



**USTROŃ**  
GÓRY RADOŚCI



**WIADOMOŚCI  
TURYSTYCZNE**

# WYPOCZYWAJ W POLSCE 2023

**Wydanie specjalne** październik 2023

Wiadomości Turystyczne  
pismo branżowe pracowników turystyki  
Wydawca: Eurosystem  
[www.wiadomosciturystyczne.pl](http://www.wiadomosciturystyczne.pl)  
e-mail: [wit@wiadomosciturystyczne.pl](mailto:wit@wiadomosciturystyczne.pl)

## NA DWÓCH KÓŁKACH – NAJCIEKAWSZE MIEJSCA NA MAZOWSZU DO UPRAWIANIA TURYSTYKI ROWEROWEJ

**PUSZCZA KOZIENICKA** / Ponad 350 km szlaków rowerowych przecinających pradawną puszcę. Bogate tereny leśne oraz zróżnicowanie tras pod względem przyrodniczym i historycznym to główne rowerowe atuty Koziennickiego Parku Krajobrazowego i jego okolic. Przemierzając je na rowerze, można odkrywać uroki Doliny Środkowej Wisły, Doliny Radomki i Zagożdżonki oraz jezior Opatkowskiego i Koziennickiego, poznawać bogaty świat roślin i zwierząt tutejszych rezerwatów oraz wypoczywać w koziennickich lasach – Garbatce i Jedlińsku. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie Koziennickiego Parku Krajobrazowego [www.parkiotwock.pl/koziennicki-park-krajobrazowy](http://www.parkiotwock.pl/koziennicki-park-krajobrazowy).

**OKOLICE PŁOCKA** / Wymarzone miejsce na rowerowe wycieczki – Mazowiecka Szwajcaria z Doliną Skrwy Prawej i Brudzeńskim Parkiem Krajobrazowym. Jego urozmaicona rzeźba terenu to osobliwość na równinnym i nizinnym Mazowszu. O atrakcyjności obszaru przesądzą malownicze widoki – na meandrującą Skrwę, okoliczne pola, łąki i lasy – rozpościerające się z wysokich skarp, wzdłuż których płynie rzeka. Krajobraz to jednak nie wszystko. Ścieżki rowerowe obfitują w ciekawe okazy flory i fauny, nie będą także czuć się zawiedzeni miłośnicy zabytków sakralnych i świeckich. Więcej szczegółów można znaleźć na stronie Brudzeńskiego Parku Krajobrazowego [www.parkiotwock.pl/brudzenski-park-krajobrazowy](http://www.parkiotwock.pl/brudzenski-park-krajobrazowy).

**KURPIE** / Północne krańce Mazowsza i ostatnie już skrawki Puszczy Zielonej to kolejna propozycja dla miłośników dwóch kółek. Niedługo na polowania przybywali tu mazowieccy książęta, dzisiaj tereny te najlepiej przemierzać rowerem. Mijane po drodze krajobrazy leśne (z wiekowym borem z olbrzymimi sosnami bartnymi), rzeczne i wiejskie (z tradycyjnym, charakterystycznym dla Kurpiów, drewnianym budownictwem) to największy wyróżnik tego obszaru. Można tutaj znaleźć wiele krótszych i dłuższych tras rowerowych, a optymalnym punktem wypadowym jest Ostrołęka i jej najbliższe okolice. Godna polecenia jest zwłaszcza 65-kilometrowa pętla Zajazd Borowik – Lelis – Łyse – Zajazd Borowik, która pozwala rozsmakować się w prawdziwie kurpiowskich klimatach. Po inne inspiracje warto zajrzeć na stronę [www.kurpiowski-park.pl](http://www.kurpiowski-park.pl).

**NADBUŻAŃSKIE KRAJOBRAZY** / Bug – ostatnia taka rzeka Europy. Nieuregulowana, tworząca malownicze krajobrazy, bogata w bezcenne dziedzictwo przyrodnicze i kulturowe. Jej dziki charakter to jej największy atut. Na Mazowszu nadbużańskie szlaki przebiegają w okolicach Siedlec, o których nie bez przyczyny mówi się „otwarta brama na Dolinę Bugu”. Przygotowane trasy są różnorodne pod względem długości, charakteru i mijanych po drodze atrakcji. Wśród tych ostatnich przeważają dzieła matki natury, ale i zabytków nie brakuje. Ze szczegółowymi informacjami najlepiej zapoznać się na stronie Miasta Siedlce [www.turystyka.siedlce.pl/trasy](http://www.turystyka.siedlce.pl/trasy).

**ZEGRZE** / Jezioro Zegrzyńskie to nie tylko raj dla żeglarzy, wędkarzy i amatorów windsurfingu, wakeboardu, flyboardu, ale również raj dla rowerzystów. Liczne trasy i ścieżki rowerowe poprowadzone zarówno wokół samego zalewu, jak i w jego najbliższych okolicach od wielu lat przyciągają w te rejony amatorów dwóch kółek. Rowerem można tu jeździć nad Wisłą, Narwią i samym jeziorem, poznając jednocześnie bardziej i mniej znane okoliczne miejscowości i wsie, kryjące niejednokrotnie skarby architektury sakralnej i świeckiej. Warto zajrzeć na stronę [www.jeziorozegrzynskie.pl/pl/pk/szlaki-roverowe](http://www.jeziorozegrzynskie.pl/pl/pk/szlaki-roverowe) i wybrać jedną z polecanych tras. Rowerowe wycieczki można w łatwy sposób połączyć z rejsami statkami Żeglugi Mazowieckiej. W każdy weekend i dni świąteczne organizowane są przeprawy przez rzekę z Arciechowa do Serocka i wsi Cupel. Realizowane przez Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju i Promocji Zalewu Zegrzyńskiego rejsy kataranami Albatros u ujścia Bugu do Narwi cieszą się dużą popularnością już od kilku lat. Stanowią one atrakcję przede wszystkim dla turystów korzystających z tras rowerowych poprowadzonych wokół jeziora. Więcej informacji o tej ofercie można znaleźć na stronie [www.jeziorozegrzynskie.info](http://www.jeziorozegrzynskie.info) oraz [www.zeglugamazowiecka.pl](http://www.zeglugamazowiecka.pl). Nagoszewo, kurpiowska chatamazowieckie aktywnie i wsi Cupel. Realizowane przez Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju i Promocji Zalewu Zegrzyńskiego rejsy kataranami Albatros u ujścia Bugu do Narwi cieszą się dużą popularnością już od kilku lat. Stanowią one atrakcję przede wszystkim dla turystów korzystających z tras rowerowych poprowadzonych wokół jeziora. Więcej informacji o tej ofercie można znaleźć na stronie [www.jeziorozegrzynskie.info](http://www.jeziorozegrzynskie.info) oraz [www.zeglugamazowiecka.pl](http://www.zeglugamazowiecka.pl).

**KAMPINOS** / To ulubione miejsce amatorów dwóch kółek zamieszkujących polską stolicę. Ponad 200 km tras rowerowych łączy to, co w parku najpiękniejsze i najcenniejsze. Kampinoskie szlaki rowerowe przemierzać można praktycznie cały rok. Prowadzą po leśnych ścieżkach, asfalcie, polnych drogach, a w niektórych miejscach wiodą nawet przez piaszczyste obszary i tereny bagienne. Zróżnicowanie to wielki atut tras, które – co równie ważne – nie powinny sprawiać większej trudności w ich przejechaniu. Oczywiście, przy mniej sprzyjających warunkach pogodowych, niektóre odcinki mogą stanowić wyzwanie, ale tego przecież cykliści także poszukują. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie Kampinoskiego Parku Narodowego [www.kampinoski-pn.gov.pl](http://www.kampinoski-pn.gov.pl).

25<sup>lat</sup> Mazowsze

Więcej informacji o turystyce rowerowej oraz inne propozycje wypoczynku znajdą Państwo na: [mazowsze.travel](http://mazowsze.travel)



WYPOCZYWAJ W POLSCE 2023  
Wydanie specjalne  
Wiadomości Turystycznych  
październik 2023  
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: Jaga Kolawa

Reklama: Jagoda Walczak (dyrektor)  
Beata Kwiecień, Joanna Mputu Lese

Opracowanie graficzne: Studio4you, Teresa Olszewska

„Wiadomości Turystyczne” to specjalistyczny miesięcznik branży turystycznej. Opisując najważniejsze wydarzenia turystyczne w Polsce i na świecie, gazeta dostarcza aktualnych i rzetelnych informacji z zakresu organizacji pracy, prawa i marketingu.

Redakcja przygotowuje również specjalne wydania targowe, dodatki regionalne i tematyczne.

PRENUMERATA:

Zamówienia na prenumeratę przyjmujemy pod nr. 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

## 2 Na dwóch kółkach – najciekawsze miejsca na Mazowszu do uprawiania turystyki rowerowej

Wymarzone miejsce na rowerowe wycieczki – Mazowiecka Szwajcaria z Doliną Skrzy Prawej.

## 4 Aktywuj się na jesień w plenerze

Jesienią warto popracować nad odpornością i kondycją fizyczną.

## 5 NAT – najlepszy wypoczynek w Polsce

## 6 Do wód – po zdrowie i regenerację

Turystyka zdrowotna cieszy się rosnącą popularnością.

## 7 Jesienny relaks w Gromadzie!

Specjalna oferta Hotelu Gromada Medical SPA w Busku-Zdroju

## 8 Pora na seniora – harmonia ciała i ducha

Jesień to pora roku skrojona na miarę starszych turystów.

## 9 Zakopane 2024

Jedno miejsce, wiele możliwości.

## 11 Ustroń – góry radości

Ustroń jako miasto uzdrowiskowe oferuje turystom ogromną ilość atrakcji.

## 12 wPolsceNajlepiej.pl

Portal wpolscenajlepiej.pl to miejsce, w którym znajdziecie przez cały rok najlepsze oferty w całej Polsce.

## 14 Jedź na weekend z kulturą

Najlepszy sposób na jesienną chandrę? Weekendowy city break.

## 15 Zapraszamy do zwiedzania zamku w Olsztynie

Zamek Olsztyn jest jednym z efektownych obiektów obronnych Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej.

## 16 Podlasie Nadbużańskie

Zanurz się w krainie Bugu.

## 18 Droga wodna E70 – szlak pięciu województw

Pływanie po śródlądowych drogach wodnych ma swoją niepowtarzalną specyfikę.

## 20 Przyjedź po zdrowie do uzdrowiska Ustroń

Ustroń, miejsce na mapie łączące relaks i wypoczynek z wyprawą po zdrowie i siłę.

## 22 Rodzinnie z nauką za pan brat

Jesień to świetny moment na krótkie wypady całą rodziną.

## 23 Zapraszamy do Łowicza

## 25 Muzeum w liczbach

## 26 Kulinarne podróże po Polsce

Coraz więcej miłośników dobrego jedzenia o oryginalnych smakach.

## 27 Gmina ZABIERZów PRZYJACIÓŁ na wycieczkę

## 29 #RezerwujSprytnie, ogólnopolska kampania edukacyjna o korzyściach direct booking

## 30 Zwiedzaj Wrocław z literacką mapą

Turystyka literacka oparta na fabule książek to nowe zjawisko.

## 31 Wrocław – miasto przygody

## 32 Odkryj Małopolskę jesienią

Inspiracji szukaj na stronie [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)



# Aktywuj się na jesień w plenerze

Przygotuj się na lato, bądź gotowa na sezon. Jesienią nie czujemy takiej presji, tym bardziej warto korzystać z walorów złotej polskiej jesieni, a w czasie deszczowej i chłodnej aury można popracować nad odpornością i kondycją fizyczną.

**S**pacery, marsze nordic walking, wycieczki w góry, eskapady rowerowe czy rolkowe – takie aktywności są na wyciągnięcie ręki i nie wymagają wielkich przygotowań. Największym problemem może się okazać bogactwo opcji do wyboru!

## **Wędrowanie w nieskończoność w Beskidach**

Ciekawą propozycją jest nowy szlak dla piechurów długodystansowców. „The Loop”, czyli Wielka Pętla Beskidzka, liczy 250 km długości i ma ponad 20 000 m przewyższenia. Trasa zaczyna się i kończy w Bielsku-Białej na parkingu pod Dębowcem i przebiega przez Beskid Śląski, Żywiecki i Mały. Tę ekstremalną przygodę z wędrowaniem można rozłożyć na kilka jesiennych weekendów.

The Loop wiedzie przez Szyndzielnię, Klimczok, Błatnią, Brenną, Równicę, Czantorię Wielką, Stożek, Prze-

łącz Kubalonkę, Baranią Górę, Węgierską Górkę, przez Rysiankę, Hałę Miziową i Piłsko, później prawie 30 km do Babiej Góry – na Markowe Szczawiny i stację na Jaworzynie, pętlą wokół Babiej Góry, do Zawoi i przez Jałowiec do Chaty Adamów, przez Park Etnograficzny w Ślemieniu, Chatkę Gibasówkę, przez Beskid Mały do Międzybrodzia i na Górę Żar. Ostatni akt to przekroczenie Soly, wyjście na Rogacz i Magurkę, Kozią Górę i powtórnie na Szyndzielnię – w ten sposób zamykamy pętlę.

Szlak powstał z inicjatywy miasta Bielska-Białej, we współpracy z Lokalną Organizacją Turystyczną Beskidy i PTTK. Logo The Loop zostało wpisane w okrąg, u podnóża którego jest kontur gór, a litery o zastępuje znak nieskończoności – z jednej strony to pętla, z drugiej sugestia do przemierzania tych terenów w nieskończoność! Dla ułatwienia zaplanowania trasy, prowadzącej przez istniejące już odcinki szla-

ków PTTK oraz sieć beskidzkich schronisk, została ona dodatkowo oznakowana. W punktach informacji turystycznej w regionie na chętnych czekają mapa i książeczki odznaki. Po zebraniu 15 pieczętek, zebranych w obiektach znajdujących się na szlaku, można otrzymać odznakę The Loop.

## **Mazury z perspektywy dwóch kółek**

Kolejną nową atrakcją – oddaną do użytku wiosną tego roku – jest Mazurska Pętla Rowerowa. 300-kilometrowa trasa łączy turystyczne miejscowości na Szlaku Wielkich Jezior. Rowerowa eskapada daje możliwość podziwiania mazurskiej przyrody i lokalnych zabytków, w tym m.in. najstarszego kościoła na Mazurach w Miłkach, zabytkowego obrotowego mostu i XIX-wiecznej Twierdzy Boyen w Giżycku, malowniczo położonego amfiteatru w Mrągowie, urokliwej Leśniczówki Pranie, rezerwatu łabędzia niemego na jeziorze Łuknajno czy



ostoi żurawi na Bagnach Nietlickich. Dodatkowo na zmęczonych „pedałowaniu” turystów czeka 18 miejsc obsługi (z wiatami wypoczynkowymi, sanitariatami i dostępem do prądu), a także 9 wież widokowych. Nowa nawierzchnia i czytelnie oznakowane trasy, gdzie znajdziemy również informacje o lokalnych atrakcjach turystycznych, ciekawych wydarzeniach oraz miejscach cennych przyrodniczo, zachęcają do zabrania ze sobą jednoślada, gdy planujemy wycieczkę na Mazury. Warto dodać, że ze względu na zainteresowanie w wielu miejscach działają profesjonalne wypożyczalnie sprzętu rowerowego: rowerów trekkingowych, elektrycznych, fotelików dla dzieci czy przyczepek rowerowych, w których można bezpiecznie przewozić najmłodszych turystów. Propozycja poznania malowniczych Mazur z perspektywy dwóch kółek wydaje się szalenie kusząca. Jeśli komuś te 300 km to zbyt mało, warto dodać, że na północy Mazurska Pętla Rowerowa łączy się ze Wschodnim Szlakiem Green Velo, najdłuższą tego rodzaju trasą w Polsce, a w Giżycku również z nowymi trasami rowerowymi wokół unika-

elowego w skali kraju i Europy zabytku, XIX-wiecznej Twierdzy Boyen.

## Jesienią aktywna turystyka kwitnie na Jurze

Jura Krakowsko-Częstochowska to region, który warto odwiedzić o każdej porze roku, ale jesienią jest mniej oblegany, a kolory tej pory roku robią największe wrażenie. Jedno z najbardziej malowniczych miejsc w Polsce i kulebka polskiego dziedzictwa, położone w województwach małopolskim i śląskim, to idealne miejsce każdego, kto poszukuje wypoczynku, ale i też adrenaliny. Tutaj można postawić pierwsze kroki we wspinaczce skałkowej. Oryginalne formy wapiennych ostańców Jury oferują wiele ciekawych dróg wspinaczkowych o pełnym zakresie trudności – dla początkujących i zaawansowanych. Skałki w okolicach zamku w Olsztynie k. Częstochowy, Podlesice i Kroczyce z pięciokilometrowym pasem ostańców skalnych, z Górą Zborów na czele albo Skałki Mirowskie w pobliżu średnio-wiecznych ruin w Mirowie i odrestaurowanego zamku w Bobolicach – to tylko niektóre propozycje, gdzie pod okiem

fachowców można spróbować swych sił we wspinaczce. Po zakończeniu sportowych wyczynów urokliwe, juraskie krajobrazy zachęcają z kolei do integracyjnych spotkań, np. przy ognisku. Jura to także raj dla grotolarzów. Tutaj znajduje się prawie półtora tysiąca jaskiń, z których wiele jest dostępnych dla eksploracji speleologicznej – wśród nich można znaleźć jaskinie, których długość korytarzy wynosi nawet kilkaset metrów (najdłuższa Jaskinia Wierna w Ostrożniku koło Niegowej ma ponad kilometr długości!). Na tym nie koniec możliwości sportowych wyczynów. Amatorzy bardziej ekstremalnych aktywności mają szansę na przelot motolotnią albo balonem i podziwiania Jury Krakowsko-Częstochowskiej z lotu ptaka, w kilku miejscach niedaleko Zawiercia, Ogrodzieńca czy Pilicy. Również miłośnicy jeździectwa mają możliwość realizowania tutaj swoich pasji. Na Jurze znajdują się stadniny koni i ośrodki jeździeckie, a unikatowość krajobrazu – z bajkowymi wręcz formami wapiennych ostańców czy skał, a także tajemniczymi ruinami zamków i piękną fauny i flory – stanowią idealną scenografię dla turystyki konnej.

**NAT**  
NAJLEPSZY WYPOCZYNEK  
W POLSCE

Rezerwuj hotele w Polsce [www.nat.pl](http://www.nat.pl)

Olczański Wierch 7  
34-530 Bukowina Tatrzańska  
tel. 18 207 72 12, 572 663 274

# Do wód – po zdrowie i regenerację

Turystyka zdrowotna cieszy się od kilku lat rosnącą popularnością. Motywem podróży staje się coraz częściej nie tyle chęć wypoczynku, ale i podreperowania zdrowia, kondycji czy wyglądu. Uzdrowiska położone w pięknych zakątkach kraju sprzyjają relaksowi.

**W**turystyce zdrowotnej wyróżniamy dwa segmenty: medyczny i uzdrowiskowy. Ten pierwszy obejmuje rekonwalescencję po przebytych chorobach i urazach, zabiegi chirurgii plastycznej albo korzystanie z profilaktyki zdrowotnej. Pobyty w miejscowościach uzdrowiskowych to z kolei druga forma turystyki zdrowotnej. W Polsce nie brakuje miejsc o wyjątkowych walorach krajobrazowych i bioklimatycznych, gdzie występują naturalne czynniki lecznicze. Wody mineralne i termalne, lecznicze borowiny i glinki albo po prostu odpowiednie właściwości klimatu – to atuty uzdrowisk.

## Uzdrowisko to miejsce szczególne

Wizja relaksu, pozbycia się negatywnych skutków stresu, chęć skorzystania z czegoś innego niż tradycyjna oferta turystyczna – to główne motywy wyjazdu do uzdrowiska. Takich miejsc mamy w naszym kraju 46. Uzdrowiska, by posia-

dać ten status, muszą spełnić określone wymagania środowiskowe, wywierające korzystny wpływ na organizm ludzki. Pijalnie wód mineralnych, inhalatornie, kąpieliska termalne lub lecznicze czy parki zdrojowe – to niezbędna infrastruktura, wokół której usytuowane są sanatoria, hotele, pensjonaty czy zakłady przyrodolecznictwa.

Uzdrowiska dzieli się ze względu na położenie. Można je znaleźć we wszystkich regionach kraju, mamy uzdrowiska nadmorskie, nizinne, podgórskie i górskie. Małopolska to region zajmujący drugie miejsce pod względem liczby uzdrowisk. Wśród nich prym wiodzie kilka ośrodków, ale „królowa” jest jedna – Krynica-Zdrój. Z jej skarbów, czyli wód leczniczych, poprawiających stan zdrowia w przypadku miażdżycy, cukrzycy czy chorób kobiecych, korzystano już w XVIII wieku. 100 lat później nastąpił rozkwit wodolecznictwa za sprawą jednego z twórców polskiej balneolo-

gii Józefa Dietla. Miasto Nikifora położone na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego zachwyca górkami krajobrazami i architekturą zabudowy starego kurortu. Tutaj każdy wielbiciel pieszych, rowerowych, a zimą narciarskich eskapad znajdzie coś dla siebie. Podobnie jest w nieodległej Muszynie. Występujące tu wody mineralne pomagają w schorzeniach narządów ruchu i laryngologicznych już od 1911 roku. Wyjątkową lokalizacją, ze szczytami pienińskimi, wąwozem Homole, jedną z największych polskich atrakcji turystycznych, czyli spływem Dunajcem w Pienińskim Parku Narodowym, kusi Szczawnica. Znajdujące się tu złoża wód mineralnych są zalecane przy chorobach układu oddechowego i układu trawienia albo kamicy nerkowej. Ewenementem na skalę światową są podziemne uzdrowiska w kopalni soli w Wieliczce i Bochni, posiadające jedyny w swoim rodzaju mikroklimat. Astma, alergie i inne schorzenia układu odde-



chowego nie mają szans w starciu z leczniczym aerozolem unoszącym się w powietrzu ponad 100 metrów pod ziemią. Małopolska może się też pochwalić nową miejscowością o statusie uzdrowiska. Złocko jest nim od czerwca 2022 roku. Występujące tu liczne źródła wód mineralnych oraz łagodny podgórski klimat stwarzają wspaniałe warunki do wypoczynku, rehabilitacji i leczenia uzdrowskiego, a także spacerów i turystyki górskiej.

### Na Śląsk po zdrowie

Województwo śląskie nie może pochwalić się taką liczbą uzdrowisk jak Małopolska, ale znajduje się tutaj wiele obiektów i miejsc sprzyjających turystyce prozdrowotnej, z wyspecjalizowanymi placówkami rehabilitacyjnymi i ośrodkami wczasowymi, oferującymi turnusy prozdrowotne. Jednym z nich jest Ustroń, słynący z dobroczynnych właściwości okładów i kąpeli w borwinie, która ma właściwości zdrowotne i upiększające. Solanki (wodę mineralną wydobywa się z odwiertów o głębokości 1700 m), inhalacje, magneto- i krioterapia – to tylko

niektóre z możliwości oferowanych przez przygotowaną bazę leczniczą. Górzyste tereny zachęcają do aktywności fizycznej, a w Parku Zdrojowym oprócz skosztowania wody mineralnej, warto też poddychać zdrowym powietrzem w tężni solankowej. Odkryte w XIX wieku bogate złoża solanki, porównywalnie z tymi w Bawarii czy Austrii, sprawiły, że wieś Goczałkowice-Zdrój szybko stała się popularnym i cenionym kurortem. Po II wojnie światowej, miejscowość o łagodnym mikroklimacie, położona nad malowniczym Jeziolem Goczałkowickim, nazywanym „śląskim morzem”, ponownie zastąpiła z leczenia uzdrowskiego, m.in.: chorób ortopedycznych, reumatycznych czy układu nerwowego. Dodatkowo, możliwość uprawiania sportów wodnych, liczne trasy rowerowe, park linowy i atrakcje, takie jak zabytkowe budynki dawnych pijalni zdrojowych czy piękne ogrody, sprawiają, że łatwo tutaj o relaks i poprawę samopoczucia.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba kuracjuszy, leczonych stacjonarnie w zakładach lecznictwa uzdrowskiego, w 2022 r. wzrosła o 40 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim. To dobry prognostyk pokazujący odbicie po ogromnych spadkach spowodowanych pandemią. Warto też zwrócić uwagę na tendencję zmiany pokoleniowej wśród osób korzystających z pobytu w sanatorium. Choć nadal 56 proc. kuracjuszy osiągnęło już wiek emerytalny, to wśród nich pojawia się coraz więcej ludzi około 30–40 lat, pragnących w czasie pobytu w uzdrowsku rozładować stres, naładować akumulatory i poprawić kondycję fizyczną. Wskazane jest, by osoby, które myślą o leczeniu uzdrowskim, zainteresowały się możliwością bezpłatnego leczenia sanatoryjnego. Taka ścieżka – teoretycznie – dotyczy wszystkich odprowadzających składki ubezpieczeniowe w miejscu pracy i przysługuje raz na rok lub dwa lata. Można też oczywiście skorzystać z komercyjnej oferty uzdrowisk i tak Polacy robią coraz chętniej. Według danych GUS, w 2022 r. pacjenci pełnopłatni stanowili ponad 36 proc. kuracjuszy. Na te potrzeby odpowiadają obiekty lecznictwa uzdrowskiego, poszerzając wachlarz usług zdrowotnych i świadczeń.



#### Specjalna oferta Hotelu Gromada Medical SPA w Busku-Zdroju „JESIENNY RELAKS W GROMADZIE”!

Oferta obowiązuje w terminie 01.11–21.12.2023 r.

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ  
W HOTELU\*\*\* GROMADA MEDICAL SPA W BUSKU-ZDROJU!



Pobyt 7-dniowy (6 noclegów) za JEDYNE 1730 zł / os.!!!

#### Cena zawiera:

- nocleg w pokojach 2-osobowych standard z łazienkami z prysznicem
- wyżywienie HB (śniadanie, obiadokolacja)
- konsultacja lekarska
- 2 zabiegi dziennie (1 kąpiel siarczkowa + 1 masaż klasyczny)\* przez 6 dni zabiegowych
- bezpłatna wypożyczalnia kijków do Nordic Walking
- w każdą środę możliwość wyjścia na pieczenie podplomyków do Izby Chleba przy kościele Św. Brata Alberta
- Internet światłowodowy na terenie Hotelu
- bezpłatny parking (liczba miejsc ograniczona)

\* możliwość dokupienia zabiegów wg cennika zabiegów

Szczegóły oferty: <https://www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj/pakiety>

Zainteresowany? Skontaktuj się z Nami!



**HOTEL\*\*\* GROMADA MEDICAL SPA**  
ul. Waryńskiego 10, 28-100 Busko-Zdrój  
tel.: 41 378-30-01 (do 04)  
e-mail: buskohotel@gromada.pl

# Pora na seniora – harmonia ciała i ducha

Jesień to pora roku skrojona na miarę starszych turystów. Poza sezonem jest mniejszy tłok, ceny są niższe, aura sprzyja nieśpiesznym aktywnościom, a kiedy bywa gorsza – pozwala na ciekawe spędzenie wolnego czasu; np. w teatrze, muzeum czy chociażby hotelowym basenie.

**T**urystyka dla seniorów w Polsce sukcesywnie rośnie w siłę. Można przebierać w ofertach turnusów w hotelach i ośrodkach wypoczynkowych w całym kraju. Ze względu na ograniczenia portfela emerytów ciągle jednak stanowi ułamek tego, co obserwujemy w państwach zachodniej Europy. Statystycznie polscy seniorzy wypoczywają rzadziej i wybierają najchętniej krajowe oferty nad morzem lub w górach. Ten trend zauważają rodzime ośrodki, przygotowujące korzystne finansowo propozycje dopasowane do potrzeb osób dojrzałych.

## **Spacery i rehabilitacja ruchowa nad morzem**

Harmonia ciała i ducha – tak w skrócie można podsumować idealny program,

sprawiający, że turyści 60+ będą zadowoleni z możliwości czerpania z wypoczynku jak najwięcej przyjemności.

W ośrodku wczasowym czy hotelu mile widziany jest basen i strefa SPA, z odpowiednią bazą rehabilitacyjno-zabiegową. Okolice powinna pozwalać na piesze wędrówki, nordic walking czy nieśpieszne wycieczki rowerowe. Kontemplacja morskich albo górskich krajobrazów z widokowego tarasu z filiżanką herbaty albo kawy w ręku – to kusząca propozycja, z drugiej strony również możliwość integracji przy wspólnym ognisku czy wieczorku tanecznym – zostanie doceniona przez seniorów. Mile widziane są opcje spędzenia wolnego czasu z kulturą i sztuką. Tutaj pomocny może być repertuar najbliższego centrum kultury, muzeów, lokalnej gale-

rii sztuki i rzemiosła. Wielu seniorów doceni bliskość przyrody, świeże powietrze i zdrową, swojską kuchnię oferowaną przez gospodarstwa agroturystyczne. Przyda się także program wycieczek fakultatywnych. Osoby starsze nie chcą jedynie siedzieć na miejscu, lubią poznawać nowe, ciekawe miejsca, dowiedzieć się czegoś nowego, czyli generalnie korzystać w pełni z możliwości oferowanych przez poszczególne atrakcje turystyczne. Jak twierdzą niektórzy, emerytura to najlepszy czas na wypoczynek, kiedy nareszcie spokojnie można zobaczyć najpiękniejsze zakątki naszego kraju. Tu w sukurs przychodzi turystyka kulturowa, historyczna czy sakralna – zwiedzanie zabytków i miejsc ważnych dla dziedzictwa historycznego i religijnego Polski.







## TURNUSY REHABILITACYJNE



**14-dniowy pobyt**, pełne wyżywienie, badanie lekarskie, porady i konsultacje z fizjoterapeutą, 30 indywidualnych zabiegów rehabilitacyjnych, 10 zabiegów grupowych, zajęcia rekreacyjne - Nordic Walking, kręgle, tenis, wieczorki integracyjne, strefa basenowa i strefa saun w Termach Zakopiańskich, parking, Wi-Fi na terenie obiektu.



### Centrum Rejestracji i Rezerwacji

+48 18 20 014 33, +48 504 363 986

centrum@polskietatry.pl

www.rehabilitacjazakopane.pl



## PAKIETY ZDROWIE

Masaże lecznicze, zabiegi z elektroterapii, zabiegi lampą Sollux, inhalacje w Grocie Solnej, okłady punktowe borowiną, zajęcia Aqua Aerobik.

**Indywidualna możliwość korzystania ze strefy basenów i strefy saun w Termach Zakopiańskich:**  
balneologia, hydroterapia, atrakcje wodne.



Seniorzy chętnie wybierają opcje wyjazdów zorganizowanych. Na liście preferencji pierwsze miejsce zajmują kurorty nad Morzem Bałtyckim. Wśród nich prym wiodzie uzdrowisko Kołobrzeg liczące już ponad 200 lat. Miejscowość – nazywana „Perłą Bałtyku” – posiada również unikatowe walory lecznicze. Znajdują się tu źródła solanek, pokłady borowiny, a aerozol występujący w powietrzu bogaty jest w cząsteczki jodu. Miejska woda pitna pobierana jest ze studni głębinowych. Miasto spełnia europejskie standardy ekologiczne. Woda w kołobrzesckim kąpielisku jest jedną z najczystszych wód morskich na polskim wybrzeżu. Miasto oferuje nie tylko szeroki wachlarz usług zdrowotnych, ale także swoim gościom proponuje szereg wydarzeń kulturalnych w ciągu całego roku. W Kołobrzegu nawet podczas niepogody nie sposób się nudzić!

Jak znaleźć ciekawą ofertę? Wystarczy wpisać w internetową wyszukiwarkę hasło – wczasy dla seniora, i wybrać propozycję odpowiadającą naszym wymaganiom. Jednym ze sprawdzonych obiektów jest Hotel\*\*\* NAT Kołobrzeg położony w dzielnicy uzdrowskiej, 2 km od Starówki. Infrastruktura obiektu pozwala na wypoczynek połączony z programem odnowy biologicznej. Kryty basen, sala do ćwiczeń, sauna, jacuzzi, wypożyczalnia rowerów, a przede

wszystkim nowoczesne gabinety odnowy biologicznej, oferujące zestaw wielu zabiegów – od magnetoterapii po masaż i inhalacje – sprawiają, że seniorzy mogą liczyć na relaks w doskonałych warunkach i przyjemnej atmosferze.

Osoby ceniące bardziej kameralny klimat mogą wybrać oferty pensjonatów czy kwater prywatnych. Villa Victoria zachęca ciekawą lokalizacją, 300 m od morza, obok portu rybackiego z targiem rybnym, hali sportowej i miejskiego basenu oraz ścieżki rowerowej, prowadzącej do Dźwirzyna i Ustronia Morskiego. W pakiecie seniora obok noclegów i wyżywienia HB znajdują się także masaże i okłady borowinowe.

### Turnusy w górach – active 50+

Równie kusząco przedstawiają się oferty pobytu seniorów w górach. „Aktywny wypoczynek w rodzinnej atmosferze” – tak reklamują się pensjonaty w górskich kurortach. Tutaj dostępne są przyjazne szlaki turystyczne, również dla osób o słabszej kondycji, gdzie można podziwiać krajobrazy i ciche, czyste strumyki, np. w towarzystwie ukochanego pupila. Co cieszy, większość tego typu obiektów jest przyjazna zwierzętom. Co godne uwagi, w wielu z nich zwraca się również uwagę na rolę odpowiedniej diety. Przy rezerwacji coraz częściej pojawia się opcja wyboru wyżywienia wegetariańskiego albo wegańskiego, ja-

dłospis może też zostać dostosowany do specjalnych zaleceń lekarskich.

Villa Alina w Polanicy-Zdroju kusi pakietem – Active SPA 50+. W ofercie dla aktywnych seniorów połączono ruch z profesjonalnie wykonanymi zabiegami, które wpływają na poprawę kondycji i samopoczucia. Do dyspozycji gości oddano strefę saun, relaksu i upiększania, klub fitness oraz salę klubową z bilardem i kominkiem czy biblioteczkę. Hotel Vestina proponuje „Wczasy dla seniora w górach z wyżywieniem”. Liczne ścieżki spacerowe, skocznia narciarska w Malince, muzea i wydarzenia kulturalne – to atuty okolicy. W obiekcie można zagrać w bilard czy ping-pong, skorzystać z grotty solnej, a nawet zabrać ze sobą wnuka lub wnuczkę do towarzystwa! Pobyt dziecka do 12. roku życia jest bezpłatny!

Przy okazji wyboru ośrodka wczasowego lub hotelu warto pamiętać o zabraniu ze sobą Ogólnopolskiej Karty Seniora, dzięki której można korzystać ze zniżek już w 3000 punktów w Polsce. Każda osoba po ukończeniu 60 lat może wyrobić własną kartę, upoważniającą do zniżek m.in. w: hotelach, uzdrowskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury, a także kawiarniach i restauracjach. Do tej pory zrobiło to ponad 550 tys. seniorów. Opłata za rok korzystania z karty to 35 zł.



# USTROŃ – GÓRY RADOŚCI

## Twój jeden dzień w Ustroniu

Ustroń jako miasto uzdrowskie ma do zaoferowania wszystkim turystom ogromną ilość atrakcji. Każdy z nas lubi coś innego. Jedni aktywnie lubią się zmęczyć, inni zachwycać pięknymi widokami, a jeszcze ktoś inny wybierze relaks i słodkie leniuchowanie. Na szczęście w Ustroniu to wszystko jest na wyciągnięcie ręki.

## Ustroń z rana...

Od razu po śniadaniu wspaniale jest skorzystać z dużej dawki świeżego powietrza. Nie dopuszczając do zbyt wczesnego zmęczenia, nasze bulwary nad Wisłą doskonale wpasują się w ten spacer. Szum wody, śpiew ptaków oraz nowe, kuszące leżaki i inne gadżety do skutecznego relaksu czekają na najbardziej wymagających piechurów i turystów. W okolicach centrum naszego urokliwego miasta czekają na Ciebie liczne kawiarnie z pyszną kawą i doskonałymi wypiekami. Nic tak dobrze nie robi jak zapach świeżo mielonej kawy i małe co nieco. Podczas porannego spaceru warto wstąpić również na teren miejskich parków, które zachęcają piękną zielenią i kwiatami, jesienią istnie ognistą kolory-



styką, a zimą klimatem jak z bajki, wszak Ustroń kusi urokami o każdej porze roku.

## „W góry, w góry Miły Bracie...”

Ustroń leży u podnóża dwóch szczytów: Równicy i Czantorii, może zaoferować rewelacyjnie przygotowane szlaki górskie. Tam właśnie czekają na Ciebie przygody i spotkanie z naturą twarzą w twarz. Aktywnie dbaj o witalność i odporność, bo jak wiemy sport to zdrowie, a piesze wycieczki po górach to dodatkowo wspaniałe widoki i niezapomniane wrażenia. Wycisz się, odpocznij od zgiełku miasta i naciesz oko jedynymi w swoim rodzaju beskidzkimi widokami.

Pewnie tak aktywny czas nie dla wszystkich będzie atrakcyjny – i w tym wypadku mamy rozwiązanie. Skorzystaj z kolei linowej na Czantorię. Na początku wyjazdu szeroko się uśmiechnij i zrób sobie, kultowe już, zdjęcie z wyciągu. Wielu z nas może doszukać się w swoich starych albumach takiego zdjęcia sprzed lat. Nowoczesny dziś wyciąg krzeselkowy w kilka minut zawiezie Cię na szczyt, gdzie widok zapiera dech w piersiach. Przy dobrej widoczności zobaczysz rozległy teren całego Śląska. Poznaj legendę o śpiących rycerzach i przekonaj się na własnej skórze, że warto odwiedzić Ustroń.

## Jedzenia Ci u nas dostatek

Czas na obiad. Tradycyjnie, nowoczesnie, luksusowo, a może jeszcze inaczej niż zazwyczaj w Polsce – w Ustroniu to możliwe. Dzięki góralskiej muzyki wybrzmiewają z tradycyjnych karczm, zapraszając głodnych turystów i kusząc zapachami tradycyjnej góralskiej kuchni. Kwaśnica, żur, placki z wyrzokami oraz inne specjalności polskie czekają na Was w licznych karczmach. Nasze kubki smakowe lubią różne przysmaki, dlatego możesz wybrać inną kuchnię – orient, grill... można by długo wymieniać, a jedyny problem do rozwikłania to wybór tej odpowiedniej restauracji. Jedno wiemy na pewno – kuchnia w Ustroniu ma się świetnie!

## Zdrowo odpocznij

Po aktywnych atrakcjach i przygodach na szlaku czas na relaks. Popołudnie należy do Ciebie! Uzdrowisko Ustroń to miejsce dostosowane do oczekiwań najbardziej wymagających kuracjuszy. Bogata oferta zabiegów leczniczych oraz



wellness przyciąga coraz większą liczbę turystów chcących poprawić swoją kondycję, zdrowie i wygląd oraz poszukujących relaksu na najwyższym poziomie. Uzdrowisko tworzy kadra doświadczonych lekarzy i fizjoterapeutów, którzy z największą starannością zadbają o Twoje zdrowie i wygląd, wykorzystując cenną wiedzę. Zabiegi oferowane w naszym uzdrowisku są dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta, co gwarantuje ich najwyższą skuteczność.

## „Będzie, będzie zabawa...”

...będzie się działo”, bo ma gdzie się dziać. W Ustroniu działa wiele knajp, które oferują szampańską zabawę po zmroku. Dla tych wszystkich, którym dalej mało, w okresie wakacyjnym codziennie możecie znaleźć takie miejsce i spędzić czas z przyjaciółmi na zabawie i tańcu. Śmiech to zdrowie, a taniec to kolejna forma aktywności fizycznej, jakkolwiek by było. Wykorzystaj swój urlop na 100 proc.

[WWW.USTRON.PL](http://WWW.USTRON.PL)



# wPolsceNajlepiej.pl



Szukacie pomysłu na rodzinny urlop, a może interesuje Was aktywny wyjazd z przyjaciółmi?

Portal **wpolscenajlepiej.pl** to miejsce, w którym znajdziecie przez cały rok najlepsze oferty pobytowe w całej Polsce. Tu czeka też na Was moc inspiracji i interesujących pomysłów na ciekawe spędzenie czasu podczas dłuższego urlopu lub krótkiego, weekendowego wypadu.

Wielbicieli wędrówek po szlakach górskich z pewnością zainteresują nasze hotele i obiekty na południu Polski. Mamy również coś dla tych, którzy kochają spacerować po bałtyckich plażach lub wypoczynek nad jeziorami i w innych malowniczych zakątkach naszego kraju.

Już dziś sprawdźcie oferty naszych hoteli i obiektów, zarezerwujcie pobyt i cieszcie się niezapomnianymi chwilami z rodziną lub przyjaciółmi!

**wpolscenajlepiej.pl**





Do zobaczenia  
**w naszych  
obiektach!**



# Jedź na weekend z kulturą

Najlepszy sposób na jesienną chandrę? Weekendowy city break, czyli krótki wypad w poszukiwaniu artystycznych, kulinarnych albo edukacyjnych wrażeń.

**N**astala idealna pora roku na turystykę kulturową. Warto wybrać się do muzeum, na festiwal muzyczny, święto kulinarne czy przegląd artystyczny. A jest w czym wybierać! Poniżej garść – subiektywnych – propozycji wydarzeń odbywających się w Polsce w ostatnim kwartale roku.

#### **Light.Move.Festival, Łódź** **29 września – 1 października**

Kulturalną jesień warto zacząć od nocnego spaceru po Łodzi, która w tym roku z pompą obchodzi swoje 600-lecie. „Szukając szczęścia” – to hasło 13. edycji największego festiwalu światła w Polsce, organizowanego od 2011 r. Podczas imprezy łódzkie ulice, zakamarki, zapomniane dziedzińce i podwórka przeistaczają się w otwarte galerie sztuki. Program został podzielony na trzy części: LMF ART, LMF MUSIC i LMF EDU. W trakcie Festiwalu Kinetycznej Sztuki Światła będzie można obejrzeć piękne i kreatywne projek-

ty świetlne stworzone przez artystów z różnych zakątków świata: mappingi 2D/3D, animacje, instalacje, projekty performatywne, prace debiutantów. Pójść na koncerty znanych artystów, jak też odkryć nowe talenty, a także wziąć udział w spotkaniach edukacyjnych z mówcami i specjalistami z różnych dziedzin.

#### **Restaurant Week Polska, cała Polska,** **4 października – 12 listopada**

Poznawanie nowych smaków to jeden z częstych motywów podróży. W październiku i listopadzie nie będzie trzeba wybierać się daleko. W niemal 400 restauracjach, zlokalizowanych w 12 województwach, odbędzie się największe i najpopularniejsze wydarzenie kulinarne w Polsce. Do tej pory w imprezie wzięło już udział ponad milion gości! Misją festiwalu jest promowanie autorskiej polskiej sceny restauracyjnej w jej festiwalowym, popisowym wydaniu. Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem #Food-

SmellsGood. Festiwalowe menu mówiło już o samopoczuciu, wyglądzie i dźwiękach. Teraz nadszedł czas, by uwodzić najbardziej tajemniczym z naszych zmysłów, czyli węchem! Warto przygotować się na niezapomnianą, pachnącą przygodę, dokonując rezerwacji na wybrany trzydaniowy autorski posiłek + cocktail, dzięki którym można wyruszyć w kulinarną podróż, przenoszącą przez świat najbardziej urzekających aromatów. Co godne uwagi, wydarzenie odbywa się w 100 proc. w duchu #SzanujJedzenie i zero-waste. Dzięki inteligentnemu systemowi wcześniejszych rezerwacji z wyborem czterech menu, w czasie RWP nie marnuje się ani grama żywności!

#### **Warszawski Międzynarodowy** **Festiwal Filmowy**

#### **Warszawa, 6–15 października**

Dla „kinomaniaków” to pozycja obowiązkowa. Od 1985 roku uczestnicy festiwalu mogą być na bieżąco z najnowszymi trendami światowego, niezależnego kina.



W trakcie 39. edycji zostanie zaprezentowanych blisko 80 filmów pełnometrażowych i 60 krótkometrażowych. Wśród nich będzie kilkadziesiąt premier światowych i europejskich – jak na żadnym innym festiwalu w Polsce. W programie nie zabraknie też spotkań z twórcami i warsztatów. Tradycją jest plebiscyt publiczności. O jego znaczeniu może świadczyć fakt, że zwycięskie filmy, które nie miały polskiego dystrybutora, znajdują go i są potem wyświetlane w regularnej dystrybucji. Podczas tegorocznej edycji widzowie WFF obejrzą m.in. światowe premiery „Uśmiechu losu” Andrzeja Jakimowskiego i „Głupców” Gabrieli Muskały, a w sekcji Polska Klasyka – wczesne filmy Jerzego Skolimowskiego. To święto kina, którego nie można przegapić.

#### Jazztopad Festival Wrocław, 24–27 listopada

Jesień i jazz to duet doskonały. Będzie się można o tym przekonać na 20. odstonie festiwalu, który słynie z wyjątkowej atmosfery i budowania więzi między artystami a publicznością.

Jak podkreślają organizatorzy, podczas jubileuszowej edycji chcieliby położyć szczególny nacisk na bliskość i wspólnotę, dlatego też skupią się na celebracji artystów, którzy przez lata byli bardzo mocno związani z festiwalem. Wrocławskie święto jazzu tym razem zainauguruje koncert poświęcony Wayne'owi Shorterowi. Podczas koncertu wystąpią artyści, którzy współpracowali ze słynnym saksofonistą. Ikonom jazzu towarzyszyć będzie NFM Filharmonia Wrocławska pod batutą Clarka Rundella. Na kilku scenach (w Narodowym Forum Muzyki, w Mleczarni i również w mieszkaniach prywatnych) pojawią się muzycy z Australii, Kanady, Holandii, Danii czy USA. Jedną z atrakcji będzie m.in. premiera nowego projektu Craiga Taborna z Lutoslowski Quartet. Pierwszą część mogła usłyszeć już nowojorska publiczność, jednak w całości kompozycja zabrzmie dopiero we Wrocławiu. Jazztopad to impreza wymykająca się z jakichkolwiek gatunkowych ram, dla fanów muzyki otwartych na improwizację i zaskakujące artystyczne kolaboracje.

#### Śląski Festiwal Nauki Katowice, 9–11 grudnia

Nigdy jeszcze grudzień nie był w Katowicach tak przepełniony nauką, jak w 2023 r. 9 grudnia odbędzie się inauguracja 7. edycji Śląskiego Festiwalu Nauki Katowice. ŚFN KATOWICE to coroczne święto śląskiej nauki, organizowane od 2016 r. Ubiegłoroczna 6. edycja przyciągnęła 48 tys. osób, a aż 7 tys. śledziło transmisję online. Już od kilku lat festiwal gromadzi tłumy ludzi żłaknionych wiedzy. Przez kilka dni mają oni okazję wysłuchać badaczy z Polski i zagranicy, a także brać udział w warsztatach, wykładach i pokazach. Nieprzypadkowo festiwal odbywa się pod hasłem „Nauka da nam przyszłość”. Start wydarzenia jest również oficjalnym otwarciem obchodów Europejskiego Miasta Nauki 2024 Katowice. Będzie to zapowiedź 2024 r., kiedy to w stolicy województwa śląskiego każdy tydzień zostanie wypełniony nauką. Już sama inauguracja – widowisko muzyczno-naukowe w hali „Spodka” z udziałem rapera Miuosha i Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” zapowiada się emocjonująco. Będzie okazja, by chłonąć naukę w klimacie przedniej zabawy.

## Zapraszamy do zwiedzania zamku w Olsztynie

Zamek w Olsztynie k. Częstochowy należy do najlepiej rozpoznawalnych warowni na Szlaku Orlich Gniazd. Położony jest na **Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej**, która potocznie zwana jest po prostu Jurą i stanowi fragment rozległej Wyżyny Śląsko-Krakowskiej. Zamek Olsztyn jest jednym z największych i najbardziej efektownych obiektów obronnych Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej. Wzniesiony w drugiej połowie XIII stulecia, przez ponad 300 lat był najważniejszym punktem oporu północno-zachodniej Małopolski.

Wokół Zamku w Olsztynie krąży wiele legend, m.in. **O duchu Maćka Borkowica** wojewody poznańskiego, skazanego na śmierć głodową w lochach pod główną wieżą zamku olsztyńskiego, **o psie mówiącym ludzkim głosem**, **o płaczącym dziecku w wieżach wieżowców** – nawiązująca do śmierci syna Kacpra Karlińskiego w czasie oblężenia zamku w 1587 r.

Na zamku w Olsztynie organizowane są cykliczne imprezy masowe takie jak Juromania – Święto Szlaku Orlich Gniazd, Turniej o Szablę Starosty Olsztyńskiego, Festiwal Disco Polo, jak również inne imprezy, np. Jurajskie Zawody Balonowe.

Zwiedzanie zamku to świetny sposób na aktywny wypoczynek, zabawę i naukę w jednym dla dorosłych i dzieci. Zamek można zwiedzać indywidualnie, grupowo – również z przewodnikiem. Plan zwiedzania Zamku Olsztyn: podzamcze, wieża soltysia, kuźnia, baszta przy bramie głównej, brama główna, baszta studzienna, zabudowa z XV i XVI w., wieża cylindryczna.

W pobliżu Zamku Olsztyn znajdują się również Sokole Góry – największy rezerwat przyrody znajdujący się na terenie Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej.

Sokole Góry składają się z dziesięciu kopulastych wzniesień i skalistych masywów, tworzących rodzaj gniazda górskiego, wzniesionego przeciętnie ok. 100 m nad okoliczny teren (ok. 400 m n.p.m.). W Sokolich Górach znajduje się kilkanaście jaskiń, z których najsłynniejsze to jaskinie: Maurycego, Pod Sokolą Górą, Studnisko, Olsztyńska, Wszystkich Świętych i Korolowa.

Od pewnego czasu trwały prace renowacyjne na terenie zamku, w czasie których archeolodzy dokonali ciekawych odkryć. Został odkryty system tuneli i podziemnych komór w jaskini Zamkowej Dolnej. Odnaleziono również **ponad 200 różnych narzędzi używanych przez neandertalczyków**.

W bieżącym roku planowane jest zakończenie prac renowacyjnych na zamku i udostępnienie odrestaurowanych pomieszczeń na zamku dla zwiedzających, w których zostaną wystawione przedmioty odnalezione przez archeologów w czasie prac renowacyjnych.

Zapraszamy na naszą stronę internetową – [www.zamekolsztyn.pl](http://www.zamekolsztyn.pl) – gdzie znajduje się wiele ciekawych informacji dotyczących Zamku w Olsztynie.

**Serdecznie zachęcamy do odwiedzenia Zamku w Olsztynie i okolicznych terenów.**



# Podlasie Nadbużańskie

Moc kultur i narodów pogranicza, pagórkowaty krajobraz oraz znakomite warunki do uprawiania turystyki kajakowej – to znaki rozpoznawcze doliny Bugu. Nieodkryty region Podlasia Nadbużańskiego to wymarzony kierunek na podróż w stylu slow.

## Zanurz się w krainie Bugu

Niekwestionowanym symbolem magicznej krainy jest rzeka Bug. Jedyna pierwotna rzeka w Polsce i jedna z ostatnich dzikich rzek Europy. W przeszłości stanowiła ważny trakt handlowy pomiędzy Kresami Wschodnimi, a Gdańskiem. Bug przepływa przez Ukrainę, Polskę i Białoruś. Meandruje, tworzy zakręty i pozostawia starorzecza, zwane bużyskami. Jego nazwa pochodzi od germańskiego słowa „Bougen”, które oznacza łuk lub zagięcie i nawiązuje do kształtu biegu rzeki. Zjawiskowe zakola Bugu można podziwiać z punktów widokowych w Drohiczyńcu i Mielniku.

PODLASKIE.TRAVEL



Podlaska Regionalna  
Organizacja Turystyczna



## W duchu „slow”

Choć Podlasie Nadbużańskie nie zostało jeszcze w pełni odkryte przez turystów, to coraz częściej przyciąga tych, którzy poszukują spokoju i harmonii. W kamperze lub namiocie spędzają kilka dni nad brzegiem rzeki. W tak pięknych okolicznościach przyrody łatwo jest odpocząć i odzyskać równowagę. Można też spotkać tu wędkarzy – w wodach Bugu królują sumy, bolenie i piskorze. Dolina rzeki stanowi ważny korytarz ekologiczny z różnorodnym światem fauny i flory. Żyje tutaj około 200 gatunków ptaków i ponad 50 gatunków ssaków. Wiele roślin klasyfikuje się jako rzadkie i zagrożone.

## Ślady bogatej historii

Zwiedzanie malowniczego Podlasia rozpocznij w Drohiczynie – jego historycznej stolicy. Miasteczko zostało niał w 1520 roku, gdy król Zygmunt Stary utworzył województwo podlaskie. Jeszcze dawniej, bo w XIII wieku, na nieistniejącym już drohickim zamku książę halicki Daniel Romanowicz koronował się na króla Rusi. Dzięki temu Drohiczyn, jako jedno z czterech miast w Polsce – po Gnieźnie, a przed Krakowem i Warszawą – może poszczycić się mianem koronacyjnej stolicy.

W trakcie leniwego spaceru ujrzysz tu zabytkowe kościoły i cerkwie, obiekty pofranciszkańskie i pojezuickie. To ślady historii Drohiczyna, który słynął ze stojących na wysokim poziomie szkół prowadzonych przez franciszkanów, jezuitów, pijarów i benedyktynki.

Pół godziny jazdy z Drohiczyna czeka inne, równie ciekawe miasteczko. Górzyste okolice Mielnika, bo o nim mowa, wielu przywozają na myśl... Bieszczady. Oprócz niepodważalnych walorów krajobrazowych jest on znany z przenikania się Wschodu i Zachodu. Od zawsze obok Polaków mieszkali tu Białorusini, Ukraińcy i Żydzi. Dzisiaj barwny tygiel kultur pogranicza można zobaczyć i poczuć na festiwalu „Muzyczne Dialogi nad Bugiem”. Organizowane od blisko trzydziestu lat widowisko w uroczysku Topolina prezentuje tradycyjną muzykę folkową.

Na listę nadbużańskich „must see” dodaj odkrywkową kopalnię kredy w Mielniku, nagrodzoną przez magazyn National Geographic Traveler tytułem Cudu Polski 2023. Jej początki sięgają XVI wieku. Prawie do połowy XX wieku kreda była tu wydobywana ręcznie. Teren wciąż czynnej kopalni można oglądać ze specjalnie utworzonego tarasu widokowego.

## Na szlaku sakralnym

Listę atrakcji w dolinie rzeki Bug dopełniają dziesiątki kilometrów szlaków turystycznych. Piesze, rowerowe i kajakowe trasy zachęcają do aktywnego spędzania czasu. Wiele z nich przecina się w Siemiatyczach, gdzie – jak przystało na Podlasie – zwiedzisz zabytki sakralne, w tym dawną synagogę i cmentarz żydowski z XVIII wieku. Miasto świetnie nadaje się także na letni odpoczynek nad wodą.

Do najciekawszych propozycji należy Podlaski Szlak Sakralny, łączący cenne obiekty kultury sakralnej prawosławia. Został przygotowany dla turystów zmotoryzowanych – prezentuje 17 obiektów na terenie powiatu siemiatyckiego. Wśród nich są m.in. cerkiew Ikony Matki Bożej „Wszystkich Strapionych Radość” w uroczysku Koterka i cerkiew Przemienienia Pańskiego w Grabarce.

## Prawosławny mistycyzm

Święta Góra Grabarka to serce prawosławia w Polsce. Co roku w sierpniu, podczas obchodów Przemienienia Pańskiego, na wzgórze pielgrzymują wierni. Historia sanktuarium zaczęła się na początku XVIII wieku, kiedy przybyły tutaj tysiące osób z krzyżami, by modlić się o ocalenie od epidemii. W podziękowaniu za cud na górze wybudowano drewnianą kapliczkę. Dzisiaj w Grabarce znajduje się Prawosławny Żeński Monaster Świętych Marty i Marii.

## Eksploruj kajakowy region

Podlasie Nadbużańskie słynie z turystyki wodnej. Szerokość Bugu sprzyja żegludze statków wycieczkowych, ale doskonale odnajdą się tu kajakarze – nie ma tu zapór wodnych ani jazów, które mogłyby utrudnić pływanie, są za to przepiękne widoki. Pod tym względem wyróżnia się rozciągający się od Niemirowa do Drohiczyna – Podlaski Przełom Bugu.

Drohiczyn bywa nazywany kajakową stolicą Polski. Od dziesięciu lat na początku sierpnia odbywa się tutaj największy w kraju spływ kajakowy 500 kajaków. W rekordowej edycji imprezy wzięło udział 1160 osób. Na tym jednak nie kończą się kajakowe inspiracje. Do wiasłowania przekonuje też Nadbużańskie Centrum Turystyki Kajakowej. Znajduje się tu jedyne w Polsce Muzeum Kajakarstwa, które gromadzi kolekcję ponad 70 kajaków. Wśród eksponatów są prawdziwe perełki, jak stary niemiecki kajak z żaglem i sterem z 1926 roku lub kajak papięski. W innej części kompleksu znajduje się symulator pływania kajakiem i kajakowe kino. Jest też niewielki basen, gdzie można potrenować, gdy nie sprzyja aura na zewnątrz.



Fot. Gmina Mielnik i Międzykole



Fot. Michał Zabokrzecki



# Droga wodna E70 – szlak pięciu województw

Pływanie po śródlądowych drogach wodnych ma swoją niepowtarzalną specyfikę. Na rzekach i kanałach nie czuje się tak potęgi żywiołu wody, jak na morzach, oceanach czy dużych jeziorach. Tu płyniesz na styku z lądem, który oddziałuje wprost na wodę, tworząc wraz z nią symbiozę wzajemnych relacji, często kształtowaną przez setki, a nawet tysiące lat.

## **ODRA – rzeka graniczna**

Odra jest drugą co do długości rzeką w Polsce, ale trzecią, jeśli liczymy bieg rzeki w granicach naszego kraju. Odcinek należący do MDW E70 ma długość ok. 50 km i jest drogą wodną III klasy – zaczyna się od połączenia z kanałem Odra–Hawela (667,6 km), a kończy na ujściu Warty do Odry (617,6 km).

Na 632 km, po stronie niemieckiej znajduje się marina w miejscowości Kienitz, a na 623,7 km oznakowany postój dla łodzi sportowych i turystycznych w Kaleńsku.

W Kostrzynie nad Odrą znajduje się ujście Warty do Odry. Ów obszar stanowi część Parku Narodowego „Ujście Warty”. Z Kostrzyna można udać się – np. rowerami – na „Szlak Zakonów Cysterskich”, podążając śladami templariuszy i joannitów.

## **WARTA – postoje wśród zieleni**

Warta jest najdłuższym dopływem Odry, trzecią pod względem długości i drugą najdłuższą rzeką płynącą w całości w granicach Polski. Końcowy odcinek (od

ujścia Warty do Odry w Kostrzynie do ujścia Noteci do Warty w Santoku) stanowi część szlaku MDW E70 i jest zaliczany do II klasy żegludowej.

Najlepiej zatrzymać się na przystaniach w Kostrzynie nad Odrą (Przystań Pasażerska nad Wartą) lub w którejś przystani, marinie lub nabrzeżu towarowym w Gorzowie Wielkopolskim. Zrewitalizowany bulwar nadbrzeżny z miejscami cumowniczymi zachęca do postoju.

## **NOTEĆ – bogata infrastruktura**

Noteć jest największym dopływem Warty (391 km). Wita nas nabrzeżem o długości ok. 300 metrów w Santoku (226 km). Wodniacy mają tu dostęp do najważniejszych mediów. Drawsko (174 km) to kolejna miejscowość z nową mariną o tajemniczej nazwie „Yndzel”, która odnosi się do dawnej nazwy półwyspu w Drawsku. W Czarnkowie (132 km) czeka kilka miejsc do cumowania, w tym oddana do użytku w 2011 r. nowoczesna przystań z wypożyczalnią kajaków, rowerów i innego sprzętu

tu turystycznego. W Ujściu (106 km), które nazwę wzięło od ujścia Gwdy do Noteci, a od której zaczyna bieg Noteć Bystra, do dyspozycji wodniaków oddane są: port rzeczny, przystań „Marina” z wypożyczalnią sprzętu turystycznego oraz pomost cumowniczy. W Nakle nad Notecią (40 km) znajduje się nowoczesna Przystań Powiat Nakielski, ukończona w 2014 r.

## **BRDA – rzeka w Bydgoszczy**

Brda jest ważnym dopływem dolnej Wisły. Ma 238 km długości. Bydgoszcz jest największym miastem nad polskim odcinkiem MDW E70 i jednocześnie ma najbardziej nadwodny charakter. Brdę i drogę wodną łączącą Odrę z Wisłą opuszczamy służą Czersko Polskie. Służownice zajmują ok. 15 minut, pozwalając pokonanie poziomów do 5,28 m. Obok słuzy jest jaz o tej samej nazwie.

## **WISŁA – królowa rzek**

Królowa polskich rzek przez 159 km związana jest z MDW E70. Na szlaku –



Przystań Park Północny w Malborku

od ujścia Brdy – mijamy szereg historycznych miast, w przeszłości pełniących funkcje obronne: Chełmno, Grudziądz, Świecie, Kwidzyn i Gniew.

Poza drogą, ok. 35 km przed ujściem Brdy znajduje się Toruń (730–738 km na Wisłę) – miasto „pierników”, jedno z najstarszych miast w Polsce.

W podobnej odległości – ale poniżej ujścia Brdy, dopłyniemy do malowniczo położonego nad Wisłą Chełmna (804 km), znanego jako „miasto zakonanych”.

Kilka kilometrów dalej znajduje się Świecie (811–814 km) z jedną z niewielu średniowiecznych fortec wodnych w Europie. W Grudziądzu (831–837 km) wzrok przykuwają ciągnące się nad brzegami Wisły spichlerze – najstarsze zbudowane w XIII wieku – pełniące także funkcje obronne.

Na 863 km Wisły – kilka kilometrów od Wisły mijamy Kwidzyn. W Kwidzynie znajduje się zamek kapituły pomezjańskiej i wiele innych zabytków.

Gniew (876 km) to kolejne nadwiślańskie miasto z krzyżackim zamkiem, w którym można wynająć pokój i uczestniczyć w licznych „wybuchowych” wydarzeniach: spotkaniach z chorągwią husarską przy suto zastawionych stołach i z turniejami rycerskimi. W Gniewie znajduje się także Zamek Marysieńki, zbudowany przez króla Jana III Sobieskiego – obecnie mieści się w nim hotel.

Tczew (904–910 km) to przede wszystkim, godne zwiedzenia przez każdego wodniaka, pierwsze w Polsce Muzeum Wisły.

#### PRZEKOP WISŁY – ujściem do morza

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że Wisła uchodzi do morza sztucznie wykonanym w latach 1891–1985 przekopem, który skrócił Wisłę o ok. 10 km. Przekop o długości 7,1 km, szerokości od 250 do 400 m i obudowany wysokimi na 10 m wałami, miał chronić Gdańsk, Elbląg i rozpościerające się między tymi miastami Żuławy od katastrofalnych powodzi.

#### MARTWA WISŁA

Martwa Wisła to lewe ujściowe ramie Wisły od śluzy w Przegalinie (936 km) do Gdańska. Na rzece jest zwykle duży ruch, znajduje się tu sporo marin i przystani – z jedną z największych na polskich drogach śródlądowych w Błotniku, zbudowaną w ramach projektu „Pętla Żuławska”.

#### NOGAT – poznaj Malbork

Nogat to prawe ramie Wisły, oddzielone od niej śluzą Biała Góra (887 km), ucho-



Noteć w pełnej krasie



Śluza Miejska w Bydgoszczy



Ujście rzeki Elbląg do Zalewu Wiślanego



Marina Santok

dzące do Zalewu Wiślanego licznymi odnogami tworzącymi niewielką deltę. Przy śluzie znajduje się przystań zbudowana w ramach projektu Pętla Żuławska. Poziom wody regulują trzy śluzy, w Szonowie, Rakowcu i Michałowie.

Najciekawszym miejscem na szlaku jest Malbork z jednym z najznakomitszych średniowiecznych zamków – stolicą Państwa Krzyżackiego. Zatrzymać się możemy na przystani OSiR, przy kładce dla pieszych prowadzącej do zamku (19 km). Na 21 km w 2012 r. otwarto nowoczesną przystań „Park Północny” w ramach projektu „Pętla Żuławska”.

#### SZKARPAWA – piękno Żuław

Na Szkarpawę (długość 25,4 km, II klasa żeglowności) wpływa się śluzą Gdańska Głowa (931 km Wisły), zbudowaną w 1895 r., w miejscu XVII-wiecznej fortecy broniącej dostępu do Gdańska. W Rybinie (15,1 km), przy cyplu między Wisłą Królewicką i Szkarpawą, znajduje się wolnostojący pomost. W Osłonce (23,5 km) znajduje się nowo zbudowana przystań żeglarska.

#### RZĘKA ELBLĄG I KANAŁ JAGIELLOŃSKI – droga do Elbląga

Rzeka Elbląg (długość: 14,5 km) wypływa z jeziora Druzno i uchodzi do Zalewu Wiślanego. Przez jezioro Druzno łączy się z Kanałem Elbląskim, a przez Kanał Jagielloński z Nogatem. Kanał Jagielloński – zbudowany w 1483 roku – jest najstarszym czynnym kanałem w Polsce. Ma 5,7 km długości i II klasę żeglowności.

Rzeka Elbląg łączy Zalew Wiślany z Portem Morskim w Elblągu.

#### ZALEW WIŚLANY – bezpieczne morze

Zalew Wiślany to największy polski akwen. Ma długość 90,7 km, szerokość 7–13 km i powierzchnię 838 km kw.

Zalew Wiślany jest akwenem płytkim (średnia głębokość to 2,7 m), dlatego warto trzymać się oznakowanych torów wodnych, tym bardziej że w wielu miejscach roztawiane są sieci rybackie. Zalew często nazywany jest „morskim przedszkolem”, bo pozwala na pływanie w warunkach podobnych do morskich, ale w sposób bezpieczny.

Niemal we wszystkich miejscowościach nadzalewowych znajdują się przystanie: w Kątach Rybackich, Krynicy Morskiej, Nowej Pasłęce, Fromborku i Tolkmicku – zbudowane lub zmodernizowane w ostatnich latach, głównie w ramach projektu Pętla Żuławska. Są jeszcze klimatyczne porty i przystanie w Piaskach na Mierzei, Kadynach, Suchaczu czy Nadbrzeżu.

Więcej informacji dot. MDW można znaleźć na stronie internetowej: [www.mdwe70.pl](http://www.mdwe70.pl)



MDW E70

MIĘDZYNARODOWA DROGA WODNA

Fot. Szalone waziki



# PRZYJEDŹ PO ZDROWIE DO UZDROWISKA USTROŃ

To wyjątkowe miejsce na mapie Ustronia łączące relaks i wypoczynek z wyprawą po zdrowie i siłę! Dla uzyskania szybkiej regeneracji pacjentów i gości, wszystko połączone jest z niezwykłą mocą natury. Uzdrowisko Ustroń posiada bowiem własne złoża borowiny i solanki o właściwościach leczniczych. Bogactwo tych surowców w połączeniu z technologią XXI wieku zapewnia skuteczny powrót do formy w strefie Medical, w strefie SPA, natomiast odprężenie gwarantuje szum wody, ciepła sauny i aromat olejków.

Z tych i wielu innych dobrodziejstw skorzystać można podczas pobytów z zabiegami **Komfort** lub **Premium**, które zawierają:

- zakwaterowanie w Sanatorium Równica lub Sanatorium Wilga
- całodzielne wyżywienie zgodnie z dietą
- konsultacje z fizjoterapeutą i nadzór pielęgniarstwa
- zabiegi w Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia lub Medical & SPA

**W ofercie komercyjnej również:**

- specjalistyczne rehabilitacje (kardiologiczna, ortopedyczna, neurologiczna, pulmonologiczna, onkologiczna i obrzęku limfatycznego, po Covid-19)
- pobyt Seniora
- pobyty diagnostyczne
- pobyty hotelowe





## Widok na Beskid Śląski.

Równica to flagowy obiekt Uzdrowiska Ustroń, który góruje nad innymi obiektami, a z jej okien podziwiać można panoramę Ustronia, zbocza Czantorii czy Równicy, a także otaczające te szczyty łąki i lasy. Widoki zachwycają o każdej porze roku. Warto też zaznaczyć, że to w Ustroniu zobaczyć można kultową modernistyczną architekturę Górnego Zawodzia zaprojektowaną przez najlepszych architektów.

## Rozgość się w Uzdrowisku Ustroń.

Uzdrowisko Ustroń to nie tylko szeroka oferta **specjalistycznych zabiegów komercyjnych**, ale także wiele innych propozycji. Dla Gości przygotowano między innymi:

- kompleks basenów solankowych
- zajęcia fitness
- tężnię solankową
- nowoczesną siłownię
- grootę solną
- **niezapomniane wieczorki taneczne w Klubie Kuracjusza i Karczmie Zapiecek - organizowane codziennie!**



Otoczenie Uzdrowiska Ustroń sprawia, że miłośnicy spacerów, jazdy na rowerze czy wycieczek górskich mają swoje ulubione aktywności na wyciągnięcie ręki!

### Zapytaj o pobyt w Uzdrowisku Ustroń:

☎ 33 854 54 54, wew. 2

✉ rezerwacja@uzdrowisko-ustron.pl

[www.uzdrowisko-ustron.pl](http://www.uzdrowisko-ustron.pl)

# Rodzinnie z nauką za pan brat

Jesień to świetny moment na krótkie wypadki całą rodziną. Warto wybrać miejsce, gdzie nikt nie będzie się nudził. Tu w sukurs przychodzą stacjonarne atrakcje, takie jak interaktywne muzea, centra techniki czy planetaria i laboratoria.

**P**oprzez zabawę, eksperymenty i pokazy można poznać empirycznie ciekawostki ze świata nauki i doskonale, a także pożytecznie spędzić czas w chłodniejsze i krótsze jesienne dni.

Od momentu powstania w 2010 r. warszawskiego Centrum Nauki Kopernik rośnie zapotrzebowanie na tego typu obiekty, w których nacisk kładzie się na interaktywność, kreatywność i dobrą zabawę. Zwiedzający może dotknąć każdego eksponatu i sprawdzić, jak działa, a zarazem ma pełną swobodę wyboru i decyzji, kiedy i czemu przyjrzeć się bliżej. Przez ostatnie lata w całej Polsce powstały podobne miejsca, gdzie skomplikowane zagadnienia z fizyki, matematyki, chemii, przyrody czy astronomii stają się dziecinnie proste. Przedstawiamy subiektywne zestawienie obiektów, które powinni odwiedzić dorośli razem z dziećmi.

## Experyment w Gdyni

Centrum Nauki EXPERYMENT w Gdyni to jedna z najstarszych placówek tego typu, znajduje się w niej pięć stałych wystaw. W galerii Hydroświat można zostać inżynierem i konstruktorem maszyn, takich jak tamy i śluzy. Z kolei wizyta w galerii Drzewo Życia pozwala na znalezienie odpowiedzi na wiele pytań z dziedziny przyrody. Jak widzą zwierzęta? Czy trzęsienie ziemi zwala z nóg? Jakie zwierzę jesteś w stanie prześcignąć? Najnowsza galeria Kierunek Zdrowie to możliwość, by poprzez eksperymenty i zabawę poznać, jak zadbać o dobrą kondycję, czym są emocje czy jak udzielać pierwszej pomocy? Istnieje możliwość zwiedzenia wystaw indywidualnie z edukatorem-ekspertem. Edukator oprowadza wybraną przez siebie ścieżką zwiedzania i w przystępny sposób wyjaśnia najbardziej skomplikowane zjawiska naukowe. Przy tym angażuje uczestników i włącza w odkrywanie oraz eksperymento-

wanie przy stanowiskach. Dzięki indywidualnemu eksplorowaniu wystaw, ścieżka zwiedzania zostaje dostosowana do wieku, zainteresowań i oczekiwań gości Centrum Nauki Experiment.

## Hevelianum w Gdańsku

Hevelianum w Gdańsku znajduje się na terenach dawnego Fortu Góry Gradowej. Tutaj można poznać ciekawostki i zagadnienia z nauk ścisłych, ale także z historii i kultury. Na wystawie Łamiągłówki królowa nauk, czyli matematyka, pokaże swoje łagodne i zrozumiałe oblicze. Z kolei część Dookoła Świata zabiera zwiedzających w podróż po poszczególnych kontynentach. Wystawa Zabawy z historią i Wehikul czasu – człowiek i pocisk jest skierowana do starszych i młodszych, interesujących się historią. Na wystawie Z energią! można sprawdzić się jako kierowca czy poczuć siłę powodzi. Dla najmłodszych przygotowano Warsztaty



Wyobraźni i Kreatywny Plac Zabaw. Odkrywać można nie tylko ofertę Hevelianum, ale również samą lokalizację – wzniesienie w centrum Gdańska, które oferuje wspaniałe widoki i możliwość rekreacji na świeżym powietrzu, wśród zabytkowej architektury, w otoczeniu zieleni. Od stycznia 2022 r. funkcjonuje także nadmorska filia Hevelianum – Dom Zdrojowy w Brzeźnie, miejsce edukacji ekologicznej.

### Centrum Nauki Leonardo da Vinci w Świątoku

Drugie co do wielkości centrum naukowe w Polsce znajduje się na obszarze Chęcińsko-Kieleckiego Parku Krajobrazowego w Podzamczu i zachwyca lokalizacją. Wokół rozciąga się barokowy park, na terenie którego często rozmieszczane są namioty z ciekawymi wynalazkami, a tuż obok jest Biobank – w nim badane są komórki macierzyste, oraz niewielki, odrestaurowany dworek starosty chęcińskiego. Samo Centrum to nowoczesna, przeszklona budowla, gdzie na ponad czterech tysiącach metrów wystawienniczych, zloka-

lizowanych na dwóch poziomach, znajduje się wiele wystaw, pracowni i laboratoriów. „Człowiek – trybik w maszynie przyrody” to eksponaty mechatroniczne i multimedialne. Wystawa niesie przekaz ekologiczno-przyrodniczy nt. ochrony atmosfery, zasobów wodnych, ochrony różnorodności biologicznej i funkcjonowania ekosystemów oraz racjonalnego gospodarowania odpadami. Patronem wystawy „Człowiek – niezwykła maszyna” jest Leonardo da Vinci. Jej celem jest uświadomienie działania skomplikowanego ludzkiego organizmu. Zwiedzający mogą poznać idealne proporcje ludzkiego ciała na podstawie „człowieka Witruwiańskiego” autorstwa da Vinci i stworzyć własną, indywidualną jego postać. Na ekspozycjach „Odkryj siebie” i „Zmysły człowieka” można poznać zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego.

### Wrocławskie Hydropolis

Woda to fascynujący żywioł. Jest takie miejsce, gdzie można się o nim dowiedzieć prawie wszystkiego! Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kana-

alizacji we Wrocławiu wykorzystano zabytkowy zbiornik czystej wody, znajdujący się w przemysłowym XIX-wiecznym budynku, po to, by stworzyć jedną z najciekawszych wystaw interaktywnych dotyczących hydrologii. Przestrzeń Hydropolis została podzielona na 7 stref tematycznych. W Strefie Głębin podziwiamy najgłębsze miejsce na Ziemi, z istotami żyjącymi w ciemnych toniach mórz i oceanów. Następnie w Strefie Ocean Życia przyglądamy się ewolucji, rafom koralowym i bogactwu wodnego życia. Strefa Człowieka i Wody – pokazuje wpływ wody na nasze życie. Aspektem technicznym i inżynierii wodnej poświęcona jest Strefa Historii Inżynierii Wodnej. Najdłuższa w Europie drukarka wodna o długości 46,5 m, obraz kuli ziemskiej o średnicy 2 m z animacją pływów wodnych na naszej planecie czy syntezator mowy delfinów – takie unikatowe urządzenia są na wyciągnięcie ręki tylko w Hydropolis. Nauka przez zabawę to najlepsza forma zdobywania wiedzy. Rodzice z dziećmi mogą liczyć na interaktywną i multimedialną rozrywkę z audioprzewodnikiem i dziesiątkami eksponatów. W budynku ►

## Zapraszamy do Łowicza!



### TROCZĘ HISTORII

Najstarsza wzmianka o Łowiczu pochodzi z bulli papieża Innocentego II z 7 lipca 1136 r. Łowicz uzyskał prawa miejskie przed 1298 r., kiedy to po raz pierwszy wzmiankowany jest jako miasto. W połowie XIV w. arcybiskup Jarosław Bogoria ze Skotnik pobudował nad Bzurą murowany gotycki zamek, stanowiący zaczątek rezydencji prymasowskiej w Łowiczu. Rozkwit miasta przerwały najazd szwedzki, zabory, a następnie okupacja hitlerowska. O przeszłości miasta świadczą liczne zabytki oraz zbiory łowickiego muzeum.

### Co warto zobaczyć?

#### Bazylika Katedralna

Katedra Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny i św. Mikołaja jest jednym z najstarszych kościołów w regionie. Jak wynika z inskrypcji z 1668 r., umieszczonej pod chórem, pierwszy drewniany kościół parafialny miał stać w tym miejscu w 1100 r. Na szczególną uwagę zasługują wspaniałe organy, bogate zbiory biblioteki i skarbiec.

#### Kościół oo. Pijarów

Jest to kościół trójnawowy, w formie bazyliki, skierowany prezbiterium na południe, freski w prezbiterium przedstawiają sceny z życia św. Wojciecha, ich autorstwo przypisywane było Michałowi Aniołowi Palloniemu. Wewnątrz liczne ołtarze późnobarokowe. Na szczególną uwagę zasługują ołtarze w nawie głównej M.B. Łaskawej i św. Kalasancjusza z rzeźbami Pierscha oraz cudowny obraz w ołtarzu M.B. Szkaplerznej w nawie wschodniej.

#### Ratusz na Starym Ryнку

Budynek uchodzi za jeden z najciekawszych obiektów architektury klasycystycznej w Polsce. Jest to budynek na planie prostokąta, dwukondygnacyjny z charakterystyczną wieżą, na której znajduje się zegar wybijający miejskie kuranty.

#### Nowy Rynek

Nowy Rynek zachował swój średniowieczny układ urbanistyczny. Zachowane są wąskie, średniowieczne działki. Liczne kamieniczki w pierzejach rynku pochodzą z XVI i XVII w. To jeden z trzech, zachowanych w pierwotnej formie, trójkątnych rynków w Europie (obok Bonn i Paryża). Obecnie rynek zdobi fontanna, odtworzono i uwidoczniło w kostce brukowej układ fundamentów dawnego renesansowego ratusza oraz fragment bruku z 1525 r.



[www.lowiczturystyczny.eu](http://www.lowiczturystyczny.eu)

- ▶ jest również specjalna strefa relaksu i zabaw dla najmłodszych.

## Centrum Nauki i Techniki EC1

Położony w Łodzi kompleks EC1 łączy w sobie funkcje kulturalne, artystyczne i edukacyjne. Na zrewitalizowanych terenach Elektrowni Łódzkiej powstało nowoczesne planetarium wraz z Centrum Nauki i Techniki, przybliżające zagadnienia z różnych dziedzin nauki i techniki, prezentując je na trzech wystawach tematycznych. „Przetwarzanie energii” zawiera eksponaty historyczne, współczesne symulatory, gry komputerowe – wszystko to pozwala prześledzić nie tylko historię tego wyjątkowego miejsca, ale i zapoznać się z wciąż używanymi technologiami produkcji prądu. Niezapomnianym przeżyciem jest obejrzenie mappingu na historycznym turbozespołe Brown Boveri. Druga ścieżka tematyczna: „Rozwój wiedzy i cywilizacji”, pokazuje zasady przyrody, prawa nauki, związane z nimi wynalazki – wszystko, co pozwoliło zbudować cywilizację, w której żyjemy. Na wystawie „Mikroświat – makroświat” zaprezentowano to, co jest niewidoczne dla nieuzbrojonego oka – od obserwacji skrzydeł motyla przez mikroskop elektronowy aż po ujęcia najdalszych głębi Kosmosu. W Centrum EC1 można poznać tajemnice wszechświata dotyczące energii, fizyki i chemii, a co najważniejsze poznać przez dotyk, zabawę, doświadczenia i eksperymenty. Rodzice z młodszymi dziećmi w wieku od 3 do 10 lat powinni odwiedzić mieszczącą się tu stałą

wystawę na Ulicy Żywiółów. 5 stref tematycznych „kręci” się wokół: Wody, Ziemi, Życia, Ognia i Powietrza. To prawdziwe szaleństwo eksperymentów i samodzielnych doświadczeń.

## Apilandia – Interaktywne Centrum Pszczelarstwa

Apilandia mieszcząca się w Kleczy Dolnej k. Wadowic to jedyne takie miejsce w Polsce, gdzie w bardzo profesjonalny, a jednocześnie ciekawy i angażujący sposób promowane są sekrety życia pszczół. Pomaga w tym pasieka edukacyjna składająca się z 50 uli. Zwiedzanie centrum podzielone jest na trzy etapy. Na początku goście dowiadują się, jak bardzo pożyteczna i potrzebna jest praca pszczół i jakie znaczenie ma ona dla ludzi, roślin i zwierząt. Następnie zwiedzający mogą wcielić się w rolę pszczelarza, zapoznać się z technikami jego pracy oraz narzędziami, których używa. Trzeci etap to pokazy multimedialne, dzięki którym zwiedzający poznają wszystkie szczegóły związane z życiem pszczół zarówno w ulu, jak i poza nim. Dowiadujemy się w tym czasie m.in., jak powstaje miód i co poza nim pszczoła miodna ma do zaoferowania. Poza samym zwiedzaniem Apilandia oferuje udział w specjalnych warsztatach tematycznych. Na dorosłych zajęcia prowadzone są na temat miodu w kosmetykach, z bezpłatnym zabiegiem pielęgnacyjnym. Na dzieci czeka wiele dodatkowych zajęć, w tym m.in. spacer wśród pszczół (zwiedzanie pasieki w specjalnych kapeluszach), słodki świat miodu (degustacja różnych miodów), jestem pszczelarzem (wcielenie się w rolę pszczelarza), pyłek kwiatowy jako pszczeli dar natury, magia świecy z wosku (własnoręczne wykonanie świecy z wosku). To wyjątkowe miejsce, skąd wszyscy wychodzą bogatsi o wiele informacji i ciekawostek na temat pszczół i miodu.

## Planetarium – Śląski Park Nauki

Planetarium położone w Parku Śląskim w Chorzowie powstało w 1955 r. – jako pierwsza tego rodzaju placówka w Polsce. Po zakończonym w ubiegłym roku procesie modernizacji stało się jednym z najnowocześniejszych planetariów na świecie, w którym prezentowane są zagadnienia związane z astronomią, sejsmologią i meteorologią. Sala planetarium została wyposażona w system wizualizacji nieba, który jest w stanie wyświetlić, na mającym niemal 800 m<sup>2</sup> sferycznym ekranie, około 100 mln gwiazd. Interaktywne stanowiska ekspozycji Geofizyka oferują symulowane trzęsienia ziemi, można też zobaczyć i usłyszeć prawdziwe błyskawice generowane przez cewkę Tesli, a także być świadkiem powstawania chmur i opadów atmosferycznych. Po wejściu do specjalnych komór, zwiedzający przenoszą się na chwilę w różne strefy klimatyczne, a stanowisko z niemal dwumetrowej średnicy ekranem kulistym pozwala na sprawdzenie, jak z kosmosu wyglądają Ziemia i inne planety Układu Słonecznego. W sali poświęconej astronomii jedną z największych atrakcji jest pokój pozwalający na spacer wśród gwiazd w okularach 3D.





# MUZEUM W LICZBACH

W WYBRANYCH DNIACH LIPCA  
I SIERPNIĄ DZIENNA FREKWENCJA  
TRZYKROTNIE PRZEKROCZYŁA  
**4000** ZWIEDZAJĄCYCH

4308

4553

4308

19 VII

26 VII

1 VIII

W LIPCU ODWIEDZIŁO  
NAS **71 056** GOŚCI!  
TO NAJLEPSZY  
FREKWENCYJNIE LIPIEC  
W HISTORII MIIWŚ

OD STYCZNIA DO LIPCA 2023  
ODWIEDZIŁO NAS PRAWIE  
**300 000** GOŚCI  
(TO NIEMAL TYLE ILE W CAŁYM 2021)

STYCZEŃ 27 775

LUTY 34 731

MARZEC 26 492

KWIECIEŃ 36 190

MAJ 52 026

LIPIEC 71 056

CZERWIEC 50 790

2023

MIIWŚ

DZIĘKUJEMY!

# Kulinarne podróże po Polsce

Coraz więcej miłośników dobrego jedzenia, w poszukiwaniu produktów o oryginalnych smakach, wytwarzanych na podstawie tradycyjnych receptur, wraca do korzeni, czyli regionów, w których ukształtowały się ich kulinarne gusta.

**P**odczas podróży po Polsce turyści pytają o potrawy regionalne, ekologiczne, chcą poznać lokalne specjały. O „smaczny” wizerunek walczą wszystkie regiony naszego kraju, z ponad dwudziestoma szlakami kulinarnymi. Podpowiadamy, gdzie można dobrze zjeść.

Każdy region szczyci się swoimi tradycjami kulinarnymi. Lokalne smaki, tradycyjne sposoby produkcji żywności i przedmioty do jej wytwarzania – wszystko to przyciąga turystów ceniących tradycyjne jedzenie naszych babć i prababć, które dzięki bogactwu etniczemu i kulturowemu dawnej Polski było bardzo różnorodne. Jednym z takich wyjątkowych miejsc są Kaszuby, chętnie odwiedzane przez turystów.

## Zasmakuj w sercu Kaszub

Dla wielu będzie niespodzianką, że najbardziej popularnym owocem

w regionie jest niepozorna... żurawina. Uważana za skarb Kaszub, łagodzący liczne schorzenia i wzbogacający smak wielu potraw. Mieszkańcy Kaszub już przed wiekami przekonali się, że ta niezwykła mała roślina ma wielką moc. Coroczne zbieranie żurawiny błotnej do dzisiaj jest tradycją w wielu kaszubskich domach. Rośnie ona na terenach podmokłych i torfowiskach, przez co jej zbieranie jest utrudnione, zyskała wielu zwolenników ze względu na swoje dobroczynne właściwości lecznicze i zastosowanie w kuchni. Szlak Kaszubskiej Żurawiny jest projektem promującym ten doskonały owoc i związane z nim produkty kulinarne i zdrowotne. Jesień to najlepsza pora na poznanie szlaku, ponieważ żurawinę należy zbierać, kiedy jest w pełni dojrzała i ma już swój piękny, rubinowy kolor. Z czym jada się żurawinę na Kaszubach? Na szlaku znajdziemy re-

stauracje oraz gospodarstwa agroturystyczne, w których skosztować można lokalnych przysmaków. Czerwony owoc doskonale komponuje się z mięsem. Klasykiem jest pieczona kaczka z żurawiną, a także wątróbka drobiowa z żurawinowym sosem. Na deser warto skusić na ruchanki kaszubskie (placki z żytniego ciasta chlebowego, których nazwa pochodzi od stopnia jego wyrobienia i wyrośnięcia) albo lody czy gofry z żurawinową konfiturą. Kolejną kulinarną ciekawostką jest zupa owocowa z żurawiną i lanymi kluskami. Bez dwóch zdań – słoik z żurawiną ucieraną na surowo to produkt regionalny, który warto zabrać ze sobą z Kaszub na pamiątkę kulinarnej eskapady. Na wyprawę w poszukiwaniu kaszubskich smaków można też wybrać się rowerem. Prawie 160 km biegnących głównie po lokalnych drogach daje możliwość podziwiania piękne-



go krajobrazu i odwiedzenia najciekawszych atrakcji turystycznych, m.in. dom do góry nogami, Kaszubski Park Etnograficzny czy Muzeum Hymnu Narodowego.

W poznawaniu innych sekretów lokalnej kuchni pomoże przewodnik „Zasmakuj w Sercu Kaszub”. Lista 16 restauracji serwujących dania kaszubskie (np. rybę po kaszubsku czy pierogi z kurkami) zabierze turystę w świat regionalnej kuchni. Wydawnictwo nie tylko ułatwi poznawanie dań kaszubskich, dla tych, którzy po dobrym jedzeniu chcą zgubić kalorie, na mapie zaznaczono atrakcje turystyczne do zwiedzania.

### Poczuj wyjątkowy smak Lubelszczyzny!

Razem można więcej – taka idea patronowała projektowi „Zasmakuj w Tradycji – Lubelski Szlak Kulinaryny”, powstałemu dzięki współpracy pięciu Lokalnych Grup Działania, na terenie powiatów lubelskiego, radzyńskiego, krasnostawskiego, kraśnickiego i biłgorajskiego. Lokalni produ-

cenci, przetwórcy, właściciele agroturystyk, restauracji i punktów gastronomicznych zjednoczyli się, by promować tradycyjne i regionalne produkty Lubelszczyzny. A smaki regionu są bardzo różnorodne. Wstępując na szlak, można delektować się przysmakami wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Lubelskiego, m.in.: zawijaszem nasutowskim, pierogami gałęzowskimi, zupą chłopską fajstawiacką, serami z ziołami, produktami z Mikołajówki, pierogiem (pirógiem) biłgorajskim, dawniej zwanym „krupniakiem”.

Jeżeli ktoś lubi dobrze zjeść, to Lubelski Szlak Kulinaryny jest idealną propozycją na weekendowy wypad, rowerową przejażdżkę czy podróż przez Lubelszczyznę. Na smakoszy czeka ponad 30 wyjątkowych miejsc – zajazdów, zagród, karczm czy restauracji. Ciekawostką jest manufaktura oleju tłoczonego metodą rzemieślniczą, gospodarstwo ekologiczne, z którego pozyskiwane są produkty do wytwarzania ekologicznych soków, cydru i octu jabłkowego albo pasieki ze

specyficznym i wielokrotnie nagradzanym miodem malinowym, gryczanym oraz krupnikiem pszczelowskim. Warto też wstąpić do jednej z winnic. Choć tradycje winiarstwa na Lubelszczyźnie sięgają średniowiecza, to dopiero teraz przeżywają prawdziwy renesans. Większość to młode winnice, w których grona zbierane są ręcznie. Wszystkie wyróżnia butikowa produkcja i pasja ich twórców, którzy całymi rodzinami angażują się w pracę nad stworzeniem wina o niezapomnianym smaku. Podróż Lubelskim Szlakiem Kulinarynym to gwarancja wspaniałych kulinarnych doznań i mile spędzonego czasu. Szlak warto odwiedzić jesienią, kiedy to w wielu miejscach odbywają się pokazy kulinarne, połączone z degustacją, a na stoiskach można kupić produkty lokalne i wytwory rzemieślników. Warto dodać, że poznawanie lokalnych potraw to nie tylko odkrywanie unikatowych smaków i zapachów, ale także bliskie spotkanie z zabytkami i krajobrazami regionu.

## Gmina ZABIERZÓW PRZYJACIÓŁ na wycieczkę



Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców i turystów na piesze i rowerowe wycieczki do najpiękniejszej podkrakowskiej Gminy. Gmina Zabierzów

to doskonale miejsce na spędzanie czasu wolnego z dala od zgiełku miasta, w bliskości natury.

**Gmina Zabierzów**, poza popularnymi atrakcjami turystycznymi, wciąż potrafi zaskoczyć wieloma jeszcze nieodkrytymi i mało znanymi zakątkami – jurajskimi skarbnymi. Dają one możliwość obcowania z pięknem natury i wspaniałymi zabytkami. Można je odkrywać zarówno podczas pieszych, jak i rowerowych wycieczek. Na terenie gminy Zabierzów wytyczono ponad 189 km szlaków

turystycznych. Przez teren gminy Zabierzów przebiega ciąg pieszo-rowerowy Velo Rudawa.

**Olbrzymim atutem Gminy Zabierzów**, stanowiącym o jej **niezwykłej atrakcyjności turystyczno-rekreacyjnej, jest malowniczy jurajski krajobraz**. Na terenie gminy znajdują się rozległe kompleksy leśne, niezliczona ilość urokliwych skał i ostańców wapiennych o fantazyjnych, baśniowych kształtach, jaskiń, wąwozów, a także źródeł krystalicznej wody.

To walory naturalne zadecydowały, iż znaczna część obszaru gminy znalazła się w granicach dwóch parków krajobrazowych. **Tenczyński Park Krajobrazowy** to m.in. wspaniały Las Zabierzowski – największy kompleks leśny na zachód od Krakowa – a także doliny Aleksandrowicka, Brzoskwinki oraz przełom Rudawy pod

słynną Skałą Kmity. Z kolei **Park Krajobrazowy Dolinki Krakowskie** obejmuje tak piękne doliny jurajskie, jak: Bolechowicką, Kobyłańską, Będkowską i Kluczwoły. Parki krajobrazowe, rezerваты przyrody, rzeka Rudawa, miejsca wspinaczkowe, kryta pływalnia, stadniny koni, kompleksy sportowo-rekreacyjne w każdej miejscowości oraz ciekawe szlaki turystyczne sprawiają, że warto w naszej gminie aktywnie wypocząć w zielonym otoczeniu z dala od miejskiego zgiełku.

**Więcej informacji** na temat walorów krajobrazowych, atrakcji turystycznych, historii i zabytków można znaleźć na [www.zabierzow.gmina.pl](http://www.zabierzow.gmina.pl)

**Polecamy kanał na YouTube**  
<https://www.youtube.com/user/GminaZabierzow/videos> i **profil na FB**  
<https://www.facebook.com/GminaZabierzow>



# PROFESJONALNE INFORMACJE NIEZBĘDNE W TWOJEJ PRACY

Czytaj *Wiadomości Turystyczne* w wersji papierowej lub elektronicznej.



+



Poruszamy tematy najważniejsze dla branży turystycznej.

Publikujemy komentarze czołowych touroperatorów, praktyków, opinie specjalistów, analizy ekspertów. Piszemy o prawie, technologiach, biznesie, prezentujemy badania.

Zamów już dzisiaj

[www.wiadomosciturystyczne.pl](http://www.wiadomosciturystyczne.pl) | 22 822 20 16 | [prenumerata@2eurosyst.pl](mailto:prenumerata@2eurosyst.pl)

wt

LUDZIE, BIZNES  
WIEDZA, PRAKTYKA  
KOMPETENCJE

# #RezerwujSprytnie

## ogólnopolska kampania edukacyjna o korzyściach direct booking

Sezon wakacyjny zainaugurował ogólnopolską kampanię edukacyjną #RezerwujSprytnie zorganizowaną przez Profitroom. Celem działań jest zmiana nawyków zakupowych gości hotelowych, którzy mają poznać korzyści wynikające z bezpośredniej rezerwacji w obiektach hotelowych.

**W**ielu konsumentów jest przyzwyczajonych do korzystania z popularnych wyszukiwarek lub biur podróży, tymczasem warto postawić na bezpośredni kontakt z hotelem. Na stronach internetowych hoteli znajduje się bowiem dokładny opis wszystkich dostępnych ofert, a także wolnych terminów i cen pobytów. Takie rozwiązanie daje szereg obustronnych korzyści. Informuje o nich ogólnokrajowa akcja edukacyjna #RezerwujSprytnie.

Założenie rezerwacji przez gościa na stronie www hotelu wiąże się dla hotelarza z szeregiem korzyści, w tym przede wszystkim ze znacznie mniejszym kosztem w porównaniu z pozyskaniem rezerwacji kosztem pośredników. Na realizacji strategii direct booking zyskują jednak również goście. – *Wielu gości*

*hotelowych nie wie, że poprzez bezpośrednią rezerwację na stronie hotelu może otrzymać korzystniejszą ofertę niż u pośredników. Pośrednictwo wiąże się z dodatkowym kosztem, którym obciążane są hotele* – tłumaczy Marcin Dragan, założyciel Profitroom.

Po pierwsze, cena podczas bezpośredniej rezerwacji w hotelu często jest niższa. Na stronie hotelu znajduje się o wiele więcej niż tylko oferta noclegu ze śniadaniem. To często darmowy parking, dostęp do strefy wellness, dodatkowe posiłki i wiele innych zniżek.

Coraz bardziej popularne są też pakiety pobytowe, czyli oferty dopasowane do potrzeb odwiedzających dany hotel gości. Tego typu udogodnienia trudno znaleźć, rezerwując pobyt na innych stronach, a bywają one bardzo korzystne! Hotele, oprócz pobytowych bo-

nusów, często oferują też dodatkowe atrakcje, takie jak animacje dla dzieci, przejażdżki konne, warsztaty plastyczne, wizyty w spa i wiele innych.

Profitroom – wiodący dostawca technologii wspierających sprzedaż i marketing hoteli, postanowił wypromować ideę rezerwacji bezpośrednich. – *W dobie wysokiej inflacji i wzmożonej promocji wyjazdów zagranicznych istotne jest, żeby pokazać, że polscy hotelarze mają wyjątkowo dużo do zaoferowania* – mówi Marcin Dragan.

Swój patronat nad inicjatywą Profitroom objęła Izba Gospodarcza Hotelarstwa Polskiego.

Więcej informacji na stronie <https://www.rezerwujsprytnie.pl/>



Jeżeli wyszukiwarka przekierowała Cię do serwisu pośredniczącego, powróć na bezpośrednią stronę www hotelu, aby dokonać rezerwacji. Najczęściej domena hotelu zawiera jego pełną nazwę, tzn.: [www.nazwahotelu.pl](http://www.nazwahotelu.pl) (bądź też [.com](http://www.nazwahotelu.com) lub [.eu](http://www.nazwahotelu.eu)) podczas gdy strona serwisu pośredniczącego to najczęściej: [www.nazwaserwisuposredniczacego.com/nazwahotelu](http://www.nazwaserwisuposredniczacego.com/nazwahotelu).

# Zwiedzaj Wrocław z literacką mapą

Szlaki turystyczne inspirowane polską literaturą najczęściej skupiają się na miejscu pracy twórczej pisarza, eksponując pamiątki po twórcy. Turystyka literacka oparta na fabule książek to stosunkowo nowe zjawisko. Prym w tej materii wiecie wrocławianin Marek Krajewski.

Licząca trzynaście tomów seria cieszyła się – i nadal cieszy – wielką poczytnością. Otoczona jest swoim kultem, co zaowocowało powstaniem kilku szlaków turystycznych, pozwalających na wczucie się w postać detektywa z powieści i poznanie jego ulubionych miejsc, a przede wszystkim aury przedwojennego Wrocławia. To kapitalny sposób na niebanalną przechadzkę po mieście i spędzenie jesiennego, weekendowego popołudnia.

Taki spacer to niewątpliwa gratka dla fanów kryminalnej serii. Pierwszą i najbardziej znaną trasę opracowała Marta Pawlaczek. Na liczącej 15 punktów trasie wyznaczyła miejsca, w których pojawiał się wrocławski policjant Eberhard Mock. Dom, gdzie mieszkał, siedzibę Prezydium Policji, karczmy, restauracje i domy publiczne. Oczywiście, nie mogło zabraknąć lokalizacji okrutnych zbrodni! Około 90-minutowy spacer to prawdziwa uczta dla miłośników architektury

miejskiej z XIX i XX wieku. Dla tych, którym taka trasa zaostri apetyt na więcej, powstała książka „Wrocław Eberharda Mocka. Przewodnik na podstawie książek Marka Krajewskiego” autorstwa Michała Karczmarza. W przewodniku znajdziemy osiem tras po Wrocławiu śladami wędrówek Eberharda Mocka. Trzy pierwsze obejmują swym zasięgiem przede wszystkim centrum miasta i ukazują nam przebieg pokonywanej w poszczególnych latach przez bohatera drogi z pracy do domu. Określone są mianem krótszych, gdyż przewidują odwiedzenie sześciu–dziewięciu miejsc związanych z życiem codziennym Mocka. Kolejnych pięć tras to trasy dla starych Mockowych wyjadaczy. Są to trasy tematyczne, biegnące przez miejsca akcji śledztw prowadzonych przez naszego bohatera na kartach poszczególnych książek serii. Mamy więc trasy: „Szlakiem czterech marynarzy”, „Trasę mizantropów”, „Tropem mordercy z kalendarza”, „Ścież-

kę skorpionów” oraz „Festung Breslau”. Są one zdecydowanie dłuższe – przewidują odwiedzenie od czternastu do dwudziestu sześciu miejsc opisanych w powieściach. W książce – poza mapami poszczególnych tras – znajdziemy dużo pięknych, interesujących zdjęć przedstawiających opisywane miejsca. Na końcu przewodnika znajduje się pomocny spis polskich i niemieckich nazw topograficznych pojawiających się w tekście.

Centrum Badań nad Dziedzictwem Kulturowym Dolnego Śląska pokusiło się o kolejny tematyczny szlak – „Dolny Śląsk jako literacka mapa”, którego celem jest m.in.: ukazanie nowszych książek Marka Krajewskiego. Trasa pozwala skonfrontować literacką podstawę z obecnymi realiami ukazanymi na prezentowanych fotografiach i filmach, jak również wskazuje lokalizacje odwołujące się do postaci samego autora. Zwiedzanie miejsc i budowli, które rozslawiły Wrocław, to fascynująca przygoda.



# WROCLAW

## MIASTO PRZYGODY

Wrocław przyciąga rokrocznie kilka milionów turystów. Miasto oferuje niezapomniane przygody, gwarantuje emocje, kusi mnóstwem atrakcji, ale na co się zdecydować? Oto kilka podpowiedzi!

### Dzień w zoo

Wrocławski ogród zoologiczny pod względem liczby zwierząt jest największy w Polsce. Spośród innych wyróżnia go Afrykarium – jeden z siedmiu zoologicznych cudów świata. Jest to oceanarium poświęcone faunie Afryki, podzielone na ekosystemy. W sekcji „Dżungla nad Rzeką Kongo” można stanąć oko w oko z krokodylami i zobaczyć syreny; „Afryka Wschodnia” mieni się kolorami 50 gatunków ryb. Ogromne wrażenie robi „Kanał Mozambicki” – idąc przezroczystym podwodnym tunelem, turyści niemal na wyciągnięcie ręki mają przepływać rekinami, płaszczki olbrzymie i majestatyczne żółwie. By zajrzeć we wszystkie zakamarki zoo, być przy karmieniu zwierząt i pobawić się z małuchami w zwierzęcym Dziecińcu – na wizytę w zoo warto zarezerwować sobie cały dzień.

### Aquaparki dla każdego

Równie szybko czas płynie w aquaparkach. We Wrocławiu działają dwa, a w budowie jest już trzeci. Ten przy ul. Borowskiej należy do najczęściej odwiedzanych w Europie. Na ambitnych pływaków czeka tu basen sportowy, a na amatorów beztrzęsłego pluskania się – strefa rekreacyjna z basenami zewnętrznymi i wewnętrznymi, jacuzzi, biczami wodnymi, leniwą rzeką i zjeżdżalnią. Maluchy bezpiecznie pobawią się w Dziecięcej Zatoce, a dorośli zrelaksują w saunarium. Dla gości, którym nie służy sauna, przygotowano dwa pokoje o niższej temperaturze: halodarium dla osób z problemami układu oddechowego oraz tepidarium dla cierpiących na choroby układu krążenia.

### Wodny świat Hydropolis

Ci, którzy kochają wodę, dowiedzą się o niej wszystkiego w Hydropolis. To wielokrotnie nagradzane centrum wiedzy o wodzie zachwyci każdego. Mieści się w zażytkowym podziemnym zbiorniku wody pitnej, ale informacje przekazuje w sposób absolutnie nowoczesny – przez interaktywne wystawy, multimedialne instalacje i gry. Skąd się wzięła woda na Ziemi? Co się dzieje w morskich głębinach? Jak powstają fale i śnieg? Odpowiedzi na te i inne pytania podawane są tu w bardzo atrakcyjnej formie. Niezapomniany smak przygody zapewniają symulatory – dzięki nim można zejść w batyskafie na dno Rowu Mariańskiego, w środku lata znaleźć się w zamieci śnieżnej czy popytywać z delfinami.

### Hala Stulecia i fontanna multimedialna

Multimedialne atrakcje czekają też w Hali Stulecia. Ta żelbetowa budowla z 1913 r., zabytek wpisany na listę UNESCO, była ponad 100 lat temu prawdziwą rekordzistką – z uwagi na największą na świecie kopułę, największe organy i 5 tysięcy miejsc siedzących. Jej historię opowiada wystawa Visitor Centre, złożona z dotykowych ekranów i map, nagrań oraz wirtualnych wycieczek. Podczas jednej z nich goście poczują dreszcz emocji, gwałtownie „wzbijając się” w niebo, by z wysokości podziwiać Halę Stulecia i zapierającą dech w piersiach panoramę Wrocławia.

Obok, w parku Szczytnickim, działa największa w Polsce fontanna multimedialna. Na pow. 1 hektara zainstalowano tu 300 dysz, z których woda tryska na wysokość nawet 40 metrów. Tak powstaje ekran wodny, na którym wyświetlane są wizualizacje z muzyką i efektami laserowymi. Od wiosny do jesieni codziennie odbywa się tutaj kilkanaście bezpłatnych pokazów!

### Kolejkowo, czyli Dolny Śląsk w pigułce

To największa w kraju makieta kolejowa. Miniaturowe, precyzyjnie odwzorowane parowozy i wagoniki, pędzące pod wiaduktami i przez rozjazdy, zatrzymujące się na dworcach Wrocławia i innych miast Dolnego Śląska, pokazują obraz całego regionu. Goście Kolejkowa oglądają codzienne życie mieszkańców Wrocławia, odwiedzają atrakcje turystyczne, w mgnieniu oka przenoszą się z wrocławskiego Rynku na Śnieżkę. Wystawa mieści się w Sky Tower, jednym z najwyższych budynków miasta.

### Murale Nadodrza

A co Wrocław oferuje wielbicielom sztuki? Prócz muzeów i galerii swoistą wizytówką miasta stały się murale na Nadodrzu. Na ścianach tutejszych kamienic znani artyści tworzą wielkoformatowe murale. Przyłączają się do nich mieszkańcy, którzy własnymi pracami współtworzą barwne podwórka. W niepowtarzalną atmosferę Nadodrza wpisują się pracownie artystyczne i klimatyczne kawiarenki, które często pełnią rolę galerii sztuki. Można tu kupić niebanalne prezenty, oryginalne ubrania od polskich projektantów i skosztować najlepszej w mieście wegańskiej kuchni.

### Co nowego na Tarczyński Arenie?

Stadion, wybudowany na EURO 2012, wciąż tętni życiem. Można tu ścigać się

[visitWroclaw.eu](http://visitWroclaw.eu)

na gokartach lub poczuć zastrzyk adrenaliny, skacząc na linie z wysokości 40 metrów. Dzieci mają do dyspozycji zjeżdżalnię i tor przeszkód. Dla fanów piłki nożnej przygotowano wyprawy z przewodnikiem po miejscach na co dzień niedostępnych: od sali prasowej, przez strefę zawodników aż po areszt stadionowy. Od września czeka też na nich wielka gratka – nowo otwarte Muzeum Śląska Wrocław, prezentujące 75 lat historii tej drużyny.

### Dzielnica Wzajemnego Szacunku

Ta część Starego Miasta symbolizuje harmonijne współistnienie różnych kultur. Wyznaczają ją prawosławna cerkiew przy ul. św. Mikołaja, kościół rzymskokatolicki przy ul. św. Antoniego, synagoga przy ul. Włodkowica oraz kościół ewangelicko-augsburski przy ul. Kazimierza Wielkiego. Warto wybrać się tu po zmroku, gdy dzielnica jest pięknie oświetlona, a potem odwiedzić Galerię Neonów w podwórku przy ulicy Ruskiej 46.

Ten rejon to także rozrywkowe centrum miasta. Przy ulicach Włodkowica i św. Antoniego jest mnóstwo lokali i klubów, w których można zasiedzieć się do późna.

### Wrocław widziany z góry

W mieście nie brak punktów widokowych. Do najciekawszych należą: taras widokowy na 49. piętrze Sky Tower, z którego widać nawet Śnieżkę; Mostek Pokutnic między wieżami kościoła św. Marii Magdaleny; taras na Wieży Matematycznej w gmachu głównym Uniwersytetu Wrocławskiego; wieża kościoła garnizonowego św. Elżbiety; wieża katedry na Ostrowie Tumskim i punkt widokowy na przeszklonym dachu biurowca Concordia Design.

### Rejsy po Odrze

Od wiosny do jesieni miasto można zwiedzać, pływając po Odrze. Turyści mają do wyboru statki (w tym mierzący 53 metry statek Wratislavia, największą w Polsce rzeczną jednostkę pasażerską), nowoczesne motorówki czy ekologiczne łodzie na baterie solarne. Przystanie znajdują się w centrum miasta, blisko popularnych miejsc turystycznych.

Te i wiele innych atrakcji (m.in. wszechobecne krasnale, urokliwe trasy rowerowe, parki, muzea czy szlaki piwne) czekają tu na turystów, którym marzy się przygoda. Każdy znajdzie coś dla siebie!

# Odkryj Małopolskę *jesienią!*

Inspiracji szukaj na stronie  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)  
i w aplikacji mobilnej  
**VisitMałopolska**

 MAŁOPOLSKA

 MS 