

WEEKEND W POLSCE 2025



WIADOMOŚCI
TURYSTYCZNE

Wydanie specjalne kwiecień 2025

Wiadomości Turystyczne
pismo branżowe pracowników turystyki
Wydawca: Eurosystem
www.wiadomosciturystyczne.pl
e-mail: wt@wiadomosciturystyczne.pl

SPOTKAJMY
SIĘ WE

WROCLAWIU

Chciałbyś spędzić weekend w jednym z najpiękniejszych miast Polski? Wrocław to idealne miejsce, które zachwyci Cię swoją historią, kulturą i malowniczymi zakątkami. Niezależnie od tego, czy szukasz spokoju czy chcesz poznać miasto pełne energii, Wrocław ma wszystko, czego potrzebujesz na udany wypad!

Rynek i Ratusz

Serce Wrocławia, pełne historycznych kamienic, kawiarni i restauracji. Tu znajduje się imponujący ratusz, jeden z najpiękniejszych gotyckich budynków w Polsce. Spacerując po Rynku, poczujesz atmosferę minionych wieków.

Mosty Wrocławia

Miasto jest znane z licznych mostów i wysp. Spacer wzdłuż Odry, szczególnie przez most Grunwaldzki czy most Tumski, to prawdziwa przyjemność, a widok na panoramę miasta z mostu Pokoju zachwyci każdego.

Panorama Raclawicka

Jedno z najważniejszych dzieł sztuki w Polsce, które przeniesie Cię na pole XVIII-wiecznej bitwy pod Raclawicami. Obraz ma imponujące rozmiary i robi ogromne wrażenie.

Hala Stulecia i Pergola

Dla miłośników architektury i historii modernizmu Hala Stulecia to obowiązkowy punkt programu. Obok znajduje się piękna Pergola oraz fontanna, które tworzą wyjątkową przestrzeń do relaksu.

Ostrów Tumski

Najstarsza część Wrocławia, pełna zabytków i malowniczych uliczek. Warto wybrać się tu wieczorem, kiedy na latarniach zapalane są płomienie gazowe, a miasto nabiera magicznego charakteru.

Hydropolis

Dla tych, którzy pragną odkrywać tajemnice wody, Hydropolis to obowiązkowa atrakcja. To centrum wiedzy o wodzie, które łączy nowoczesne technologie z edukacją. Zobaczysz tutaj interaktywne wystawy, multimedialne prezentacje i fascynujące instalacje, które zabiorą Cię w podróż przez świat mórz, oceanów i rzek.

Wrocławskie zoo i Afrykarium

Jeśli podróżujesz z rodziną, koniecznie odwiedź wrocławskie zoo – jedno z najstarszych w Polsce. Jego nowoczesne Afryka-

rium, z unikalnym podwodnym światem, to atrakcja, której nie możesz przegapić.

Wrocławskie krasnale

Wrocław to światowa stolica krasnoludków. Uroczę figurki tych małych ludków można znaleźć w różnych zakątkach miasta. To jeden z symboli Wrocławia, a poszukiwanie ich to świetna zabawa!

ATRAKCJE DLA DZIECI

Kolejkowo

Największa makieta kolejowa w Polsce, która zachwyci zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kolejkowo to miniaturowy świat pełen ruchomych pociągów, samochodów i postaci, w którym każdy szczegół jest dopracowany.

Wrocławski Park Wodny

Doskonałe miejsce dla całej rodziny! Park oferuje baseny, zjeżdżalnie i strefy relaksu, a także specjalne atrakcje dla najmłodszych, które gwarantują świetną zabawę przez cały dzień.

Ogólnodostępne place zabaw

Wrocław ma również wiele pięknych parków z nowoczesnymi placami zabaw, które będą idealnym miejscem na odpoczynek dla maluchów po dniu zwiedzania.

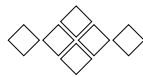
Wrocław to także miasto pełne życia nocnego, z licznymi pubami, klubami i restauracjami, w których można spróbować pysznej polskiej kuchni. Po dniu pełnym wrażeń zapraszamy na cudowny wieczór w jednym z klimatycznych lokali.

Przyjedź do Wrocławia i poczuj niepowtarzalny klimat tego miasta. Wrocław to miejsce, które łączy historię z nowoczesnością i zachwycia na każdym kroku. Niezależnie od tego, czy chcesz zwiedzać, relaksować się czy po prostu dobrze się bawić – Wrocław czeka na Ciebie. Spotkajmy się we Wrocławiu!

#visitWRO



visitWroclaw.eu **WRO**



WEEKEND W POLSCE 2025
Wydanie specjalne
Wiadomości Turystycznych
kwiecień 2025

ISSN 1731-7452

Wydawca: Jarosław Śleszyński
Eurosystem, 02-206 Warszawa,
ul. Zadumana 3/5 lok. 163,
tel. (22) 822 20 16
e-mail: wt@wiadomosciturystyczne.pl,
www.wiadomosciturystyczne.pl

Tekst: Małgorzata Orlikowska

Reklama: Jagoda Walczak (dyrektor)
Monika Kenc, Joanna Mputu Lese

Skład: Studio4you, Teresa Olszewska

„Wiadomości Turystyczne” to specjalistyczny miesięcznik branży turystycznej. Opisuując najważniejsze wydarzenia turystyczne w Polsce i na świecie, gazeta dostarcza aktualnych i rzetelnych informacji z zakresu technologii, organizacji pracy, prawa i marketingu. Redakcja przygotowuje również specjalne wydania targowe, dodatki regionalne i tematyczne.

ZAMÓWIENIA NA PRENUMERATĘ
tel. (22) 822 20 16,
e-mail: prenumerata@2eurosyst.pl,
Zamówienia realizują także:
Ruch, Kolporter, Garmond.
Prenumerata – 12 numerów rocznie,
dodatki, wydania specjalne

WYDANIA PAPIEROWE
automatycznie odnawialna – 172 PLN;
edukacyjna: oferta skierowana do uczniów, studentów i pracowników naukowych – 126 PLN;
terminowa roczna – 184 PLN.

WYDANIA ELEKTRONICZNE
automatycznie odnawialna – 135 PLN;
edukacyjna – 95 PLN;
terminowa roczna – 165 PLN.

Wiadomości Turystyczne

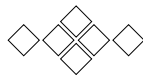


Polska atrakcyjna na weekend

*Nareszcie przyszła wiosna, a wraz z nią dłuższe niż zimą dni,
więcej słońca na nieboskłonie i dodatnie temperatury.*

Co prawda aura nie rozpieszcza jeszcze tak jak w lecie, ale warunki pogodowe są już na tyle dobre, że z powodzeniem można zorganizować wypad poza miejsce zamieszkania. W ciągu roku szkolnego niewielu z nas może sobie pozwolić na dłuższe wojaże, dlatego pozostają wyjazdy weekendowe. Nieważne, czy będzie to szalony city break w którymś z polskich miast, czy aktywna wycieczka na łonie natury, czy też leniwy weekend w agroturystyce, kluczowe jest, abyśmy spędzili go tak, jak lubimy najbardziej, i w gronie osób, z którymi czujemy się najlepiej. Zdajemy sobie sprawę z tego, że wybór kierunku weekendowej podróży może być trudny. W końcu oferta turystyczna Polski stale się powiększa. W każdym regionie powstają nowe atrakcje, rewitalizowane są zabytki i odnawiane szlaki, przybywa wartych polecenia restauracji i muzeów przynoszących ciekawe spojrzenie na historię czy kulturę danego miejsca. Opcji jest na tyle dużo, że wybór najlepszej może przyprawić o ból głowy. Chcemy wam pomóc w podjęciu decyzji, dlatego w wasze ręce oddajemy najnowsze wydanie specjalne Wiadomości Turystycznych zawierające propozycje wycieczek po kraju. Mamy nadzieję, że potraktujecie je jako inspiracje i wskazówki, które ułatwią proces decyzyjny. W naszym przewodniku znalazł się m.in. Dolny Śląsk –

region znany nie tylko z zamków i pałaców, również uzdrowisk. Warto pamiętać, że nawet krótki pobyt w malowniczo położonych kurortach może pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie i kondycję, dlatego zachęcamy, abyście połączyli dbanie o zdrowie z wypoczynkiem w aktywnym wydaniu. Dla odmiany województwo lubelskie polecamy tym, którzy w czasie podróży lubią zagłębić się w lokalną kulturę i sztukę. Lubelszczyzna to region, który idealnie nadaje się do tego rodzaju wojaży. Na kartach magazynu wyjaśniamy, skąd się wziął jej wielokulturowy charakter, i podpowiadamy, dlaczego zasługuje na tytuł kulturalnej stolicy Polski Wschodniej. Miłośnikom historii rekomendujemy natomiast wizytę w województwach wielkopolskim i kujawsko-pomorskim, przez które biegnie Szlak Piastowski. Odwiedzenie najstarszego szlaku kulturowego w Polsce to ciekawa lekcja historii, jakże wskazana w 2025 r., kiedy świętujemy tysięczną rocznicę koronacji pierwszych polskich królów! Na kartach naszego poradnika nie zabrakło Trójmiasta, czyli trzech destynacji w jednej. Wiekowy Gdańsk z zabytkami światowej klasy jest ciekawym uzupełnieniem oferty kameralnego wytwornego sopockiego kurortu oraz Gdyni o przemysłowych korzeniach. To tylko niektóre z naszych propozycji. Zajrzyjcie do środka w poszukiwaniu kolejnych. Do zobaczenia na turystycznych szlakach!



Weekend w Trójmieście

Jeśli planujecie city break w którymś z polskich miast, ale jeszcze nie zdecydowaliście w którym, podpowiadamy: jedźcie nad morze.

W Trójmieście, podczas jednego pobytu odwiedzić aż trzy destynacje. Bardzo różne, warto dodać: każda z nich ma inny charakter, atmosferę i czym innym przyciąga turystów, przez co wasz weekend będzie niezwykle intensywny i na długo pozostanie w pamięci. To najważniejszy, choć niejedyny argument przemawiający za tym kierunkiem. Nie mniej istotny jest fakt, że Trójmiasto jest bardzo dobrze skomunikowane zarówno z resztą kraju, jak i wewnątrz, co ułatwia zorganizowanie przyjazdu i poruszanie się na miejscu. Zamiast podróżować własnym środkiem transportu, dużo prościej (i ekologicznie) jest skorzystać z komunikacji publicznej. Na rzecz Trójmiasta przemawia wreszcie jego bogata i zróżnicowana oferta turystyczna, dostosowana do gustów różnych grup odbiorców, więc coś dla siebie znajdzie tu każdy. Jeśli nie wierzycie, sprawdźcie, co ciekawego kryje Trójmiasto!

GDAŃSK

Spośród trójmiejskich destynacji Gdańsk jest tą, która skupia największą uwagę turystów. Nie ma się czemu dziwić. Historia metropolii liczy ponad tysiąc lat. Proces budowania potęgi gospodarczej, naukowej i kulturalnej tego ośrodka był niezwykle intensywny i naznaczony wieloma punktami zwrotnymi, które miały wpływ na losy kraju i świata. Dziś ślady burzliwej historii turyści mogą oglądać, przechadzając się gdańskimi uliczkami i odwiedzając liczne muzea. Żelaznym punktem wizyty w Gdańsku jest spacer po jego najstarszej części, zwanej Głównym Miastem. Obejmuje ono m.in. Trakt Królewski ciągnący się od Bramy Wyżynnej, przez ulicę Długą, Długi Targ, do Bramy Zielonej. Na trasie znajdują się wizytówki Gdańska, w tym Ratusz Główny, Dwór Artusa czy charakterystyczna Fontanna Neptuna. To perełki architektoniczne skrywające ciekawą historię. Tak jest w przypadku Domu Uphagena, w którym obecnie mieści się Muzeum Wnętrz Mieszczańskich przybliżające realia życia i funkcjonowania najbogatszych obywateli miasta, lub najwyższej budowli miasta: Bazyliki Mariackiej Wniebowzięcia NMP, która uchodzi za największą ceglana świątynię w Europie. Spacerując po zabytkowej części miasta prędzej czy później dotrzecie do Długiego Pobrzeża – słynnego deptaka ciągnącego się wzdłuż Motławy, z którego rozpościera się widok na Wyspę Spichrzów. Najważniejszym zabytkiem Pobrzeża jest XV-wieczny Żu-

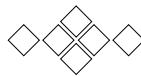


raw, uznawany za najstarszą tego typu konstrukcję na Starym Kontynencie. Niegdyś służył jako dźwig portowy, dziś znajduje się tam oddział Narodowego Muzeum Morskiego.

Osoby zainteresowane współczesną historią powinny się wybrać do Muzeum II Wojny Światowej, Muzeum Poczty Polskiej, na Westerplatte oraz do Europejskiego Centrum Solidarności, które w przystępny sposób przybliżają dzieje Gdańska i losy jego mieszkańców podczas najważniejszych wydarzeń historycznych XX w. Nie brakuje też muzeów nawiązujących do morza, tak ważnego dla lokalnej gospodarki. Warte odwiedzenia jest wspomniane już Narodowe Muzeum Morskie. Jedną z jego atrakcji jest zabytkowy „Sołdek” – pierwszy pełnomorski statek zbudowany w Polsce po II wojnie światowej. Jednostka zacumowana vis-à-vis Żurawia, w ciągu trwającej ponad 30 lat służby odbyła niemal 1500 rejsów, wożąc po świecie węgiel i rudę żelaza. Dziś we wnętrzach „Sołdka” można obejrzeć

Warto wiedzieć

Trójmiasto to jeden z najważniejszych ośrodków kulturalnych północnej części Polski, w których odbywa się sporo wydarzeń o uznanej marce. W tym roku Gdańsk zaprasza m.in. na Mystic Festival (4–7.06), Międzynarodowy Festiwal Teatrów Plenerowych i Ulicznych FETA (10–13.07), Festiwal Szekspirowski (24.07–3.08), Międzynarodowy Festiwal Mozartowski Mozartiana (17–23.08) oraz Festiwal Wisłoujście (22–25.08). W Sopocie odbędą się Polsat Hit Festival (23–25.05), Sopot Stand-up Festival (18.07), Festiwal Literatury „Literacki Sopot” (21–24.08). Gdynia natomiast będzie gospodarzem m.in. Open'er Festival (2–5.07), Festiwalu Kultur Świata Globaltica (18–20.07), Energa Ladies' Jazz Festival (20–27.07) oraz Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych (22–27.09).



wystawę przybliżającą historię polskiego budownictwa okrętowego.

Inną propozycją jest Muzeum Bursztynu znajdujące się w Wielkim Młynie. To gratka nie tylko dla miłośników biżuterii, również dla osób zainteresowanych historią tego wyjątkowego kruszcu, którzy chcą się dowiedzieć, dlaczego bursztyn jest tak pożądanym (nie tylko w jubilerstwie), jak rozwijały się jego wydobycie i handel oraz jakie ma przeznaczenie.

Po tak intensywnym, zwiedzaniu i sporej dawce przyswojonej wiedzy, koniecznie trzeba odpocząć. Najlepiej w którymś z licznych lokali gastronomicznych albo na łonie natury. W mieście nie brakuje terenów zielonych. My rekomendujemy wizytę w zażytkowym Parku Oliwskim powstałym z inspiracji cystersów w XV w. i później wielokrotnie przebudowywanym. Ciekawą opcją jest też wypad poza miasto – np. na Wyspę Sobieszewską. Sztucznie utworzona wyspa z malowniczymi plażami jest domem dla licznych gatunków ptaków i fok.

SOPOT

Zdecydowanie inny charakter ma Sopot leżący pomiędzy Gdańskiem a Gdynią. Jest najmniejszym, jeśli chodzi o liczbę mieszkańców, ośrodkiem wchodzącym w skład Trójmiasta, jednocześnie jego drugim najstarszym miastem.



Pierwsze wzmianki o Sopocie pochodzą z końca XIII w., kiedy książę pomorski Mściwoj II dokonał aktu donacyjnego miejscowości Sopot na rzecz cystersów (wcześniej, tj. między VII a X w. n. e., funkcjonowało w tym miejscu grodzisko). Przez kilka wieków Sopot był mało znaczącą rybacką osadą. Wszystko zmieniło się w trzeciej dekadzie XIX w. za sprawą Jana Jerzego Haffnera, lekarza wojsk napoleońskich, który dostrzegając walory krajobrazowe tych okolic i zbawieniny wpływ kąpiele morskich na zdrowie, doprowadził do budowy pierwszego zakładu kąpielowego. 1823 r. przyjmuje się za początek uzdrowskiego okresu



Weekend w Mielnie – aktywnie i z historią w tle



skiej wiosce. Jest to przestrzeń, gdzie można poznać historię rybołówstwa, lokalne zwyczaje oraz tradycje, które kształtowały życie mieszkańców przez wieki.

Miłośnicy aktywnego wypoczynku mogą skorzystać z licznych tras rowerowych, m.in. szlaku Velo Baltica, biegnącego wzdłuż wybrzeża, czy malowniczych ścieżek wokół jeziora Jamno. To właśnie bliskość jeziora sprawia, że Mielno nazywamy miastem „nad dwiema wodami” – Bałtykiem i Jamnem, które oferuje idealne warunki do żeglarstwa czy wędkowania.

Weekend w Mielnie i okolicach to świetna okazja, by połączyć relaks na plaży z aktywnym zwiedzaniem i długimi spacerami, odkrywając różnorodność tego nadmorskiego regionu.

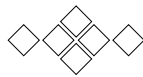
Zapraszamy do Punktu Informacji Turystycznej w Mielnie, przy ulicy Chrobrego 3B. Tam otrzymacie bezpłatne materiały informacyjne oraz więcej ciekawostek o okolicy.

Mielno to doskonale miejsce na weekendowy wypoczynek, łączące plażowanie z możliwością odkrywania ciekawych miejsc. Poza popularną promenadą i szerokimi plażami, warto przenieść się nieco w głąb lądu i wybrać się na Lesną Pętlę Przygód i Tajemnic – edukacyjny szlak biegnący przez nadmorski las, pełen historycznych ciekawostek i drewnianych rzeźb. Ścieżka dzieli się na dwie trasy: dużą pętlę – liczącą 2,9 km, oraz małą pętlę o długości 1,5 km. Na jej szlaku zobaczyć można bunkry po II Wojnie Światowej, które niegdyś służyły prawdopodobnie za składy amunicji.

Spacerując po Mielnie, można natknąć się na charakterystyczne pomniki: Jelenia, symbolizującego dawną historię regionu, Morsa, podkreślającego zimowe tradycje kąpielowe, oraz Kotwicę poświęconą pamięci rybaków, którym nie udało się powrócić z morza.

Mielno to także świetna baza wypadowa do innych miejscowości gminy. Sarbinowo przyciąga piękną promenadą i neogotyckim kościołem z XIX w., Gąski słyną z jednej z najwyższych latarni morskich w Polsce oferującej widok na Bałtyk. Będąc w Chłopach warto odwiedzić Skarbnicę Wioski Rybackiej, która jest unikalnym miejscem, stanowiącym prawdziwą perełkę w tej nadmor-





- ▶ Sopotu (oficjalnie miasto uzyskało status uzdrowiska dopiero w 1999 r.). Za sprawą Haffnera i jego następców infrastruktura do obsługi kuracjuszy znacznie się rozrosła, miasto zyskało na znaczeniu (uzyskując prawa miejskie w 1901 r.), a wieść o prowadzonych tu kuracjach wyszła daleko poza granice kraju. 200 lat od tamtych wydarzeń Sopot cieszy się niesłabnącą popularnością, oferując profesjonalne leczenie m.in. chorób ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, kardiologicznych, pulmonologicznych i chorób skóry.

Odwiedzając Sopot nie można sobie odmówić spaceru po najstojniejszym deptaku w kraju – liczącym 600 metrów Monciaku, który wiedzie od stacji kolejowej do nie mniej znanego molo. Monciak jest najbardziej obleganym fragmentem miasta, zwłaszcza w szczycie sezonu. Nie dziwi to jednak, jeśli wziąć pod uwagę, że na całej długości promenady funkcjonują niezliczone ilości lokali i butików, które sku-

tecznie przyciągają uwagę turystów. Najstojniejszym z nich jest z pewnością Krzywy Domek, którego charakterystyczna bryła nawiązuje do rysunków Jana Marcina Szancera i szwedzkiego rysownika Pera Dahlberga. Budynek jest na tyle oryginalny, że zyskał tytuł najczęściej fotografowanego obiektu w mieście.

Wieńczące promenadę molo, wybudowane w latach 20. XIX w., to kolejny obowiązkowy punkt spaceru po Sopocie. Przejść się po nim wypada z co najmniej dwóch powodów: po pierwsze dlatego, że mając 511 metrów, jest najdłuższą tego rodzaju konstrukcją w Europie, po drugie zaś dlatego, że spacer po nim dobrze robi na zdrowie: stężenie jodu na wysokości najdalej wysuniętej w morze części molo jest ponoć dwukrotnie wyższe niż poziom stężenia jodu odnotowywany przy brzegu. Molo zakończone jest mariną. Jeśli dopisze wam szczęście, będziecie mieli okazję zobaczyć zmagania żeglarzy podczas regat. Po zejściu z molo można zażyć kąpiele słonecznych na szerokich sopockich plażach lub też zapoznać się z lokalną infrastrukturą uzdrowską, w tym budynkiem Zakładu Balneologicznego powstałym w początku XX w. (stoi w miejscu, w którym wcześniej funkcjonował zakład kąpielowy Jerzego Haffnera), Parkiem Południowym czy Domem Zdrojowym, w którym znajduje się Pijalnia Wód Solankowych.

Turystom zainteresowanym poznaniem historii Sopotu polecić można wizytę w Muzeum Sopotu, mieszczącym się w zabytkowej Willi Claasena, i w Muzeum Rybołówstwa. O najdawniejszych dziejach tych okolic traktuje natomiast ekspozycja znajdująca się w Grodzisku postawionym w miejscu istniejącej tu przed wiekami warowni. Zabytki archeologiczne pozyskane w toku prowadzonych na ▶



HOTEL ZAMEK GNIEW – wyjątkowe miejsce łączące w całej swej okazałości historię z nowoczesnością

■ Nasz kompleks hotelowy, mieszczący się na wzgórzu zamkowym, to idealne miejsce na wypoczynek podczas weekendów specjalnych i spędzenie niezapomnianych chwil w przepięknej magicznej atmosferze scenarii, z bogatym programem animacji dla gości.

Gniew jest doskonałą bazą wypadową do zwiedzania województwa pomorskiego, pozwalając na zaplanowanie ciekawej wycieczki i zobaczenie okolicznych unikatowych zabytków. To miejsce, w którym niepowtarzalny klimat architektury, komnat i apartamentów spotyka się z sielskością i pięknymi krajobrazami urokliwego miasteczka nad Wisłą. W Hotelu



Zamek Gniew można dzięki temu z powodzeniem zaplanować nie tylko weekend, wyjazd feryjny, wakacyjny, pobyt świąteczny, bankiet weselny, weekendy okazjonalne, ale również umożliwić zorganizowanie spotkań biznesowych w każdej z 7 sal konferencyjnych.

Zamek w Gniewie to jeden z hoteli w Polsce, który zdecydowanie wyróżnia się na tury-



stycznej mapie kraju. Noclegi w Zamku Gniew pozwalają poczuć niesamowitą historyczną atmosferę, jednocześnie zapewniając Gościom wygodę oraz luksusowe warunki. Nasz hotel zlokalizowany na wzgórzu Gniew oferuje aż 250 komfortowych miejsc noclegowych w trzech budynkach posiadających komfort dostosowany do budżetu.



FESTIWAL
KULTURY
OCALONEJ

atrakcje dla miłośników kultury

6 wydarzeń

3 w plenerze

3 w przestrzeni muzeum

7 - 27
czerwca



MWN
Muzeum II Wojny Światowej

**Weź udział
w Festiwalu Kultury Ocalonej
i poznaj sztukę w nowej odsłonie!**

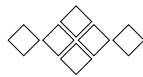
www.fko.muzeum1939.pl

W tegorocznej edycji:

- koncert Filharmonii Narodowej
- odsłonięcie muralu
- spektakl dla dzieci na podstawie baśni „Krawiec Niteczka” Kornela Makuszyńskiego
- seans filmu „Prawo i pięść” w unikalnej przestrzeni wystawy głównej muzeum
- spektakl „Tajniki”
- na zakończenie Festiwalu - koncert Czesława Mozila!

HARMONOGRAM





- ▶ przestrzeni lat wykopalisk dają ciekawy obraz codzienności wczesnośredniowiecznych Pomorzan.

GDYNIA

Trzeci z ośrodków – Gdynia – zdaje się najmniej docenionym przez turystów komponentem Trójmiasta. Szkoda, bo jej niebanalna historia bez dwóch zdań zasługuje na większy rozgłos. To klucz do zrozumienia tego, czym jest dziś miasto i co ma do zaoferowania turystom.

Choć pierwsze wzmianki na temat Gdyni pochodzą z XIII w., to rozkwit ośrodka nastąpił dopiero po I wojnie światowej (miastu nadano prawa miejskie w 1926 r.), kiedy Polska odzyskała niepodległość i dostęp do Morza Bałtyckiego. Wtedy właśnie zdecydowano o budowie w Gdyni portu, który zabezpieczałby interesy Polski na granicy morskiej, jednocześnie uniezależniając ją od kontrolowanego przez Ligę Narodów Wolnego Miasta Gdańska. Budowa portu spowodowała, że w niedługim czasie Gdynia stała się nie tylko prężnym ośrodkiem przemysłowym, również swoistym oknem Polski na świat, który przyciągał w te strony Polaków i obcokrajowców. Tę niezwykłą przemianę wsi w nowo-

czesny ośrodek miejski znakomicie dokumentuje Muzeum Miasta Gdynia, które powinno być pierwszym przystankiem podczas wizyty w tym mieście. Z uwagi na ścisłe związki Gdyni z morzem nie dziwi, że najważniejsze atrakcje tego stuletniego ośrodka związane są właśnie z nim. Turyści po raz pierwszy odwiedzający Gdynię powinni skierować swoje kroki na Skwer Kościuszki. To nie tylko znakomita okolica do spacerów, również miejsce, przy którym zacumowany jest słynny żaglowiec szkoleniowy Dar Pomorza, będący wizytówką Gdyni. Druga znajduje się w Porcie Gdynia. To ORP Błyskawica – najstarszy na świecie zachowany niszczyciel. We wnętrzach obydwu uznanych jednostek funkcjonują muzea.

Tematykę związaną z morzem podejmuje też Muzeum Marynarki Wojennej oraz należące do Morskiego Instytutu Rybackiego Akwarium Gdyńskie. Wizyta w tym miejscu ucieszy miłośników podwodnego świata – małych i dużych. W wielkich akwariach zobaczyć można najróżniejsze gatunki słodko- i słonowodnych ryb. Jest też Muzeum Emigracji, które z kolei koncentruje się na pokazaniu społecznych skutków wspomnianego otwarcia Polski na świat. Multimedialna wystawa w barwny i ciekawy sposób pokazuje, jak potoczyły się losy Polaków, którzy postanowili szukać szczęścia poza granicami ojczyzny. Wizyta w Gdyni nie będzie pełna bez spaceru po plaży i wizyty na gdyńskim moło. Znajdujące się w dzielnicy Orłowo nie jest tak długie jak to w Sopocie, niemniej zapewnia podobne kojące widoki na Zatokę Gdańską. Będąc w pobliżu moło warto odwiedzić rezydencję, w której przed stu laty czasowo przebywał Stefan Żeromski. Towarzystwo Przyjaciół Orłowa urządziło w domku izbę pamięci wybitnego pisarza. W Orłowie znajduje się też niezwykle malowniczy Klif Orłowski.

TRZYJEZIORA
WYJĄTKOWE MIEJSCE
NAD JEZIOREM
W WIELKOPOLSCE

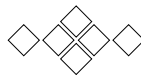
BAZA DLA KOLONII
I OBOZÓW SPORTOWYCH
7HA TERENU ZIELONEGO
BOISKA, KORT, HALA
PARK LINOWY
DOMOWA KUCHNIA
WYPOZYCZALNIA SPRZĘTU WODNEGO
400 MIEJSC NOCLEGOWYCH - DOMKI I HOTEL

+48 785 99 66 01
WWW.TRZYJEZIORA.COM

Tarasy Wang
Górujemy
w Karpaczu

BAZA DLA FIRM
WYPADY INTEGRACYJNE
SĄSIEDZTWO ŚWIĄTYNI WANG
SPA * RESTAURACJA
IDEALNY START NA SNIEŻKĘ
SALA KONFERENCYJNA
WIDOK NA GÓRY
100 MIEJSC NOCLEGOWYCH

+48 785 857 704
WWW.TARASYWANG.PL



Szlakami Tysiąclecia Państwa Polskiego

**W 2025 r. przypada tysięczna rocznica koronacji pierwszych polskich królów:
Bolesława Chrobrego i jego syna Mieszka II Lamberta.**

Rocznica to znakomita okazja, aby podczas krótkich i dłuższych podróży po kraju odwiedzić miejsca nawiązujące do początków Państwa Polskiego. Poznawaniu jego najważniejszych punktów służy Szlak Piastowski będący swoistym przewodnikiem po wydarzeniach z pierwszych wieków naszej państwowości, kiedy ziemiami rządziła dynastia Piastów. Poznajcie najważniejsze miejsca tej wyjątkowej trasy.

Uchodzący za jeden z najstarszych szlaków kulturowych w Polsce Szlak Piastowski wiedzie przez tereny dwóch województw środkowej Polski: wielkopolskiego i kujawsko-pomorskiego. Z uwagi na jego zasięg oraz znaczące odległości między poszczególnymi punktami, jest szlakiem samochodowym, można go też przebyć na rowerze. Dla wygody turystów opracowano dwie trasy zwiedzania. Pierwsza, ze wschodu na zachód, biegnie z Lubinia przez Poznań, Pobiedziska, Ostrów Lednicki, Gniezno, Trzemeszno, Mogilno, Strzelno, Inowrocław, Kościelec, Pakość, Gniewkowo, Kruszwicę, Radziejów, Płowce, Brześć Kujawski, Włocławek do Kowala, druga – z północy na południe – rozpoczyna się w Wągrowcu i prowadzi przez Tarnowo Pałuckie, Łekno, Żnin, Wenecję, Biskupin, Gąsawę, Marcinkowo Górne, Gniezno, Grzybowo, Giecz, Pызdry, Łąd nad Wartą, Konin, a kończy w Kaliszu. Sercem Szlaku jest Gniezno. Nie tylko dlatego, że przecinają się w nim obydwie trasy, również z uwagi na fakt, że

rozegrały się tam najważniejsze wydarzenia związane z początkami państwa polskiego.

GNIEZNO

Wystarczy przypomnieć, że Gniezno uznawane jest za pierwszą stolicę Polski. To tutaj w pierwszych wiekach naszej ery wzniesiono jeden z grodów centralnych Państwa Polan, który stał się później siedzibą władz piastowskich. Tutaj też, w archikatedrze gnieźnieńskiej, został pochowany patron Polski, św. Wojciech, zamordowany przez pogan. W 1000 r. cesarz Otton III odbył pielgrzymkę do Gniezna, by oddać pokłon męczennikowi. Wtedy też doszło do jego spotkania z ówczesnym władcą Polski – Bolesławem Chrobrym, które przeszło do historii jako Zjazd Gnieźnieński. Katedra była świadkiem koronacji pięciu polskich królów, w tym Bolesława Chrobrego i Mieszka II intronizowanych równo tysiąc lat temu.

Kulisy powyższych wydarzeń przybliży turystom Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie. Trzon ekspozycji stanowi wystawa zawierająca kilkadziesiąt eksponatów, w tym przedmioty codziennego użytku, broń, księgi i pieczęcie (jest nawet zrekonstruowany drewniany wał grodu z X w.), które pozwalają wyobrazić sobie, jak wyglądała rzeczywistość pierwszych Piastów. Uzupełnia ją wystawa malarstwa prezentująca najważniejsze wydarzenia z okresu pierwszych Piastów z perspektywy XIX-wiecznych

Warto wiedzieć

Kalisz był w czasach pierwszych Piastów jednym z ważniejszych ośrodków państwa polskiego. Jego początki mają związek z wczesnośredniowiecznym grodem na Zawodziu powstałym ok. 850 r. Gród został zburzony w XIII w., ale archeologom udało się go zrekonstruować. Powstały tam rezerwat archeologiczny jest dziś jednym z przystanków kaliskiego etapu Szlaku Piastowskiego. Rezerwat, stanowiący oddział Muzeum Okręgowego Ziemi Kaliskiej, dokumentuje historię badań archeologicznych na tych terenach. Jego zasadniczą część stanowi właśnie gród otoczony wałem obronnym. Obok niego znalazł się kościół św. Wojciecha. Oryginalna świątynia powstała w XII w. Zainteresowani historią początków polskiej państwowości w Kaliszu powinni odwiedzić również kościół i klasztor ojców Franciszkanów, kościół pw. Wniebowzięcia NMP oraz katedrę św. Mikołaja.



Zapraszamy do Bliss Apartments na krótki pobyt w Poznaniu, idealny dla tych, którzy szukają wygodnego i relaksującego miejsca.

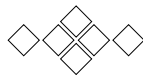
W pełni wyposażone Bliss Apartments spełniają wszystkie warunki komfortowego pobytu w oryginalnym, wygodnym wnętrzu – niezależnie jak długo będzie on trwał. Są idealną bazą lokalową w centrum Poznania. Pomysłane tak, aby służyły nie tylko jako miejsce pracy, ale też wypoczynku czy spotkań. Nasze apartamenty oferują wnętrza, wyposażone w udogodnie-

nia, takie jak WiFi, TV oraz pełne wyposażenie kuchni. Dlaczego warto wybrać Bliss Apartments w Poznaniu?

- Doskonała lokalizacja: centrum blisko atrakcji turystycznych i udogodnień.
- Ciekawy design i profesjonalna obsługa.
- Ceny promocyjne: skorzystaj z naszych specjalnych ofert.

BLISS APARTMENTS – apartamenty na krótki termin w centrum Poznania, (ul. Ogrodowa i ul. Klasztorna);
Tel.: +48 509 572 853;
kontakt@blissapartments.pl;
www.blissapartments.pl





- malarzy oraz niezwykle barwna wystawa ceramiki gnieźnieńskiej.
Pobyt w Gnieźnie nie może się obejść bez wizyty w tutejszej katedrze, czyli Bazylice Wniebowzięcia NMP. Stojąca na Wzgórzu Lecha gotycka świątynia nazywana jest „matką kościołów polskich”. Poza św. Wojciechem pochowani są w niej arcybiskupi i niektórzy prymasi Polski. Leży tu m.in. arcybiskup Ignacy Krasicki, który szerzej znany jest jako poeta i prozaik. Najważniejszym elementem świątyni są datowane na 1175 r. Drzwi Gnieźnieńskie, na których przedstawiono żywot św. Wojciecha. To jeden z najznamienitszych przykładów sztuki romańskiej w Polsce. Nieopodal katedry znajduje się Muzeum Archidiecezji Gnieźnieńskiej – kolejny ważny punkt na Szlaku Piastowskim. Zgromadzono w nim artefakty pochodzące ze skarbca katedralnego oraz cenne zabytki sztuki sakralnej z terenu archidiecezji gnieźnieńskiej.

POZNAŃ

Nie mniej istotne znaczenie dla kształtowania się polskiej państwowości miał Poznań. W miejscu, gdzie dziś znajduje się metropolia, Polanie w pierwszych wiekach naszej ery utworzyli gród na wyspie Ostrów Tumski (stał się zaczątkiem dzisiejszego miasta). Z czasem Piastowie nadali mu status ośrodka stołecznego. Źródła historyczne sugerują, że w 968 r. powstało tu pierwsze polskie biskupstwo oraz katedra (znana dziś jako Bazylika archikatedralna Świętych Apostołów Piotra i Pawła), w której miał się odbyć chrzest Mieszka I (co jest przez historyków uznawane za początek państwa polskiego). Znajduje się tu również jego symboliczny grób oraz groby kolejnych piastowskich władców. W poszukiwaniu śladów początków polskiej państwowości w Poznaniu koniecznie trzeba odbyć



spacer po wyspie. Poza katedrą warto tu zobaczyć m.in. Rezerwat Archeologiczny Genius Loci, w którym znajduje się m.in. konstrukcja wału grodu poznańskiego z X w. pozwalająca zrozumieć, w jaki sposób przed wiekami budowano tego rodzaju obiekty i, szerzej – na czym polegała ówczesna inżynieria. Wątek najdawniejszych czasów polskiej państwowości, z naciskiem na wydarzenia rozgrywane się na Ostrowie Tumskim, podejmowany jest



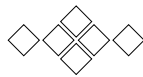
Gościniec Poziomka to kompleks wypoczynkowy położony w miejscowości Kujanki, oferujący restaurację serwującą **tradycyjną polską kuchnię**, własny browar „**Joker Kujański**” z możliwością degustacji piwa oraz komfortowe pokoje gościnne.

Obiekt dysponuje również **strefą wypoczynku** z sauną, basenem krytym oraz łaźniami piwnymi, a także **kortem tenisowym i placem zabaw dla dzieci**. Gościniec organizuje imprezy okolicznościowe, uroczystości rodzinne, bankiety oraz spotkania biznesowe. W 2018 r. „Poziomka” zdobyła nagrodę „Złota Gropa” za aromatyczny krem kurkowy.

Gościniec „Poziomka” to idealne miejsce dla osób poszukujących wypoczynku w cichym i spokojnym zakątku Kujanek, z dala od zgiełku miasta.



„POZIOMKA”
KUJAN, Kujanki 66,
77-424 Zakrzewo
tel.: +48 602 678 661



WEEKEND W POLSCE

też w nowoczesnej Bramie Poznania, czyli w Centrum Interpretacji Dziedzictwa, oraz w Muzeum Archeologicznym mieszczącym się w Pałacu Górków. W ramach wystawy stałej turyści mogą obejrzeć m.in. artefakty pochodzące z czasów starożytności i epoki kamienia oraz liczne rekonstrukcje dające wyobrażenie o tym, jak wyglądało życie Polan.

OSTRÓW LEDNICKI

Pomiędzy Gniezmem a Poznaniem znajduje się kolejny ważny przystanek na Szlaku Piastowskim – Ostrów Lednicki. Mowa o największej z wysp znajdujących się na jeziorze Lednica, na której w pierwszych wiekach naszej ery funkcjonował gród. Źródła sugerują, że właśnie tam miało dojść do przyjęcia chrztu przez Mieszka I. Wyspa miała też być miejscem spotkania w 1000 r. Bolesława Chrobrego z Ottonem III. Wydarzenia te stanowiły najważniejsze momenty w historii tego miejsca. Po tym, jak w 1038 r. na gród najechał i splądrował go Brzetysław Czeski, nigdy już nie odzyskał dawnej pozycji. Zwrot nastąpił w XIX w., kiedy w toku prac archeologicznych odkryto na Lednicy pozostałości budowli z czasów piastowskich, dziś uznawanych za jedne z najcenniejszych pozostałości przedromańskiej architektury kamiennej w Polsce. Turyści odwiedzający znajdujące się tam Muzeum Pierwszych Piastów mogą podziwiać m.in. wał grodowy oraz pozostałości mostów, także cenne artefakty, jak np. staurotekę – puszkę relikwiarzową, w której przechowywało się relikwie Drzewa Krzyża Świętego. Będąc w okolicach warto zawitać też do Grzybowa, w którym zlokalizowany jest Rezerwat Archeologiczny Gród, będący oddziałem lednickiego Muzeum Pierwszych Piastów. I tu niegdyś istniało grodzisko. W toku badań archeologowie doszli do wniosku, że mogło być większe niż grody w Led-



nicy czy Gnieźnie i od nich starsze. Dziś na terenie dawnego grodziska stoi zagroda edukacyjna, w której można oglądać rekonstrukcje średniowiecznych budowli. Do Grzybowa warto przyjechać w sierpniu, kiedy odbywa się tam Grzybowski Turniej Wojów (wcześniej organizowano tu Międzynarodowy Zjazd Wojowników Słowiańskich). To wydarzenie rekonstrukcyjne kultywujące pamięć o dawnych dziejach tego zakątka Polski, obejmujące m.in. pokazy walk i uzbrojenia, koncerty muzyki dawnej, ale i warsztaty i prezentacje historyczne.

POBIEDZISKA

Na trasie między Poznaniem a Gniezmem zlokalizowane są też Pobiedziska. Co prawda pierwsze wzmianki o tej osadzie pochodzą z XI w. i nie był to znaczący ośrodek w procesie kształtowania się polskiej państwowości (gwoździści należy jednak dodać, że w XV w. kilkakrotnie wizytował je król Władysław Jagiełło), niemniej miasto jest ważnym punktem na Szlaku Piastowskim z uwagi na istniejący tam Gród Pobiedziska – zrekonstruowany wczesnośredniowieczny gród piastowski. Atrakcję tę



MEET POZNAŃ HOTEL

MEET POZNAŃ HOTEL

ul. Wagrowska 6a, Poznań,

+48 66 22 33 427;

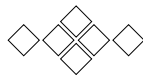
www.meetpoznahotel.pl

repcja@meetpoznahotel.pl

Meet Poznań Hotel to nowoczesny 3 gwiazdkowy obiekt położony w dobrze skomunikowanej części Poznania w niedalekiej odległości od centrum. Wyróżnia nas bardzo dobra jakość w przystępnej cenie. Nasze priorytety to czystość, do której przywiązujemy ogromną wagę oraz profesjonalna obsługa, która stara się aby każdy z naszych gości czuł się u nas komfortowo. Całości dopełnia całodobowa recepcja z możliwością meldunku o każdej porze, przyjazna atmosfera oraz darmowy parking.

Jeśli do tego dołożymy przestronne i komfortowe pokoje, pyszne i urozmaicone śniadania to otrzymamy hotel na miarę naszych czasów.





- ▶ rekomendujemy przede wszystkim rodzinom z dziećmi. W obrębie grodu o średnicy 50 m, otoczonego drewnianą palisadą i zabezpieczonego fosą, znajduje się wystawa machin oblężniczych naturalnej wielkości. Największą atrakcją tej osobliwej kolekcji jest trebusz, czyli katapulta, z której można strzelać. Najmłodsi mogą też pobawić się na średniowiecznym placu zabaw i pograć w średniowieczne gry planszowe. W ciągu roku organizowane są tam wydarzenia z elementami rekonstrukcyjnymi.

Z Grodem Pobiedziska sąsiaduje Skansen Miniatur zawierający makiety wybranych budowli i obiektów znajdujących się na Szlaku Piastowskim, i nie tylko. Wystawa uświadamia, jak bogata pozostaje

spuścizna epoki piastowskiej. Można ją też potraktować jako inspirację, swoisty wstęp do poznawania tej epoki.

BISKUPIN

W województwie kujawsko-pomorskim ważny punkt Szlaku Piastowskiego bez wątpienia stanowi Biskupin. Archeolodzy odkryli w nim m.in. osadę obronną z przełomu epok brązu i żelaza, a więc na długo przed pojawieniem się Polan na tych terenach. Osada zlokalizowana była na wyspie połączonej z lądem mostem. W obrębie grodu otoczonego wałem zabezpieczonego dodatkowo falochronem znajdowało się około setki domów odgradzonych od siebie systemem ulic. Dziś turyści mogą oglądać rekonstrukcję tej osady obejmującą m.in. pomost, bramę, kilka odcinków wału, falochron, chaty i ulicę. W chatkach odwzorowano wystrój charakterystyczny dla przełomu epok brązu i żelaza, co daje wyobrażenie o tym, jak żyli ludzie kilka tysięcy lat temu. To jedna z kilku rekonstrukcji funkcjonujących w ramach rezerwatu archeologicznego w Biskupinie. Kompleks tworzą też obozowiska łowców i zbieraczy (wizualizacja), osady pierwszych rolników, groby skrzynkowe i wioska piastowska. W ciągu roku placówka organizuje wydarzenia poświęcone znaleziskom w Biskupinie. Turyści mogą wziąć udział w corocznym Festynie Archeologicznym realizowanym we wrześniu.



OŚWIĘCIM – MIASTO HISTORII I WYDARZEŃ



■ Oświęcim to miasto znane na całym świecie bardziej ze względu na tragiczny okres II wojny światowej niż z wielowiekowej – ponad 8-wiekowej historii. Dlatego warto tu przyjechać i poznać barwne dzieje starego miasta, którego początki sięgają najprawdopodobniej XIII wieku.

Z pewnością zaciekawiają Was: zamek i strzelista wieża na wzgórzu, centrum rzymskie i żydowskie z synagogą, ciekawa starówka z uroczym rynkiem, fontanną i kolorowymi kamienicami oraz okazały kompleks poddominikański, którym obecnie zarządzają salezjanie.

Wyjątkową okazją do poznania tajemniczej historii Oświęcimia będą najbliższe wydarzenia:

- **4 maja** – XIV Jarmark Kasztelański – Szlakiem Cesarza. W duchu epoki napoleońskiej;
- **17 maja** – Noc Muzeów i Rodzinny Piknik Salezjański;
- **23–25 maja** – Zlot Food Trucków, Juwenalia i Motoserce;
- **15 czerwca** – koncert Szkoły Muzycznej na Rynku;
- **21 czerwca** – Rajd Rowerowy po pięknych zakątkach miasta i okolic;
- **27 czerwca** – Wyjątkowa Noc Kultury.

Po więcej wydarzeń zajrzyjcie na <https://www.facebook.com/OswiecimTuSieDzieje>

Będąc w Oświęcimiu zajrzyjcie koniecznie do jednej z kilkudziesięciu restauracji i kawiarni, które zaskoczą Was smakami z wielu zakątków świata.



Niezwykły rok w Pierwszej Stolicy Polski

W tym roku mija dziesięć wieków od chwili, gdy Bolesław Chrobry wstąpił na tron, co oznaczało rozpoczęcie dynastii królewskiej w Polsce.

Koronacja 18 kwietnia 1025 r. była nie tylko aktem symbolicznym, ale przypieczętowała również niezależność kraju i podniosła nasz prestiż w Europie. Kilka miesięcy po jego śmierci, 25 grudnia 1025 r., w gnieźnieńskiej katedrze przez arcybiskupa Hipolita koronowany na króla został syn Bolesława, Mieszko II, oraz jego żona, pierwsza polska królowa – Rycheza.

Te doniosłe wydarzenia zostały trwały ślad na całej historii naszego kraju, a dziś z dumą możemy je wspominać. Z tego powodu Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił rok 2025 Rokiem Milenium Koronacji Dwoch Pierwszych Królów w Gnieźnie! Z tego też powodu, w Pierwszej Stolicy Polski odbędzie się w tym roku kilkaset wydarzeń, na które z pewnością warto się wybrać. Będą koncerty, warsztaty, przedstawienia teatralne, wioska wojów oraz uczta z królem!

Wydarzenia o szczególnym znaczeniu państwowym zaplanowane zostały na ostatni weekend kwietnia – czas tradycyjnych imienin miasta związanych z odbywającym się tutaj od średniowiecza jarmarkiem, procesją i odpustem św. Wojciecha. Wtedy też w Gnieźnie odbędzie się wspólne posiedzenie Sejmu i Senatu, a wydarzeniom miejskim towarzyszyć będzie Festiwal Piosenki Chrześcijańskiej Adalbertus.

Od czerwca do września zaplanowana została wyjątkowo obfita w wydarzenia edycja Królewskiego Festiwalu Artystycznego, który zapewni turystom i mieszkańcom Grodu Lecha ogrom atrakcji w każdy weekend lata. Wśród tych eventów szczególnie warto zwrócić uwagę na specjalną edycję imprezy z prawie trzydziestoletnią tradycją, czyli Festiwalu Kultury Słowiańskiej „Koronacja Królewska”. Jej



uczestnicy będą mogli rozsmakować się w klimacie wczesnego średniowiecza. W piastowskiej wiosce u stóp Matki Polskich Katedr spotkamy groźnych wojów, zwinnych łuczników, zręcznych rękodzielników, tajemnicze wiedźmy oraz kucharzy przygotowujących swojskie jadło. Planowane są imponujące widowiska, pokazy walk, turnieje, koncerty oraz kramy dla chcących kupić unikalne pamiątki.

Koronacja Królewska już między 18 a 20 lipca, a wstęp na całą imprezę jest darmowy. O jej szczegółach dowiedzieć możecie się więcej z fanpejdża FB/KoronacjaKrolewska.

W sierpniu planowane jest także ogromne widowisko plenerowe wykorzystujące potencjał drzemiący w gnieźnieńskiej historii. Opowie ono dzieje naszego kraju od jego początków, aż po koronację Mieszka II i będzie imponującym obrazem z wykorzystaniem światła, dźwięku, pirotechniki oraz ogromnej liczby aktorów.

Zapraszamy na www.Gniezno2025.pl oraz **FB/Gniezno2025**, gdzie znajduje się kalendarium jubileuszowych wydarzeń w Pierwszej Stolicy Polski, na które zaprasza w social mediach ożywiony po 1000 latach Bolesław Chrobry.

Foto: Dawid Stube, Waldemar Stube / MOK





Weekend dla zdrowia i urody – odpręż się w uzdrowisku!

Codzienny stres, szybkie tempo życia i zmęczenie sprawiają, że coraz częściej marzymy o chwili oddechu i regeneracji. Weekend w uzdrowisku to idealny sposób, by oderwać się od rutyny i zanurzyć w atmosferze relaksu. Grupa Uzdrowiska Polskie oferuje wyjątkowe miejsca, gdzie możesz poczuć leczniczą moc natury – od solankowej tężni, przez dobroczynny mikroklimat, aż po odprężające zabiegi. Już dwa dni w takim otoczeniu pozwolą Ci odzyskać siły, poprawić zdrowie i zadbać o urodę.



Odetchnij pełną pierśią i poczuj uzdrawiającą moc natury

Gdy myślisz o regeneracji, pierwszym krokiem jest oddech. W Uzdrowisku Konstancin-Zdrój możesz skorzystać z inhalacji w tężni solankowej, gdzie powietrze nasycone minerałami działa kojąco na drogi oddechowe, a także poprawia odporność. Spacer wokół tężni to jak weekend nad morzem tuż pod Warszawą! Jeśli chcesz poczuć pełne solankowe odprężenie, odwiedź znajdujący się tuż obok tężni butikowy obiekt EVA Park Life & SPA, gdzie kąpiele w basenie solankowym wspierają regenerację mięśni, nawilżają skórę i redukują stres.

Dobroczynne właściwości natury odnajdziesz również w Nałęczowie – uzdrowisku słynącym z leczniczych wód mineralnych. Kuracje pitne wodami to dopełnienie regenerujących zabiegów balneo- i hydroterapii oraz odprężających masaży.

Wyjątkową regenerację w czasie weekendu zagwarantuje Ci także Uzdrowisko Iwonicz. Znajdujący się w jednym z obiektów uzdrowiskowych Podkarpacki Ośrodek Terapii Solnej zapewnia zdrowotne seanse w jaskini solnej, aromatoterapię w jaskini relaksacyjnej. Wdychanie powietrza nasyconego solą wspiera układ oddechowy, pomaga w leczeniu alergii i wpływa pozytywnie na samopoczucie. W ośrodku znajdziesz również inne prozdrowotne atrakcje, które pozwolą na szybką regenerację.

Odprężające chwile czekają Cię również w Uzdrowisku Kamień Pomorski, gdzie kąpiele w basenie solankowym i grotta solna działają relaksująco i wzmacniają cały organizm. Grotta solna zaaranżowana jak miniteżnia – po wiążkach faszyny spływa solanka z miejscowego źródła. Kamień Pomorski słynie z leczniczej solanki i borowiny, które wykorzystywane są tutaj w licznych zabiegach terapeutycznych.

Zanurz się w luksusie – weekend dla urody

Weekend w uzdrowisku to także doskonała okazja, by zadbać o urodę i poczuć się wyjątkowo. EVA Park Life & SPA oferuje szeroki wachlarz zabiegów SPA, które rozświetlą Twoją cerę, nawilżą skórę i zrelaksują ciało. W ofercie znajdują się zarówno relaksujące rytuały, jak i intensywne zabiegi regeneracyjne.

W Uzdrowisku Nałęczów możesz skorzystać z pielęgnacyjnych rytuałów na twarz i ciało, które dodadzą Twojej skórze blasku. Nałęczów to idealne miejsce dla osób pragnących zadbać o swoje samopoczucie, ale także dla tych, którzy szukają chwili wytchnienia od codziennego pośpiechu.



W Uzdrowisku Iwonicz zadbają o Twoje ciało podczas masaży, masek i peelingów. Możesz wypróbować tu także kosmetyki Iwoline – naturalne produkty stworzone na bazie miejscowych surowców. Strefa SPA w Uzdrowisku Kamień Pomorski łączy natomiast trzy doskonałe elementy relaksu: saunę, jacuzzi i masaż, tworząc niezapomniane doznania dla ciała i ducha.

Komfortowy nocleg w sercu natury

Aby w pełni cieszyć się weekendem w uzdrowisku, warto postawić na komfortowy nocleg. W EVA Park Life & SPA znajdziesz eleganckie pokoje i apartamenty tuż obok tężni solankowej, co pozwala cieszyć się jej dobroczynnym wpływem przez cały pobyt. Na gości czeka tu także



nastrojowa restauracja serwująca menu Szefa Kuchni, idealne zarówno na romantyczną kolację, jak i spotkanie towarzyskie. Co więcej, obiekt daje możliwość organizacji weekendowych uroczystości, takich jak wesela czy imprezy okolicznościowe. Perfekcyjnie dopracowane detale i elegancka oprawa każdej uroczystości sprawiają, że wydarzenia tu organizowane zapadają w pamięć na długo.



W Nałęczowie możesz zamieszkać w stylowych wnętrzach Term Pałacowych lub Starych Łazienek, łączących tradycję z nowoczesnym komfortem i korzystać z bliskości Kompleksu Wodnego Atrium - z basenem z torami do pływania, jacuzzi, saunami i jedynym w Polsce basenem białej gliny. Wszystkie te obiekty usytuowane są w malowniczym Parku Zdrojowym, który przeszedł niedawno kompleksowy remont. Teraz spacer po tym urokliwym terenie to prawdziwa przyjemność – bujna zieleń, starannie wypielegnowane alejki, urokliwy staw oraz zakamarki pełne bogatej roślinności zachęcają do relaksu na świeżym powietrzu.

Iwonicz-Zdrój zaprasza do Sanatorium Pod Jodłą i Sanatorium nr IV, gdzie spokój i bliskość miejscowych atrakcji sprzyjają wypoczynkowi. Nawet krótki pobyt tutaj pozwala na wędrowki po malowniczych trasach Beskidu Niskiego, z których rozciągają się zachwycające widoki. Mikroklimat regionu, bogaty w czyste, podgórskie powietrze, sprzyja regeneracji organizmu i relaksowi.

Natomiast w Kamieniu Pomorskim na gości czekają nowe pokoje i apartamenty w obiektach Mieszko i Chrobry - w zabytkowych budynkach odrestaurowanych z troską o komfort pobytu. Spokojna atmosfera tego miejsca sprawiają, że weekend spędzony tutaj pozwala na pełen relaks i odprężenie. Ulubionym miejscem spacerów jest malownicza marina z widokiem na Zalew Kamieński. Stąd w sezonie można udać się również na wycieczki nad Bałtyk.

Zostań na dłużej i zadbaj o zdrowie

Niezależnie od tego, czy wybierzesz luksusowy pobyt w EVA Park Life & SPA, relaks w Parku Zdrojowym Nałęczowa, aktywny wypoczynek w Iwoniczu-Zdroju czy odprężenie w Kamieniu Pomorskim – każdy z tych weekendowych wyjazdów pozwoli na pełne naładowanie baterii, poprawę samopoczucia i niezapomniane chwile spędzone w wyjątkowym otoczeniu. Jeśli po weekendzie poczujesz, że chcesz więcej, Grupa Uzdrowiska Polskie oferuje atrakcyjne pakiety pobytowe. Wybierając dłuższy pobyt, możesz korzystać z pełnej gamy zabiegów nie tylko pielęgnacyjnych i relaksacyjnych, ale przede wszystkim leczniczych i rehabilitacyjnych.



Uzdrowisko Konstancin-Zdrój to jedyne na Mazowszu miasto-uzdrowisko. Prowadzona jest tu rehabilitacja ogólnoustrojowa, kardiologiczna, neurologiczna i ortopedyczna, polecana zarówno osobom z chorobami zwyrodnieniowymi i dolegliwościami kręgosłupa, jak i pacjentom po operacjach ortopedycznych, takich jak np. wszczępienie endoprotezy stawu.

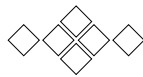
Uzdrowisko Nałęczów znane z mikroklimatu wspomagającego leczenie chorób serca, wyróżnia dziś już nie tylko rehabilitacja kardiologiczna. Uzdrowisko oferuje też profesjonalną pomoc rehabilitacyjną osobom z urazami narządu ruchu, dolegliwościami ogólnoustrojowymi oraz dla osób ze stanem przedcukrzycowym, nadwagą i zagrożonych chorobami układu krążenia. Polecany jest również turnus rehabilitacyjny dla Amazonek, przeznaczony dla kobiet, które wskutek zmian nowotworowych w piersi, przeszły zabieg mastektomii.

Rehabilitację kobiet po mastektomii prowadzi również Uzdrowisko Iwonicz. Leczy się tu także schorzenia ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, trawiennego, górnych dróg oddechowych oraz choroby skóry.



Uzdrowisko Kamień Pomorski wyróżnia innowacyjna rehabilitacja osób po urazach rdzenia kręgowego, które częściowo lub całkowicie utraciły możliwość chodu. Ćwiczenia z fizjoterapeutą i tradycyjne zabiegi połączone z nauką chodu z użyciem robotów (egzoszkielet, lokomat) to unikatowa szansa na powrót do sprawności. Doświadczona kadra i wyposażone w nowoczesny sprzęt bazy zabiegowe są również do dyspozycji gości korzystających z pakietów medycznych oraz relaksacyjno-medycznych.

W uzdrowiskach Grupy Uzdrowiska Polskie każdy pobyt - krótszy lub dłuższy - jest zawsze z korzyścią dla zdrowia!



Uzdrowski klimat Dolnego Śląska

*Jeśli w czasie urlopu chcielibyście wypocząć,
a jednocześnie zadbać o zdrowie, rozważcie wyjazd do któregoś
z rodzimych uzdrowisk.*

Warto wiedzieć

Przerzeczyn-Zdrój – uzdrowska wieś niedaleko Niemczy, w pobliżu źródeł Ślęży, uchodzi za stosunkowo młody kurort, jednocześnie jeden z najmniejszych w Polsce, przez co pozostający poza kręgiem zainteresowania potencjalnych odwiedzających. Obecność wód siarczkowych i żelazistych pozwala tu prowadzić leczenie schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych, neurologicznych, dermatologicznych i osteoporozy. Dużym atutem Przerzeczyna jest jego kameralny charakter, sprzyjający wyciszeniu i relaksowi. Turyści mogą tu spacerować po przypałacowym parku, udać się do wodospadu na Ślęży, także odwiedzić kościół pw. Matki Boskiej Częstochowskiej. Szczególnie ciekawe są mury zewnętrzne świątyni, na których znajdują się epitafia nagrobne, jedne z największych na Dolnym Śląsku.

W ostatnich dekadach ich oferta turystyczna na tyle dynamicznie się rozwija, że z powodzeniem można połączyć te dwie aktywności. Obecnie na terenie kraju funkcjonuje prawie pięćdziesiąt miejscowości posiadających status uzdrowiska. Aż jedenaste jest zlokalizowanych na Dolnym Śląsku. Dowiedźcie się, jak mogą w nich spędzać czas turyści-kuracjusze.

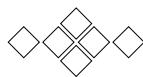
Cieplice Śląskie-Zdrój – dzielnica Jeleniej Góry jest jednym z najstarszych polskich uzdrowisk (leczyła się tu ponoć królowa Marysienka, żona Jana III Sobieskiego). Występujące w Cieplicach źródła stosowane są w leczeniu stanów pourazowych, chorób stawów i kości, schorzeń neurologicznych, urologicznych i chorób oczu. Dla turystów Cieplice są przede wszystkim znakomitą bazą wypadową w pobliskie Karkonosze. W samym mieście również czeka na nich sporo atrakcji. Mowa np. o zabytkowej infrastrukturze uzdrowskiej: XVI-wiecznym Długim Domu i XVIII-wiecznym Pawilonie Zdrojowym mieszczącym się w parku zdrojowym, a przede wszystkim o Muzeum Przyrodniczym, które ma siedzibę w zabytkowym zespole pocysterskim. W zbiorach placówki znajdują się tysiące okazów ptaków, ssaków, gadów, motyli, także spora liczba minerałów i skamieniałości. Bazę kolekcji stanowią eksponaty gromadzone od XVI w. przez rodzinę Schaffgotschów.

Czerniawa-Zdrój – kameralny kurort położony w sercu Gór Izerskich, przy granicy z Czechami, który specjalizuje się w leczeniu dzieci, został przed laty włączony administracyjnie do dzielnicy uzdrowskiej Świeradów-Zdrój. Status uzdrowski nadano Czerniawie ze względu na występujące tu źródła rzadko spotykanej wody radonowej, wskazanej w leczeniu m.in. miazdźcy, schorzeń pourazowych, reumatycznych i układu oddechowego. Kuracjusze przyjeżdżają do Czerniawy również na zabiegi z wykorzystaniem borowiny i wód szczawiovych. W przerwach między zabiegami mogą eksplorować okolice, odwiedzając licznie występujące tu szlaki piesze – po stronie polskiej i czeskiej. Sama Czerniawa może się pochwalić niezwykłą atrakcją: Grotą Czerniawa. Wycieczka do grotki pozwoli zobaczyć, jak zbudowane są skały tworzące Góry Izerskie.

Długopole-Zdrój – niewielkie uzdrowisko zlokalizowane u podnóża Gór Bystrzyckich, nad Nysą Kłodzką, w urokliwym otoczeniu lasów, słynie z wód mineralnych stosowanych w leczeniu m.in. chorób ortopedyczno-urazowych, chorób naczyń obwodowych, układu trawienia, reumatologicznych i cukrzycy. Wykonuje się tu m.in. suche kąpiele dwutlenkiem węgla, które wpływają na uśmierzanie stanów bólowych, rozluźniają mięśnie i zmniejszają obrzęki. Turyści mają w Długopolu spore możliwości aktywnego wypoczynku. Poza wędrownkami górskimi można organizować spływy kajakami po Nysie i rajdy rowerowe, np. Autostradą Sudecką. Okolice obfitują w ciekawe atrakcje. Warto odwiedzić m.in. Zamek Międzyzylesie i Pałac w Gorzanowie. W Międzygórzu znajduje się Ogród Bajek przybliżający legendy i bajkowe postacie, a w Bystrzycy Kłodzkiej jest Muzeum Filumenistyczne poświęcone etykietom opakowań zapalek – jedno z kilku takich muzeów na całym świecie.

Duszniki-Zdrój – znajdujące się przy granicy z Czechami Duszniki są jednym z najpopularniejszych polskich uzdrowisk, z sięgającymi kilku wieków wstecz tradycjami leczniczymi. Tutejsze źródła mineralne sprzyjają leczeniu schorzeń układu oddechowego, chorób przewodu pokarmowego, kardiologicznych, chorób kobiecych i osteoporozy. Kuracjusze mogą korzystać z bogatej oferty





WEEKEND W POLSCE

zabiegowej, zaś turyści eksplorować okolice w poszukiwaniu przepięknych widoków i śladów ciekawej historii tego ośrodka. W Dusznikach kurowało się w przeszłości wielu znamienitych gości. Jednym z nich był wybitny kompozytor Fryderyk Chopin, który w 1826 r. w Teatrze Zdrojowym dał dwa koncerty charytatywne. Na pamiątkę tych występów Teatr nosi jego imię. Muzyka kompozytora rozbrzmiewa w nim do dziś, od 1946 r. odbywają się tam koncerty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Chopinowskiego. Zanim Duszniki zyskały sławę jako uzdrowisko, były ważnym ośrodkiem przemysłowym specjalizującym się m.in. w produkcji papieru. Papiernicze dziedzictwo kurortu przybliży miejscowe Muzeum Papiernictwa.

Jedlina-Zdrój – choć w 2024 r. kurort zlokalizowany między Górami Sowimi a Pogórzem Wałbrzyskim świętował 300-lecie tradycji leczniczych, w przeszłości kilkakrotnie tracił status uzdrowiska. Największy kryzys nastąpił, kiedy po II wojnie światowej zaniechano wznawiania działalności leczniczej, skupiając się na rozwijaniu działalności kopalni wałbrzyskich. Te zaś doprowadziły do zaniku źródeł wód mineralnych, z powodu których Jedlina uzyskała w XVIII w. status uzdrowiska. Do działalności leczniczej próbowano powrócić w latach 60. XX w. i w pierwszej dekadzie XXI w., roz-



wijając bazę uzdrowiskową, a przy okazji turystyczną. Obecnie w kurorcie funkcjonuje kilka zakładów leczących choroby ortopedyczne, reumatologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, układu trawienia i nerek. Jedlina stanowi dobry punkt wypadowy w okoliczne góry oraz do kulturalnych atrakcji regionu: Zamku Książ w Wałbrzychu czy wpisanego na Listę UNESCO Kościoła Pokoju w Świdnicy.

Kudowa-Zdrój – kurort położony przy granicy z Czechami, w dolinie na styku Gór Stołowych i Pogórza Orlickiego, działalność uzdrowiskową prowadzi od XVII w., kiedy odkryto, że istniejące

NIEODKRYTE WZGÓRZA STRZELIŃSKIE

miejsce do AKTYWNEGO wypoczynku

Niecałe 40 km od Wrocławia znajduje się ciekawy i mało oblegany przez turystów teren do wypoczynku. W okolicy miasta Strzelin (woj. dolnośląskie) znaleźć mogą coś dla siebie miłośnicy spacerów po lesie, jazdy na rowerze, wędkarstwa czy wypoczynku nad wodą.

Najnowszą strzelińską atrakcją jest Miejski Szlak Historyczny, który powstał w ramach projektu zrealizowanego z partnerskim czeskim miastem Svitavy. Przez szlak turystów oprowadza osiem mosiężnych postaci, które opowiadają historię miasta i okolic. Opowiadają dosłownie, bo dźwięk można odtworzyć na swoim telefonie po zeskanowaniu kodu QR z tabliczki umieszczonej przy figurce.

W podstrzelińskich lasach można odpocząć lub, jak kto woli – zmęczyć się na „Rowerowym Eldorado”, czyli wąskich, specjalnie wyprofilowanych ścieżkach do kolarstwa górskiego. Strzelińskie Singletracki są przyjazne początkującym i średniozaawansowanym rowerzystom. To blisko 20 kilometrów świetnej, rowerowej zabawy na leśnych szlakach malowniczych Wzgórz Strzelińskich.

Przez pobliskie lasy prowadzi również wiele ciekawych, spokojnych pieszych ścieżek turystycznych przystosowanych np. dla rodzin z dziećmi czy osób starszych.

Wyremontowany w ostatnich latach ośrodek „Nad Stawami” w Białym Kościele (7 km od Strzelina) zdecydowanie może być konkurencją dla obleganych w sezonie letnim, podobnych miejsc nad jeziorami na Dolnym Śląsku. Można tutaj wynająć nowoczesne, drewniane domki lub przyjechać bezpośrednio z Wrocławia np. pociągiem.

Do atutów ośrodka można zaliczyć m.in. piaszczystą plażę, kajaki oraz rowerki wodne, które można tu wynająć oraz brodzik ze zjeżdżalnią przygotowany dla dzieci. Wędkarze również znajdą coś dla siebie, ponieważ staw obfituje w wiele gatunków ryb.



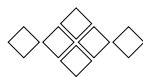
Gmina Strzelin



gmina_strzelin



www.strzelin.pl



WEEKEND W POLSCE

► tu źródła mają działanie lecznicze. Mimo że historia nie zawsze łaskawie obchodziła się z tymi okolicami, uzdrowisko dynamicznie się rozwijało. Dziś jest jednym z najważniejszych miejsc na uzdrowskiej i turystycznej mapie Dolnego Śląska, w którym dorodzi mogą leczyć choroby przewodu pokarmowego, ortopedyczno-urazowe, endokrynologiczne, choroby układu krwiotwórczego i krążenia, a dzieci – otyłość. Pobyt w Kudowie turyści urozmaicą wizytą w Kaplicy Czaszek, jednej z trzech tego typu w Europie. Są też odrestaurowany park zdrojowy, pijalnia wód, Muzeum Zabawek i Muzeum Żaby. Miłośników muzyki można spotkać w czasie organizowanych tu Festiwali Moniuszkowskich, turyści aktywni mogą natomiast eksplorować szlaki Gór Stołowych.

Lądek-Zdrój – znajdujący się pomiędzy pasmem Gór Żółtych a Krowiarek, w dolinie rzeki Białej Lądeckiej Lądek uchodzi za jedno z najstarszych polskich kurortów leczniczych. Jako uzdrowisko znane było już pod koniec XV w. (wcześniej, bo w 1241 r. na jego terenie istniały ponoć urządzenia kąpielowe). Status zawdzięcza radocznym ciepłicom siarczkowym i fluorkowym wskazanym przy leczeniu chorób narządu ruchu, neurologicznych, ginekologicznych, przemiany materii i dermatologicznych. Lądek i okolice obfitują w cie-

kawe atrakcje. Jedną z najważniejszych jest Jaskinia Radochowska, jedna z największych w regionie (ma ponad 250 m podziemnych korytarzy). Jest też arboretum – najwyżej położone w Polsce, most św. Jana powstały w drugiej połowie XVI w. oraz Kopalnia Żłota w Żłotym Stoku funkcjonująca w dawnej kopalni złota i arsenu.

Polanica-Zdrój – co prawda położona w Kotlinie Kłodzkiej, w dolinie rzeki Bystrzycy Dusznickiej, Polanica jest dość młodym uzdrowiskiem, zyskała na znaczeniu dopiero w XIX w., niemniej zdołała silnie zaznaczyć się w świadomości kuracjuszy m.in. jak jedno z najpiękniejszych tego typu ośrodków w kraju. Występujące tu źródła wykorzystywane są w leczeniu chorób oddechowych, narządu ruchu, schorzeń kardiologicznych, reumatologicznych i problemów układu pokarmowego. Turystów odwiedzających to miasteczko można spotkać na miejskim deptaku, który tętni życiem za sprawą funkcjonujących wokół niego kramów z pamiątkami i lokalami gastronomicznymi. Ważnym punktem na mapie miasta jest też Teatr Zdrojowy, w którym w przeszłości bywała słynna polska aktorka okresu międzywojennego i powojennego, Mieczysława Ćwiklińska. Obecnie mieści się tam Centrum Kultury i Promocji odpowiedzialne za realizację wydarzeń kulturalnych w Polanicy.

UZDROWISKO ŁĄDEK-DŁUGOPOLE S.A.

Odkryj magiczną moc jednego z najmniejszych Uzdrowisk w Polsce

Długopole-Zdrój to wyjątkowy kurort, działający nieprzerwanie od przeszło 200 lat u stóp Gór Bystrzyckich, nad rzeką Nysą Kłodzką. Największym skarbem tego kurortu są wody mineralne o unikalnych właściwościach tzw. szczyawy wodorowęglanowe z istotną klinicznie zawartością żelaza, magnezu i sodu, bogato nasycone dwutlenkiem węgla. Osobliwością Długopola są rzadko wykorzystywane w Europie, naturalne gazowe suche kąpiele w dwutlenku węgla, pozyskiwanego ze źródeł wody mineralnej.

Rezerwacja pobytów:
tel. 74 813 90 51
email: dlugopole@uzdrowisko-ladek.pl

Poznaj siłę jednego z najstarszych Uzdrowisk w Polsce

Lądek-Zdrój jest jednym z najbardziej znanych uzdrowisk w Europie, który swoją sławę i rozgłos zawdzięcza występowaniu unikatowych termalnych wód leczniczych siarczkowo-fluorko-radocząnych. Wyjątkowość tego miejsca to również połączenie łagodnego klimatu górskiego, czystego powietrza, pięknych naturalnych krajobrazów. Wizytówką Kurortu jest „Zdrój Wojciech” - architektoniczna perła polskich i europejskich uzdrowisk z basenem termalnym, bogatym zapleczem zabiegowym i kameralnym hotelem.

Rezerwacja pobytów:
tel. 74 814 64 37
email: rezerwacja@uzdrowisko-ladek.pl

dwa wyjątkowe kurorty uzdrowskowe



Kawiarnia „Zdrój Wojciech”



Basen termalny

WARTO TU BYĆ



Willa „Dąbrówka” Długopole-Zdrój

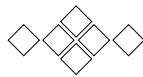
Uzdrowisko dysponuje doskonale przygotowanym zapleczem noclegowym, gastronomicznym, własną kawiarnią oraz bazą zabiegową. Szczegółowa oferta i aktualne promocje dostępne są na stronie internetowej

www.uzdrowisko-ladek.pl



Uzdrowisko Łądek-Długopole SA





Agroturystyczny weekend na Mazowszu

Tereny wiejskie stanowią ponad 90 proc. powierzchni regionu, do tego oferta turystyki wiejskiej i agroturystyki na Mazowszu jest na tyle różnorodna i atrakcyjna, że jak najbardziej zasługuje na zainteresowanie.

Kiedy mowa o turystyce na Mazowszu, na myśl od razu przychodzi miasta dysponujące atrakcjami i infrastrukturą do obsługi gości albo przyrodnicze perełki regionu: Zalew Zegrzyński i Kampinoski Park Narodowy. Stosunkowo rzadko mówi się o mazowieckiej wsi. To duże niedopatrzenie. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy szybkie tempo życia i towarzyszące mu przebodźcowanie coraz częściej skłaniają nas do wypoczynku z dala od wielkomiejskiego zgiełku, jak najbliżej natury. Jeśli planujecie weekendowy wypad na mazowiecką wieś, podpowiadamy, gdzie go najlepiej zorganizować.

Miejscem godnym polecenia jest z pewnością **Nadbużańska Kraina Spokoju** rozciągająca się w najdalej na wschód wysuniętej części województwa mazowieckiego, na styku województw mazowieckiego, podlaskiego i lubelskiego. O jej atrakcyjności przesądza obecność lasów, bagnisk i torfowisk, a przede wszystkim leniwie meandrującego Bugu. Mieszanka ta tworzy idealne warunki do urozmaiconego wypoczynku w rytmie słów: spacerów po lasach połączonych ze zbieraniem grzybów, wycieczek rowerowych czy rejsów po rzece. Warto pamiętać, że okolice są ciekawe z kulturowego punktu widzenia. Nie brakuje szlacheckich dworców i pałaców (by wymienić choćby kompleks pałacowy w Korczewie), cerkwi przerobionych na kościoły czy kapliczek, także restauracji serwujących pro-

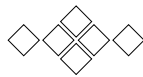


Warto wiedzieć

Na agroturystycznej mapie województwa mazowieckiego ważne miejsce zajmuje Pomiechówek. Wieś, w pobliżu Warszawy, popularność zawdzięcza położeniu nad Wkrą. Bystra rzeka urokliwie meandruje po okolicy, zapewniając sielskie widoki korzystającym z jej uroków wodniaków. W sezonie letnim zjeżdżają nad nią spragnieni ochłody turyści, by zażyć kąpieli lub odbyć spływ kajakowy. Nie mniej malownicze są też okolice rzeki, bogate w lasy, które zachęcają do pieszych i rowerowych wypraw. W ostatnich latach Pomiechówkowi przybyła kolejna atrakcja – Park „Dolina Wkry”. To ogólnodostępny teren rekreacyjny obejmujący m.in. park linowy, ścianę wspinaczkową, tyrolkę nad Wkrą, plac zabaw, plażę i park edukacyjny. Największą atrakcją jest jednak ścieżka w koronach drzew. ▶

dukty i potrawy regionalne, wreszcie nietuzinkowych atrakcji. Polecamy wyprawę do parku linowego w Serpelicach z tyrolką, za pomocą której można odbyć przejażdżkę nad Bugiem. W Laskowicach znajduje się drewniana wieża, z której rozciągają się widoki na Dolinę Bugu i kościoły **Drohiczyzna**. W Sarnakach jest natomiast pomnik rakiety V2 nawiązujący do wydarzeń z czasów drugiej wojny światowej. Wszystko to w kojącej ciszy, z dala od głośniejszych ośrodków miejskich. Innym ciekawym miejscem na agrowczasy jest północno-zachodnia część województwa mazowieckiego, ściślej okolice **Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego**. Co prawda jego większa część znajduje się na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, ▶





- ▶ niemniej w części mazowieckiej również ciekawie i różnorodnie można spędzić czas. To zasługa występujących tu lasów i jezior oraz rzeki Skrzy stwarzających szerokie możliwości aktywnego wypoczynku. Dość wspomnieć o szlakach pieszych, rowerowych i konnych oraz ścieżkach edukacyjnych, które pozwalają odkrywać wspaniałe krajobrazy tego zakątka Polski, a przy okazji przyjrzeć się z bliska, jak funkcjonuje las i jego mieszkańcy. Z kolei w jeziorach, np. Białym lub Zdrowskim, można zażywać kąpeli, popływać kajakiem lub na rowerku wodnym albo też poleniuchować na plaży. W okolicy nie brakuje atrakcji i zabytków. Waszej uwadze polecamy Gostynin, gdzie znajduje się XIV-wieczny zamek (dziś funkcjonuje w nim hotel) oraz **Łąck** znany ze Stadniny Ogierów. Jest jeszcze **Lucień**, urokliwa wieś nad jeziorem Lucieńskim – jednym z najdłuższych jezior na Pojezierzu (ma ponad 3 km) – kolejnym atrakcyjnym miejscem dla miłośników turystyki wodnej. W przeszłości wypoczywali tu prezydenci Polski, nad jeziorem znajdowała się bowiem ich letnia rezydencja (obecnie jest tam centrum szkoleniowe CBA).

Z okolic Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego blisko jest do **Płocka**. Położone nad Wisłą, na kilkudziesięciometrowej skarpie miasto jest jednym z najważniejszych punktów na turystycznej mapie tej części Mazowsza. Zdecydowanie warto wybrać się tam choć na kilka godzin, by zaznać jego kameralnej atmosfery i poznać ciekawą historię. Dziś Płock znany jest jako jeden z najważniejszych ośrodków przemysłu naftowego w Polsce,



warto pamiętać, że przed wiekami był centrum politycznym kraju, dzierżąc tytuł jego stolicy (w latach 1079–1138), do tego siedzibą rzymskokatolickiej kurii płockiej.

Ci, którzy do Płocka zawitają po raz pierwszy, powinni odbyć spacer na **Wzgórze Tumskie**, z którego roztacza się przepiękny widok na królową polskich rzek. Najważniejszym obiektem na Wzgórzu jest **bazylika katedralna** uchodząca za jedną z najstarszych katedr w Polsce. Jej najbardziej znanym elementem są tzw. drzwi płockie – dwuskrzydłowe wrota odlane z brązu zawierające 24 kwatery przedstawiające życie Jezusa. W Płocku turyści mogą podziwiać kopię drzwi. Oryginalne, w niewyjaśnionych okolicznościach, trafiły do soboru św. Sofii w rosyjskim Nowogrodzie Wielkim, gdzie są do dziś. Nieopodal katedry znajdują się kolejne ważne atrakcje miasta: **stary rynek** – popularny punkt spotkań płoczan, budynek liceum ogólnokształcącego im. Stanisława Małachowskiego, popularna Małachowianka, uznawana jest za najstarszą w Polsce szkołę, istniejącą w tym samym miejscu od końca XII w., oraz przepiękna XX-wieczna Świątynia Miłosierdzia i Miłości stanowiąca centrum Kościoła Starokatolickiego Mariawitów.

Będąc w Płocku warto zawitać do któregoś z licznie działających tu muzeów. Na uwagę zasługuje np. **Muzeum Diecezjalne** z bogatą kolekcją sztuki sakralnej; **Muzeum Żydów Mazowieckich** mieszczące się w dawnej synagodze, przybliżające historię obecności Żydów na ziemiach polskich z ciekawą ekspozycją dotyczącą ich kuchni, muzyki i zwyczajów; także Spichlerz prezentujący zbiory etnograficzne z terenu Mazowsza, w tym stroje ludowe, rzeźby i ceramiki. Zbiory ostatnich dwóch wymienionych placówek stanowią oddziały Muzeum Mazowieckiego, które ma jeszcze kilka innych oddziałów. Na terenie Płocka znajduje się również oddział dotyczący historii Płocka (jego atrakcją jest makieta XIX-wiecznego miasta) oraz sztuki okresu art déco. Pod Płockiem, w Wiączemnie Polskim, jest zaś ciekawy **Skansen Osadnictwa Nadwiślańskiego**.




I 
PŁOCK


PAKUJ SIĘ
DO PŁOCKA


URZĄD MIASTA PŁOCKA
STARY RYNEK 1, 09-400 PŁOCK
TEL. + 48 24 364 55 55

INFORMACJA TURYSTYCZNA
STARY RYNEK 8, 09-400 PŁOCK
TEL. +48 24 367 19 44
TURYSTYKAPLOCK.EU

WWW.PLOCK.EU

 /PLOCK_OFFICIAL_PL

 /PLOCK_OFFICIAL_PL

 /PLOCK

W poszukiwaniu tradycyjnych smaków Mazowsza

Choć Mazowsze i jego atrakcje można odkrywać na wiele sposobów, to jeden z nich szczególnie zapada w pamięć – podróże kulinarne. Są fascynujące nie tylko z uwagi na doznania smakowe, również dlatego, że wiodą poza głównymi szlakami turystycznymi województwa mazowieckiego, co stwarza okazję do eksploracji mniej znanych zakątków regionu, przede wszystkim jednak dlatego, że pokazują jak Mazowsze jest zróżnicowane etnicznie i kulturowo.

Tradycyjna kuchnia tego zakątka Polski bazuje na podstawowych produktach: ziemniakach, kaszy, kiszzonej kapuście, nabiale, darach lasów, sadów i rzek, wydaje się więc prosta, ale mazowieckie gospodynie potrafiły z nich wyzycarować nietuzinkowe, sycące, a przy tym smaczne potrawy. Dziś perełek tradycyjnej mazowieckiej kuchni na próżno szukać w typowych lokalach gastronomicznych. Znajdziecie je natomiast w miejscach, które w ramach kultywowania pamięci o tradycjach kulinarnych tych ziem, odtwarzają dawne dania i promują je wśród mieszkańców regionu i turystów. To zwykle gospodarstwa agroturystyczne i koła gospodyń wiejskich znajdujące się na Mazowieckim Szlaku Tradycji. Trasę opracował Samorząd Województwa Mazowieckiego z elementów kultury tradycyjnej w regionie. Dowiedźcie się jakie atrakcje czekają na was na tym szlaku. A nuż traficie na nie podczas weekendowego wypadu na Mazowsze.

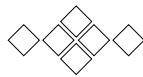
Jedną z najbardziej znanych potraw regionu są fafernuchy określane mianem „ludowej wersji pierników”. Słodkie wypieki na bazie miodu, mleka, mąki i marchwi kojarzone są z Kurpiami – krainą etnograficzną na północy Mazowsza. Rozpowszechnienie się wyrobów piernikowych na tych terenach zawdzięcza się niemieckim osadnikom (stąd zapewne wzięła się nazwa ciastek, nawiązująca do niemieckiego słowa „pieprz” - *pfeffer* – który również do nich dodawano). Tradycyjnie fafernuchy wypiekane były w okresie między Bożym Narodzeniem a świętem Trzech Króli, dziś piecze się je przez cały rok, stanowią nieodzowny element jadłospisu podczas



uroczystości rodzinnych i w regionie. Inne popularne na Kurpiach danie to rejbak, zapiekanka ziemniaczana z mięsem i cebulą. Jej nazwa pochodzi od rejbowania, czyli tarcia na tarce, zwanej rejbąską. W ten sposób przygotowywano ziemniaki do późniejszej obróbki termicznej. Rejbaków, serwowanych ze śmietaną, sosem grzybowym lub kiszonymi ogórkami, skosztować można podczas kurpiowskich festynów i jarmarków oraz w lokalnych restauracjach m.in. w Ostrołęce, Łomży i Kadzidle.

Niezwykle ciekawe pod względem kulinarnym jest też Urzecze – region etnograficzny rozciągający się pomiędzy ujściami Pilicy i Wilgi a Siekierkami i prawobrzeżną dzielnicą Warszawy, Saską Kępą. Mikroregion słynął z urodzajnych pól, sadów uginających się pod ciężarem owoców, rzeki zaś obfitowały w ryby, w jadłospisie królowały więc potrawy na bazie warzyw bulwiastych, owoców, zdarzały się potrawy z ryb. Urzecze słynęło z sytochy – gęstej zupy ziemniaczanej podawanej ze skwarkami i podsmażaną cebulką, oraz śliwianki - zupy ze śliwek zabielaanej śmietaną, którą należało jeść z makaronem lub gotowanymi ziemniakami. Z rosnących na Urzeczcu buraków cukrowych wyrabiano też drożdżowe ciasteczka - buraczniki. Największą sławą cieszył się jednak siuferek, zupa rozpowszechniona przez lokalnych flisaków, którzy gotowali ją w przerwach między spławianiem drewna, wykorzystując do jej przygotowania złowione ryby i warzywa zebrane z okolicznych pól.

Ważnym punktem na kulinarnej mapie Mazowsza jest też Powiśle Maciejowickie, czyli tereny na południowym wschodzie Mazowsza. Żyzne pola tego zakątka regionu przesądzały o jego rolniczym charakterze. W menu lokalnej ludności ważne miejsce zajmowała marchwianka, zupa na bazie marchwi, ziemniaków, fasoli, z dodatkiem mięsa. W przeszłości jadano ją przez cały rok, ze szczególnym uwzględnieniem końcówki lata, czyli w szczycie sezonu na marchew. Dziś marchwianki można skosztować na lokalnych festynach. To zaledwie kilka potraw na bogatej mapie kulinarnej województwa mazowieckiego. Zainteresowanych tematem odsyłamy na stronę Mazowieckim Szlaku Tradycji: mazowieckiszlaktradycji.pl i na sam szlak.



Lubelskie stolicą kultury

Liczne badania wskazują, że kultura jest jednym z najważniejszych motywów podróży podejmowanych przez turystów.

Polskie regiony mają w tym względzie wiele do zaproponowania. Waszej uwadze polecamy Lubelszczyznę. Nie tylko dlatego, że jej największe miasto, Lublin, w 2029 roku będzie **Europejską Stolicą Kultury**, również, a może przede wszystkim dlatego, że Lubelszczyzna ma wielokulturowy charakter. Na przestrzeni wieków przenikały się tu różne kultury i narodowości, co miało związek m.in. z położeniem regionu przy głównych szlakach handlowych Europy. Ślady tej wielokulturowości można dziś podziwiać w lokalnych zwyczajach, kuchni, architekturze i sztuce. Warto przyjechać na Lubelszczyznę, żeby doświadczyć jej wszystkimi zmysłami. Na turystów czekają nie tylko zabytki, muzea czy galerie, również mnóstwo wydarzeń. Tylko w 2025 r. na obszarze regionu zaplanowano ich około trzystu!

Lublin. Spora część imprez odbywa się w Lublinie. 300-tysięczne miasto znane jest nie tylko jako prężny ośrodek usługowy, również prestiżowy ośrodek akademicki i atrakcyjny punkt na turystycznej mapie Polski. Nawet kilkugodzinny wypad wystarczy, aby odkryć piękno tego miasta i zagłębić się w jego ciekawą historię.

Większość najważniejszych zabytków i atrakcji Lublina zlokalizowana jest w obrębie i sąsiedztwie Starego Miasta. Zwiedzanie warto zacząć od **Muzeum Historii Miasta Lublina** i znajdującego się w przestrzeniach Zamku Lubelskiego Muzeum Narodowego, w którym zgromadzono sporą kolekcję dzieł sztuki. W trasie spaceru warto uwzględnić lubelskie świątynie, w tym dwie najznamienitsze: **Archikatedrę Lubelską** z przepięknym barokowym ołtarzem oraz kompleks kościelno-klasztorny oo. Dominikanów, w którym niegdyś znajdowały się jedne z największych relikwii Krzyża Świętego na świecie. Za interesowani tematyką sakralną mogą pogłębić wiedzę w Muzeum Archidiecezji Lubelskiej. Będąc w mieście nie można pominąć miejsc nawiązujących do wielowiekowej obecności społeczności żydowskiej w Lublinie, która w istotny sposób wpłynęła na funkcjonowanie i kulturę tego ośrodka. Kwestie te podejmują m.in. **Muzeum Historii Jezuiw Mędrców Lublina** oraz inne placówki edukacyjne w ramach wystaw czasowych. Wiele o ko-



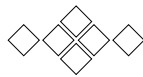
egzystencji Polaków i Żydów dowiedzieć się można również podczas wydarzeń kulturalnych, w tym Lubliner Festiwalu – wydarzenia przybliżającego tradycje, kulturę i historię Żydów.

Pobyt w stolicy Lubelszczyzny warto wykorzystać do obcowania ze sztuką. Lublin słynie z organizacji festiwali poświęconych różnym formom ekspresji. Jedną z najbardziej znanych imprez jest **Carnaval Sztukmistrzów** – kilkudniowe wydarzenie obejmujące wielkie widowiska z pogranicza teatru i nowego cyrku, z udziałem np. performerów i ekwilibrystów. W ostatnich dekadach mocną markę wyrobiły sobie również Międzynarodowe Spotkania Teatrów Tańca, pomyślane jako „platforma wymiany doświadczeń i kulturalnych inspiracji w zakresie tańca”; festiwal Konfrontacje Teatralne czy też Festiwal Sztuki w Przestrzeni Publicznej „Otwarte Miasto” promujący sztukę współczesną.

Region. Choć Lublin jest centrum życia kulturalnego regionu, sporo atrakcji czeka na turystów również poza nim. Znakomitym przykładem jest **Zamość**. Miasto nazywane perłą renesansu z uwagi na unikatowy zespół architektoniczno-urbanistyczny Starego Miasta, który został w 1992 r. wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, uchodzi za jeden z ważniejszych ośrodków kulturalnych we wschodniej części Polski. Turystów przyciąga tu nie tylko przepiękne Stare Miasto z imponującym rynkiem, ratuszem czy kolorowymi kamienicami ormiańskimi, również majestatyczny Pałac Zamoyskich, monumentalna **Twierdza Zamość** oraz wiekowa synagoga przypominająca o obecności

Warto wiedzieć

Kto jest ciekaw smaków kuchni województwa lubelskiego, powinien wziąć udział w choć jednym wydarzeniu kulinarnym organizowanym w regionie. Sezon festiwalowy rozpoczynają Tradycyjna Majówka z Karpim odbywająca się w Krasnymstawie oraz Święto Wina w Janowcu. Sporo imprez realizowanych jest latem. Mowa m.in. o Kazimierskim Festiwalu Wina, Gryczakach, czyli święcie kaszy, kultury ludowej i rękodzieła w Janowie Lubelskim, oraz Chmielakach – Ogólnopolskim Święcie Chmielarzy i Piwowarów. We wrześniu można się natomiast wybrać na Europejski Festiwal Smaku do Lublina, a w październiku na Podlaskie Święto Piv.



- ▶ Żydów w mieście. W ośrodku założonym przez Jana Zamojskiego od zawsze dużą wagę przykładano się do kultury. Aby utrzymać ten status, Zamość jest gospodarzem kilku znaczących wydarzeń. Jednym z nich jest **Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny „Eurofolk”**, który od ponad 20 lat przyciąga wykonawców i zespoły folklorystyczne z całego świata. Koncertom towarzyszą kiermasze rękodzieła i zabawy folkowe – dla starszych i młodszych. Podobny klimat panuje podczas Jarmarku Hetmańskiego organizowanego w rocznicę rocznicy nadania aktu lokacyjnego miastu. Zamojskie uliczki wypełniają się wtedy straganami z rękodziełem i innymi artefaktami sprzedawanymi w ramach towarzyszących wydarzeniu Targów Kolekcjonerskich. Nie brakuje atrakcji w postaci koncertów oraz pysznych dań przygotowywanych z okazji konkursu na najpyszniejsze potrawy Zamościa i Roztocza. W Zamościu coś dla siebie znajdują również miłośnicy historii, co roku odbywa się bowiem inscenizacja szturm Twierdzy Zamość. Dla miłośników filmu organizowany jest Zamojski Festiwal Filmowy „Spotkania z historią”, a dla tych, którzy chcą się zmierzyć

z innymi w języku polskim – festiwal „Stolica Języka Polskiego”, który Zamość organizuje wspólnie z nieodległym Szczepieszynem.

Kazimierz Dolny to kolejny znaczący punkt na kulturalnej mapie Lubelszczyzny. Historia miasteczka nad Wisłą sięga XI w. W pierwszych wiekach istnienia stanowiło ważny ośrodek handlu zbożem. Kiedy w XVIII w. jego znaczenie gospodarcze zmalało, dostrzeżono walory krajobrazowe Kazimierza. Zauroczenie tym miejscem trwa do dziś. Podczas ciepłych weekendów ulice wypełniają się artystami próbującymi przenieść na płótno wyjątkowe piękno miasteczka oraz przyjezdnymi chłonącymi jego niezobowiązującą atmosferę i podziwiającymi przepiękną architekturę. Nie wielkich rozmiarów Kazimierz może się poszczycić znaczącymi zabytkami, w tym ruinami zamku na Górze Zamkowej, basztą, kamienicami przy rynku, synagogą czy budynkami dawnych spichlerzy. Podobnie jak w Lublinie czy Zamościu, i tu dba się o to, by miasto żyło kulturą – popularną i niszową. Kazimierz Dolny jest organizatorem m.in. mającego długie tradycje **Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych**, Kazimierskiego Festiwalu Organowego oraz „Kazimierniejszyn. Wydarzenia bez spinki” – show muzycznego z udziałem najpopularniejszych artystów młodego pokolenia w kraju. Pielęgnując pamięć o Żydach mieszkających na Lubelszczyźnie organizuje też **Festiwal Klezmerski** oraz Pardes Festival. Spotkania z Kulturą Żydowską. Ma również propozycję dla miłośników literatury, organizując Kazimierski Festiwal Literacki Dwa Księżyce „Słowa mają moc”, i miłośników kina, będąc gospodarzem, wspólnie z Janowcem, **Festiwalu Filmu i Sztuki Dwa Brzegi**.



GMINA RYMANÓW



Fot. P. Cisek

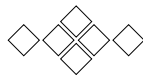
Gmina Rymanów www.rymanow.pl; e-mail: gmina@rymanow.pl

Gmina Rymanów to idealne miejsce na weekendową turystykę. U nas zobaczycie wspaniałe zabytki, zapierające dech w piersiach krajobrazy, odpoczniecie z dala od ulicznego zgiełku, ale przede wszystkim skorzystacie z niepowtarzalnego bogactwa naturalnego. Wyróżnia nas mikroklimat, który posiada zarówno cechy klimatu górskiego, jak i morskiego z dużą zawartością jodu oraz niezwykle usytuowanie wśród wzgórz i lasów. Uroku dodaje płynąca środkiem parku zdrojowego rzeka Tabor.

Gmina Rymanów słynie z 12 leczniczych wód mineralnych, które można bezpłatnie skosztować w pijalni oraz w zlokalizowanych na terenie uzdrowiska ujęciach. Wody są również butelkowane. W ofercie mamy bogaty wachlarz zabiegów leczniczych i relaksacyjnych.

Gmina Rymanów to raj dla miłośników turystyki górskiej, rowerowej, kajakowej i konnej. Posiadamy wiele ścieżek spacerowych, przyrodniczo-historycznych, dydaktycznych, kulturowych oraz ścieżek zdrowia. Przez nasze miejscowości przebiega Szlak Architektury Drewnianej, Karpacki Szlak Wina, Szlak Kulinaryny „Podkarpackie Szlaki”, Szlak Frontu Wschodniego i I Wojny Światowej, Szlak murali „Cichy memoriał”. Znajdziecie u nas także miejsce do aktywności sportowej i rekreacyjnej. Posiadamy basen, kort tenisowy, nowoczesne stadiony i orliki, siłownię zewnętrzną, miejsca do wędkowania, grzybobrania i biwakowania. Okres zimowy przyciąga miłośników zimowego szaleństwa. Polecamy kryte lodowisko, wyciąg narciarski oraz trasy do narciarstwa biegowego. Dla turystów dostępne są hotele, obiekty agroturystyczne i kwatery prywatne, a dla kuracjuszy – obiekty sanatoryjne i szpitalne.

W gminie Rymanów **warto wstąpić do Huty Szkła Artystycznego „Sabina”**, gdzie można na własne oczy podejrzeć pracę hutników, poznać sposoby wytwarzania i zdobienia szkła, a nawet samemu wykonać szklany gadżet. Warto odwiedzić również **Galerię Sztuki w Rymanowie-Zdroju**, wziąć udział w cyklicznych imprezach i wydarzeniach kulturalnych, zasmakować regionalnej kuchni, poznać lokalnych artystów oraz zgłębić się w niezwykłą historię i wielokulturowość uzdrowiskowej gminy Rymanów.



Rowerem z rodziną po Podlasiu

Kto choć raz był w województwie podlaskim, wie, jak malowniczy jest to region. Krajobraz wypełniają rozległe pola i kwietne łąki, przez które wiją się rzeki i rzeczki.

Sielskie widoki Podlasia cieszą oko i koją zmysły, przywodząc skojarzenia z beztróskim dzieciństwem. Aby móc w pełni się nimi delektować, dobrze jest odkrywać region na rowerze. Wtedy dopiero usłyszysz się charakterystyczny dla regionu klekot bocianów i wyczuje czarujący zapach polnych kwiatów, przede wszystkim jednak gdy zboczy się z głównych traktów komunikacyjnych na rzecz lokalnych dróg wiodących przez najbardziej urokliwe tereny tego zakątka Polski.

Województwo podlaskie dysponuje rozbudowaną infrastrukturą dla rowerzystów. Trasy mają różną długość i stopień trudności, więc program można bez trudu dostosować do umiejętności i możliwości cyklistów – małych i dużych. Region pokryty jest gęstą siecią szlaków rowerowych, w tym trasami funkcjonującymi w ramach najdłuższego polskiego szlaku – **Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo**. Warte polecenia są zwłaszcza te przebiegające przez tereny parków narodowych i krajobrazowych. Taką trasą jest np. liczący ponad 400 km **Podlaski Szlak Bociani**, jeden z najdłuższych w regionie, umożliwiając podążanie śladami charakterystycznych dla regionu ptaków (np. Europejskiej Wsi Bocianie z licznymi gniazdami bociana białego), a przy okazji poznanie jego najciekawszych przyrodniczo miejsc. Wiedzie **od Białowieży do Stańczyków**, m.in. przez tereny czterech parków narodowych:



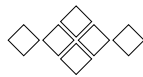
Białowieckiego, Narwiańskiego, Biebrzańskiego i Wigierskiego. To fascynująca podróż, bowiem każdy z parków ma swój niepowtarzalny charakter. Ponieważ Szlak nie przebiega wyłącznie przez tereny leśne, wyprawa jest atrakcyjna również z kulturowego punktu widzenia. Na trasie znajdują się m.in. liczne cerkwie, synagogi i kościoły, jest też XIX-wieczna Twierdza Osowiec oraz Kraina Otwartych Okiennic, tj. wsie Narew i Trześcianka z charakterystyczną zabudową.

Tym, którzy wolą krótsze trasy i chcą bliżej poznać atrakcje poszczególnych parków, polecić można szlak im. Antoniego Patli „**Wokół Wigier**” wytyczony na obszarze Wigierskiego Parku Narodowego. Niemal 60-kilometrowa trasa

Warto wiedzieć

W województwie podlaskim atrakcyjne trasy znajdują również miłośnicy rowerów górskich. Tym polecana jest trasa „W Góry Sudawskie” – 16-kilometrowy szlak to pętla wiodąca przez najwyższe położone tereny województwa, Góry Sudawskie. Szlak ma swój początek i koniec w miejscowości Wiżajny, interesującej m.in. ze względu na kościół rzymskokatolicki pw. św. Teresy z Avila. Na trasie nie brakuje wymagających, długich podjazdów, ale trudy wynagradzają widoki: polodowcowe krajobrazy Suwalszczyzny oraz atrakcje, np. pojaćwieskie grodzisko czy ewangelicki cmentarz.





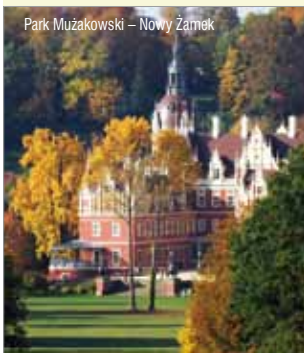
► wiodąca wokół słynnego jeziora Wigry przebiega przez tereny leśne i pola, wzgórza i tarasy rzeczne, przecina też czarującą dolinę **Czarnej Hańcзы**. Największą atrakcją na trasie jest pokamedulski klasztor w Wigrach, niegdyś służący mniuchom, dziś funkcjonujący jako obiekt noclegowy. Tu też mieści się Muzeum Papieskie. Kolejnym ciekawym punktem szlaku jest Stary Folwark, w którym znajduje się Muzeum Wigier. Zmęczeni jazdą turyści nie odmówią sobie odpoczynku na którejś z plaż nad jeziorem. My polecamy plażę „Piaski” uważaną za najładniejszą. Zupełnie inny charakter ma 30-kilometrowa trasa **Bagno – Wizna**. Przejazd nią to nie tylko piękne krajobrazy,

wspaniała przyroda, również lekcja historii odnoszącej się do wydarzeń z okresu II wojny światowej. Szlak rozpoczyna się we wsi Sulin-Strumiłowo i wiedzie m.in. przez Wiznę – w okolicach której w 1939 r. rozegrała się bitwa określana przez historyków jako Polskie Termopile z uwagi na dysproporcje w układzie walczących sił. Dziś o wydarzeniu tym przypomina m.in. pomnik poległych żołnierzy grupy operacyjnej Narw w centrum miasta. Na końcowym odcinku trasy znajduje się wieś Góra Strękowa, w której jest Reduta Obrony Wizny w 1939 roku oraz pozostałości schronu bojowego kapitana Władysława Raginisa z tablicą pamiątkową.

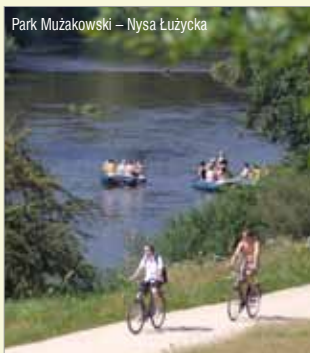
Park Mużakowski

Zachwyca pięknymi widokami, efektowną architekturą i wręcz geologicznym rozmachem. Dawna kopalnia Babina – malowniczymi trasami, kolorowymi jeziorkami i niezwykłą przyrodą. W zasięgu są jeszcze inne piękne parki, ogrody, rezerваты, jeziora, plaże. Nawet w sezonie bez trudu znajdziesz tu warunki, by odpocząć i odprężyć się dokładnie tak, jak lubisz najbardziej. Przewodnicy Mużakowscy zapraszają organizatorów turystyki, biura wycieczkowe, szkoły, uczelnie, stowarzyszenia oraz grupy turystów indywidualnych do skorzystania z wyjątkowej oferty. Wycieczki piesze, rowerowe i objazdowe po najpiękniejszych obiektach Łuku Mużakowa.

Zamów wycieczkę już dziś, zanim ktoś Cię uprzedzi.



Park Mużakowski – Nowy Zamek



Park Mużakowski – Nysa Łużycka

By uzyskać pomoc w programowaniu swojej wycieczki i rezerwację
wejdź na stronę www.geopark.muzakowski.pl
zadzwoń 530 365 800
napisz info@luk.muzakowski.pl



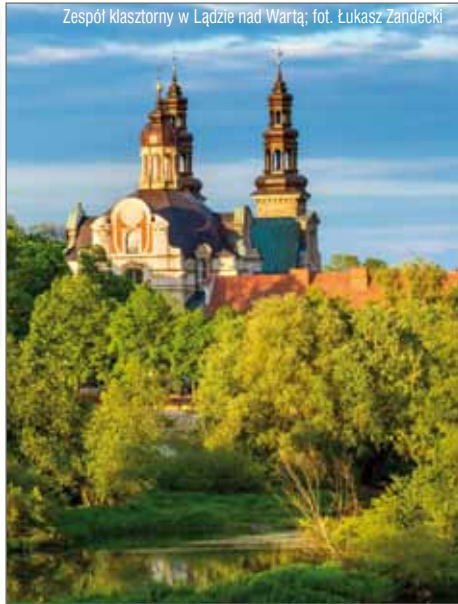
Tam, gdzie zaczęła się Polska

Równo tysiąc lat temu Bolesław Chrobry włożył na głowę koronę, stając się pierwszym królem w historii Polski. Ten symboliczny moment był zwieńczeniem dokonań zarówno jego samego, jak i jego ojca – Mieszka, którzy zbudowali państwo nazwane później Polską. Ślady tych czasów możemy obejrzeć na Szlaku Piastowskim: tysiącletnie katedry, tajemnicze ruiny czy potężne grodziska. To doskonała oferta zarówno dla turystów indywidualnych, jak i dla grup zorganizowanych.

Gniezno, Lech wskazujący na katedrę w Gnieźnie; fot. Sebastian Uciński UM



Zespół klasztorny w Łądzie nad Wartą; fot. Łukasz Zanddecki



Ostrów Lednicki; fot. ze zbiorów MPPL; fot. A. Kowalczyk



GDZIE MIESZKAŁ MIESZKO?

Podróż po Szlaku Piastowskim zaczynamy w Poznaniu, gdzie na Ostrowie Tumskim, czyli wyspie opływanej wodami Warty i Cybiny, archeolodzy odkryli ruiny palatium z czasów Mieszka I, do którego przylegała prywatna kaplica władcy i jego żony Dobrawy – zapewne pierwsza chrześcijańska świątynia na tych ziemiach. Jakie wrażenie musiała robić kamienna budowla w kraju architektury drewnianej. Zarys pałacu oddaje instalacja artystyczna z hartowanego szkła, fantastycznie podświetlona w nocy.

Okolicę dominuje jednak inna budowla – poznańska katedra, której początki sięgają X wieku. Relikty najstarszych faz budowy zobaczyć można w podziemiach, natomiast współczesna budowla jest w większości gotycka. Miejscem wyjątkowym jest Złota Kaplica, powstała jako miejsce spoczynku Mieszka I i Bolesława Chrobrego.

Po drugiej stronie rzeki Cybiny znajduje się Brama Poznania, czyli multimedialne centrum interpretacji historii. Wizyta w Bramie to najlepsze wprowadzenie do tysiąca lat dziejów wyspy i całego miasta. Obiekt oferuje trasę dla najmłodszych, jak też liczne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami.

NA TRAKCIE KRÓLEWSKIM

Centrum życia religijnego w państwie pierwszych Piastów było niewątpliwie Gniezno. To tutaj Bolesław sprowadził relikwie św. Wojciecha, które na wagę złota wykupił z rąk Prusów. Bogaty, wykonany ze srebra sarkofag, stanowi centralny

punkt gnieźnieńskiej katedry. Dzieje życia Wojciecha prześledzić można oglądając bezcenne Drzwi Gnieźnieńskie – jeden z największych skarbów sztuki romańskiej w Polsce. Podczas wizyty z przewodnikiem odkryje się nie tylko znaczenie każdej ze scen, ale też detale, ukryte w dekoracji drzwi: postać Herkulesa czy małpkę jedzącą winogrona. To właśnie do grobu Wojciecha pielgrzymował cesarz Otton III, a wzniesiona na jego grobie katedra stała się na kilka stuleci miejscem koronacji polskich władców.

Katedra to jednak dopiero początek zwiedzania. Tuż obok znajduje się Muzeum Archidiecezji Gnieźnieńskiej, a w nim tak cenne zbiory, jak chociażby domniemane kielichy św. Wojciecha i księżnej Dobrawy. Dalej w miasto prowadzi Trakt Królewski, czyli miejska trasa turystyczna. Na niej kolejne fakty z historii opowiadają zarówno postacie pięciu królów koronowanych w Gnieźnie oraz kilkanaście figurek królików – w tym piastowskiego woja czy mnicha, ale też żuźlowca czy pruskiego żołnierza.

Rok 2025 obfitować będzie w liczne wydarzenia i imprezy plenerowe, które podkreślą wyjątkową rocznicę tysiąclecia koronacji Chrobrego w Gnieźnie.

WYSPA WŁADCÓW

Dokładnie w połowie drogi między Gnieznem a Poznaniem leży Ostrów Lednicki, tajemnicza wyspa, na którą dostać się można jedynie promem. Tam zobaczyć można najlepiej zachowane ruiny wczesnośredniowiecznego pałacu, w którym rezydowali Bolesław Chrobry i Mieszko I. Dawnym grodem opiekuje się Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy, które w swoich zbiorach posiada największą w Polsce kolekcję średniowiecznej broni, a także łodzie z czasów piastowskich i liczne ozdoby. Unikatem jest tzw. stauroteka, czyli relikwiarz, w którym przechowywano fragment krzyża Chrystusa.

KILKA DNI NA SZLAKU

Na tych trzech kluczowych lokalizacjach Szlak Piastowski się nie kończy, a jako całość stanowi propozycję na minimum 2–3 dni. Benedyktynskie opactwo w Lubiniu, słynne w wytwarzaniu Benedyktynki, pocysterski klasztor w Łądzie czy pamiętający Chrobrego gród w Gieczu – opcji jest sporo. Najmłodszy z pewnością będą zachwyceni w Skansenie Miniatur Szlaku Piastowskiego w Pobiedziskach oraz sąsiadującym z nim Grodzem Pobiedziska – jedynym w swoim rodzaju średniowiecznym parku rozrywki.

Jacek Cieśliewicz, Wielkopolska
Organizacja Turystyczna

szlakpiastowski.pl
wielkopolska.travel

GÓRSKIE RESORTY



ELEMENTS

HOTEL & SPA



ŚWIERADÓW-ZDRÓJ



Zatrzymaj się w górach

