

# Польша

## Природа



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION



Move Your Imagination

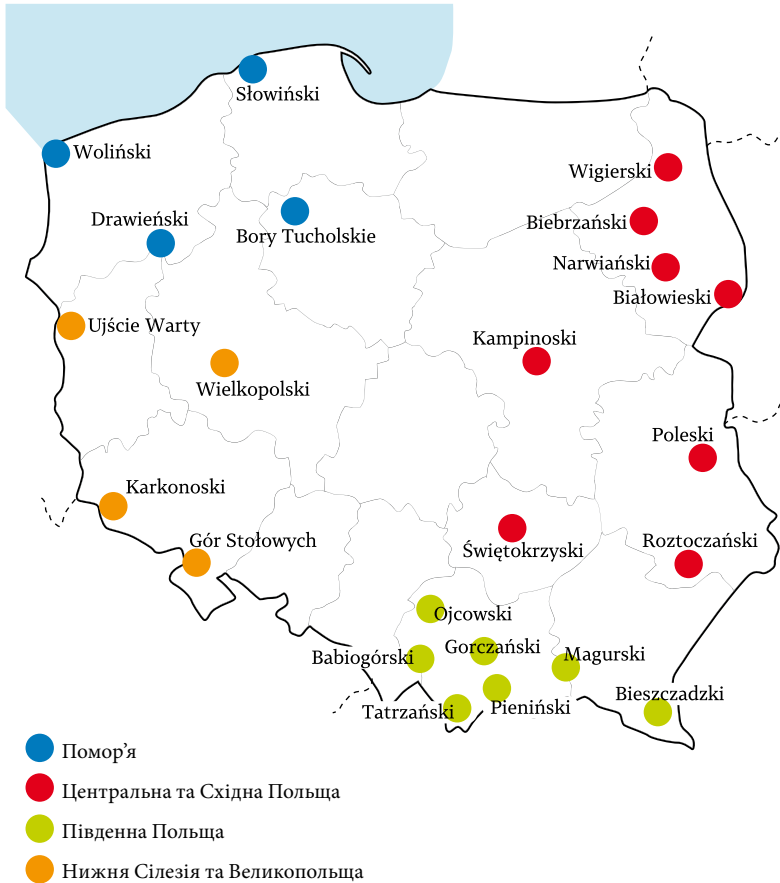
[www.polscha.travel](http://www.polscha.travel)



# Природа

## Зелена країна для активних

Тисячі озер, багатих рибою, латаття луків, що пахнуть травами і в яких бродять лелеки, первісні ліси, де відлунює рик диких звірів і гектари парків у містах – це Польща.



Скелясті Совині гори утворились у період формування нашої планети. Біловезький ліс – останній європейський первісний ліс. Мазури – край більше тисячі озер, займають 14-е місце в рейтингу «Нові 7 чудес світу». Природним явищем, а водночас пам'яткою світової культури, включеною до списку ЮНЕСКО, є Величка, де добувають кам'яну сіль безперервно з часів середньовіччя до сьогодні. Це лише деякі з багатьох місць Польщі, які є абсолютно унікальними з точки зору природних цінностей, не тільки в масштабах континенту, а й у світі. ►



**Верховою їздою займається все більше й більше людей з-над Вісли. Племінних арабських коней з відомого конезаводу в Янові-Підляському купують шейхи та світові зірки на знаменитому аукціоні «Pride of Poland».**



► Внутрішні води багаті рибою, а на луках і в лісах виспівують птахи на різні голоси. Білі лелеки прилітають сюди в такій кількості, що стали символом польської природи. Легендами та натхненням для митців є верби. На піщаних диких морських пляжах хвилі викидають балтійське золото – бурштин. По татранських горах і полонинах скачуть козиці.

Світ польської природи варто пізнавати активно. Займаючись рекреаційно чи професійно різними видами спорту. На суші, в повітрі та на воді. Протягом усього року, тому що в помірному кліматі, крім типових для Європи весни, літа, осені та зими, є ще міжсезоння. Усього шість пір року, кожна з яких має неповторний шарм.



[www.gorysowie.com.pl](http://www.gorysowie.com.pl)



[www.mazury.travel](http://www.mazury.travel)



[www.poland.travel/en](http://www.poland.travel/en)



[www.portal.warmia.mazury.pl/en/tourism](http://www.portal.warmia.mazury.pl/en/tourism)



[www.janow.arabians.pl/en](http://www.janow.arabians.pl/en)



## Активності на природі

Польські національні парки – це місця, немов створені для занять різними видами туризму.

**В**елосипедом можна поїздити у Борах Тухольських, Гирлі Варти, Біловезькому, Горчанському, Кампінському, Карконошському, Магурському, Ойцовському, Поліському, Розточанському, Словінському, Свентокшиському, Вігерському та Волінському національних парках. Верхи найкраще переміщатися стежками у Кампіносі, на Розточчі, у Бещадах. Любителі гірських і бігових лиж найкращі траси знайдуть у Біловезькому, Кампінському та Розточанському парках. Місця для спостереження за птахами облаштовано у Біловезі, над Бебжею та Нарвою, а також у Бещадах. Скелелазіння й альпінізм, спуски у печери, фрірайд – спеціалізація Татранського національного парку. Плануючи сплав байдаркою, можете вибратись у Бори Тухольські або Бебжанський, Дравенський, Нарвянський, Пенінський, Вігерський чи Волінський національний парк. Водами, приязними для шанувальників вітрильного спорту, є охоронювані акваторії на Віграх та Балтиці, довкола острова Волін; рибалити найкраще в Дравенському, Вігерському та Волінському національних парках.



[www.eurovelo.com/en](http://www.eurovelo.com/en)

**Польщу можна цікаво пізнавати на велосипедах. Особливо рекомендуємо міжнародний веломаршрут EuroVelo.**



# Національні парки – анклави природи

23 польські національні парки – це особливо цінні природні території. Важливі для науки, суспільства, культури та едукації.

**Н**айбільшим є Бежанський національний парк, а найменшим – Ойцовський. На терені кожного під захистом уся природа без винятку. Більшість парків належать до Європейської екологічної мережі Natura 2000, яка оберігає птахів та їх ареали. Природа під строгою охороною є тут повним господарем, втручання людини зведено до мінімуму. Кожен парк оточений буферною зоною, в якій людська діяльність, особливо господарча, обмежена. На теренах парків докладно визначено туристичні маршрути, оглядові майданчики, кемпінги та паркінги.

Природний заповідник – резерват – охоплює території, які збереглися в незмінному стані, малозмінені екосистеми, ареали та природні середовища існування, а також особливі місця рослин, грибів, проживання тварин та утворення й компоненти неживої природи, які вирізняються особливими природними, науковими, культурними чи ландшафтними цінностями. Увесь резерват або його частини можуть підлягати суворій охороні, активному захисту чи захисту ландшафту.



[www.parkinarodowe.edu.pl](http://www.parkinarodowe.edu.pl)



[www.polen.travel/de/nationalparks/](http://www.polen.travel/de/nationalparks/)



У Польщі є 1490 природних резерватів  
площею 166 918 гектарів.



## У калейдоскопі польських пейзажів

Квіти та дерева – найбільша окраса тутешніх ландшафтів.

**К**віти змінюють колір луків майже щомісяця – з ранньої весни до пізньої осені. Весна заповідається білими, делікатними пролісками над білим снігопухом. Невдовзі з'являються барвисті крокуси. Улітку в Татрах квітнуть едельвейси (які під охороною), а на полях поміж збіжжям червоніють маки. Восени з'являється ніжний, пастельно-рожевий пізньоцвіт. Мінливі кольори листя на деревах утворюють магічні образи в лісах і парках. Із таненням снігів крони дерев починають поступово ніжно зеленіти. На порозі літа набирають соковитості. Восени листя змінює барви від жовтого до червоного та коричневого. «Золота польська осінь» – явище неймовірне. Приголомшлива феєрія кольорів, запахів листя та сонце, яке пробивається крізь цю палітру, утворюють природні шедеври.

**Польовий мак – це археофіт середземноморського походження. На польських землях з'явився в часи неоліту.**



## У світі тварин

Польська фауна – це 36 000 видів різноманіття: від бізонів до метеликів.

**Т**ут найбільші на європейському континенті ссавці – ведмеді, лосі та бізони. Скельні утворення Татр з дивовижною легкістю долають козиці, а тишу високих гір час від часу перериває пронизливий, застережний свист бабака. Восени лісом котиться відголос рику оленів, які сходяться у поєдинках під час гону. Узимку виють вовки. Важко відвести погляд від могутнього хижака орлана-білохвоста, що повільно кружляє, вишукуючи жертву; чи від повільних журавлів і чапель, які човгають у болотах. Улітку над луками в'ються різнобарвні метелики. Мабуть ніде у світі їх нема стільки, як на пенінських луках! Тут на невеликій території зустрічається більше половини усіх їх видів, наявних у Польщі. Багатство фауни підтверджує той факт, що 19 з 23 національних парків взяли собі за логотип фігурку особини, характерної для їхнього регіону.

**Польська фауна та флора приваблюють спостерігачів з Польщі та усього світу.**





## Польські дороги – верби та лелеки

На пам'ятнику у варшавському парку Лазенки Фридерик Шопен представлений під плакучою вербою. Це дерево є символом польської природи; як і лелека – вважається, що лелече гніздо приносить щастя дому, на якому звите.

У давніх увіруваннях мітли чарівниць були зроблені саме з вербових гілок. Водночас верба вважається деревом магічним, яке приносить щастя, плодючість, здоров'я й дає життєві сили. Варто пригадати традицію Поливаного понеділка та делікатне биття вербовими гілочками.

Одним з улюблених дерев для поляків є верба. Це переважно химерно покривлене дерево протягом століть розбурхувало людську уяву. У язичницькій культурі, а потім і довго після хрещення Польщі, у народній традиції верба сприймалась як дерево диявола.

«Щасливий дім, де бузьки», – каже одна з приповідок. У сільській місцевості поширена віра в те, що місце, де гніздиться лелека, є добрим. Також кажуть, що лелеки оселяються біля сердечних, чесних і поштивих людей.



[www.bociany.pl](http://www.bociany.pl)



[www.podlaskiszlakbociani.pl/en](http://www.podlaskiszlakbociani.pl/en)



## Агротуризм – сільський відпочинок під стріхою

Агротуристичні господарства запрошують відпочити на природі. Можете обрати проживання у простих сільських умовах або в екслюзивних, багатозіркових об'єктах.

**П**онад тисячу господарств та ферм забезпечують не тільки перебування, але й дегустацію смачних, корисних домашніх страв із власних, часто екологічно чистих, продуктів. Багато з цих об'єктів організують навчання ремесла та майстер-класи кулінарного мистецтва, заняття йогою й інші активності: мандрівки околицями, збирання грибів, спостереження за тваринами (птахами), риболовлю чи верхову їзду. Влітку, коли село пахне сіном у стодолах, можна кататися на мотовсюдиходах, узимку їздити на санях, закінчуючи розвагами при багатті з музикою, лікерами чи глінтвейном; влаштовувати перегони на снігоходах або вирушити пізнавати околиці на собачих упряжках. У підгірських регіонах, особливо на Підгаллі та Живецькій землі, наприкінці квітня й вересня відбуваються барвисті урочистості, пов'язані з випасом овець.

**Вам не треба спеціально їхати в гори для розваг на кулігах з факелами та багаттям. Такі заходи також організують біля столиці та інших міст.**



[www.agritourism.pl](http://www.agritourism.pl)



[www.poland.travel/en](http://www.poland.travel/en)



## Гольф – як влучити у лунку?

Гольф розвивається в Польщі віднедавна, але дуже динамічно. Мальовничо інтегровані в природне середовище поля для гольфа можна знайти в кожному регіоні.

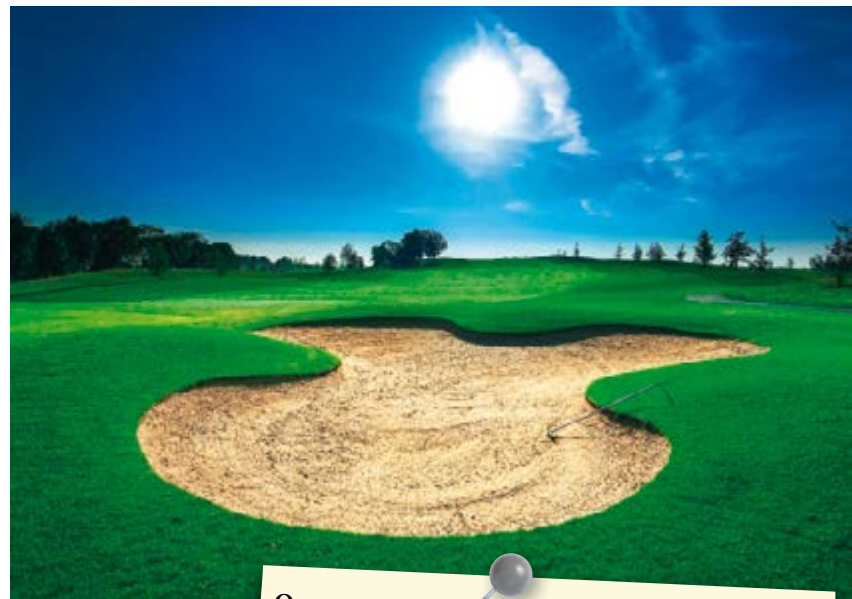
У Польщі є 63 гольф-клуби з красивими та сучасними полями, деякі з яких розроблені професіоналами міжнародного рівня. Одне з них, «Modry Las» в Хощні на Західному Помор'ї, було спроектоване Гарі Плеєром – всесвітньо відомим південноафриканським гольфістом і водночас шанованим архітектором гольф-клубів, автором більше ніж 325-ти проектів, підписаних його іменем. Поля для гольфа в Польщі сьогодні доступні повсюди – від Балтійського моря до Татр, в околицях великих міст і у провінціях, в оточенні дикої природи. Серед пропозицій кільканадцять професійних 18-лункових полів, багато 9-лункових, ігрові симулятори, майданчики для відпрацювання ударів, гріни. Завдяки тому, що в Польщі досі на одне гольф-поле в сезоні припадає у п'ятеро менше гравців, ніж, скажімо, в Іспанії чи Скандинавії, легше брати участь у турнірах та завжди можна грати розслаблено, без натовпу.



[www.pzggolf.pl/en](http://www.pzggolf.pl/en)



[www.golf.aia.pl](http://www.golf.aia.pl)



Одне з польських полів для гольфа запроектував Гарі Плеєр, всесвітньо відомий південноафриканський гольфіст і автор більше ніж 325-ти проектів його імені.



У пошуках підводних вражень.  
У Польщі достатньо цікавих місць для підводного плавання з кришталевою водою й багатою флорою та фауною. Зухвалих чекають затонулі у Балтійському морі кораблі.



## Водні види спорту – еволюції хвиль

Крім вітрильного спорту великою популярністю у Польщі користується віндсерфінг. Усе більш популярними стають кайтсерфінг і вейкбординг.

**Н**а всьому узбережжі працюють школи різних напрямків активностей на воді. У Пуцькій затоці, де води спокійні і приємна температура повітря, центри пропонують прокат обладнання та допомогу інструкторів під час занять з дорослими та дітьми. Професійна підготовка дає змогу згодом гідно витримувати зіткнення зі штормами та холодними морськими течіями. Найкращі удосконалюються професійно, щоб здобувати кубки та медалі на змаганнях у Польщі та за кордоном.

Від Владиславова по Гель тягнуться кемпінги та давні рибальські поселення, які сьогодні стали курортами. Узимку велика мілка затока перетворюється на грандіозний природний каток, на якому з'являється щораз більше буерів та льодового кайтінгу.



[www.gohel.pl](http://www.gohel.pl)



[www.pomorskie.travel/en/Water\\_adventures](http://www.pomorskie.travel/en/Water_adventures)



[www.windsurfing.pl](http://www.windsurfing.pl)



## Вітрильний спорт – відпочинок під вітрилами

Польща має широкий доступ до моря та тисяч озер. Судноплавні річки та канали вливаються до мережі західноєвропейських водних шляхів.

Улюбленими місцями шанувальників відпочинку під вітрилами є Великі Мазурські озера. Південні, оточені Пішською пущею, можуть конкурувати з північними, де особливо чисті води, оточені луками. Сполучає їх, омріяний на кількадевні рейси, Шлях Великих мазурських озер довжиною понад 100 км. Уздовж нього сучасні марини, пристані, місця для нічлігу: від наметових полів до готелів класу люкс. У центрі Шляху – столиця усіх вітрил Гіжицько, де понад 1200 місць швартування, 20 портів і пристаней та 40 чартерних фірм.

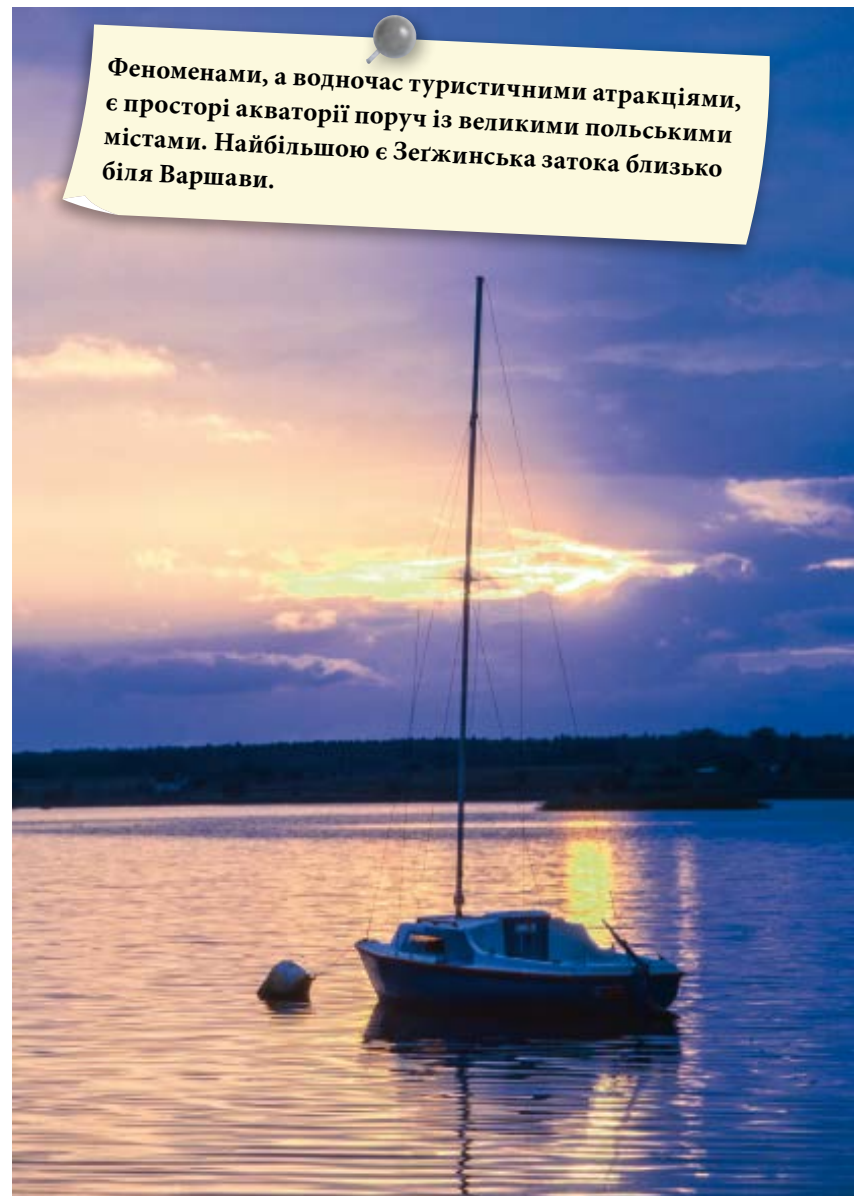
Удень і уночі містечко звучить шантами, так само як і риболовне селище – кольорові Миколайки.



[www.portalzeglarski.com](http://www.portalzeglarski.com)



[warsawtour.pl/node/1971](http://warsawtour.pl/node/1971)



Феноменами, а водночас туристичними атракціями, є просторі акваторії поруч із великими польськими містами. Найбільшою є Зегжинська затока близько біля Варшави.

## На байдарках – за течією

Мальовничі водні маршрути ще можна долати понтоном або байдаркою. Такі подорожі сприяють здоров'ю, а тісний контакт з дикою природою забезпечує незвичайні емоції.

Веслування полягає на тому, щоб зачерпнути воду цілою лопаттю весла, а потім відштовхнути її. Не вдаваймо з себе лосося, пливімо за течією – це буде легше, хіба що ситуація примусить обрати іншу стратегію.

**Р**ічка Крутиня на Мазурах здатна зачарувати! У поєднанні з кількома притоками й озерами утворює водний маршрут довжиною 102 кілометри. Маршрут нескладний, тут можна пливти навіть у товаристві початківців. Околиці, через які простягається маршрут, захоплюють різноманітністю пейзажів, лісів, узгір'їв, боліт, а також багатством флори і фауни, як наприклад, прихованими у високих травах пташиними гніздами. Веслувальники охоче вибираються також на водні маршрути північно-східної частини Мазур і Сувальщини. Особливо популярні сплави річками Роспуда та Бебжа.

Більш досвідченим можна порекомендувати води Чорної Ганчи, тут шлях веде через найглибше в Польщі та в центральній частині європейської низовини озеро (майже 100 метрів). Найкрасивішими гірськими річками, які люблять байдарочники, є Ниса-Клодзька в Судетах, Дунаєць і Бялка під Татрами.



[www.masuria-canoeing.com](http://www.masuria-canoeing.com)



[www.rosputa.pl](http://www.rosputa.pl)



[www.sorkwity.pttk.pl](http://www.sorkwity.pttk.pl)



# Рибальство

## – «оотака» риба на гачку

Чисті води та понад 120 видів прісноводної риби заохочують до риболовлі.

У Польщі є незліченна кількість місць для вдалої рибалки. Можна ловити рибу в гірських річках з швидкими течіями та у повільних низинних водах, у природних і штучних водоймах, у спеціально зарибнених ставках, навіть у заповідних зонах національних парків: Дравенського, Вігерського та Волінського. На морських курортах варто вирушити на рибальському човні на ловлю тріски, яка водиться в Балтійському морі. У річках можна піймати справжнього велетня – двометрового сома, у швидких струмках наловити верткої форелі, а в водах Дзівни набрати удосталь плотви, якої тут найбільше у світі. У затоках і лісових мисах Дзівни рибалитимете у повній тиші, лише під шум дерев і порухи поплавця.



[www.poland.travel/en](http://www.poland.travel/en)

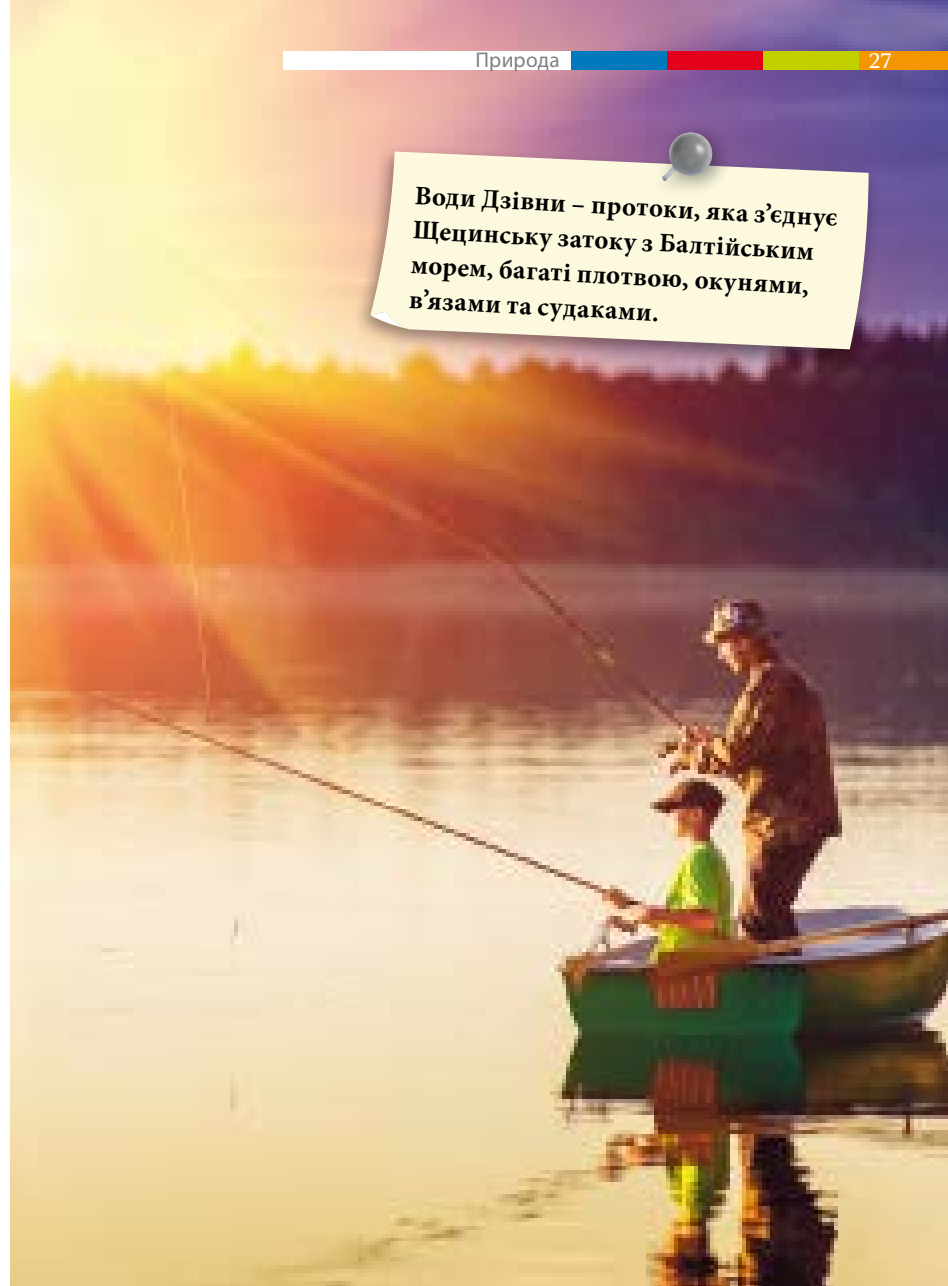


[www.wedkuje.pl](http://www.wedkuje.pl)



[www.wedkarstwomorskie.org](http://www.wedkarstwomorskie.org)

Води Дзівни – протоки, яка з'єднує Щецинську затоку з Балтійським морем, багаті плотвою, окунями, в'язами та судаками.



# Спостереження за птахами - безкровне полювання

Рідкісні види птахів можна спостерігати на всій території Польщі, у кожних природних умовах.

**П**ольща стає центром європейського орнітологічного туризму, відомого під англійською назвою бердвотчінг (спостереження за птахами). Польща одна з небагатьох країн на нашому континенті, де збереглося так багато природних місць оселення та гніздування птахів. Найбільш рідкісними видами, заради яких іноземці приїжджають над Віслу, є: казарка білощока, казарка чорна, чернь червонодзьоба, лунь польовий, дербник, в'юрок, чечітка, подорожник лапландський. Найбільш цінна зона для спостереження за птахами – болота Бебжи, де чудово почуваються багато видів пернатих, у тому числі хижаки і водно-болотні птахи. Над Бебжею гніздиться кілька тисяч прудких очеретянок. Це найбільше у світі оселення цих рідкісних птахів. Подібні види можна бачити над Вкрою та озером Лукнайно. Дятлів і сов найбільше в Біловезькій пущі, гуси та качки масово живуть у розгалуженнях річок Одра та Варта. Південні та степові види пернатих зустрінете на Розточчі, хижаки живуть у Бещадах.



**У безкровному полюванні можна брати участь навіть не виїжджаючи з міста, хоча би й у столиці, куди прилітає понад 180 видів птахів.**



[www.biebrza.com/en](http://www.biebrza.com/en)



[www.birdwatching.pl](http://www.birdwatching.pl)





# Мисливство

## – ходімо на лови, товаришу мій

Просторі місця оселення диких тварин роблять Польщу ідеальним місцем для мисливського туризму.

**П**ольські ліси приваблюють мисливців з усього світу. Над Віслою полюють на оленів, кабанів, зайців і птахів. Найціннішими трофеями є оленячі роги та ікла вепра. Умовою успіху є не тільки точне око, а й знання поведінки тварин і їх навколишнього середовища.

Протягом багатьох століть полювання були розвагами королів. Проте польські правителі і одними з перших у світі впровадили укази про захист найцінніших видів тварин. Сьогодні також вживаються заходи для захисту тварин, яким загрожує зникнення. Для цього в польському законодавстві докладно визначені періоди дозволів і заборон відстрілу, перелік видів зброї та правила, за якими можна полювати. Кожен повинен суворо їх дотримуватись, у тому числі іноземці.



[www.pzlow.pl](http://www.pzlow.pl)



Полювання над Віслою має багату історію. Ще Міцкевич у творі «Пан Тадеуш» описував ритуали, які супроводжують полювання.

## Водіння по снігу і по піску

Польща – це прекрасний і різноманітний ландшафт, який захоплює до активних форм туризму. Собачі упряжки, рейди, розваги на квадроциклах, прогулянки на лижах – просто вибирайте.

**С**нігові замети Бещадів можна долати на собачих упряжках. Це одна з останніх мод на підкорення кілометрів. Узимку собаки тягнуть не тільки санки, а й лижників. А коли снігу немає – візок на колесах або велосипед. Любителів автоспорту кличуть польські пустелі. Вони є прекрасним місцем для відчуття екстремальних пригод. Відома під назвою «польська Сахара», Блендовська пустеля, характеризується унікальним піщаним ландшафтом зі скупою рослинністю.

Перевага низинної місцевості сприяє розвитку трас для бігових та фрірайдових лиж. Тисячі професіоналів і любителів беруть участь у міжнародному Бігові П'ястів, який відбувається в березні.



Снігові замети Бещадських гір можна долати на собачих упряжках.

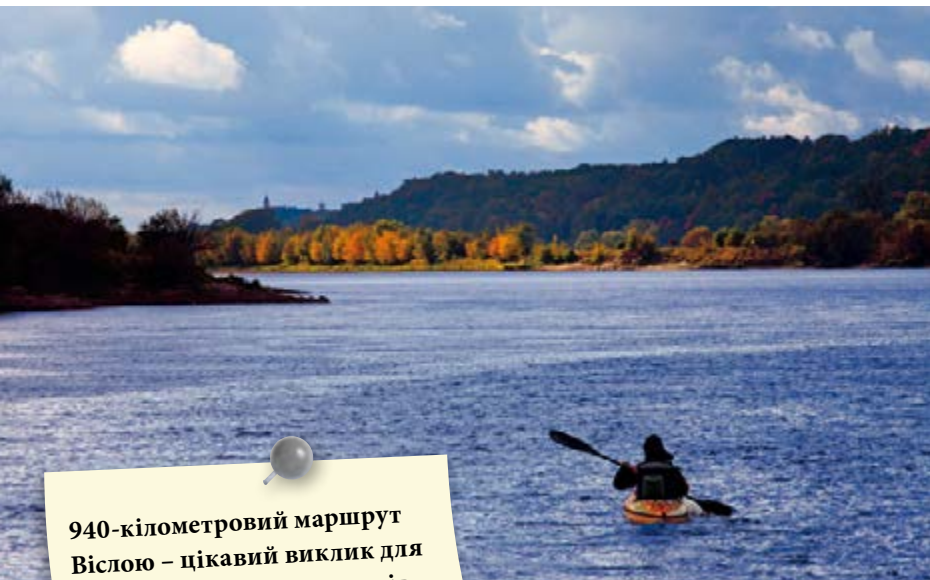


[www.bieg-piastow.pl](http://www.bieg-piastow.pl)



[www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm](http://www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm)





940-кілометровий маршрут Віслою – цікавий виклик для досвідчених байдарочників.



## Вісла – королева польських рік

Вісла перетинає усю Польщу з півдня на північ. Річка дика й некерована, деінде вплітається у міські агломерації.

Її джерела беруть початки на зелених схилах Сілезьких Бескидів. У водах Вісли бачили своє відображення аж три столиці. Два історичні – Плоцьк з романським кафедральним собором і Краків – із замком польських королів на Вавелі. Сучасна, відбудована після війни Варшава, є містом-мозаїкою, де поряд з відновленими пам'ятками минулого ростуть будови сучасного міста. Вісла протікає через Торунь – батьківщину великого астронома Миколая Коперника, який «зупинив Сонце та зрушив Землю». У Малопольському каньйоні Вісли розташований Казімеж-Дольний, місто кохання і натхнення, де в оточенні мальовничих кам'яничок, зерносовищ і замкових руїн з місцевого вапняку збираються митці та закохані. На півночі Вісла впадає у Балтійське море біля Гданська, ділового та культурного центру Помор'я, багатого на пам'ятки тисячолітньої історії.

Хоч у більшості нерегульована, Вісла є судноплавною на відрізьку 940 км. Сплав Віслою є цікавим викликом для досвідчених байдарочників.



[www.wislawarszawska.pl](http://www.wislawarszawska.pl)



[www.wislawarszawa.pl/en](http://www.wislawarszawa.pl/en)



## Пляжі – рай для шукачів балтійського золота

Берегова лінія Польщі тягнеться 770 км у довжину. Уздовж неї простягаються прекрасні широкі піщані пляжі, на які хвилі виносять бурштин.

**Т**аких багатокілометрових безмежних піщаних просторів не знайти у Західній Європі. Навіть обладнані частини пляжів, які належать курортам, не відділені зовсім від решти узбережжя. Тому можна вільно прогулюватися або бігати по піску, хлюпаючи водами Балтійського моря, яке не сильно холодніше за Адриатичне.

Польське узбережжя досить різноманітне. Приморські місцевості відділені від пляжів пасмами диких дюн або мальовничими урвищами. Унікальними у європейському масштабі є рухомі дюни, які сягають 40 метрів заввишки і постійно, змінюючи форми, переміщуються територією Словінського національного парку. Кліфи на Розев'ї спадають у море 50-метровими стромовинами, а на острові Волін схил має майже 100 метрів заввишки.



**У Польщі проводять Чемпіонати Світу з виловлення бурштину, який є безцінним багатством Балтійського моря.**



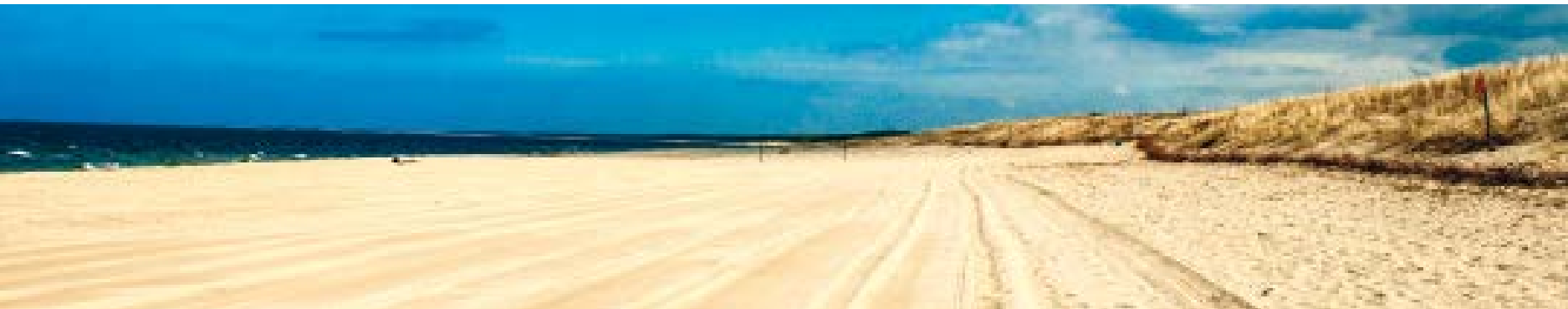
[www.slowinski.pl/en](http://www.slowinski.pl/en)



[www.ambermuseum.eu/en](http://www.ambermuseum.eu/en)



[www.amber.com.pl](http://www.amber.com.pl)



Майже 600 зубрів живуть на свободі на польській частині лісу.

## Біловежа – земля зубрів

Біловежа лежить у географічному центрі пралісів – у Біловезькій пущі. Поселення є туристичним центром, але зберегло атмосферу прадавніх, лісових оселищ.

У глибині прадавньої пущі живуть величаві зубри – найбільші європейські ссавці. Це найближчі генетичні родичі північно-американських бізонів. Низинний зубр на нашому континенті жив з часів голоцену до Першої світової війни, коли в дикій природі він населяв лише Біловезьку пущу. Унаслідок військових дій і браконьєрства до 1920 року не вціліла жодна особина цієї популяції. Відроджено популяцію зубрів завдяки тваринам, утримуваним у неволі, з ініціативи польського зоолога, проф. Яна Штольцмана, який заснував Міжнародне Товариство захисту зубрів. У всій Біловезькій пущі зараз проживає на свободі майже тисяча зубрів, що становить 1/5 світової популяції цього виду. У польській частині пущі стадо зубрів налічує 600 голів, і їх кількість з року на рік зростає. Майже 17 відсотків пущі займає Біловезький національний парк. Його можна відвідувати без обмежень. Окрім показового резервату зубрів, тут є два місця їх сталого оселення – Косий міст і Чоло, де з дерев'яних платформ можна спостерігати за тваринами. Пущу перетинають пішохідні та велосипедні стежки, у тому числі Шлях Королівських дубів, який веде поміж історичних, навіть 500-річних дерев, які носять імена польських правителів.



[bpn.com.pl/index.php?lang=en](http://bpn.com.pl/index.php?lang=en)



[www.bialowieza-info.eu/en/gallery.php](http://www.bialowieza-info.eu/en/gallery.php)



# Краківсько-Ченстоховська височина

## – для любителів спорту

Таємничі печери, замки на скелях і неймовірна природа роблять цю землю ідеальним місцем для відпочинку.

Краківсько-Ченстоховською Юрою (височиною) можна прогулюватись пішки, верхи на конях, на велосипеді чи квадроциклах, споглядати з парашлану чи повітряної кулі. 1500 гротів і печер разом з їх, часто невивченими, лабіринтами – чудове місце для любителів скелелазіння. У долині Прондника, в Ойцовському національному парку, можна побачити Пескову Скалу, єдиний відреставрований замок у регіоні, Вешховську печеру та печеру Кажанів з чудовими печерними відкладами та оточену темними легендами печеру короля Локетка. Символом Юри є характерна Булава Геркулеса, найбільший у Польщі 25-метровий уламок скелі.

У багатьох місцях проходять спортивні та рекреаційні заходи; міжнародні лицарські турніри в Огородзенці – найбільші в Польщі, організовані поміж давніх руїн замку.



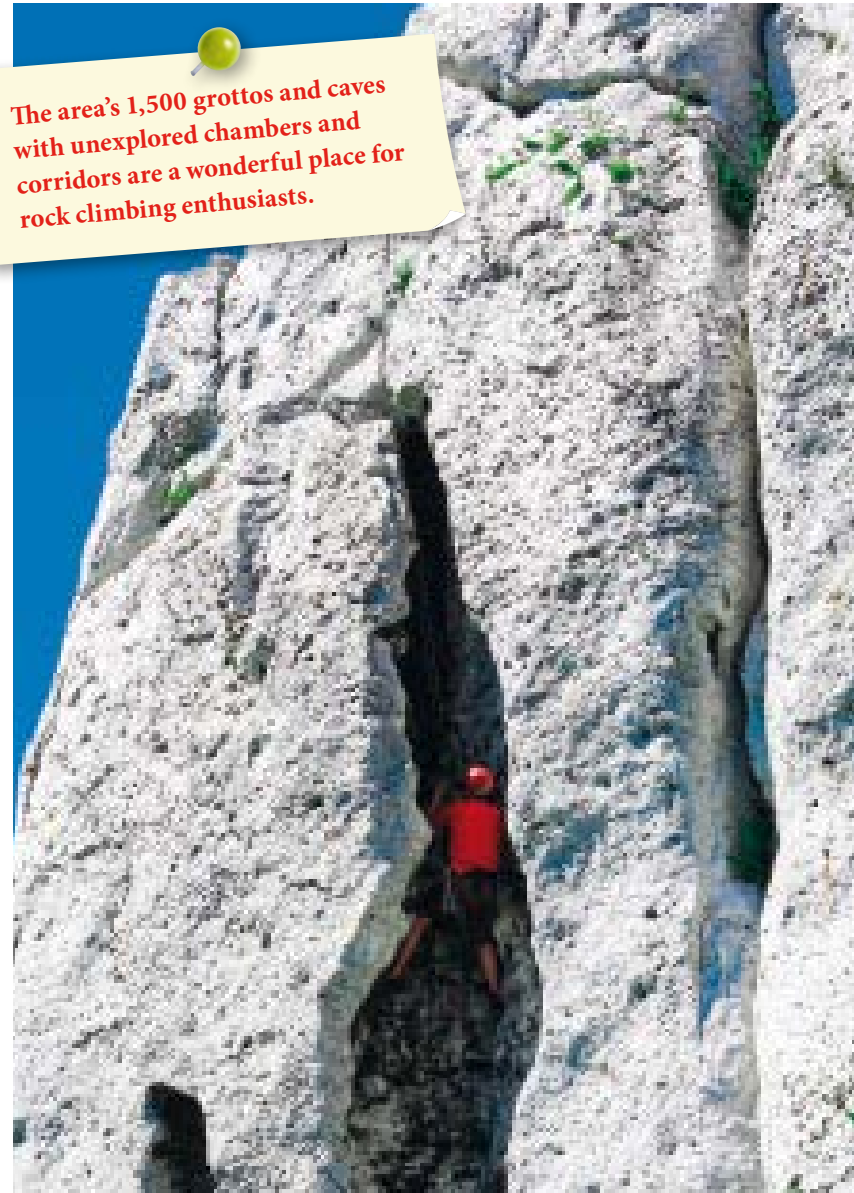
[www.orlegniazda.pl/en-US](http://www.orlegniazda.pl/en-US)



[www.jura.info.pl/index.php?lang=eng](http://www.jura.info.pl/index.php?lang=eng)



The area's 1,500 grottos and caves with unexplored chambers and corridors are a wonderful place for rock climbing enthusiasts.



Сезон сплавів триває від початку квітня до кінця жовтня.

## Сплав Дунайцем – шалений спуск гірською річкою

Сплав річкою Дунаєць, безсумнівно, є найбільш емоційною формою відвідування Пенінського національного парку. Це один з наймалювничіших судноплавних шляхів Європи.

**П**еніни – це регіон вапнякових скель, густих лісів і запашних трав'янистих луків, які нагадують квітчасті килими. Гори перетинає Дунаєць – дика річка, яка проривається крізь скелі, утворюючи сім великих петель з різкими поворотами. Розпадина прірви має найвузжче місце шириною 100 м. Течія змінна – у глибших місцях, які сягають 10 метрів, вода спокійніша, у мілкіших – піниться на кам'яних брилах. Найбільш вражаюча стіна падає прямо у Дунаєць з 300-метрової скелі Соколиці. Човни для шаленого сплаву Дунайцем роблять такими, як колись в'язали плоти. У носовій частині кріплять ялинові гілки, щоб захистити пасажирів від розбризкування води. Уміло маневрують плотами флісаки – місцеві гуралі, одягнені у регіональне вбрання.



[www.pieniny.com/en](http://www.pieniny.com/en)



[www.flisacy.com.pl](http://www.flisacy.com.pl)



## Підгалянські терми – релакс у гірських декораціях

Басейни, наповнені термальними підземними водами, сауни, інгаляторії, масажі, розважальні майданчики – пропозиція під Татрами адресована дорослим і дітям.

Геотермальні води Підгалля добуваються з глибини понад 1,5 км. Температура у басейнах – до 37 градусів. Із аквапарку на Анталувці у Закопаному відкривається прекрасний вид на гору Гевонт. У околицях столиці Татр ще є термальні басейни в Буковині Татранській, в Бялці Татранській і в Шафлярах. У кожному з них – комплекс відкритих і закритих басейнів, басейни термальні, а водночас і розважальні: з водними гірками, каскадами, гейзерами і навіть підводними лежачками. Власники подбали про дитячі атракціони: гірки для старших та дитячі басейни для зовсім маленьких. Для дорослих тут спа-центри з саунами, інгаляторіями, джакузі та масажними кабінетами. На Підгаллі для туристів удосталь пансіонатів, затишних готелів та безліч розваг.



[www.chocholowskietermy.pl](http://www.chocholowskietermy.pl)



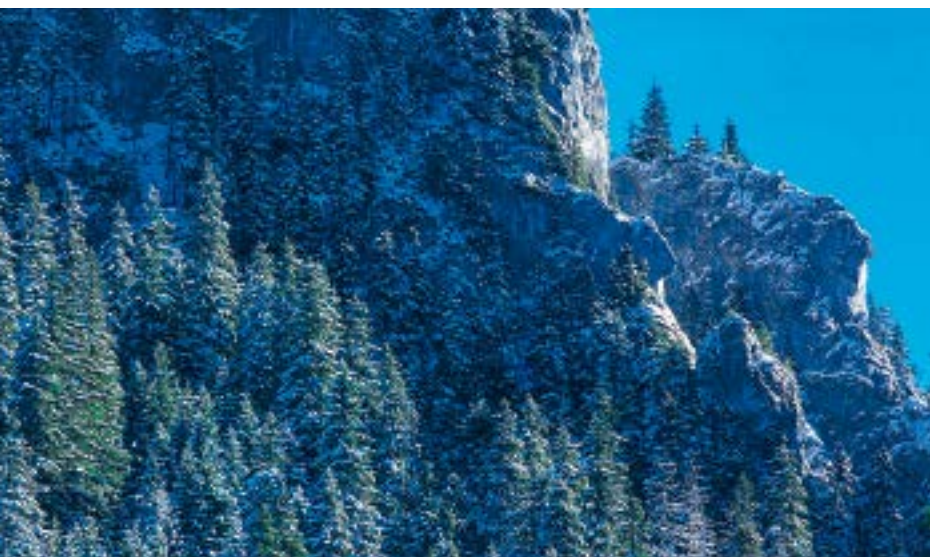
[www.infobasen.pl](http://www.infobasen.pl)



[www.termabania.pl](http://www.termabania.pl)







## Татри – гори, овіяні легендами

Над столицю польських Татр лежить Гевонт. Це сплячий лицар у обладунках, який повстане, якщо вітчизна потребуватиме захисту.

**Т**атри захоплюються високими скелястими вершинами. Мають рвані грані та потужні стіни. Є єдиними горами альпійського типу в Польщі, найвищими на всій Карпатській дузі, яка тягнеться майже 2000 км. Гірський масив перевищує навколишню територію на 600-1500 метрів, що створює враження, наче гори – скелястий острів. Найвища вершина на польському боці Татр – Риси, 2499 метрів. Окрасою найвищих гірських частин є скелясті котли, наповнені глибокими водами – неймовірного кольору озера. У вапняковій частині масиву багато печер. Печера Велика Сніжна має 24 км лабіринтів і є однією з найбільших у світі. Татри – єдине місце в Польщі, де живуть козиці та бабаки. Природа та культура місцевого гірського населення – гуралів, надихали всі царини мистецтва. Кароль Шимановський присвятив їм оперу «Гарнасе» («Карпатські розбійники»), Ялу Курек – «Книгу Татр», а Віткаци зробив їх тлом багатьох картин.

**Флора і фауна Татр надзвичайно багаті, тому весь комплекс охороняється Татранським національним парком.**



[www.tatry.pl](http://www.tatry.pl)



[tatry.tpn.pl](http://tatry.tpn.pl)



[www.topr.pl](http://www.topr.pl)

# Скелелазіння

## – з Польщі на дах світу

Відоме усім скелелазіння має два види: альпійське та спортивне. Перше робиться у Татрах, друге – на скалках чи штучних стінах.

**Т**атри – це єдині гори в Польщі з альпійським характером. Литі, скелясті стіни, обплетені шляхами різного ступеню складності є доброю школою для підготовки перед походами, скажімо, у Гімалаї. Капризна татранська погода і технічні ускладнення, які треба долати, є достойним викликом навіть для найбільш витривалих підкорювачів вершин.

Найпопулярнішими серед спортивних скелелазів вважаються терени на Краківсько-Ченстоховській височині. На вапняковій скелі там ведуть численні, часто екстремальні, дороги. Польща має добрі традиції скелелазіння – саме поляки першими стали узимку на вершині Евересту, двоє поляків також були у п'ятірці перших підкорювачів Корони Гімалаїв. Бажаючі навчитись скелелазити під пильним оком інструктора можуть скористатися пропозиціями клубів по всій Польщі.



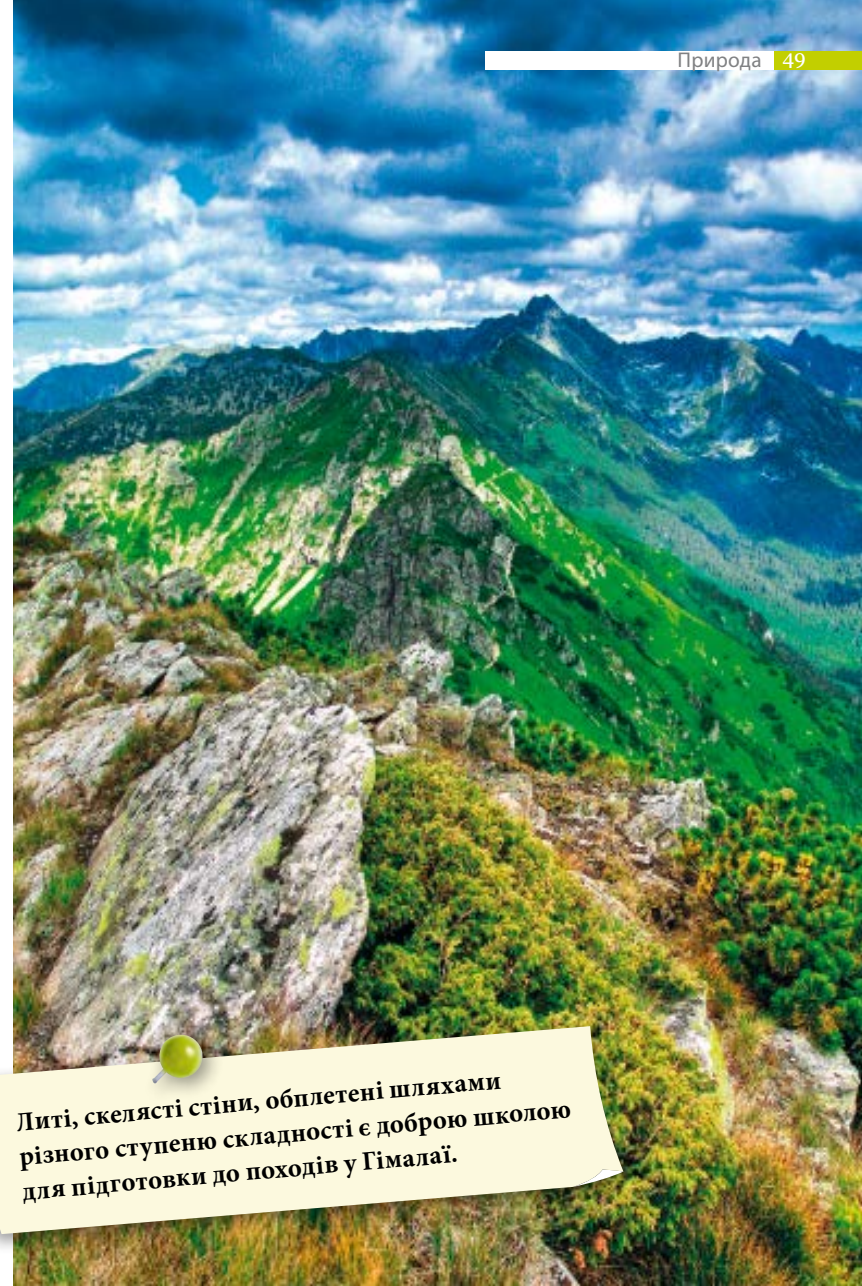
[www.wspinanie.pl](http://www.wspinanie.pl)



[www.pza.org.pl](http://www.pza.org.pl)



Литі, скелясті стіни, обплетені шляхами різного ступеню складності є доброю школою для підготовки до походів у Гімалаї.



## Лижі та сноуборд - катання на польських схилах

Силуети гірських хребтів, які тягнуться вздовж південного кордону Польщі, надзвичайно різноманітні. Тож любителі пари лиж або однієї дошки можуть вибирати маршрути, відповідно до своїх здібностей.

Після катання чекає на вас безліч утіх: відпочинок у СПА чи сауні, куліги, багаття та смаки регіональної польської кухні, підсилені підігрітим місцевим пивом.



[www.zakopane.eu/en](http://www.zakopane.eu/en)



[www.szczyrk.cos.pl](http://www.szczyrk.cos.pl)

У зиму вся Польща їздить на лижах або сноуборді. Незважаючи на те, що Татри поступаються альпійським гірськолижним курортам, в Польщі дуже популярні катання на гірських схилах. На півдні знайдете численні курорти з маршрутами для лижників і сноупарки. Лідерами рейтингів найкращих зимових центрів протягом багатьох років є Бялка Татранська, Зеленець у Орлицьких горах, Чорна гора, Яворина Криницька, Дві Долини у Сондецькому Бескиді. Щирк ЦОС, зване популярно як Скшичне, вважається потенційно найкращою горою для гірськолижного катання у Польщі. Шрениця на західному кінці гір Карконошів – один з найбільших осередків у польських Судетах. З Каспрowego верху тягнеться найдовший у Польщі спуск – майже 9 км при різниці висоти 1000 метрів. Додатковою цінністю усіх цих місць є захоплюючі пейзажі та чисте повітря, а часто – і близькість історичних пам'яток дерев'яної архітектури.



# Парапланеризм

## - Бескиди з висоти пташиного польоту

Барвисті, мов метелики, параплани та швидкі, як ластівки, планери – це звичайні картини над Живецькою улоговиною.

**К**шталт місцевості та клімат терену тут сприяють повітряним видам спорту. Гора Жар, віддалена від інших схилів Малих Бескидів, робить злети безпечними. На її схилах працюють центри парапланеризму і школа планерів.

Річка Сола, яка перетинає улоговину з півдня на північ, утворює природний аеродинамічний тунель. Віють у ньому відносно сталі та досить сильні вітри. На формування повітряних потоків впливає також і холод, який панує на дні улоговини, та інтенсивна сонячна енергія Бескидських хребтів. Зростаюча популярність парапланеризму і планеризму, які легко опанувати, відкриває простір для всіх, хто хоче дивитися на світ з висоти пташиного польоту. Вид м'яких, укритих лісами гірських хребтів, озер і сріблястої стрічки Соли тішить та розслабляє. Добрі умови для обох цих спортивних дисциплін є також у інших місцях Польщі.



[www.paralotniarstwo.pl](http://www.paralotniarstwo.pl)



[www.paralotnie.org](http://www.paralotnie.org)

Зростаюча популярність дельтапланеризму та планеризму відкриває простори для усіх, хто хоче дивитися на світ з висоти пташиного польоту.



## Дерева - мовчазні свідки історії

Над річкою Вартою, в Рогаліні поблизу Познані, росте майже 2000 монументальних дубів. Легенда стверджує, що вони є свідками народження польської держави.



[www.polska.travel/pl/parki-krajobrazowe/](http://www.polska.travel/pl/parki-krajobrazowe/)



[www.poland.travel/en](http://www.poland.travel/en)



**Н**аукові дослідження оцінюють вік рогалинських дубів як 500-600 років. Пеньок найпотужнішого з них має 9,26 метри в діаметрі, а майже вісімсот з них – понад 2 метри у товщину.

Виросли вони невдовзі після того, як місцевість під назвою Рогаліно з'явилася в латинському документі польського князя Пшемисла II і протягом багатьох сотень років до будівництва бароково-класичного палацу графів Рачинських у їх тіні.

Старі дуби, розкидані по всій Польщі, носять імена королів і князів. Найстарішим є 750-річний Дуб Хоробрий з Пйотровіце в Нижній Сілезії. Його стовбур має окружність 9,92 метри. У селі Бартків у Свентокшиському воєводстві росте найвідоміше дерево в Польщі – Бартек, 650-річний дуб, окружність якого при землі становить 13,4 м.

Ще старіші, хоча й менш вражаючі, польські тиси. Тис із Генрікова в Нижній Сілезії має 1200 років і безсумнівно пам'ятає часи слензан, які населяли ці землі. Від назви цієї етнічної групи походить назва Сілезія.

Найвищими є ялини, що перевищують 50 м у висоту. Татранські сосни були натхненням для поетів. Улюбленою моделькою фотографів є крихітна сосна на горі Соколиці в горах Пенінах. Зовсім беззахисна, на голій скелі, вона гордо витримує вітри та морози вже протягом 400 років.



**Старі дуби, розкидані по всій Польщі, носять імена королів і князів. Найстарішим є 750-річний Дуб Хоробрий з Пйотровіце в Нижній Сілезії.**



## Столові гори – магічний лабіринт у скелях

Самотні гірські утворення, групи скель та виступи Столових гір укладаються у дивовижні комбінації.

Скульптори скельних форм тут – вітер і вода, матеріал – скальні плити, розташовані одна над іншою. На більш твердих, які служать фундаментом, спочивають інші, менш стійкі до ерозії. На просторих вершинах Столових гір з'явилися скельні лабіринти. На Великому Щелінці (913 м над рівнем моря) – найвищій вершині масиву, глибокі до 30 м лабіринти в'ються між скелями з химерними формами і назвами: Верблюд, Мавполюдина, Слон, Голова собаки, Круча Скеля. Над ними височіє Крісло Лічиріпи – трон легендарного духа Судетських гір. Не менш привабливий лабіринт повстав на сусідній вершині. Називається Оманливі скелі. Поруч вимальовується горбиста гора, яку називають Птахом. У іншому, лісистому, масиві, серед дерев стирчать скелі-гриби. Такі форми скель можна побачити тільки тут.



[pngs.com.pl/  
index\\_gb.html](https://pngs.com.pl/index_gb.html)



[www.poland.travel/en](https://www.poland.travel/en)



## У пащі Ведмежої печери

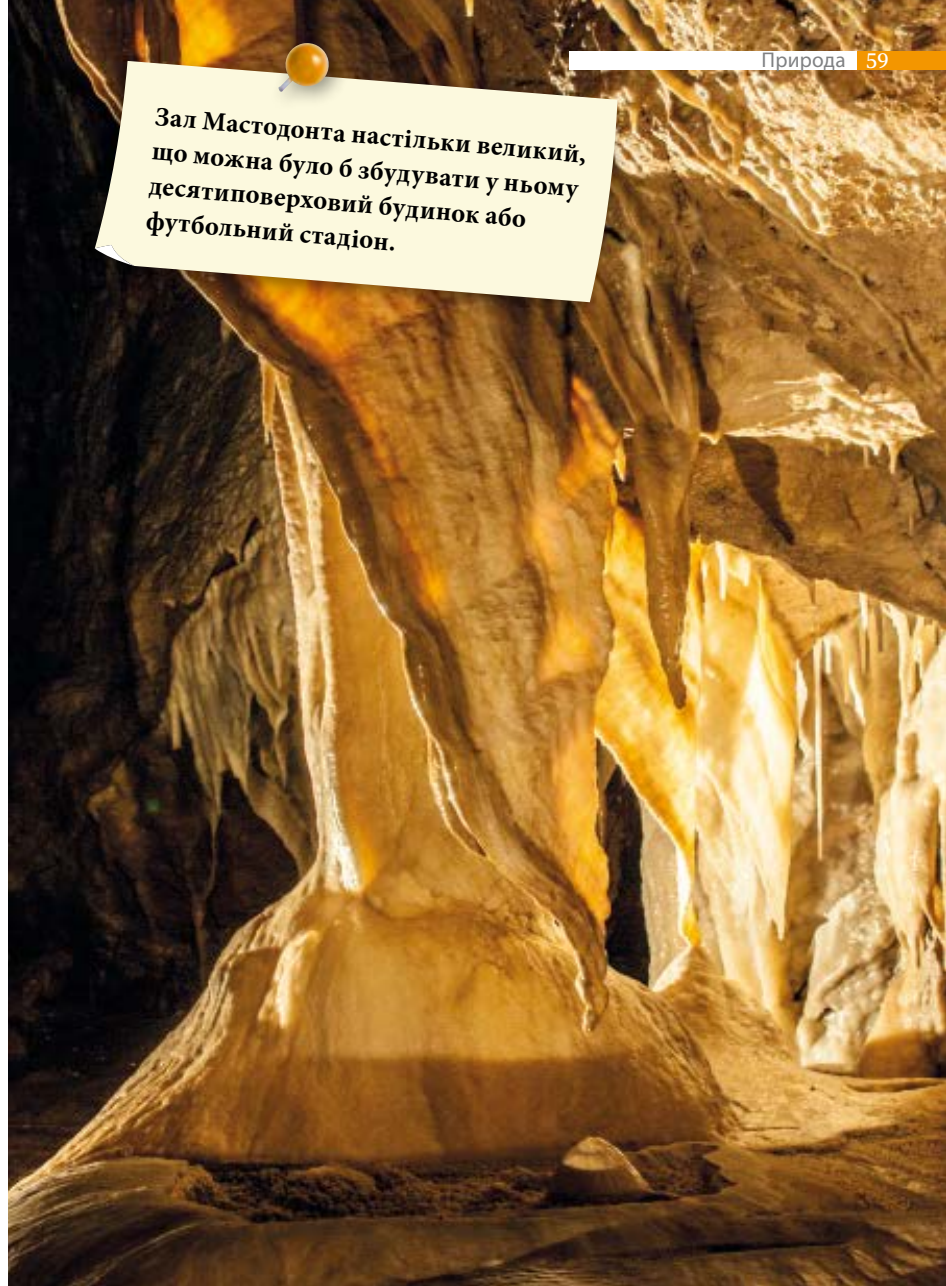
Судецька печера має надзвичайно багаті та барвисті печерні відклади. Також ніде більше у світі не знайдено стільки залишків печерних тварин.

**Т**акі гарні сталактити та сталагміти не зустрічаються у жодній іншій польській печері, а коридори Ведмежої печери всипані кістками прадавніх тварин, які є безцінним матеріалом для досліджень палеонтологів. Тут найбільший у Європі підземний грот. Зал Мастодонта настільки великий, що можна було б у ньому збудувати десятиповерховий будинок або футбольний стадіон. Середня, 400-метрова, секція доступна для відвідування. У вхідному павільйоні є інформація про доісторичних тварин. Насамперед – про ведмедів, бо саме їх кісток знайдено в печері найбільше. Крім того, знаходили тут кістки печерного лева, печерної гієни, вовка, куниці, кількох видів кажанів, бобра, козулі, дикого кабана, лисиці та багатьох гризунів.



[www.jaskinia.pl](http://www.jaskinia.pl)

**Зал Мастодонта настільки великий, що можна було б збудувати у ньому десятиповерховий будинок або футбольний стадіон.**

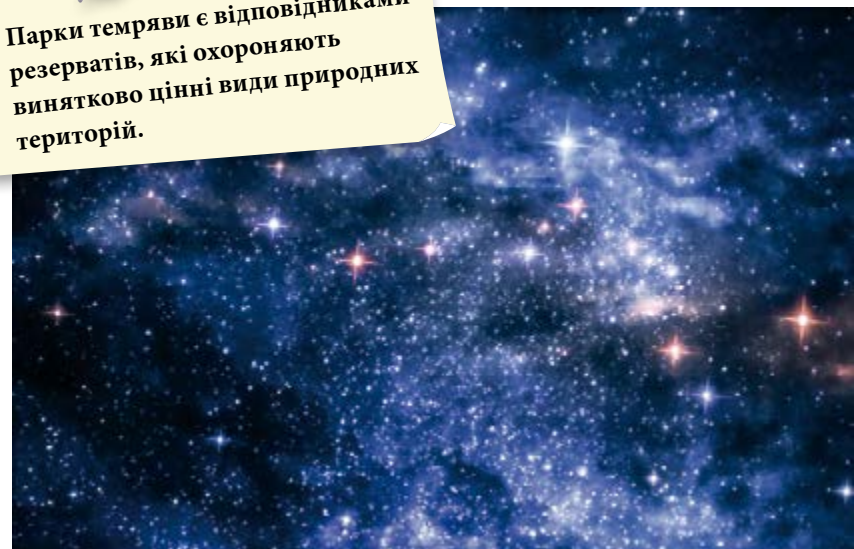


## Споглядання космосу в «резерваті темряви»

У Ізерських горах можна розглядати зірки неозброєним оком. Це польський парк темного неба.

**П**арк темного неба – територія, захищена від забруднення штучним освітленням темені нічного природного середовища. Такі «резервати темряви», як і класичні природні заповідники, мають не тільки екологічне, але й едукативне значення. Дикі закутки Ізерських гір вільні від промислового забруднення, а широкі хребти захищають їх від світла людських поселень. Туристична інфраструктура обмежена кількома маршрутами та двома мальовничими притулками. Вроцлавський університет включив Ізерські гори у програму AstroIzery. 4.5-кілометровий гірський шлях перетворили на природну дидактичну стежку «Модель Сонячної системи». Сонце, разом із планетами, які обертаються навколо нього, представлено у масштабі 1:1 мільярда. Початок дидактичного шляху позначає модель Сонця, а закінчує імітація Нептуна. Планети показані на металевих пластинах, прикріплених до валунів, які представляють різні типи судетських скель. Парк приваблює безліч любителів спостережень за природою з усього світу.

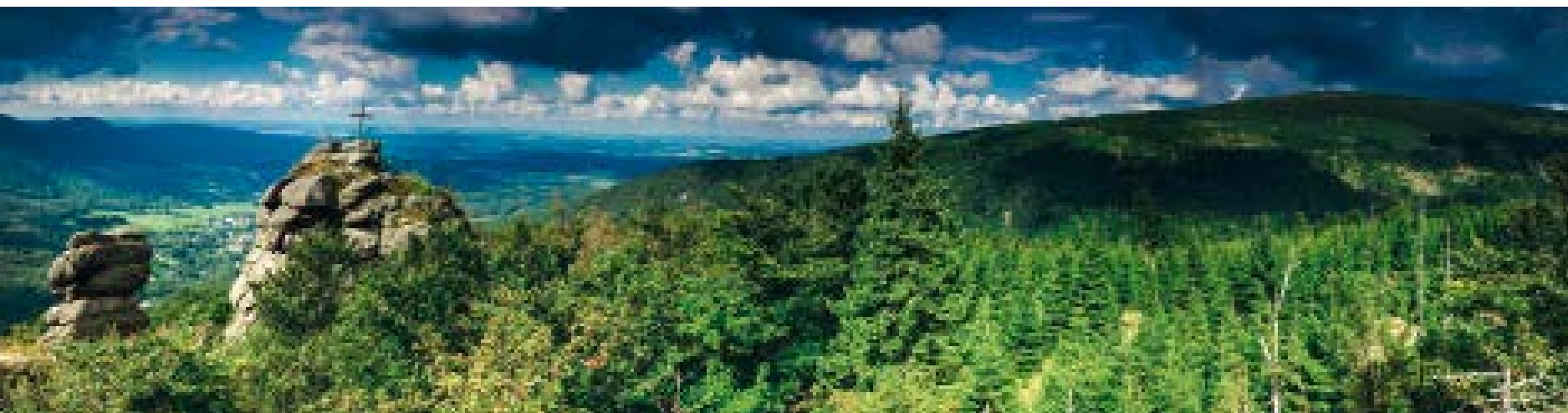
Парки темряви є відповідниками резерватів, які охороняють винятково цінні види природних територій.



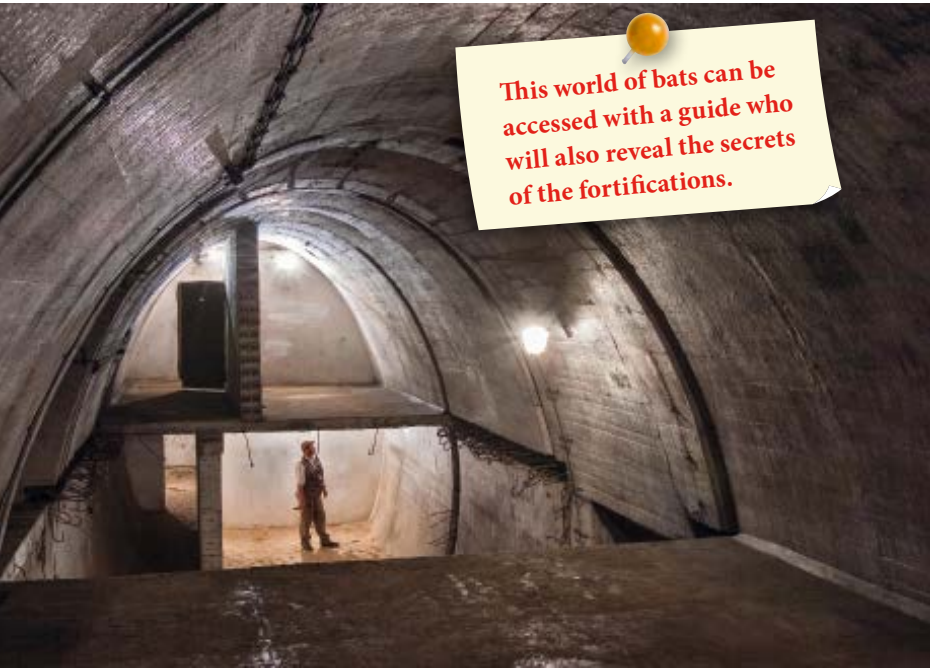
[www.izera-darksky.eu](http://www.izera-darksky.eu)



[www.ciemnieniebo.pl/en](http://www.ciemnieniebo.pl/en)







This world of bats can be accessed with a guide who will also reveal the secrets of the fortifications.



## МУР

### – місце зимування кажанів

Невикористані тунелі у фортифікаціях Мендзижецького укріпрайону (МУР) стали притулком для тисяч кажанів. Це найбільше місце зимівлі цих крилатих ссавців в Європі.

Підземелля у Лаговському ландшафтному парку мають протяжність понад 30 км і є частиною гігантського комплексу укріплень, який почали будувати німці напередодні Другої світової війни у Любуській брамі. Кажанам дуже підходять тутешні умови – стабільна температура близько 9 °С, відсутність світла, закарми та шорсткі поверхні бетонних стель і стін. У світ кажанів можна потрапити з гідом, пізнаючи при нагоді секрети укріплень. Облікуючи кажанів, учені встановили, що тут зимує понад 30 тисяч цих незвичайних істот, які представляють 12 видів; а щоб потрапити саме у ці форти, деякі долають майже 300 кілометрів. Кажани перебувають під охороною і зимують тут майже 200 днів на рік.



[www.bunkry.pl](http://www.bunkry.pl)



[www.bunkry.lubrza.pl](http://www.bunkry.lubrza.pl)



[www.nietoperze.pl](http://www.nietoperze.pl)

**Видавник:**

Польська туристична організація (ПОТ)

ul. Chałubińskiego 8

00-613 Warszawa

**контакт:** pot@pot.gov.pl, телефон: +(4822) 536 70 70

www.pot.gov.pl

**Текст:** Павел Вронський, Анна Клоссовська

**Редагування:** Майя Лаубе, Марта Олейник

**Фото на обкладинці:** Т. Гембусь

**Фото:** архіви ПОТ, A. and W. Biliński (17, 27, 34, 45), A. Cichowska (18, 19), I. Dziugiel (14, 15, 23, 24, 32, 58, 59), Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, T. Gębuś (41), A. and K. Kobus/TravelPhoto (54), R. and M. Kosiński (12, 38, 56), O. Pobikowski (46), Shutterstock, I. Skalecka (7, 29), Termy Bania (45), J. Włodarczyk (24)

**Фоторедактор:** Кароліна Крамер

**Дизайн:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Дизайн обкладинки:** Польська туристична організація (ПОТ)

**Верстка:** Кароліна Крамер

**Друк:** Ядвіга Щенснович

**Переклад і коректура:** Олена Бондаренко

© Copyright by Polish Tourist Organisation (POT)

© Copyright by Grupa Wydawnicza BOOKMARK

Варшава 2019

All rights reserved

**Видавнича група BOOKMARK SA**

**e-mail:** biuro@book-mark.pl

www.book-mark.pl

**ISBN:** 978-83-7336-397-7