
drzewami
i widokami.*

INFO: Rezerwat Czantoria położony jest na terenie gminy Ustroń. Warto pamiętać, że poruszanie się po nim możliwe jest jedynie po wyznaczonych szlakach.

Wdycham w płuca krystalicznie czyste powietrze, cieszę oczy zielenią, a uszy dźwiękiem trzeszczących pod stopami gałązek. Wokół siebie mam 150-letnie drzewa. To one są dumą utworzonego w 1988 r. rezerwatu Czantoria. Niewiele jest w Polsce miejsc, gdzie w tak dobrym stanie zachowały się tego rodzaju starodrzewia. Czasem są one wysokie nawet na trzydzieści metrów! Czuję się tu niemalże tak, jakbym odwiedzał legendarne puszcze Stanów Zjednoczonych, imponujące majestatycznymi sekwojami. Po stronie czeskiej potężne jodły i jawory mają nawet po 200 lat. Zadzieram głowę i wypatruję ptaków. Jest ich tu mnóstwo i da się to usłyszeć. Idę dalej. Jako botanik amator zachwycam się kolejnymi roślinami, których w wielkim mieście nie uświadczę. Goryczka

trojeściowa, podrzeń żebrowiec, parzydło leśne, storczyk szerokolistny, lilia złotogłów, zimowit jesienny... to tylko niektóre z nich. Niestety (a może stety) nie dane jest mi oglądać wilka ani rysia, z których przecież słynie Czantoria! Pozostają mi widoki – na wschodnią część Beskidu Śląskiego i Pogórze Cieszyńskie. Dalej idę już intrygującą ścieżką przyrodniczo-leśną, a wisienką na torcie mojej wycieczki jest szalony zjazd toboganem po torze saneczkowym usytuowanym przy górnej stacji kolejki linowej „Czantoria”. Stamtąd obserwuję szczyt Czantorii Wielkiej (995 m n.p.m.). Ciekawostką jest, że jej grzbiet stanowi dział wodny pomiędzy zlewiskami Wisty i Odry, a jej stoki są obszarem źródłiskowym dwóch potoków: Suchego i Poniwca.



**Kinder
Country**

PLAŻA W GÓRACH

Największa w Polsce górską plażę z bezpłatnymi leżakami usytuowaną jest na terenie górnej stacji kolei linowej Czantoria. Można tu wypoczywać na imponującej wysokości 851 m n.p.m.

360

STOPNI – TAKA
PANORAMA NA
BESKID ROZTACZA
SIĘ Z WIEŻY
WIDOKOWEJ
NA SZCZYCIE
WIELKIEJ
CZANTORII.

ŚCIEŻKA RYCERSKA

Wyjątkowy szlak w formie pętli, nawiązujący do legendy o śpiących pod Czantorią rycerzach. Trasa biegnie od dolnej stacji kolei linowej Czantoria, przez polanę Stokłosica, aż na Wielką Czantorię. Czas przejścia: 4 godziny.



SZTOLNIA CZARNEGO PSTRĄGA

*W Tarnowskich
Górach odpoczniesz
30 m pod ziemią.*

INFO: Cena dla jednej osoby w jednej łodzi to 100 zł. Cena dla dwóch osób w jednej łodzi – 150 zł. Temperatura powietrza w sztolni to ok. 10 stopni C. Warto więc ubrać się cieplej.

Kładę się w łódce i daję się ponieść nurtowi podziemnej rzeki. Oddaję się floatingowi. To spływ łodzią na odcinku 600 metrów. Wokół cisza, ciemność i samotność, a wszystko 30 m pod ziemią. Odbiór bodźców zewnętrznych jest ograniczony do minimum, co ma na celu wprowadzenie nas w stan pełnego relaksu. Twórca floatingu, neurolog i psychoanalityk John C. Lilly, w 1954 r. wykazał, że światło i dźwięk obciążają układ nerwowy człowieka, więc odizolowanie prowadzi najpierw do rozluźnienia, a potem do głębokiego relaksu (godzinna sesja jest równoznaczna z czterema godzinami snu). Dzięki temu m.in. poprawia się koncentracja, wzmacnia odporność,

a organizm zostaje oczyszczony ze szkodliwych toksyn. Płynę w prawie całkowitej ciemności, ale w razie konieczności mogę skorzystać z elektrycznej lampki karbidowej. Dla mojej wygody w łodzi na długiej desce położona jest miękka karimata. Rejs trwa godzinę i zawsze rozpoczyna się od szybu Sylwester, a nurt rzeki niesie pasażera w kierunku szybu Ewa. Łódź dryfuje z prądem, nie trzeba jej w żaden sposób pomagać. Woda niesie mnie z prędkością około 250 litrów na sekundę. Warto dodać, że Sztolnia Czarnej Pstrągi w Tarnowskich Górach to jedyny w województwie śląskim zabytek wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

**Kinder
Country**



13

TYLE LAT TRZEBA
MIEĆ, ŻEBY WZIĄĆ
UDZIAŁ WE
FLOATINGU
W SZTOLNI.

PODZIEMNE MORSOWANIE

Założ czapkę, rękawiczki
i buty do kąpiel. Zabierz też
szlafrok. I możesz zacząć
morsować w kopalni.

PODZIWIJAJ LAMPY

50 XX-wiecznych lamp
górnich można oglądać
w budynku w szybie
Sylwester.

BRAMĄ GWARKÓW

Zobacz odrestaurowany
portal górniczy z listy
UNESCO. Przy wylocie
Sztolni Głębokiej Fryderyk.





ARBORETUM BRAMY MORAWSKIEJ W RACIBORZU

*Setki roślin, grzybów
i zwierząt
w miejskim lesie.*

INFO: Szlak pieszy w Arboretum Bramy Morawskiej liczy sobie 1,8 km, ale warto na niego przeznaczyć przynajmniej 45 minut. Samochód możemy zaparkować na końcu ul. Markowskiej.

Z Raciborza jadę tam 10 minut. To ledwie kilka kilometrów od centrum miasta, w granicach Parku Krajobrazowego Cysterskie Kompozycje Krajobrazowe Rud Wielkich. Chcę zobaczyć coraz bardziej popularne Arboretum Bramy Morawskiej. To wyjątkowe miejsce powstało w 2000 r., by ochronić siedliska zwierząt przed nadmierną eksploatacją, a także zapewnić bezpieczeństwo ginącym gatunkom. Parkuję samochód przy ulicy Markowskiej i dalej ruszam pieszo – do Lasu Miejskiego Obora, który jest częścią arboretum. Dłużej przystaję przy potężnym dębie. Ma on aż cztery metry obwodu. Toż to istny

śląski Bartek! A to przecież niejedyny tu przykład starodrzewu. Zanurzam się w klimatycznym jarze, mijam kolejne oczka wodne i źródelka. Największe wrażenie robią na mnie dwa stawy: Żabi i Cienisty. Wokół pierwszego z nich rosną paprocie, azalie, tawułki, wokół drugiego rododendrony, zaś na jego wysepce funkije i irysy. Sercem arboretum jest Zaczarowany Ogród. Został on zaaranżowany tak, by rośliny układały się w ogromny kwiat o pięciu płatkach. Są tu nasadzenia magnolii, śliw, różaneczników, klonów, oczarów, wiśni japońskich i róż. Przechodzę przez kolejne atrakcje tego fascynującego lasu – labirynt uformowany z roślin iglastych, a także alejkę Miast Partnerskich, która prowadzi do Kamiennego Kręgu. Podziwiam stąd wspaniały panoramiczny widok na okolicę. Brama Morawska jest obniżeniem między Sudetami i Karpatami i w swojej północnej części obejmuje dolinę Odry. To też tzw. korytarz ekologiczny, przez który biegają trasy migracji wielu gatunków ptaków z południowej i południowo-wschodniej Europy.

**Kinder
Country**

164

HEKTARY LICZY
SOBIE LAS OBORA
W RACIBORZU. TO
CZĘŚĆ PRADOLINY
GÓRNEJ ODRY.

ZOO I TOR

W arboretum znajduje się również minizoo, w którym zgromadzono ok. 100 zwierząt. Czynne jest codziennie od 10.00 do 18.00 w lecie oraz od 8.00 do 16.00 zimą. Obok jest też kąpielisko, tor saneczkowy i skocznia narciarska.

FESTIWAL ŚREDNIO- WIECZNY

odbywa się w Raciborzu co roku w czerwcu. Rekonstruktorzy odtwarzają bitwy, rzemieślnicy oferują wyroby z epoki. Są koncerty i pokazy.





imponujący, ale i tak najważniejszy jest klimat miejsca i świadomość, że konsumujemy już prawie w chmurach. Po posiłku skręcam w prawo, w główny szlak oznaczony kolorem żółtym. Idąc granią, mam szansę podziwiania magicznych widoków Beskidu Śląskiego. To iście rajska, buzująca zielenią kraina. Po drodze mijają mnie inni piechurzy – niektórzy z psami – i rowerzyści. Idąc, myślę o tym, że to miejsce wręcz wymarzone, by spędzić tu trochę czasu z rodziną na łonie natury. Trasa prowadzi na sam szczyt Skrzycznego, na wysokość 1257 m n.p.m. Warto wpaść do miejscowego schroniska PTTK, zlokalizowano tam 87-metrowy maszt radiowy. Obok jest też wieża widokowa, z której podziwiam Kotlinę Żywiecką i Babią Górę, Klimczoka i Magurę oraz Szyndzielnię. Dostrzegam Beskid Mały, całe pasmo Magurki Wilkowickiej i Czupel – najwyższy szczyt Beskidu Małego. Na niebie widzę kilku paralotniarzy, wydają się być niemal na wyciągnięcie ręki. Z Hali Skrzyczneńskiej ruszyć można też na Małe Skrzyczne (1211 m n.p.m.) albo prosto na Zbójnicką Kopę (1205 m n.p.m., inną opcją jest wjazd na nią 6-osobową koleją kanapową). Wspinamy się wówczas brzegiem trasy narciarskiej. Ja tym razem jednak zadowolam się najwyższym z okolicznych szczytów.



PĘTLA SZCZYRKOWSKA

Rodzinna trasa rekreacyjna zapewnia sporo górskich wrażeń.

INFO: Wycieczkę można zacząć przy dolnej stacji kolei gondolowej Szczyrk Mountain Resort (Salmopolska 53B) lub przy dolnej stacji kolei kanapowej COS OPO Szczyrk (ul. Myśliwska 45).

Wyruszam z dolnej stacji COS OPO Szczyrk. Wagonikiem gondoli jadę na Jaworzynę, a następnie, po przesiadce, na Halę Skrzyczneńską (1000 m n.p.m.). Zbiega się tu wiele tras pieszych i rowerowych. Zimą zaś to prawdziwa mekka narciarzy, skateboardzystów i skiturowców – od czasu, gdy kilka lat temu powstała tu nowa infrastruktura, zjeżdżają tu wręcz tłumy miłośników białego szaleństwa. Fantastyczne krajobrazy mam przed sobą już na dzień dobry. Po lewej dostrzegam najwyższy szczyt Beskidu Śląskiego, zaliczany do Korony Gór Polskich, Skrzyczne. Nie mogę też nie odwiedzić słynnej na całą Polskę Kuflonki – restauracji na poziomie 1000 m n.p.m. Wybór dań jest tu



PARK GRÓDEK W JAWORZNIE

*To miejsce nazywane
jest „polskimi
Malediwami”.*

INFO: Spokojny spacer przez „polskie Malediwy” zajmuje około 2 godzin. Dwa parkingi przy parku zlokalizowane są przy ul. Sobieskiego, za przystankiem PKM Pieczyska CN, i przy ul. Jaworowej.

Kiedy patrzę na lazurową wodę i malowniczą kładkę na zbiorniku Wydra, nie mogę uwierzyć, że jeszcze u schyłku ubiegłego wieku był tu kamieniołom. Ta wspaniała, soczysto zielona oaza Jaworzna nie tak dawno była po prostu ziejącą dziurą w ziemi i częścią Cementowni Szczakowa, w której od ok. 1880 r. do 1990 r. wydobywano dolomit. Dziś to wręcz idealny przykład rewitalizacji terenów poprzemysłowych i wymarzone miejsce na rodzinny spacer. W Parku Gródek występuje cała mozaika siedlisk przyrodniczych: ciepłolubnych muraw, łąk, terenów podmokłych, zbiorników wodnych, borów oraz lasów grądowych.

A wspomniany zbiornik Wydra to miejsce wręcz uwielbiane przez instagramerów. Z powodu ukształtowania terenu i koloru wody w akwenie coraz częściej nazywa się je „polskimi Malediwami”. Kolejnym ewenementem, który przyciąga moją uwagę, jest zbiornik Orka. Na jego dnie zatopiono niegdyś dwie koparki, i również to przyciąga do tego miejsca amatorów nurkowania. To wszystko podziwiać można z licznych punktów widokowych zlokalizowanych na prawie 59 ha parku. Szlak turystyczny wiedzie szeroką alejką, która biegnie obok malowniczych skał. Od roku 2019 Park Gródek to oficjalnie Arboretum w Jaworznie.



**Kinder
Country**

58,5

HEKTARA LICZY
SOBIE ARBORETUM
PARK GRÓDEK.

POTOP

W 1997 r. Zakłady Dolomitowe „Szczakowa” przestały płacić rachunki za prąd. Ten szybko został odcięty, pompy przestały działać, a głębiej położone części kamieniołomu zalała woda. Na dno poszły też dwie koparki.

BAZA NURKOWA

W dawnym kamieniołomie działa Centrum Nurkowe „Orka” z Bielska-Białej. Utworzono całoroczną bazę nurkową Via Sport Diving Marina „Koparki”. Nazwa oczywiście na cześć wydarzeń z 1997 roku.

TYROLKĄ PRZEZ PARK

W 2025 r. w parku ma powstać plenerowa siłownia wyposażona w drabinki i drążki, a także tyrolka o długości 30 metrów. Do tego 10 leżaków z widokiem na skarpy.



PARK ŚLĄSKI W CHORZOWIE

*Historia
fantastycznej
zielonej
transformacji
w sercu aglomeracji.*

Zawsze odwiedzam park, gdy tylko jestem na legendarnym Stadionie Śląskim. Wizyta w tej wspaniałej enklawie zieleni daje wytchnienie po sportowych emocjach. Za każdy razem nie mogę się nadziwić, że jeszcze parę lat po II wojnie światowej krajobraz był tu łąką księżycową, poprzemysłową. O rewitalizacji zdecydowano w roku 1950. Przewieziono tu kilka mln sześc.

ziemi rodnej i torfu, zasadzono 2 mln drzew! Zdevastowane przez przemysł środowisko odżyło. Powstało ponad 500 ha łąk, lasów, ogrodów oraz skupisk roślin i zwierząt. W trójkącie trzech miast: Katowic, Chorzowa i Siemianowic Śląskich utworzono jeden z największych parków śródmiejskich w Europie. Dziś działa tu m.in.: kolej linowa „Elka”, ogród zoologiczny, planetarium, korty

tenisowe, kąpielisko, rosarium, alpinarium, ogród Bylinowy i ogród Japoński. Zaś jednym z symboli parku jest 16-metrowa rzeźba Żyrafa roztawiona na trzech ukośnych podstawach.

INFO: Kolej linowa „Elka” kursuje codziennie od godz. 10 do 19 lub 20. Bilet na jeden przejazd to koszt 27 zł (20 – ulgowy), na 4 przejazdy 45 zł (35 – ulgowy). Kartę rodzinną (2 plus 2 lub 2 plus 3) na 4 przejazdy kosztuje 130–150 zł.



OKIENNIK WIELKI

*Skalne okno na świat
to jedna z wizytówek
Jury Krakowsko-
Częstochowskiej.*

Spoglądam na Jurę Krakowsko-Częstochowską przez ogromną dziurę w skale. A konkretnie w jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Polsce wapiennych ostańców. Okiennik Wielki to otwór, który ma średnicę ok. 5 metrów, a świat z tej

perspektywy wygląda całkiem inaczej. Według historyków ok. XII–XIII w. u podnóża góry istniał gród obronny o drewnianej konstrukcji, ślady murów były widoczne jeszcze w XIX w. Wtedy też – według legendy – tutaj ukrywać się mieli lokalni zbójnicy, na czele z miejscowym janosikiem, niejakim Malarskim. Dziś Okiennik razem z innymi okolicznymi tworem natury to rozległe gruzowisko również przypominające trochę ruiny zamku. Ścieżki wokół są dzikie, zarośnięte krzakami, prawie dziewicze. Co warto zauważać, to też raj dla wspinaczy – skalne ściany przekraczają tu nawet 30 metrów wysokości! ■

INFO: Poniżej Okiennika Wielkiego znajduje się naturalna jaskinia, w której archeolodzy znaleźli narzędzia krzemienne pochodzące sprzed ok. 60 tysięcy lat, czyli ze środkowego paleolitu.

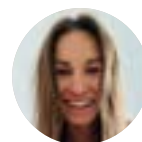


Jezioro Steszewskie w Puszczy Zielonka. Na niektórych mapach topograficznych zachodnia część jeziora występuje pod nazwą Jezioro Kołatkowskie.



Wielkopolska i Lubuskie

CZYSTE JEZIORA, MEANDRUJĄCE W DOLINACH RZEKI, KOJĄCY SZUM LASÓW – W TYCH KRAINACH BIORĘ GŁĘBOKI ODDECH I AKTYWNIIE ODPOCZYWAM. A MOIMI TOWARZYSZAMI SĄ ŻURAWIE, GĘSI, CZASEM TEŻ ZWINNE WIEWIÓRKI I NIEŚMIAŁE SARNY.



POLECA
AGNIESZKA
MICHALAK
Podróżniczka,
dziennikarka
National
Geographic Traveler.

Do dziś pamiętam tę absolutną ciszę. Odłożyłam wiośło, zamknęłam oczy, a Warta sama mnie niosła. Właśnie w kajaku, w okolicach Radzewic, zaczęłam wtedy – kilka lat temu – weekend w Wielkopolsce i zakochałam się w tej krainie. Podczas kolejnych wizyt było już tylko ciekawiej: długie, odprężające spacer po Wielkopolskim Parku Narodowym, zachwycający pałac w Rogalinie czy podglądanienocków, mopków i gacków w podziemiach Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego. A dlaczego wracam do Lubuskiego? Bo lubię spacerować z lornetką oraz atlasem ptaków i tropić kaczki czy czaple lub wskoczyć na rower i jeździć po winnicach, które na ziemi lubuskiej mają ponad 850-letnią tradycję. Plus transgraniczny park Mużakowski – wzdycham z zachwytu na samo wspomnienie wizyty.

WIELKOPOLSKA I LUBUSKIE

MIEJSCA BLISKO NATURY

WIELKOPOLSKA

► W Wielkopolskim Parku Narodowym polecamy trekking. Mamy do wyboru aż osiem dobrze oznakowanych szlaków, m.in. trasa im. Cyryla Ratajskiego (12 km), szlak św. Zygmunta Szczęsnego Felińskiego (37 km) czy trasa im. prof. S. Pawłowskiego (11 km), wpn.gov.pl/szlaki-turystyczne.

► Weekend nad jeziorem? W Wielkopolsce jezior są... setki. Na Powidzkim (największe w rejonie) warto popływać żaglówką, miłą plażę i świetną smażalnię ryb ma Jaroszewskie, a przy Lutomskim można wypatrzyć kotującego bielika.

LUBUSKIE



► Odwiedź ruiny XVII-wiecznego pałacu w Zatoniu niedaleko Zielonej Góry. Otacza go 52-hektarowy park Książęcy, który założono w XVII wieku. Odbywają się tu koncerty, wystawy i spektakle teatralne.

► Lubuskie dobrze zwiedzać rowerem. Najciekawsze trasy to: „Kolej na rower” (55 km) oraz „Pętla Słońsk-Lemierzycze-Słońsk” (24 km).



JOGA
MEDYTACJA



WĘDRÓWKA



ROWER



FOTOGRAFIA



KAJAKI



KEMPING



OBSERWACJA
ZWIERZĄT



NORDIC
WALKING



ROGALIN

*Wieś, w której
rządzą zjawiskowe
dęby, chrząszcze
i dzięcioły.*

INFO: Do Rogalińskiego Parku Krajobrazowego dotrzesz np. rowerem (przebiegają tędy: Nadwarciański Szlak Rowerowy i Szlak Konwaliowy) oraz łódką lub kajakiem (przystań w Rogalinku).

Nie przypominam sobie, żeby jakiegokolwiek miejsce w Polsce w równym stopniu urzekło i mnie, i moją córkę swoimi atrakcjami jak ta wieś oddalona o 20 km na południe od Poznania. Przyjechaliśmy tu tylko we dwie, na babski weekend. Córka skończyła drugą klasę liceum i zaczynała błogi wakacyjny czas, a ja chciałam zobaczyć m.in. odrestaurowany XVIII-wieczny pałac Raczyńskich. W jego dostojnych komnatach, pięknej bibliotece czy sali jadalnej czułyśmy się jak prawdziwe księżniczki, a w galerii malarstwa przepadłyśmy. Całe popołudnie studiowałyśmy prace Matejki, Malczewskiego, Mehoffera i Boznańskiej, a i tak wyszłyśmy z lekkim niedosytem. Zajrzałyśmy też do położonego na skarpie

antycznego w formie kościoła-mauzoleum, w rokokowym ogrodzie zastanawialiśmy się, ilu ogrodników każdego dnia tak równiutko przycina tuje, a w romantycznym parku przysiadłyśmy na ławce, z której rozciągał się idealny widok na trzech słynnych staruszków. Mowa o Lechu, Czechu i Rusie – legendarnych rogalińskich dębach. Moja córka nie mogła uwierzyć, że ten trzeci ma jakieś 800 lat i jest najstarszym dębem w Polsce. Ponieważ dosłownie kilka kroków dzieli Rogalin od rozciągającego się po obu stronach Warty parku krajobrazowego, tam – w królestwie dębów szypułkowych (skupisko jest jednym z największych w Europie), ale też chrząszczy, dzięciołów oraz bobrów i wydr – spędziłyśmy niedzielę, m.in. na kocu piknikowym.



**Kinder
Country**

2 tys.

TYLE DĘBÓW ROŚNIE
W ROGALIŃSKIM
PARKU
KRAJOBRAZOWYM,
NAJWYŻSZE MAJĄ
PO 9 M W OBYWODZIE.

STARORZECZA

Meandrująca na terenie parku krajobrazowego Warta utworzyła starorzecza. Jest ich tu najwięcej z całego biegu rzeki, a większość ma charakter trwały. Najgłębszym jest 7-metrowy Tuchoń, a najbardziej rozległym 8-hektarowa Świeconka.

OSOWA GÓRA – SULECINEK

Ten blisko 75-km czerwony szlak pieszy startuje na wzniesieniu Osowa Góra, obchodzi pld. stronę Jeziora Góreckiego w Wielkopolskim Parku Narodowym, mija Rogalin, potem Kamionek i przez Czarnotki doprowadza do stacji kolejowej w Sulecinie.



PUSZCZA ZIELONKA

*Witajcie
w czarodziejskim
lesie, w którym
latają żurawie.*

INFO: Szlak kajakowy liczy 11 km, prowadzi przez pld. część puszczy Zielonki i kilka zbiorników. Od strony Pobiedzisk zaczyna się na Jeziorze Biezdruhowskim, a kończy w Tucznie.

**kinder
Country**



80

TYLE PROC.
POWIERZCHNI
PARKU PUSZCZA
ZIELONKA
ZAJMUJĄ TERENY
LEŚNE.

ŻURAW

Zagęszczenie tego gatunku
w puszczy Zielonce
jest jednym z najwyższych
w zachodniej Polsce.

DUŻY PIERŚCIEN ROWEROWY

Liczy 51,7 km, ma swój
początek w Czerwonaku.
Prowadzi m.in. przez Brzeźno,
Pacholewo oraz Uchorowo.

SZLAK 12 KOŚCIOŁÓW DREWNIANYCH

Niemal wszystkie parafie na
szlaku powstały w średniowieczu:
turystyka.puszcza-zielonka.pl/
[atrakcje-turystyczne/szlak-kosciolow-
drewnianych](http://atrakcje-turystyczne/szlak-kosciolow-drewnianych).

Między tutejszymi sosnami, bukami i jaworami mogłabym spacerować bez umiaru (polecam tzw. puszczańskie spacerzy z przewodnikiem bądź jeden ze świetnie oznakowanych szlaków pieszych, turystyka.puszcza-zielonka.pl). Ten park krajobrazowy jest w końcu największym kompleksem leśnym okolic Poznania. Bujny, czarodziejski las przecina Warta wspólnie z kilkoma mniejszymi rzeczkami, m.in. Trojaną, w której podczas długich wędrówek kocham moczyć stopy. Ale teren nie byłby tak bogaty, gdyby nie występowało tu jeszcze kilka jezior – zresztą dwa z nich, Czarne i Pławno, to rezerваты florystyczne. Poza nimi na terenie parku utworzono jeszcze trzy inne: Żywiec Dziewięciolstny (chroni ten relikw wśród gatunków roślin z minionych okresów klimatycznych), Las Mieszany (chroniący

blisko 200-letni drzewostan dębowo-sosnowy) i Klasztorne Modrzewie (obejmujący najstarszy w Wielkopolsce, blisko 200-letni drzewostan modrzewiowo-sosnowy). A co między drzewami? Oczywiście jelenie, danielę, sarny, dziki i te drobniejsze: zające, lisy, borsuki, kuny. Coraz częściej słyszę, że znajomi widzieli też wydry, a bobry, introdukowane w dorzeczu Warty w latach 70. ub. w., dają się czasem nawet fotografować. W parku żyje też aż 13 gatunków nietoperzy, których nazwy od zawsze mnie rozczulały: nocek rudy, gacek brunatny, borowiaczek, mopek, mroczek późny czy nocek wąsatka. Przebiega tu również szlak wędrówek wilka – ale spokojnie, one bardziej boją się nas niż my ich. A jeśli dopisze wam szczęście, jak mnie dwa lata temu, zobaczycie przechodzące tędy łosie.





PARK NARODOWY UJŚCIE WARTY

*Jest jedną
z najważniejszych
w Polsce ostoj
ptaków wodnych
i błotnych.*

INFO: Na terenie parku znajdziesz wieże widokowe (m.in. w Chyrzynie czy przy Żółtej Drodze), platformy i czatownie. Są to doskonałe miejsca do obserwacji przyrody, pnuw.gov.pl.

Spójrzcie na te podrywające się do lotu stada gęsi na zdjęciu poniżej. Taki obraz towarzyszył mi w Parku Narodowym Ujście Warty, kiedy po raz pierwszy odwiedziłam go jesienią kilka lat temu. Wtedy najlepiej podglądać te zwierzęta. O poranku wspólnie z żurawiami wylatują na żerowiska, a wieczorem zlatują na noclegowiska. Jeśli zajrzycie tu jednak wiosną podczas sezonu lęgowego, zobaczycie zaś kaczki w godowym upierzeniu – to też jest coś. Gęś tundrowa, czyli nowy gatunek gęsi zbożowej, jest symbolem parku, który został utworzony w 2001 r., by chronić unikatowe tereny podmokłe, łąki i pastwiska, które są domem dla ptaków wodnych i błotnych. Skalę tych ostoj pokazują liczby: ornitolodzy

rozpoznali tu aż 245 gatunków, w tym 174 lęgowych. A m.in. wodniczka, derkacz, rycyk, żuraw, bąk, bączek czy rybitwa czarna należą do ginących w skali światowej. Ale to nie wszystko, w tym parku narodowym znajduje się największe w Polsce zimowisko arktycznego gatunku łabędzia krzykliwego, a także żyje ok. 30 bielików, które przyciąga obfitość kaczek, stanowiących ich pokarm. To ptasie królestwo można też podziwiać z perspektywy roweru, jadąc całoroczną, 30-kilometrową ścieżką „Na dwóch kółkach przez Polder Północny”. Będzie idealna dla rodzin – na trasie jest aż sześć wiat turystycznych, 20 przystanków edukacyjnych z tablicami i trzy wieże. Pamiętajcie jednak, by na drewnianych kładkach, które stanowią fragmenty ścieżki przyrodniczej „Olszynka” (3-kilometrowa) i spacerowej „Torfianka” (kilometrowa), prowadzić rower. Ja najbardziej lubię jednak spakować do plecaka lornetkę, atlas ptaków i wyprawić się na spacer wzdłuż „Ptasiego szlaku” – trasa liczy tylko dwa kilometry, ale to piękne dwa kilometry, których długo nie zapomnicie, tak jak ja.

**kinder
Country**

200

TYS. – TYL
NOCUJĄCYCH GĘSI
ZAOBSERWOWANO
TU W LISTOPADZIE
UBIEGŁEGO ROKU.

PN UJŚCIE WARTY

Wizytę najlepiej zacząć od Ośrodka Muzealno-Edukacyjnego w Słońsku. Zwiedzisz tam nowoczesną wystawę dotyczącą przyrody i historii regionu, ale przede wszystkim uzyskasz wszelkie informacje turystyczne. pod

CZARNOWSKA GÓRKA

to wysoka na 30 m piaszczysta wydma śródlądowa na terenie PN Ujście Warty. Zbudowano na niej wieżę widokową. Pod nią znajduje się parking, toalety i miejsce odpoczynku z ławkami.





MIĘDZYRZECKI REGION UMOCNIONY

*Królestwo
nietoperzy.*

INFO: Zwiedzanie podziemnej trasy zawsze odbywa się w towarzystwie przewodnika (trwa, w zależności od wariantu, od 1 do 8 godz.). Temp. w podziemiach jest stała i wynosi 10 st. C. Więcej na: bunkry.pl.

To miejsce będzie idealne dla ciekawskich przyrodników oraz fascynatów historii. Dlatego opowieść o nim zaczniemy od krótkiej lekcji: Brama Lubuska, czyli leżące między Wartą a Odrą ziemie, od wieków były strategicznym obszarem, na którym ścierały się wojska polskie i niemieckie. Teren z trzech stron zabezpiecza naturalna przeszkoda wodna w postaci rzek. To tu w latach 1934–1944 Niemcy zbudowali system umocnień (fortyfikacji z podziemiami) stworzony do ochrony swojej wschodniej granicy. Dziś są bezcennym zabytkiem, jednym z najciekawszych w Europie. I uwaga! Część obiektów udostępniona jest do zwiedzania. Podziemia centralnego Międzyrzeckiego Regionu Umocnionego są przy okazji rezerwatem nietoperzy (rezerwat przyrody Nietoperek), w którym żyje ponad 30 tys. osobników należących do 12 gatunków. Labirynt

podziemnych korytarzy o żelbetowej konstrukcji znajduje się na głębokości 35–50 m pod powierzchnią ziemi. Jakie gatunki nietoperzy tu spotkamy? M.in. nocka dużego (największy z całej rodziny), nocka Natterera, mopka, gacka brunatnego, czy mroczka późnego. W którym miejscu zatem wejdziemy do tego fascynującego świata? Jeden z podziemnych odcinków turystycznych znajdziemy w Pniewie (są tu też: skansen sprzętu wojskowego, sala z licznymi eksponatami związanymi z historią i przyrodą MRU, a od lipca 2005 r. działa podziemna dreźyna). Najkrótsza trasa, jaką możemy przejść, ma długość ok. 1,5 tys. m (pokonanie jej zajmie nam do 1,5 godz.). Najdłuższa, trwa nawet 8 godz. – obejmuje zwiedzanie środkowej lub północnej części systemu podziemnego MRU, a najnowsza (trzygodzinna) zaczyna się w bunkrze nr 717, a kończy się w schronie 719, gdzie na zwiedzających czeka nowa atrakcja – zapadnia, która broniła dostępu do obiektu. Pamiętajcie, żeby na tę podziemną wycieczkę wziąć latarki oraz wygodne i wodoodporne buty – w korytarzach zalega woda. Poza całorocznymi trasami (w Pniewie oraz w okolicach Boryszyna), z uwagi na konieczność ochrony hibernujących nietoperzy, od 15 października do 15 kwietnia obowiązuje zakaz wstępu do fragmentów tras większości podziemnych korytarzy i bunkrów.



PARK MUŻAKOWSKI

*Wygląda jak obraz
malowany naturą.
Istne dzieło sztuki.*

INFO: Park jest otwarty przez cały rok, a wstęp zarówno po polskiej, jak i niemieckiej stronie jest bezpłatny. Można go zwiedzić pieszo, rowerem lub konno. Więcej na: parkmuzakowski.nid.pl.

Nie mam żadnych wątpliwości, że to miejsce zachwyci was tak jak mnie. Jeziora, rzeki, wodospady, stawy, kwiaty, alejki, mosty, zamki – podczas wizyty nie chowałam aparatu i estetycznie tu odpoczęłam, jakkolwiek to brzmi. Park Mużakowski powstał w 1815 r. z inicjatywy księcia Hermanna von Pückler-Muskau, który, po latach podróżowania po Europie, był tak zachwycony parkami krajobrazowymi Anglii, że założył własny, zjawiskowy ogród nad Nysą Łużycką. Rozciąga się na powierzchni 728 ha po obu stronach tej rzeki, na terenie Bad Muskau w Niemczech i gminy Łęknica w Polsce. Został wkomponowany w naturalny teren doliny Nysy o urozmaiconych zboczach

i wysokich tarasach sięgających nawet 60 m. Na ich krawędziach po obu stronach rzeki wniesiono rezydencje. Najważniejszą jest XVII-wieczny Nowy Zamek (w części niemieckiej). Wzdłuż wyznaczonych tras jest także wiele punktów widokowych, na przykład ze wzgórza Hilki roztacza się panorama na rzekę i łukę zamkową z Nowym oraz Starym Zamkiem. Ja lubię wijącą się w głębokim wąwozie romantyczną ścieżkę Sary, która prowadzi do (uważanego nie tylko przeze mnie, ale też innych za najładniejszy) mostu Arkadowego. Dalej dotrzecie do niedawno odnowionego wiaduktu, którym można wejść do parku od strony wschodniej.



**Kinder
Country**

630

TYLE KM LICZY
SZLAK ROWEROWY,
PRZEBIEGAJĄCY
PRZEZ PARK
MUŻAKOWSKI.

PARK MUŻAKOWSKI

został zaprojektowany tak, aby stworzyć harmonijną całość pomiędzy naturą a architekturą. Jako obiekt transgraniczny został w 2004 r. wpisany na listę UNESCO.

LEŚNA KOLEJ MUŻAKOWSKA

Atrakcją parku jest możliwość odbycia podróży wąskotorową Waldeisenbahn, która łączy Bad Muskau z muzeum w Weisswasser oraz parkiem Azalii, rozkład znajdziecie tu: waldeisenbahn.de.

ŁUK MUŻAKOWA

Właśnie na terenie tego parku krajobrazowego znajduje się park Mużakowski. Jest uważany za jedyną na Ziemi morenę czołową widoczną z kosmosu.



REZERWAT PRZYRODY METEORYT MORASKO

*W tajemniczej krainie
delikatnego jak jedwab
mchu i paproci.*

Teren północnego Poznania (dzisiejsze osiedle Morasko) chciałam zobaczyć, odkąd po raz pierwszy przeczytałam, że 5 tys. lat temu to właśnie tu spadł deszcz meteorytów. Katastrofa pozostawiła po sobie krater, w których na przestrzeni wieków powstały zjawiskowe jeziora – obecnie przerastane m.in. kępami pędów rogatka krótkoszyjkowego. Obszar dookoła nich to rezerwat przyrody (54 ha), który obejmuje otoczenie Góry Moraskiej, najwyższego wzniesienia w okolicach

Poznania (153,75 m n.p.m.), będącego fragmentem pasa wzgórz moreny czołowej. Najokazalszy z siedmiu kraterów ma aż 100 m średnicy i 13 m głębokości. Prawie cały teren rezerwatu pokryty jest idealnymi do długich wędrówek lasami dębowo-grabowymi, olszowymi i sosnowymi. Co ciekawe, występują tu aż 82 gatunki mchów (delikatne dotykane mchu jest jak muskanie

jedwabiu) oraz 200 gatunków grzybów kapeluszowych. A kto tu żyje? Ano m.in. żaby, ważki, nietoperze, zające, wiewiórki, a nawet borsuki. Aż chce się ich odwiedzić, prawda?

INFO: Można się tu dostać tzw. Szlakiem do Rezerwatu Meteorytów. Ta 11-km trasa rozpoczyna się na osiedlu Stefana Batorego w Poznaniu, przecina linię kolejową nr 395. Dalej wieszcie obok rezerwatu i wspina się m.in. na Górę Moraską.



PUSZCZA NOTECKA

*W labiryncie
dolin, pagórków, jezior
i 40-metrowych wydm.*

Wicie, że na terenie tego leśnego kompleksu (ok. 1372 km kw.) znajdziemy blisko sto zbiorników wodnych, z czego połowa ma charakter naturalny? Obszar leżący w Kotlinie Gorzowskiej puszczy ukształtowało bowiem ostatnie zlodowacenie, a te akweny to

pozostałości po stopionych bryłach lądolodu. Podczas topnienia zostały naniesione wielkie ilości piasku – w ten sposób powstały tu jedno z największych wydm śródlądowych na terenie Polski. Te najwyższe osiągają nawet 40 m wysokości. Musicie je zobaczyć – mnie urzekły. Puszcze porastają głównie lasy sosnowe, a między nimi kręcą się wilki i wydry, a na wodach – dumne łabędzie. Na terenie puszczy zarejestrowano 16 rezerwatów przyrody, wśród nich Czaple Wyspy czy Bagno Chlebowo – w maju kwitnie tu zjawiskowa roślina z rodziny wrzosowatych, czyli bagno zwyczajne, tworząc piękny biały dywan. Ach, znów chcę tam być. ■

INFO: Polecam 13-km czerwony szlak pieszy Czapliniec-Bucharzewo (początek w Zatońcu Nowym). Atrakcje po drodze: rynnowe jezioro Barlin w puszczy, bogato ugałęziona sosna o obw. 270 cm, brzegi jezior Kubek i Bucharzewo. Dokładny opis tu: puszczanotecka.lasy.gov.pl.



Jak korzystać z natury

Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku.

Nie warto zwlekać, zacznijcie ją już dziś.

Mieszkańcy północy Europy, którzy statystycznie spędzają na łonie natury najwięcej czasu, uważają, że nie ma złej pogody, tylko my jesteśmy do niej nieodpowiednio przygotowani. Jednak nie musimy od razu biec do sklepu po outdoorowe rzeczy. Przyjrzyjmy się temu, co już mamy, i spróbujmy dopasować to do rodzaju aktywności. Jeżeli planujemy 5-kilometrowy spacer po lesie, nie potrzebujemy przecież specjalistycznych butów. Najważniejsze – nie czekajmy z decyzją, aby skorzystać z dobrodziejstw natury, aż skompletujemy niezbędny sprzęt. Zróbmy to już teraz, zaraz. Możemy zacząć od eksploracji okolic naszego domu, we własnym tempie, dając sobie mnóstwo czasu na obserwację otoczenia, chłonięcie zapachów i skupienie na oddechu. A potem ruszyć dalej z tym przewodnikiem – jako źródłem inspiracji – który zaprowadzi was do wielu wyjątkowych miejsc. Pamiętajcie jednocześnie o kilku zasadach, które uczynią kontakt z naturą bardziej komfortowym i bezpiecznym. A oto one:

Kinder Country

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM



Sprawdź pogodę

To kluczowa sprawa podczas każdej, nie tylko górskiej, wyprawy. Załamanie pogody może pokrzyżować nasze plany, dlatego zawsze sprawdźcie ją przed wyjściem w teren. I zrezygnujcie, jeśli prognoza przewiduje burzę, silny wiatr, mgły utrudniające widoczność, skrajnie niskie lub bardzo wysokie temperatury czy intensywne opady śniegu lub deszczu. Przede wszystkim dbajcie o swoje bezpieczeństwo, żeby się dobrze bawić i czerpać z natury jak najwięcej.



Ubierz się dobrze

To podstawa każdej aktywności, odpowiednio dobrana odzież potrafi zdziałać cuda i pozwoli nam skupić się na otoczeniu. Najlepiej ubierać się na tzw. cebulkę i w razie potrzeby zdejmować poszczególne warstwy. Świetnie sprawdzi się odzież techniczna, lekka, oddychająca i odprowadzająca wilgoć. Zawsze miejmy coś przeciwdeszczowego, czapkę, okulary przeciwsłoneczne z filtrem oraz rękawiczki. I wodoodporny plecak, który zabezpieczy rzeczy przed wilgocią.



Zabierz jedzenie i wodę

Najlepiej korzystać z własnej wody. Podczas intensywnej aktywności, żeby się nie odwodnić, powinniśmy pić często i małymi łykami. Najlepiej zabrać ok. 2 litrów wody mineralnej niegazowanej, oczywiście latem podczas upałów i intensywnego wysiłku będziemy potrzebowali jej więcej. Nie zapomnijmy też o przekąskach.



Spakuj apteczkę

Zawsze warto mieć przy sobie dobrze wyposażoną apteczkę turystyczną, w której znajdą się podstawowe leki, ale również plastry, bandaże, płyn do odkażania, preparaty na ukąszenia czy leki antyhistaminowe. Przydadzą się także repelenty na owady, kremy z filtrem, małe nożyczki, rękawiczki lateksowe, mydło odkażające oraz wilgotne chusteczki.



Użyteczne akcesoria

Dobrze mieć w plecaku latarkę czołową, nóż, zapalniczki, powerbank – na wypadek, gdybyśmy potrzebowali naładować telefon. Kiedy zawiedzie nas nawigacja (w lesie lub górach możemy nie mieć zasięgu), przydadzą się papierowe mapy. Do rozważenia: kijki trekkingowe, folia termiczna, mata do ćwiczenia jogi, która posłuży też za siedzisko, oraz zeszyt do zapisywania swoich myśli lub rysowania.



Ważne numery

Zawsze poinformujcie najbliższych o swoich planach, zapiszcie numery i adresy, które mogą być potrzebne. Ściągnij aplikację Ratunek z www.ratunek.eu. Umożliwia ona kontakt ze służbami ratunkowymi w górach oraz lokalizację osoby wzywającej pomoc. Numer ratunkowy do TOPR-u i GOPR-u to: 601 100 300. Koniecznie wpiszcie go w notesie i miejcie zawsze przy sobie. Pomoc wzywamy poprzez numer 112.



Zainstaluj aplikacje

Dzięki nim poznacie otaczającą was przyrodę, nauczycie się rozróżniać gatunki roślin, owadów, a nawet grzybów. Nocne niebo przestanie być dla was tajemnicą, a zła pogoda pretekstem do pozostania w domu.

iNaturalist – pomaga rozpoznać rośliny i zwierzęta, a społeczność tworzy ponad 400 tys. naukowców.

Mapa-turystyczna.pl, Mapy.cz – aplikacje mapowe, pomagające poruszać się po okolicy.

PlantNet – aplikacja do rozpoznawania roślin.

Meteo ICM – tutaj sprawdzicie prognozy pogody.

Heavens Above – w języku angielskim – posłuży do czytania nocnego nieba.

Storm Radar – informuje o potencjalnym zagrożeniu burzowym, warto więc ją mieć szczególnie w górach.

Atlasy grzybów i ptaków

– pozwolą nam pewnie poruszać się po fascynującym świecie tych organizmów.



kinder **Country**

ODZYSKAJ SWÓJ RYTM

PRZYRODA DAJE NAM SPOKÓJ,
WYTCHNIENIE, RADOŚĆ I ZDROWIE
- ŻYCZYMY WAM, ŻEBYŚCIE PRZEBYWALI
W JEJ OTOCZENIU JAK NAJWIĘCEJ I KARMILI
SIĘ JEJ NIEOGRANICZONYM BOGACTWEM.