



POLISH  
TOURIST  
ORGANISATION

# Polen

## Hits van het actieve toerisme

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

Poolse Organisatie voor Toerisme  
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa  
tel. +(48-22) 536 70 70, fax +(48-22) 536 70 04  
e-mail: [pot@pot.gov.pl](mailto:pot@pot.gov.pl),  
[www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)



Move Your Imagination



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



Kom, we gaan!  
Op avontuur  
in Polen  
– een opwin-  
dend idee.



De natuur beleven met al je zintuigen.  
In bergen en op zee, op meren en in het diepste van een  
oerbos, in ongerepte natuurparken en op de berggrivieren,  
op met bloemen bezaaide weiden met kronkelende  
rivieren: een ontmoeting met de zuivere schoonheid van  
de natuur.

Een avontuur met een happy end...  
Ontroerend en mysterieus. Onder hemel of op het water,  
ondergronds of off the road. Te voet en te paard, met de  
fiets of jeep, op ski's of met een parachute, met een kano  
en een zweefvliegtuig, een zeilvlieger en een quad voor  
een krachtmeting met de natuurelementen:  
water, lucht ... en sneeuw.



Een smaakvol avontuur ...  
Na de moeilijkste prestaties en avonturen ... tijd om aan  
tafel te gaan. U wordt verleid door de Poolse keuken met  
haar smakelijke gerechten en geur van verse kruiden.  
Ze is lekker en geraffineerd. Welkom in Polen – het land  
van avontuur met een glimlach!

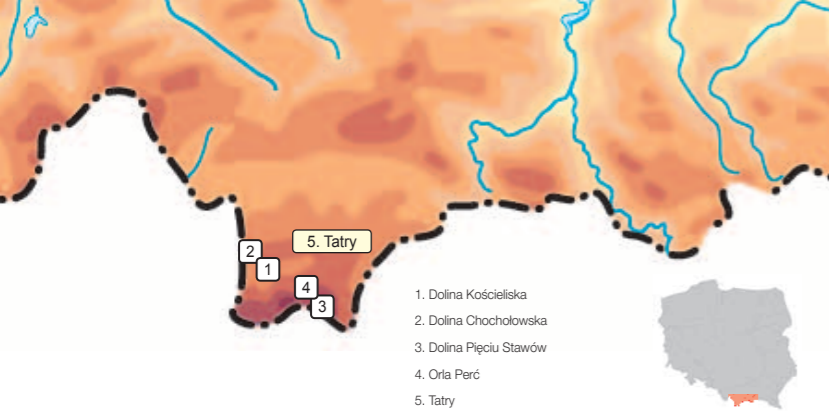
*Poolse Vereniging voor Toerisme*



## Inhoud

<b>Op de grond en in de lucht</b> . . . . .	
we lopen zomaar wat... in de bergen . . . . .	4
we gaan ...op het water . . . . .	6
we lopen ...van dal ...tot dal . . . . .	8
te voet ...op de sneeuw... . . . . .	10
stevige ritten met uitbundige spelen . . . . .	12
op de top en ... hogerop . . . . .	14
<b>ondergronds...</b> . . . . .	
in koninklijke en ...berengrotten . . . . .	16
zout-en ... goudmijnen . . . . .	17
labirinten onder steden . . . . .	18
vestigingssteden . . . . .	19
<b>op de fiets ...in de open lucht</b> . . . . .	
aan de top van uw kunnen. . . . .	20
op een zee van zand. . . . .	21
en in moeilijkere vlaktes... . . . .	22
<b>off-road</b> . . . . .	
op onverharde wegen... op stenen... off-road . . . . .	24
<b>Te paard!</b> . . . . .	
bergroutes te paard . . . . .	26
tussen meren en oerwouden. . . . .	27
<b>op het water ... en onderwater ....</b> . . . . .	
rustige rivieren . . . . .	28
berggrivieren ... wild en onstuimig ... . . . .	29
<b>met de wind in de zeilen</b> . . . . .	
onder het zeil en ... onder de blauwe hemel . . . . .	30
zeilen ... in de bergen . . . . .	32
op het board met de wind . . . . .	33
varen met ... een vlieger . . . . .	34
zeilen op ... het ijs . . . . .	35
<b>...onderwater</b> . . . . .	
we dalen af tot op de bodem . . . . .	36
<b>als een vogel in de lucht</b> . . . . .	
lichter dan de lucht... . . . .	38
parachutespringen ...in tandem . . . . .	39





1. Dolina Kościeliska
2. Dolina Chocholowska
3. Dolina Pięciu Stawów
4. Orla Perć
5. Tatry

Het Zuiden van Polen wordt van de west- tot aan de oostgrens volledig ingenomen door prachtige bergketens: de Sudeten en de Beskiden. Onze grootste trots zijn de Poolse Tatra (deel van de Karpaten) met de hoogste bergtop, de Rysy, 2 499 m hoog. De routes leiden via bergdalen omgeven door beboste of uit rots gesculpteerde hellingen naar in bloei staande bergweiden en bergtoppen.



### Tatra temidden van prachtige bergtuinen

In de Tatra werd meer dan 300 km gemarkeerde toeristische route aangebracht van verschillende moeilijkheidsgraad: wandel-, landschaps- en hoge-bergroutes. De bergroutes bereiken een hoogte van 2 300 m. Alleen lopen dwars door het Tatrzański Nationaal Park, een bergtuin geschapen door het genie der natuur.

- [www.tpn.pl](http://www.tpn.pl)
- [www.tatry.org/pl](http://www.tatry.org/pl)
- [www.tatry.info.pl](http://www.tatry.info.pl)
- [www.tatry.pl](http://www.tatry.pl)
- [www.e-tatry.com](http://www.e-tatry.com)

### Het Kościeliska Dal

(lengte 9 km, hoogte 1 050 m boven zeespiegel)

Dit dal wordt beschouwd als het mooiste dal van de Tatra. Vanuit deze plek schieten scherpe bergtoppen de lucht in, met als hoogste de Błyszcz (2 159 m hoog). Op de hellingen van het dal vindt u de ingang tot de berggrotten – de Mroźna en de Mylna.

- [www.gory-szlaki.pl/dolina\\_koscieliska.htm](http://www.gory-szlaki.pl/dolina_koscieliska.htm)
- [www.tatry.turystyka-gorska.pl/koscieliska.htm](http://www.tatry.turystyka-gorska.pl/koscieliska.htm)

### Het Chocholowska Dal

(lengte 10 km, hoogte 920 m boven zeespiegel)

Mooi in alle jaargetijden en erg populair onder de liefhebbers van landschapswandelingen. Vanuit het Dal van Chocholowska nemen de hoge-bergroutes hun aanloop, en leiden tot de Tatra-toppen: Rakoń (1879 m), Wołowiec (2064 m), of tot Jarzabczy Wierch (2137 m), vanwaar een panoramisch zicht zich uitstrekt over de Poolse en Slovaakse Tatra.

- [www.chocholowska.zakopane.pl](http://www.chocholowska.zakopane.pl)
- [www.dolina-chocholowska.witow.pl](http://www.dolina-chocholowska.witow.pl)
- [www.zakopane-online.eu/78,A\\_Walking\\_Tour\\_of\\_the\\_Chocholow.htm](http://www.zakopane-online.eu/78,A_Walking_Tour_of_the_Chocholow.htm)



### Het dal Pięciu Stawów

(lengte 4 km, hoogte: meer dan 1 600 m boven zeespiegel)

Het door graniettoppen omgeven dal met vijf meren die blinken als bergkristal, kunt u het best vanuit de bergen bewonderen. Een van de meren – de Wielki Staw – is het diepste van de Tatra (79 m). Uit het meer stroomt een bergbeek die wat lager in het dal prachtige watervallen vormt: de Siklawa en de Wodogrzmoty Mickiewicza. Vanuit het Dal Pięciu Stawów kunt u de bergen beklimmen tot aan de hoogste top van de Tatra: de Rysy (2 499 m).

- [www.piecstawow.pl](http://www.piecstawow.pl)
- [www.man.pl/~lowell/dolina\\_5\\_stawow.php](http://www.man.pl/~lowell/dolina_5_stawow.php)

### Orla Perć

(via ferrata)

Deze moeilijkste bergroute in de Tatra, met een lengte van 5 km, werd uitgestippeld door Pr. Walenty Gadowski die op deze plek de eerste Europese via ferrata of ijzeren weg bouwde. Dit is een bergroute die beveiligd is met kettingen, handgrepen en laddertjes. Het doorlopen van de route vereist ervaring, "acrobatiscche" vaardigheden en moed. De naam "Orla Perć" verwijst naar het arendsnest dat enkel door arenden kan worden betreed.

- [www.orlaperc.za.pl](http://www.orlaperc.za.pl)
- [www.gory-szlaki.pl/orla\\_perc.htm](http://www.gory-szlaki.pl/orla_perc.htm)
- [www.tatry.turystyka-gorska.pl/orla\\_perc.htm](http://www.tatry.turystyka-gorska.pl/orla_perc.htm)
- [www.tatromaniak.fr.pl](http://www.tatromaniak.fr.pl)



### Sudeten

(mooi en mysterieus)

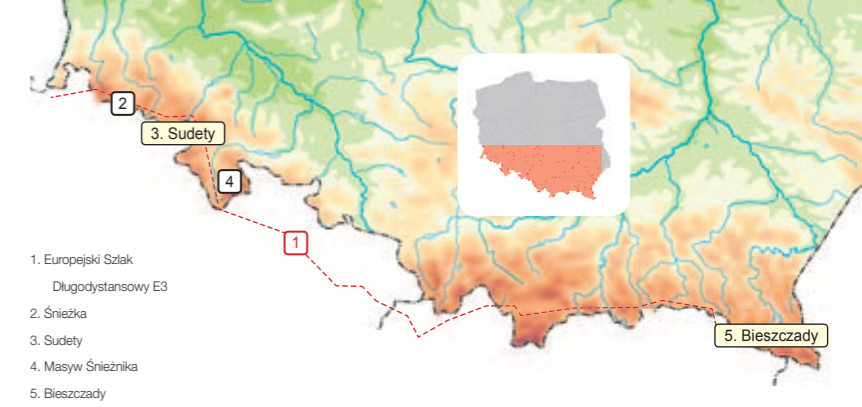
De Sudeten zijn omgeven door een dicht netwerk van pittoreske routes. Sommige bereiken de hoogste top: de Śnieżka van Karkonosze (1 603m), terwijl andere in labyrinten kronkelen tussen de Góry Stołowe. Naar verluidt kunt u hier de Berggeest ontmoeten, een personage uit de Sudetenlegendes. Tijdens uw wandeling op de Sudetenroutes kunt u half-edelstenen verzamelen of de moefions bewonderen die uit Corsica werden overgebracht en zich hier sedert de XIX eeuw hebben gevestigd. Dwars door de Sudeten loopt de Europese wandelroute (E3) die u kunt bewandelen over een afstand van enkele duizenden kilometers: van de Atlantische kust tot aan de Zwarte Zee in Oekraïne. Een andere uitdaging voor de voetgangers is de Orłowicz Sudeten-Hoofdroute (350 km) die loopt van Świeradów tot Paczków, dwars door Sudetenbergen die intrigerende en mysterieuze namen dragen: Góry Krucze (Ravensbergen), Góry Sowie (Uilsbergen), Góry Stołowe (Tafelbergen), Góry Orlickie (Arendsbergen), Góry Złote („Gouden Bergen”).

- [www.panorama-miast.com.pl/41/html/bystrzyca.htm](http://www.panorama-miast.com.pl/41/html/bystrzyca.htm)
- [www.karkonosze.pl/sniezka/sniezka.php](http://www.karkonosze.pl/sniezka/sniezka.php)
- [www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,7](http://www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,7)

### Berg der drie zeeën

Het Śnieżnik gebergte (1 425 m hoog) omvat enkel bergketens. De geëffende bergkammen met uitgedunde steile hellingen vormen uitzichtplaatsen, vanwaar u magische landschappen kunt bewonderen. Meer dan 100 jaar geleden werd deze plek ontdekt door de Nederlandse prinses Marianne. Hier ontspringen de grote Europese rivieren – de Oder, de Elbe, de Donau – die uitmonden in drie zeeën: de Baltische Zee, de Zwarte Zee en de Noordzee.

- [www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,6](http://www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,6)



1. Europejski Szlak Długodystansowy E3
2. Śnieżka
3. Sudety
4. Masyw Śnieżnika
5. Bieszczady

### Bieszczady

bergen in een zee van vlammeende beuken

Het Bieszczady gebergte heeft een moeilijk uit te spreken naam voor mensen die geen Pools kennen. Maar het loont te moeite hem te leren en hierheen te komen. Op een kleine oppervlakte treft u talrijke attracties aan: onbeboste bergtoppen, de zogenoemde Poloniny, routes in de ongerepte Puszca Karpacza oerwouden waar sporen van mens, wolf en beer elkaar kruisen, en bergdalen met gastvrije dorpen, bezaaid met houten huisjes, katholieke en orthodoxe kerken. Hier kunt bij het ochtendgloren te paard een snelle rit maken, 's middags wat zeilen op het bergmeer van Solina, en 's namiddags naar de Polonina Caryńska wandelen. En 's avonds, bij een gezellig kampvuur, luisteren naar de liederen van dichters en geroosterde forel verorberen. In het Bieszczadzki Nationaal Park werden 120 km routes en natuurroutes gemarkeerd. Het is een echte natuurlijke tuin waar u kunt genieten van ongerepte natuur. Ook de zogenoemde 'grensroute' die langs de grens van Polen met Slowakije en Oekraïne loopt is prachtig. Lengte: 68 km ; doorlooptijd max. 30 uur. De laagste top op de route is de Wysoki Groń van 905m, en de hoogste is de Wielka Rawka met 1 304 m.

- [www.polandforall.com/bieszczady.html](http://www.polandforall.com/bieszczady.html)
- [www.bieszczady.net.pl](http://www.bieszczady.net.pl)



### beuken in vuur... bergen in vuur

Vanaf eind september kunt u in het Bieszczady gebergte een prachtig toneelstuk van de natuur aanschouwen. De bladeren van de beuken op de berghellingen nemen prachtige bruine, rode en gele tinten aan. Het lijkt wel of de bergen in vuur staan... In de heldere, zuivere herfslucht tekenen zich onvergetelijke taferelen af. Wie dit spektakel ooit zag, komt hier altijd terug.

- [www.twojebieszczady.pl](http://www.twojebieszczady.pl)



## De Baltische zee wandelende zanden...

Het Slowiński Nationaal Park (middenkust van het Baltica) is opgenomen op de UNESCO-lijst van Biosfeer Reservaten (MaB). Dit zandige, woestijnachtige landschap ligt aan de rand van de zee en bevat meer dan 80 km gemarkeerde routes die aanvangen op zee-niveau, en opklimmen tot op een hoogte van 115 m. Bij de Mierzeja Łebska treft u de grootste wandelende duinen – wandelende zanden – van Europa aan, die een hoogte bereiken van 50 m. Op de route kunt u de meren Gardno en Łebsko bewonderen, en het openluchtmuseum in Kluki met antieke huizen, landbouwwerktuigen en kunstwerken, vervaardigd door de bewoners van de streek.

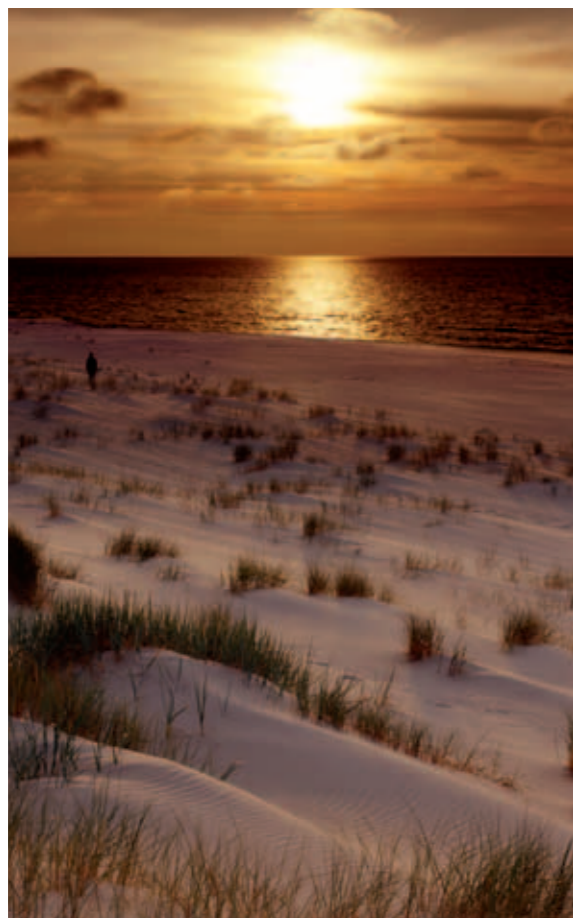
- [www.slowinski.pn.pl](http://www.slowinski.pn.pl)
- [www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl)
- [www.it-pomorze.pl](http://www.it-pomorze.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl/~zbczw/ph/pnp/slow.htm](http://www.staff.amu.edu.pl/~zbczw/ph/pnp/slow.htm)
- [www.polandforvisitors.com/travel\\_poland/slowinski](http://www.polandforvisitors.com/travel_poland/slowinski)



## zonnige stranden...

Langs de kust zelf van de zee, loopt het Poolse gedeelte van de Internationale Kustwandeleroute (E9) – van Świnoujście tot Braniewo. Deze route verbindt zich met andere, eveneens prachtige aan-zee-gelegen routes, in de omgeving van Gdańsk, het Kaszubske Merengebied en het Bory Tucholskie woud met meer dan 2 500 km gemarkeerde fiets- en wandelroutes, o.m. de Kopernik Route, die loopt van Gardęja, langs Kwidzyń, tot Malbork en Elbląg.

- [www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl)
- [www.it-pomorze.pl](http://www.it-pomorze.pl)
- [www.it-pomorze.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=73](http://www.it-pomorze.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=73)



## Nationale... wandelparken

In de nationale parken werden veel wandelroutes aangebracht. Bijgevolg kunt u het leven in de natuur observeren. Het volstaat om een kijkje te nemen tussen het gras, op de oevergebieden te wandelen of om bij dageraad te luisteren naar het vogelgezang en het kikkergekwak...



## Wigierski Nationaal Park

In het parkgebied bevindt zich een dicht netwerk van méér dan 190 km wandel-, fiets- en waterroutes, en 5 educatieve routes. De meeste routes omringen het Wigry Meer dat in verbinding staat met vele andere kleinere meren. Onder hen treft u waarlijk meesterwerken der natuur aan: de woudmeren of zogenaemde suchary, met verzadigd, bruingeleurd water. U kunt het hele jaar door van dageraad tot schemering in het Park wandelen.

- [www.wigry.win.pl](http://www.wigry.win.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl/~zbczw/ph/pnp/wigi.htm](http://www.staff.amu.edu.pl/~zbczw/ph/pnp/wigi.htm)

## Biebrzański Nationaal Park

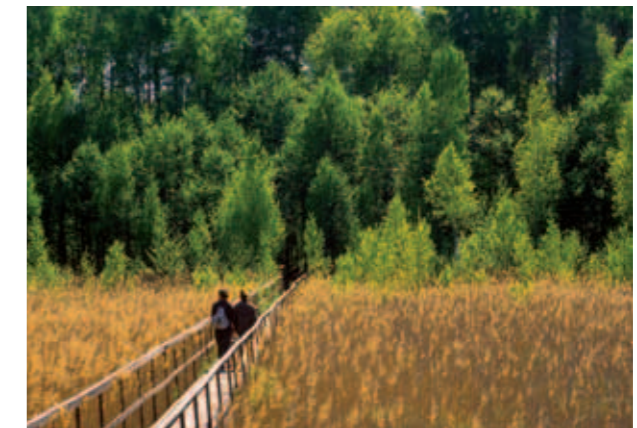
(Noord-Oost Polen)

De 18 routes met een totale lengte van 504 km, lopen langs de meest pittoreske moeraslanden en oevergebieden (beschouwd als de mooiste van Europa) van het bekken van de Biebrza rivier. Dit grootste Poolse nationaal park omhelst een oppervlakte van 59.000 ha. De uitgestrekte veengebieden in het dal met zeldzame planten, zijn eveneens de nest- en broedplaats van een ruime variatie aan water- en moerasvogels. Een paradijs waar ornitologieliefhebbers van de hele wereld naartoe trekken.

- [www.biebrza.org.pl](http://www.biebrza.org.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl](http://www.staff.amu.edu.pl)



- 1. Wigierski PN
- 2. Drawieński PN
- 3. Biebrzański PN



## Drawieński Nationaal Park

(Noord-West Polen)

Het Parkgebied telt 77 kilometer aan gemarkeerde wandelroutes die leiden door bossen en langs rivieren, aan meren en zandige wegen, langs heuvels en dalen. Op de routes groeien 450 jaar oude eiken en 300 jaar oude beuken. Bovendien treft u in het Puszcza Drawska oerwoud, waardoor de Drawa rivier stroomt, een rijke flora aan. Deze rivier wordt bijzonder gewaardeerd door liefhebbers van het kanovaren. Het schildwapensymbool van het park is de otter. U kunt hem trouwens 's morgens rustig zien ontbijten, op z'n rug op het water...

- [www.dpn.pl](http://www.dpn.pl)



- 1. Gdańsk
- 2. Szczecin
- 3. Postolowo
- 4. Binowo
- 5. Olsztyn
- 6. Naterki

Golf liefhebbers worden in Polen verwelkomd door professionele golfbanen: twaalf 18 holes-banen, en negentien 9 holes-banen. U treft ze aan in verschillende streken van het land, in de omgeving van grote steden en exclusieve hotelcentra.

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

## Noord-Polen

### Golf en Country Club

(Naterki, bij Gietrzwałd)

Luxeus hotel met golfbaan in het hart van Warmië en Mazurië. Professionele golfbanen met 18 holes, ontworpen door Britse experts. Karakteristiek voor deze golfbaan zijn diepe bunkers (zandgaten), hoge Schotse roughs en de lange (650 m<sup>2</sup>) en oneffen greens.

- [www.mazurygolf.pl](http://www.mazurygolf.pl)

### Binowo Park Golf Club

(Binowo, bij Szczecin)

Golfclub op het gebied van het Landschapspark, omringd door het Puszca Bukowa oerwoud. De golfbaan (professionele 9 holes-baan) ligt in een berggebied met natuurlijke hindernissen en hoogteverschillen tot 40 m.

- [www.binowopark.pl](http://www.binowopark.pl)

### Postolowo Golf Club

(Postolowo bij Gdańsk)

Deze golfbaan uit de professionele categorie met 18 holes en een lengte van 6,5 km, bevindt zich in het schilderachtige landschap van het Kaszubske Merengebied. Naast een professionele golfbaan bezit de club ook nog een oefenbaan voor beginners.

- [www.binowopark.pl](http://www.binowopark.pl)



## Warszawa

### First Warsaw Golf & Country Club

(Rajszew)

Professionele golfbaan (20 holes) op ongeveer 25 km van het centrum van Warszawa, met een oppervlakte van 63 ha. Prachtig ontworpen aan de hand kleine vijvers die natuurlijke hindernissen vormen.

- [www.warsawgolfclub.com](http://www.warsawgolfclub.com)



- 1. Rajszew
- 2. Warszawa
- 3. Kraków
- 4. Paczółtowice

## Kraków

### Valley Golf & Country Club

(Paczółtowice)

Golfterrein met 18 holes en een lengte van 6,5 km, opgericht volgens de USGA-standaarden. Komt tegemoet aan de eisen van de meest ervaren spelers. Karakteristieke elementen zijn: de talrijke variaties van het terrein, de brede, oneffen fairway's en de diepe "bunkers".

- [www.golf.krakow.pl](http://www.golf.krakow.pl)



Op de grond en in de lucht  
...WE LOPEN... VAN DAL... TOT DAL...

Op de grond en in de lucht  
...WE LOPEN... VAN DAL... TOT DAL...



De populariteit van de (toeristische) skiwandeltochten neemt met de jaren toe. Dit is een prachtige sport voor iedereen, een verlenging van het zomerse toeristenseizoen en één van de meest gezonde manieren om ook uw leven te verlengen! Niet alleen in Scandinavië, maar reeds in heel Europa kan men op de skiroutes tieners en kinderen vanaf een leeftijd van drie jaar ontmoeten. En het is niet makkelijk om het verschil tussen de drie generaties op te merken.

### al lopend gezond

De heilzame invloed van skiwandeltochten op de gezondheid werd reeds in de jaren zestig van de 20ste eeuw onderzocht door de Amerikaanse arts en skitrainer P.O. Astrand. Hij toonde aan dat langlaufen de bloedsomloop en de fysieke conditie optimaliseert, en de zuurstofopname van het organisme verbetert, de vergroting van de longinhoud beïnvloedt, en oefent het uithoudingsvermogen en de harmonie van de lichaamsbewegingen.

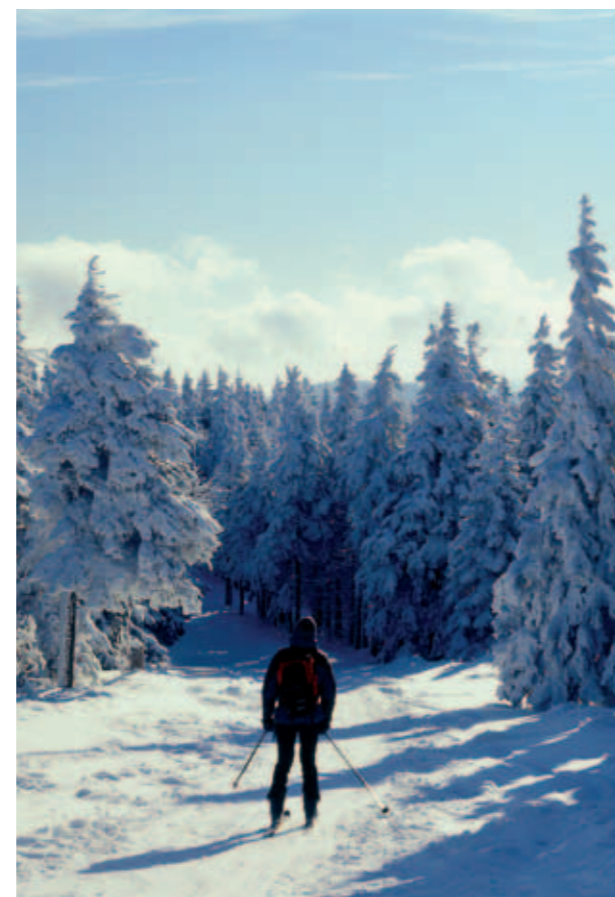
- [www.nanarty.info/biegowki](http://www.nanarty.info/biegowki) • [www.narty.pl](http://www.narty.pl)
- [www.sudety.it/index/narty/biegowe](http://www.sudety.it/index/narty/biegowe)
- [www.narty.pl/strony/technika-jazdy/narty-biegowe](http://www.narty.pl/strony/technika-jazdy/narty-biegowe)
- [www.ave.net.pl/narty](http://www.ave.net.pl/narty)

### wandelen in de laagvlakte

#### Omgeving van Suwałki

Gelegen in het noord-oostelijk deel van Polen, is de bosen meerstreek van Suwalszczyzna uitermate geschikt voor het beoefenen van skiwandeltochten. Elk van hen kan zonder twijfel als de mooiste worden bestempeld. Jaarlijks wordt in februari een langlaufwandeling georganiseerd, de "Wędrówki Północy", waaraan honderden liefhebbers van deze discipline deelnemen.

- [www.zima.suwalszczyzna.net](http://www.zima.suwalszczyzna.net)
- [www.sot.suwalszczyzna.eu](http://www.sot.suwalszczyzna.eu)
- [www.zima.suwalszczyzna.pl](http://www.zima.suwalszczyzna.pl)



#### Omgeving van Warszawa

In het Mazowiecki Landschappenpark bevindt zich een 16 km lange route die in de duinen van Józefów loopt, langs de oevers en meanders van de Świder rivier. In het Puszca Kampinoska oerwoud lopen de skiroutes dwars doorheen het Nationale Park.

- [www.parkiotwock.pl/mazowiecki](http://www.parkiotwock.pl/mazowiecki)
- [www.kampinoska.waw.pl/wycieczkinaweekend/11-nanartach-biegowychwokolcyganki](http://www.kampinoska.waw.pl/wycieczkinaweekend/11-nanartach-biegowychwokolcyganki)

#### Omgeving van Łódź

In het Puszca Bolimowska oerwoud lopen de wandelroutes langs het natuurreservaat "Polana Siwica" en in de laagvlakte van de bekoorlijke Rawka rivier.

- [www.przystan.ekoturizm.pl/bolimowski.htm](http://www.przystan.ekoturizm.pl/bolimowski.htm)

#### Mazurië

Over de hele oppervlakte van het de "Kraina Tysiąca Jezior" (het land van duizend meren) worden langlauf skiërs verwelkomd door kilometers routes en bekoorlijke landschappen.

- [www.gora4w.com.pl](http://www.gora4w.com.pl)
- [www.nibork.pl/osrodek-narciarstwa-biegowego.html](http://www.nibork.pl/osrodek-narciarstwa-biegowego.html)
- [www.mazury.info.pl/zima/narciarstwo-biegowe](http://www.mazury.info.pl/zima/narciarstwo-biegowe)
- <http://www.tourism-promotion.net/wzgorza-dylewskie-i-bieg-sasinow>

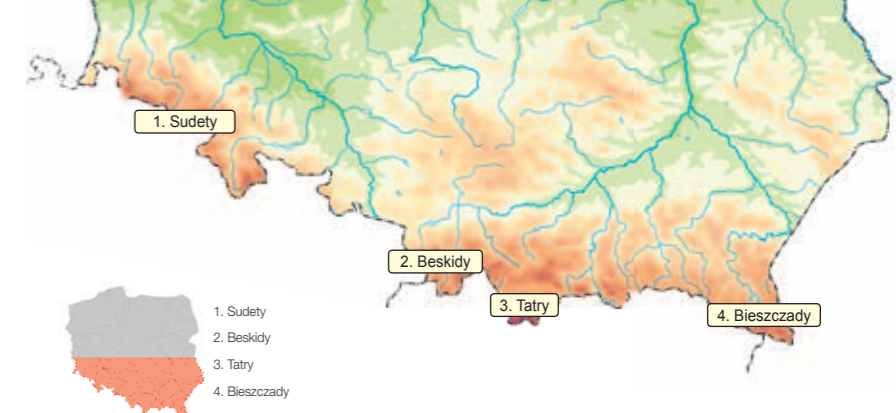
### wandelen in de bergen

Van de west- tot aan de oostgrens van Polen treft u in de talrijke ski-oorden gemarkeerde langlauf- en toeristische routes aan. U vindt er tevens gebieden voor toeristische skiwandelingen die dwars door de velden leiden, op trajecten met berghellingen en onverharde wegen.

#### Sudeten

Met haar 80 km lange, goed onderhouden routes, is dit de belangrijkste bergketen voor de langlauf liefhebbers. De makkelijkste route loopt tot de Orla en de herberg "Chatka Górzystów". In het massief van de Śnieżka, in de omgeving van Kletno, loopt een mooie maar veeleisende route. Het loont de moeite om de bergen Bielskie, Bystrzyckie en Kamienne te verkennen, in het massief van Wielka Sowa, en de skibaan bij Rymarz en Kalenica uit te proberen. In het gebied van Jakuszyce, bij Szklarska Poręba, wordt in maart de Bieg Piastów georganiseerd. Dit is het grootste lange-afstands-langlaufevenement voor het grote publiek in Polen. Meer dan zesduizend langlaufers nemen hieraan deel, op routes van 10 tot 50 km.

- [www.sudety.pl](http://www.sudety.pl)
- [www.bieg-piastow.pl](http://www.bieg-piastow.pl)
- [www.szklarskaporeba.pl](http://www.szklarskaporeba.pl)
- [www.goryzierskie.pl/?file=grp&group\\_id=8](http://www.goryzierskie.pl/?file=grp&group_id=8)
- [www.karkonosze.pl/schronisko\\_chatka\\_gorzystow/schronisko\\_chatka\\_gorzystow.php](http://www.karkonosze.pl/schronisko_chatka_gorzystow/schronisko_chatka_gorzystow.php)



#### Tatra en Podhale

In Podhale, het uitgestrekte keteldal aan de voet van het Tatragebergte, treft u talrijke interessante skiroutes aan: zowel loop- als wandelroutes. De gemarkeerde wandelroutes lopen in de lagere delen van de berg, of op de vlakke heuvelruggen in Bukowina Tatrzańska, Białka of in het niet ver afgelegen berggebied Gorce. In de Tatra kunt u tevens op de hiertoe aangewezen toeristische routes aan "het alpiene"-wedstrijdskiën doen. De routes, die boven de boomgrens liggen, zijn verwilderd en behoren aldus tot de moeilijkste. U kunt ze dus best betreden met een ervaren gids, in aangepaste uitrusting en met een goed getrainde conditie.

- [www.tatry.pl](http://www.tatry.pl)
- [www.visit.malopolska.pl/turystyka/aktywna/?id=88](http://www.visit.malopolska.pl/turystyka/aktywna/?id=88)
- [www.nanarty.info/polska/malopolska/bukowina-tatrzańska](http://www.nanarty.info/polska/malopolska/bukowina-tatrzańska)
- <http://przewodnik.onet.pl/1110,1595,1064139,1064143,artykul.html>
- <http://wakacje.staypoland.com/tatry-wypoczynek.aspx>
- [www.podhale-sport.pl/s/menu,pol,podspport,1773,biegi\\_narciarskie.html](http://www.podhale-sport.pl/s/menu,pol,podspport,1773,biegi_narciarskie.html)

#### Beskidy

In de Śląski en Żywiecki Beskidy kronkelen de skiroutes rond bekende rustoorden: Szczyrk, Wisła, Ustron en Korbiew. In de Beskid Sądecki kunt u op ski's wandelingen maken in de omgeving van Piwniczna, Krynica en Szczawnica. In Jaworze, bij Bielsko-Biała, vindt in februari de Narciarski Bieg Jaworza (de Jaworze langlaufwedstrijd) plaats, en in Rajcza en Zwardon de Narciarski Rajd Chłopski (Boeren Ski Rallye) op het berggebied in Polen en Slowakije.

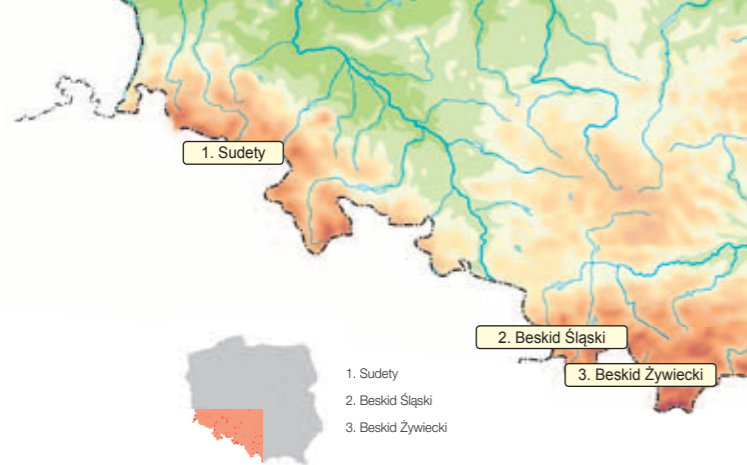
- [www.beskidy24.pl](http://www.beskidy24.pl)
- [www.e-beskidy.com](http://www.e-beskidy.com)

#### Bieszczady

(oostelijke Beskidy)

De lengte van de skiroutes in de Bieszczady overtreft de 130 km. U kunt er langlaufen, wandelskiën en aan ski-touring doen. De mooiste routes liggen in het Bieszczadzki Nationaal Park. De indrukwekkende schoonheid van berglandschappen werd door wind en de sneeuw geschapen, in een witte, rode en groene achtergrond van de naaldbomen.

- [wakacje.staypoland.com/bieszczady-wypoczynek.aspx](http://wakacje.staypoland.com/bieszczady-wypoczynek.aspx)
- [www.bieszczady.pl](http://www.bieszczady.pl)
- [www.cisna.pl/asp/pl\\_start.asp?typ=14&sub=133&menu=135&strona=1](http://www.cisna.pl/asp/pl_start.asp?typ=14&sub=133&menu=135&strona=1)
- [www.bieszczady.net.pl/narty.php](http://www.bieszczady.net.pl/narty.php)
- [www.twojebieszczady.pl/zima.php3](http://www.twojebieszczady.pl/zima.php3)



## Sudeten

### Szklarska Poręba

Op deze populaire plaats in de Sudeten worden skiërs verwelkomd door 5 verlichte routes. De moeilijkste onder hen, de Szrenica (met FIS-certificaat), heeft een lengte van 2 000 m. Ook de "Lolobrygida" (4 400 m), "Śnieżynka" (2 080 m) en "Bystra" (2 510 m) behoren tot de moeilijke routes. Voor beginners staan daarentegen de "Puchatek" skiroute (1 470 m) klaar, en de route in de Dolina Szczęścia, op de helling van Babiniec (520 m) en op de Hala Szrenicka (636 m).

- [www.szklarskaporeba.pl](http://www.szklarskaporeba.pl)
- [www.e-szklarska.com/nartostrady.php](http://www.e-szklarska.com/nartostrady.php)
- [www.sudetylift.com.pl](http://www.sudetylift.com.pl) • <http://karkonosz.pl>
- [www.szklarska.karkonosze.pl](http://www.szklarska.karkonosze.pl)

### Karpacz

Een bijzonder populair centrum onder de liefhebbers van snowboard en ski op gematigde hoogte. In januari vinden in Karpacz wedstrijden plaats voor de Puchar Polski (Poolse beker) in snowboarding.

- [www.karpacz.pl](http://www.karpacz.pl)

### Zieleniec

Het meest populaire centrum voor de wintersport voor het hele gezin. U vindt er 20 beroemde routes met een lang aanhoudende sneeuwbedekking voor zowel kinderen, ouders en grootouders.

- [www.zieleniec.pl](http://www.zieleniec.pl)
- [www.duszniki.pl/?page=wyciagi\\_narciarskie#belka\\_szara](http://www.duszniki.pl/?page=wyciagi_narciarskie#belka_szara)



## Beskid Śląski

### Szczyrk

Één van de in Polen meest populaire en grootste centra voor de wintersport, besneeuwd van december tot april. U kunt kiezen uit 14 km excursieroute die aanvangt bij het FIS-punt en loopt via de beroemde "Bieńkula" en "Golgota", en eindigt op de routes voor beginnende skiërs en kinderen. Meer dan 30 skiliften en een stoeltjeslift op Skrzyczne zorgen voor een snel transport naar het startpunt. En na het skiën kunt u in Szczyrk veel plezier maken, zoals dat trouwens in de bergen hoort.

In de Beskid Śląski treft u tevens talrijke populaire skiroutes aan op andere plaatsen: in Wisła, Bielsko-Biala, op de bergtoppen Szyndzielnia en Klimczok (kabellift), in Ustroń Śląski op Czantoria en Jaszowiec.

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



## Beskid Żywiecki

### Korbielów

Populair skicentrum dat zich op de hellingen bevindt van de Piłsko berg (1557 m hoog) die één van de mooiste bergen van de Beskiden is. Met het oog op het bijzondere microklimaat in de hogere delen van Piłsko, kan het skiseizoen pas in november aanvangen en aanhouden tot de eerste dagen van mei. Wat het skiën betreft, staan op het visitekaartje van Piłsko: het hoogteverschil van 700 m, de 20 km lange looproute met verschillende moeilijkheidsgraden, 10 skiliften en 1 stoellift, en een snowpark dat tot de meest aantrekkelijke van Polen behoort.

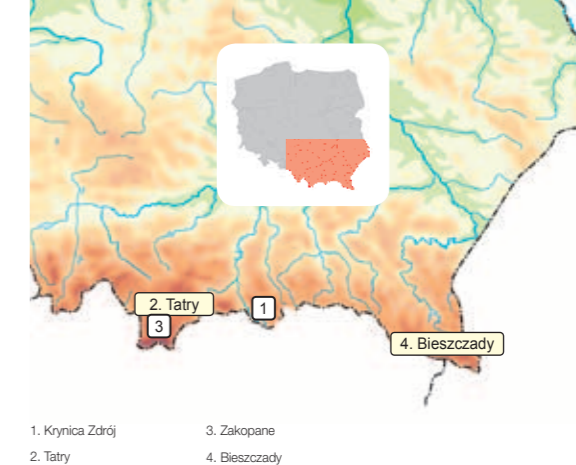
- [http://korbielow.net/piłsko\\_trasy\\_wyciagi/index.php](http://korbielow.net/piłsko_trasy_wyciagi/index.php)



## Beskid Sądecki

100 km ten zuiden van Kraków bevindt zich een prachtig bergdal, dat gedurende miljoenen jaren werd gesculpt door de Poprad rivier. Het dal (met een lengte van ongeveer 20 km) en omstreken is dicht bezaaid met skicentra in Rytro, Piwniczna Zdrój – Sucha Dolina, Wierchomla en Muszyna Zdrój. Alle skiroutes in de Beskid Sądecki zijn verlicht en worden kunstmatig besneeuwd (in geval dit nodig is). Aan elke route vindt u een skiservice, hotels en de gastronomische restaurants. Aan de zuidelijke rand van de Beskid Sądecki ligt Krynica Zdrój, die zowel winter als zomer de koningin der Poolse rustoorden is. Aan de top treft u twee erg populaire skicentra aan: op de Jaworzyna Krynicka (8 routes met verschillende moeilijkheidsgraad, waaronder de FIS route – 2600 m en een kabellift). In Slotwiny kunt u kiezen uit 15 skitrajecten (van 120 tot 1000 m) of een snowboardpiste met een lengte van 110 m en een breedte van 40 m.

- [www.sudety.pl](http://www.sudety.pl) • [www.narty.rekreacja.pl](http://www.narty.rekreacja.pl)
- [www.polandforall.com/polish\\_mountains-ski-winter.html](http://www.polandforall.com/polish_mountains-ski-winter.html)



## Tatra

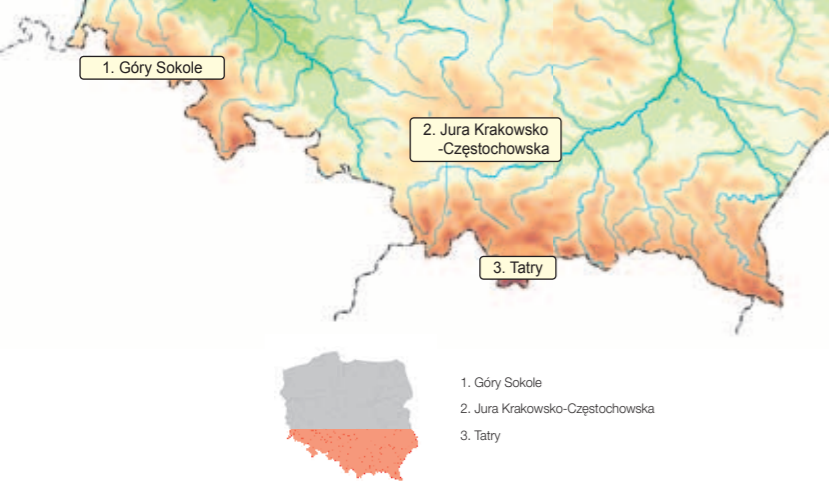
### Zakopane

De wintersport in Zakopane - de internationale hoofdstad van het skiën en schansspringen - hebben een honderdjarige traditie. Tijdens de winter, die hier meestal begin december aanvangt, komen sleep- en kabelliften in beweging op 35 pistes. Alle pistes zijn verlicht en worden kunstmatig besneeuwd. Bovendien zijn heel wat onder hen voorzien van sporen voor snowboarders. Ter plaatse kunt u skimateriaal huren en er beroep doen op de diensten van een ski-instructeur. De beste skiconditie treft u aan op de helling van Kasprowy Wierch (1 987 m hoog). Niettemin is dit een moeilijke en uitdagende route. Uitzonderlijk goede skiroutes vindt u ook op andere plaatsen aan de Tatra: onder meer in Bukowina Tatrzańska, Białka Tatrzańska, Poronin.

- [www.zakopane.pl](http://www.zakopane.pl) • <http://go-zakopane.com>
- [www.hellbell.co.uk/pistezakopane.htm](http://www.hellbell.co.uk/pistezakopane.htm)







## Jura Krakowsko-Częstochowska

De meest populaire plaats om rotsen te beklimmen, op oude, ruwe kalksteenwanden van Dolina Kobylańska, Skalki Rzędkowiackie, op de rotsige bergkam tussen Mirów en Bobolice en in het natuurreservaat "Góra Zborów". De hoogte van de klimroutes bereikt 70 m, en hun moeilijkheidsgraad is aangepast aan de vaardigheid van verschillende klimmers.

- [www.climbing.ovh.org](http://www.climbing.ovh.org)
- [www.wspinek.fr.pl](http://www.wspinek.fr.pl)
- [http://topo.uka.pl/content/english/jura/jura\\_e.php](http://topo.uka.pl/content/english/jura/jura_e.php)



## Sokole Góry

(bij Jelenia Góra, westelijk-zuidelijk Polen)

De Sokoliki granietrotsten, worden belegerd door ervaren kenners en liefhebbers van het rotsklimmen. Zes natuurlijke klimwanden werden voorzien van gemarkeerde routes van verschillende moeilijkheidsgraad: van II, III, IV tot VI. De routes verzeilen een degelijke techniek. Op de wanden treft u talrijke klimhindernissen aan: pilaren, schoorstenen en spleten. En tevens heel wat routes die om beveiliging vragen: stoppers, hexentrics en friends.

- [www.sokoliki.net](http://www.sokoliki.net)
- [www.czestochowaonline.pl](http://www.czestochowaonline.pl)



## Tatra

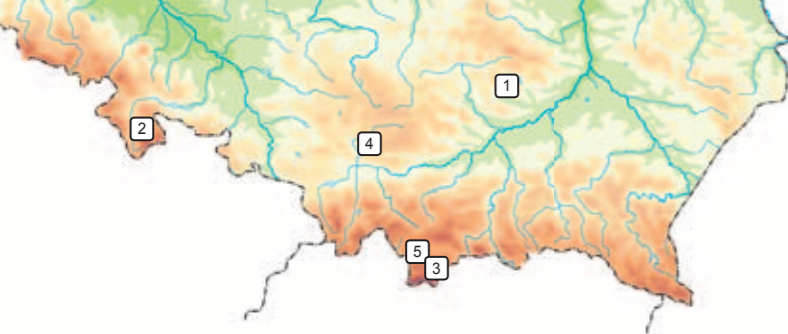
In het Tatrański Nationaal Park kan de klimsport in het hooggebirge op alpiene schaal worden beoefend, in de aangegeven zone. De bergtoppen, tot 2 500 m hoog, met de technisch veeleisende trajecten zijn voor talrijke Tatra-liefhebbers erg aantrekkelijk. De granietwanden en de steile hellingen van de bergtoppen Kazalnica (kansel), Zamarła Turnia (dode bergtop) of Kościelec, vormen de inspiratiebron van componisten, schilders en virtuozen van de bergklimsport. Populaire klimroutes in het gebied van het Tatrański Nationaal Park zijn: Morskie Oko – van Przełęcz Białczańska via de Rysy, Mieguszowieckie Szczyty en Cubryna tot Wrota Chałubińskiego, Dolina Pięciu Stawów Polskich – van de top van Świnica tot Przełęcz Zawrat, Hala Gąsienicowa – van Żółta Przełęcz via Granaty, Kozi Wierch, Zawratowa Turnia, Świnica tot Świnicka Przełęcz en andere. In de periode van lawinegevaar kunt u oefenen op de zuid-westelijke helling van Sucha Jama (Wapiennik) op de Hala Gąsienicowa.

- <http://www.e-gory.pl/content/view/585/145>

... in loopas ... op de sneeuw ...  
...OP DE TOP EN... HOGEROP



... in loopas ... op de sneeuw ...  
...OP DE TOP EN... HOGEROP



1. Jaskinia Neandertalczyka
2. Jaskinia Niedźwiedzia
3. Jaskinia Mroźna
4. Jaskinia Królewska
5. Jaskinia Mylna



### Królewska Jaskinia (Koninklijke Grot)

De mooiste en grootste grot in het Ojcowski Nationaal Park, dichtbij Krakau. Een elektrisch verlicht traject (lengte 320m) leidt naar plaatsen waar, volgens de legende, één van de Poolse koningen, Władysław Łokietek, zich verbergde. In de winter, aan de ingang van de grot, ontstaan stalagmitische beeldhouwwerken, de zogenoemde "ijsmannetjes", die kunstig worden uitgebeiteld door vorst en wind.

- [www.opn.pan.krakow.pl](http://www.opn.pan.krakow.pl)
- [www.grotalokietka.pl](http://www.grotalokietka.pl)
- [www.krakow-info.com/ojcow.htm](http://www.krakow-info.com/ojcow.htm)
- [www.ojcow.pl/english/index\\_1\\_en.htm](http://www.ojcow.pl/english/index_1_en.htm)



### Jaskinia neandertalczyka (Grot van de Neanderthaler)

In de Świętokrzyskie bergen (bij Kielce) kan een ondergrondse kathedraal uit kalksteen worden bezichtigd – de "Jaskinia Raj". Ze is niet lang – amper 240 m – maar fascinerend. In deze grot kan men zich naar het tijdperk begeven van de neanderthalers die hier woonde. De sporen van zijn aanwezigheid werden in de museumtentoonstelling vereeuwigd. De duur van het traject bedraagt 45 minuten, die van de prehistorie, 45 000 jaar!

- [www.jaskiniaraj.pl](http://www.jaskiniaraj.pl)



### Jaskinia Niedźwiedzia (Beergrot) (Sudeten, 1166 m boven zeespiegel)

De grootste grot van Polen met een lengte van 2,5 km waarvan de toegang zich op een hoogte bevindt van 820 m. De gangen van de grot strekken zich uit over vier niveaus. In het Pleistoceen (die 11 000 jaar geleden eindigde) woonden hier grotberen waarvan op vele plaatsen beenderen werden gevonden. De duur van het "beer"-traject bedraagt 50 min.

- [www.turystyka.dolnyślask.pl](http://www.turystyka.dolnyślask.pl)
- [www.jaskinia.pl](http://www.jaskinia.pl)

### Jaskinia Mroźna (Grot van de Vorst) (Tatra, 1250m boven zeespiegel)

Met haar delicaat afgetekende vormen, die door de bergwateren werden gevormd, behoort deze grot te de mooiste in het Tatragebied. Ze bevindt zich op 120 m onder de bodem van de Dolina Kościeliska. Het traject is elektrisch verlicht en loopt op gangniveau over een lengte van bijna 480 m. Een rustige wandeling in deze ondergrondse galerij duurt bijna 50 minuten.

- [http://sktj.pl/epimenides/tatry/mrozna\\_p.html](http://sktj.pl/epimenides/tatry/mrozna_p.html)

### Jaskinia Mylna (Verkeerde Grot)

De meest interessante berggrot in de Tatra heeft meer dan 1300 m aan gangen, voorbereid op een bezoek zonder gids. Het traject loopt door een gangenlabyrint, uitgehold door de bergwateren. De omstandigheden zijn redelijk moeilijk te noemen: lage temperatuur, talrijke plassen en lage gangen. Voor de tocht zijn een solide lantaarn, warme kledij en stevige schoenen een must.

- [http://sktj.pl/epimenides/tatry/mylna\\_p.html](http://sktj.pl/epimenides/tatry/mylna_p.html)

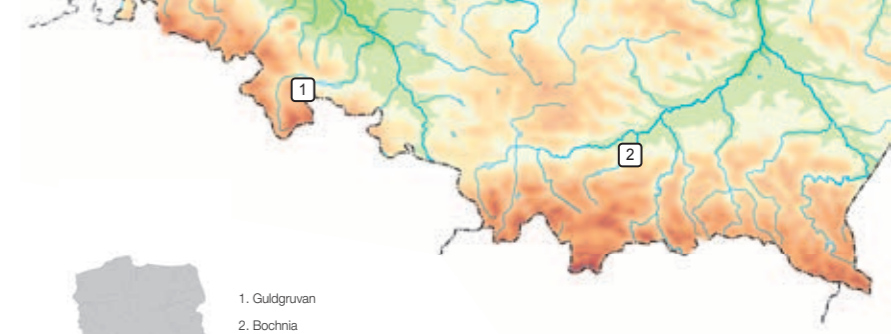


### ondergronds zoutstadion ... Bochnia

(40 km van Kraków)

In de Zoutmijn van Bochnia, die sinds de 13de eeuw ononderbroken werkt, werd een toeristische traject gebouwd met talrijke attracties. In de Ważyn ruimte (248 m onder de grond) heerst een microklimaat met waardevolle micro-elementen: magnesium, mangaan en kalk. De omgeving van dit herstellingsoord werd voorzien van trajecten voor het lange-afstandslopen, sleebanen (140 m lengte) op de helling van de mijn, en een voetbalveld. Deze attracties kunt u bereiken via een spoorwegje van méér dan een kilometer lang; een "metro"-traject dat zich 212 m onder de grond bevindt. In het oudste deel van de mijn loopt, tussen de zoutsculpturen en het in versteend zoutwater verdrongen mijngereedschap, een toeristisch traject met een hoge moeilijkheidsgraad. Opmerkelijk mooi. Op dit traject kan elke toerist zich inleven in de rol van de mijnbouwer van de zoutmijn, en zijn werkatelier van 5 eeuwen bezoeken.

- [www.bochnia.pl](http://www.bochnia.pl)
- [www.kopalniasoli.pl](http://www.kopalniasoli.pl)



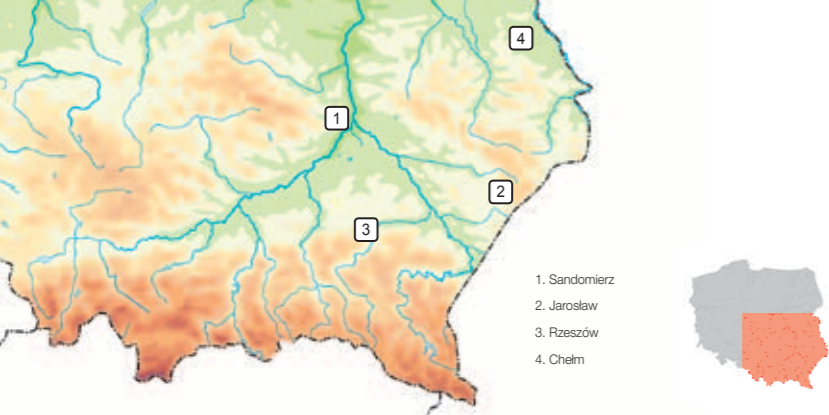
1. Guldgruvan
2. Bochnia

### Goudmijn

In Złoty Stok bij Klodzko, in de oude goudmijn, werd een bezichtigingsroute aangelegd die voor een deel in de ondergrondse gangen met een bootje moet worden overvaren. Onderweg kunt u de 8 meter-waterval bewonderen, de enige in Polen. In de ondergrondse gangen werd een tentoonstelling opgericht met oude mijnkaarten, mijnwerktuigen en vijf moffelovens waarin goud wordt gesmolten. Blijkbaar kunt u er nog wat goud aantreffen... De mijnwerkers geloven dat de mijnen door gnomen worden bewaakt, de geesten van mijnwerkers die om het leven kwamen in ondergrondse catastrofes. Gnomen zijn lieve wezens die heel vaak het leven van de mijnwerkers redden. In de mijn van Złoty Stok kan men de Grietze gnomoon ontmoeten. Wie erin slaagt om hem in de ogen aan te kijken, zal zijn wensen in vervulling zien gaan!

- [www.kopalniazłota.pl](http://www.kopalniazłota.pl)
- [www.klubpodroznikow.eu/podziemia/295-kopalnia-złota-złoty-stok](http://www.klubpodroznikow.eu/podziemia/295-kopalnia-złota-złoty-stok)
- [www.zlotystok.net/kopalnia.php](http://www.zlotystok.net/kopalnia.php)





## Jarosław en Rzeszów (Podkarpacie, Zuid-Oost Polen) en Sandomierz aan de Wisła (centraal Polen)

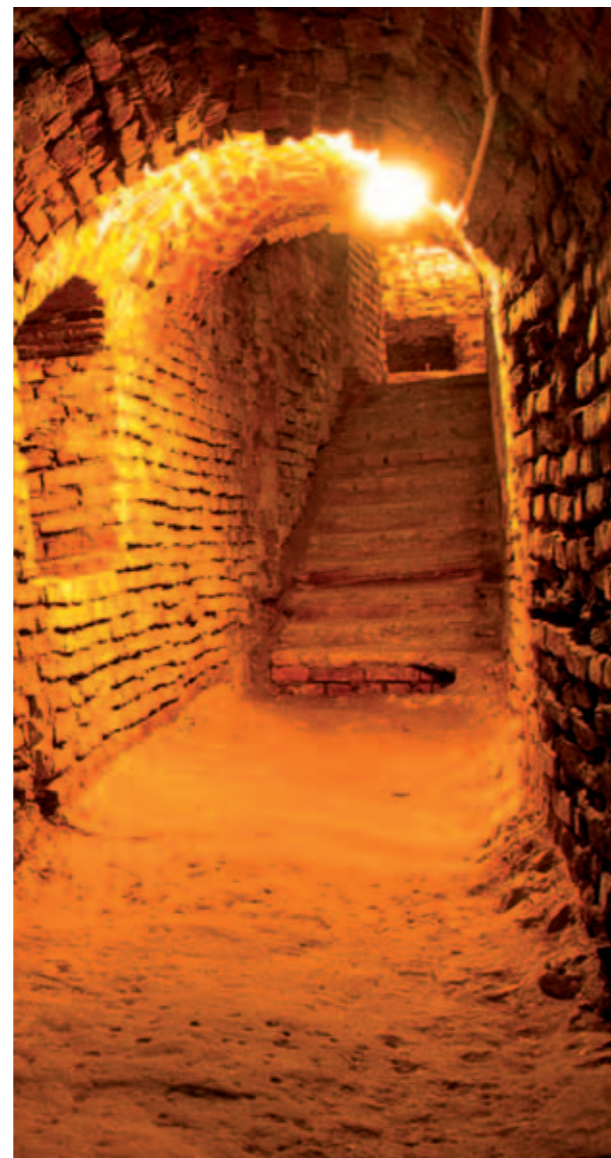
In deze oude handelssteden kunt u ondergrondse trajecten bezichtigen, die gangen en kelders van middeleeuwse magazijnen doorkruisen. Hier werden wijn en overzeese goederen bewaard, en kwamen mensen schuilen tijdens roversovervallen. Terwijl u gedurende enkele ogenblikken hun schoonheid en doordachte utiliteit bewondert, begeeft u in zich "in enkele stappen" naar de tijden van de middeleeuwen. De labyrinten van de gangen en kelders, die uitsluitend met een gids kunnen worden bezocht, strekken zich uit over een lengte van 200 m in Jarosław en Rzeszów, en tot 470 m in Sandomierz – op een diepte van max. 12 m.

- [www.rzeszow.pl](http://www.rzeszow.pl)
- [www.jaroslaw.pl](http://www.jaroslaw.pl)
- [www.sandomierz.pl](http://www.sandomierz.pl)
- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/szlaki/sciezki/trasy\\_podziemne](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/szlaki/sciezki/trasy_podziemne)
- [www.sandomierz.pl/index.php/pl/atrakcje\\_i\\_ciekawostki/art19.html](http://www.sandomierz.pl/index.php/pl/atrakcje_i_ciekawostki/art19.html)

## Chełm (bij Lublin, Oost Polen)

Haast onder de volledige stad Chełm strekt zich een 2 km lang netwerk uit van gangen en mijnruimtes. Dit is in Europa de enige ondergrondse mijn van schrijfkrijt die werd ondergebracht in een oude stadsbebouwing. Gedurende honderden jaren ontstonden labyrintgangen met een rechtstreekse afdaling vanuit de huizen van de bewoners. Duistere ondergronden zijn omgeven van lichtgevende krijtwanden waarop men af en toe de schaduw van ... "Bieluch" ("de Witte") kan waarnemen, de geest van dit land. Maar mensen beven hier wellicht niet vanwege angst, maar eerder vanwege de temperatuur die in de zomer niet hoger reikt dan +9°C.

- [www.chelm.pl](http://www.chelm.pl)
- [www.zabytkowakopalniakredy.pl](http://www.zabytkowakopalniakredy.pl)
- [www.podziemiakredowe.pl](http://www.podziemiakredowe.pl)



In de 19de eeuw werden in enkele grote Poolse steden vestingen gebouwd die tot op de dag van vandaag haast onveranderd zijn gebleven. Ze zijn het werk van ingenieurs van drie verschillende volkeren die in de 19de eeuw Polen bezetten: de Oostenrijkers (de vestingen Twierdza Kraków en Twierdza Przemyśl), de Pruisen (Twierdza Toruń) en de Russen (Twierdza Osowiec). De Twierdza Kraków (omvang 60 km) en Twierdza Toruń zijn een grote attractie voor de bezoekers van de mooiste Poolse steden. Een handvol toeristen die op de markt van Kraków staan of voor het standbeeld van Kopernik op de markt in Toruń, zijn er zich van bewust dat het zich eveneens in het centrum van de oude vesting bevinden. Hetzelfde geldt voor het prachtige Przemyśl, met zijn talrijke bezienswaardigheden en eigen cultuur; een grensstad van de Pools-Oekraïense volkeren. De gepassioneerden van de tochten door de labyrinten van de vestingen, zijn onder de indruk van de gebouwen van de vesting die tot de grootste van Europa behoort.



## Twierdza Osowiec

De Russische Twierdza Osowiec werd in de jaren 1882-1915 gebouwd in het smalle dal van de Biebrza rivier (Noord-Oost Polen) en werd nooit veroverd. Maar vandaag kan iedereen haar zonder enige hindernis bezoeken, maar dan wel liefst met een gids.

- [www.monki.com.pl/strony.html](http://www.monki.com.pl/strony.html)
- [www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)
- <http://maps.pomocnik.com/photo/osowiec-fortress-poland>



- 1. Międzyrzecz Fortified Area
- 2. Osowiec Fortress



## Mysterieuze betonstad

Międzyrzecki Rejon Umocnień  
(de versterkte regio van Międzyrzecz, West-Polen)

Dit fantastisch vestingssysteem, die de grootste in Europa is en in de jaren 1935-1939 door de Duitsers werd gebouwd, strekt zich uit over een lengte van 100 km, tussen de Oder en de Warta. Een tiental ondergrondse bunkers, verbonden door tunnels, vormen een ondergrondse stad met spoorwegstations, magazijnketens en kazernes. Deze vestingen hebben hun winterslaaplekk voor vleermuizen, waarvan bepaalde soorten tot de grootste van Europa behoren. Het ondergrondse bezoek kan zelfs tot 8 uur duren. Ook aan de oppervlakte treft u toeristische trajecten aan. Sommige toeristen kiezen voor een reis met een militair transportmiddel, terwijl anderen opteren voor de fiets. Op een van de trajecten treft men een uitzichttoren aan, van waaruit het landschap kan worden bezichtigd.

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





De wereld per fiets bezichtigen is een heel populaire en gezonde manier om te reizen. In Polen kunt u per fiets reizen langs de aan zee en langs meren, in nationale- of andschapsparken rondom grote steden reizen. U kunt er bergtoppen beklimmen en kronkelende steile wegen en dalen afrijden.



### aan de top van uw kunnen

In de Poolse bergen kunt u kiezen voor extreme routes of voor excursieroutes die werden uitgestippeld te midden van bossen en uitzichtplaatsen. Sommig werden afgescheiden en zijn bestemd voor de afdaling (Engels: "downhill"). Eén van de moeilijkste fietsroutes in de Sudeten is de fietsroute van Międzygórze aan de Śnieżnik bergtop (1425 m hoog). Een andere populaire fietsroute in de Sudeten is de "Obwodnica Kowarska" (bij Kowary) – een route met een lengte van 33 km en een niveauverschil van 500 m – en de Euro-Regionale Fietsroute "Liczyrzepa", een internationale fietsroute dwars door Polen, Tsjechië en Duitsland. De route biedt een daadwerkelijke sportieve uitdaging: een hoogteverschil van 500 m tot 1100 m boven de zeespiegel overwinnen. In verschillende delen van de Beskiden – Żywiecki, Sądecki, Wyspowy, Niski – vindt u gemarkeerde fietsroutes, die steil de berg oplopen, en ook „mildere” routes die via dalbodems en langs berggrivieren leiden. Sommige routes lopen langs wandelroutes met de mooiste uitzichten – bijvoorbeeld langs Szczyrk of Wisła. In Zawoja, een populair vakantiedorp, zijn de fietsroutes moeilijk en uitdagend. U moet zich naar de top van uw kunnen begeven. Deze uitdaging is vaak een reden om voor deze spannende routes te kiezen.

- [www.rowerowakraina.com](http://www.rowerowakraina.com); [www.szklarska.ig.pl/cms,334.php](http://www.szklarska.ig.pl/cms,334.php)
- [www.karkonosze.ws/trasy\\_rowerowe\\_szklarskiej\\_poreby\\_artykul\\_54.html](http://www.karkonosze.ws/trasy_rowerowe_szklarskiej_poreby_artykul_54.html)

### Op de groene fiets in Podkarpacie

In de streek Podkarpacie ten zuidoosten van Polen treft u routes van het "Greenways"-netwerk (R61 en R63), op het traject rond het Internationaal Biosfeer Reservaat "Karpаты Wschodnie" (Oostelijke Karpaten), met nationale parken van drie landen: de Bieszczadzki in Polen, de Polony in Slowakije en de Użański in Oekraïne. Op de Zielony Rower (Groene fiets) kunt u de mooiste steden, dorpen en landschappen van Podkarpacie bereiken. U maakt reis doorheen de tijd, terwijl u terpen en ruïnes van 2 tot 1 duizend jaar v. Chr. bezichtigt, en de kunstige architectuur van houten orthodoxe en katholieke kerkjes en woonhuizen bewondert. Ook in de winter is de Zielony Rower erg mooi.

- [www.wrota.podkarpackie.pl](http://www.wrota.podkarpackie.pl)
- [www.Rowery.ePodkarpacie.com](http://www.Rowery.ePodkarpacie.com)
- [www.zielonyrower.pl](http://www.zielonyrower.pl)



Ten noorden van Polen, tussen duizende meren en rivieren, lopen de fietsroutes van de west- tot aan de oostgrens langs de kust van de Baltische Zee, langs oude oerwouden en kleurrijke weiden. Aan alle routes treft u een goede toeristische service aan, een heerlijke keuken en talrijke attracties.



### Naszyjnik Północy

(Noordelijke halssnoer)

De "Greenway" route ten noorden van Polen, de zogenoemde "Naszyjnik Północy", telt 870 km. De route loopt via West-Pommeren, Bory Tucholskie en Ziemia Krajeńska. Heel wat plaatsen onderweg bezitten een rijkdom aan historisch erfgoed, aantrekkelijke stadjes en landschapsparken waar u niet enkel kunt proeven van de schoonheid der natuur, maar ook van de regionale keuken, en van de bosvruchten en het bekende barwicki brood - het "brood met de echte smaak van brood".

- <http://www.greenways.pl/index.php?lang=eu>



### Szlak Hanzeatycki

De „Szlak Hanzeatycki" (Hanzeroute) is een fietsroute aan zee (onderdeel van de internationale fietsroute – R10) die over een afstand van 258 km loopt via de kust van de Baltische Zee. Onderweg treft u ongewone attracties aan: het Woliński Nationaal Park, een populair sanatorium en een rustoord aan zee: Świnoujście, Kolobrzeg, Międzyzdroje, Dziwnów en Rewal. U kunt stoppen in een golfcentrum (Kolczewo, Łukęcin) of in één van de schilderachtige vissersdorpen die hun traditionele cultuur hebben bewaard.

- [www.it-pomorze.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=430&Itemid=128](http://www.it-pomorze.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=430&Itemid=128)



### Woliński Nationaal Park

Rijdend met de fiets door het Park, op het eiland Wolin, gelegen op de eeuwenoude handelsroute van Hamburg tot Gdańsk, kunt u aan de hand landschappen en bezienswaardigheden de woelige geschiedenis van dit eiland bewonderen: van de Prehistorie tot aan Tweede Wereldoorlog. Op het gebied van het Woliński Nationaal Park treft u uitzichtplaatsen aan en een netwerk van toeristische en educatieve routes met een totale lengte van 50 km. Een schitterende parel is het Turkus meer met donderdgroen gekleurd water.

- [www.polskawakacyjna.pl/wolinski\\_park\\_narodowy.html](http://www.polskawakacyjna.pl/wolinski_park_narodowy.html)
- [www.miedzzydroje.info.pl/wolinski\\_park\\_narodowy.php](http://www.miedzzydroje.info.pl/wolinski_park_narodowy.php)
- [www.wolinpn.pl/html/turystyka/aktywne.htm](http://www.wolinpn.pl/html/turystyka/aktywne.htm)





### Szlak Odry

De hoofd fietsroute „Szlak Odry” (Oder route) van West-Polen, met een lengte van 313 km, loopt langs de Oder, de grensrivier tussen Polen en Duitsland. Ze vangt aan in Wrocław en loopt via Głogów, Radoszyce (veerboot), Chobienia (veerboot), Scinawa, Lubiąż, Brzeg Dolny (veerboot).

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=30&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=30&lang=pl)
- [www.oderneisse-radweg.de/content](http://www.oderneisse-radweg.de/content)



In het laagland vindt u een dicht netwerk van lange afstands- en regionale routes, begrensd door oerwouden, te midden van talrijke bezienswaardige steden en attracties en in nationale parken.

### In de Nationale Parken

In het Slowiński Nationaal Park loopt de route langs de zee kust, te midden van duinen, via het stadje Kluki waar de zetel ligt van het originele Museum van het Slowiński platteland. In het Wigierski Nationaal Park lopen de fietslussen rond de meer Wigry. In het Narwiański Nationaal Park, tussen de oeverstreken van de Narew rivier met zwerende watervogels, loopt ongeveer 90 km groene route.

- [www.slowinski.pl/spn\\_pl.php?lang=pl&site=turystyka\\_szlaki](http://www.slowinski.pl/spn_pl.php?lang=pl&site=turystyka_szlaki)
- [www.wigry.win.pl/praktyczny/szlaki2.htm](http://www.wigry.win.pl/praktyczny/szlaki2.htm)
- [www.npn.pl/index.php?id=7&lang=pl](http://www.npn.pl/index.php?id=7&lang=pl)



### per fiets op de route ... van de ooievaars

De Podlaski Szlak Bociani (ooievaarsroute) loopt dwars door vier nationale parken, Białowiecki, Narwiański, Biebrzański en Wigierski, door het Puszcza Augustowska oerwoud en het Suwalski Landschapspark. Met haar unieke planten en zeldzame vogel- en diersoorten is zij de meest geliefde route van de natuurliefhebbers. Onderweg wisselen bos- en weidelandschap zich af, en in de lucht zwerven duizenden vogels, met ondermeer de majestueuse witte ooievaar die in deze streek talrijke nesten heeft.

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=32&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=32&lang=pl)
- [www.suwalszczyna.pl/pol\\_ver/pol05.htm](http://www.suwalszczyna.pl/pol_ver/pol05.htm)



### Grensroutes

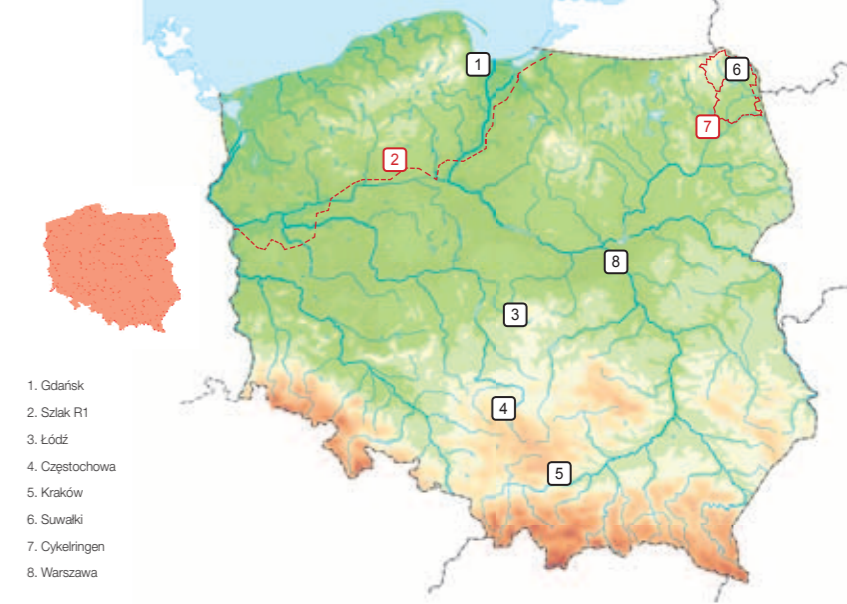
Aan de noordoostelijke rand van Polen, in een schilderachtig land van meren en bossen, ligt de Suwalszczyna Fietsring (Pierścień Rowerowy Suwalszczyny). Niet toevallig werd de juweliersterm ring hier gebruikt – tijdens de reis onthult de route daadwerkelijke schatten van de Pools-Litouwse grensstreek: een prachtig landschap, een buitengewone cultuur en de gastvrijheid van de inwoners. In de herbergen en agrotouristische boerderijen, moet u beslist de sekacz (aan het spit gebakken gebak), de kolduny (soort knoedel) en de "zeppelinen" – heerlijke aardappelknoedels in de vorm van de luchtschepen van Ferdinand Zeppelin – proberen.

- [www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152](http://www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152)

### Tussen historische steden

De Fietsroute Orlich Gniazdz (Arendsnest), met een lengte van 188 km, verbindt de steden Kraków en Częstochowa. Op een hoogte van 300 tot 450 m loopt de route door de schilderachtige gebieden van Jura Krakowsko-Częstochowska, tussen kalkheuvels en holle wegen. Onderweg kunt u de oudste kasteelruïnes van Polen bezoeken, de zogenoemde "Orle Gniazda" (Arendsnesten). Rond andere historische en bekende Poolse steden werden talrijke fietsroutes uitgestippeld, in natuuren landschapsparken: Warszawa: Mazowiecki Nationaal Park – lengte van de route: 40 km – en de Kampinoski Fietsroute – 200 km, Łódź – Arturówka, fietslus rond de stad met een lengte van 70 km, Gdańsk – fietsroute in het Trójmiejski landschapspark, een schilderachtige landstreek op nog geen 40 km van Gdańsk.

- [www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&d=152](http://www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&d=152)



### Internationale routes

Door Polen lopen enkele internationale fietsroutes, waaronder de langste: de R1. Deze route vangt aan in Calais in Frankrijk, en loopt via België, Nederland, Duitsland, Polen, Litouwen, Letland en Estland tot Sint-Petersburg in Rusland. De lengte van de Poolse route bedraagt 675 km en verbindt de meest aantrekkelijke fietsroutes van Noord Polen.

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=4&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=4&lang=pl)



Off-road is niet enkel een manier om de vrije tijd door te brengen – het is een levensstijl. Ritten op wilde routes, in moeilijke, ontoegankelijke maar mooie pittoreske streken, of deelnemen aan een rally – dit zijn slechts enkele attracties van deze populaire sport die beroep doet op de onbegrensde mogelijkheden terreinauto's en op de GPS-technologie. De mythe van de easy rider gaat hier in vervulling. In Polen ontbreekt het noch aan gebieden voor terreinritten, noch aan clubs en organisatoren van off-road rally's. U mag niettemin niet vergeten dat terreinritten niet overal zijn toegelaten, en dat u de nodige vergunningen moet verkrijgen. Dit geldt in het bijzonder voor terreinen die onder natuurlijke bescherming staan.

- [www.polskiwoffroad.com](http://www.polskiwoffroad.com)
- [www.adventure-sky.pl/offroad.php](http://www.adventure-sky.pl/offroad.php)



### Mazurië

Hoewel ze in het laagland liggen, zijn de trajecten van Mazurië verrassend moeilijk. Naast boswegen, macadam en asfaltwegen, aan de oevers van rivieren en meren, vindt u wegen met overtochten, door oevergebieden en steile heuvelroutes. Populaire off-road routes nemen hun aanloop in enkele bekende toeristische plaatsen: Mrągowo, Pisz, Szczytno, Giżycko en Elk.

- [www.polskiwoffroad.com](http://www.polskiwoffroad.com)

### Świętokrzyskie bergen

De Góry Świętokrzyskie, bijna in het midden van Polen, zijn eveneens een centrale plaats voor het off-road toerisme. Tochten op de onverharde wegen en stevige terreinritten kunnen worden gecombineerd met het bezoek aan de interessante bezienswaardigheden van de streek met een oude traditie.



- 1. Włodawa
- 2. Góry Świętokrzyskie



### Bij Włodawa in Polesie

(Polesie Lubelskie)

Op het terrein van de Gemeente Hanna district Włodawski (woiwodschap Lublin) vindt elk jaar de „Internationale Rally voor Terreinwagens „IPA off-road Poland” plaats. Het evenement wordt georganiseerd door de Woiwodschappelijke Mazovische Groep van de International Police Association (IPA). Aan de wedstrijd doen zowel ervaren als beginnende chauffeurs van wedstrijd terreinwagens, standaard toeristische auto's en quads mee. Er zijn competities navigatieritten, trial parcours en tijdritten.

- [www.wlodawa.eu/?p=948](http://www.wlodawa.eu/?p=948)



off-road  
OP ONVERHARDE WEGEN... OP STENEN... OFF-ROAD

off-road  
OP ONVERHARDE WEGEN... OP STENEN... OFF-ROAD



## Bergroutes te paard

### Bieszczady

(Zuid-Oost Polen)

Liefhebbers van een vakantie in het zadel waarderen de Bieszczady met het oog op de schoonheid van haar landschap, de bergroutes en de uitstekende huzule-paarden. Het Bieszczadzki Nationaal Park is het enige gebied met een streng beschermde natuur waar u op gemarkeerde routes te paard aan bergtoerisme kunt doen. Van mei tot september worden paardenrally's georganiseerd – van 2 tot 6 dagen. De lengte van de paardrijroutes bedraagt meer dan 150 km.

- [www.bieszczady.net.pl/konie.php](http://www.bieszczady.net.pl/konie.php)
- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/aktywna/konna](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/aktywna/konna)



### Sterke en milde huzulen

Huzulen zijn bergpaarden die in het strenge klimaat van de oostelijke Karpaten werden gefokt. Ze hebben een uitstekende gezondheid en een hard maar mild karakter. Ze worden vaak gebruikt in de hippotherapie, maar zijn ook meesters van de bergtochten. Ze zijn bekend wegens hun intelligentie en voorzichtigheid: in de grootste sneeuwstormen vinden ze hun weg naar huis, en vooraleer ze een loopplank over een bergbeekje oplopen, kloppen ze eerst met hun hoef op de balk om na te gaan of het brugje stevig genoeg is.

### Sudeten Paardenroute

(Sudeten, Zuid-West Polen)

De route bedraagt meer dan 360 km en loopt van Łądek Zdrój tot Karpacz, door schilderachtige dalen en de bergpassen van de Sudeten, via 13 bergherbergen van het ruitertoerisme waar een goede keuken en comfortabele logies de reizigers opwachten.

- [www.western.one.pl/nowa/drukuj.php?nid=19](http://www.western.one.pl/nowa/drukuj.php?nid=19)

Het paard neemt een belangrijke plaats in in de Poolse cultuur en traditie: hij is een erg geliefde vriend en een partner. Paardenfokkerijen vindt u op aantrekkelijke plaatsen, vanaf de Sudeten tot aan de Baltische Zee, en tevens in de omgeving van bekende steden: Gdańsk, Kraków, Poznań, Warschau en Wrocław. Men kan paarden van verschillende rassen berijden, gaande van kleine pony's en slanke huzulen, tot de Arabische volbloedpaarden en paarden van het Engelse ras. In het aanbod vindt u tevens terreinrally's of rally's in "western"-stijl. De paardenvoorstellingen zijn de augustus rodeo in Western City aan de Kozia Skala (bij Karpacz), de Cowboy Rally's in Międzylesie (Dolina Kłodzka) die in lente en herfst plaatsvinden. Ook de Indiańskie Lato (Indische zomers) in Puszczycowo (bij Poznań), het zwemmen met paarden, en de nachtelijke rally's in het Mazurië Landschapspark zijn erg populair. Op 3 november, de dag van de H. Hubert, wordt in gans Polen een rijspel georganiseerd, de zogenoemde "pogoń za lisem" of achtervolging van de vos.

- <http://holidays.staypoland.com/poland-horseback-riding.htm>
- [www.equineturism.co.uk/worldwidehorseholidays/poland.asp](http://www.equineturism.co.uk/worldwidehorseholidays/poland.asp)



### Paardenroute in het Puszczza Augustowska oerwoud

(Noord-Oost Polen)

Deze route verbindt twee nationale Parken: het Biebrzański en het Wigierski. Ze vangt aan bij de houtvesterswoning Grzędę, en loopt langs velden boswegen via de mooiste landschappen van de omgeving van Suwałki, Augustów en het Wigierski Nationaal Park. Lengte: 246 km.

- [www.suwalszczyna.net/suwalszczyna.html&lang=en](http://www.suwalszczyna.net/suwalszczyna.html&lang=en)
- [www.stajniazascianek.pl/rajdykonne.html](http://www.stajniazascianek.pl/rajdykonne.html)



- 1. Daniel Chodowiecki's ridled
- 2. Puszczza Augustowska

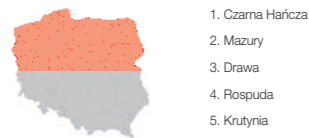
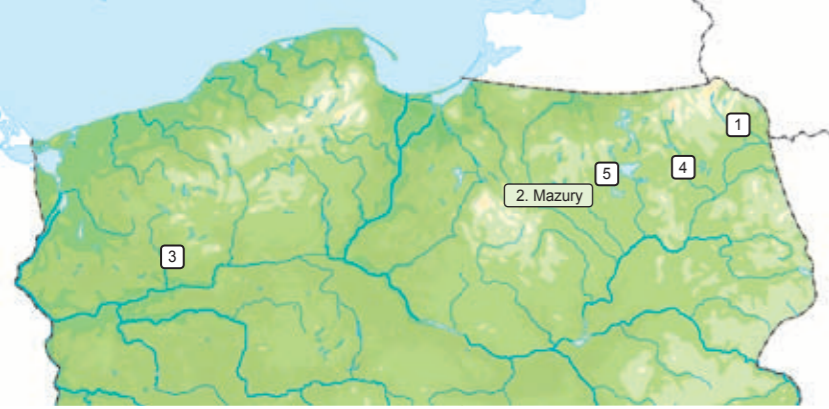


### De Daniël Chodowiecki Paardenroute

(Noord-Oost Polen)

In 1773 legde de voortreffelijke graficus en tekenaar Daniël Chodowiecki (geboren in Gdańsk in 1726 – overleden in 1801), rector van de Berlijnse Kunstacademie, te paard een meer dan 60-dagen durende reis af, van Berlijn tot Gdańsk. Tijdens die tocht maakte hij een reportage met tekeningen van mensen, gebeurtenissen en landschappen, gepubliceerd in het album "Dagboek van Daniël Chodowiecki's reis naar Gdańsk van 1773". De route van de reis van Chodowiecki vormt een gemarkeerde paardenroute van Gdańsk tot Krag, met 12 etappes, te midden van zeelandschappen en langs ruitersherbergen waar u kunt overnachten, de specialiteiten van de regionale keuken kunt verorberen, en paarden, wagens en gidsen kunt huren. De route heeft een lengte van 274 km, en de dagelijkse etappes van 11 tot 36 km.

- [www.konie.biz](http://www.konie.biz)
- [www.konno.bigm.pl](http://www.konno.bigm.pl)



Meer dan 4 800 km van de Poolse rivieren zijn waterroutes. Voor de ogen van de kanovaarder ontpoppen de rustige dalrivieren zich tot een kristallijne stroom die vloeit tussen rijen bomen en riet die over het water hellen. De wilde bergrivieren stromen naar believen, en doorsnijden de granieten rotsen met hun scherpe stroom. Een tocht langs deze rivieren is altijd een rustig en wild avontuur!

### Krutynia

Rivier die bekend staat als mooiste kanoroute van Europa. De route loopt langs moraineheuvels, door 17 meren en dwars door het struikgewas van het Puszczza Piska oerwoud. Een sieraad op deze route zijn de schaarse vogelsoorten zoals de zwarte zwanen, raven, aalscholvers en kraanvogels. Langs de route vindt u talrijke herbergen met comfortabele logies en een lekkere keuken met de regionale specialiteit: de kleine marene. Duur kanotocht: max. 8 dagen, lengte: 100 km, dagelijkse etappes max. 10 tot 24 km.

- [www.splywy.pl/krutynia](http://www.splywy.pl/krutynia)
- [www.krutynia.com.pl](http://www.krutynia.com.pl)



### Langs Czarna Hańcza

Één van de meest pittoreske kanoroutes bestaande uit twee etappes: een tocht langs Czarna Hańcza en één langs het Augustów Kanaal. De kanotocht begint op het Wigry Meer. Vervolgens vloeit de rivier, tot aan de herberg in Jalowry Róg, tussen steile oevers, onder een baldakijn van over de stroom hellende bomen. Duur: max. 12 dagen, afstand van der route: 110 km, dagelijks etappes van 10-12 km.

- [www.splywy.pl/czarna\\_hancza](http://www.splywy.pl/czarna_hancza)



### Langs Rospuda

Deze driedaagse tocht langs de Rospuda naar Augustów vereist ervaring. In het Puszczza Augustowska oerwoud verandert de Rospuda namelijk plots in een snelstromende rivier met rotsen en omgevallen bomen. Een spannende tocht door prachtige, wilde natuurgebieden. Lengte route – 80 km; dagelijks af te leggen etappes max. 12 km.

- [www.splywy.pl/rospuda](http://www.splywy.pl/rospuda)

### De route van de Grote Meren van Mazurië

Deze route behoort tot één van de langste kanoroutes in Europa, loopt door het grootste meer in Polen, de Śniardwy, de wat kleinere meren Mamry en Niegocin, en vervolgens door de lange meren Nidzkie, Beldany en Tałty. Lengte: 111 km; trajectduur: max. 10 dagen.

- [www.splywy.pl](http://www.splywy.pl)
- <http://mazury.info.pl/uslugizegl.html>

### Langs de Drawa

Het reusachtige oevergebied, de talrijke meanders, de omgevallen boomstammen en dichtbegroeide rietvelden vormen het pittoreske landschap van deze tocht die aanvangt op het Krzywe meer, in het postglaciaal dal Dolina Pięciu Jezior en loopt door een tiental meren van het Drawskie Merengebied en het Drawieński Nationaal Park. Lengte route: 173 km.

- [www.kajakowe.com.pl](http://www.kajakowe.com.pl)
- [www.jermak.com](http://www.jermak.com)

### Augustów Kanaal

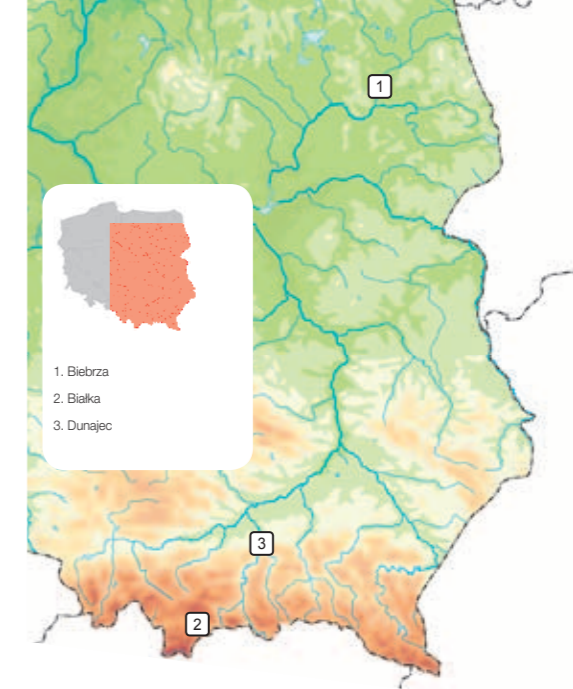
Deze tweedaagse tocht langs een 35 km lang gedeelte van het Augustów Kanaal, van Rygol naar Augustów, is een bijzonder avontuur. De route loopt dwars door het Puszczza Augustowska oerwoud en langs de meren en bossen van het Augustowskie Merengebied. Onderweg passeert men 18 sluisen, meesterwerken van de hydrotechniek, die 170 jaar geleden werden gebouwd en tot op de dag van vandaag volledig operationeel zijn.

- [www.kajaki-biwaki.pl](http://www.kajaki-biwaki.pl)
- [www.kajaki.forma-t.com.pl/czh\\_03.html](http://www.kajaki.forma-t.com.pl/czh_03.html)

### Een rivier van vogels

De Biebrza en haar oevergebied zijn een paradijs voor vogelliefhebbers uit de hele wereld. De route loopt over haar volledige lengte door het Biebrzański Nationaal Park, naast gebieden waar bevers en elanden verblijven en waar u talrijke bonte zwermen watervogels kunt bewonderen die bij de moerassen leven of die een zwerfend of sedentair bestaan leiden. De Biebrza Route loopt door een open ruimte met oever- en moerasgebieden. De lengte van de route van Lipsk tot de monding in de Narew.

- [www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152](http://www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152)



### ...over de schuimende golven...

De raftexpeditie of kanotocht vereist een stevige ervaring. U kunt hier best gebruik maken van een professionele uitrusting en van een gids. De grootste uitdaging is het 13 km lange begingedeelte van de rivier met een stroomgradiënt van 12%. Het is een uiterst gevaarlijke kanoroute waarop stenen drempels en rotsblokken moeten worden omzeild en moet worden gestreden tegen een onstuimige stroom van schuimende golven. Vervolgens vermindert de Dunajec haar vaart en vloeit ze rustig door het Jezioro Czorszyńskie en door het Pieniński Nationaal Park, bekend omwille van zijn prachtige pittoreske uitzichten.



### Bergrivieren... wild en onstuimig...

#### Dunajec: een eigenwijze rivier

Op de internationale zespuntige schaal der bergrivieren (WW - White Water), bereikt de Dunajec de derde moeilijkheidsgraad. Met haar krachtige stroom doorsnijdt ze granietbergen en sculpteert ze pittoreske valleien. Het is een eigenwijze rivier, die voor niets en niemand wijkt....

- [www.naszewyprawy.net](http://www.naszewyprawy.net)
- [www.flisacy.com.pl](http://www.flisacy.com.pl)
- [www.adventure-sky.pl](http://www.adventure-sky.pl)



### Op een bergvlot

De oudste, langste en mooiste toeristische tocht langs de Dunajec heeft een lengte van 15 km. Het verschil tussen het begin- en eindpunt bedraagt bijna 40 m. Tijdens deze 2,5 uur durende reis op een bergvlot, biedt de Dunajec een lading aan unieke emoties en uitzichten. De rivier vloeit tussen rotswanden met een hoogte van 300 meter boven de waterspiegel en maakt zeven bochten. Terwijl u de natuur bewondert kunt u naar verhalen en anekdotes van de vlotvaarders luisteren. Het zijn ervaren stuurlieden die ook nog eens van een lekker praatje houden.

### Białka... de trotse koningin der Poolse bergrivieren

De Białka in de Tatra is een kristalzuivere, bekoorlijke en trotse rivier, ze biedt u de moeilijkste bergkanoroute in Polen aan, met een moeilijkheidsgraad van WW IV-IV+. De route is toegankelijk voor ervaren kanovaarders met een professionele uitrusting. Bergkanovaarders kiezen meestal voor het gedeelte van de Jaworinka (Jurgów) tot Czarna Góra met sterke versnellingen, rotsdrempels en ondiepe delen. Jaarlijks vindt hier in juli het trainingskamp van de Szkoła Kajakarstwa Górskiego (Scholen voor bergkanovaren) plaats. Vooral na veel neerslag en in de lente, als de sneeuw in de hoge Tatra gaat smelten, is het bevaren van deze rivier een flinke uitdaging.





1. Zalew Szczeciński
2. Jezioro Dąbie
3. Mazury

## Mazurië... het land van duizend meren

Deze pittoreske meren, omringd door beboste oevers, vormen samen (via natuurlijke en door de kunstmatig aangelegde waterwegen) één van de langste Europese binnenwater-zeilroutes – de Route van de Grote Meren van Mazurië. U treft er het grootste meer aan van Polen: de Śniardwy (lengte 22 km, breedte 13 km). Zeilers vertrekken meestal in de vroege ochtend op tocht, vlak na zonsopgang. Naast de veel bevaren zeilroutes, zijn er ook minder bekende en uitgekamde plekken, zoals Cypel Zamordejski op het Nidzkie meer, Zatoka Skanał of het Tały Meer. En als uw boot weer in de haven aangemeerd ligt, kunt u tot laat in de nacht genieten van de vele attracties die uw opwachting in de steden en stadjes van Mazurië.

- <http://zagle.mazury.info/portalik.php?lang=pl>
- [www.mazury.com.pl](http://www.mazury.com.pl)
- <http://czartery.prv.pl>



## West-Pommeren ...van meer naar zee...

West-Pommeren is een door zeilers geliefde regio met veel zeilmeren. U kunt er uw tocht aanvatten op een meer en eindigen aan zee wanneer u vanuit het Dąbie Meer vaart, door de Zalew Szczeciński (Oderhaf) tot aan de Baltische Zee. Een gerenomeerde trainingschool voor zeilers, de Centralny Ośrodek Żeglarstwa, bevindt zich in Trzebież aan de Zalew Szczeciński.

- [www.coz.com.pl](http://www.coz.com.pl)
- <http://zalewszczeciński.net>

## Het Dąbie Meer ...een labyrint op het water

Het Dąbie Meer stelt eisen waaraan alleen een ervaren zeiler kan voldoen. Het meer is nogal klein, ondiep (tot 4 m) met korte, grillige golven tot 1,5 m. Een aanvullende moeilijkheid vormt de aanwezigheid van vissersnetten, die tot over een lengte van 900 m worden uitgezet. In dit labyrint van vissersnetten, is het laveren op korte golven bij hevige wind een puur genot voor echte zeewolven!

- [www.dabie.pl](http://www.dabie.pl)
- <http://marinas.pl/akweny/jeziro-dabie>
- [www.polskieszlaki.pl/jeziro-dabie-w-szczecinie.htm](http://www.polskieszlaki.pl/jeziro-dabie-w-szczecinie.htm)



## Het Drawskie Merengebied

(centraal Pommeren)

Een land voor liefhebbers van natuur en gelukkige rust. Te midden van deze wondermooie geul van prachtige zilveren meren uit de ijstijd, omringd door moraineheuvels met een hoogte tot 200 m, kunt u volledig tot rust komen. De grootste meren, de Drawskie (opp. 1871 ha; diepte max. 80 m), Lubie, Pile, Siecino, Komorze, Dotgie, Wilczkowo i Trzesiecko, zijn uiterst geschikt om te zeilen. Wie een zeiltocht wil ondernemen, doet er goed aan een boot met een strijkbare mast te nemen met het oog op de talrijke bruggetjes over de smalle doorgangen tussen sommige meren.

- [www.jeziorodrawsko.com/zeclarstwo.html](http://www.jeziorodrawsko.com/zeclarstwo.html)
- [www.jarmak.pl](http://www.jarmak.pl)



1. Gdański öböl
2. Pojezierze Drawskie
3. Jezioro Powidzkie



## Baai van Gdańsk

(Pommeren)

Deze baai aan de Baltische Zee wordt elk jaar door vele duizenden zeilers en windsurfers bezocht. De zandige kuststrook, zonder stenen en rotsen over de hele lengte van de baai, vormen gunstige omstandigheden om te zeilen, zowel voor zeezeilschepen als voor zeilboten met een zwaard. Op een vrij kleine oppervlakte vindt u tientallen havens en aanlegplaatsen: in Gdańsk, Sopot, Gdynia, en in vele andere rustoorden en in vissersdorpen zoals Hel, Jastarnia, Puck en Rewa. In de meeste havens kunt u uw boot vanuit een aanhanger te water laten.

- [www.port21.pl/czartery/article\\_245.html](http://www.port21.pl/czartery/article_245.html)
- [www.blekitnypiotrus.pl/?idk=21&ido=215](http://www.blekitnypiotrus.pl/?idk=21&ido=215)



## Groot-Polen

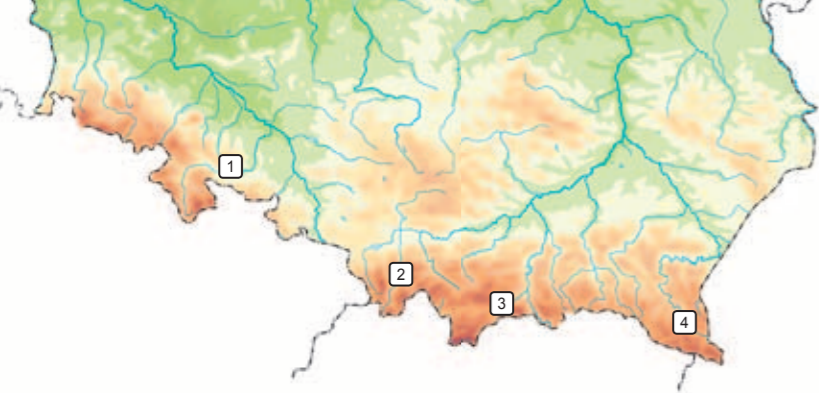
### Powidzkie Meer

Dit meer met kristalzuiver water is gelegen in een breed dal (opp. van 1175 ha) die tijdens de ijstijd is ontstaan. Het meer bevindt zich in het Powidzki Landschapspark. Door het heldere water ziet men op 5 meter diepte, wanddelende kreeftjes. Er zijn zeilers die uitsluitend naar deze plek komen. Ze komen van verre uithoeken van het land om bij zonsopgang langs de beboste oevers van het meer te varen, paddestoelen te plukken of vissen te vangen en... van een lekker ontbijt te genieten tussen het riet... in de hemelse tuin der natuur.

- [www.jezioropowidzkie.pl](http://www.jezioropowidzkie.pl)
- [www.yachtcharter.republika.pl](http://www.yachtcharter.republika.pl)

met de wind in de zeilen  
ONDER HET ZEIL... EN ONDER DE BLAUWE HEMEL...

met de wind in de zeilen  
ONDER HET ZEIL... EN ONDER DE BLAUWE HEMEL...



1. Jezioro Otmuchowskie
2. Jezioro Żywieckie
3. Jezioro Czorsztynskie
4. Jezioro Solińskie

### zeilen ... in de bergen

In het zuiden van Polen, tussen de bergen en heuvels, vindt u veel prachtige kunstmeren gevormd door de aanleg van stuwdammen. Op heel wat meren kunt u varen in de schaduw van grote bergen, bijv. op het Otmuchowskie meer in Przedgórze Sudeckie aan de Nysa Kłodzka rivier (lengte 6 km, breedte 3 km), het Żywieckie meer in Beskid Mały aan de Sola (lengte 8 km) en het Czorsztynskie meer in de Pieninybergen.

- [www.niedziczamek.pl/atrakcje.html](http://www.niedziczamek.pl/atrakcje.html)
- [www.wczasy-neptun.pl/info.php](http://www.wczasy-neptun.pl/info.php)



1. Wolin
2. Hel i Zatoka Pucka
3. Mazury



photo: P. Olejnik

### Hoofdstad van de zeilsport in de bergen

Het Solińskie meer (Oost-Beskid) wordt weleens de hoofdstad van het 'bergzeilen' genoemd. Een kronkelige kustlijn (meer dan 160 km lang), schiereilanden, verborgen baaien, pittoreske en beboste eilanden vormen een schitterend zeilgebied met veel variatie in windsterkte (van forse windvlagen tot onverwachte windstilte). Kortom, de ideale omstandigheden voor 'bergzeilen'. Lengte meer 25 km, breedte 2,5 km, gemiddelde diepte 25 m (max. 60 m). In een aantal vakantiesteden en zeilcentra langs de Solina kunt u gebruik maken van een zeilservice (waar u verschillende bootsoorten kunt huren), kunt genieten van gastronomische restaurants en goede hotels. En 's avonds klinkt vanaf de oevers het rumoer van de zeilcentra, discotheken en bierkroegen, in een aanlokkelijke geur van gegrilde vis uit de Solina.

- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/atrakcje/solina](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/atrakcje/solina)
- [www.port21.pl/czartery/article\\_547.html](http://www.port21.pl/czartery/article_547.html)
- [www.zacumuj.pl/region.php?rid=3](http://www.zacumuj.pl/region.php?rid=3)



### op een plank en met wind

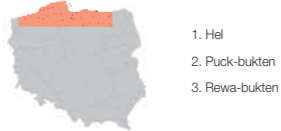
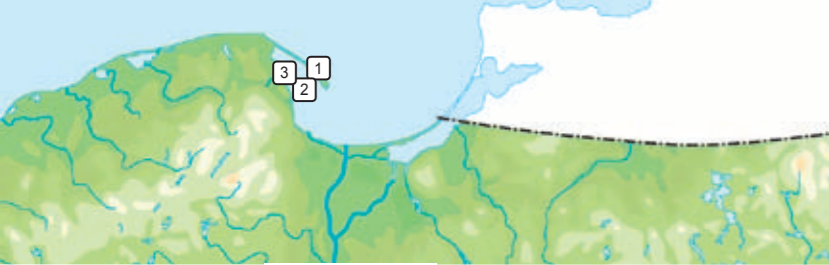
Windsurfen kunt u in Polen overal waar u aan zeilen kunt doen, met name aan de Grote Meren van Mazurië. Aan de westelijke oever van de Baltische Zee, bieden de zuidelijke en noordelijke kant van het eiland Wolin, gelegen aan de Pools-Duitse grens, uitstekende voorwaarden om te surfen. Hier waait voortdurend een sterke wind uit het westen. De Zatoka Pucka (Pucka Baai) is ongetwijfeld de zomerse hoofdstad van het windsurfen. Deze baai wordt door het schiereiland Hel (een 34 km lange zandstrook) van de Baltische Zee afgesneden. De binnenkant van de baai heeft een oppervlakte van 104 km<sup>2</sup> en een diepte van 9 m. Het warme water, de geringe golven, en de overwegend westelijke wind die langs de kust waait, vormen uitstekende voorwaarden voor de liefhebbers van het plankzeilen.

- [www.windsurfing.odszkodowania-24.net](http://www.windsurfing.odszkodowania-24.net)



met de wind in de zeilen  
ZEILEN... IN DE BERGEN

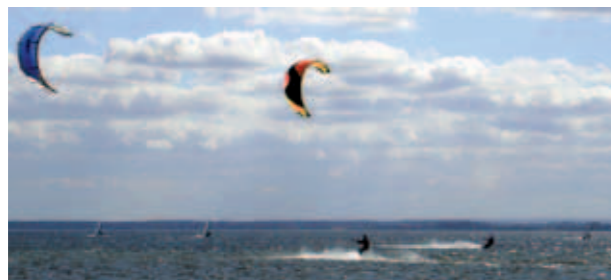
met de wind in de zeilen  
OP EEN BOARD MET DE WIND



## zwemmen met... een vlieger

Kitesurfing verschaft een onbegrensd plezier op het water en in de lucht. Het is een modieuze sport voor jong en oud die graag eens uit de bol gaan. De combinatie van een mini-surfplank met de vlieger wekt heel wat positief enthousiasme. Kites op een surfplank die 10 m boven het water zweeft en vasthangt aan een zeil, worden vaak met vol afgunst en bewondering beschouwd als gevleugelde, vrije mensen... Eén van de beste plekken om aan kitesurfing te doen is de Zatoka Rewska (de Rewska Baai bij Gdynia). Deze baai verschaft voldoende veiligheid aan de kitesurfer, en biedt tegelijkertijd ervaren beoefenaars van deze sport de kans om hun vaardigheden verder te ontwikkelen.

- [www.kitesurfing.pl](http://www.kitesurfing.pl); [www.kite.pl](http://www.kite.pl)



## verslavender dan sex en sigaretten

De ideale manier om van je kilo's teveel af te komen. 2 tot 4 dagen zijn genoeg, afhankelijk van de windkracht, om te leren kitesurfen. Hierna zal je aan geen enkele andere sport en vrijetijdsbesteding meer denken. Je zal voor elk weekend en elke vakantie de weersverwachtingen en windkracht op je favoriete strand gaan checken. Het schiereiland Hel biedt een flink aantal professionele locaties om deze verslaving te leren en te beoefenen. Op een afstand van 500 m van het strand komt het water tot je middel, wat ervoor zorgt dat je je veilig voelt en snel zowel windsurfen als kitesurfen kunt leren.

- [www.SurfPoint.pl](http://www.SurfPoint.pl) | [www.boardandkite.pl](http://www.boardandkite.pl)
- [www.ekolaguna.com.pl](http://www.ekolaguna.com.pl) | [www.kitecenter.pl](http://www.kitecenter.pl)
- [www.kiteakademia.pl](http://www.kiteakademia.pl) | [www.kite.pl](http://www.kite.pl)
- [www.wake.pl](http://www.wake.pl)



## zeilen – op het ijs

Ijszeilen

Ijszeilen, 's winters op het ijs in een ijszeilboot (zeilboot op "sleeschaatsen"), is een sport met een toenemend belangstelling en... snelheid. De beste ijszeilers bereiken snelheden van meer dan 100 kilometer per uur. In het bijzonder op Meren van Mazurië, in Giżycko, Węgorzewo of Mikołajki, waar u uitstekende omstandigheden en een degelijke traditie aantreft voor het beoefenen van deze sport. De meren bevriezen al in december en het ijs blijft in bepaalde jaren veilig zelfs tot april. Naast traditionele ijszeilboten kunt u gebruik maken van nieuwe constructies zoals een iceflyer: een ijszeilboot met een windsurfzeil, of een iceboard – een surfplank... maar dan op schaatsen.

- [www.bojery.pl](http://www.bojery.pl)





- 1. Ostersjön
- 2. Gdynia
- 3. Hel
- 4. Jezioro Łańskie
- 5. Jezioro Hańcza



## Baltische Zee

De Baltische Zee is een moeilijke en veeleisende zee voor duikers. De grote golven en snel afwisselende omstandigheden onder het water verzeisen ervaring en een goede beveiliging. De talrijke scheepswrakken die zijn uitgezaaid langs de Poolse kust vormen een droevige herinnering aan de Tweede Wereldoorlog. Ze vormen niettemin vaak het doel van duikerstochten. De Baai van Gdańsk verbergt op haar bodem meer dan 200 wrakken, en dit alleen al bij de haveningangen in Gdańsk en Gdynia. Niet ver van het Schiereiland Hel ligt op de zeebodem het wrak van het oorlogsschip de ORP "Groźny" ("de gevaarlijke"). Het wrak, met een lengte van meer dan 30, rust op een diepte van 18 m en is ligt gekanteld op stuurboord. Gelet op het goede uitzicht en de zwakke zeestroom, is het schip een ideale duikplaats voor personen die deze moeilijke sport voor het eerst willen beoefenen. De tochten worden georganiseerd door specialisten uit enkele centra voor wrakduiken op Hel, in Gdynia, in Władysławowo, in Łeba en in Kolobrzeg.

- [www.exstream.com.pl](http://www.exstream.com.pl)
- [www.hotdive.com](http://www.hotdive.com)
- [www.nurkomania.pl](http://www.nurkomania.pl)
- [www.kdp-pttk.org.pl](http://www.kdp-pttk.org.pl)
- [www.scubadiving.pl](http://www.scubadiving.pl)
- [www.underwater.pl](http://www.underwater.pl)



## in kristallijne meren

Tijdens de zomer bedraagt de temperatuur onder de termocline (diepte van ongeveer 9 m.) amper 4°C. Bijgevolg kunt u in deze meren het best in een warm en droog duikerspak duiken.

## Het Hańcza Meer

(het Suwalskie Merengebied, Noord-Oost Polen).

In dit diepste Poolse meer (meer dan 108 m), met kristalzuiver water (en zichtbaarheid tot 30 m), kunt u onderwaterse steile rotswanden aantreffen met talrijke kleine grotten die bewoond worden door gesnorde vissen: de kwabalen. Deze wateren zijn bestemd voor ervaren duikers.



## Het Łańskie meer

(Rybaki, Pojezierze Olsztyńskie Merengebied)

Dit meer ligt in naast bekende rustoorden en heeft een hoge zuiverheidsgraad en een diepte van max. 50 m. Onder toezicht van instructeurs kunt u duiken vanaf de oever of een bootje. En uiteraard kunt u 's nachts meedoen aan een emotievolle duikpartij.

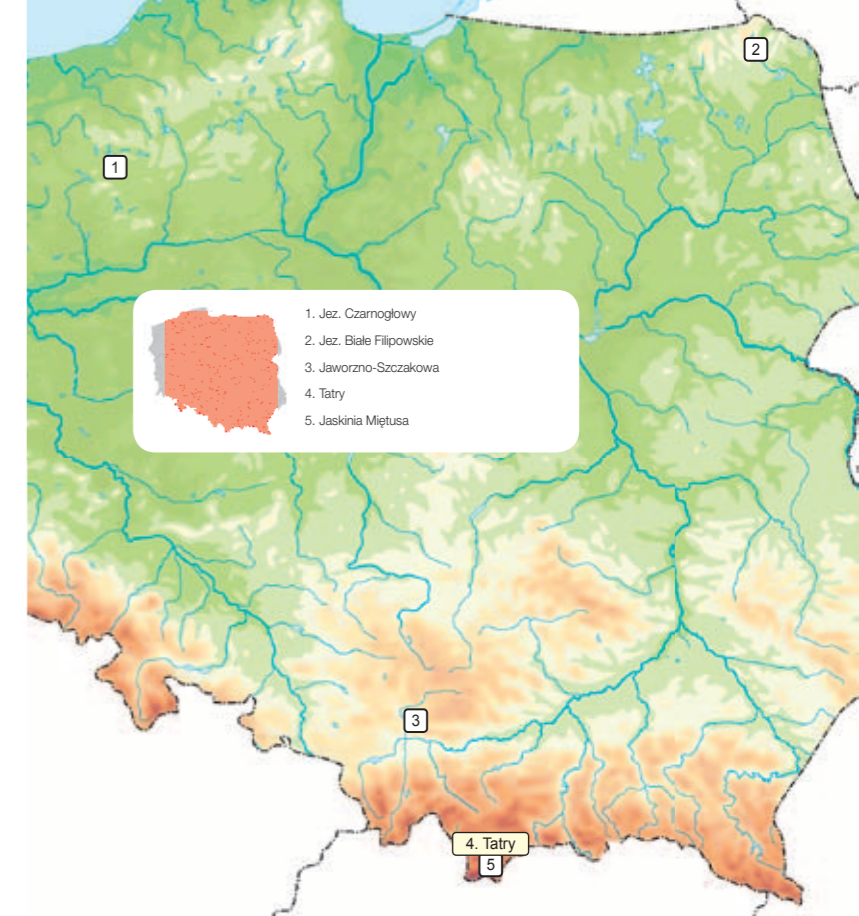


## in donkere berggrotten

Grotduiken is een sport die niet voor iedereen toegankelijk is. De grotduiker moet stressbestendig zijn, en een lange training doorstaan in alle vaardigheden die deze discipline vereist. De beste plaatsen voor grotduiken kunt u aantreffen in de grotmeren in de Tatra (Zuid-Polen): Jaskinia Miętusia (diepte max. 70 m), Jaskinia Śnieżna Studnia (max. 33 m), Jaskinia Wielka Śnieżna (max. 15 m), Jaskinia Kasprowa Niżnia (max. 24 m) en Jaskinia Bystra (max. 28 m).

## duiken... in mijnen

Jaworzno-Szczakowa (80 km van Krakau, ten westen) Op de plaats waar u vroeger dagbouw mijnen voor dolomiet kon aantreffen, ontstond een kunstmatig reservoir. Onder de waterspiegel bleven twee reusachtige mijnbouw-graafmachines achter. Het duiken op deze plaats vereist ervaring en kan enkel plaatsvinden onder toezicht van een trainer van het Centrum voor Duikers die deze populaire wateren grondig kent.



- 1. Jez. Czarnogłowy
- 2. Jez. Białe Filipowskie
- 3. Jaworzno-Szczakowa
- 4. Tatry
- 5. Jaskinia Miętusia

## Het Czarnogłowy meer

(het Szczecińskie Merengebied)

Het meer (opp. 36 ha) bevindt zich op de plaats van een overstromde dagbouw mijn van vuursteen, en heeft een diepte van max. 40 m. De bodem daalt in een rechte lijn naar beneden. In het smaragdkeurige water kunt u een onderwaterbos van verdrinken bomen opmerken, waarin moedige duikers hun weg banen. Aan de steile oever van het meer kunt u exemplaren aantreffen van de fauna uit het Jura, fossielen van armpotigen en zeeëgels.

## Białe Filipowskie Meer

(bij Suwałki, Noord-Oost Polen)

Dit kristalheldere bergmeer is bestemd voor liefhebbers van de duiksport op een rustige plaats. Sportvissers en gekleurde watervogels komen hier ook aan hun trekken. Het ijsmeer heeft steil dalende oevers waarmee u de makkelijk de gewenste dieptes kunt bereiken. Aan het meer bevindt zich een duikschool. Lengte van het meer – 3 km, breedte: max. 700 m., gemiddelde diepte: 17 m.

- [www.nurkomania.pl/nurkowisko\\_biale\\_filipowskie.htm](http://www.nurkomania.pl/nurkowisko_biale_filipowskie.htm)



### Góra Szybowcowa (zweefvliegersberg)

(561 m hoog, Karkonosze, bij Jelenia Góra)

Deze berg is een plaats waar talrijke luchtmanifestaties en bijeenkomsten voor zweefvliegers, parachutisten en vliegeniers plaatsvinden. Hier heersen bijzonder gunstige voorwaarden, mede dankzij de beroemde "karkonoska fala" (Karkonosze luchtstroom) en de sterke stromingen die boven de Sudeten hangen. Op de Góra Szybowcowa treft u uitstekende start- en landingsvoorwaarden aan. Het seizoen loopt van mei tot september.

• [www.srebma-gora.pl](http://www.srebma-gora.pl)

### Góra Żar

De ligging van de Góra Żar (Żar Berg) – op een kleine afstand van de grote bergmeren Żywieckie en Międzybrodzkie en de Beskid Żywiecki zorgen voor ideale voorwaarden voor de beoefening van verschillende vliegsporten. Op de Berg bevinden zich twee startplaatsen voor vliegers: één ten westen en één ten noorden. Één van de oudste en populairste opleidingcentra voor zweefvliegpiloten is hier nog steeds actief. Heel wat vliegclubs organiseren er hun cursussen en manifestaties voor liefhebbers van zweefsport.

• <http://lotniczapolska.pl/Zar-kolebka-polskiego-szybownictwa,142>



In de bergen en hoogvlakte van Zuid Polen – in de Sudeten, Beskiden en Tatra treft u uitstekende voorwaarden aan voor talrijke vliegdisciplines zoals zweefvliegen, zeilvliegen, parapente en parachutespringen: en flinke dosis goede lucht, een uitstekende draagkracht en prachtige landschappen. Op vele plaatsen in de hoogvlakte treft u tevens luchthavens aan van opleidingcentra in diverse vliegdisciplines. Dit geldt eveneens voor centraal- en Noord-Polen (Mazurië, Pommeren en Groot-Polen), waar de zachte heuvels en de goede draagkracht een aangename vlucht waarborgen voor ervaren en beginnende piloten. Tijdens de internationale wedstrijden halen Poolse zweefvliegtuigpiloten de grootste prijzen binnen. Ook piloten van kleine vliegtuigen zijn sedert jaren wereldkampioenen in het precisievliegen. Velen onder hen werken in vliegclubs die uitzichtsvluchten en stuurcursussen aanbieden. Het loont altijd de moeite om een vlucht met een wereldkampioen uit te proberen.

- [www.azl.pl](http://www.azl.pl)
- [www.lotnie.pl](http://www.lotnie.pl)
- [www.aeroklubpolski.pl/aerokluby\\_regionalne](http://www.aeroklubpolski.pl/aerokluby_regionalne)



### Bieszczady en omgeving

Deze regio biedt een terrein voor zweefvliegen, zeilvliegen en parapente. Op de luchthavens in Krosno, of in Bezmielchowa worden opleidingen voor zweefvliegpiloten en parachutisten georganiseerd. In de nabijheid van het Jezioro Solińskie bergmeer kunt u parachutespringen. De parachutisten kiezen niet enkel voor deze plaats omwille van de gunstige atmosferische omstandigheden, maar eveneens omwille van de unieke uitzichten op de oostelijke Karpaten, een bergketen waar de grens van drie landen elkaar ontmoeten: Polen, Slowakije en Oekraïne.

- [www.aeroklub-podkarpacki.pl](http://www.aeroklub-podkarpacki.pl)
- [www.7fly.pl](http://www.7fly.pl)



### Parachutespringen... in tandem

Om een groot avontuur met het parachutespringen te beleven hoeft men niet de aanleg te hebben van een kosmosraketpilot. Haast iedereen kan een sprong met de parachute maken, onder de begeleiding van een ervaren instructeur. Men moet enkel aan een aantal eisen voldoen en een korte training volgen in een willekeurig centrum aan één van de vele luchthavens van de vliegclubs in Polen. Recreatievluchten met parachutes, die worden voortgetrokken met snelle motorboten, terreinauto's of quads, vormen een goede voorbereiding op het parachutespringen. Een uiterst aangename, veilige en emotiegeladen attractie. Populaire centra van het "gestuwde parachutisme" vindt u in Sopot en andere plaatsen aan de Baai van Gdańsk, in Mazurië, aan het Kisajno Meer, en bij Lublin, aan het Zemborzycki Haf.

- [www.lotniskoketrzyn.pl](http://www.lotniskoketrzyn.pl)
- [www.parasailingcenter.pl](http://www.parasailingcenter.pl) | [www.parasail.pl](http://www.parasail.pl)
- [www.skyadventure.pl](http://www.skyadventure.pl) | <http://skydiveatmosfera.com>
- [www.skokispadochronowe.com.pl](http://www.skokispadochronowe.com.pl)



