

ISBN 978-83-8010-050-3

NL



Move Your Imagination

# POLEN

Wilde natuur



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

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



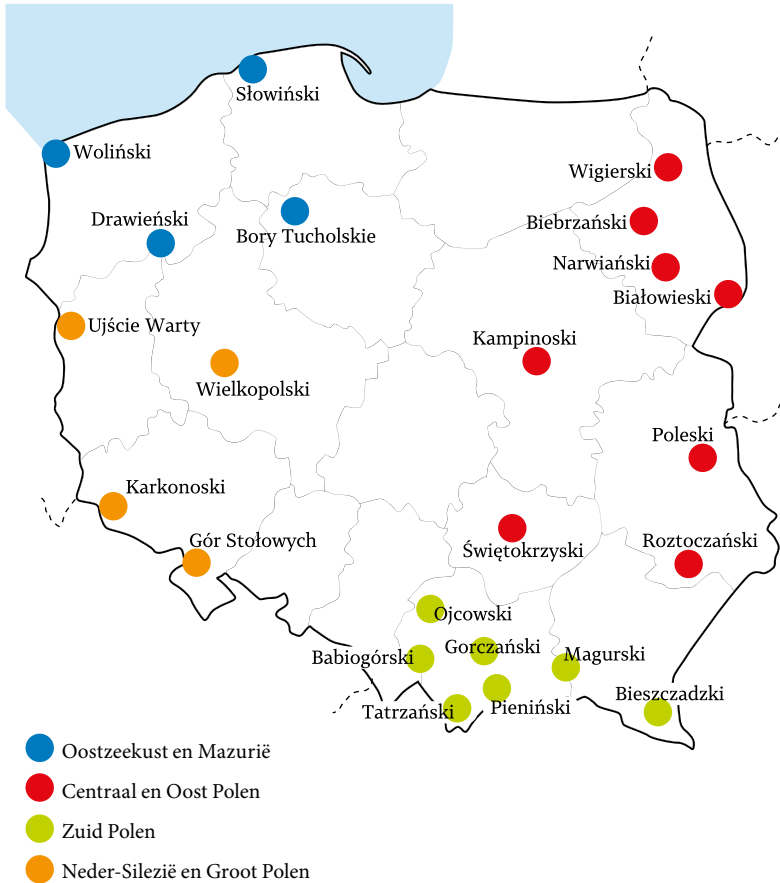


# **Wilde natuur**

# De wonderen van de Poolse natuur

Het grote en grootse natuurschoon is uniek in omvang, niet alleen naar Europese, maar ook naar internationale maatstaven. Natuur en cultuur gaan hier perfect samen.

**P**olen is een groen land waar zelfs de steden lijken ingekleurd met de kleur groen. In elke hoek van het land bevinden zich prachtige natuurwonderen en veel beschermde natuurgebieden. Het gesteente in Góry Sowie is tijdens de vorming van onze planeet ontstaan. En in het Białowieża Woud, het laatste Europese oerbos, kun je oog in oog met een wisent (de Europese bizon) die maar ternauwernood ontsnapt is aan uitsterving, komen te staan. Polen kent veel schilderachtige rivieren en telt duizenden meren. Het Mazurisch Merenplateau uit de 14e eeuw, staat op de lijst van de Zeven Natuurwonderen en de Wieliczka-zoutmijn, dichtbij Krakau, staat op de UNESCO Werelderfgoedlijst: hier wordt zout al sinds de Middeleeuwen ononderbroken gewonnen. ►



**De Polen houden van paarden. Bekend is de paardenfokkerij in Janów Podlaski, waar duizelingwekkende bedragen worden betaald voor de Arabieren tijdens de wereldberoemde jaarlijkse veiling Trots van Polen.**



► De binnenwateren van Polen zitten vol vissen en de weiden en bossen herbergen nesten van talrijke vogelsoorten. De witte ooievaar komt hier in zulke aantallen voor dat het inmiddels een symbool van de Poolse natuur is geworden. De Poolse wilgen spelen een rol in vele legendes en hebben al veel kunstenaars geïnspireerd. De natuur kan ook actief worden verkend door het beoefenen van allerlei sporten op het land, in de lucht of in/op het water. Dit kan gewoon het hele jaar door omdat het gematigde klimaat, ter aanvulling op de typische Europese lente, zomer, herfst en winter, ook nog de voorlente en de voorwinter biedt. Een totaal van zes seizoenen, waarvan elk seizoen de natuur zijn eigen unieke kleur geeft en elk seizoen zo zijn eigen charme heeft.



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



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



[www.polen.travel/nl](http://www.polen.travel/nl)



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



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



# Activiteiten in de gezonde buitenlucht

De Poolse nationale parken zijn plekken van bijna onvoorstelbare natuurlijke schoonheid, waar je in alle rust en in de heldere en schone buitenlucht naar hartenlust een actieve vakantie doorbrengt.

**F**ietstochten kunnen worden gemaakt in Tuchola, in de monding van de Warta en in de nationale parken van Białowieża, Gorce, Kampinos, Karkonosze, Magura, Ojców, Polesie, Roztocze, Słowiński, Świętokrzyski, Wigierski en op het eiland Wolin. **Paardrijden** behoort in Polen ook tot de mogelijkheden en kan in Kampinoski, Roztoczański en de nationale parken van Wolin. Voor de liefhebbers van de lange latten kan **geskied en gelanglauft** worden in Białowieża, Kampinos en Roztocze. Met een verrekijker in de ene hand en een camera in de andere, kunnen vogelaars uitgebreid **vogels kijken** in de nationale parken van Białowieża, Biebrza, Narew en **in het Bieszczady gebergte**. **Klimmen en ontdek-je-grotje** doe je in het Tatra Nationaal Park en **kajakken** kan in de nationale parken van Tuchola, Biebrza, Drawa, Narew, Pieniny, Wigry en Wolin. Met de wind in de rug genieten van het zeilen is mogelijk in Wigry en Wolin, en voor de hengelaars onder ons kan volop vis aan de haak worden geslagen in de parken van Drawa, Wigry en Wolin.



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

**Gezond door Polen op twee wielen. Polen is absoluut de moeite waard om op de fiets te verkennen. Mooi en afwisselend zijn de internationale EuroVelo fietsroutes.**



# De nationale parken

## – enclaves van de natuur

De maar liefst 23 Poolse nationale parken zijn bijzondere natuurgebieden, die uitermate belangrijk zijn vanwege hun wetenschappelijke, sociale, culturele en educatieve waarde.

**I**n alle parken wordt de natuur beschermd en de meesten zijn onderdeel van het Europees Ecologisch Netwerk en Natura 2000, voor de bescherming van vogels en hun leefgebieden. De gastheer in de strikte natuurreservaten is de natuur zelf, omdat menselijke tussenkomst bijna uitgesloten is.

UNESCO heeft het Nationaal Park Białowieża (Białowieski Park Narodowy), het laatste oerbos in Europa, toegevoegd aan de werelderfgoedlijst en heeft acht parken erkend als biosfeerreservaat. Dit zijn: Biosfeerreservaat Tuchoła-bos (Bory Tucholskie), Słowiński Biosfeerreservaat, Biosfeerreservaat West-Polesië (Polesie Zachodnie), Biosfeerreservaat Łuknajno Meer (Jezioro Łuknajno), Biosfeerreservaat Kampinos-bos (Puszcza Kampinowska), Biosfeerreservaat Białowieża (Białowieski Rezerwat Biosfery), Biosfeerreservaat Karkonosze (Karkonoski Rezerwat Biosfery), Biosfeerreservaat Babia Góra (Rezerwat Biosfery Babia Góra), Biosfeerreservaat Tatra (Tatrzański Rezerwat Biosfery), Internationaal Biosfeerreservaat Oostelijke Karpaten (Międzynarodowy Rezerwat Biosfery Karpaty Wschodnie). Het is het doel dat de objecten die opgenomen zijn in het internationale programma MaB (Man and the Biosphere) de lokale gemeenschap betrekken bij milieubescherming, activiteiten op het gebied van cultuur en milieueducatie.



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



[en.polska.pl/National,Parks,8306.html](http://en.polska.pl/National,Parks,8306.html)



**In de strikte reservaten is de natuur de baas.  
Ingrijpen van de mens is vrijwel helemaal uitgesloten.**



## Door de Poolse flora het hele jaar door een andere sfeer

De mooie bloemen en bomen kenmerken het landschap van Polen.

**V**anaf het vroege voorjaar tot de late herfst doen bloemen de kleur van weilanden bijna elke maand veranderen. De delicate sneeuw-klokjes kondigen de ophanden zijnde lente aan en niet lang daarna krijgen de weides kleur door de talrijke krokussen. Tijdens de zomer bloeit in het Tatragebergte het beschermde edelweiss en in de korenvelden groeien rode papavers. In de herfst bloeien de tere pastelroze herfsttijlozen en de veranderende kleuren van de boombladeren vormen een magisch beeld in de bossen en parken. Als de sneeuw begint te smelten, worden de boomtoppen langzaam weer groen en aan het begin van de zomer zijn ze op hun groenst. In de herfst verkleuren de bladeren van geel naar rood tot bruin. De Poolse Gouden Herfst is een ongewoon fenomeen: de verbluffende kleurenpracht en de geur van de bladeren met daarop de kaatsende zon, vormen een natuurlijk kunstwerk.



De intens gele koolzaadvelden  
en bloeiende klaprozen  
vormen een sprookjesachtig  
voorjaarslandschap.



## De rijke dierenwereld

De Poolse fauna bestaat uit maar liefst 36.000 diersoorten.

Onder deze diersoorten vallen de grootste Europese zoogdieren zoals beren, elanden en wisenten. Op de rotsen van de Tatra zwerven berggeiten met een verbazingwekkende snelheid en de stilte van de hoge bergen, wordt af en toe onderbroken door de scherpe waarschuwingsfluitjes van marmotten. In het najaar is in de bossen het gebrul van vechtende herten te horen en in de winter het gehuil van wolven. In de lucht cirkelen majestueuze witte arends op zoek naar een prooi en in de wateren jagen kraanvogels en reigers. 's Zomers vliegen vlinders in alle kleuren over de weides, vooral in de graslanden van Pieniny. In dit kleine gebied komen meer dan de helft van alle Poolse vlindersoorten voor. De rijkdom van de fauna is terug te vinden in het logo van 19 van de 23 nationale parken, die een afbeelding hebben gekozen van het dier dat het meest kenmerkend voor hun gebied is.

**Je kunt moeilijk je ogen van de majestueus over de omgeving cirkelende zeearend of de badende kraanvogels en reigers houden.**





# De Poolse wegen

## – vol wilgen en witte ooievaars

Na slechts enkele kilometers door Polen te hebben gereden, kom je al tot de conclusie dat het Poolse landschap wondermooi is! Kenmerkend zijn de vele wilgenbomen en de ooievaarsnesten.

De wilg als meest karakteristieke boom. De schilders uit de Romantiek hebben de wilgen met hun naar het water hangende takken, tot symbool van het Poolse landschap gemaakt. Tijdens het reizen zijn ze te zien door het hele land, omdat ze in het verleden in grote getalen op de onverharde wegen werden geplant. Niet iets om treurig van te worden!

De Polen houden van ooievaars -er wordt gezegd dat ze geluk brengen en ooievaars houden van Polen. Elk voorjaar vliegen ooievaars duizenden kilometers om hier te nestelen. De ooievaars houden er ook van om in dorpen hun nesten te bouwen: ze maken nesten op daken, schoorstenen, elektrische palen of hoge bomen en vaak langs wegen, waar hun nesten gemakkelijk te zien zijn. Voor het winterse vertrek verzamelen alle ooievaars zich om voedsel te bevoorraden en dit is geweldig om te zien: er zijn vaak honderden vogels bij betrokken die ons zo in vogelvlucht een kijkje in hun ongewone gebruiken geven.



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



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



## De Poolse dorpen nodigen je uit... Wees welkom!

De Poolse boerderijen nodigen iedereen uit om in de natuur te komen ontspannen. Je kunt een verblijf kiezen in de eenvoudige landelijke huizen of in de exclusieve luxe verblijven. Voor elke portemonnee is er keuze genoeg.

**M**eer dan duizend boerderijen bieden niet alleen overnachtingen aan, maar ook proeverijen van heerlijke, gezonde en zelfgemaakte gerechten van hun eigen, biologische ingrediënten. Veel van de boerderijen organiseren kunst- en kunstnijverheidworkshops, culinaire demonstraties, yogaoefeningen en andere activiteiten, zoals wandeltochten, het verzamelen van paddenstoelen, het bekijken van dieren (vooral vogels), vissen of paardrijden. Voor jong en oud is hier echt van alles te beleven. In de zomer, wanneer de dorpen ruiken naar hooi, kan op quads worden gereden en in de winter worden sleeritten gemaakt met onderweg een kampvuur en muziek en met natuurlijk een glaasje Poolse likeur of glühwein. Ook zijn er sneeuwscooters of kan meegeleden worden achterop de hondenslee. In de bergachtige gebieden, met name in Podhale en de Żywiec regio, worden van eind april tot begin september kleurrijke evenementen gehouden waar grazende schapen een belangrijke rol spelen...

**Zomers, wanneer het platteland naar het hooi ruikt dat naar de schuren wordt gebracht, kan men quad rijden. Winters kun je een tochtje maken met de arrenslee dat afgesloten wordt met een kampvuur met muziek, likeur of glühwein, rijden op sneuwscooters of een tochtje maken met een hondenslee.**



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



[www.polen.travel/nl](http://www.polen.travel/nl)



# Golf.

## Prachtige banen waar in alle rust een hole-in-one kan worden geslagen

Golf is een nieuw verschijnsel in Polen en groeit zeer snel in populariteit. Mooi gelegen golfbanen zijn in elke regio te vinden.

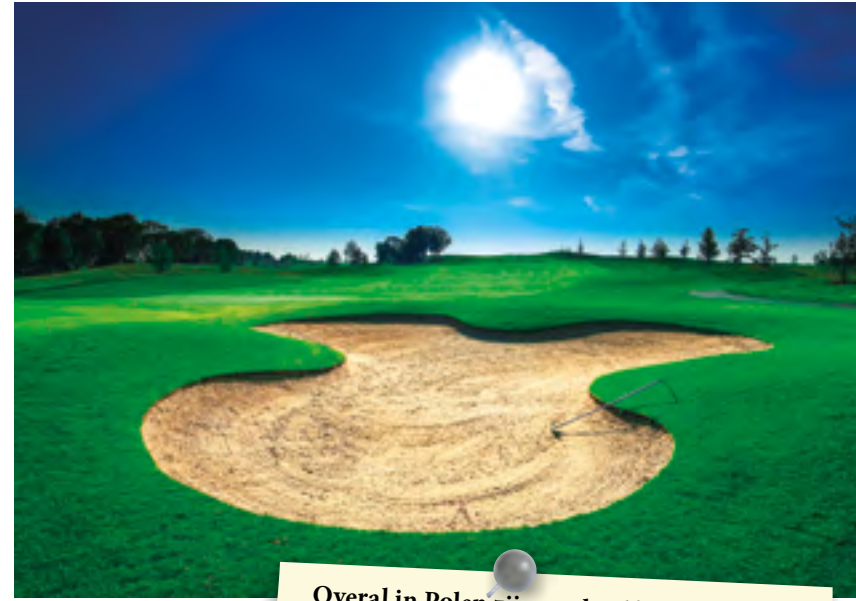
Polen telt 63 golfclubs met moderne en goed afgewerkte golfbanen. Sommige hiervan zijn ontworpen door vooraanstaande designers, bekend over de hele wereld. Zo ontwierp Gary Player, een van de grootste golfers ter wereld en de meest gerespecteerde ontwerper uit Zuid-Afrika, Modry Las Golf Club Poland dat door liefhebbers verkozen is tot beste baan van het land. Golfbanen zijn in Polen overal te vinden: van de Oostzee tot de Tatra, in de nabijheid van grote steden en op het platteland, omringd door adembenemende natuur. Als dat niet lekker spelen is... Er zijn tientallen golfbanen met 18 holes, enkele 9-holes banen, en driving ranges, putting greens en golfsimulators zijn op veel locaties aanwezig. Doordat in Polen nog steeds vijf keer minder spelers spelen dan bijvoorbeeld in Spanje of Scandinavië, is het gemakkelijk om deel te nemen aan een toernooi en kan altijd in alle rust een balletje worden geslagen.



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



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



Overal in Polen zijn er al golfvelden  
– van de Baltische Zee tot het Tatra-gebergte,  
bij de grote steden en op het platteland  
omgeven door fantastische wilde natuur.



Watersportscholen zijn langs de hele kust actief. Op het Schiereiland Hel (Półwysep Helski) kun je veel liefhebbers van windsurfing, wakeboarding en kitesurfing tegenkomen.



## De watersport. Springen op golven en zeilen op ijs

Het windsurfen raakt naast het populaire zeilen steeds meer in trek. Ook het kitesurfen en wakeboarden zijn in opkomst.

**D**e watersportscholen opereren over de hele zee kust. Zo bieden ze in de Zatoka Pucka, waar de wateren rustig zijn en een gunstige temperatuur hebben, lessen en uitrusting aan volwassenen en kinderen. Na zware trainingen zijn de vaak tot professionals verworpen watersporters succesvol in wedstrijden over de hele wereld. Van Władysławowo tot Hel (de stad) zijn campings en oude vissersdorpen te vinden die zijn omgebouwd tot gezellige badplaatsen. In de winter verandert de grote ondiepe baai in een ijsbaan die volop gelegenheid biedt voor ijszeilen en ijssurfen.

Duiken. Dompel jezelf onder in een onderwater-ervaring! In Polen zijn veel aantrekkelijke plekken om in het heldere water te duiken, op zoek naar de rijke flora en fauna onder de waterspiegel. Voor de ervaren duikers onder ons, liggen in de Oostzee vele gezonken wrakken verborgen die hun spannende geschiedenis verklappen.



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



[www.pomorskie.travel/en/Na\\_wodzie](http://www.pomorskie.travel/en/Na_wodzie)



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



# Zeilen zonder grenzen

Polen heeft toegang tot de zee en bezit ontelbare meren. De bevaarbare rivieren en kanalen sluiten aan op het netwerk van de westerse waterwegen.

**Z**eilers houden van Mazurië. Dit in bossen gehulde land heeft duizenden meren, van grote tot hele kleine, die onderling verbonden zijn met de waterwegen. De grootste trekpleister van de regio zijn de Grote Meren van Mazurië, ideaal voor meerdaagse vaartochten op de waterroute die 88 kilometer lang is. Langs deze route zijn moderne en gemoedelijke jachthavens, campings en luxe hotels te vinden. Een bijzonder verschijnsel zijn de uitgestrekte stuwmeren. De meest omvangrijke is het Zegrzyński stuwmeer nabij Warschau en dit is de perfecte plek om op het water te ontspannen, te zeilen en in de winter op het bevroren meer te ijszeilen. Al zeilend, over water of over ijs, ontdek je op unieke wijze al het natuurschoon dat Polen, een land waar je niet in de boot genomen wordt, te bieden heeft.



[www.poland.gov.pl/  
Zeglarstwo,12837.html](http://www.poland.gov.pl/Zeglarstwo,12837.html)



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



Een fenomeen en een attractie zijn de uitgestrekte wateren bij de grootste Poolse steden. Het grootste is het Zegrze-meer (Zalew Zegrzyński) bij Warschau.





Krutynia vormt een roeiroute met een omgeving die een lust voor het oog is met haar schitterende landschap van bossen, heuvels en moerassen en een rijkdom aan flora en fauna.

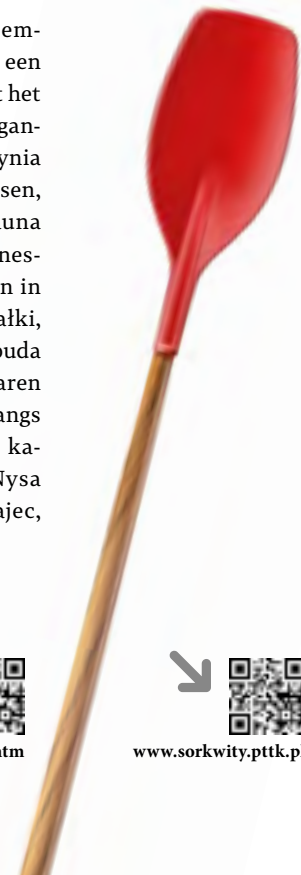


## In de kajak.

### Met de stroom van de Poolse rivieren mee

Het varen langs de prachtige waterroutes kan in een rubberboot of per kajak worden gedaan, waarbij de kajak extra interessant is: het bevordert de gezondheid en het nauwe contact met de wilde natuur levert buitengewone ervaringen op.

**D**e Krutynia in Mazurië is een adembenemend rivier. In combinatie met een aantal andere beken en meren vormt het een vaarroute van 102 kilometer die zelfs toegankelijk is voor onervaren kajakkers. De Krutynia loopt door een prachtig landschap van bossen, heuvels en natte weilanden met flora en fauna in overvloed, zoals vele verborgen vogelnesten. Roeiers kiezen ook graag de waterwegen in het noordoosten van het land, vlakbij Suwałki, waar de vaartochten langs de rivieren Rospuda en Biebrza meer dan leuk zijn. Voor de ervaren roeiers is de Czarna Hańcza aan te raden, langs het diepste meer in Polen. Tot de volgens kajakkers mooiste bergrivieren, behoren Nysa Kłodzka in het Sudetengebergte en Dunajec, en de Białka in het Tatragebergte.



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



[rospuda.pl/index\\_en.htm](http://rospuda.pl/index_en.htm)



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

# De hengelsport.

## Je slaat hier van alles aan de haak

De schone wateren en meer dan de 120 soorten zoetwatervissen vormen een goede motivatie om die hengel weer eens uit te gooien.

**I**n Polen zijn talloze visplekken op te zoeken. Het vissen is toegestaan in bergrivieren, de langzaam stromende lager gelegen rivieren, de natuurlijke meren en de stuwmeren, de viskwekerijen en zelfs in sommige nationale parken: Drawieński, Wigierski en Woliński. In de Oostzee kan uit een vissersboot op kabeljauw worden gevestigd, terwijl in de rivieren echte joekels zwemmen, zoals grote meervallen van 2,5 meter. In de bergrivieren zwemmen dikke forellen en in de Dziwna komt de voorn in aantallen voor zoals je ze nergens anders ter wereld zult vinden. In de baaien en de beboste landtongen van Dziwna is het geen zware dobber om te vissen en wordt er in alle rust gehengeld, met alleen de bries van de bomen en het gelukszalige happende geluidje dat 'beet!' aangeeft.



[www.polen.travel/nl](http://www.polen.travel/nl)



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



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

In de kreken en beboste landtongen aan de rivier de Dziwna kan men in rust met het ruisen van de bomen vissen.



# Vogelskijken.

## Welkom in het gevederde koninkrijk!

De zeldzame vogelsoorten vliegen door stad en land, maar vooral in alle natuurlijke omgevingen.

**D**e Moerassen van Biebrza zijn de beste plek om vogels te kijken. In het voorjaar komen hier duizenden vogelaars vanuit de hele wereld om het leven en de gebruiken van de vogels te bekijken en te fotograferen. In deze moerassen en de natte weilanden komt niets tussen het al eeuwen durende ritme van de natuur: daarom voelen de vele vogelsoorten, inclusief de roofdieren en watervogels, zich hier vogellekker! Tijdens het kajakken of varen met een boot door de stromingen van Biebrza, kun je de dieren die hier leven bijna aanraken. Langs de rivier van Biebrza nestelen enkele duizenden vogels die nergens ter wereld in deze concentratie voorkomen. Ook op de Wkra en Luknajno-meren zijn zeldzame vogels te aanschouwen. Spechten en uilen zijn te vinden én te horen in het Białowieża Woud en hun gevederde vrienden, de ganzen en eenden, leven in de monding van de Oder en Warta. De zuidelijke diersoorten en de steppevogels tref je aan op Roztocze en de indrukwekkende roofvogels vliegen er lustig op los in Bieszczady. Maar... De vogels vliegen ook zo maar door de stad! In Warschau bijvoorbeeld komen ongeveer 180 vogelsoorten voor. Polen, het land van de vogels!



**In de moerassen en weiden  
verstoort niets het eeuwige  
ritme van de natuur.**



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



[en.polska.pl/  
Birdwatching,8501.html](http://en.polska.pl/Birdwatching,8501.html)





# Jagen

## - oog in oog met wilde beesten

Uitgestrekte natuurgebieden, een schone omgeving en de ruime bewegingsvrijheid in het jaaggebied maken Polen een droombestemming voor jachttoerisme.

**D**e Poolse bossen trekken jagers uit de hele wereld. Liefhebbers van de jacht die de opwindning van het jagen combineren met de observatie van de wilde natuur, waarderen het Poolse aanbod als geen ander. In Polen wordt gejaagd op herten, wilde zwijnen, hazen en vogels. De meest geliefde trofeeën zijn geweien van herten en de voortanden van wilde zwijnen. De voorwaarde voor succes is niet alleen een scherp oog, maar ook kennis van de gewoontes van dieren en hun leefomgeving.

De jacht was ooit het tijdverdrijf van koningen, maar Poolse heersers waren ook de eerste in de wereld die wetten hebben gemaakt ter bescherming van de meest bijzondere soorten. De moderne jacht kent dan ook regels om bedreigde diersoorten te beschermen en de zogenaamde beschermingsseizoenen, de soorten wapens en de beginselen wanneer geschoten mag worden, zijn nauwkeurig in de Poolse wet vastgelegd, iets dat nooit vergeten mag worden.



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



Liefhebbers van de jacht, die de emoties van het jagen en de scherpe observatie van de wilde en schitterende natuur combineren, waarderen de mogelijkheden in Polen.

## Touren door sneeuw en over zand Het Alaska en de Sahara van Polen!

Polen heeft een afwisselend landschap waar het sportieve toerisme naar hartenlust beoefend kan worden. Het achterop de hondenslee glijden, motortochten maken, plezier op de quads hebben, skiën en langlaufen... Dat wordt nog moeilijk kiezen!

**W**aan jezelf in Alaska met de krakende sneeuw onder de voeten, de fluitende wind in de oren en het gehuil van wolven in de verte. In de grensstad Lutowiska wordt eind januari het belangrijke internationale evenement In het Land van de Wolf gehouden, waarbij sporten met honden centraal staat. Liefhebbers van motorsporten zijn meer dan welkom in de Poolse woestijn. De Błędowska Woestijn wordt de Poolse Sahara genoemd en heeft een uniek zanderig landschap met minimale vegetatie. De uitgestrekte laaglanden zijn de plek bij uitstek voor langlaufers en tijdens de internationale Loop van Piasten elk jaar in maart, binden duizenden professionals en amateurs de latten onder de voeten. Glijden maar!



Het landschap in Bieszczady is zeer aantrekkelijk voor het maken van een hondensleerit en in de winter trekken honden niet alleen een slee, maar ook skiërs vooruit.

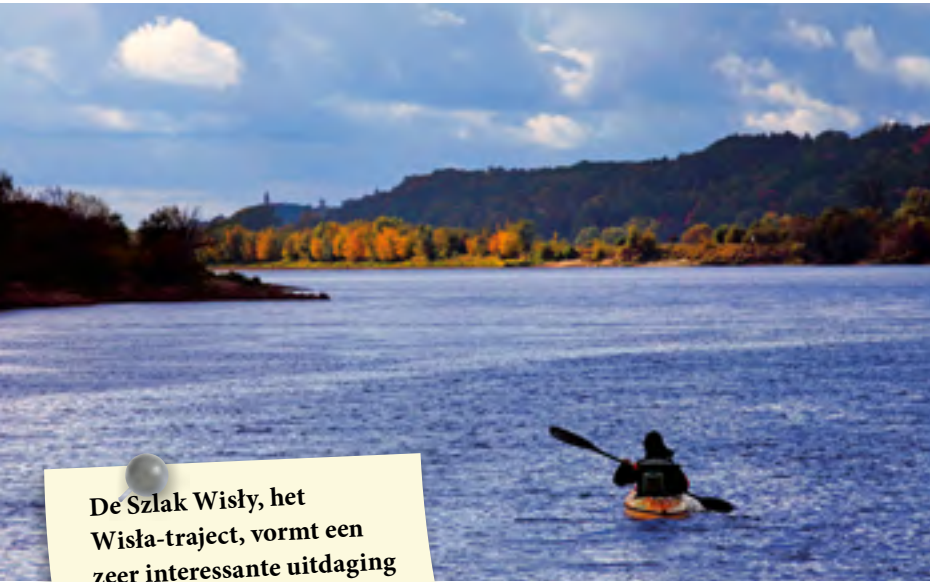


[www.bieg-piastow.pl](http://www.bieg-piastow.pl)



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





De Szlak Wisły, het Wisła-traject, vormt een zeer interessante uitdaging voor ervaren kajakkers.



## Wisła. De koningin van de Poolse rivieren

Van het zuiden naar het noorden kruist Wisła het hele land door. Soms wild en ongerept, soms verweven met de wereld van grote agglomeraties.

De bron van de rivier ligt op de beboste hellingen van Beskid. De wateren van Wisła vormen een spiegel voor de belangrijkste Poolse steden. Krakau, met het Wawel-kasteel, de voormalige zetel van de Poolse koningen. Warschau, de hoofdstad van Polen. Hier, aan de westerse oever, ligt een helling, waar de mooiste en belangrijkste gebouwen van de stad te zien zijn. De oevers van Wisła zijn daarnaast het centrum van het cultuur- en sportleven van de hoofdstad en de toeristen, die de stad bezoeken, genieten van het wilde landschap en de ongetemde kracht van de rivier. De Wisła stroomt ook door Toruń, de stad van duizenden, voornamelijk gotische stenen gebouwen. De rivier stroomt uit in de Baltische Zee, in het noorden van het land, in de buurt van Gdańsk. Hoewel de rivier op de meeste gebieden niet-gereguleerd is, is een stuk van 940 km bevaarbaar. De Szlak Wisły, het Wisła-traject, vormt een zeer interessante uitdaging voor ervaren kajakkers.



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



[www.warsaw.in.gov/index.aspx?NID=488](http://www.warsaw.in.gov/index.aspx?NID=488)



# De stranden en barnsteen.

## De charmes van de Poolse kust

De kustlijn van de Oostzee in Polen is 770 km lang. Het strekt zich uit langs prachtige brede zandstranden, waar de golven barnsteen cadeau doen.

Op de Poolse stranden kun je helemaal tot rust komen. Aan de ingerichte stranden van de kuuroorden, grenzen vaak wilde lege stranden, waar eindeloos gewandeld, gerend en paardgereden kan worden. De kust van de Oostzee is mooi en gevarieerd en de kustplaatsen worden van de stranden afgeschermd door ruige duinen of schilderachtige kliffen. Uniek in Europa zijn de beweeglijke duinen van 40 meter die steeds van vorm veranderen. Knipper met je ogen, en het ziet er meteen weer anders uit. De kliffen van Rozewie reiken tot de zee met wel 50 meter hoge ravijnen en op het eiland Wolin is een klif te vinden die bijna 100 meter hoog is.

In het ondiepe water aan de monding van de Wisła zijn zeehonden te spotten. Ze liggen prinsheerlijk in de zon en komen bij na hun lange zeereizen. Ze zien er lief uit, maar gelieve niet te aaien: deze honden blaffen niet, maar bijten wel!



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



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



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



**In Polen worden de Wereldkampioenschappen Vissen van Barnsteen gehouden, een gesteente dat een ongelooflijke rijkdom uit de Oostzee is.**



Op dit moment leven er in het Białowieża-woud circa 500 bizonzen in vrijheid.

## Białowieża – Europa's laatste oerbos

Białowieża ligt in het geografische centrum van de oorspronkelijke oerbossen – Het Białowieska Woud. Het dorp is een toeristische plek, maar weet desondanks de oorspronkelijke sfeer te behouden.

**M**idden in het oerwoud grazen wisenten, de grootste zoogdieren in Europa die hier in Polen gered zijn van de ooit dreigende uitsterving. In 1919 werd de laatste wilde wisent neergeschoten en deze imposante dieren zijn daarna opnieuw gefokt in de lokale fokkerij. Vandaag de dag leven meer dan 500 wisenten in het Woud van Białowieża.

De wilde natuur en het oorspronkelijke leven van het oerbos kan het best worden ontdekt vanaf het meanderende, moerassige natuurpad dat vier kilometer lang is. De verschijnselen en natuursoorten die hier de revue passeren, geven een exclusief kijkje in de fascinerende wereld van de natuur. De tour langs de Eiken van Koningen is zeer de moeite waard: de wandeling gaat dwars tussen de oude bomen door, sommigen zelfs ouder dan 500 jaar, die de namen van Poolse heersers dragen.



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



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



# Jura Krakowsko-Częstochowska

## – het mysterieuze land vol rotsen

Mysterieuze grotten, kastelen op rotsen en de adembenemende natuur maken de Jura de perfecte plek voor een spannende vakantie.

**D**e Jura van Kraków-Częstochowa kan te voet, te paard, per fiets of op een quad worden doorkruist. Of wat te denken van het genieten op grote hoogte tijdens een tochtje in een luchtballon of, nog spannender, tijdens het paragliden?! Met meer dan 1500 grotten en onontgonnen kamers en gangen is dit een geweldige plek voor bergbeklimmers. In het dal van de rivier Prądnik, in het Ojcowski Nationaal Park, ligt Pieskowa Skała, het enige gerestaureerde kasteel in de regio. Verder zijn er de grotten van Wierzchowska, met een prachtige druipsteengrot en waar oude legendes over de Grot van koning Łokietek nog steeds verteld worden. Het symbool van de Jura is het kenmerkende Maczuga Herkulesa (de Knuppel van Hercules), de grootste op zichzelf staande rots op 25 meter hoogte. Op veel plaatsen worden recreatie- en sportevenementen gehouden, zoals de Wilde Riddertoernooien in Ogrodzieniec, de grootste slotruïne in Polen, die de herinnering aan lang vervlogen tijden in leven houden.



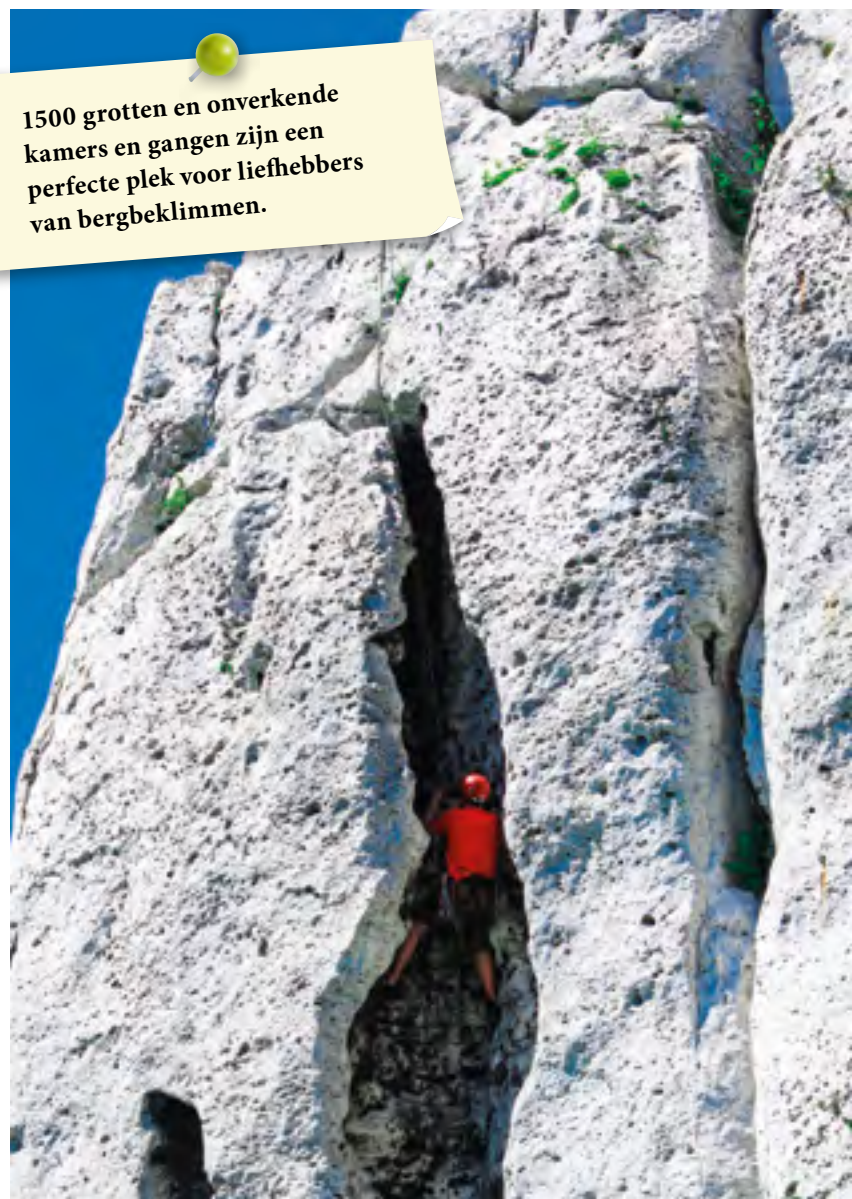
[www.orlegniazda.pl/en-US](http://www.orlegniazda.pl/en-US)



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



1500 grotten en onverkende kamers en gangen zijn een perfecte plek voor liefhebbers van bergbeklimmen.



De kloof is op de smalste plaats  
alleen al 100 meter breed,  
de stroom varieert continu en het  
water is wel tien meter diep.

## De Dunajec Kloof – woeste rafters welkom!

Van mei tot september varen door de Dunajec Kloof de vloten (rafts) van de daar wonende Hooglanders. De kronkelende rivierbedding, waar de rivier door prachtige landschappen stroomt, is adembenemend mooi.

**D**it is een van de meest spectaculaire vaartochten in Europa. Pieniny heeft kalkstenen rotsen, dichte bossen en kleurrijke weiden waar de Dunajec doorheen stroomt, de wilde rivier die door de bergkliffen slingert met zeven grote lussen die onverwachte wendingen aannemen. De kloof is op de smalste plaats alleen al 100 meter breed, de stroom varieert continu en het water is wel tien meter diep. In de diepere delen kom je in rustiger vaarwater en in het ondiepe gedeelte stroomt het water op de keien. De meest indrukwekkende wand is die van Sokolica: van een 300 meter hoge klif gaat deze omlaag naar de Dunajec. Tijdens de Dolle Rafting op de Dunajec wordt het verleden geëerd en de smalle vloten worden op.



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



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



# De thermen van Podhale

## - Relaxen in een fabelachtige omgeving

De thermale wateren in de regio Podhale zijn niet alleen een bron van groene energie, ze trekken ook liefhebbers van het baden en relaxen met de hele familie.

**D**e warme zwembaden onder een sterrenhemel, omringd door glinsterende sneeuw, verleiden om na een dag in de bergen juist hier te ontspannen. In Podhale ontspringen thermale wateren uit een diepte van meer dan 1,5 kilometer en de zwembaden hebben een temperatuur van 37 graden Celsius. In Zakopane neem je een bad terwijl tegelijkertijd de majestueuze berg Giewont bewonderd kan worden. Nabij Zakopane zijn er ook nog thermale baden in Bukowina Tatrzańska, Białka en Szaflary. In Podhale zijn niet alleen warme zwembaden, de gastheren hier zorgen ook voor spelletjes voor de kinderen, spannende glijbanen voor de volwassenen en peuterbaden voor de aller kleinste. Er zijn ook rustige plekjes op te zoeken, waar in een intieme sfeer weer op krachten kan worden gekomen. Toeristen worden hier verrast met uitstekende pensions, luxe hotels en vele andere attracties. Twee woorden: ontspannen maar!



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



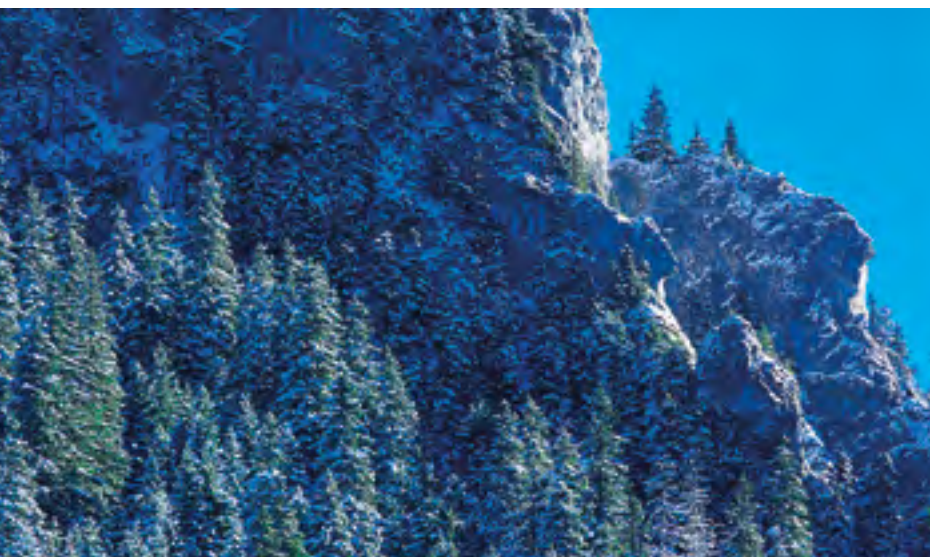
[infobasen.pl/en](http://infobasen.pl/en)



[www.termabialka.pl/En](http://www.termabialka.pl/En)







## De Tatra.

### Bergen omgeven door legendes

Het Tatragebergte heeft steile rotsachtige bergtoppen en krachtige bergwanden. Ze vormen de enige alpine bergen in Polen en zijn de hoogste van de bergketens in de Karpaten, die bijna 2000 kilometer telt.

**D**eze bergketen overschrijdt het omringende gebied van 600 tot 1500 meter, waardoor de indruk van een rotseiland wordt versterkt. De hoogste bergtop aan de Poolse kant van de Tatra, is de Rysyberg van 2499 meter. Hier zijn de beroemde rotsen te ontdekken waarin diepe meren verborgen zitten en het kalksteenmassief bevat talloze grotten. De Grote Sneeuw Grot met gangen van 24 kilometer lang is een van de grootste ter wereld. De flora en fauna van het Tatragebergte is ongelooflijk rijk en het is daarom dat de gehele keten deel uitmaakt van het Tatra Nationaal Park. Dit is de enige plek in Polen waarin gemzen en marmotten wonen. De natuur en cultuur van de Hooglanders die in de dalen van het Tatragebergte wonen, hebben kunstenaars geïnspireerd. Gelegen aan de voet van de bergen ligt Zakopane, de onbetwiste winterhoofdstad van Polen.

**De flora en fauna van de Tatra zijn buitengewoon rijk; daarom is de hele bergketen beschermd in het kader van het Nationaal Park Tatra.**



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



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



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

# Klimmen.

## Vanuit Polen naar het dak van de wereld

Klimmen in Polen heeft twee gezichten: bergsport en klimsport. In het eerste geval is de Tatra het toneel. In het tweede geval – pittoreske rotsen en kunstmatige klimmuren.

**T**atra: de bergen met een alpine karakter. De door talloze paden met verschillende moeilijkheidsgraad omhelsde massieve rotswanden vormen een goede voorbereiding voor diegenen, die naar de hoogste bergen van de wereld vertrekken. Het grillige klimaat van de bergen en de technische moeilijkheden zorgen voor een uitdaging zelfs voor ervaren klimmers. De voor de klimmers meest interessante gebieden bevinden zich in de Poolse Jura. De taallose, vaak extreme paden leiden naar de kalkstenen rotsen. Polen is geen nieuweling in de wereld van bergklimmen – de Polen hebben als eerste de Mount Everest in de winter bereikt en twee Poolse klimmers behoren tot de eerste vijf mensen, die alle achtduizenders ter wereld beklommen hebben. De klimsport liefhebbers, kunnen het gebruik maken van de offertes van talloze clubs in het hele land.



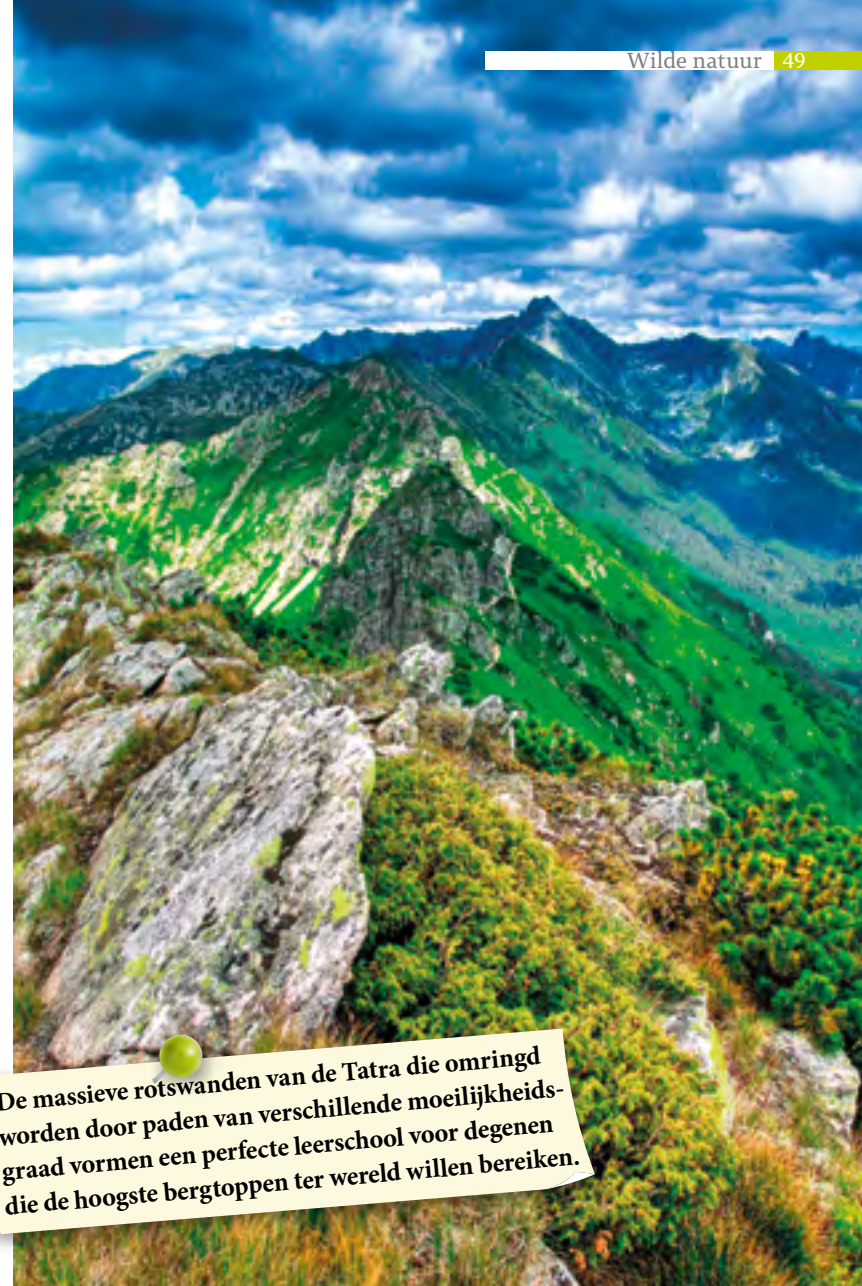
[www.wspinanie.pl](http://www.wspinanie.pl)



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



De massieve rotswanden van de Tatra die omringd worden door paden van verschillende moeilijkheidsgraad vormen een perfecte leerschool voor degenen die de hoogste bergtoppen ter wereld willen bereiken.





Op de zuidelijke hellingen  
vind je vele skipistes  
en sneeuwparken.



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



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

## De vaart erin! Skiën en snowboarden op de Poolse pistes

De bergen in het zuiden van Polen zijn uniek. Van laag tot hoog, van vlakke pistes tot stijgende... Met andere woorden: voor iedereen (die van skiën houdt)!

In de winter binden bijna alle Polen de latten onder. Hoewel de Tatra niet zo hoog is als de Alpen en er minder skicentra zijn, is het skiën ongekend populair in Polen. Op de zuidelijke hellingen zijn verscheidene skicentra met skipistes en goed ingerichte sneeuwparken te vinden. Ze zijn zo gevarieerd dat iedereen hier wel een geschikte piste kan uitkiezen. In Szczyrk en Pilsko ligt ongeveer 50 kilometer aan skipiste met op de achtergrond een adembenemend uitzicht op de Tatra. De moeilijkste skipiste begint in Kasprowy en is bijna negen kilometer lang met een niveauverschil van 1000 meter. De meest inspannende is de afdaling van de Nosal, terwijl een heel andere sfeer hangt in het nabijgelegen Białka Tatrzańska, waar de pistes veel breder en minder steil zijn. En voor de feestneuzen op de latten: na het skiën zijn er volop de après-ski mogelijkheden, na zdrowie!



# Paragliding

## – als een vlinder door de lucht

De paragliders zweven als vlinders in alle kleuren door de lucht boven het Keteldal van Żywiec.

**H**et beoefenen van sporten in de lucht wint terrein onder het gunstige klimaat van het Keteldal. Vanwege de ligging van de berg Żar, kan hier veilig opgestegen worden en de rivier Sola, die van het zuiden tot het noorden het dal doorkruist, creëert een natuurlijke windtunnel waardoor altijd een relatief stabiele, vrij harde wind ontstaat. Ook de koude trillingen op de bodem van het dal en de intense opwarming op de ruggen van het Beskidy gebergte zijn van invloed op de toevoer van luchtstromen. De groeiende populariteit van paragliding, een sport die gemakkelijk te leren is, biedt uitkomst voor iedereen die de wereld altijd al eens vanuit vogelperspectief heeft willen zien. Het aanzicht van de fluweelzachte beboste bergruggen en meren en de zilverachtige slingerbochten van de Sola ontleent gegarandeerd (figuurlijk) de adem.



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



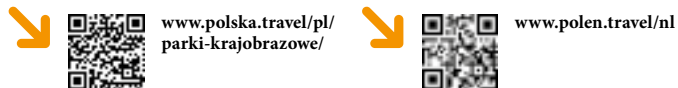
[www.paralotnic.org](http://www.paralotnic.org)

Het uitzicht op de zachte met bossen bedekte bergruggen of meren is een lust voor het oog en is ontzettend ontspannend.



## De bomen. Stille getuigen van de geschiedenis

De zonnestralen dringen door de bladeren van de oude eiken, waardoor de plek een magische sfeer krijgt. Vlakbij Warta in Rogalin staan bijna 2.000 monumentale eiken.



De grootste eik hier heeft maar liefst een omtrek van 9,26 meter en bijna achthonderd eiken hebben een omtrek van meer dan twee meter. Volgens de legende zijn ze getuige van de geboorte van de Poolse staat en onderzoek naar deze bomen schat hun leeftijd op 500 tot 600 jaar. De oude Poolse eiken dragen de namen van koningen en prinses. De oudste van heel Polen is de 750 jaar oude Chrobry-eik in Piotrowic, Neder-Silezië, met een omtrek van 9,92 meter. In het dorp Bartków in de provincie Świętokrzyskie groeit de beroemdste Poolse boom, Bartek, de 650 jaar oude eik, waarvan de omtrek bij de grond 13,4 meter is. Nog ouder zijn de taxussen, hoewel deze weer wat minder imposant zijn. Een van de taxussen in Henryków in Neder-Silezië is maar liefst 1200 jaar oud. De hoogste hiervan zijn sparren van meer dan 50 meter. Vele dichters waren geïntrigeerd door de dennen van het Tatra gebergte en de favoriete boom van fotografen is een kleine dennenboom op Sokolica in Pieniny. Ondanks de harde wind en blootstelling aan vorst houdt dit boompje al 400 jaar dapper stand.

De over Polen verspreide oude eiken hebben de namen van koningen en prinses.





## Góry Stołowe – steengoed doolhof waar je niet uitgekeken raakt

Eenzame dwaalrotsen en rotsformaties met de mooiste vormen en namen.

**W**ind en water zijn hier de beeldhouwers van de rotsen. Het materiaal is het gestapelde gesteente en op de harde basisplaat rust de tweede laag, die minder bestand is tegen erosie. Op de uitgestrekte bergtoppen van de Tafelberg ontstonden enorme labyrinten van rotsen. Op Szczeliniec Wielki -913 meter en de hoogste top van het massief- meanderen tot 30 meter diep gangen tussen de rotsen met de mooiste vormen en met de gekste namen: Kameel, Apenman, Olifant, Hondshoofd en Ravenrots. Boven hen torent de Liczyrzepa Zetel, de troon van de legendarische geest van het Sudetenland. Net zo aantrekkelijk zijn de rotslabyrinten gebouwd op de aangrenzende bergtop: de Dwaalrotsen. Niet ver daar vandaan ligt de rots die de Vogel wordt genoemd en in het bos, omgeven door bomen, steken de Gesteende Paddenstoelen uit de grond. Dergelijk bijzonder gesteente is alleen maar hier te vinden. Polen *rocks!*



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



[www.polen.travel/nl](https://www.polen.travel/nl)



## De Berengrot (Jaskinia Niedźwiedzia) – een monument waar de prehistorie van af druipt

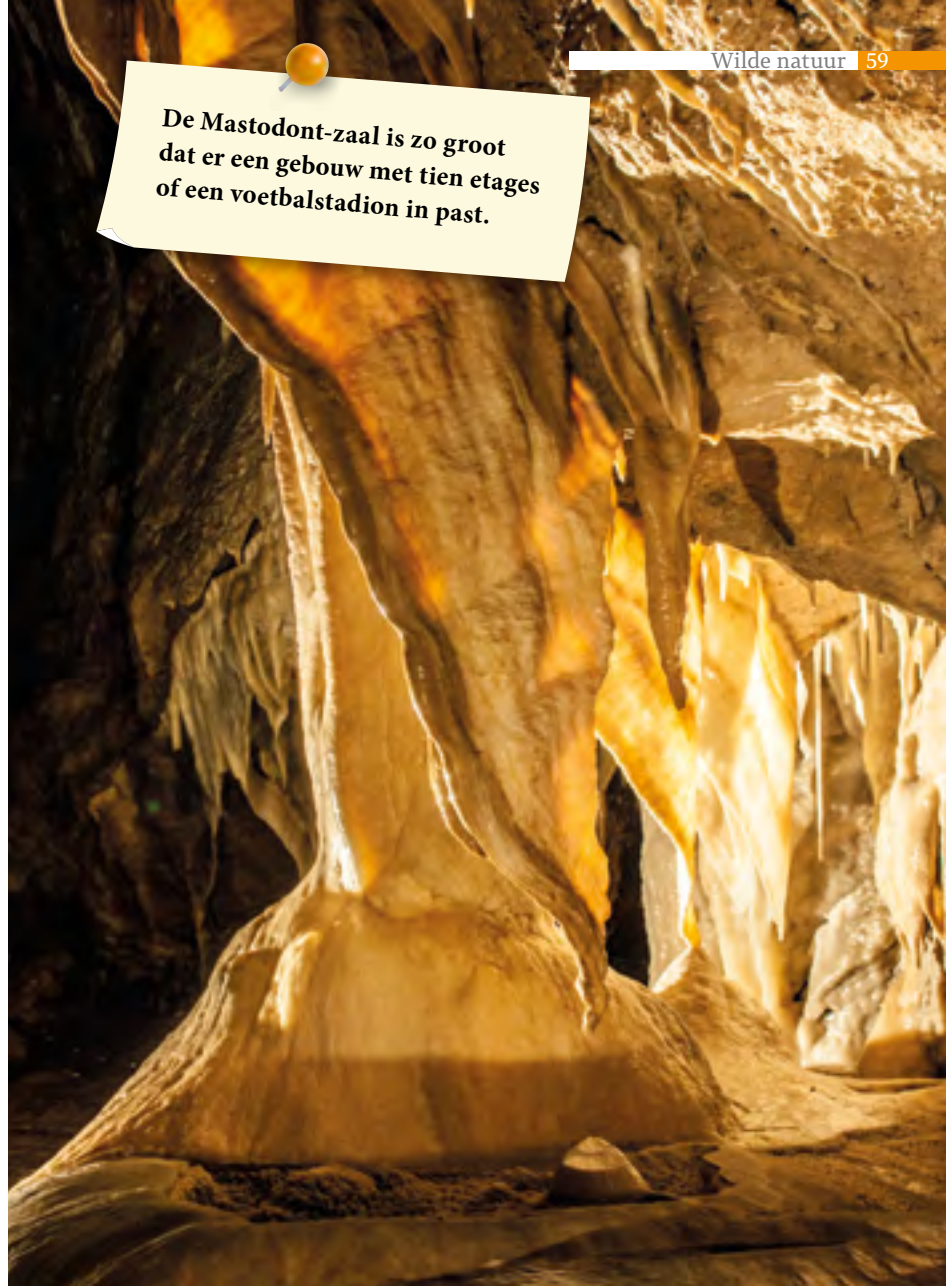
Deze grot in de Sudeten maakt een onuitwisbare indruk met zijn volle en kleurrijke druipstenen. Nergens anders zijn zo veel botten van prehistorische dieren gevonden.

**Z**ulke mooie stalactieten en stalagmieten heeft geen enkele andere Poolse grot! De gangen zitten vol met beenderen van oude dieren, die van onschatbare onderzoekswaarde zijn voor paleontologen. Hier bevindt zich Europa's grootste ondergrondse kamer, de Hal van Mastodon, die zo groot is als een gebouw van tien verdiepingen of een voetbalstadion en waar het middengedeelte van 400 meter in alle rust te verkennen is. In het startpaviljoen wordt het leven van prehistorische dieren afgebeeld, vooral van beren waarvan de beenderen in deze grot in grote aantallen werden gevonden. Afgezien hiervan zijn er de overblijfselen van leeuwen, hyena's, wolven, marters, verschillende soorten vleermuizen, bevers, herten, wilde zwijnen, vossen en vele knaagdieren die ooit in deze groot leefden.



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

De Mastodont-zaal is zo groot dat er een gebouw met tien etages of een voetbalstadion in past.



# Het Park van de Donkere Hemel

## – maak een vlucht in de ruimte door het zuivere licht van de sterren

In het IJzergebergte zijn de sterren met het blote oog te bekijken. De hemel wordt hier bijna niet verstoord door kunstmatig licht.

De wildernis van het IJzergebergte is vrij van industriële vervuiling en de brede bergruggen voorkomen het schijnsel van licht uit de menselijke nederzettingen. De toeristische infrastructuur is hier beperkt tot een enkele toeristische route en twee pittoreske berghuizen. De Universiteit van Wrocław betrok de route in het AstroIzery programma en het verbindingspad van 4,5 kilometer lang werd omgevormd tot een leerzame route, het Model van het Zonnestelsel. De zon wordt samen met de daaromheen cirkelende planeten weergegeven op een schaal van 1:1 miljard. De route begint bij het model van de zon en eindigt bij Neptunus. De planeten worden getoond op metalen platen aan de keien van verschillende rotsen van de Sudeten. Het park trekt uit de hele wereld veel liefhebbers van astronomische waarnemingen.

Het Donkere-hemel-park trekt vele observatieliefhebbers uit de hele wereld.



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



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







De wereld van de vleermuizen kan betreden worden met een gids, die de geheimen van de vesting onthult.



## MRU – de plek waar vleermuizen ondersteboven hun winterslaapje houden

In de tunnels in ruste van de vestingwerken bij Międzyrzecz Versterkte Regio (MRU), zijn de contouren te ontwaren van duizenden vleermuizen. Het is de grootste Europese overwinteringsplaats van deze gevleugelde zoogdieren.

**D**e ondergrondse schuilplaatsen in het Landschapspark in Łagów zijn ongeveer 30 kilometer lang en maken onderdeel uit van een gigantisch verdedigingswerk gebouwd aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog door de Duitsers in de Poort van Lubusz. De heersende omstandigheden zijn ideaal voor de vleermuizen: een stabiele temperatuur van rond de 9 graden Celsius, geen licht, veel hoeken en ruwe oppervlaktes van betonplaten. De onderwereld van de vleermuizen kan worden ontdekt met een gids die alles over de geheimen van de vestingwerken kan vertellen. Door de vleermuizen te ringen, zijn onderzoekers erachter gekomen dat gedurende de winter hier meer dan 30.000 vleermuizen verblijven en er wel twaalf verschillende soorten zijn. Om hier te komen, vliegen sommige van die merkwaardige wezens bijna 300 kilometer. Maar ze nemen alle tijd om bij te komen van hun grote reis, want deze beschermde dieren overwinteren bijna 200 dagen per jaar in de ondergrondse schuilplaats.



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



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



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

**Uitgever:**

Polish Tourism Organisation (POT)  
ul. Chałubińskiego 8  
00-613 Warszawa

**Contact:** pot@pot.gov.pl, phone: +(4822) 536 70 70  
www.pot.gov.pl

**Tekst:** Paweł Wroński

**Redactie:** Maja Laube, Marta Olejnik

**Omslagfoto's:** T. Gębuś

**Foto's:** POT archives, A. and W. Bilińscy (17, 27, 34, 45), A. Cichowska (18, 19),  
I. Dziugiel (14, 15, 23, 24, 32, 58, 59), Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl,  
A. and K. Kobus/TravelPhoto (54), R. and M. Kosińscy (12, 38, 56),  
O. Pobikrowski (46), Shutterstock, I. Skalecka (7, 29), Termy Bania (45),  
J. Włodarczyk (24)

**Photo editor:** Karolina Krämer

**DTP ontwerp:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Omslagontwerp:** Polish Tourism Organisation (POT)

**Zetwerk:** Katarzyna Marcinkiewicz, Karolina Krämer

**Productie:** Jadwiga Szczęsnowicz

**Vertaling:** Translation Street, www.translationstreet.pl

**Correctie:** Magdalena Stoch

© Copyright by Polish Tourism Organisation (POT)

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

Warszawa 2018

All rights reserved

**BOOKMARK SA Publishing Group**

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

www.book-mark.pl

**ISBN:** 978-83-8010-050-3