NR 1 (15) | 2026 | CENA 18,99 ZŁ (W TYM 8% VAT) INDEKS 440647

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska — Świat — Warmia i Mazury



Karnawały na świecie
Nepal
Mongolia
Islandia

Norwegia
Finlandia
Francja

Zimowy detoks
Góry Stołowe
Karkonosze

mojemazury.pl

Fot. radekcho - stock.adobe.com

ISSN 2720-5673 01
9 772720 567002

eprasa.pl c96ca56fa0

RENAULT MASTER

samochód dostawczy roku

leasing od
101% (1)

aerodynamiczny design zmniejszający spalanie do 7,5 l/100 km(2)
dostępne w wersjach diesel oraz elektrycznej
nowa automatyczna 9-biegowa skrzynia biegów EAG9
numer 1 wśród samochodów dostawczych w Polsce(3)

(1) Leasing od 101% to przykładowa suma opłat leasingowych dla przedsiębiorstw. Szczegółowe warunki leasingu oferowanego przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. (Mobilize Financial Services) dostępne u Autoryzowanych Partnerów Renault. Zawarcie umowy leasingu uzależnione jest od posiadania zdolności leasingowej. Mobilize Financial Services to marka handlowa dla RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i RCI Leasing Polska Sp. z o.o. (2) Porównanie Mastera Furgon FWD EXTRA 3,3T L2H2 2.0 dCi 105 z Masterem Furgon FWD EXTRA 3,3T L2H2 2.3 dCi 110, pomiar w cyklu WLTP. (3) Największa łączna sprzedaż modelu Master w kategorii nowych samochodów dostawczych w Polsce na podstawie raportu Instytutu Badań Rynku Motoryzacyjnego SAMAR „Baza rejestracji nowych i używanych samochodów osobowych i dostawczych o DMC do 6 t – wydanie lipiec 2025" za okres 01–07.2025 r. Wartości zużycia paliwa dla modelu Nowe Renault Master w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 7,5 do 7,8 l/100 km, a emisja CO_2 od 196 do 204 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wltp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

renault.pl

Alcar sp.z o.o.
ul. Lubelska 39a, Olsztyn

105125otbr-B-K

eprasa.pl c96ca56fa0

Byliście na niesamowitej wycieczce?
Chcecie polecić ciekawe miejsca?
Napiszcie do nas, opiszcie swoją podróż, wyślijcie zdjęcia.
Z chęcią opublikujemy wasze turystyczne wspomnienia w naszym magazynie!

Piszcie na maila: a.weder@gazetaolsztynska.pl



Fot. anulak - stock.adobe.com



Fot. archiwum prywatne



Fot. neirfy - stock.adobe.com



Fot. Alexey Fedorenko - stock.adobe.com



Fot. Lukasz Janyst - stock.adobe.com

SPIS TREŚCI

ZWIEDZAMY ŚWIAT

4 Zjawiskowe karnawały świata
9 Odkryj urok północnej Hiszpanii

CZYTELNICY POLECAJĄ

12 Norwegia zachwyca z każdym kilometrem
18 Nepal – kraj tysięcy świątyń
22 Fińska recepta na szczęście
26 Mongolia - kraj, który zmienia sposób myślenia
30 W cieniu wulkanów i wiatrów Islandii

SZLAK KULINARNY

50 W krainie francuskiego wina

ZWIEDZAMY POLSKĘ

34 Karkonosze - królestwo zimowych sportów
38 Zimowy detoks na Warmii i Mazurach
42 Uzdrowisko Lidzbark Warmiński zimą i wiosną
44 Kamienne labirynty Gór Stołowych
48 630 lat w sercu Warmii
49 Niezwykły Olsztynek

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska — Świat — Warmia i Mazury

mojemazury.pl | **gazetaolsztynska**.pl | **wawa**.info | **krasnal**.info

REDAKTOR NACZELNY: Maciej Matera
tel. 502 499 526 | zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR DS. MARKETINGU I REKLAMY: Agnieszka Weder-Grygielewicz
tel. 885 998 201 | a.weder@gazetaolsztynska.pl

SKŁAD I ŁAMANIE: Jakub Cyrana

WYDAWCA: GALINDIA Sp. z o.o.,
wydawca „Gazety Olsztyńskiej”
Ul. Aleksandra Wejnerta 19, 02-691 Warszawa

eprasa.pl c96ca56fa0

NAJWIĘKSZE KARNAWAŁY NA ŚWIECIE

Karnawał to jedno z najbardziej kolorowych i radosnych świąt obchodzonych na całym świecie. To czas zabawy, tańca, kreatywnych kostiumów i wyjątkowych tradycji, które różnią się w zależności od kraju. Historia karnawału sięga czasów starożytnych i jest związana z obchodami poprzedzającymi Wielki Post. Obecnie każda kultura nadaje temu świętu swój unikalny charakter.

OTO LISTA NAJBARDZIEJ ZJAWISKOWYCH IMPREZ KARNAWAŁOWYCH NA ŚWIECIE!

Karnawał w Rio de Janeiro: największa impreza świata

Karnawał w Rio de Janeiro to jedno z najbardziej spektakularnych wydarzeń kulturalnych na świecie. Co roku miliony turystów z całego globu przybywają do Brazylii, by wziąć udział w tym niezwykłym święcie muzyki, tańca i radości. Korzenie karnawału w Rio sięgają XVIII wieku, kiedy portugalscy kolonizatorzy przywieźli do Brazylii tradycję karnawałowych balów i maskarad. Z czasem te europejskie wpływy zmieszały się z afrykańskimi rytmami oraz kulturą rdzennych mieszkańców, tworząc unikalne i barwne widowisko. Dziś karnawał w Rio jest symbolem brazylijskiej tożsamości i jednym z najważniejszych wydarzeń kulturalnych kraju. Oficjalne obchody trwają cztery dni, ale przygotowania zaczynają się na długo przed tym terminem, a imprezy uliczne i wydarzenia towarzyszące mogą trwać nawet kilka tygodni.

Główna atrakcja – Sambodrom

Najbardziej znanym elementem karnawału jest słynna parada szkół samby, która odbywa się na Sambodromie, specjalnie zaprojektowanej alei otoczonej trybunami, mogącymi pomieścić ponad 70 tysięcy widzów. Najlepsze szkoły samby rywalizują

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Jan - stock.adobe.com

ze sobą, prezentując widowiskowe pokazy z udziałem setek tancerzy, olśniewających kostiumów oraz ogromnych platform scenicznych. Parada szkół samby to nie tylko konkurs na najlepszy występ, ale także prawdziwa eksplozja barw, energii i niesamowitej kreatywności. Każda szkoła przygotowuje swój temat przewodni, a ich choreografie, muzyka i dekoracje opowiadają unikalne historie. Oprócz parad na Sambodromie, karnawał w Rio słynie także z ulicznych imprez zwanych "blocos". Są to spontaniczne parady, w których każdy może wziąć udział. Uczestnicy przebierają się w kolorowe kostiumy i tańczą na ulicach miasta do dźwięków samby, frevo i innych brazylijskich rytmów. Niektóre blocos przyciągają kilkadziesiąt, a nawet kilkaset tysięcy osób.

Karnawał w Rio de Janeiro to wydarzenie, które trzeba zobaczyć na własne oczy. To nie tylko wielka zabawa, ale także manifestacja brazylijskiej kultury, pasji i radości życia. Niezależnie od tego, czy ogląda się widowiskową paradę na Sambodromie, czy tańczy na ulicach miasta, karnawał w Rio pozostawi w pamięci niezapomniane wrażenia na długie lata.

Karnawał na Teneryfie: feeria barw i szalona zabawa

Teneryfa to największa z Wysp Kanaryjskich, gdzie co roku zamienia się w epicentrum jednej z najbardziej spektakularnych imprez karnawałowych w Europie. Santa Cruz de Tenerife, stolica wyspy, rywalizuje tylko z brazylijskim Rio de Janeiro o miano najbardziej widowiskowego karnawału. Kto raz tu przyjedzie, ten na zawsze zapamięta tę eksplozję radości, muzyki i koloru. Korzenie karnawału na Teneryfie sięgają XVIII wieku, gdy hiszpańscy osadnicy przywieźli tradycję maskarad i parad. Nawet w czasach dyktatury Franco, gdy zabawy karnawałowe były zakazane, mieszkańcy Teneryfy obchodzili je w ukryciu, nazywając wydarzenie „Festiwalem Zimowym". Po upadku reżimu, karnawał powrócił ze zdwojoną siłą i dziś jest jednym z największych festiwali na świecie.

Karnawał na Teneryfie to doświadczenie, które trudno opisać słowami – to trzeba zobaczyć i poczuć. Feeria barw, niekończąca się muzyka, niesamowite kostiumy i atmosfera niczym z innego świata sprawiają, że jest to jedno z najbardziej niezapomnianych wydarzeń karnawałowych.

Koronacja królowej karnawału i „Pogrzeb Sardynki"

Oficjalne otwarcie festiwalu to Gala wyboru królowej karnawału. Wydarzenie to transmitowane jest w całej Hiszpanii. Kandydatki prezentują się w bajecznych, kilkudziesięciokilogramowych sukniach zdobionych piórami, cekinami i kryształkami. Każdy kostium to prawdziwe dzieło sztuki, wymagające miesięcy przygotowań. Wybrana królowa i jej dwór towarzyszą wszystkim głównym wydarzeniom karnawału. Przez kolejne dni Santa Cruz pulsuje w rytmie latynoskiej muzyki, a główna ulica Avenida de Anaga staje się areną dla tysięcy tancerzy, muzyków i przebranych uczestników podążających w takt energetycznej muzyki. Parady uliczne to esencja karnawału, a jej kulminacyjnym punktem jest Coso Apoteosis, czyli wielka parada zamykająca festiwal, podczas której feeria świateł i dźwięków tworzy niepowtarzalne widowisko. Wszędzie słychać salsę, merengue i reggaeton, a ulice tętnią kolorami fantazyjnych kostiumów. Wówczas całe miasto zamienia się w jeden wielki korowód radości.

Jednym z najbardziej nietypowych wydarzeń jest „Entierro de la Sardina", czyli symboliczne pożegnanie karnawału odbywające się w Środę Popielcową. Wydarzenie to polega na paradzie, podczas której ogromna kukła sardynki, wykonana z materiałów łatwopalnych, obwożona jest ulicami miasta na ogromnej platformie. Towarzyszy jej orszak „żałobników" przebranych w czarne stroje, często parodiujących żałobę w humorystyczny sposób. Kulminacją ceremonii jest spalenie sardynki, co symbolizuje pożegnanie z karnawałowymi uciechami i wejście w okres Wielkiego Postu. Tradycje ukazują bogactwo i różnorodność hiszpańskich obrzędów karnawałowych, łącząc w sobie humor, satyrę i głęboko zakorzenione symbole kulturowe.

Karnawał na Teneryfie nie jest wyłącznie dla profesjonalnych tancerzy i organizatorów – każdy może się przebrać i dołączyć do ulicznej fiesty. To święto, w którym wiek, narodowość czy pochodzenie nie mają znaczenia. Mieszkańcy i turyści wspólnie świętują do białego rana, ciesząc się wolnością i nieskrępowaną radością. Dla mieszkańców wyspy karnawał to nie tylko festiwal – to sposób na życie, manifestacja radości i kreatywności. Gdy ostatnie konfetti opada na bruk ulic Santa Cruz, w sercach ludzi wciąż brzmi echo muzyki, a myśl o kolejnym karnawale zaczyna już kiełkować. Bo na Teneryfie karnawał nigdy się nie kończy – zmienia tylko formę, czekając na swój wielki powrót.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. wannathon - stock.adobe.com

Karnawał w Nowym Orleanie (Mardi Gras): najsłynniejszy karnawał w USA

Nowy Orlean to miasto, które słynie z wyjątkowej atmosfery, a Mardi Gras to jedno z jego największych i najbardziej spektakularnych wydarzeń. To ruchome święto, które wypada we wtorek tuż przed Środą Popielcową, a jego termin co roku jest inny. Cały karnawał zaczyna się już kilka tygodni wcześniej, a kulminacja przypada na ostatnie dni przed Wielkim Postem. Co roku tysiące turystów z całego świata przybywa do Luizjany, aby wziąć udział w tej barwnej, pełnej muzyki i radości imprezie. Mardi Gras, czyli "Tłusty Wtorek" ma swoje korzenie w europejskich tradycjach karnawałowych, które przybyły do Luizjany wraz z francuskimi i hiszpańskimi osadnikami. Pierwsze obchody odbyły się w Nowym Orleanie już na początku XVIII wieku, a z biegiem lat festiwal ewoluował, przybierając formę znaną dziś – pełną parad, kostiumów i muzyki. Symbolami Mardi Gras są fioletowy, zielony i złoty kolor, które reprezentują sprawiedliwość, wiarę i władzę. Nieodłącznym elementem karnawału są korowody pełne ozdobnych platform, z których uczestnicy rzucają koraliki, maski i drobne upominki do tłumu.

Najważniejsze wydarzenia i parady

Podczas Mardi Gras w Nowym Orleanie odbywa się wiele niezwykłych parad organizowanych przez różne "krewes", czyli lokalne bractwa karnawałowe. Jedną z najbardziej znanych i widowiskowych parad, charakteryzującą się ogromnymi platformami i gośćmi specjalnymi jest Parada Krewe of Bacchus oraz Parada Krewe of Endymion słynąca z imponujących dekoracji i licznych efektów świetlnych. Natomiast jedną z najstarszych i najbardziej tradycyjnych parad, podczas której można zdobyć słynne kokosowe orzechy Zulu jest Parada Zulu Social Aid & Pleasure Club. Jednakże oficjalną paradą Mardi Gras, której przewodzi Król Karnawału jest Parada Rex. Tych wydarzeń nie można przegapić. Oprócz parad, Mardi Gras to także okazja do poznania wyjątkowej kultury Nowego Orleanu i Muzeum Mardi Gras, w którym można zobaczyć, jak powstają platformy i dekoracje do parad.

Mardi Gras w Nowym Orleanie to niezapomniane przeżycie, które łączy w sobie historię, kulturę i niesamowitą zabawę. To czas, kiedy całe miasto zamienia się w jedną wielką imprezę, pełną muzyki, barwnych parad i niepowtarzalnej atmosfery. Dla miłośników karnawałów i dobrej zabawy Mardi Gras powinien znaleźć się na podróżniczej liście marzeń!

Karnawał w Wenecji: magia masek i tradycji

Jednym z najbardziej zabawnych i tajemniczych wydarzeń kulturalnych na świecie jest Karnawał w Wenecji. Co roku tysiące turystów i mieszkańców zbierają się w malowniczych uliczkach i placach miasta, by świętować w atmosferze pełnej przepychu, elegancji i historycznego dziedzictwa. Tradycja weneckiego karnawału sięga XI wieku, kiedy to po raz pierwszy odnotowano organizację hucznych zabaw przed wielkim postem. W XIII wieku Republika Wenecka oficjalnie uznała karnawał za święto publiczne, pozwalając mieszkańcom na chwile wytchnienia od codziennych obowiązków. Złoty okres karnawału przypadał na XVIII wiek, gdy maski i kostiumy stały się nieodzownym elementem zabawy. W tym czasie Wenecja była centrum europejskiego przepychu, a jej arystokracja korzystała z anonimowości, jaką dawały maski, by uczestniczyć w beztroskich rozrywkach. Po upadku Republiki Weneckiej w 1797 roku Napoleon zakazał karnawału, a jego tradycja zanikła na ponad sto lat. Dopiero w 1979 roku władze miasta przywróciły obchody, które dziś przyciągają miłośników sztuki, mody i historii z całego świata.

Maski i kostiumy – symbol weneckiego karnawału

Maski to najbardziej charakterystyczny element karnawału. W dawnych czasach pozwalały one uczestnikom na anonimowość i swobodę zachowania. Do najpopularniejszych masek należą Bauta (maska zakrywająca całą twarz z wydłużonym podbródkiem, często noszona z peleryną), Volto (prosta, biała maska o tajemniczym wyglądzie), Moretta (mała, owalna maska noszona przez kobiety, często wykonana z czarnego aksamitu) oraz Dottore Peste – maska z charakterystycznym, długim dziobem, nawiązująca do ubioru lekarzy zarazy w XVII wieku. Kostiumy karnawałowe inspirowane są głównie epoką baroku i rokoka, pełne są bogatych zdobień, haftów oraz tkanin najwyższej jakości.

Podczas karnawału Wenecja tętni życiem dzięki licznym wydarzeniom, spektaklom i paradom. Do najważniejszych

eprasa.pl c96ca56fa0

punktów programu należą Lot Anioła (Volo dell'Angelo), czyli widowiskowe otwarcie karnawału, w którym akrobatka w stroju anioła zjeżdża na linie z dzwonnicy bazyliki św. Marka. Niezwykle ciekawe są spektakle uliczne i koncerty, gdzie aktorzy, muzycy i artyści występują na placach i ulicach, tworząc niezapomniany klimat miasta. Aby poczuć atmosferę XVIII-wiecznej Wenecji, warto wziąć udział w wyrafinowanych i tajemniczych przyjęciach (balach maskowych), otoczonych blaskiem świec, dźwiękami muzyki i aurą intrygujących masek.

Współczesne oblicze karnawału

Dziś karnawał w Wenecji łączy tradycję z nowoczesnością. Oprócz klasycznych atrakcji organizowane są również pokazy mody, wystawy artystyczne oraz wydarzenia dla dzieci i rodzin. Wenecki karnawał stał się międzynarodowym symbolem sztuki, historii i wolności ekspresji, a jego renoma przyciąga każdego roku setki tysięcy gości. Nie ma wątpliwości, że karnawał w Wenecji to jedno z najpiękniejszych i najbardziej unikalnych wydarzeń na świecie, które warto przeżyć przynajmniej raz w życiu. To magiczna podróż do epoki maskarad, tajemnic i niekończącej się zabawy.

Karnawał w Kadyksie: najbarwniejsze święto Andaluzji

Kadyks to kolejne urokliwe miasto położone na południowym wybrzeżu Hiszpanii, które co roku staje się sceną jednego z najbardziej wyjątkowych i barwnych karnawałów w Europie. To wydarzenie pełne muzyki, humoru i satyry, które przyciąga tysiące turystów i mieszkańców z całego kraju. Karnawał w Kadyksie ma swoje korzenie w XVI wieku, kiedy to miasto utrzymywało bliskie kontakty handlowe z Wenecją.

To właśnie od Włochów mieszkańcy Kadyksu przejęli miłość do karnawałowego świętowania, jednak z czasem nadali mu swój niepowtarzalny charakter. Podczas gdy inne hiszpańskie miasta obchodzą karnawał w bardziej formalnym stylu, w Kadyksie króluje satyra i swobodna zabawa.

Główne elementy karnawału

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych aspektów karnawału są „chirigotas", czyli grupy muzyczne, które śpiewają humorystyczne, często satyryczne piosenki komentujące aktualne wydarzenia polityczne i społeczne. Inną formą występów są „comparsas", czyli bardziej liryczne i teatralne grupy muzyczne, oraz „coros", które wykonują pieśni chóralne, często z towarzyszeniem tradycyjnych instrumentów. Karnawał rozpoczyna się wielką paradą, w której uczestnicy prezentują swoje kolorowe kostiumy, często inspirowane postaciami z historii, bajek czy bieżących wydarzeń. Wiele osób przebiera się także indywidualnie, tworząc niesamowitą atmosferę ulicznej fiesty.

Najważniejsze wydarzenia

Karnawał trwa około dwóch tygodni i obejmuje szereg wydarzeń, takich jak Wielka Parada (Gran Cabalgata), czyli widowiskowy pochód ulicami miasta z udziałem przebranych mieszkańców i turystów, niesamowite pokazy świetlne oraz występy muzyczne na głównych placach miasta. Ważnym wydarzeniem dla miłośników jedzenia jest Dzień Potraw Karnawałowych, czyli czas, w którym mieszkańcy i turyści mogą spróbować lokalnych specjałów, takich jak „pestiños" czy „tortillitas de camarones".

Kadyks to miasto, które w czasie karnawału tętni życiem i kolorami. Niepowtarzalna atmosfera, śmiech i muzyka rozbrzmiewające na ulicach sprawiają, że jest to jedno z najbardziej radosnych wydarzeń w Hiszpanii. To święto dla każdego – od miłośników kultury i muzyki po tych, którzy po prostu chcą dobrze się bawić i poczuć ducha andaluzyjskiego karnawału.

Karnawałowe tradycje na świecie

Każdy kraj ma swoje unikalne tradycje związane z karnawałem. Jednym z najstarszych festiwali w Europie jest karnawał w Nicei. Charakteryzuje się kolorowymi paradami, w których udział biorą gigantyczne figury z papier-mâché. Nieodłącznym elementem jest „Bitwa Kwiatów", czyli tradycyjne obrzucanie się kwiatami, co tworzy niezwykle malowniczy spektakl. W Niemczech świętuje się „Rosenmontag" (Różany Poniedziałek) z kolorowymi paradami i satyrycznymi kukłami polityków. W Belgii odbywa się karnawał w Binche, gdzie uczestnicy noszą tradycyjne stroje Gilles i rzucają pomarańczami. Natomiast w Kolumbii karnawał w Barranquilli łączy kultury europejskie, afrykańskie i rdzennych Amerykanów, tworząc unikalne widowisko.

Karnawał to czas radości, zabawy i oderwania się od codzienności. Niezależnie od miejsca, w którym jest obchodzony, ma jedno wspólne przesłanie – świętowanie życia poprzez taniec, muzykę i barwne tradycje. Bez względu na to, czy wybierzesz się na karnawał do Rio, Wenecji, Kadyksu czy Nicei, możesz być pewien, że doświadczysz niezapomnianej atmosfery i wielkiej dawki pozytywnej energii.

Anna Molęda-Kompolt



Fot. Suwanna369 - stock.adobe.com

eprasa.pl c96ca56fa0

JET SERWIS

MECHANIKA TO NASZA PASJA!

Serwis skuterów
wodnych
motocykli i quadów





MW JET SERWIS
ul. Towarowa 19A, 10-416 Olsztyn
Mikołaj Łukian
tel.: 604-918-917 | mwjetserwis@gmail.com

110125OTBR-b

eprasa.pl c96ca56fa0

ODKRYJ UROK PÓŁNOCNEJ HISZPANII

Wizyta w Kraju Basków to podróż przez kontrasty - od zabytkowych katedr po nowoczesne muzea, od tradycyjnych smaków pintxos po finezyjne dania kuchni baskijskiej. Vitoria, Bilbao i San Sebastian oferują wyjątkowe doznania, które pozostaną w pamięci każdego podróżnika. Warto przygotować się na fascynującą podróż przez kulturę, historię i piękno północnej Hiszpanii.



Fot. elxeneize - stock.adobe.com

Kraina Basków, znana również jako Euskadi, to autonomiczna wspólnota Kraju Basków, która obejmuje trzy prowincje: Araba (Álava), Bizkaia (Biskaja) i Gipuzkoa (Gipuzkoa). Położona na północy Hiszpanii, graniczy z Francją na północy i zachodzie oraz z hiszpańskimi wspólnotami autonomicznymi Nawarra na wschodzie i Kastylia i León na południu. Choć Hiszpania i Francja otaczają Euskadi, to baskijski lud zachował swoją odrębność kulturową i językową. Euskara, czyli język baskijski, jest jednym z najstarszych i najbardziej tajemniczych języków w Europie, a co ważniejsze jest kompletnie inny niż język hiszpański. Podczas podróży po tej niezwykle ciekawej krainie warto poznać miejscowe tradycje, w tym tradycyjny baskijski taniec. Kraj Basków to region niezwykle bogaty kulturowo i pełen uroku przyrodniczego, dlatego też zachęcam gorąco do odwiedzenia go przy okazji planowania wyjazdu do Hiszpanii.

Vitoria – Zielona Stolica Europy

Vitoria-Gasteiz została uznana za Zieloną Stolicę Europy w 2012 roku, co potwierdza jej zaangażowanie w ochronę środowiska i zrównoważony rozwój. Miasto słynie z licznych parków i ogrodów, które stanowią oazę spokoju w samym centrum miejskim. Park Florida, o powierzchni ponad 40 hektarów, jest doskonałym przykładem, jak harmonijnie łączy się zieleń

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Benur - stock.adobe.com

z architekturą miejską. Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów Vitorii-Gasteiz jest jej architektura. Stare miasto, otoczone imponującymi murami obronnymi, jest prawdziwym skarbem architektonicznym. Wąskie uliczki, zabytkowe budynki i urokliwe place tworzą malowniczy krajobraz, który przyciąga zarówno turystów, jak i lokalnych mieszkańców. Centralnym placem i miejscem spotkań miasta jest Plaza de la Virgen Blanca. To serce miasta, otoczone malowniczymi kamienicami i kawiarniami, gdzie mieszkańcy i turyści spotykają się, aby delektować się kawą w przytulnych kawiarniach. Na uwagę zasługuje również gotycka Katedra Santa Maria, zbudowana w XIV wieku, zachwycająca zarówno swoją architekturą, jak i bogatą kolekcją sztuki sakralnej. Natomiast dla miłośników sztuki współczesnej polecam Baskijskie Muzeum Sztuki (Artium), które znajduje się na placu Francisa Valdésa i stanowi nieodłączną część krajobrazu kulturalnego tego regionu. Jest to jedno z najważniejszych muzeów sztuki współczesnej w Hiszpanii, a także kluczowy punkt kulturalny w Kraju Basków. W mieście odbywają się również liczne festiwale i wydarzenia kulturalne, jak na przykład coroczny lipcowy Festiwal Jazzowy czy Międzynarodowy Festiwal Teatralny. Znajdując się w sercu Kraju Basków, Vitoria stanowi niezapomniane miejsce dla turystów poszukujących autentycznych doświadczeń i inspirujących widoków.

Bilbao – miasto sztuki i nowoczesności

Kolejnym obowiązkowym punktem na mapie północnej Hiszpanii jest Bilbao. Miasto, które odmieniło swoją przeszłość dzięki ikonicznemu **Muzeum Guggenheima**. To miejsce nie tylko zachwyca architekturą Franka Gehry'ego, ale również pełni rolę przestrzeni wystawienniczej dla sztuki współczesnej. Obecnie zachwyca nowatorskimi konstrukcjami stworzonymi przez prestiżowych architektów i stanowi prawdziwy punkt odniesienia w dziedzinie nowoczesnej architektury na arenie międzynarodowej. Bilbao to centrum innowacji, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością. Do pełnego wizerunku miasta dołączę również Pałac Euskalduna, wieże Isozaki i Pelli, most Zubizuri autorstwa Calatravy oraz nowe centra kultury, takie jak Alhondiga Philippe'a Starcka, powstałe ze starego magazynu z winami.

Nie można sobie wyobrazić Bilbao bez charakterystycznego Starego Miasta z ponad 700-letnią historią. Z przyjemnością spaceruje się po tak zwanych **„siedmiu ulicach”** i odkrywa charakterystyczne budowle, takie jak Katedra czy też inspirowany Operą Paryską teatr Arriaga o wyjątkowo eleganckim charakterze. W wąskich alejkach znajdują się różnorodne sklepiki i kawiarnie, od tych tradycyjnych po te najmodniejsze. Polecam w tym miejscu podelektować się pysznym, hiszpańskim cafe cortado bądź cafe bombon z dodatkiem skondensowanego mleka. Tętniące życiem bary, rodzinne gastronomie i restauracje słynnych szefów kuchni sprawiają, że Bilbao to istny raj dla smakoszy. Miejscem degustacji lokalnej kuchni w tradycyjnych baskijskich barach, zwanych „pintxos” jest Mercado de la Ribera. Sam budynek jest niezwykle piękny i położony przy samej rzece. Wieczorem robi niesamowite wrażenie, jak zresztą całe miasto.

San Sebastian – Perła Zatoki Baskijskiej

San Sebastian, po baskijsku Donostia, to prawdziwa perła turystyczna. Znajduje się w prowincji Gipuzkoa, nad Zatoką Baskijską, blisko granicy z Francją. Jego wyjątkowe położenie nad brzegiem morza sprawia, że jest popularnym miejscem wypoczynku i rekreacji. Plaża La Concha jest jedną z najpiękniejszych plaż w Europie

eprasa.pl c96ca56fa0

i zachwyca białym piaskiem oraz krystalicznie czystą wodą. Spacer wzdłuż Zatoki Biskajskiej oferuje niesamowite widoki na miasto i okoliczne góry. Dla miłośników przyrody warto również odwiedzić Park Narodowy Picos de Europa. San Sebastián zachwyca również swoją architekturą. Kontynuując spacer po **Starym Mieście** (Parte Vieja), można odkryć urokliwe kamienice i zabytkowe budowle. Najlepszym przykładem jest Katedra Buen Pastor, która jest jednym z najważniejszych punktów architektonicznych miasta, emanująca majestatem i historią. Ponadto polecam odwiedzić zbudowany na wzgórzu Pałac (Palacio de Miramar). Widoki z tego miejsca na Zatokę Biskajską i otaczające krajobrazy są wręcz niesamowite. Na uwagę zasługuje też Muzeum San Telmo, poświęcone historii i sztuce Basków, a dla miłośników podwodnej przygody proponuję jedno z największych Akwariów w Hiszpanii. San Sebastian to także miejsce bogate w kulturę i rozrywkę. Corocznie we wrześniu odbywa się Festiwal Filmowy, który przyciąga miłośników kina z całego świata. Wieczorem miasto ożywa w barach, gdzie można poczuć puls baskijskiej muzyki i tańca oraz degustować wykwintne dania w tradycyjnych baskijskich restauracjach.

Wszystkie te miasta Kraju Basków mają coś wspólnego. Myślę, że jest to niezwykła gościnność miejscowej ludności. Baskijska kultura jest silnie zakorzeniona w lokalnych tradycjach, a mieszkańcy są dumni ze swojego dziedzictwa. Turysta może poczuć się jak część społeczności, odkrywając sekrety i historie, które sprawiają, że ten region jest wyjątkowy.

Wybrzeże Kraju Basków

Wybrzeże Kraju Basków cechują strome klify, wrzynające się głęboko w zatoki oraz pasma górskie porośnięte bukami i dębami. Położone na nim miasta mogą się poszczycić wspaniałymi tradycjami żeglarskimi, która przejawiają się w ich codziennym życiu i smakach gastronomii. Niezwykłe są krajobrazy naturalne, na przykład w Geoparku Wybrzeża Kraju Basków i wzdłuż jego trasy fliszowej, od Zumaia do Mutriku przez Debę, gdzie można zobaczyć klify odsłaniające ponad 60 milionów lat historii. Godny polecenia jest także Rezerwat Biosfery Urdaibai z niezwykle pięknymi i zielonymi klifami. Kolejnym wyjątkowym miejscem są okolice Bermeo z malowniczą wysepką San Juan de Gaztelugatxe. Rejs statkiem wzdłuż tego wybrzeża to najlepszy sposób, aby przekonać się o jego magii.

Podróż przez Kraj Basków to wyjątkowe doświadczenie, które łączy w sobie bogatą historię, dziedzictwo kulturowe i nowoczesność. Euskadi to nie tylko miejsce o wyjątkowej scenerii, ale także o gościnności i tradycji, które sprawią, że podróż stanie się niezapomnianą przygodą. Jestem tego najlepszym przykładem, dlatego też gorąco polecam ten niezwykle zielony region Hiszpanii.

Anna Molęda-Kompolt



Fot. underwaterstas - stock.adobe.com



KRAJ BASKÓW

WSPÓLNOTA AUTONOMICZNA W PÓŁNOCNEJ HISZPANII, NAD ZATOKĄ BISKAJSKĄ. TWORZĄ JĄ PROWINCJE: GIPUZKOA, BISKAJA I ARABA/ÁLAVA.

KONTYNENT	Europa
KRAJ	Hiszpania
STOLICA KRAJU	Stolica Hiszpanii: Madryt Stolica Kraju Basków: Vitoria-Gasteiz
POWIERZCHNIA	Hiszpania: 505 965 km² Kraj Basków: 7234 km²
JĘZYK URZĘDOWY	Język hiszpański, baskijski
WALUTA	Euro (EUR)
CZAS LOKALNY	Czas polski
WAMAGANY DOKUMENT DO WJAZDU	Paszport, dowód osobisty
PRZYKŁADOWE CENY W RESTAURACJI	Pintxos: 2-6 EUR za sztukę Obiad w średniej klasy restauracji: 15-30 EUR Kolacja w restauracji premium: od 50 EUR Kawa: 1,50-3 EUR Piwo: 2,50-3 EUR

CIEKAWOSTKI

- Euskera, język baskijski, to jeden z najstarszych języków w Europie, który nie jest spokrewniony z żadnym innym znanym językiem.
- Vitoria-Gasteiz od 2012 roku ma tytuł "Zielonej Stolicy Europy" z uwagi na duży obszar terenów zielonych i pięknych krajobrazów.
- Pintxos, znane również jako pinchos, czyli małe, charakterystyczne przekąski kuchni baskijskiej są nieodłącznym elementem spotkań towarzyskich.
- Baskowie są bardzo wyczuleni na swoją odrębność od Hiszpanii i Hiszpanów.

Źródło: www.gov.pl

eprasa.pl c96ca56fa0

NORWEGIA

KRAINA, KTÓRA ZACHWYCA Z KAŻDYM KILOMETREM

Norwegia to kraj, w którym natura wciąż dyktuje zasady, oszałamia pięknem krajobrazów. Fiordy przypominają dzieło boskiego dłuta, latem słońce zaledwie odbija się od widnokręgu, by nigdy nie zgasnąć, strome i ostre szczyty wyrastają prosto z wód, a cisza gór sprawia, że człowiek czuje się jakby był sam na świecie i odkrywa w sobie spokój, który zagłusza jedynie szum wodospadów. To właśnie tutaj każdy kilometr drogi staje się podróżą w głąb zachwytu nad widokami.

eprasa.pl c96ca56fa0

Fiordy – wizytówka Norwegii

Nie bez powodu fiordy uznawane są za jeden z cudów natury. Sognefjord, Nærøyfjord, Geirangerfjord to nazwy, które elektryzują podróżników z całego świata. Te monumentalne doliny zalane wodą robią wrażenie zarówno z poziomu drogi, jak i z górskich szlaków. Patrząc na fiordy, trudno nie poczuć pokory wobec siły, która ukształtowała ten krajobraz.

Kultura bliska naturze

Norwegowie żyją w harmonii ze swoim otoczeniem – i to właśnie czyni ten kraj wyjątkowym. Tutaj popularne jest pojęcie friluftsliv – „życie na świeżym powietrzu". To filozofia, która uczy, że człowiek najlepiej czuje się w kontakcie z naturą, niezależnie od pogody czy pory roku. Dzięki temu każdy, kto przyjeżdża do Norwegii, szybko odnajduje w sobie tę samą radość prostego, bliskiego naturze życia.

Dlaczego turyści przyjeżdżają do Norwegii?

Powodów jest wiele. Latem – bezkresne szlaki trekkingowe, krystaliczne jeziora i białe noce, które pozwalają podróżować bez ograniczeń czasu. Zimą – zorza polarna i niezwykłe warunki do sportów zimowych. A przez cały rok – cisza, przestrzeń i poczucie, że świat naprawdę zwalnia. Również idea Allemansretten wpisuje się w styl życia Norwegów, propagujący codzienny kontakt z naturą oraz aktywność fizyczną na świeżym powietrzu.

Dla Norwegów wolność korzystania z przyrody to nie tylko prawo, ale głęboka tradycja i część narodowej tożsamość. Allemansretten jest jednym z głównych powodów, dla których Norwegia przyciąga wielbicieli outdooru, turystyki pieszej, rowerowej, caravaningu i biwakowania – pozwala każdemu, bez względu na pochodzenie, korzystać z piękna norweskiej natury w sposób wolny i nieograniczony.

Spotkania z naturą

Norwegia to kraj, w którym człowiek czuje się mały, ale szczęśliwy. Góry, które wyglądają jak strażnicy czasu. Jeziora, w których odbija się niebo. Cisza, której w Europie próżno szukać, powoduje, że turyści zatrzymują się tylko po to, by usiąść na kamieniu i patrzeć – bo tego krajobrazu nie da się „odhaczyć" jak punktu z listy. Trzeba go poczuć.

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl c96ca56fa0



Droga, która nigdy się nie nudzi

Za każdym zakrętem drogi czekają widoki niczym księżycowe pejzaże, jak z Tolkienowskich sag. Pustkowia obrośnięte mchem, wielkie głazy o kształtach kamiennych trolli, mech w wielu odcieniach jesieni i poczucie wolności, gdy stado owiec maszeruje przez scenerie polodowcowych krain, góry poszarpane niczym nadgryzione granie zębami olbrzymów - ostre, szpiczaste i sięgające chmur. Droga prowadząca przez doliny wzdłuż koryt rzek i jezior, lodowców i leśnych polan. To tu w otoczeniu przyrody człowiek napełnia pięknem swą duszę.

Drogi, które są atrakcją samą w sobie

Podróżowanie po Norwegii to nie tylko cel, ale i droga. Tutejsze trasy są uznawane za jedne z najpiękniejszych na świecie – jest ich 18 i nie bez powodu. Każda serpentyna, każdy zakręt w górach odsłania widok, który wbija w fotel. Przejazd Złotą Trasą: Geiranger – Trollstigen, Drogą Trolli i Drogą Orłów to prawdziwy sprawdzian umiejętności kierowcy – ostre zakręty wspinające się po skalnej ścianie, mosty zawieszone nad rwącymi potokami i tarasy widokowe, z których roztacza się panorama, jakiej nie da się zapomnieć. Przejazd najwyższą górską przełęczą prosto do Bram Gór Olbrzymów czy śnieżnymi korytarzami dróg na szczyt Dalsnibba z najpiękniejszym widokiem na świecie to tylko kilka przykładów tego, co oferuje Norwegia.

Równie oszałamiająca jest Droga Atlantycka, wijąca się po mostach niemal przerzuconych pomiędzy maleńkimi wyspami. Kiedy fale oceanu uderzają o skały, a mosty zdają się tańczyć nad wodą, każdy kilometr staje się przeżyciem. A to zaledwie odcinek – norweskie drogi prowadzą przez pustkowia, płaskowyże i góry, które skrywają swoje tajemnice i barwną historię. Czasem stado dzikich reniferów, a czasem prehistorycznych piżmowołów jest nagrodą za trud poznania tej magicznej krainy.

Dlaczego właśnie kamper?

Bo to wolność w najczystszej postaci. Norwegia daje nieskończone możliwości, ale dopiero kamper pozwala naprawdę je wykorzystać. Nie ma rezerwacji hoteli, nie ma pośpiechu. Jest droga, widoki i decyzja: tu zostajemy na noc. Dzięki temu każdy dzień jest niespodzianką – a Norwegia wciąż zaskakuje bardziej. Bo Norwegia jest stworzona do takiej podróży. Setki parkingów z widokiem, doskonale przygotowana infrastruktura i przestrzeń, która zaprasza, by zatrzymać się tam, gdzie serce podpowiada. To wolność od rezerwacji i grafików – zamiast planować, po prostu jedzie się przed siebie.

To sposób podróżowania, który daje maksimum wolności – i właśnie dlatego wybraliśmy go, aby odkrywać z ludźmi Norwegię i być przewodnikami po tym pięknym kraju Trolli.

Norwegia kamperem – wolność, której się nie zapomina

Podróż kamperem to coś więcej niż środek transportu – to styl życia i podróżowania, który pozwala naprawdę poczuć Norwegię. W tym kraju przygotowano setki miejsc postojowych z bajecznymi widokami. Tu można zatrzymać się przy brzegu fiordu, obudzić się z widokiem na lodowiec albo zasypiać przy szumie wodospadów. Norwegie można zwiedzać przez okno, dzięki Widokowym Trasom Samochodowym, ale nie znamy nikogo,

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. archiwum prywatne

kto by nie zatrzymywał się na foto stopa lub chociaż zatrzymał się, by podziwiać, to, co właśnie ukazała mu droga.

Już od pierwszych kilometrów kamperem po Norwegii wiedzieliśmy, że to była dobra decyzja. Trasy prowadzą przez tunele wykute w skałach, serpentyny wznoszące się ku niebu i mosty, z których widoki wprawiają naszych turystów w zachwyt. W kamperze możemy zatrzymywać się, gdzie tylko chcemy – na parkingu z widokiem na fiord, przy spokojnym jeziorze albo w środku górskiej doliny, gdzie jedynymi towarzyszami są owce, ryby w fiordowych głębinach i łosie w głębi lasu, a wifi nie sięga wcale.

Każdy dzień przynosi coś innego. Jednego poranka budzimy się przy brzegu fiordu, a następnego dnia jesteśmy na płaskowyżu górskim, by wypatrywać reniferów, a wszystko pod prawie niezachodzącym słońcem dnia polarnego lata, a z każdym jego zachodem jesteśmy świadkami spektaklu, którego nie da się opisać słowami – można go tylko przeżyć.

Jadąc kamperem, każdy zakręt drogi odsłaniał nowe pejzaże – raz są to serpentyny wspinające się ku niebu, innym razem most przerzucony nad fiordem tak wąskim, że wygląda jak rozcięcie ziemi.

Podróż, która zostaje w sercu

Kiedy wracaliśmy z wyprawy kamperowej, wiedzieliśmy jedno: Norwegia nie jest miejscem, które odwiedza się raz. To kraina, która woła z powrotem. W kamperze znaleźliśmy sposób, by być jej częścią, a nie tylko obserwatorami.

To właśnie tutaj postanowiliśmy wyruszyć kamperem z grupą – by poczuli wolność drogi i zobaczyli kraj, który na zawsze został w naszych sercach. Dlatego tak bardzo chcieliśmy podzielić się nasza miłością z innymi i zarazić ich pięknem nordyckich krain. Ale nie chcieliśmy, by ludzie jedynie „zaliczyli atrakcje". Chcieliśmy, by poczuli Norwegię naprawdę – taką, jaka jest. Dlatego zdecydowaliśmy się na podróż kamperem.

Norwegia to podróż życia – szczególnie wtedy, gdy droga staje się domem

Nasza pasja – wyprawy kamperowe po Norwegii. Z miłości do tego kraju postanowiliśmy pójść krok dalej. Dziś nie tylko podróżujemy, ale i organizujemy wyprawy kamperowe po Norwegii. Staliśmy się przewodnikami, którzy pokazują innym najpiękniejsze zakątki tego magicznego kraju.

Na naszych wyprawach ludzie nie tylko podziwiają fiordy, góry i lodowce – oni przeżywają przygodę życia. Prowadzimy uczestników przez miejsca, które sami pokochaliśmy, dzielimy się swoją wiedzą, miłością do Norwegii, a nawet... kuchnią. Bo podróż to także smaki – ryba nad fiordem, gorąca zupa po dniu pełnym wrażeń czy kolacja w rytmie północnego słońca. To na naszej wyprawie ludzie spotykają ludzi o tych samych pragnieniach i rodzą się przyjaźnie na kolejne podróże.

Przygody, które pamięta się całe życie

Wyprawy kamperowe dają możliwość przeżycia atrakcji, których nie znajdzie się w katalogach biur podróży. Trekking na słynnym Preikestolen, noc nad jego przepaścią, gdzie skalny taras zawieszony jest 600 metrów nad fiordem. Wjazd gondolą na górę w Åndalsnes, skąd można podziwiać szczyty gór Romsdal. Kąpiele w lodowcowym jeziorze Djupvatnet i rejsy po majestatycznym Geirangerfjordzie, wpisanym na listę UNESCO.

A to tylko część przygód – bo każdy dzień

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. archiwum prywatne

przynosi nowe wyzwania. Raz zdobywamy szczyty, innym razem rozpalamy grilla na kempingu położonym wysoko w górach, gdzie zachód słońca nigdy się nie kończy.

Podróż w grupie – wspólnota i bezpieczeństwo

Choć kamper daje pełną wolność, to właśnie podróż w grupie sprawia, że wyprawa nabiera innego wymiaru. Wspólne przejazdy przez serpentyny, postoje na punktach widokowych i wieczorne rozmowy przy kolacji budują atmosferę, którą pamięta się latami.

My – Aga i Daniel – jesteśmy przewodnikami nie tylko po drogach, ale i po samej Norwegii. Wiemy, co kryje się za oknami mijanych domów, opowiadamy historie miejsc, ciekawostki i norweskie legendy. Dzięki temu każdy uczestnik wyprawy ma wrażenie, że poznaje kraj od podszewki. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem zdobytym przez ponad dekadę życia nad fiordami.

W grupie zawsze jest raźniej i bezpieczniej – uczestnicy wiedzą, że mają wsparcie, opiekę i przewodników, którzy kochają Norwegię całym sercem.

Czego doświadczysz:

Podczas podróży kamperowej po Norwegii uczestnicy doświadczą niezwykłej różnorodności krajobrazów – od fiordów, wodospadów, przez lodowce, po wysokogórskie płaskowyże i drogi wijące się wśród szczytów.

- Przejazdy przez trasy widokowe Norwegii: Ryfylke, Hardanger, Sognefjellet, Aurlandsfjellet, Gaularfjellet, Hardangervidda, Rondane i Atlanterhavsvegen.
- Wizyty w miejscach symbolicznych dla Norwegii, m.in. Preikestolen, Vøringsfossen, Trollstigen, Geiranger, Aurlandsfjellet, Dovrefjell.
- Jazdę przez historyczne i nowoczesne drogi, w tym Złotą Trasą „Golden Rute", „Drogą Orłów" czy „Sognefjell – najwyższą przełęczą w północnej Europie, wjazd na 1 500 metrowy szczyt góry Dalsnibba z najpiękniejszym widokiem świata!

I jeszcze:

Kąpiele w lodowcowych jeziorach, lodowatych fiordach czy w Morzu Północnym, nocleg w górach nad przepaścią, rejsy po fiordach. Nocleg kamperami w górach i na płaskowyżach górskich. Trekkingi i zwiedzanie stolicy, miast i miasteczek.

Podróż ta stanowi esencję norweskiego doświadczenia – dramatyczna przyroda, górskie przełęcze i widokowe drogi czynią ją jedną z najpiękniejszych wypraw kamperowych w Europie.

Smaki i chwile, które łączą

Podróż to nie tylko widoki. To także smaki – świeżo złowione ryby, które smażymy wspólnie na grillu, norweskie specjały, które kosztujemy po drodze, i nasze własne kulinarne eksperymenty, które zamieniają zwykły posiłek w ucztę. Wieczorne biesiady przy kamperach, śmiech, opowieści i muzyka – to właśnie tworzy wspomnienia, których nie da się kupić.

Czasem płyniemy promem po fiordzie, innym razem jedziemy metrem w podziemiach Oslo. Wtedy Norwegia pokazuje swoje inne oblicze – spokojne, gościnne, takie, które pozwala zatrzymać się na chwilę i po prostu cieszyć się chwilą.

eprasa.pl c96ca56fa0

Podróż, która łączy ludzi i kraj

Każda wyprawa jest inna, bo i każda grupa jest inna. Jedno pozostaje niezmienne – Norwegia za każdym razem zachwyca. Prowadzimy naszych uczestników przez miejsca, które sami pokochaliśmy i dzielimy się tym, co dla nas najcenniejsze: miłością do tego kraju, wiedzą zdobytą przez lata i kuchnią, która łączy ludzi przy wspólnym stole.

I choć w drogę wyruszają obcy ludzie, w trakcie jej trwania ujawniają się każdego talenty i magiczne moce i choć zdarza się, że wychodzimy ze strefy komfortu zawsze jesteśmy grupą i to przyjaciół, którzy spotykają się na wspólnych Zlotach Wikingów, by wrócić do tej cudownej atmosfery wyprawy kamperowej po Norwegii. Jedno zdanie znaczy więcej niż można oczekiwać, brzmi ono „To była przygoda życia, chcemy jeszcze". To dla nas największe podziękowanie i siła do tego, żeby dalej to robić z pasji do podróży i miłości do północnych krain.

Dlatego najpiękniejszy archipelag świata Lofoty jest naszym kolejnym celem. Podróż nad kołem podbiegunowych i moc północnych opowieści tylko czeka na odkrycie. A my z przyjemnością zabierzemy nasze grupy w kolejne wyjątkowe podróże, których kierunek dyktuje serce.

Cel naszych wypraw

Przeżycie przygody życia w najpiękniejszym kraju świata! Dobra zabawa! Wspaniała atmosfera! Zobaczenie najpiękniejszych atrakcji Norwegii! Opieka i bezpieczna podróż!

Witajcie w świecie NordSide – świecie, w którym droga staje się przygodą, Norwegia domem, a kamper przepustką do przygody!

Przeprowadziliśmy już ponad 100 osób, przejechaliśmy ponad 15 000 km z wycieczkami spędziliśmy prawie 100 dni w drodze jadąc z kamperami i dzieliliśmy pasje z ludźmi takimi jak my.

Ofertę „Top Norwegia Kamperem" i „Lofoty Kamperem" znajdziesz na naszym blogu. Kompletne Przewodniki po Norwegii kupisz na naszym sklepie Nordside.blog. Wideo relacje z wypraw i wideo poradniki obejrzysz na naszym kanale na YT Nordside.blog

Do zobaczenia na drogach Norwegii!

Aga i Daniel

Nordside.blog
NordSide.blog
NordSide blog
nordsie.blog

NASZA PODRÓŻ W LICZBACH:

12 kamperów

30 wspaniałych ludzi

24 godziny na dobę razem

3500 km dróg, serpentyn i mijanek

14 dni prawie niezachodzącego słońca

336 godzin najpiękniejszych widoków na świecie

20 168 ekscytacji w podróży minut

1 209 000 sekund wzruszeń i uśmiechów!

168 tuneli na drogach

12 przejechanych dróg widokowych

12 000 złotych

1 cel Top Miejsca w Norwegii!

RESZTA BEZCENNA!

eprasa.pl c96ca56fa0

NEPAL

KRAJ TYSIĘCY ŚWIĄTYŃ I BOGIŃ KUMARI

Podróż do Nepalu to bez wątpienia podróż w czasie do serca Himalajów, gdzie tradycja i nowoczesność spotykają się w jednym magicznym punkcie. Wspaniałe krajobrazy, mistyczne świątynie i bogactwo kultury czynią ten kraj destynacją, którą warto odwiedzić. Muszę przyznać, że kraj ten zrobił na mnie większe wrażenie niż mogłam sobie wyobrazić. W moim planie było zwiedzenie trzech miast z listy UNESCO tj. Bhaktapur, Kathmandu i Patanu. Wyprawę rozpoczęłam od wyjątkowo uroczego i spokojnego Bhaktapur, najlepiej zachowanego średniowiecznego miasta Nepalu. Kolejnym punktem mojego programu była stolica Kathmandu i niezwykle ciekawy Patan.

Nepal jest jednym z najbardziej niezwykłych krajów na świecie leżący u stóp Himalajów. To niewielkie królestwo leży na granicy Indii, Chin i Tybetu. Jest mekką dla wielu podróżników i wspinaczy wysokogórskich, ponieważ znajduje się tu aż 8 z 10 najwyższych gór świata. Nepal jest uśmiechnięty, gościnny, kolorowy i zachwyca niezwykłymi krajobrazami. To kraj tysięcy świątyń i... żywych bogiń – Kumari. Nepal to również kraina niekończących się widoków górskich i mistycznych tradycji. Kryje w sobie trzy niezwykłe skarby z listy światowego dziedzictwa UNESCO – Katmandu, Bhaktapur i Patan. Te trzy miasta nie tylko wpisują się w krajobraz górskich szczytów Himalajów, ale również przyciągają podróżników swoim dziedzictwem kulturowym i architektonicznym.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot.Aliaksei - stock.adobe.com

Bhaktapur: miasto kultury Newarów

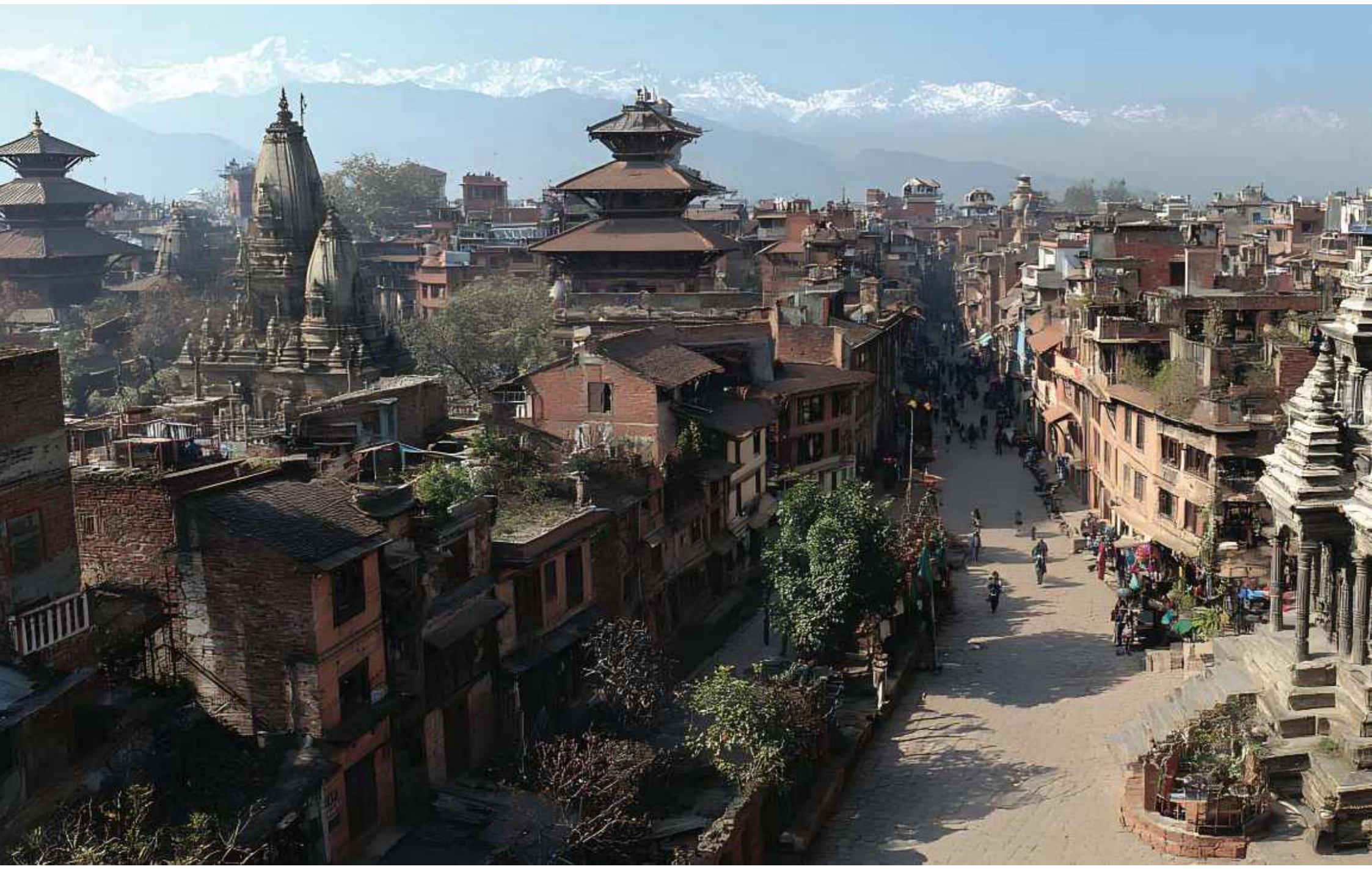
Bhaktapur odległe jest tylko 16 km na wschód od stolicy i jest trzecim najważniejszym miastem kotliny. Znane jest pod nazwą Bhadgaon lub w języku Newarów Khwopa. Zostało założone w IX wieku przez króla Andana Malla, a od XIV do XVI wieku było stolicą Nepalu. Miasto chlubi się pięknie odrestaurowanymi i bardzo dobrze zachowanymi średniowiecznymi budowlami. Przeważa tu ludność newarska, która stanowi 98% populacji. Bhaktapur zachwyca wizją historycznego dziedzictwa i kultury Newarów.

Zabytkowe uliczki, kamienne pawilony i przepiękne dziedzińce sprawiają, że spacerowanie po Bhaktapur to prawdziwa podróż w czasie. Plac Durbar (Durbar Square) to miejsce, gdzie każdy kamień opowiada swoją historię. Miasto jest znane z przepięknej architektury, szczególnie z drewnianych i ceglanych pagód, które zdobią jego przestrzeń. Świątynie, takie jak Nyatapola, z pięcioma piętrami czy Pałac 55-Okien, zbudowany w XV wieku przez króla Yakshya Malla oraz wspaniała Brama Złota, zdobiona złotem i srebrem to arcydzieła sztuki, które wciąż zachwycają swoją majestatyczną obecnością. Pagody, pałace i świątynie, zbudowane w stylu Newar, zdradzają wpływy hinduizmu i buddyzmu.

Najstarszą częścią miasta, który stanowił niegdyś centrum starego Bhaktaphuru, jest Plac Tachupal Tole zwany również jako Dattatraya. Na uwagę zasługuje tu Mandir Dattatrei uważany za najważniejszy ośrodek kulturalny. Rozmiarami dominuje tu zdecydowanie hinduistyczna świątynia Dattatraya, która powstała w 1427 roku i poświęcona jest wielkiemu mędrcowi Dattatrei, czczonemu jako inkarnacja Wisznu i Śiwy. Buddyści uważają go za członka rodziny Buddy.

Architektura Bhaktapur to także historia lokalnych rzemieślników i ich zdolności do tworzenia piękna z dostępnych materiałów. Rzeźbione drewniane detale, precyzyjne zdobienia i unikalne rzeźby czynią każdy budynek w Bhaktapur wyjątkowym. Jest to miejsce pełne historii i mitologii, gdzie czas zdaje się stanąć w miejscu i pozwala podróżnikom dotknąć ducha Nepalu.

eprasa.pl c96ca56fa0



Katmandu: miasto świątyń

Katmandu jest mieszanką orientu i zachodniego stylu życia oraz sercem kultury tego kraju. Znane jest również jako "miasto świątyń" i jest domem dla wielu zabytkowych miejsc kultu. Najlepszym tego przykładem jest Pashupatinath, jedna z najświętszych świątyń hinduskich, która przyciąga pielgrzymów z całego świata. Kolejną świątynią godną odwiedzenia jest Swajambhunath, znana jako Stupa Małp. Znajduje się 3 km od centrum miasta, na szczycie wzgórza, na które prowadzi 365 stopni i stanowi świetny punkt widokowy na całą Dolinę Katmandu. Jej nazwa pochodzi od dziesiątek małp, jakie żyją w północno – zachodniej części świątyni i są uznawane za święte.

Miejscem centralnym miasta wpisanym na listę UNESCO jest starożytny kompleks świątyń na Placu Durbar (Durbar Square) podkreślający bogactwo historii i sztuki. Od wieków Plac nie zmienił formy architektonicznej i skupia najcenniejsze zabytki kraju. Po każdym uszczerbku był wiernie odbudowywany i dopiero w połowie XIX w. zmienił się, kiedy zaczęto tu stawiać budowle w europejskim stylu, zwłaszcza wiktoriańskim. Centralnym punktem Katmandu jest „Drewniany Dom" (Kasthamandap). Jak głosi legenda, tę najstarszą w kotlinie, powstałą w XII w. n.e. budowlę wybudowano z jednego drzewa o nazwie sal. Mieści się w niej świątynia Gorakhnatha. Tuż za Kasthamandap stoi jedna z czterech najważniejszych świątyń poświęconych bogu z głową słonia Ganesi, patrona podróżnych. Nad wizerunkiem Ganesi widnieje złota replika drzewa, które niegdyś okazało się sanktuarium.

Świątynie licznie odwiedzają pielgrzymi, głównie we wtorki i czwartki, czyli nieszczęśliwe dni poświęcone Ganesi. Odwiedzający modlą się o opiekę w podróży. Po lewej stronie placu stoi największa świątynia Śiwy na Durbarze. Prowadzą do niej szerokie schody będące ulubionym miejscem spotkań mieszkańców Katmandu. Świątynię z trzema dachami wieńczy dziewięciostopniowy cokół. Na lewo wznosi się Shiva-Parvati Temple. W oknie górnego balkonu świątyni widać drewniane rzeźby boskich małżonków Śiwy i Parwati.

Na uwagę zasługuje również wybudowana w XVII w. świątynia Kumari Bahal, w której mieszka bogini. Wybiera się ją spośród dziewczynek z kasty Śakjów, nepalskiego ludu Newarów. Jest specjalnie wybrana i uznawana za inkarnację bogini Taledźu. Jej ciało musi być bez skazy i mieć szczególne 32 cechy. Co ciekawe, dziewczynka musi umieć rozpoznać przedmioty należące do poprzedniej Kumari. Żywa bogini Kumari opuszcza świątynię tylko raz w roku podczas święta Indra Dźatra. Jedzie wówczas na zdobionym kwiatami rydwanie, ponieważ jej stopy nigdy nie powinny dotykać ziemi. Dziewczęce wcielenie bogini jest czczone do wystąpienia pierwszej menstruacji. Wówczas proklamuje się nową boginię, a poprzednia odchodzi na emeryturę. Wyrocznie bogini są niezwykle istotne i nawet sam król z wielką pokorą odnosił się do jej słów.

Wiele świątyń Katmandu porozrzucanych jest po całym mieście i dlatego polecam wynająć taksówkę z kierowcą, aby zobaczyć te najważniejsze. Objazd najlepiej rozpocząć od placu Durbar, gdzie skupia się większość architektonicznych dzieł sztuki, potem udać się do hinduistycznego kompleksu Pashupatinath oraz dwóch buddyjskich stup: Buddhanath i Swajambhunath. Tradycyjna architektura, tropikalny klimat kotliny i panoramy ośnieżonych szczytów czynią ją niezwykle piękną.

Patan: miasto sztuki

Trzeci klejnot na liście UNESCO to Patan, nazywany również Lalitpur, czyli "Miasto Sztuki". Patan słynie z wyjątkowej architektury i umiejętności rzemieślniczych. Tutejszy Plac Durbar (Durbar Square) uważany jest za jedno z najciekawszych pod względem urbanistycznym miejsc na świecie. Plac stanowi

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. john - stock.adobe.com

punkt wspólny dla czterech części miasta i stąd prowadzą drogi do czterech stup Aśoki, czyli granic miasta. To serce miasta, gdzie czas zdaje się sta w miejscu, a każdy zakątek emanuje niepowtarzalnym urokiem. Najważniejszym punktem placu jest Pałac Królewski, który jest doskonałym przykładem architektury newarskiej. W północno-wschodnim krańcu dziedzińca wyrasta kolejna świątynia bogini Taleju Bhawani Mandir. Naprzeciw północnego dziedzińca pałacowego stoi przykład wyrafinowanej architektury Wielkich Mogołów. Jest to jedna z najwspanialszych budowli kotliny Krishna Mandir. Wybudowana ją w 1637 roku za panowania Siddhi Narsinghi Malli, po tym jak zobaczył we śnie Krisznę i Radhę. Interesującym przykładem newarskich bahali jest usytuowany na północ od Durbaru XII-wieczny klasztor buddyjski Suwarna Mahawihara, zwany również Kwa Bahal, czyli Złotą Świątynią. Jest to dwupoziomowa budowla usytuowana wokół dziedzińców i zdobiona wytłaczanymi w miedzi pozłacanymi rzeźbami. Wewnątrz świątyni są wizerunki Buddy i Awalokiteśwary. Pośrodku wewnętrznego dziedzińca znajduje się świątynia pokryta złotym dachem, ze szczytem w kształcie dzwonu. Bogato zdobione rzeźby, drewniane schody i przepiękne freski na ścianach tworzą atmosferę, w której przeszłość przenika się z teraźniejszością. To również prawdziwe arcydzieło sztuki i ważne miejsce kultu.

Kierując się na południowy wschód od Durbaru, trafia się do spektakularnej świątyni Tysiąca Buddów, Mahabuddha. Choć to świątynia buddyjska, wzniesiona została w formie śikhary, typowej dla sakralnej architektury hinduizmu. W całości pokryta jest glinianymi figurkami Buddy, co robi niesamowite wrażenie.

Świątynie w Patan to prawdziwe skarby architektury sakralnej. Na uwagę zasługuje również jedna z trzech pięciokondygnacyjnych Świątyń Kumbheshwar Mandir, zbudowana w 1392 roku poświęcona Śiwie. Jest jednym z najbardziej imponujących przykładów tego, jak kamień może zostać uformowany w mistyczne formy. Struktura świątyni, z jej zdobionym basenem, jest prawdziwym świadectwem umiejętności rzemieślników tamtych czasów. Dwa stawy na dziedzińcu podobno zasilane są wodą ze świętego jeziora Gosainkundu.

Można śmiało rzec, że Patan to nie tylko miasto, to skarbnica nepalskiej architektury i sztuki. Eksplorując uliczki i plac Durbar Square, można zanurzyć się w bogactwo historii, kultury i rzemieślniczej precyzji, której wynikiem są arcydzieła architektoniczne. To miejsce, gdzie każdy kamień i drewniana rzeźba opowiadają swoją własną, fascynującą historię. Patan to prawdziwy raj dla miłośników architektury i tych, którzy szukają inspiracji w pięknie zbudowanych budowlach.

Dziedzictwo Nepalu

Katmandu, Bhaktapur i Patan to trzy miasta, które stanowią nie tylko serce Nepalu, ale także skarby dziedzictwa UNESCO. Każde z nich kusi swoim unikalnym charakterem, architekturą i historią. Spacerując ich ulicami, przenika się ducha przeszłości, odkrywając piękno i bogactwo kultury. Miasta, wciśnięte między majestatyczne Himalaje, stanowią niezapomnianą podróż w czasie do korzeni tego urokliwego kraju. Podróżując przez Nepal, można znaleźć się w miejscu, gdzie nowoczesność splata się z tradycją, a panorama gór i świątyń przyciąga jak magnes. Poczułam to doskonale i polecam wszystkim, którzy chcą doświadczyć uroku tego niezwykle ciekawego królestwa. Moim zdaniem Nepal jest jednym z najbardziej fascynujących miejsc na ziemi.

Podróż do Nepalu to więcej niż zwiedzanie miejsc. To głębokie zanurzenie się w kulturę, duchowość i przyrodę. W tym kraju każdy krok może stać się podróżą w głąb duszy, gdzie mistyczne spotkania z bogami są codziennością. Nepal, kraj tysięcy świątyń i bogiń Kumari, pozostawia niezatarte wrażenia i obietnicę niesamowitej przygody dla każdego podróżnika.

Anna Molęda-Kompolt



NEPAL

KONTYNENT	Azja
KRAJ	Nepal
STOLICA KRAJU	Katmandu
POWIERZCHNIA	147 516 km²
JĘZYK URZĘDOWY	Język nepalski
WALUTA	Rupia nepalska
CZAS LOKALNY	Czas polski plus 3 godz. 45 min.
WAMAGANY DOKUMENT DO WJAZDU	Paszport ważny minimum 6 miesięcy, paszport musi posiadać co najmniej dwie puste strony
PRZYKŁADOWE CENY W RESTAURACJI	Niedroga restauracja: Posiłek (np. Dal Bhat): około 400 rupii (ok. 7 zł) Restauracja turystyczna: Posiłek z napojem ok. 7-20 dolarów Śniadanie zestaw: (omlet, ziemniaki, chleb, dżem, kawa) – około 500 rupii Herbata z cytryną i imbirem: 100-150 rupii

CIEKAWOSTKI

- Nepal to jedyny kraj na świecie, którego flaga nie jest prostokątem.
- W Nepalu powinno się jeść i podawać oraz odbierać wszystko tylko prawą ręką, gdyż lewa służy do mycia części intymnych.
- W Nepalu małżeństwa są nadal bardzo często aranżowane, ponieważ rodzina jest nadrzędną wartością Nepalczyków.

Źródło: www.gov.pl

eprasa.pl c96ca56fa0



Zachód słońca w Cabo Espichel

FIŃSKA RECEPTA NA SZCZĘŚCIE

Wyobraź sobie miejsce, gdzie życie płynie spokojnym rytmem, natura splata się z nowoczesnością, a ludzie są po prostu szczęśliwi. Brzmi jak utopia? A jednak istnieje – to Finlandia! Po raz ósmy z rzędu zajęła pierwsze miejsce w Światowym Raporcie Szczęścia 2025, opublikowanym przez Centrum Badań nad Dobrostanem Uniwersytetu Oksfordzkiego. Co sprawia, że ten skandynawski kraj bije rekordy szczęścia? Odpowiedź kryje się w harmonii, prostocie i bliskości natury.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Piotr Krzeslak - stock.adobe.com

Finlandia to nie tylko statystyki – to styl życia, który warto poznać. Czy istnieje miejsce, gdzie ludzie naprawdę nie gonią za sukcesem, a mimo to żyją dostatnio? Tutaj jakość życia wygrywa z wyścigiem szczurów. Nieskazitelnie czyste powietrze, jeziora odbijające błękitne niebo, gęste lasy i przestrzeń, w której można odetchnąć – to wszystko buduje codzienną harmonię mieszkańców. Ale Finlandia to nie tylko natura – to także doskonały system edukacji, opieka zdrowotna na najwyższym poziomie oraz kultura, która promuje work-life balance. To wszystko sprawia, że Finowie czują się spełnieni i spokojni.

W otoczeniu natury

Finlandia znana jako kraj tysiąca jezior, rozległych lasów i niepowtarzalnych krajobrazów, to miejsce, w którym każdy, kto szuka spokoju, ciszy i prawdziwej wolności, znajdzie swoje wymarzone schronienie. To właśnie w Finlandii natura staje się nie tylko tłem codziennego życia, ale pełnoprawnym uczestnikiem, który pozwala na reset, wyciszenie i znalezienie wewnętrznej równowagi. W Finlandii prawdziwa wolność oznacza życie w harmonii z przyrodą i odkrywanie jej bez pośpiechu, w rytmie własnego oddechu.

Podróżując przez Finlandię, łatwo poczuć się, jakby czas zatrzymał się w miejscu. Otaczające pejzaże, pełne spokojnych jezior, górskich lasów i dzikich pól, tworzą niepowtarzalną przestrzeń, w której wolność staje się czymś namacalnym. Finlandia to kraj, gdzie natura jest na wyciągnięcie ręki – zarówno w miastach, jak i na wsi. Na każdym kroku spotkać można dziką przyrodę, która zachwyca swoją nietkniętą przez człowieka urodą. Niezależnie od tego, czy wybierzesz się na północ, by podziwiać zorzę polarną w Laponii, czy na południe, by cieszyć się ciszą jezior w okolicach Tampere – Finlandia pozwala na oderwanie się od zgiełku cywilizacji i zanurzenie w naturze.

Wokół jezior i lasów – zielona oaza spokoju

Finlandia jest znana z niezliczonych jezior, które tworzą wspaniałą scenerię do relaksu i kontemplacji. Z całkowitą pewnością, żadna podróż do Finlandii nie byłaby pełna bez spędzenia kilku dni nad jeziorem. W Finlandii każdy może znaleźć swoje idealne miejsce – od małych, ukrytych jezior, przez te większe i bardziej znane, aż po malownicze wody otoczone lasami i wzgórzami.

Wielu Finów decyduje się na wynajęcie tradycyjnej chaty nad jeziorem, by w pełni poczuć się częścią natury. W takim miejscu czas płynie wolniej, a poranki przy wschodzącym słońcu nad wodą są pełne magii. W tej ciszy i spokoju łatwo odnaleźć wewnętrzną harmonię. W Finlandii każdy ma prawo do korzystania z przyrody, dzięki zasadzie „Prawo każdego człowieka" (kaikille oikeus), która daje możliwość swobodnego poruszania się po lasach, zbierania jagód czy grzybów, a także biwakowania w dzikiej przyrodzie.

Finlandia to kraj, w którym lasy stanowią ponad 70% powierzchni kraju. To właśnie w tych lasach można poczuć prawdziwą wolność. Z dala od szlaków turystycznych, każdy krok staje się odkryciem. Niezależnie od pory roku, lasy Finlandii oferują niezrównaną atmosferę, która sprzyja wyciszeniu i refleksji. Wędrując po leśnych ścieżkach,



FINLANDIA

PAŃSTWO W EUROPIE PÓŁNOCNEJ, BĘDĄCE REPUBLIKĄ, ZALICZANE DO KRAJÓW NORDYCKICH

KONTYNENT	Europa
KRAJ	Finlandia
STOLICA KRAJU	Helsinki
POWIERZCHNIA	338 145 km^2
JĘZYK URZĘDOWY	Język fiński i szwedzki
WALUTA	Euro (EUR)
CZAS LOKALNY	Czas polski plus 1 godzina
WAMAGANY DOKUMENT DO WJAZDU	Paszport lub dowód osobisty
PRZYKŁADOWE CENY	Lunch w restauracji typu fast food lub w supermarkecie: 10-20 euro Trzydaniowy posiłek w średniej klasy restauracji: 25-35 euro Kawa w kawiarni: 3-5 euro Piwo w barze: 6-8 euro

CIEKAWOSTKI

- Finowie słyną z nietypowych sportów, takich jak rzut telefonem komórkowym czy mistrzostwa świata w noszeniu żony.
- W Tampere znajduje się jedyne na świecie Muzeum Muminków. Z kolei w Naantali, niedaleko Turku można odwiedzić Wioskę Muminków.
- Finlandia to jedno z najbardziej bezgotówkowych państw w Europie. Gotówka jest akceptowana, ale coraz rzadziej używana, więc planując podróż do Finlandii, lepiej polegaj na płatnościach bezgotówkowych.
- W Finlandii sprzedaż alkoholu jest mocno regulowana. Mocniejsze napoje, zawierające powyżej 5,5% alkoholu, dostępne są wyłącznie w państwowych sklepach monopolowych Alko, które zamykają się o 20:00 i nie działają w niedziele.

Źródło: www.gov.pl

eprasa.pl c96ca56fa0

można spotka dzikie zwierzęta, takie jak łosie, renifery czy lisy oraz poczuć zapach sosnowych igieł, świeżość powietrza i harmonię, która panuje w tym miejscu. W lecie można podziwiać lasy pełne jagód i grzybów, zimą zaś przyroda otula się białym puchem, tworząc zimowy raj. Dla tych, którzy szukają kontaktu z naturą, Finlandia oferuje setki kilometrów szlaków pieszych i rowerowych.

Jednym z najpopularniejszych i najbardziej malowniczych szlaków pieszych w Finlandii jest Szlak Niedźwiedzia (Karhunkierros) w Parku Narodowym Oulanka w Laponii o długości 82 km. Natomiast najstarszym i historycznym szlakiem o długości 55 km jest Hetta-Pallas w Parku Pallas-Yllästunturi. Prowadzi on przez malownicze wzgórza (tzw. tunturit), oferując niesamowite widoki na surowe krajobrazy krainy. Kolejnym szlakiem z różnorodnymi trasami, w tym prowadzonymi przez lasy borealne i pagórki jest National Park Trails w Parku Narodowym Syöte. Sprawdza się doskonale na letnie, jak i zimowe wędrówki. Natomiast dla rowerzystów proponuję Szlak Bałtycki (EuroVelo 10), który biegnie wzdłuż wybrzeża Finlandii. Trasa prowadzi przez nadmorskie miasta, archipelagi oraz wybrzeże Zatoki Botnickiej, oferując świetne warunki do jazdy. Godnym polecenia jest również szlak Archipelagowy (Archipelago Trail) o długości 250 km w okolicach Turku i fińskich wysp. Idealnym szlakiem dla osób ceniących spokojne krajobrazy i relaksujące przejażdżki jest trasa wokół największego jeziora Saimma w Finlandii o długości 150 – 200 km. Zapewnia niezapomniane widoki i możliwość odkrycia unikalnej kultury fińskiego archipelagu.

Fińska filozofia saunowania

Finlandia to kraina, w której sauna to coś więcej niż tradycja – to styl życia, rytuał i sposób na harmonię z naturą. Fińczycy mawiają, że prawdziwej sauny nie da się opisać – trzeba jej doświadczyć. I trudno się z tym nie zgodzić, zwłaszcza gdy uświadomimy sobie, że w kraju zamieszkałym przez nieco ponad 5 milionów ludzi znajduje się około 3 miliony saun! Oznacza to, że niemal każdy Fin ma swoją własną przestrzeń do cieszenia się ciepłem i spokojem. Dla Finów sauna to nie tylko miejsce do wypocenia się, ale także świątynia relaksu i bliskości z przyrodą. To chwila wytchnienia, która często kończy się odważnym skokiem do jeziora, morza, a zimą – nawet do przerębli. Tradycja nakazuje minimalizm: drewniana chatka, żar rozgrzanego pieca, trzask pękających szczap drewna i cisza przerywana jedynie szumem wiatru wśród drzew. Saunowanie ma mnóstwo korzyści zdrowotnych – od detoksykacji organizmu, poprzez poprawę krążenia, redukcję stresu, aż po wzmocnienie odporności. To dlatego Finowie nie wyobrażają sobie życia bez regularnych wizyt w saunie.

Fińska sauna ma także wymiar społeczny. W tradycji Finlandii jest to miejsce spotkań rodzinnych, towarzyskich i biznesowych. Wspólne korzystanie z sauny stanowi formę integracji i budowania więzi. W saunie nie ma miejsca na krępujące rozmowy – panuje tu atmosfera ciszy i spokoju, sprzyjająca głębokim rozmowom i refleksjom. W Finlandii sauna to nie tylko rytuał, ale także sposób na zbliżenie ludzi do siebie, zarówno w rodzinach, jak i wśród przyjaciół. Niezależnie od tego, czy spędza się czas w małej, prywatnej saunie, czy w dużym kompleksie saunowym, jest to okazja do wyciszenia, relaksu i dzielenia się spokojem z bliskimi.

Jednym z najbardziej niezwykłych miejsc do saunowania jest Löyly w Helsinkach. Jest to nowoczesna, nadmorska sauna, z której można wskoczyć wprost do wód Bałtyku i podziwiać zachód słońca nad morzem. To kwintesencja fińskiego stylu życia w najlepszym wydaniu. Jeszcze bardziej spektakularne wrażenia czekają na północy, w Laponii. Wyobraź sobie: siedzisz w ciepłej saunie, a za oknem tańczy zorza polarna. To doświadczenie, które na długo pozostaje w pamięci. Równie magiczne są sauny na wyspach jeziora Saimaa – największego akwenu Finlandii. Drewniane domki ukryte wśród lasów pozwalają na całkowite odłączenie się od cywilizacji. Po rozgrzaniu ciała wystarczy kilka kroków, by zanurzyć się w krystalicznie czystej wodzie. Dla turystów to niepowtarzalna okazja, by poczuć ducha Finlandii i stać się częścią jednej z najstarszych tradycji tego niezwykłego kraju.

„Work life balance”: gdzie praca nie rządzi życiem

Choć Finowie są znani ze swojej powściągliwości, to jednak ich społeczeństwo jest otwarte, przyjazne i pełne szacunku wobec innych kultur. Dodatkowo, w Finlandii bardzo ceni się równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, co pozwala mieszkańcom na zdrowy i spokojny tryb życia. Kraj ten od lat zajmuje czołowe miejsca w rankingach dotyczących jakości życia i szczęścia mieszkańców. Jednym z kluczowych czynników wpływających na ten fenomen jest doskonały work-life balance, który sprawia, że Finowie potrafią łączyć pracę z pełnym, satysfakcjonującym życiem prywatnym. Co sprawia, że ten skandynawski kraj jest wzorem do naśladowania?

W Finlandii standardowy czas pracy to około 37,5 godziny tygodniowo, a nadgodziny są rzadkością. Pracownicy często mają możliwość wyboru elastycznych godzin pracy lub pracy zdalnej, co sprzyja lepszemu zarządzaniu obowiązkami zawodowymi i życiem prywatnym. Dodatkowo, pracodawcy kładą nacisk na efektywność, a nie na liczbę przepracowanych godzin. Fińskie prawo pracy przewiduje co najmniej pięć tygodni płatnego urlopu w roku, a pracownicy często korzystają z letnich wakacji, by odpocząć na łonie natury. Finlandia słynie również z kultury „kesämökki” – czyli wyjazdów do domków letniskowych, gdzie można cieszyć się ciszą, jeziorem i sauną.

Finlandia oferuje również jedne z najlepszych na świecie warunków dla rodziców – długi urlop macierzyński i tacierzyński, elastyczne godziny pracy oraz dostęp do wysokiej jakości żłobków i przedszkoli. Dzięki temu Finowie mogą spędzać więcej czasu z rodziną i nie muszą rezygnować z kariery zawodowej. Ponadto firmy promują zdrowy styl życia, a wiele z nich oferuje benefity, takie jak karnety sportowe czy możliwość korzystania z sauny w miejscu pracy. Jednym z najważniejszych elementów fińskiego work-life balance jest bliskość natury. Spacerowanie, bieganie, jazda na nartach czy relaks w saunie są integralną częścią życia Finów, co przyczynia się do ich dobrego samopoczucia. Tutaj nikt nie śpieszy się bez potrzeby, a jakość życia stawia się ponad ciągłą pogoń za sukcesem.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. BGStock72 - stock.adobe.com

Laponia – kraina, w której czas płynie inaczej

Laponia to miejsce, które wprowadza w fascynujący świat, w którym czas, jakby zatrzymany, płynie w zupełnie inny sposób niż w reszcie Europy. Leżąca na północy Skandynawii, rozciągająca się przez Finlandię, Szwecję, Norwegię, oraz część Rosji, ta unikalna kraina jest symbolem zimowej magii, mroźnych krajobrazów i kulturowego dziedzictwa, które od wieków fascynuje zarówno turystów, jak i badaczy. Przebywając w Laponii, nie sposób nie odnieść wrażenia, że czas nabiera innego rytmu – wolniejszego, spokojniejszego i pełnego tajemniczości.

Laponia znajduje się tuż pod kołem podbiegunowym, co sprawia, że zjawiska przyrodnicze, takie jak polarny dzień i polarna noc, są w tej okolicy niezwykle wyraźne. W okresie lata słońce nie zachodzi przez wiele tygodni, a mieszkańcy mają poczucie, że dzień nigdy się nie kończy. Z kolei zima w Laponii to czas wielomiesięcznej ciemności, gdzie słońce pojawia się na horyzoncie jedynie przez kilka godzin dziennie, a noc trwa niemal przez całą dobę. Te ekstremalne warunki wpływają na życie codzienne oraz postrzeganie czasu. To właśnie w takich okolicznościach przyrody, w blasku zorzy polarnej, człowiek zaczyna zastanawiać się, jak można odnaleźć balans pomiędzy długim dniem a ciemnymi nocami. Nie ma tu presji, jak w innych częściach świata, by wykorzystać każdą chwilę do maksimum. Czas wydaje się bardziej elastyczny, płynny, co daje mieszkańcom oraz turystom możliwość odcięcia się od pędu współczesnego życia.

Pomimo rosnącej liczby turystów, którzy przybywają, by odwiedzić Świętego Mikołaja, poznać arktyczną dziką przyrodę, czy przeżyć przygodę na skuterach śnieżnych, Laponia nie traci swojej dzikiej, naturalnej magii. To miejsce, w którym każdy oddech wydaje się głębszy, każdy krok w głębokim śniegu wolniejszy, a każdy zachód słońca w zimowej scenerii trwa nieco dłużej. Dla wielu turystów czas spędzony w Laponii to także okazja do zatrzymania się w codziennym biegu. W warunkach, które zmieniają naszą percepcję czasu, pojawia się przestrzeń na refleksję, spokój i kontakt z naturą w jej najczystszej formie.

Finlandia – miejsce, w którym warto żyć

Niezależnie od pory roku, Finlandia oferuje nieskończone możliwości odpoczynku i doświadczenia prawdziwego szczęścia. Latem można pływać kajakiem wśród malowniczych jezior, jesienią zbierać grzyby w bezkresnych lasach, zimą podziwiać zorzę polarną i pędzić na saniach ciągniętych przez psy husky, a wiosną delektować się powolnym przebudzeniem natury.

Jeśli szukasz spokoju, bezpieczeństwa i wysokiej jakości życia, Finlandia może być idealnym wyborem! Warto na własnej skórze doświadczyć, dlaczego jest najszczęśliwszym krajem na świecie. Wystarczy spakować plecak i zanurzyć się w jej magicznym klimacie. Może to właśnie tutaj znajdziesz swój własny przepis na szczęście?

Anna Molęda-Kompolt



eprasa.pl c96ca56fa0



MONGOLIA
KRAINA BEZKRESNYCH HORYZONTÓW I DUCHA WOLNOŚCI

Jeśli marzysz o miejscu, w którym możesz naprawdę odetchnąć pełną piersią, wsłuchać się w ciszę i spojrzeć w niebo, którego błękit zdaje się nie mieć końca, Mongolia jest właśnie taką destynacją. To ziemia kontrastów – od pustynnych krajobrazów Gobi, przez zielone doliny i wysokie góry Ałtaju, aż po krystalicznie czyste jeziora północy.

To kraj, gdzie tradycja i natura splatają się w jeden nierozerwalny rytm, a współczesność wciąż ustępuje miejsca starożytnym obrzędom i wędrówkom nomadów. Nazywana „sercem Azji" lub „krainą niekończącego się nieba", Mongolia zachwyca swoją dzikością, autentycznością i przestrzenią, jakiej trudno szukać gdziekolwiek indziej na świecie.

Kraina czterech żywiołów

W Mongolii wszystko zaczyna się i kończy na naturze. To ona wyznacza rytm dnia, decyduje o kierunku wędrówek i wpływa na nastroje, a nawet na sposób myślenia. Tu człowiek wciąż żyje w harmonii z ziemią, niebem i wiatrem. W tej części świata nie ma pośpiechu, korków ani dźwięków cywilizacji. Jest za to przestrzeń, której ogrom potrafi onieśmielić. Kiedy po raz pierwszy staje się na mongolskim stepie, można odnieść wrażenie, że czas się zatrzymał. Horyzont wydaje się nie mieć końca, a niebo – tak czyste i rozległe – przywodzi na myśl nieskończoność. Każdy podmuch wiatru niesie ze sobą zapach dzikich ziół i suchej trawy, a jedynymi dźwiękami są śpiew ptaków i tętent końskich kopyt w oddali. To właśnie ta cisza – głęboka, naturalna i prawdziwa – jest tutaj największym luksusem.

Mongolia to kraj, gdzie wszystkie cztery żywioły łączą się w idealnej równowadze. Ziemia, która rodzi trawę dla koni i owiec; powietrze, które nigdy nie stoi w miejscu; woda – rzadka i cenna, ale krystalicznie czysta; i ogień, który ogrzewa jurtę podczas chłodnych nocy. Życie mieszkańców od wieków podporządkowane jest cyklom natury. Zimą, gdy step przykrywa śnieg, rodziny pozostają bliżej siebie, skupione wokół ognia i tradycyjnych rytuałów. Wiosną przychodzi czas odrodzenia. Rodzą się źrebięta i jagnięta, a pasterze wyruszają na nowe pastwiska. Lato to okres największej aktywności – wypasu, podróży i świąt, zaś jesień to czas spokoju i przygotowań do kolejnej zimy. W tym świecie nie ma miejsca na przypadek. Wszystko ma swój czas i sens, a ludzie uczą się cierpliwości, pokory i wdzięczności wobec przyrody.

Ułan Bator – serce Mongolii

Stolicą i największym miastem Mongolii jest Ułan Bator (mong. Ulaanbaatar, co oznacza „Czerwony Bohater"). Położone

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. alexkoral - stock.adobe.com

w północno-środkowej części kraju, w dolinie rzeki Tuul, u podnóża gór Chentej, jest nie tylko centrum administracyjnym, duchowym i kulturalnym kraju, ale również miejscem, w którym spotykają się tradycja i nowoczesność. To tutaj zaczyna się większość podróży po Mongolii. Warto tu odwiedzić Plac Suche Batora, symboliczny punkt miasta, na którym wznosi się pomnik bohatera narodowego, a także Narodowe Muzeum Mongolii, które pozwala poznać dzieje kraju od czasów wielkiego imperium po współczesność. Nie można też przegapić Klasztoru Gandan, najważniejszego ośrodka buddyzmu w kraju, gdzie codziennie odprawiane są modlitwy przy dźwiękach tradycyjnych dzwonków i bębnów. Warto zwiedzić również Muzeum Historii Naturalnej Mongolii czy Muzeum Bogd Chana, w których można poznać historię stepów, kulturę nomadów i dzieje imperium Czyngis-chana. To dynamiczne miasto zaskakuje również kontrastami. Na jednym rogu ulicy można zobaczyć mnichów w pomarańczowych szatach modlących się w klasztorze, a kilka przecznic dalej – nowoczesne wieżowce, galerie handlowe i kawiarnie w zachodnim stylu.

Karakorum – ślad po imperium Czyngis-chana

Do Karakorum nie prowadzą autostrady. Droga z Ułan Bator to ponad 350 kilometrów przez bezkresny step, przerywany jedynie koczowiskami pasterzy i stadem dzikich koni Przewalskiego. Wędrując przez ten surowy, ale zachwycający krajobraz, łatwo zrozumieć, skąd wzięła się siła dawnych Mongołów – ludzi, którzy potrafili żyć w harmonii z tą bezkresną przestrzenią. Gdy wreszcie dolina Orchon otwiera się szeroko, widać pierwsze mury najstarszego klasztoru buddyjskiego Erdene Zuu, zbudowanego w XVI wieku z kamieni pochodzących z ruin dawnego Karakorum. Otoczony 108 białymi stupami, wygląda jak oaza spokoju pośród bezkresu. Wewnątrz znajdują się posągi Buddy, barwne mandale i modlitewne bębny, które mnisi obracają z rytmiczną regularnością. Spacerując po dziedzińcach klasztoru, trudno nie poczuć, że historia wciąż tu żyje – w szeptach modlitw, w śpiewie mantr, w spojrzeniach starych mnichów, którzy zdają się pamiętać dawne czasy.

Podróżnik Wilhelm z Rubruk, który odwiedził Karakorum w 1254 roku, pisał z zachwytem o pałacach Ugedeja, o dźwiękach muzyki i o obcych językach rozbrzmiewających na ulicach. To było miasto wielokulturowe, gdzie buddyści, muzułmanie, chrześcijanie i szamani żyli obok siebie, co było rzadkim zjawiskiem w średniowiecznym świecie. Dziś z dawnego blasku pozostały jedynie kamienie i wspomnienia, ale gdy patrzy się na szerokie niebo nad doliną Orchon, łatwo wyobrazić sobie namioty chana, sztandary łopoczące na wietrze i tętent końskich kopyt.

Dolina Orchon, wraz z ruinami Karakorum i klasztorem Erdene Zuu, została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO w 2004 roku. Dziś to jedno z najważniejszych miejsc historycznych Mongolii, przyciągające turystów, historyków i archeologów z całego świata. W pobliskim Muzeum Karakorum można zobaczyć rekonstrukcje dawnego miasta, artefakty z wykopalisk oraz mapy ukazujące rozległość imperium Czyngis-chana. To miejsce pozwala nie tylko zobaczyć historię, ale naprawdę ją poczuć i stanąć tam, gdzie przed wiekami rodziła się potęga Mongolii.



Fot. Kertu - stock.adobe.com

Pustynia Gobi – morze piasku i tajemnic

Jednym z najbardziej niezwykłych miejsc w Mongolii jest rozległa, surowa i zachwycająca swoim pięknem pustynia Gobi. To kraina legend o dinozaurach, oazach i wędrownych karawanach Jedwabnego Szlaku. Gobi nie jest typową pustynią, bo oprócz piasku i skał znajdują się tu stepy, góry, a nawet lodowe doliny. Największe wrażenie robią wydmy Khongoryn Els, zwane „śpiewającymi piaskami", które potrafią wydawać dźwięki przypominające odgłosy wiatru i fal. Równie zachwycająca jest Dolina Lodowa Yolyn Am, gdzie nawet latem można zobaczyć resztki lodu w cieniu wysokich gór. Nie sposób też pominąć Flaming Cliffs (Bajanzag), czyli czerwonych klifów, w których odkryto skamieniałości dinozaurów. Zachód słońca nad ich pomarańczową powierzchnią to jedno z najbardziej magicznych przeżyć, jakie oferuje Gobi.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. hecke71 - stock.adobe.com

Jezioro Chubsuguł – mongolska perła północy

W północnej części Mongolii, tuż przy granicy z Syberią, w sercu gór i tajgi, leży jedno z najczystszych i najpiękniejszych jezior Azji – Jezioro Chubsuguł (Khuvsgul Nuur). Dla Mongołów to miejsce święte, symbol życia i duchowej równowagi. Dla podróżników – kraina nieskażonej natury, dzikich krajobrazów i niezwykłego spokoju. To tutaj można naprawdę zrozumieć, dlaczego Mongolia nazywana jest „krainą błękitnego nieba". Jezioro Chubsuguł często określa się również mianem „młodszej siostry Bajkału", i nie bez powodu. Oba jeziora są częścią tego samego systemu tektonicznego, a ich wody mają podobną czystość i głębokość. Chubsuguł ma około 136 kilometrów długości, 36 kilometrów szerokości i ponad 260 metrów głębokości, co czyni go jednym z największych zbiorników słodkiej wody w Azji. Woda w jeziorze jest tak przejrzysta, że dno można zobaczyć nawet na głębokości 20 metrów.

Jezioro otaczają Góry Chubsugułskie, porośnięte gęstymi lasami modrzewiowymi i świerkowymi. Latem okolica tętni życiem i słychać śpiew ptaków, szum fal i cichy dźwięk dzwonków zawieszonych na szyjach pasących się jaków. Zimą natomiast jezioro zamienia się w magiczną krainę lodu. Woda zamarza na grubość nawet metra, tworząc przezroczyste tafle, po których można chodzić, jeździć samochodem lub na łyżwach. W tym czasie odbywa się słynny Festiwal Lodu, podczas którego mieszkańcy i turyści świętują nadejście zimy zawodami, koncertami i rzeźbieniem w lodzie.

Północne brzegi jeziora zamieszkuje jedna z najbardziej unikalnych grup etnicznych na świecie – Caatanowie (lub Tsaatanowie), znani jako ludzie reniferów. Ich kultura i styl życia od wieków związane są z hodowlą tych zwierząt, które dostarczają im mleka, transportu i towarzystwa. Caatanowie prowadzą półkoczowniczy tryb życia, mieszkając w stożkowatych namiotach przypominających tipi i przemieszczając się po tajdze w poszukiwaniu pastwisk. Spotkanie z nimi to niepowtarzalna okazja, by poznać kulturę, która niemal nie zmieniła się od setek lat. Dla turystów organizowane są wyprawy konne lub jeepem w głąb lasów, gdzie można odwiedzić obozowiska Caatanów, napić się herbaty z mlekiem renifera i posłuchać ich historii o duchach tajgi i szamanach. To doświadczenie, które głęboko zapada w pamięć.

Step – ocean traw i wolności

Mongolski step to jedno z najbardziej charakterystycznych i symbolicznych miejsc na Ziemi. Rozciąga się na tysiące kilometrów, tworząc bezkresne przestrzenie, które wyglądają jak zielone morze falujące pod wiatrem. Dla Mongołów step to nie tylko krajobraz, ale przede wszystkim dom, ojczyzna i tożsamość. Podróż przez step to doświadczenie niemal mistyczne. W ciągu dnia słońce wędruje wysoko nad horyzontem, a jego promienie rozświetlają niekończącą się przestrzeń. Nocą zaś pojawia się niebo, jakiego nie zobaczymy nigdzie indziej. Miliony gwiazd tworzą konstelacje tak wyraźne, że wydają się być na wyciągnięcie ręki. To właśnie tutaj wielu turystów doświadcza prawdziwego olśnienia. Wśród bezkresnych przestrzeni Mongolii człowiek uświadamia sobie, jak niewielki jest wobec potęgi natury.

Zwierzyna, która tworzy rytm stepu

W Mongolii żyje więcej zwierząt niż ludzi – i to dosłownie. Szacuje się, że na każdego mieszkańca przypada ponad 20 zwierząt gospodarskich. To one są podstawą życia, bo dostarczają mleka, mięsa, wełny i skóry, a także służą jako środki transportu. Koń jest tu szczególnie ważny i jest symbolem wolności, siły i odwagi. Dzieci uczą się jeździć konno zanim jeszcze nauczą się chodzić. W lipcu, podczas Festiwalu Naadam, odbywają się słynne wyścigi konne, w których startują młodzi jeźdźcy w wieku nawet 5–6 lat. Oprócz zwierząt hodowlanych, Mongolia to również kraina dzikiej przyrody. W górach Ałtaju można spotkać śnieżnego lamparta, w dolinach stepu – dzikie konie Przewalskiego, a na północy



Fot. vxnaghiyev - stock.adobe.com

– łosie i wilki. Dla miłośników natury to prawdziwy raj fotograficzny i jedno z ostatnich miejsc, gdzie świat dzikich zwierząt pozostał nienaruszony przez cywilizację.

Życie w rytmie natury – codzienność nomadów

Choć stolica Ułan Bator tętni życiem i coraz bardziej przypomina nowoczesne azjatyckie metropolie, to znaczna część Mongołów nadal prowadzi koczowniczy tryb życia. Ich dni podporządkowane są rytmowi przyrody, a każda decyzja zależy od pogody, stanu pastwisk i potrzeb zwierząt. Rodziny przemieszczają się kilka razy w roku, szukając najlepszych miejsc do wypasu koni, wielbłądów, owiec i jaków. Ich domy – jurty (gery) można złożyć i rozłożyć w kilka godzin. Proste z zewnątrz, wewnątrz są ciepłe, przytulne i pełne symboli. Wschodnia strona to miejsce modlitwy, zachodnia – strefa gości, a centralny piecyk symbolizuje słońce i życie. Takie jest życie w Mongolii.

Gościnność jest jednym z najważniejszych elementów mongolskiej kultury. Każdy podróżny, nawet nieznajomy, jest witany jak przyjaciel.

W jurcie zawsze znajdzie się miejsce na miskę gorącej herbaty z mlekiem, miskę suszonego sera lub kielich ajragu, czyli sfermentowanego mleka kobylego, narodowego napoju Mongolii. To prosty, szczery świat, w którym radość płynie z rzeczy, które w wielu krajach dawno już utraciły wartość: z rozmowy, wspólnego posiłku, patrzenia w niebo i wdzięczności za kolejny dzień bez burzy.

Cisza, która uczy słuchać

Jednak największym bogactwem Mongolii jest cisza. W czasach, gdy świat pędzi coraz szybciej, to właśnie tu można się zatrzymać, uspokoić myśli i poczuć coś, czego brakuje w codzienności: przestrzeni i wewnętrznego spokoju. Nie ma tu reklam, sygnałów telefonicznych ani świateł wielkich miast. Zamiast tego są dźwięki natury, szum wiatru, trzask ognia czy śpiew stepowych ptaków. Dla wielu podróżników to doświadczenie niemal medytacyjne. W Mongolii odkrywa się prawdziwe znaczenie słowa „wolność". Wolność od pośpiechu, od oczekiwań, czy od hałasu. To miejsce, które przypomina, że człowiek i przyroda wciąż mogą żyć w zgodzie pod warunkiem, że nauczą się słuchać jej rytmu.

Mongolia – lekcja prostoty i pokory

Podróż po Mongolii nie jest luksusowym wypoczynkiem, ale czymś znacznie cenniejszym – lekcją prostoty. Uczy doceniać małe rzeczy, takie jak kubek gorącej herbaty, promień słońca po chłodnej nocy czy ciepło konia prowadzonego przez wiatr. To miejsce, w którym można na nowo zdefiniować pojęcie bogactwa. Bo w Mongolii bogactwem nie jest to, co się posiada, lecz to, czego można doświadczyć. Jest nią ogromna przestrzeń, czyste powietrze, kontakt z naturą i zdecydowanie z samym sobą. Dla wielu podróżników to niemal duchowe przeżycie i moment, w którym zgiełk współczesnego świata cichnie, a w jego miejsce pojawia się kojący spokój stepu.

Dla każdego, kto tęskni za spokojem, ciszą i prawdziwą wolnością, Mongolia staje się nie tylko celem podróży, ale także wewnętrznym przełomem. To kraj, w którym natura nie jest tłem lecz jest główną bohaterką. Każdy, kto odwiedził Mongolię, mówi o niej jednym głosem: to kraj, który zmienia sposób myślenia. Tu uczysz się doceniać prostotę, spokój i harmonię.

Anna Molęda-Kompolt

Przewodnik Podróżnika

Najlepszy czas na podróż do Mongolii to okres od maja do września, kiedy pogoda jest łagodna, a drogi – często nieutwardzone – są przejezdne. Lato to także czas festiwali i największej aktywności nomadów.

Podróżowanie po Mongolii to przygoda sama w sobie. Poza miastami nie ma wielu asfaltowych dróg – zamiast tego czekają bezkresne szlaki prowadzące przez stepy, doliny i pustynie.

Najlepszym sposobem poruszania się jest samochód terenowy z kierowcą-przewodnikiem, który zna lokalne warunki i pomoże dotrzeć w najbardziej odległe zakątki kraju.

Dla odważnych dostępne są również wyprawy konne lub wielbłądzie, które pozwalają poznać Mongolię z perspektywy jej mieszkańców – powoli, w rytmie natury.



W CIENIU WULKANÓW I WIATRÓW ISLANDII

Są miejsca na ziemi, które wyglądają jak sen, i są takie, które przypominają początek świata. Islandia jest jednym z nich. To miejsce, gdzie ziemia paruje, morze śpiewa, a niebo tańczy. Każdy kilometr drogi prowadzi jakby do innego świata – surowego, dzikiego i hipnotyzująco pięknego w swej naturze.

To kraina, w której przyroda nie zna kompromisów. Pisze własne prawa, a człowiek pozostaje tylko świadkiem jej potęgi i milczącym obserwatorem w teatrze żywiołów.

Spotkanie z wyspą ognia i lodu w Reykjavíku

Kiedy samolot zniża się nad Islandią, pierwsze, co uderza w oczy, to surowość krajobrazu. Zamiast zieleni i gęstych lasów, widać rozległe pola lawy, ciemne niczym węgiel, poprzecinane smugami śniegu i pary wydobywającej się z ziemi. Wyspa ognia i lodu wita podróżnych w sposób, który od razu każe poczuć jej potęgę. Wiatry smagają klify, para unosi się nad gejzerami, a ocean z impetem rozbija się o czarne plaże. Każdy element tej krainy wydaje się mówić: „to ja tu rządzę".

Reykjavik, stolica Islandii, jest pierwszym przystankiem na tej niezwykłej ziemi, gdzie żywioły od wieków splatają się w fascynującym tańcu natury. Pierwsze zetknięcie z miastem to coś więcej niż turystyczna przygoda. To wejście w świat, w którym ziemia, ogień, woda i powietrze współistnieją w doskonałej równowadze. To doświadczenie pokory wobec natury i zachwytu nad tym, jak człowiek potrafi dostosować się do najtrudniejszych warunków. Reykjavik to najmniejsza stolica w Europie, a jednocześnie jedna z najbardziej niezwykłych. Rozciąga się nad zatoką Faxaflói, z której przy dobrej pogodzie widać majestatyczne pasma gór. Mimo niewielkich rozmiarów, miasto tętni życiem, a kolorowe domki, nowoczesna architektura, przytulne kawiarnie i bogata scena kulturalna nadają mu wyjątkowego charakteru. Spacerując po Laugavegur, głównej ulicy handlowej, można poczuć spokój i porządek, ale też wewnętrzną energię ludzi przyzwyczajonych do życia w harmonii z naturą. Z każdej witryny uśmiechają się islandzkie rękodzieła, wełniane swetry lopapeysa i butelki z lokalnym trunkiem Brennivínem, zwanym „czarną śmiercią".

Warto też dodać, że Islandczycy słyną z gościnności, ale także z niezwykłej więzi z własną kulturą. W Reykjavíku można odwiedzić Harpa Concert Hall, czyli nowoczesny budynek z fasadą przypominającą kryształy lodu. To właśnie tutaj odbywają się koncerty i występy artystów z całego świata. Nieopodal wznosi się Hallgrímskirkja, monumentalny kościół inspirowany kształtem bazaltowych kolumn, które spotkać można w islandzkich wulkanicznych krajobrazach. Wieczorami miasto

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. swen_stroop - stock.adobe.com

ożywa, a bary i restauracje tętnią muzyką, rozmowami i śmiechem. Islandczycy lubią celebrować życie, szczególnie po długich zimowych miesiącach, kiedy słońce ukazuje się jedynie na chwilę.

Krajobraz jak z innej planety

Choć Reykjavik jest miastem, jego granice z naturą są niemal niewidoczne. Zamiast odciąć się od surowego krajobrazu, stapia się z nim w harmonijną całość. Wystarczy kilkanaście minut jazdy, by opuścić kolorowe ulice stolicy i znaleźć się w świecie, który wygląda, jakby nie należał do tej samej planety – wśród gejzerów, gorących źródeł i pól lawowych, gdzie ziemia dosłownie oddycha pod stopami. Już samo kąpielisko Blue Lagoon, położone pośród czarnych skał lawowych, jest symbolem niezwykłej relacji między człowiekiem a przyrodą. Błękitno-mleczna woda kontrastuje z surowym, niemal księżycowym krajobrazem, a unosząca się nad nią para tworzy wrażenie, jakby kąpiel odbywała się między światem rzeczywistym a snem. Zapach siarki przypomina, że to, co piękne, rodzi się tu z głębi ziemi, z jej ciepła, siły i nieustannego ruchu.

Zaledwie kilka kilometrów dalej, na obrzeżach Reykjaviku, zaczyna się przestrzeń, w której niebo gra główną rolę. W chłodne, bezchmurne noce można stąd podziwiać zorzę polarną i jej zielono-fioletowe wstęgi światła tańczące po firmamencie. Zjawisko to wydaje się czymś nie z tego świata. Światło drży, wiruje i rozlewa się nad horyzontem niczym falujący oddech kosmosu. W takiej chwili człowiek przestaje myśleć o czasie, o zimnie, o codzienności, a pozostaje tylko zachwyt. Patrząc w rozświetlone niebo, ma się wrażenie, że Islandia wita przybysza na swój sposób – nie słowami, lecz spektaklem natury, który mówi więcej niż jakikolwiek język. To doświadczenie, które zostaje w pamięci na zawsze, bo trudno zapomnieć miejsce, gdzie ziemia i niebo naprawdę się spotykają.

Złoty Krąg – podróż do serca Islandii

Opuszczając Reykjavik i kierując się na wschód, droga szybko zmienia się w wstęgę wijącą się przez niekończące się pola lawy i zielone doliny. Po kilku godzinach jazdy zaczyna się Złoty Krąg. Trasa ta prowadzi przez jedne z najpiękniejszych miejsc na Islandii. To podróż, podczas której można dosłownie dotknąć żywiołów: ziemi, ognia, lodu i wody. Pierwszym przystankiem jest Park Narodowy Þingvellir (Thingvellir), wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. To tu w 930 roku zebrał się pierwszy islandzki parlament, Althing, co czyni to miejsce jednym z najstarszych ośrodków demokracji na świecie. Jest to miejsce o wyjątkowym znaczeniu zarówno przyrodniczym, jak i historycznym. Dolina, w której się znajduje, leży dokładnie na styku dwóch płyt tektonicznych: północnoamerykańskiej i euroazjatyckiej. Spacerując wzdłuż szczeliny Almannagjá, można dosłownie stanąć między dwoma kontynentami. Ziemia w tym miejscu pęka, przesuwa się i przypomina, że Islandia nie jest zwykłą wyspą, ale żywym fragmentem planety w ciągłym ruchu. Krystalicznie czysta woda w jeziorze Pingvallavatn i surowe skały otaczające dolinę tworzą krajobraz, który zachwyca spokojem, a jednocześnie budzi respekt wobec sił natury.

Niedaleko stąd znajduje się dolina Haukadalur, w której natura pokazuje swoje najbardziej widowiskowe oblicze. Tutaj, co kilka minut eksploduje gejzer Strokkur, wyrzucając w powietrze fontannę wrzącej wody. Wokół bulgoczą błotne źródła, para unosi się z ziemi, a powietrze pachnie siarką. To miejsce, w którym można poczuć, że planeta naprawdę żyje dosłownie pod stopami. Natomiast na pustkowiu wulkanicznym Landmannalaugar ziemia mieni się wszystkimi odcieniami żółci, czerwieni i zieleni. To barwy minerałów, które wypłynęły na powierzchnię podczas erupcji. Muszę przyznać, że wnętrze wyspy jest dzikie i pierwotne, jakby należało bardziej do Marsa niż do Ziemi. Nie przypadkiem właśnie tutaj NASA testowała swoje łaziki przed wysłaniem ich na Czerwoną Planetę. Krajobraz Islandii pozbawiony drzew, pełen zastygłej lawy, kraterów i surowych przestrzeni naprawdę przypomina kosmiczny świat. Ale w przeciwieństwie do Marsa, tutaj wszystko tętni energią. Słychać tu syk pary, bulgotanie błotnych źródeł i szum lodowych rzek. To zjawisko zostaje w pamięci na zawsze.

eprasa.pl c96ca56fa0



Trzecim i ostatnim punktem Złotego Kręgu jest majestatyczny Gullfoss, czyli „Złoty Wodospad". Rzeka Hvítá, płynąca z lodowca Langjökull, spada tu dwiema potężnymi kaskadami w głęboki kanion. W słoneczne dni w unoszącej się mgle tworzą się tęcze, które nadają temu miejscu niemal mistyczny charakter. Legenda głosi, że nazwa „złoty" pochodzi od skarbu ukrytego w wodospadzie przez miejscowego rolnika – Þóra Tómasa. Według innej interpretacji – to po prostu złota poświata, jaka często pojawia się w promieniach zachodzącego słońca, odbijających się od spienionej wody. Stojąc na krawędzi kanionu, czuje się potęgę natury, której człowiek może tylko się przyglądać z pokorą. Huk wody zagłusza wszelkie myśli, a zimna mgła osiadająca na twarzy przypomina, że Islandia to nie miejsce do zwiedzania, ale przede wszystkim do przeżywania.

Złoty Krąg Islandii to nie tylko trzy punkty na mapie. To opowieść o tej niezwykłej wyspie w pigułce. Historia, geologia i surowe piękno natury łączą się tu w jedno. W ciągu jednego dnia można dotknąć przeszłości, poczuć oddech ziemi i zobaczyć siłę, która kształtuje tę niezwykłą wyspę. Podróż Złotym Kręgiem kończy się tam, gdzie się zaczęła - w Reykjavíku. Ale każdy, kto przemierzył tę trasę, wraca już odmieniony. Islandia zostawia ślad nie tylko w pamięci, lecz także w sercu, bo Złoty Krąg to podróż do samego serca wyspy ognia i lodu.

W stronę lodu – języki i laguny

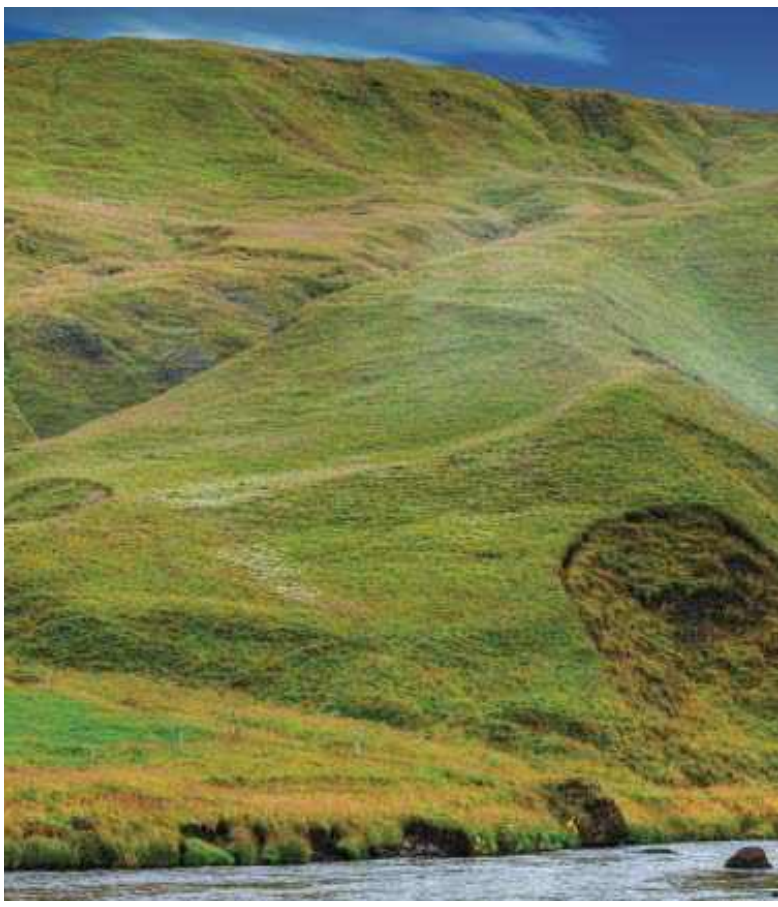
Po podróży przez Złoty Krąg, w której ogień i woda spotykają się w tańcu gejzerów i wodospadów, czas ruszyć dalej – na wschód, w stronę lodu. Trasa wzdłuż południowego wybrzeża Islandii prowadzi przez jedne z najbardziej malowniczych krajobrazów na świecie. Droga wijąca się między czarnymi polami lawy, surowymi górami i otwartym oceanem prowadzi ku lodowcom – potężnym rzekom zamarzniętego czasu. Lodowiec Vatnajökull, największy w Europie, rozciąga się na obszarze większym niż wszystkie inne lodowce Islandii razem wzięte. Jego języki – długie, wąskie ramiona lodu – schodzą w dół dolin niczym spokojne, ale nieubłagane potwory. Każdy z nich ma swoje imię i charakter: Skaftafellsjökull, Falljökull, Svínafellsjökull. Ich nazwy brzmią jak echo pradawnego języka, którym przemawia sama natura.

Z bliska lodowiec nie jest tylko białą masą. To krajobraz pełen barw: od czystej bieli po odcienie błękitu i srebra, przetykany czarnymi smugami popiołu, które przypominają o wulkanicznej naturze tej wyspy. Spacer po języku lodowca, w uprzęży i z czekanem, to spotkanie z czymś większym od człowieka. Każdy krok skrzypi pod nogami jak stary śnieg, a chłód powietrza przenika aż do kości. I choć to tylko lód, ma w sobie coś żywego. Ma się wrażenie jakby w jego wnętrzu wciąż pulsowało wspomnienie dawnych epok.

Jökulsárlón – laguna z innego świata

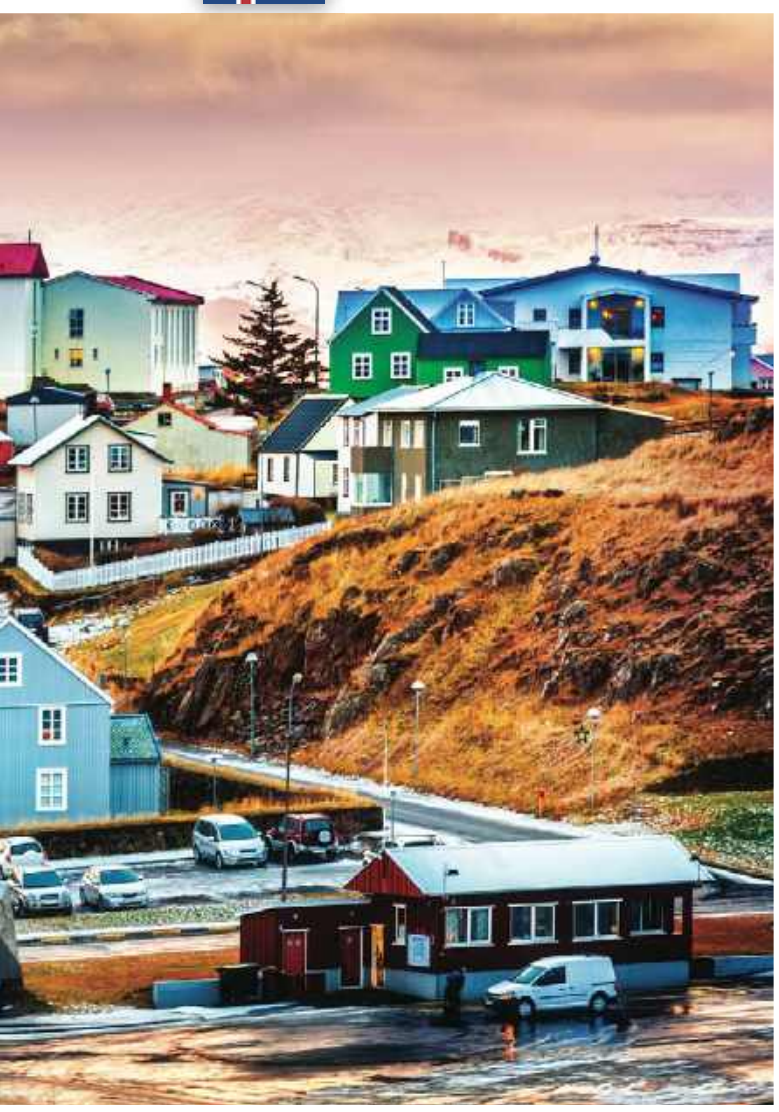
Niedaleko stóp lodowca Breiðamerkurjökull znajduje się jedno z najbardziej niezwykłych miejsc na całej Islandii – Jökulsárlón, czyli „lodowa laguna". To jezioro, które powstało, gdy cofający się lodowiec ustąpił miejsca wodzie. Teraz po jego powierzchni dryfują ogromne bryły lodu, odrywające się od czoła lodowca i powoli spływające ku morzu. Lód mieni się w słońcu odcieniami błękitu, turkusu i bieli, tworząc nieziemski krajobraz. Czasem w szczelinach między krami pojawia się foka, wynurzająca się z wody, jakby pilnowała tej krainy ciszy i zimna. Nad laguną unosi się atmosfera spokoju i melancholii, a wszystko tu płynie powoli, w rytmie topniejącego lodu.

Tuż obok znajduje się Diamond Beach, czyli słynna „plaża diamentów". Czarne, wulkaniczne piaski kontrastują z połyskującymi kawałkami lodu wyrzuconymi przez fale. Każdy z nich wygląda jak przezroczysty, nieregularny i połyskujący w promieniach słońca kryształ. Stojąc tam, trudno oprzeć się wrażeniu, że to miejsce jest jak granica między światem rzeczywistym



Fot. Max Topchii - stock.adobe.com

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. mandritoiu - stock.adobe.com

a snem. Podróż w stronę lodu to nie tylko wyprawa przez krajobraz, ale niezapomniana wędrówka w głąb samej Islandii, a może nawet w głąb siebie. Surowe piękno tej krainy uczy pokory wobec natury, ale też zachwytu nad jej niezwykłością. Lodowce i laguny są jak serce wyspy, bijące powoli jakby z rytmem wieków. Każda kropla wody, każdy pęknięty kawałek lodu to część nieustannego cyklu, który trwa od tysięcy lat. Islandia w tym miejscu jest cicha, chłodna i majestatyczna, jakby chciała przypomnieć, że czas człowieka to tylko chwila wobec wieku lodu.

Czarne plaże Vik – kraina kontrastów

Po opuszczeniu lodowych lagun i błękitnych języków Vatnajökull droga prowadzi dalej na zachód. Wzdłuż południowego wybrzeża Islandia odsłania swoje najbardziej dramatyczne oblicze. To tutaj ziemia spotyka się z oceanem w nieustannym dialogu – pełnym siły, huku i piękna. Każdy kilometr tej trasy to kolejna opowieść o skałach, wietrze i wodzie, które wspólnie tworzą pejzaż jak z innej planety. Jednym z najbardziej znanych miejsc południowego wybrzeża jest Vík í Mýrdal – niewielka miejscowość położona u stóp zielonych klifów, przy jednej z najpiękniejszych plaż świata. Reynisfjara, czyli czarna plaża, naprawdę wygląda jak kadr z filmu fantasy. Piasek, powstały z wulkanicznego pyłu, połyskuje niczym obsydian, a fale Atlantyku rozbijają się o brzeg z potęgą, która nie zna litości.

Z morza wyrastają majestatyczne formacje skalne Reynisdrangar – trzy smukłe kolumny bazaltu, które według legendy są skamieniałymi trollami, zaskoczonymi przez świt. Z kolei tuż obok wznosi się Dyrhólaey – klif z ogromnym łukiem skalnym, przez który widać bezkres oceanu. W sezonie letnim na jego szczytach gniazdują maskonury. Są to ptaki o barwnych dziobach, które stały się jednym z symboli Islandii. To miejsce zdecydowanie zachwyca kontrastami. Czerń i biel, cisza i huk fal, chłód wiatru i ciepło zachodzącego słońca oddają jego klimat. Tutaj naprawdę można poczuć, że Islandia to wyspa, gdzie żywioły nie walczą, lecz współistnieją.

Wodospady – srebrne wstęgi życia

Podróżując dalej, trudno nie zatrzymać się przy dwóch wodospadach, które należą do najbardziej rozpoznawalnych w kraju – Skógafoss i Seljalandsfoss. Skógafoss spada z wysokości 60 metrów, tworząc ścianę wody tak gęstą, że z daleka wygląda jak żywy srebrny mur. Legenda głosi, że w jaskini za wodospadem ukryty jest skarb wikinga Þrasi Þórólfssona – i choć nikt go nigdy nie znalazł, mieszkańcy twierdzą, że w słoneczne dni w tęczy rozciągającej się w mgiełce można dostrzec jego odbicie. Kilka kilometrów dalej płynie wyjątkowy wodospad, bo można obejść go dookoła. Ścieżka prowadzi za ścianę wody, a tam świat wygląda jak przez kryształową kurtynę. Dźwięk spadających kropel i gra światła tworzą atmosferę niemal mistyczną, jakby czas na chwilę przestał istnieć.

Południowe wybrzeże to nie tylko pejzaże, ale również emocje zapisane w skałach i wietrze. Tu ocean ma głos, a ziemia tylko słucha. Fale Atlantyku, wiecznie niespokojne, uderzają o czarne klify, przypominając o potędze natury, która potrafi niszczyć i tworzyć jednocześnie. W wielu miejscach widać ślady dawnych erupcji i powodzi lodowcowych – jökulhlaup, które potrafiły zmienić bieg rzek i kształt lądu w ciągu jednej nocy. To właśnie ta nieprzewidywalność sprawia, że południowa Islandia wydaje się wciąż żywa. Tu nie ma nic trwałego – wszystko się zmienia, przekształca i płynie.

Trudno o miejsce, które tak intensywnie działa na zmysły. Islandia nie jest tylko kierunkiem turystycznym. To stan ducha i zarazem podróż w głąb natury, ale też w głąb samego siebie. Każdy, kto tu był, mówi o tym samym: że trudno się z tą wyspą pożegnać. Bo Islandia nie daje się zapomnieć – zostaje w człowieku na zawsze.

Anna Molęda-Kompolt

Informacje praktyczne

- Najlepszy czas na podróż: maj–wrzesień (długie dni, łagodna pogoda) lub grudzień–marzec (zorza polarna).
- Transport: najlepiej wynająć samochód – islandzkie drogi (zwłaszcza słynna Ring Road) to część przygody.
- Waluta: korona islandzka (ISK).
- Nie przegap: wodospadu Dettifoss, półwyspu Snæfellsnes, lodowcowej jaskini w Katla, i kąpieli w naturalnym źródle Reykjadalur.



eprasa.pl c96ca56fa0

KARKONOSZE
KRÓLESTWO ZIMOWYCH SPORTÓW

Karkonosze zimą to raj dla miłośników sportów zimowych. W tym okresie nabierają one szczególnego uroku. Stoki pokrywają się białym puchem, a szczyty spowija lodowa korona. Potoki zamarzają w spektakularne lodospady, a drzewa w wyższych partiach gór przeobrażają się w fantazyjne rzeźby ze śniegu. Ta malownicza kraina pokryta śnieżnym puchem przyciąga zarówno amatorów, jak i profesjonalistów sportów zimowych. Szeroka oferta tras narciarskich, doskonałe warunki śniegowe oraz malownicze krajobrazy sprawiają, że Karkonosze to prawdziwy raj dla entuzjastów aktywności na śniegu. Idealnym punktem wypadowym są Jelenia Góra, Karpacz i Szklarska Poręba, z których łatwo dotrzeć do głównych ośrodków narciarskich w regionie.

Jelenia Góra – brama do zimowych Karkonoszy

Jelenia Góra, położona u stóp majestatycznych Karkonoszy, to największe miasto regionu i doskonały punkt startowy dla zimowych przygód. Choć sama nie posiada tras narciarskich, jej malownicze położenie, rozbudowana infrastruktura turystyczna i urokliwe krajobrazy sprawiają, że przyciąga zarówno narciarzy i snowboardzistów, jak i miłośników aktywnego wypoczynku w zimowej scenerii. Z Jeleniej Góry w kilka chwil można dotrzeć do pobliskich ośrodków narciarskich w Karpaczu czy Szklarskiej Porębie. Na odwiedzających czeka bogata oferta tras narciarskich, obejmująca zarówno łagodne odcinki idealne dla początkujących, jak i bardziej urozmaicone szlaki dla średniozaawansowanych oraz ambitne zjazdy dla najbardziej wprawionych. Nowoczesne wyciągi i koleje linowe gwarantują szybki dostęp do najwyższych partii Karkonoszy, a różnorodność tras sprawia, że każdy znajdzie tu idealne miejsce na zimową przygodę.

Miłośnicy białego szaleństwa nie będą zawiedzeni w okolicach Jeleniej Góry. Ośrodki narciarskie w Karpaczu oferują stoki idealne dla rodzin z dziećmi, a także

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Robert - stock.adobe.com

snowparki dla fanów freestyle'u. Tymczasem Szklarska Poręba przyciąga snowboardzistów i freeriderów, którzy szukają bardziej wymagających tras i możliwości jazdy poza wyznaczonymi szlakami. Dla tych, którzy wolą spokojniejsze formy aktywności, region przygotował liczne trasy biegowe, wijące się przez malownicze, zaśnieżone lasy i doliny. Coraz większą popularność zyskują również wędrówki w rakietach śnieżnych oraz zimowe spacery po szlakach turystycznych Karkonoszy, które pozwalają cieszyć się ciszą, świeżym powietrzem i magią górskiej zimy. Zarówno mieszkańcy, jak i turyści znajdą tu idealną równowagę między aktywnością a kontaktem z naturą.

Jelenia Góra to wygodna baza dla wszystkich, którzy chcą cieszyć się zimową magią Karkonoszy. Miasto oferuje dobrze rozwiniętą bazę noclegową i gastronomiczną, a liczne wypożyczalnie sprzętu narciarskiego oraz szkółki i instruktorzy sportów zimowych sprawią, że zarówno początkujący, jak i doświadczeni sportowcy czują się tu pewnie i komfortowo. Dzięki dogodnej lokalizacji łatwo stąd dotrzeć na stoki, trasy biegowe czy wędrówki rakietami śnieżnymi. Jelenia Góra to także idealne miejsce dla rodzin. Każdy dzień w Karkonoszach jest pełen wrażeń i aktywności. To punkt, od którego najlepiej rozpocząć zimową przygodę w górach.

Karpacz – raj dla narciarzy i miłośników gór

Karpacz to jedno z najpopularniejszych miejsc turystycznych w Karkonoszach. Położony u stóp majestatycznej Śnieżki, najwyższego szczytu Sudetów (1603 m n.p.m.), stanowi doskonałą bazę wypadową do zimowych aktywności. W okolicy znajduje się wiele tras narciarskich, szlaków turystycznych oraz atrakcji dla całej rodziny. Zimą Karpacz zamienia się w tętniący życiem kurort narciarski i jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc w Karkonoszach. To idealna baza nie tylko dla miłośników białego szaleństwa, lecz także dla tych, którzy chcą odkrywać zimowe atrakcje regionu.

Zaledwie kilka minut spaceru z centrum miasta dzieli turystów od dolnej stacji kolei linowej „Zbyszek" na Kopę. To ogromne ułatwienie – szczególnie zimą, gdy w niecałe 40 minut od górnej stacji można stanąć na samym szczycie Śnieżki i podziwiać bajkowe widoki gór. Miasto i okolica oferują kilka ośrodków narciarskich, w tym największy – Winterpol Karpacz – Biały Jar. Czeka tam nowoczesny, 6-osobowy wyciąg krzesełkowy, 2,5 km ratrakowanych tras, sztuczne naśnieżanie i oświetlenie pozwalające cieszyć się jazdą także po zmroku. Początkujący mogą liczyć na pomoc instruktorów w licznych szkółkach narciarskich, a bardziej zaawansowani znajdą stoki i trasy dopasowane do swoich umiejętności. Karpacz zimą to jednak nie tylko narty zjazdowe.

Coraz większą popularnością cieszą się wędrówki na Śnieżkę w rakietach śnieżnych oraz skitury, czyli połączenie górskiej turystyki z narciarstwem. Wędrówka szlakami prowadzącymi w stronę schronisk Samotnia i Strzecha Akademicka dostarcza niezapomnianych wrażeń, zwłaszcza w zimowej scenerii. Na miłośników spokojniejszych aktywności czekają również malownicze trasy biegowe w Karkonoskim Parku Narodowym, które pozwalają połączyć sport z obcowaniem z przyrodą. Bez względu na to, czy wybierzesz aktywny wypoczynek na stoku, snowboardowe emocje czy spokojne wędrówki po górskich szlakach – Karpacz zimą dostarczy niezapomnianych wrażeń.

Po dniu aktywności sportowych na stokach Karpacza warto dać się porwać jego wyjątkowej atmosferze. Na tle zimowej scenerii wyjątkowo urzeka Świątynia Wang. Ten drewniany kościół, sprowadzony z Norwegii w XIX wieku, zachwyca swoją historią i niepowtarzalną architekturą. Zbudowany został bez użycia gwoździ, z litego drewna sosnowego, a jej konstrukcja łączy w sobie elementy stylu nordyckiego i romańskiego. Wnętrze zdobią misternie rzeźbione detale, motywy roślinne, zwierzęce i symboliczne, które nadają jej wyjątkowego charakteru. Gdy otacza go

eprasa.pl c96ca56fa0

śnieg i górska cisza, wygląda niczym jak świątynia z bajki. Miłośnicy sportu i historii koniecznie powinni zajrzeć do Muzeum Sportu i Turystyki, gdzie można poznać dzieje narciarstwa, turystyki górskiej i poczuć ducha dawnych pionierów zdobywających Karkonosze. Z kolei rodziny znajdą moc atrakcji w Western City. Zimą park zmienia się w krainę sanny, pokazów i zabawy w klimacie Dzikiego Zachodu.

Karpacz łączy w sobie urok górskiego kurortu z komfortem nowoczesnego zaplecza turystycznego. To miasto, w którym rankiem można wspiąć się na Śnieżkę, po południu poszaleć na nartach, a wieczorem rozgrzać się w góralskiej karczmie przy kominku lub zrelaksować w jednym z wielu relaksujących spa. Karpacz to miejsce, które urzeka zarówno miłośników aktywnego spędzania czasu, jak i tych, którzy pragną chwili wytchnienia i spokojnego wypoczynku.

Szklarska Poręba – zimowa stolica Sudetów

Szklarska Poręba to prawdziwa perła Karkonoszy i Gór Izerskich, która od lat działa na turystów niczym magnes. Urokliwe położenie, niepowtarzalny klimat i bogata oferta sportowo-rekreacyjna sprawiają, że uchodzi za jeden z najchętniej odwiedzanych kurortów w Polsce. Zimą zamienia się w prawdziwy raj dla miłośników białego szaleństwa. Królują tu narty, snowboard i wszystkie zimowe atrakcje, które przyciągają turystów spragnionych śniegu i górskiej przygody.

Miasto rozciąga się na wysokości od 440 do 886 m n.p.m., co w połączeniu z krystalicznie czystym powietrzem nadaje mu wyjątkowe walory zdrowotne i przyciąga miłośników aktywnego wypoczynku. Zimą pokrywa śnieżna utrzymuje się tu wyjątkowo długo, tworząc idealne warunki dla narciarzy, snowboardzistów i wszystkich miłośników sportów zimowych.

Szklarska Poręba już w XIX wieku zachwycała artystów i kuracjuszy, którzy przyjeżdżali tu po zdrowie, natchnienie i górski klimat. Powstawały tu pensjonaty, sanatoria i pracownie twórcze, a otaczająca przyroda inspirowała malarzy i pisarzy. Z czasem, dzięki rozbudowie infrastruktury i kolei liniowej, miasteczko stało się łatwo dostępnym i coraz popularniejszym kierunkiem wypoczynkowym. Dziś to również jedno z największych centrów narciarskich w Polsce. SkiArena Szrenica przyciąga zarówno początkujących, jak i zaawansowanych miłośników aktywności zimowych. Kilkanaście kilometrów tras o różnym stopniu trudności, nowoczesne wyciągi, sztuczne naśnieżanie i oświetlenie sprawiają, że jazda możliwa jest niemal w każdych warunkach. Najsłynniejsza z nich – Lolobrigida – ciągnie się ponad 4 kilometry i gwarantuje niezapomniane wrażenia. Ale Szklarska Poręba



Fot. blas - stock.adobe.com

to nie tylko Szrenica. W okolicy działają także stacje narciarskie w Jakuszycach oraz w Zieleńcu i oferują jeszcze więcej tras, zjazdów i snowboardowych emocji. To sprawia, że miasto i jego okolice są zimowym eldorado dla każdego, kto kocha białe szaleństwo.

Nie tylko stoki przyciągają zimą do Szklarskiej Poręby. To także idealne miejsce dla miłośników spokojniejszej, choć wcale nie mniej wymagającej aktywności – narciarstwa biegowego. Region słynie z perfekcyjnie przygotowanych tras, które wiją się przez zaśnieżone lasy, górskie doliny i polany pełne zimowego uroku. Każdy krok na biegówkach to połączenie wysiłku fizycznego i bliskiego kontaktu z naturą. To idealna alternatywa dla tych, którzy wolą ciszę szlaku od zgiełku stoku. Prawdziwym sercem narciarstwa biegowego w Polsce są Jakuszyce. Miejsce uznawane jest za jeden z najlepszych ośrodków tej dyscypliny w całej Europie. To właśnie tutaj, na doskonale przygotowanych trasach, co roku na początku marca rozgrywany jest prestiżowy Bieg Piastów. To nie tylko zawody sportowe, ale także 9-dniowy festiwal, podczas którego Jakuszyce stają się centrum międzynarodowego spotkania pasjonatów narciarstwa biegowego z całego świata. Największą atrakcją są biegi główne na dystansach 50 i 25 kilometrów, rozgrywane techniką klasyczną, będące częścią międzynarodowego cyklu Worldloppet, czyli elitarnej ligi najważniejszych maratonów narciarskich świata. Obok rywalizacji sportowej Bieg Piastów oferuje również wydarzenia towarzyszące, takie jak biegi rodzinne, zawody dla dzieci i młodzieży, a także krótsze trasy dla osób stawiających pierwsze kroki w narciarstwie biegowym. Dzięki temu festiwal ma niepowtarzalny charakter. Łączy pasję do sportu z atmosferą wielkiego, międzynarodowego spotkania miłośników zimowej aktywności.

Ale Szklarska Poręba to nie tylko biegówki. Coraz większą popularnością cieszą się zimowe wędrówki piesze i snowshoeing, czyli chodzenie w rakietach śnieżnych. Szlaki Karkonoszy oferują trasy o różnym stopniu trudności, zawsze nagradzając wędrowców ciszą i widokami, których zimą nie da się porównać z niczym innym. To doskonały sposób, by aktywnie spędzić czas i poczuć prawdziwą magię górskiej zimy.

To prawdziwa skarbnica atrakcji zarówno dla małych odkrywców, jak i dorosłych poszukiwaczy górskich przygód. Malownicze krajobrazy w połączeniu z wyjątkowymi miejscami sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Wodospady Kamieńczyka i Szklarki w zimowej odsłonie przypominają lodowe pałace, a ich zamarznięte kaskady tworzą bajkowe kurtyny, które zachwycają podczas spacerów i stają się wymarzonym tłem dla niezapomnianych zdjęć. Dzieci z kolei z radością odkryją Dinopark i Kolejkowo, gdzie śnieg dodaje magii zabawie i przenosi najmłodszych w niezwykły świat dinozaurów oraz miniaturowych miasteczek.

Szklarska Poręba zimą tętni życiem nie tylko na stokach, ale i w kulturalnym rytmie. Miasto kultywuje swoje artystyczne tradycje, organizując festiwale, koncerty i spotkania twórcze, które w zimowej scenerii zyskują wyjątkowy urok. Jednocześnie sezon zimowy skupia uwagę na sportowych emocjach typu zawody narciarskie i imprezy dla miłośników białego szaleństwa. Malownicze położenie, bogata historia i rozwinięta infrastruktura sprawiają, że Szklarska Poręba pozostaje jednym z najchętniej odwiedzanych zimą punktów na mapie tego regionu.

Karkonosze zimą to prawdziwy raj dla miłośników aktywnego wypoczynku połączonego z zapierającymi dech w piersiach widokami gór. Warto jednak pamiętać, że zimowe warunki w górach potrafią być wymagające. Silny wiatr, zmienna pogoda i oblodzone szlaki to wyzwania, które warto brać pod uwagę, planując tam wyjazd. Dlatego przed wyruszeniem na stok czy trasę biegową dobrze jest sprawdzić prognozę, odpowiednio się ubrać i wyposażyć w niezbędny sprzęt. Dla początkujących doskonałą opcją są kursy i szkolenia oferowane przez lokalne ośrodki. Dzięki nim każdy może poczuć się pewnie i bezpiecznie podczas zimowych przygód. Karkonosze zimą to nie tylko sport, ale i niezapomniane przeżycia dla każdego, kto chce poczuć magię gór w zimowej odsłonie.

Życzę wszystkim Czytelnikom wspaniałych zimowych przygód w Karkonoszach, bezpiecznych tras, pogodnego nieba i mnóstwa śniegu aż do wiosny!

Anna Molęda-Kompolt

eprasa.pl c96ca56fa0

Zimowy przewodnik tras narciarskich w Karkonoszach

NARCIARSTWO ZJAZDOWE (ALPEJSKIE & SNOWBOARD)

Szklarska Poręba – SkiArena Szrenica

Długość tras: ok. 12 km.
Poziomy trudności: od łatwych (Puchatek) po bardzo trudne (Ściana).

Najciekawsze trasy:
- Lolobrigida – 4,4 km, łagodny profil, widokowe zakręty.
- Ściana – stroma i wymagająca, dla doświadczonych narciarzy.
- Puchatek – łatwa, idealna na rozgrzewkę.

Infrastruktura: kolej linowa na Szrenicę, nowoczesne wyciągi krzesełkowe, oświetlenie nocne.
Sezon: grudzień – marzec, z możliwością sztucznego naśnieżania.

Karpacz – Kompleks Śnieżka

Długość tras: **ok. 8 km.**
Najważniejsze trasy:
- Liczykrupa – średnio trudna, dobra dla średniozaawansowanych.
- Złotówka – szeroka i bezpieczna dla początkujących.
- Euro – wymagająca technicznie.

Dodatki: oświetlenie, szkółki narciarskie, snowpark.
Sezon: grudzień – marzec, zależny od warunków śniegowych.

Karpacz – Biały Jar

Charakterystyka: rodzinna stacja z trzema trasami (niebieskie i czerwona).
Długość tras: ok. 2 km.
Plusy: blisko centrum, idealna na krótsze pobyty.

Świeradów-Zdrój

Długość tras: główna trasa zjazdowa 2,5 km.
Wyjątkowość: najdłuższa gondola w Sudetach (2,17 km).
Poziom: średnio trudny.
Sezon: często krótszy, uzależniony od warunków.

NARCIARSTWO BIEGOWE

Jakuszyce – Polana Jakuszycka

Status: mekka narciarstwa biegowego w Polsce.
Łączna długość tras: ponad 80 km (część sztucznie naśnieżana).
Rodzaje tras:
- Łatwe – np. trasa Spacerowa (5 km).
- Średnie – np. trasa Dolny Dukt (7 km).
- Trudne – np. trasa przez Samolot (25 km pętla).

Wydarzenia: tu odbywa się Bieg Piastów.
Sezon: grudzień – marzec/kwiecień.

Magistrala Karkonoska (czeska część)

Długość: 71 km, prowadzi przez całe pasmo.
Poziom: średniozaawansowani i zaawansowani biegacze.
Atrakcje: widoki na Śnieżkę, przejazd przez schroniska górskie.
Dostęp: liczne punkty wejściowe, np. Harrachov, Pec pod Sněžkou.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:
- **Pogoda:** sprawdzaj prognozy i komunikaty GOPR – w Karkonoszach warunki potrafią zmieniać się w godzinę.
- **Bezpieczeństwo:** unikaj jazdy po zamkniętych trasach; w nocy część stoków jest przygotowywana przez ratraki.
- **Transport:** zimą w weekendy w rejonach popularnych stoków mogą tworzyć się korki – warto przyjechać wcześniej lub korzystać z komunikacji lokalnej.
- **Bilety:** skipassy często wychodzą taniej przy zakupie online.
- **Sprzęt:** w Szklarskiej Porębie i Karpaczu działa wiele wypożyczalni i serwisów.

MAPA ORIENTACYJNA REGIONU:
- **Główne ośrodki zjazdowe:** Szklarska Poręba, Karpacz, Świeradów-Zdrój.
- Główne ośrodki biegowe: Jakuszyce, Magistrala Karkonoska.

RODZAJE SPORTÓW ZIMOWYCH
- **Narciarstwo zjazdowe:** Dostępne w większości ośrodków narciarskich w regionie.
- **Snowboard:** Ośrodki oferują specjalnie przygotowane strefy dla snowboardzistów.
- **Biegówki:** W okolicach Szklarskiej Poręby znajdują się trasy biegowe, np. w Jakuszycach.
- **Wędrówki górskie:** Dla miłośników pieszych wędrówek dostępne są liczne szlaki turystyczne.

ZAKUP SKIPASSÓW
- **Winterpol Karpacz:** Karnety czasowe, dniowe i punktowe dostępne są w kasach ośrodka oraz online.
- **Ski Arena Szrenica:** Karnety sezonowe, godzinne oraz jednodniowe dostępne są w kasach ośrodka.

CENY SKIPASSÓW
Karpacz – Ski Arena (Winterpol / Karpacz Ski Arena):
Sezon wysoki 2025:
Dni powszednie (pon.–czw.):
- Karnet 1-dniowy: 140 zł (normalny), 120 zł (dziecięcy)
- 2-godzinny: 95 zł / 85 zł
- 4-godzinny: 120 zł / 105 zł

Weekend (pt.–ndz.):
- 1-dniowy: 150 zł / 130 zł
- 2-godzinny: 105 zł / 95 zł
- 4-godzinny: 130 zł / 115 zł

Karnety wielodniowe:
- 2-dniowy: 280 zł / 230 zł
- 3-dniowy: 390 zł / 330 zł

Szklarska Poręba - Ski Arena Szrenica
Sezon wysoki 2025:
- 1 dzień: dorośli 170 zł, młodzież 160 zł, dzieci 140 zł,
- 4 godziny: dorośli 145 zł, młodzież 155 zł, dzieci 145 zł,
- 2 dni: dorośli 305 zł, młodzież 325 zł, dzieci 305 zł,
- 6 dni: dorośli 785 zł, młodzież 845 zł, dzieci 785 zł.

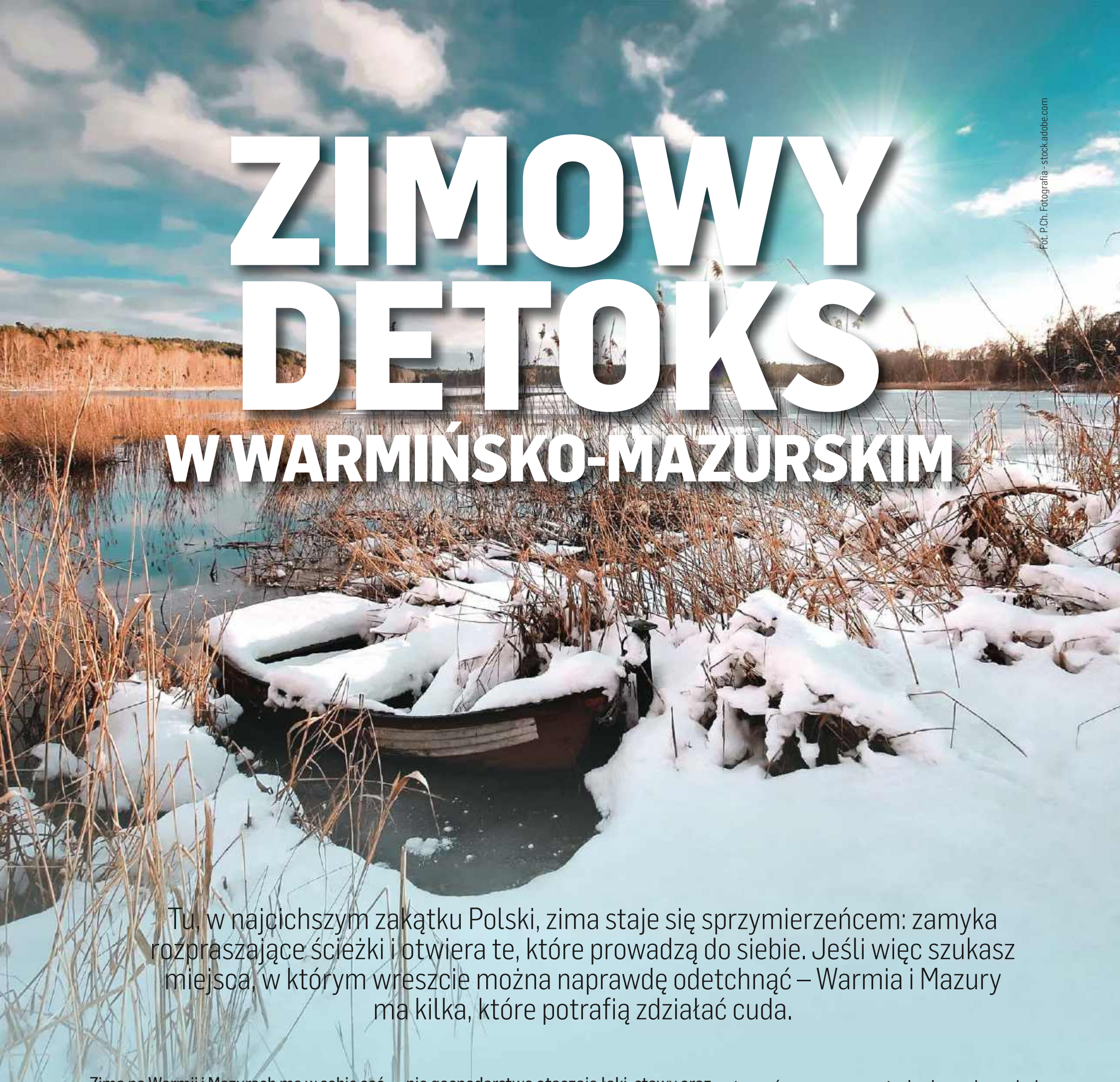
WYPOŻYCZENIE SPRZĘTU
W większości ośrodków narciarskich dostępne są wypożyczalnie sprzętu narciarskiego i snowboardowego, oferujące szeroki wybór nart, desek snowboardowych oraz akcesoriów.



Fot. P.Ch. Fotografia - stock.adobe.com

eprasa.pl c96ca56fa0

ZIMOWY DETOKS
W WARMIŃSKO-MAZURSKIM



Fot. P.Ch. Fotografia - stock.adobe.com

Tu, w najcichszym zakątku Polski, zima staje się sprzymierzeńcem: zamyka rozpraszające ścieżki i otwiera te, które prowadzą do siebie. Jeśli więc szukasz miejsca, w którym wreszcie można naprawdę odetchnąć – Warmia i Mazury ma kilka, które potrafią zdziałać cuda.

Zima na Warmii i Mazurach ma w sobie coś magicznego – kiedy jeziora pokrywa cienki lód, a śnieg tłumi dźwięki świata, region zamienia się w naturalne sanktuarium ciszy. To właśnie wtedy tutejsze siedliska, agroturystyki i kameralne pensjonaty odsłaniają swój najbardziej kojący wymiar. Z dala od rytmu miast, bez zgiełku i nadmiaru bodźców, można tu zanurzyć się w prawdziwy detoks: rozgrzać się w saunie stojącej tuż nad brzegiem jeziora, spróbować kąpieli w przeręblu pod okiem doświadczonego instruktora, wypić kawę przy kominku albo zaszyć się w leśnej chacie, gdzie jedynym alarmem jest śpiew sójki o poranku.

Dom w akacjach

W mazurskich Lisach, z dala od głównych szlaków i miejskiego pośpiechu, znajduje się Dom w Akacjach – siedlisko, które od pierwszego kroku przenosi w zupełnie inny rytm życia. Położone w cichej, zielonej dolinie gospodarstwo otaczają łąki, stawy oraz lasy pachnące żywicą, a poranki witają tu dźwiękami, które trudno znaleźć gdziekolwiek indziej: chlupotaniem żab, szumem liści, tupotem końskich kopyt i śmiechem dzieci biegających po ogrodzie. To miejsce dla tych, którzy chcą odkleić się od miejskiej codzienności i zanurzyć w prawdziwie wiejskiej atmosferze.

Lisy leżą zaledwie kilkadziesiąt kilometrów od Gołdapi, Węgorzewa i Giżycka, ale pobyt w Domu w Akacjach sprawia, że cywilizacja zdaje się być znacznie dalej. Gospodarz, który po latach spędzonych w Szkocji znalazł tu swoje miejsce na ziemi, podkreśla, że uroda tego zakątka Mazur nieustannie zachwyca – zwłaszcza o poranku, gdy przy filiżance gorącej kawy można podziwiać mgłę unoszącą się nad stawem. To idealna przestrzeń na zimowy wyjazd w stylu slow.

Największą dumą gospodarstwa są jednak konie – możliwość nauki jazdy, spokojnych terenów czy po prostu budowania z nimi bliskości. Tuż obok znajduje się także bobrowisko oraz dwa stawy, które przyciągają ptaki wodne i stanowią malownicze tło dla fotografii.

Goście mogą korzystać z licznych atrakcji: rosyjskiej bani, miejsca na ognisko, placu zabaw czy ambony widokowej. A gdy tylko zechcą, mogą ruszyć na wycieczkę do pobliskich Bani Mazurskich, znanych z słynnych lodów i kartaczy.

Dom w Akacjach to nie tylko nocleg, ale doświadczenie – powrót do prostoty, bliskości natury i codzienności, która smakuje zupełnie inaczej.

Kolonia Mazurska

Na pograniczu Warmii i Mazur, tam, gdzie lasy tworzą niemal nieprzerwany kobierzec zieleni, a zimą przykrywają je grube połacie śniegu, kryje się miejsce, które działa jak na-

eprasa.pl c96ca56fa0

turalny reset dla zmysłów. Kolonia Mazurska to leśna enklawa spokoju – idealna zarówno na zimowe wyciszenie, jak i długie poranki z kubkiem herbaty przy trzaskającym kominku. Choć nazwa brzmi jak wspomnienie z dawnych map, dziś jest to żywa, tętniąca spokojem przestrzeń, stworzona dla tych, którzy pragną doświadczyć ciszy absolutnej.

Położona na rozległej polanie w sercu Puszczy Napiwodzko-Ramuckiej, Kolonia otoczona jest jednym z najpiękniejszych kompleksów leśnych regionu. Zimą panuje tu kojąca biel i głęboka, niemal kontemplacyjna cisza, przerywana jedynie skrzypieniem śniegu pod butami czy pomrukiem ognia w piecu. To miejsce odwiedzają zarówno zapracowani mieszczuchy, jak i doświadczeni podróżnicy, którzy na chwilę chcą zrzucić z siebie ciężar codziennych obowiązków. Przyjeżdżają rodziny, pary, grupy przyjaciół – wszystkich łączy to samo: potrzeba oddechu i bliskości natury.

Choć atmosfera bywa tu lekko „kolonijna", jest to kolonia w najlepszym sensie – międzypokoleniowa, niespieszna, bez narzuconego planu dnia. Zimą można zanurzyć się w tutejszą codzienność: spacerować po ośnieżonych duktach, obserwować stada jeleni przemieszczające się po lesie, przysiąść na tarasie z widokiem na polanę czy wybrać się nad pobliskie Pluszne – jezioro, które również zimą potrafi zachwycić spokojem. Dla odważnych jest nawet szansa stąpania boso po śniegu lub pierwszego podejścia do morsowania.

Kolonia Mazurska oferuje pięć przytulnych pokoi oraz wspólną przestrzeń, która sprzyja spotkaniom przy grach, długim rozmowom i ciepłym posiłkom. Gospodarze – zakochani w tym miejscu po uszy – dbają, by goście czuli się tu swobodnie. Można zamówić śniadania przez cały rok, gotować samodzielnie, rozpalać ognisko, przesiadywać na hamakach, a kiedy potrzeba – liczyć na towarzystwo i opowieści o życiu w środku lasu.

Ten zakątek Mazur to także raj dla obserwatorów natury. W okolicy mieszkają bobry, a las pełen jest śladów łosi, saren i lisów. Fotografowie znajdą tu mnóstwo okazji do „bezkrwawych łowów", a miłośnicy wędrówek – niezliczone ścieżki prowadzące do małych, ukrytych jezior, do których nie dojeżdża się samochodem

Kolonia Mazurska to nie tyle nocleg, to sposób na spędzenie czasu – blisko przyrody, z dala od hałasu i w rytmie narzuconym przez las, śnieg i własne potrzeby. Idealna, by choć na kilka dni zamienić zgiełk na ciszę, a tempo życia – na spokój podszyty zapachem drewna i świeżym, mroźnym powietrzem.

Wysoczyzna Love

Są na Warmii i Mazurach miejsca, które zimą nabierają zupełnie innego charakteru — cichną, bieleją, jakby wstrzymywały oddech. W jednym z takich zakątków, głęboko pośród drzew Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej, skrywa się niewielki domek stworzony z myślą o tych, którzy potrzebują odciąć się od świata. To schronienie dla introwertyków, samotników, ludzi szukających wytchnienia, ale też dla tych, którzy dopiero chcą sprawdzić, jak brzmi prawdziwa cisza.

Zamiast hotelowych atrakcji czeka tu coś, czego nie da się kupić: ciepło bijące od żeliwnej kozy, półki pełne książek, fotel ustawiony idealnie pod lampą i taras, z którego wieczorami widać jedynie ciemność i gwiazdy. To miejsce nie udaje luksusów — proponuje za to spokojny rytm dnia: poranną kawę parzoną w kuchennym aneksie, powolne spacery wśród sosen, podglądanie ptaków przez lornetkę.

Domek jest niepozorny, ale przemyślany w każdym detalu, dzięki czemu nawet zimą zapewnia pełen komfort. Do dyspozycji jest przytulna sypialnia, ciepły salon z kuchnią oraz łazienka z wodą ze studni, która – choć ma swój charakter – jest częścią wiejskiego uroku tego miejsca. Zimą wszystko ogrzewane jest kozą, co dodaje pobytowi atmosfery dawnej nordyckiej chaty.

Na zalesionej działce łatwo o spotkanie z naturą: przechodzące sarny, lisy śmigające między drzewami, a czasem dwa psiaki należące do gospodarzy, które mogą wpaść z wizytą w ciągu dnia. Właściciele mieszkają niedaleko i dbają, by każdy gość czuł się tu zaopiekowany — często zostawiają na powitanie świeże pieczywo albo jeszcze ciepłą chałkę.

To miejsce powstało z miłości do prostoty i lasu. Idealne dla pary, ale też dla tej jednej osoby, która potrzebuje kilku dni, by odnaleźć spokój, zebrać myśli albo po prostu patrzeć, jak zimowy świat wygląda z okien małej, drewnianej chaty.

Kawa w Lesie

Kiedy zimą śnieg otuli pnie sosen, a horyzont zleje się z bielą, okolica między Giżyckiem a Węgorzewem staje się krainą, której łatwo ulec. To właśnie tutaj, w jednym z tych spokojnych zakątków, powstał dom, którego historia zaczęła się od zwykłej chwili zatrzymania. Dwie wysokie sosny – niczym naturalna brama – wyznaczyły początek miejsca stworzonego z myślą o odpoczynku i o powrocie do tego, co proste. W ich cieniu narodził się pomysł, by zbudować przestrzeń, która pozwala zanurzyć się w naturze bez konieczności rezygnowania z wygody.

Zimowe Mazury potrafią być tajemnicze. W lasach nadal żywe są dawne opowieści, szlaki rzadko uczęszczane prowadzą w głąb tutejszej dziczy, a w oddali można czasem usłyszeć lokalną mowę, która uparcie trwa w codzienności mieszkańców. Właśnie w tym otoczeniu stanął drewniany dom



Fot. P.Ch. Fotografia - stock.adobe.com



Fot. P.Ch. Fotografia - stock.adobe.com

inspirowany miejscową tradycją, ale wykończony nowocześnie i z dbałością o każdy drobiazg. Nazywany przez gospodarzy „świątynią dumania", jest przestrzenią, która pozwala spowolnić, zachwycić się chwilą i zniknąć na trochę z mapy codziennych obowiązków.

W środku czeka ciepło kominka, przestrzeń do wspólnych rozmów i kuchnia, w której o poranku pachnie świeżo mielona kawa. Z tarasu rozciąga się widok na las – zimą szczególnie piękny, bo światło odbijające się od śniegu tworzy tu niemal baśniowe kontrasty. Dom został zaprojektowany tak, by pomieścić cztery osoby, choć bez trudu ugoszczą się tu także sześć, jeśli tylko lubią być blisko siebie. Zwierzęta również są mile widziane – w tej części Mazur trudno wyobrazić sobie zimę bez towarzystwa merdającego ogona.

Właściciele podkreślają, że to przestrzeń stworzona z miłości do regionu, w którym dorastali i który znają na wylot. Dlatego tak ważne są dla nich proekologiczne rozwiązania: energia pochodząca z odnawialnych źródeł, rozsądne zużycie wody, codzienne wybory ograniczające ilość odpadów. Tutaj dbanie o środowisko nie jest modą – jest naturalną częścią tutejszego stylu życia.

To miejsce będzie idealne na zimowe oddechy, spacery do pobliskiego jeziora czy wieczory z kubkiem gorącej herbaty, kiedy ogień w kominku układa własną melodię. Mazury w tej odsłonie są surowe, ale niezwykle kojące – takie, do których chce się wracać.

Chata Chrosiówka

Niektóre zimowe schronienia mają w sobie historię, którą czuć jeszcze zanim przekroczy się próg. Tak jest w jednej z warmińskich wsi, gdzie wąska droga prowadzi między polami zasypanymi śniegiem do domu zbudowanego jakby na przekór czasowi. Najpierw pojawia się szeroki podcień, potem ciemne bale noszące ślady ręcznej pracy, a na końcu — drzwi w kolorze spokojnego jeziora tuż przed zmrokiem. To od nich zaczęła się cała przygoda gospodarzy: stary element, uratowany przed zapomnieniem, stał się inspiracją do stworzenia miejsca, które ma nie tylko służyć odpoczynkowi, ale i opowiadać o regionie.

Wnętrze chaty pachnie żywicą i świeżo parzoną kawą. Każdy pokój wygląda tak, jakby był starannie układany warstwa po warstwie: najpierw naturalne materiały, potem lokalne rzemiosło, a na końcu obrazy, które właściciele zbierają jak inni kolekcjonują wspomnienia. W salonie króluje kominek otoczony biblioteczną ścianą pełną książek wyszukanych z miłością — od klasyki po współczesne perełki. Tutaj zimowe popołudnia zwalniają do rytmu przewracanych stron.

Chata stoi naprzeciw wiejskiej plaży, a zimą jezioro po drugiej stronie drogi zamienia się w lustrzaną taflę, z której co rano unosi się mgła. Goście mają dla siebie cały dom — ciepły, drewniany, dopracowany. Sypialnie na poddaszu są jasne i przestronne, z oknami wychodzącymi na pofałdowany krajobraz pól i świerkowych zagajników. Zimą to widok, w którym trudno nie odnaleźć spokoju: śnieg tłumi dźwięki, światło jest miękkie, a krajobraz wygląda jak naturalny filtr wyciszenia.

A jednak prawdziwa magia dzieje się na zewnątrz. Rozległe podwórze, otoczone krzakami i starymi jabłoniami, jest w zimie prawie bezgłośne. W mroźne poranki deski zadaszonego tarasu skrzypią pod stopami, a hamaki zawieszone między słupami kołyszą się delikatnie na wietrze. Wieczorami gospodarze rozpalają ogień w palenisku — nic nie smakuje tak jak herbata z miodem wypita w ciepłej czapce, kiedy iskry wędrują w górę jak zimowe świetliki.

Choć w okolicy są sąsiedzi, a latem bywa gwarniej, zimą ta część Mazur zamienia się w enklawę, która pozwala naprawdę odpocząć. Tu nikt nie wywiesza obietnic absolutnej ciszy — to wieś, więc czasem ktoś przejdzie z psem albo przejedzie ciągnik. Ale to właśnie ta codzienność, nieupiększona i szczera, tworzy atmosferę miejsca, w którym można się zatrzymać bez poczucia, że trzeba od świata uciekać.

To idealna baza nie tylko do leniwego odpoczynku. W pobliżu czekają leśne trasy spacerowe, ścieżki na zimowe wycieczki rowerowe, pomost idealny do przerębli dla odważnych oraz zapomniane zakątki, które zimą mają zupełnie inny, bardziej intymny urok. Gospodarze chętnie dzielą się adresami dobrych knajpek, lokalnych piekarni i miejsc, gdzie można spróbować serów wytwarzanych według rodzinnych przepisów.W takim domu łatwo poczuć, że czas płynie inaczej.

Zima na Warmii i Mazurach to czas, kiedy świat zwalnia, a natura odsłania swoje najbardziej urokliwe oblicze. Śnieg miękko tłumi dźwięki, jeziora pokrywa cienka tafla lodu, a lasy zamieniają się w białe, niemal magiczne królestwo. To idealny moment, by odkryć miejsca, w których pęd codzienności znika, a na jej miejsce wkracza spokój, cisza i prawdziwa bliskość natury.

I choć zima na Mazurach może łączyć się ze spokojem, wcale nie musi oznacza nudy. To zaproszenie do odkrywania ukrytych zakątków, wędrówek po leśnych ścieżkach, morsowania w przerębli, jazdy konnej po śnieżnych polanach i delektowania się aromatem świeżej kawy czy własnoręcznie wypiekanego chleba. Każde z tych miejsc to nie tylko nocleg — to doświadczenie, które pozwala odetchnąć, poczuć kontakt z naturą i wrócić do prostych przyjemności, które w codziennym pośpiechu łatwo umykają.

Tu zima jest surowa, ale zarazem kojąca. Każdy, kto choć raz poczuje jej klimat, będzie chciał wracać do tych białych krajobrazów, do spokoju wsi, do ciepła kominka i świateł, które odbijają się w lodzie. To podróż, która pozwala odnaleźć siebie w ciszy, w rytmie przyrody i w codziennych rytuałach, które nagle stają się niezwykłe. Warmia i Mazury zimą czekają — gotowe, by zamienić zwykły wyjazd w prawdziwe zimowe doświadczenie dla zmysłów i duszy.

Anna Głazek

eprasa.pl c96ca56fa0

BARCIANY – SPOKOJNE SERCE MAZUR PEŁNE HISTORII I ŻYCIA

Na północnych krańcach Mazur, tuż przy granicy z obwodem królewieckim, leży gmina Barciany – miejsce, w którym historia przeplata się z urokliwą przyrodą, a życie kulturalne i sportowe tętni rytmem tradycji.







To kraina Bartów, której losy naznaczyli Krzyżacy, budując w XIV wieku zamek obronny. Do dziś majestatyczna warownia góruje nad okolicą, obok gotyckiego kościoła i pałacu w Drogoszach – „Wschodniopruskiego Wersalu".

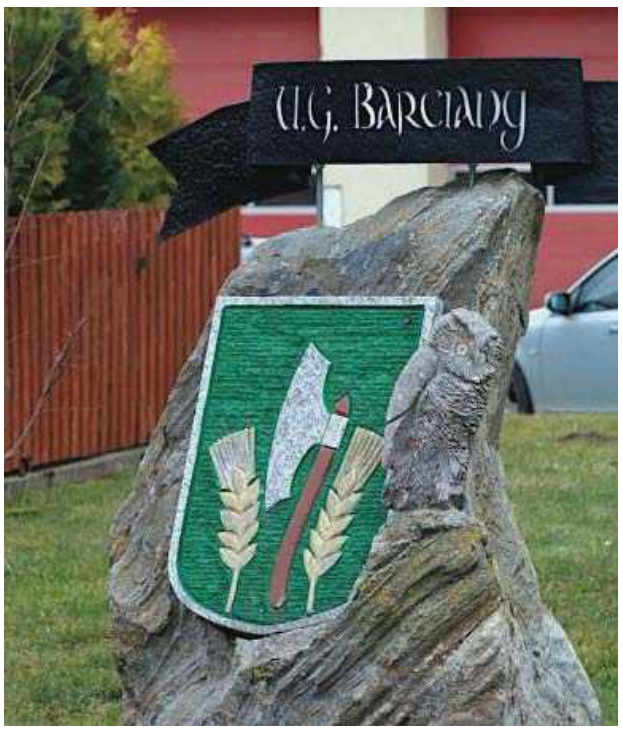
Cennym skarbem gminy jest Jezioro Arklickie, otoczone lasami i mokradłami. To wymarzone miejsce dla wędkarzy i miłośników ciszy. Dwa razy w roku odbywają się tu zawody o Puchar Gminy Barciany, a tafla jeziora kusi spacerowiczów i poszukiwaczy spokoju. Szczególną atrakcją jest sztuczna wyspa, powstała w czasach ludności kultury kurhanów zachodniobałtyjskich. Badania archeologiczne odkryły ślady osady, mostu i liczne zabytki. Samorząd planuje stworzyć tu park kulturowo-przyrodniczy, który ma połączyć ochronę przyrody z prezentacją wyjątkowego dziedzictwa archeologicznego.

Ważnym miejscem na mapie gminy są Asuny, gdzie podczas tegorocznej Asuniady otwarto odnowioną świetlicę. Budynek po latach zaniedbań zyskał nowe życie. Dziś oferuje noclegi, zaplecze dla wydarzeń i warsztatów, a w planach jest stworzenie w nim centrum wymiany młodzieży. Sama Asuniada to wyjątkowy festyn, który bawi, ale też pozwala poznać bogactwo ukraińskiej kultury pielęgnowanej przez lokalną społeczność.

Kalendarz wydarzeń w gminie nie jest może rozbudowany, ale pełen autentycznego kolorytu. W kwietniu odbywa się Bieg Bartów, latem widowiskowa Bitwa o Barten i smakowita Jadłostacja w Gęsikach. Jesień to czas Dożynek, a zima rozpoczyna się od Barciańskiej Ligi Futsalu, która przyciąga drużyny z całego regionu.

Barciany nie są turystycznym kurortem – i właśnie to stanowi ich największy atut. Cisza, natura i autentyczne wydarzenia sprawiają, że można tu naprawdę odpocząć i odnowić siły. Spacer po polnych drogach, odpoczynek nad brzegiem jeziora, zwiedzanie pałaców czy udział w lokalnym festynie to doświadczenia, które na długo zostają w pamięci.

Gmina Barciany to ciekawy punkt na mapie podróży po Warmii i Mazurach –







propozycja dla tych, którzy szukają czegoś więcej niż tylko pocztówkowych widoków. To miejsce, w którym historia, kultura i natura spotykają się w idealnej równowadze, tworząc wyjątkową przestrzeń do odkrywania i odpoczynku. To doskonałe miejsce chociażby na spokojną, niezbyt wymagającą, ale pełną wrażeń wycieczkę rowerową. Na dwóch kołach można tu odwiedzić nie tylko zamek krzyżacki i pałac w Drogoszach, ale też malownicze kościoły w Modgarbach, Mołtajnach czy Garbnie, resztki dawnych pruskich umocnień, aleje starych drzew i kapliczki przydrożne. Taka podróż pozwala odkryć uroki Barcian w rytmie slow – blisko natury i historii.

Materiał Partnerski 1128250TBR-a



UZDROWISKO LIDZBARK WARMIŃSKI ZIMĄ I WIOSNĄ.

MIEJSCE, GDZIE ZDROWIE SPOTYKA HISTORIĘ

Lidzbark Warmiński to jedno z najpiękniejszych i najbardziej wyjątkowych miejsc na turystycznej mapie Warmii. Miasto nazywane „Perłą Warmii" łączy bogatą historię, leczniczy mikroklimat oraz nowoczesną infrastrukturę uzdrowiskową. Zimą przyciąga spokojem, kameralnością i termami, a wiosną — odrodzeniem przyrody, idealnymi warunkami do spacerów i pierwszych rowerowych wypraw.

To kierunek dla turystów, którzy szukają połączenia: zdrowia, relaksu, kultury, natury i lokalnych smaków.

TERMY WARMIŃSKIE – SERCE UZDROWISKA

Zimą Termy Warmińskie są jednym z najpopularniejszych miejsc na Warmii. Pełne ciepłych basenów, saun, grot solnych i stref relaksu — idealnie kontrastują z chłodnym, śnieżnym krajobrazem za oknem. To tu turyści najczęściej zaczynają swoją przygodę z uzdrowiskiem.

Co czeka na odwiedzających?

- baseny rekreacyjne i sportowe
- jacuzzi wewnętrzne i zewnętrzne
- saunarium i bicze wodne
- strefy relaksu z widokiem na zimową panoramę

Wiosną Termy stają się doskonałym dopełnieniem aktywnego dnia — po spacerach, zwiedzaniu czy wycieczkach rowerowych.

ZAMEK BISKUPÓW WARMIŃSKICH – BAROK I GOTYK W ZIMOWEJ ODSŁONIE

Jedna z najpiękniejszych gotyckich rezydencji w Polsce zimą wygląda jak wyjęta z baśni. Ośnieżone krużganki, cztery skrzydła zamku odbijające światło, a obok – rozświetlone alejki nad Łyną.

Wiosną mury zamku otacza soczysta zieleń, a okolice zamieniają się w jeden z najbardziej fotogenicznych zakątków Warmii.

Warto zobaczyć:

- krużganki i komnaty biskupie
- basztę z widokiem na miasto
- ogrody i zabytkowe mosty nad rzeką Symsarną
- Oranżerię Krasickiego



BULWARY NAD ŁYNĄ I SYMSARNĄ – ZIMOWY SPOKÓJ, WIOSENNA ENERGIA

System spacerowych tras ciągnący się wzdłuż rzek to jedna z najważniejszych atrakcji miasta. Śnieżną porą bulwary są ciche, często zupełnie puste — idealne na spokojne spacery i fotografię. Wiosną zamieniają się w żywy szlak rekreacyjny pełen biegaczy, rowerzystów i rodzin.

Atrakcje na trasie:

- platformy widokowe
- mosty z widokiem na zamek
- miejsca odpoczynku przy rzece
- kładki i malownicze zakola Łyny

UZDROWISKOWE SPACERY I NORDIC WALKING

Lidzbark Warmiński dzięki unikalnemu mikroklimatowi, obecności lasów i przewietrzanych przestrzeni jest idealnym kierunkiem dla osób szukających zdrowego odpoczynku.

Zimą:

- lecznicze, chłodne powietrze uspokaja i poprawia jakość snu,
- lasy wokół miasta tworzą naturalny „zielony inhalator".

Wiosną:

- powietrze wzbogacone jest w olejki eteryczne sosny i świerku,
- strefy rekreacyjne przy uzdrowisku zapraszają do marszów i długich spacerów.

KULTURA I HISTORIA — ZIMĄ I WIOSNĄ ODKRYWA SIĘ JE NAJLEPIEJ

Lidzbark poza uzdrowiskiem oferuje wiele miejsc, które warto odwiedzić poza sezonem:

- Muzeum Ignacego Krasickiego – literacki duch Warmii
- Oranżeria Kultury – koncerty, wystawy, spotkania autorskie

101525OTBR-a

eprasa.pl c96ca56fa0



- Kolegiata św. Piotra i Pawła – wyjątkowa sakralna architektura
- Wysoka Brama i urokliwe uliczki starego miasta

Brak tłumów sprawia, że zimą i wiosną zwiedzanie jest po prostu przyjemniejsze i bardziej kameralne.

WIOSENNE ATRAKCJE – PIERWSZE ROWERY, PIERWSZE WYCIECZKI

Po sezonie zimowym miasto natychmiast otwiera się na miłośników aktywności:

- rowerowe pętle wokół Lidzbarka
- trasy w stronę Kasjan, Kiwitów i Blank
- wycieczki do Term Warmińskich lub zamku
- liczne miejsca piknikowe nad rzeką

Wiosną Lidzbark staje się jednym z najbardziej zielonych miast na Warmii — idealnym dla turystów lubiących połączyć kulturę z naturą.

Uzdrowisko Lidzbark Warmiński to unikalne połączenie historii Warmii, nowoczesnych term, naturalnego mikroklimatu i piękna krajobrazów. Zimą oferuje idealne warunki do relaksu, regeneracji i spokojnego zwiedzania. Wiosną zachwyca świeżością, zielenią i bogatą ofertą rekreacyjną.

To miejsce, do którego można przyjechać po zdrowie, po kulturę, po naturę — i po chwilę autentycznego warmińskiego spokoju.







101525OTBR-B

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. wirzesien.tomek, stock.adobe.com

KAMIENNE LABIRYNTY I LECZNICZE WODY GÓR STOŁOWYCH

W południowo-zachodnim zakątku Polski, tam gdzie Sudety stają się łagodniejsze, a krajobraz zaskakuje bajkowymi formacjami skalnymi, rozciągają się Góry Stołowe. To jedyne w swoim rodzaju pasmo górskie, którego uroda przyciąga nie tylko miłośników wędrówek, ale też całe rodziny, kuracjuszy i poszukiwaczy ciszy. To tu, między Kudową-Zdrojem, Dusznikami-Zdrojem i Polanicą-Zdrojem, natura i człowiek wspólnie stworzyli miejsce, które łączy przygodę z wypoczynkiem, a aktywność z regeneracją. Bez względu na porę roku Góry Stołowe i Kotlina Kłodzka zapraszają swoją różnorodnością i niepowtarzalnym klimatem. To jeden z tych regionów naszego kraju, do którego chce się wracać i za każdym razem odkrywać coś nowego.

Błędne Skały: spacer pośród skalnych korytarzy

Są miejsca na mapie Polski, które bardziej przypominają fantastyczne światy z książek niż rzeczywistość. To właśnie tutaj, w skalnych labiryntach Gór Stołowych, krajobraz zaskakuje na każdym kroku. Olbrzymie głazy, wąskie przejścia i formacje o niezwykłych kształtach tworzą jedną z najbardziej unikalnych tras spacerowych w Polsce. Góry Stołowe to prawdziwy raj dla spacerowiczów. Oferują zarówno łatwe, rodzinne ścieżki, jak i dłuższe wędrówki przez dzikie zakątki Parku Narodowego. To właśnie tutaj każdy, bez względu na wiek czy kondycję, może poczuć dreszcz prawdziwej przygody.

W samym sercu Parku Narodowego Gór Stołowych znajduje się jedno z najbardziej fascynujących miejsc w całej Polsce – Błędne Skały. Ten naturalny labirynt utworzony przez wietrzejące piaskowce to sieć wąskich korytarzy, szczelin i skalnych „pokoi", które tworzą istny labirynt. Spacerując między skałami, trzeba się czasem przeciskać bokiem, schylać, a nawet... zdejmować plecak, by zmieścić się w ciasnym przejściu. Dla dzieci to prawdziwa frajda, a dla dorosłych powrót do dziecięcej radości odkrywania. Nic dziwnego, że twórcy „Opowieści z Narnii" wybrali to miejsce na tło filmowych przygód. Skalne labirynty wyglądają jak żywcem wyjęte z fantastycznego świata. Trudno znaleźć bardziej niezwykłe miejsce na plan filmowy.

Szczeliniec Wielki: kamienna galeria natury

Drugim niezwykłym miejscem na mapie skalnych przygód Gór Stołowych jest Szczeliniec Wielki, (919 m n.p.m.). Jest najwyższym szczytem i jedną z perełek w Koronie Gór Polski. Dla miłośników górskich wyzwań stanowi obowiązkowy przystanek na trasie zdobywania 28 najwyższych wierzchołków naszego kraju. Wznosi się majestatycznie nad Kotliną Kłodzką, przyciągając turystów nie tylko wysokością, ale też niezwykłą atmosferą i formacjami skalnymi, które wyglądają jak wyrzeźbione ręką artysty. Droga na Szczeliniec Wielki nie jest trudna. Jego dostępność sprawia, że cieszy się popularnością wśród rodzin z dziećmi, seniorów i początkujących turystów. To jedne z tych gór, na które można wybrać się „na lekko", by odpocząć, poobserwować przyrodę i poczuć się jak odkrywca. Prowadzi na niego wygodna, kamienista ścieżka z ponad 600 schodami, które zostały wybudowane już w XVIII wieku. Choć podejście może lekko zmęczyć, to nie wymaga jednak górskiej kondycji. Wystarczy tylko odrobina chęci i dobrego humoru. A na górze... nagroda, której nie da się opisać w kilku słowach. Na szczycie rozciąga się niezwykły kamienny labirynt, pełen tarasów widokowych, skalnych przejść, wąskich korytarzy i naturalnych rzeźb, które od wieków pobudzają wyobraźnię.

eprasa.pl c96ca56fa0

Podczas spaceru po szczycie można napotkać formacje skalne o fantazyjnych kształtach i nazwach, które mówią same za siebie: Małpolud, Wielbłąd, Tron Pradziada czy Słoń. Każda z nich ma swoją historię. Jedne powstały z ludowej wyobraźni, inne są efektem geologicznych procesów, które trwały miliony lat. Jedną z największych atrakcji jest "Piekiełko". To wąska szczelina, do której prowadzi strome zejście między skałami. Nawet w gorący, letni dzień panuje tam chłód i półmrok, co dodaje temu miejscu nuty tajemniczości. Prawdziwym widowiskiem natury jest gra światła na piaskowcowych skałach, a niezapomnianym przeżyciem są tu malownicze wschody i zachody słońca.

Szlaki dla wszystkich i wędrówki bez pośpiechu

Największą zaletą skalnych labiryntów Gór Stołowych jest ich przystępność. To nie są trasy dla wspinaczy czy zaawansowanych turystów. To miejsca przygotowane z myślą o rodzinach z dziećmi, osobach starszych i wszystkich, którzy chcą poczuć dreszczyk emocji bez ryzyka. Drewniane pomosty, schodki i oznaczenia sprawiają, że nawet w gęstym labiryncie nie sposób się zgubić. Nie trzeba być doświadczonym piechurem ani zdobywcą górskich szczytów, by w pełni cieszyć się pięknem przyrody i urokiem spokojnych wędrówek. Góry Stołowe, udowadniają, że góry mogą być dostępne dla każdego – niezależnie od wieku, kondycji czy tempa marszu. To idealny region dla tych, którzy kochają naturę, ale cenią sobie również komfort, bezpieczeństwo i chwile wytchnienia. Wycieczki można łatwo dostosować do możliwości uczestników – od kilkugodzinnych spacerów, przez całodzienne wyprawy, po spokojne przechadzki ścieżkami edukacyjnymi. To doskonałe miejsce, by dzieci po raz pierwszy zetknęły się z górami – bez presji, za to z dużą dawką zachwytu.

Uzdrowiskowe perełki Kotliny Kłodzkiej

Po dniu pełnym emocji i skalnych odkryć warto zanurzyć się w atmosferze jednego z trzech słynnych uzdrowisk Kotliny Kłodzkiej. Położona w sercu Sudetów, słynie nie tylko z malowniczych krajobrazów i zabytków, ale przede wszystkim z wyjątkowego mikroklimatu oraz bogactwa wód mineralnych. Kotlina Kłodzka to jedno z najpiękniejszych i najbardziej zróżnicowanych przyrodniczo miejsc w Polsce. To właśnie tutaj znajdują się jedne z najsłynniejszych uzdrowisk w kraju, które od wieków przyciągają kuracjuszy spragnionych zdrowia, relaksu i kontaktu z naturą.

OTO NAJWAŻNIEJSZE UZDROWISKOWE PERełKI KOTLINY KŁODZKIEJ

Kudowa-Zdrój – miasto z duszą i mocą wód

W sercu malowniczej Kotliny Kłodzkiej, przy samej granicy z Czechami, leży jedno z najbardziej wyjątkowych uzdrowisk w Polsce – Kudowa-Zdrój. To miasto, które od wieków przyciąga nie tylko kuracjuszy, ale też miłośników przyrody, historii i kultury. Połączenie leczniczych wód, uzdrowiskowej atmosfery i bogatej przeszłości sprawia, że Kudowa zasłużenie nazywana jest miastem z duszą i mocą wód. Już w XVII wieku leczono tu wodami mineralnymi, a w XIX wieku kurort zyskał europejską sławę, przyciągając gości z całego kontynentu. Dziś można poczuć tę historię spacerując po deptaku, odwiedzając zabytkowe wille, sanatoria i Teatr Zdrojowy, który do dziś tętni życiem kulturalnym. W Kudowie odbywa się m.in. prestiżowy Międzynarodowy Festiwal Moniuszkowski, a także liczne koncerty, wystawy i wydarzenia plenerowe.

Kudowa-Zdrój to także idealne miejsce na rodzinny wyjazd. Na najmłodszych i dorosłych czeka tu wiele ciekawych atrakcji. Jedną z nich jest Aquapark „Wodny Świat" z zespołem basenów, saun i strefą wellness. Ciekawą propozycją jest również Szlak Ginących Zawodów. Można tu uczestniczyć w warsztatach garncarstwa, pieczeniu chleba, kowalstwa czy tkactwa, a także zobaczyć minizoo i historyczny wiatrak. W centrum miasta znajduje się urokliwe Muzeum Zabawek „Bajka" z ponad 5000 eksponatów z różnych epok. Natomiast miłośnicy przyrody docenią Muzeum Minerałów i Kamieni Szlachetnych, prezentujące kolekcje kryształów, ametystów, agatów czy meteorytów, jak również niesamowite skamieniałości, w tym jaja dinozaurów z Mongolii. Na uwagę zasługuje również Kaplica Czaszek znajdująca się w miejscowej dzielnicy Czermna. Jest to jeden z trzech takich obiektów w Europie. W jej wnętrzu gromadzone są setki czaszek na ścianach i sklepieniu, a krypty kryją tysiące szczątków ludzi, którzy zmarli w wyniku wojen i epidemii XVII–XVIII wieku. Miejsce to porusza i skłania do refleksji. Tuż obok warto odwiedzić unikalną Ruchomą Szopkę z Czermnej, złożoną z 250 ręcznie wyrzeźbionych figurek, z lipowego drewna, poruszających się w rytm muzyki.

Moc wód leczniczych

W samym centrum miasta rozciąga się Park Zdrojowy, którego aleje prowadzą wśród starodrzewu, kwiatowych rabat i cichych zakątków. Park zachwyca nie tylko roślinnością, ale i elegancją zabytkowych budowli, takich jak Pijalnia Wód Mineralnych, w której można skosztować zdrowotnych źródeł: „Moniuszko", „Marchlewski" i „Śniadecki". Od wieków stosowane są w leczeniu chorób serca i układu krążenia, schorzeń przewodu pokarmowego, chorób tarczycy oraz zaburzeń przemiany materii i otyłości. Wody podawane są zarówno do picia, jak i wykorzystywane w kąpielach oraz inhalacjach. Kudowa posiada nowoczesne sanatoria i ośrodki lecznicze, które oferują profesjonalne kuracje w komfortowych warunkach. Nowoczesnym dodatkiem do tej zielonej przestrzeni jest tężnia solankowa, tworząca mikroklimat zbliżony do morskiego. Jest idealna w leczeniu dróg oddechowych i ukojenia zmysłów.

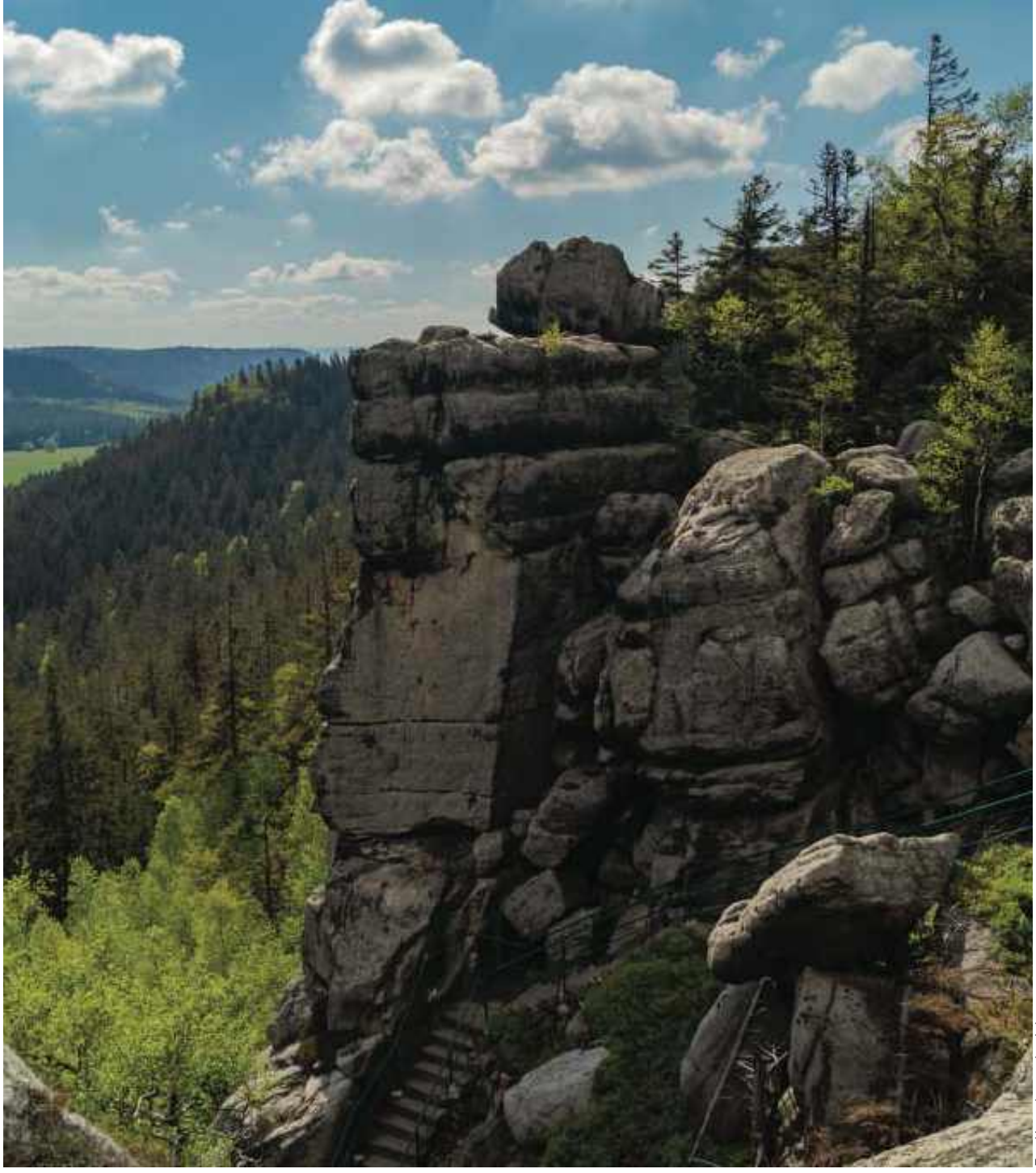
Polanica-Zdrój – elegancja i nowoczesność

Kolejnym urokliwym i prestiżowym kurortem uzdrowiskowym w Kotlinie Kłodzkiej jest Polanica-Zdrój. Miasto łączy w sobie wyjątkową elegancję, tradycję leczniczą i nowoczesne podejście do zdrowia oraz wypoczynku. Od lat przyciąga kuracjuszy, turystów i artystów, zachwycając atmosferą, infrastrukturą i licznymi atrakcjami. Miasto zawdzięcza swój rozwój naturalnym źródłom wód mineralnych, głównie szczawom wodorowęglanowo-sodowym, które korzystnie wpływają na układ pokarmowy, krążeniowy i ogólną kondycję organizmu. Woda „Wielka Pieniawa", jedna



Fot. wrzesientomek - stock.adobe.com

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Kornel - stock.adobe.com

z najbardziej znanych w Polsce, dostępna jest w eleganckiej Pijalni Wód Mineralnych, stanowiącej centralny punkt uzdrowiska.

Na szczególną uwagę w Polanicy-Zdrój zasługuje Park Zdrojowy. To starannie zaprojektowana przestrzeń pełna fontann, kwiatowych kompozycji i alejek spacerowych. Jego stylowy charakter dopełniają zdobione ławki, secesyjna architektura i nowoczesne elementy małej architektury, tworząc harmonijną całość, sprzyjającą relaksowi i regeneracji. Spacerując po eleganckim deptaku, można natrafić na liczne kawiarnie, restauracje i sklepy z regionalnymi produktami. W ofercie dominują naturalne kosmetyki, zioła, ceramika i lokalne przysmaki. Miasto znane jest też z wyrobów czekoladowych i rękodzieła artystycznego. Polanica-Zdrój to także miasto kultury. Regularnie odbywają się tu koncerty, festiwale i wydarzenia artystyczne – m.in. Międzynarodowy Festiwal Filmów Amatorskich POL-8, festiwal muzyki chóralnej „Tutti Sings" czy przeglądy teatrów ulicznych. Teatr Zdrojowy im. Mieczysławy Ćwiklińskiej gości liczne spektakle, koncerty i spotkania autorskie.

Dla aktywnych czekają w mieście nowoczesne ścieżki rowerowe, park linowy, korty tenisowe, siłownie plenerowe i rozbudowana infrastruktura sportowo-rekreacyjna. Zimą można stąd szybko dotrzeć na stoki narciarskie w pobliskim Zieleńcu czy Czarnej Górze.

Lecznictwo i nowoczesna rehabilitacja

Miasto oferuje również wysokiej klasy bazę sanatoryjną i medyczną. W uzdrowisku działają ośrodki specjalizujące się w leczeniu schorzeń serca, naczyń krwionośnych, nadciśnienia, cukrzycy oraz chorób układu pokarmowego. Kuracjusze korzystają z kąpieli mineralnych, inhalacji, masaży i innowacyjnych zabiegów fizykoterapeutycznych. Nowoczesne obiekty łączą medycynę naturalną z osiągnięciami współczesnej technologii. Polanica-Zdrój, mimo silnego osadzenia w tradycji uzdrowiskowej, rozwija się bardzo dynamicznie. Inwestuje w ekologię, smart rozwiązania miejskie oraz turystykę prozdrowotną. To miejsce, które trafia w potrzeby zarówno starszych kuracjuszy, jak i młodszych turystów szukających odpoczynku w stylu slow life, bez rezygnowania z komfortu.

Duszniki-Zdrój – miasto Chopina i papieru

W sercu Kotliny Kłodzkiej, pośród górskich krajobrazów i uzdrowiskowej zieleni, leży wyjątkowe miejsce – Duszniki-Zdrój. To miasto o dwóch duszach: uzdrowiskowej i artystycznej. Znane z zabytkowej papierni oraz silnie związane z postacią Fryderyka Chopina, Duszniki łączą tradycję z klimatem sprzyjającym leczeniu i wypoczynkowi. To nie tylko kurort, ale też przestrzeń, gdzie historia i kultura grają pierwsze skrzypce. Miasto zapisało się na kartach historii jako pierwsze miejsce publicznego koncertu Fryderyka Chopina poza granicami ówczesnego Królestwa Polskiego. W 1826 roku, zaledwie 16-letni kompozytor zagrał tu koncert charytatywny na rzecz ubogich. Od tego czasu postać Chopina stała się symbolem miasta. Na jego cześć, co roku w sierpniu odbywa się Międzynarodowy Festiwal Chopinowski, jeden z najstarszych festiwali muzyki poważnej w Europie. W zabytkowym Dworku Chopina, pełniącym funkcję sali koncertowej, występują znakomici pianiści z całego świata, oddając hołd geniuszowi polskiej muzyki.

Jedną z największych atrakcji miasta jest Muzeum Papiernictwa, mieszczące się w unikalnym XVII-wiecznym młynie papierniczym, zbudowanym na wodzie. To jedyny tego typu zabytek w Polsce i jeden z niewielu w Europie. Miejsce to nie tylko opowiada historię papiernictwa, ale także umożliwia uczestnictwo w warsztatach ręcznego czerpania papieru, co stanowi niezapomnianą atrakcję dla dzieci i dorosłych.

W muzeum można zobaczyć stare maszyny papiernicze, dokumenty, banknoty, znaki wodne, a także wystawy czasowe o tematyce artystycznej i technicznej. Duszniki-Zdrój urzekają nie tylko zabytkami, ale i spokojną atmosferą. Spacerując po parku zdrojowym, można podziwiać kolorowe rabaty kwiatowe, stylową pijalnię wód, a także inhalatorium na wolnym powietrzu. Deptak zachęca do relaksu przy filiżance kawy, a pobliskie szlaki turystyczne prowadzą do górskich punktów widokowych i leśnych zakątków.

Uzdrowisko z historią

Duszniki-Zdrój to także jeden z najstarszych kurortów w Polsce. Już w XVII wieku doceniano lecznicze właściwości miejscowych źródeł wód mineralnych. Dziś miasto oferuje nowoczesne sanatoria i zakłady przyrodolecznicze, specjalizujące się m.in. w leczeniu chorób układu oddechowego, krążenia oraz przewodu pokarmowego. Wody mineralne, w tym znana „Pieniawa Chopina", wykorzystywane są w kuracjach pitnych, kąpielach i inhalacjach. Szczególnie polecane są osobom z problemami reumatologicznymi oraz w celach profilaktycznych i regeneracyjnych.

Region, do którego chce się wracać

Góry Stołowe i Kotlina Kłodzka tworzą wyjątkowy region, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. To miejsce, gdzie kamień i woda stworzyły krajobraz niepodobny do żadnego innego w Polsce, a człowiek dopełnił go kulturą, gościnnością i troską o zdrowie. Tutaj odpoczywa się pełną piersią – dosłownie i w przenośni. Ten wyjątkowy region w południowo-zachodniej Polsce kusi niezwykłymi formacjami skalnymi, malowniczymi szlakami turystycznymi i renomowanymi uzdrowiskami, które od wieków przyciągają kuracjuszy z całej Europy. Uzdrowiska Kotliny Kłodzkiej łączą w sobie walory zdrowotne, przyrodnicze i kulturowe. Warto wybrać się tu nie tylko dla poprawy zdrowia, ale i dla odpoczynku od codziennego zgiełku, zanurzenia w naturze i odkrywania bogactwa Dolnego Śląska. Dla miłośników natury to prawdziwy skarb, dla rodzin z dziećmi – gwarancja udanych wakacji, a dla osób szukających wyciszenia – przestrzeń do oddechu i kontemplacji.

Anna Molęda-Kompolt

eprasa.pl c96ca56fa0



ZIMOWY ODPOCZYNEK
W OTOCZENIU CISZY I NATURY

Wśród przyrody otulonej białym puchem, mazurski Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie stanowi oazę ciepła i wyjątkowej atmosfery. Tutaj, z dala od codziennego zgiełku, można zanurzyć się w spokoju i doświadczyć chwil pełnych uroku.

Mazurski pejzaż, z malowniczymi jeziorami i rozległymi lasami, stanowi idealne tło dla rodzinnego wypoczynku w **Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie** lub w położonych nieopodal ekskluzywnych **Siedliskach**, tworzących kompleks 14 komfortowych willi z możliwością pobytu 6-8 osób. Wybierając pakiet **Ferie na Mazurach**, Goście mają okazję nie tylko cieszyć się urokami tego regionu, ale skorzystać z przygotowanych atrakcji. Co można zatem robić? W zasadzie wszystko i... nic. Program różnorodnych animacji dla dzieci, dostępny każdego dnia pobytu, wypełni ich czas radosną zabawą, zajęciami plastycznymi i sportowymi, zapewniając niezapomniane przygody. Na atrakcje mogą liczyć także dorośli, wybierając spośród bogatej oferty zajęć poprawiających kondycję i sylwetkę, albo z aktywności na świeżym powietrzu – dostępne są rakiety śnieżne, biegówki, konie do jazdy rekreacyjnej czy trekkingi nie zawsze łatwymi trasami.

Dla tych, którzy potrzebują przejść w tryb chilloutowy, hotel poleca odwiedzenie Centrum SPA z dwoma basenami, jacuzzi, kompleksem saun i studiem cardio. Zrelaksować się można również w Kosmetycznym Instytucie, oferującym szeroką gamę zabiegów pielęgnacyjnych wykonywanych profesjonalnymi kosmetykami Dr Irena Eris, z zastosowaniem najnowocześniejszych technologii oraz masaży, od klasycznych po orientalne, wzbogacanych o aromaterapię. W okresie ferii zimowych można liczyć na dodatkowy bonus podczas korzystania z zabiegów.

Prawdziwą ucztą dla ciała i duszy stanie się również wizyta w jednej z dwóch hotelowych restauracji, gdzie każdy posiłek jest wyjątkową celebracją smaków – zarówno dań klasycznych, jak i wegetariańskich, uzupełnionych bogatym wyborem wyśmienitych win. Slowfoodowa Restauracja Romantyczna, typu gourmet, czynna tylko w godzinach wieczornych, jest zaproszeniem do odkrywania lokalnych smaków w formie menu degustacyjnego w połączeniu z wine pairingiem.

Życzliwa, troskliwa i pełna naturalności opieka nad gośćmi personelu hotelowego uczyni każdy pobyt wyjątkowym. A przyznany hotelowi międzynarodowy ekologiczny certyfikat Green Key, gwarantuje, że wypoczynek będzie odbywał się w harmonii z naturą.

Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie
DrIrenaErisSPA.com,
tel. +48 89 647 11 11

Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris
– tel. +48 89 642 52 00,
czynny codziennie
w godzinach 9.00-21.00.





Dr Irena Eris
HOTELE SPA

EKSKLUZYWNY RELAKS W PREZENCIE

Zaskocz swoich najbliższych wspaniałym prezentem pełnym relaksu.

Hotele SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, Polanica Zdrój i Krynica Zdrój 12+ proponują voucher na wybrany pakiet lub o ustalonej z góry wartości. Na niezapomniany pobyt złożą się komfortowe warunki wypoczynku, nowoczesne Centrum SPA z basenami, kompleksem saun i jacuzzi, profesjonalne zabiegi w Kosmetycznym Instytucie, wspaniała kuchnia, znakomity serwis oraz atmosfera sprzyjająca relaksowi.

Voucher zapakowany jako prezent można nabyć on-line: DrIrenaErisSPA.com

Materiał partnerski 113725OTBR-a

eprasa.pl c96ca56fa0

630 LAT W SERCU WARMII
- ROK, KTÓRY POŁĄCZYŁ HISTORIĘ I MIESZKAŃCÓW

Wyobraźcie sobie miasteczko, które zamiast jednego wielkiego urodzinowego weekendu postanowiło świętować... przez cały rok. Tak właśnie wyglądał 2025 w Biskupcu — rok, w którym koncerty, wystawy, mecze, festyny, warsztaty i szkolne konkursy odbywały się pod wspólnym, radosnym szyldem 630-lecia Biskupca. Miasto tętniło historią na każdym kroku, a zwykła codzienność zamieniała się w małe, lokalne święto.











Jubileusz wyrósł nie z jednej instytucji, lecz z energii całej lokalnej społeczności. To mieszkańcy — ci najmłodsi i ci dojrzali — tworzyli jego rytm i koloryt. Szkoły i przedszkola włożyły w obchody ogrom serca: organizowano imprezy, konkursy plastyczne i fotograficzne, przygotowywano teatralne inscenizacje i pisano specjalne piosenki, odbywały się lokalne spotkania tematyczne i konferencje.

Przez cały rok wydarzenia kulturalne i sportowe nosiły jedno wspólne logo i jedno hasło — 630 lat wspólnej historii. Mieszkańcy spotykali się na warsztatach, wernisażach lokalnych artystów, biegach, turniejach i koncertach. Kulminacja obchodów przypadła na trzy dni w połowie października — od 17 do 19 października. Wtedy Biskupiecki Dom Kultury oraz miejskie przestrzenie zmieniły się w arenę radosnego świętowania. Przez te trzy dni w Biskupcu królowała muzyka, sztuka, lokalne smaki i ogromna dawka wspólnotowej energii. Mówi się, że jesień na Warmii jest piękna — ale ta październikowa była absolutnie wyjątkowa.

A przecież wszystko zaczęło się setki lat wcześniej. Biskupiec, lokowany 17 października 1395 roku, przez wieki zmieniał się, przeobrażał, nabierał charakteru. Dziś jego historia widoczna jest w zabytkowym rynku, kościelnych wieżach, brukowanych uliczkach, ale także w nowoczesnych przestrzeniach kultury, terenach rekreacyjnych i zadbanych parkach. To miasto, które łączy ciepło warmińskiej tradycji z nowoczesnym tempem rozwoju. Zachęca do spacerów, rowerowych wycieczek i spokojnego odkrywania lokalnych smaków — w swoim własnym rytmie.

Co sprawiło, że jubileuszowy rok był tak wyjątkowy? Po pierwsze — wspólnota. Po drugie — pomysł, by każde wydarzenie oznaczyć jubileuszowym znakiem, dzięki czemu wszystko łączyło się w jedną opowieść. Po trzecie — zaangażowanie lokalnych instytucji, szkół, sołectw i kół gospodyń, które wniosły do programu autentyczność i charakter. Właśnie dlatego 630-lecie nie było tylko spojrzeniem w przeszłość, lecz całoroczną celebracją tego, czym Biskupiec żyje dziś — i tego, dokąd zmierza.

A jeśli w grudniowe dni szuka się miejsca z dobrą energią, ciepłem i historią, która naprawdę „dzieje się" — Biskupiec jest idealnym kierunkiem. Spacer po rynku, wizyta w galerii aparatów, gorąca herbata w jednej z lokalnych kawiarni i rozmowa z mieszkańcami wystarczą, by poczuć, że te 630 lat to nie tylko liczba w kronikach, ale żywa, serdeczna opowieść tworzona przez ludzi każdego dnia.

Biskupiec zaprasza — i jak pokazuje jego jubileuszowy rok, potrafi świętować przez dwanaście miesięcy tak, że trudno tego nie pokochać.

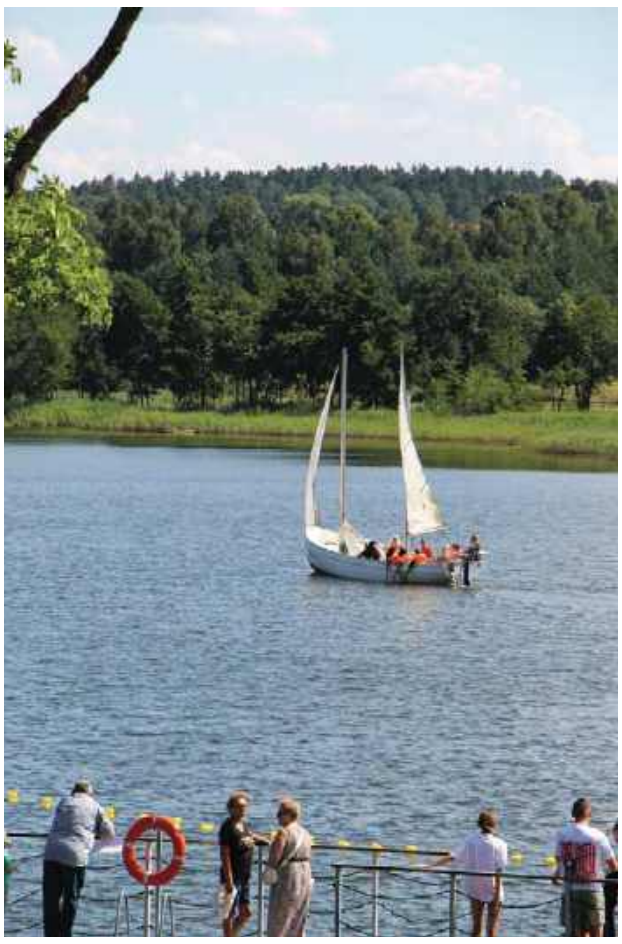
95725OTBR-a-K

eprasa.pl c96ca56fa0

GMINA OLSZTYNEK

Olsztynek – to największa gmina w powiecie olsztyńskim – łączy rozległe lasy, czystą przyrodę i świetną dostępność. Dzięki trasom S7 i S51 oraz połączeniom kolejowym łatwo tu dotrzeć z Warszawy i Trójmiasta.









Otaczające gminę jeziora od lat przyciągają miłośników wypoczynku nad wodą, wpływając na rozwój turystyki wodnej, wędkarskiej i rodzinnej. To idealne miejsce dla tych, którzy cenią sobie równowagę i wypoczynek – nie bez powodu Olsztynek należy do międzynarodowej sieci Cittaslow, promującej filozofię życia „w zwolnionym tempie".

Serce lokalnej turystyki bije w Muzeum Budownictwa Ludowego – Parku Etnograficznym, jednym z najbardziej malowniczych i różnorodnych skansenów w kraju. Na 94 hektarach zgromadzono blisko 80 obiektów tradycyjnej architektury z Warmii, Mazur i dawnych ziem pruskich. Wnętrza wyposażono w autentyczne sprzęty, które pozwalają poczuć rytm życia sprzed dwóch stuleci. Zwiedzających zachwycają stare chaty, budynki sakralne, wiejskie warsztaty, a także pachnące ogrody i gospodarstwa ze zwierzętami. Skansen słynie z licznych festynów, jarmarków i rodzinnych warsztatów, które wprowadzają w świat dawnych zwyczajów Mazurów i Warmiaków. Muzeum opiekuje się również Salonem Wystawowym w dawnym kościele i Domem Mrongowiusza – miejscem narodzin wybitnego obrońcy polskiej kultury.



103625otbr-a

Niezwykłym punktem na mapie Olsztynka jest Multimedialne Muzeum Obozu Jenieckiego Stalag IB i Historii Olsztynka, mieszczące się w ratuszu z początku XX wieku. Ekspozycja w nowoczesny sposób przybliża dzieje miasta oraz losy jednego z największych obozów jenieckich w Prusach Wschodnich. Tuż obok stoi monumentalny Tannenberski Lew, pozostałość po nieistniejącym dziś pomniku Tannenberg-Denkmal.

Miasto oferuje również spotkanie ze sztuką użytkową – w Hucie Szkła Artystycznego zwiedzający mogą obserwować proces tworzenia barwnych, ręcznie formowanych wyrobów. Szklane anioły, wazony czy figurki kształtowane z rozgrzanej masy szklanej robią ogromne wrażenie. Po pokazach można zajrzeć do sklepu z unikatowymi pamiątkami i dokonać zakupu.

Z kolei miłośnikom historii z pewnością spodoba się spacer do zachowanych fragmentów zamku krzyżackiego. To właśnie tutaj uczył się Emil von Behring, pierwszy w historii laureat Nagrody Nobla z dziedziny medycyny. Jego badania nad surowicą przeciwbłoniczą uratowały życie tysiącom dzieci na całym świecie. W zamkowych piwnicach do dziś czuć klimat dawnych czasów.

Jednym z najciekawszych punktów widokowych jest odrestaurowana wieża ciśnień z 1906 roku. Ten 34-metrowy, ośmioboczny obiekt, niegdyś kluczowy dla miejskiego systemu wodociągowego, dziś pełni funkcję punktu widokowego, to idealne miejsce dla fotografów i miłośników panoram. A po zwiedzaniu koniecznie trzeba zajrzeć do kulinarnych perełek miasta: legendarnej Cukierni Jagodzianka, słynącej z drożdżówek pełnych jagodowego nadzienia, oraz Restauracji z Zielonym Piecem, serwującej regionalne potrawy wpisane w tradycję kulinarną Warmii i Mazur.

Połączenie wyjątkowej przyrody, bogatej historii i idei spokojnego życia sprawia, że Olsztynek staje się jednym z najciekawszych miejsc na mapie turystycznej regionu – idealnym na weekend, rodzinny wyjazd czy chwilę ukojenia z dala od pośpiechu.



eprasa.pl c96ca56fa0



W KRAINIE WINA, OCEANU I FRANCUSKIEGO UROKU

Podróż po Nowej Akwitanii to spotkanie z południowo-zachodnią Francją w jej najbardziej malowniczym wydaniu – pełnym kontrastów, ale też niezwykłej harmonii. Region ten urzeka różnorodnością – od miejskiego szyku Bordeaux, przez nadmorską swobodę Arcachon, po rozległe winnice, w których czas płynie wolniej.

To idealna propozycja dla podróżników szukających zarówno smaków, jak i widoków, które pozostają w pamięci na długo.

Bordeaux na wodzie – elegancja w rytmie Garonny

Pierwszym etapem wyprawy jest Bordeaux – serce Nowej Akwitanii i jedno z najbardziej eleganckich miast Francji. To miejsce, które najlepiej poznawać dwutorowo: z pokładu statku sunącego po Garonnie, gdzie miasto odbija się w wodzie niczym w zwierciadle, oraz z perspektywy spacerowicza, przemierzającego brukowane ulice pełne życia, historii i smaków. Każda ulica i każdy plac zdają się opowiadać o kulturze i pasji, która od stuleci kształtuje lokalną tożsamość. Tutaj historia i nowoczesność tworzą wyjątkowy duet. Miasto znane jest na całym świecie z wina i eleganckich zabytków wpisanych na listę UNESCO, ale jego prawdziwym sercem od wieków pozostaje rzeka Garonna. To ona nadała mu rytm, przyniosła bogactwo i otworzyła okno na świat. To właśnie z rzeki Bordeaux prezentuje się najpełniej – dumnie, harmonijnie i z rozmachem.

Podróż po Bordeaux warto zacząć właśnie na wodzie. Rejs statkiem wzdłuż Garonny pozwala spojrzeć na miasto z perspektywy, której nie da się doświadczyć podczas spaceru. Już na początku trasy ukazuje się Place de la Bourse – wizytówka Bordeaux i jeden z najczęściej fotografowanych zakątków Francji. Tuż obok znajduje się słynne Lustro Wody, największa instalacja tego typu na świecie. W jego tafli odbijają się fasady zabytkowych budowli, a w upalne dni miejsce to zamienia się w ulubiony punkt spotkań mieszkańców i turystów. To niezwykłe połączenie historii z nowoczesnością w jednym kadrze. Dalej rzeka prowadzi pod mostami, które są świadectwem różnych epok. Pont de Pierre, zbudowany z inicjatywy Napoleona, urzeka klasyczną formą i solidnością dawnych konstrukcji. Kilka kilometrów dalej nowoczesny most Chaban-Delmas zachwyca swoją innowacyjnością. Jego ruchome przęsła unoszą się, by przepuścić wielkie statki wpływające do portu. Te dwa obiekty najlepiej pokazują, jak Bordeaux potrafi łączyć tradycję z przyszłością.

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. FreeProd - stock.adobe.com

Rejs odsłania także eleganckie nabrzeża, odrestaurowane w ostatnich dekadach. Rząd klasycystycznych fasad, nowoczesne wieżowce i zielone bulwary tworzą pejzaż, który najlepiej ogląda się właśnie z pokładu statku. Garonna, szeroka i pełna życia, pokazuje miasto w całej okazałości – od jego historycznego serca po nowoczesne oblicze, które nadaje Bordeaux wyjątkowy charakter.

Rejs po Garonnie to nie tylko okazja, by podziwiać architekturę miasta. To także podróż do samego serca tradycji, która uczyniła Bordeaux sławnym na całym świecie – do wina. Region otaczający miasto należy do największych i najbardziej prestiżowych winiarskich obszarów globu. Spacerując ulicami Bordeaux, natrafimy na tradycyjne piwnice, eleganckie bary degustacyjne i sklepy, w których półki uginają się pod butelkami z nazwami apelacji znanych każdemu koneserowi. Symbolem współczesnego podejścia do winiarskiej tradycji jest Cité du Vin – futurystyczne muzeum wina. Jego bryła przypomina kielich wprawiony w ruch lub strumień złocistego trunku spływający do szklanki. Wnętrze kryje interaktywne wystawy, multimedialne prezentacje i degustacje win z całego świata, a z panoramicznej sali można podziwiać widok na miasto i Garonnę. To właśnie tą rzeką przez wieki spławiano beczki wina do portów, skąd trafiały na stoły w całej Europie. Dziś tradycja ta znajduje nowe życie. Podczas rejsów po Garonnie można spróbować kieliszka Médoc czy Saint-Émilion, pozwalając, by smak stał się częścią opowieści o mieście. Bordeaux i wino to duet nierozerwalny – jedno bez drugiego nie miałoby tej samej tożsamości.

Bordeaux na lądzie – drugie oblicze miasta

Choć wielu turystów kojarzy Bordeaux przede wszystkim z rejsami po Garonnie, to prawdziwe serce miasta bije na lądzie. Brukowane uliczki prowadzą do przestronnych placów, gdzie historia splata się z codziennym życiem mieszkańców. Spacerując po ulicach, łatwo dać się uwieść aromatom miasta. Świeżo parzona kawa, ciepłe croissanty i lokalne przysmaki unoszą się w powietrzu, prowadząc turystów od bistro do eleganckich restauracji. Miłośnicy kulinariów znajdą tu foie gras, słynne cannelés czy talerze regionalnych serów – prawdziwe bogactwo smaków Akwitanii.

Spacer po mieście najlepiej zacząć od Place de la Bourse, jednego z najbardziej rozpoznawalnych punktów Bordeaux. Lustro Wody odbija monumentalne fasady i przechodniów, tworząc wrażenie, że miasto unosi się nad taflą rzeki. Zaledwie kilka kroków dalej rozciąga się urokliwa starówka: wąskie brukowane uliczki, eleganckie kamienice i ukryte place, gdzie czas płynie wolniej. Nie sposób pominąć katedry św. Andrzeja. Gotycka bryła dominuje nad centrum, a z wieży Pey-Berland roztacza się panorama dachów miasta i leniwie płynącej Garonny – widok, który zapada

eprasa.pl c96ca56fa0



Fot. Martin M303 - stock.adobe.com

w pamięć każdemu odwiedzającemu. Każdy zaułek Bordeaux kryje w sobie historię: od architektury XVIII wieku po nowoczesne kawiarnie i galerie sztuki.

Nie sposób pominąć lokalnych sklepików z winem, które pozwalają poczuć Bordeaux jako stolicę wina. Degustacja prosto od producenta to nie tylko przyjemność dla podniebienia, ale też lekcja historii i kultury tego regionu. Po zmroku miasto zyskuje zupełnie nowy wymiar. Nabrzeża Garonny wypełniają się światłami, a fasady odbijają się w lustrze rzeki. Restauracje i bary tętnią rozmowami i muzyką, tworząc atmosferę, której nie znajdziemy w przewodnikach. W tych chwilach Bordeaux ujawnia swoje drugie oblicze – szykowne, a zarazem pełne życia, zachęcające do powrotów i odkrywania na nowo.

Arcachon z perspektywy roweru

Z Bordeaux wystarczy godzina pociągiem, by znaleźć się w zupełnie innym świecie. Arcachon to nadmorskie miasteczko, które najlepiej odkrywać na rowerze. Rowerowe trasy zaczynają się tuż przy plaży. Promenada biegnąca wzdłuż wybrzeża prowadzi przez centrum aż do bardziej ustronnych zakątków zatoki. Po drodze mija się kolorowe łodzie rybackie i przytulne kawiarnie. Podróż rowerem to sztuka zatrzymywania się w odpowiednich chwilach. Przy drewnianej przystani, gdzie na talerzu lądują świeżo otwarte ostrygi, skropione cytryną i podane z kieliszkiem schłodzonego białego wina. W piekarniach pachnących masłem i drożdżami, gdzie croissanty jeszcze parzą dłonie ciepłem pieca. Albo w chłodnym cieniu piniowego lasu, gdzie czas zwalnia, a jedyną muzyką staje się szum oceanu i trzask igliwia pod stopami. Jazda rowerem w Arcachon to coś więcej niż tylko turystyczna atrakcja. To sposób na wtopienie się w rytm miasta. Mieszkańcy korzystają z dwóch kółek, by dojechać na targ po zakupy, odwiedzić znajomych czy wyskoczyć do portu. Ruch jest spokojny, ścieżki dobrze oznaczone, a odległości na tyle krótkie, że auto naprawdę nie jest potrzebne.

Tutaj każda dzielnica ma nazwę jednej z pór roku. „Lato" to centrum z plażami i promenadą, „Jesień" to port i targ z ostrygami, „Wiosna" – eleganckie wille, a „Zima" – spokojna część otoczona lasem. Rowerem można w jeden dzień przejechać przez wszystkie i zobaczyć, jak różne oblicza ma Arcachon. Największą atrakcją jest trasa prowadząca do wydmy Pilat, która jest najwyższa w Europie. Podjazd pod 110-metrową górę piasku to wysiłek, ale nagroda w postaci widoku na Atlantyk i bezkresny las sosnowy wynagradza wszystko. Arcachon nie jest wielkie, ale pełne kontrastów, od gwarnych plaż po spokojne, malownicze zaułki. To miasto nie pędzi, ale też nigdy się nie zatrzymuje.

Dzika przyroda w sercu zatoki Arcachon

Zaledwie kilka kilometrów od tętniącego życiem Arcachon, znajduje się rezerwat przyrody Banc d'Arguin, który zachwyca miłośników natury i fotografów. To jedna z najcenniejszych przyrodniczo stref w Nowej Akwitanii, chroniona zarówno dla ptaków, jak i dla unikalnych form życia morskiego. Rezerwat słynie przede wszystkim z ptaków wodnych. W zależności od pory roku można obserwować setki gatunków, takie jak majestatyczne czaple, małe siewki i mewy. W okresie migracji Banc d'Arguin staje się prawdziwym rajem dla ornitologów i fotografów przyrody.

Rezerwat tworzą piaszczyste łachy i płytkie wody, które zmieniają się wraz z przypływem i odpływem. Przechadzka po Banc d'Arguin to podróż po zmieniającym się krajobrazie. W jednej chwili stąpa się po lśniących łachach piasku, w drugiej obserwuje się wodę wypełniającą zatokę. To miejsce, w którym widać siłę i rytm Atlantyku. Najlepiej odwiedzać rezerwat pieszo lub rowerem, korzystając z wytyczonych szlaków. Wędrując przez brzegi zatoki, można poczuć spokój i dzikość tego miejsca. Przewodnicy lokalnych biur oferują wycieczki z komentarzem przyrodniczym, opowiadając o unikalnym ekosystemie rezerwatu, migracjach ptaków i hodowlach ostryg w okolicznych wodach. Banc d'Arguin to nie tylko miejsce obserwacji przyrody, ale również symbol harmonii między człowiekiem a naturą.

Podróż przez krainę wielkich win

Nowa Akwitania kusi nie tylko oceanem i lasami, ale przede wszystkim pejzażem winnic, które od pokoleń tworzą legendę wina. To właśnie tu w krajobrazie pełnym słońca, winorośli i tradycji, rodzą się jedne z najbardziej cenionych win świata. Winnice rozciągające się na setkach hektarów przyciągają miłośników czerwonych i białych trunków z całego świata. Dla turystów, którzy chcą poznać je bliżej, lokalne biura informacji turystycznej oferują wycieczki, które pozwalają odkryć smak, historię i tajniki produkcji wina. Prowadzone są przez przewodników, którzy nie tylko oprowadzają po winnicach, ale też opowiadają historię każdego zamku i procesu produkcji wina. Podczas zwiedzania uczestnicy zobaczą również każdy etap powstawania tego trunku. Począwszy od winorośli, przez zbiór i fermentację, aż po dojrzewanie w beczkach. Wizyta kończy się degustacją, podczas której można porównać różne odmiany Merlot, Cabernet Sauvignon czy Sauvignon Blanc, a przewodnik opowiada o ich aromatach, strukturze i tradycjach regionu.

Już kilka kilometrów od centrum Bordeaux pojawiają się malownicze rzędowe pola winorośli, które widać jak z pocztówki. Każda apelacja ma swoją charakterystykę i styl wina. Latem liście mienią się soczystą zielenią, a jesienią nabierają złotych i purpurowych barw. W podróży po tych terenach warto zwrócić uwagę nie tylko na same wina, ale też na zamki i kamienne châteaux, w których wino dojrzewa w dębowych beczkach. Każdy z nich to osobna historia, a każda butelka to opowieść o ziemi, klimacie i pracy ludzi.

Château de Camarsac - opowieść o produkcji win

Wśród winnic, które szczególnie zapadły mi w pamięć, wyróżnia się Château de Camarsac – malownicza posiadłość z XIV

eprasa.pl c96ca56fa0

wieku, ukryta na wzgórzu pośród winorośli. Zamek, którego mury pamiętają średniowieczne dzieje, dziś otwiera swoje podwoje przed podróżnikami podczas zorganizowanych wycieczek, łącząc historię z pasją do wina. Nazywany bywa „zamkiem Czarnego Księcia", bo w średniowieczu miał być związany z postacią Edwarda, syna króla Anglii. Dziś jego kamienne mury kryją winnicę, która łączy tradycję z nowoczesnością.

Zwiedzanie zaczynamy od spaceru po winnicy, gdzie przewodnik opowiada o odmianach winogron i pracy w polu. Wszystko zaczyna się w winnicy – mówi przewodnik, wskazując na rzędy krzewów. Winogrona Merlot, Cabernet Sauvignon i Cabernet Franc dojrzewają tu przez całe lato. Zbieramy je ręcznie, żeby wybrać tylko najlepsze owoce. Potem przychodzi czas na winifikację. Winogrona trafiają do stalowych kadzi, gdzie sok zaczyna fermentować. Tu dzieje się magia – uśmiecha się przewodnik. Drożdże przekształcają cukier w alkohol, a my kontrolujemy temperaturę, żeby zachować aromaty owocu. Kolejny etap to dojrzewanie. W Château de Camarsac wina leżakują w dębowych beczkach. Drewno nadaje im strukturę, aromaty wanilii i przypraw. Każda beczka ma swoją historię – tłumaczy gospodarz. To jak dialog między winem a drewnem.

Na koniec przychodzi moment, na który wszyscy czekają. Degustacja pełna zapachów, smaków i lokalnej tradycji. W kieliszkach pojawia się rubinowe wino o aromacie czerwonych owoców, przypraw i lekkiej nuty dębu. Przewodnik opowiada, że Merlot daje miękkość i owocowość, Cabernet Sauvignon – moc i strukturę, a Cabernet Franc – delikatne nuty kwiatowe. Każda butelka to suma natury i pracy człowieka – podsumowuje. A naszym zadaniem jest tylko pomóc winu opowiedzieć jego własną historię.

Podobne wycieczki prowadzą do winnic w Médoc, Saint-Émilion, Pessac-Léognan czy Graves, dzięki czemu turyści mogą w jednym dniu poznać różnorodność okolic Bordeaux i zrozumieć, co sprawia, że wina z tego regionu są tak cenione na świecie. Winnice wokół Bordeaux to coś więcej niż turystyczna atrakcja. To żywe dziedzictwo, które tworzą pokolenia winiarzy. Wizyta w Château de Camarsac pokazuje, że wino nie rodzi się w butelce, ale w ziemi, słońcu, winorośli i pracy rąk. I że najlepiej smakuje tam, gdzie się narodziło – w cieniu kamiennego zamku, w sercu winnicy. Tutaj każdy krok, łyk i oddech stają się częścią zmysłowej symfonii, w której południowo-zachodnia Francja gra pierwsze skrzypce.

Anna Molęda-Kompolt

Przewodnik po winnicach wokół Bordeaux

Region Bordeaux to prawdziwy raj dla miłośników wina. Setki winnic, zamki, malownicze krajobrazy i bogata historia sprawiają, że każda wizyta może stać się niezapomnianą podróżą. Ten przewodnik pozwala zaplanować podróż przez region Bordeaux zarówno dla początkujących miłośników wina, jak i koneserów poszukujących wyjątkowych smaków i historii. Poniżej 12 winnic, które warto odwiedzić.

1. **Château de Camarsac** (Bordeaux)
   - **Historia:** XIV-wieczny zamek związany z legendą „Czarnego Księcia".
   - **Wina:** Merlot, Cabernet Sauvignon i Cabernet Franc.
   - **Atrakcje:** Spacer po winnicy, piwnice z beczkami dębowymi, degustacja i opowieści przewodnika o produkcji wina.

2. **Château Pape Clément** (Pessac-Léognan)
   - **Historia:** Jedna z najstarszych winnic Bordeaux, sięgająca XIV wieku.
   - **Wina:** Wyrafinowane czerwone wina o głębokim aromacie.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie winnic, piwnic, degustacje z sommelierem.

3. **Château Smith Haut Lafitte** (Pessac-Léognan)
   - **Historia:** Elegancka winnica z nowoczesną częścią produkcyjną i luksusowymi ogrodami.
   - **Wina:** Czerwone i białe wina o wysokiej klasy.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie winnic, piwnic i nowoczesnej produkcji, degustacja premium.

4. **Château d'Agassac** (Médoc)
   - **Historia:** XVIII-wieczny zamek w sercu Médoc.
   - **Wina:** Klasyczne czerwone wina Médoc.
   - **Atrakcje:** Spacer po winnicy, degustacja win, opowieści o tradycyjnych metodach produkcji.

5. **Château La Dominique** (Saint-Émilion)
   - **Historia:** Winnica z widokiem na zabytkowe Saint-Émilion.
   - **Wina:** Grand Cru, eleganckie czerwone wina.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie winnic i piwnic, degustacja, opowieści o terroir i klimacie wpływającym na smak wina.

6. **Château Fombrauge** (Saint-Émilion)
   - **Historia:** Rodzinna winnica z wieloletnią tradycją.
   - **Wina:** Czerwone wina Grand Cru.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie piwnic i winnic, degustacja różnych roczników, prezentacja procesu winifikacji.

7. **Château de la Brède** (Graves)
   - **Historia:** Winnica w historycznym zamku z regionu Graves.
   - **Wina:** Czerwone i białe wina Graves.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie zamku, winnic, degustacja z przewodnikiem.

8. **Château Haut-Brion** (Pessac-Léognan)
   - **Historia:** Jedna z najbardziej prestiżowych winnic Bordeaux, działająca od XVII wieku.
   - **Wina:** Wyjątkowe czerwone i białe wina klasy Premier Grand Cru.
   - **Atrakcje:** Zwiedzanie historycznych piwnic, degustacja premium, prezentacja historii winiarstwa.

9. **Château Lynch-Bages** (Pauillac, Médoc)
   - **Historia:** Pięciogwiazdkowa winnica znana z klasycznych Bordeaux.
   - **Wina:** Czerwone wina klasy Grand Cru, pełne struktury i aromatu.
   - **Atrakcje:** Spacer po winnicach, degustacje, opowieści o tradycji i historii rodu właścicieli.

10. **Château d'Yquem** (Sauternes)
    - **Historia:** Słynna winnica słodkich win w Sauternes, działająca od XVII wieku.
    - **Wina:** Premier Cru Supérieur – wina deserowe o wyjątkowej słodyczy i aromatach.
    - **Atrakcje:** Zwiedzanie winnic, piwnic, degustacja win słodkich z przewodnikiem.

11. **Château Pichon Longueville** (Pauillac, Médoc)
    - **Historia:** Historyczny zamek i prestiżowa winnica.
    - **Wina:** Czerwone Bordeaux klasy Grand Cru.
    - **Atrakcje:** Zwiedzanie zamku i winnic, degustacja wybranych roczników.

12. **Château La Mondotte** (Saint-Émilion)
    - **Historia:** Nowoczesna winnica w Saint-Émilion, łącząca tradycję z innowacjami.
    - **Wina:** Wyrafinowane czerwone wina Grand Cru.
    - **Atrakcje:** Prezentacja procesu winifikacji, degustacja win w piwnicach, spacer po winnicy.

eprasa.pl c96ca56fa0



Nasza firma istnieje na rynku motoryzacyjnym od wielu lat. Dzięki temu posiadamy doświadczenie, które gwarantuje profesjonalne wykonanie usług oraz dobór najlepszych części do ich wykonania. Naszym atutem jest dobrze wyszkolona kadra mechaników, specjalizująca się w obsłudze konkretnych marek samochodów. Zajmujemy się naprawą wszystkich marek, jednak specjalizujemy się w naprawie aut marki Skoda i grupy Volkswagen (Audi, Seat). Oprócz napraw typowo mechanicznych (elementy zawieszenia, systemy hamulcowe, skrzynie biegów, remonty silników) oferujemy również specjalistyczne naprawy elektromechaniczne i elektroniczne, opierające się głównie na profesjonalnym sprzęcie do diagnostyki elektroniki, ale przede wszystkim możemy poszczycić się odpowiednio przygotowaną do tego celu kadrą.

Do napraw powypadkowych aut osobowych posiadamy własne, profesjonalnie wyposażone lakiernię oraz blacharnię. Świadczymy pełną pomoc w załatwianiu formalności związanych z kontaktem z ubezpieczalniami i ich przedstawicielami. Rozliczamy szkody kosztorysowo, jak i bezgotówkowo z większością ubezpieczalni działających na polskim rynku. Posiadamy własną pomoc drogową, która może na terenie Olsztyna, bez żadnych opłat ze strony klienta, przywieść auto z miejsca kolizji do serwisu. Na czas naprawy zapewniamy auto zastępcze.

Jesteśmy wielkimi miłośnikami motosportów. Pojawiamy się na trasach rajdowych i wyścigowych jako zawodnicy oraz jako obsługa aut podczas imprez sportowych. Zajmujemy się budową, przygotowywaniem i obsługą aut sportowych – robimy to z wielką pasją i poświęceniem. Zaangażowanie i pełen profesjonalizm wielokrotnie zostały docenione przez doświadczonych zawodników oraz wielu młodych amatorów, stawiających pierwsze kroki w motosporcie.

Klientom flotowym świadczymy usługi:

- bezpłatną „DOOR to DOOR", która jest wygodnym rozwiązaniem głównie dla kadry, ceniącej swój czas. Po telefonicznym ustaleniu terminu naprawy nasi pracownicy odbierają auto spod wskazanego adresu, przewożą je do serwisu, a po wykonaniu naprawy odstawiają w wyznaczone miejsce
- priorytetową — po wcześniejszym ustaleniu terminu z pracownikiem warsztatu auta firmowe naprawiamy poza godzinami pracy serwisu oraz poza kolejnością.

W ofercie również:

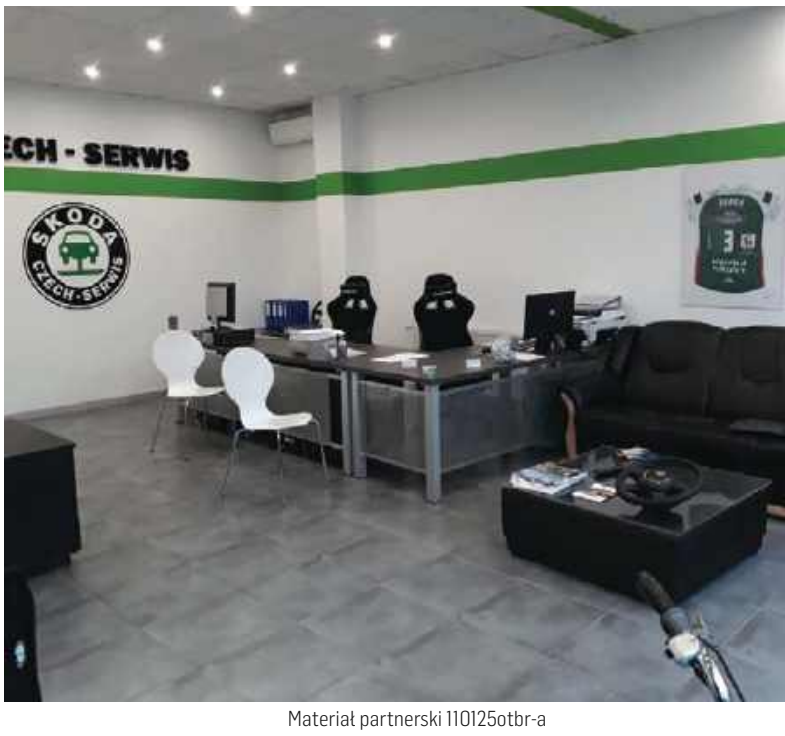
- przeglądy
- komputerowa regulacja kół
- kupno i sprzedaż aut
- serwis pogwarancyjny
- części mechaniczne i blacharskie
- odrestaurowywanie aut zabytkowych
- rejestracja aut oraz przygotowywanie do rejestracji
- obsługa i naprawa klimatyzacji samochodowej
- wymiana opon (nowe i używane) oraz przechowalnia
- pomoc drogowa (holowanie aut – kraj i zagranica).



CZECH
SERWIS

Olsztyn
ul. Towarowa 19a
tel. 89 532 09 40
503 045 991

www.**czechserwis**.pl



Materiał partnerski 110125otbr-a

eprasa.pl c96ca56fa0

CZY LASY ROSNĄ?



Pytanie wydaje się banalne, a odpowiedź oczywista. Jeśli jednak spojrzymy na lasy globalnie i systemowo, zagłębiając się nieco w najważniejsze parametry je charakteryzujące – odpowiedź nie jest taka łatwa. Zwłaszcza dla osób, które las traktują jako miejsce rekreacji i wypoczynku, a przemierzając go, widzą zręby zupełne i wielkie mygły z pozyskanym drewnem. Pojawia się wtedy myśl, że głównym zajęciem leśników jest wycinanie drzew, a lasu jest coraz mniej. Czy tak jest w istocie? Oczywiście, że nie!



Dziedziną leśnictwa, która całościowo i systemowo dba o stan zasobów leśnych i nadzoruje ich użytkowanie, jest urządzanie lasu. Poprzez plany urządzenia lasu, wykonywane raz na dziesięć lat w każdym nadleśnictwie, ustalane jest, co, gdzie i w jaki sposób będzie użytkowane. Jednocześnie to „urządzenie lasu" ma taki cel, aby po realizacji 10-letniego planu przeciętny drzewostan danego nadleśnictwa był zasobniejszy, bardziej różnorodny, a przez to bardziej odporny na działania różnych patogenów oraz lepiej dostosowany swoim składem gatunkowym do warunków glebowych i siedliskowych. Bardzo ważne jest to, że plan urządzenia lasu jest opracowywany w oparciu o pełną inwentaryzację terenową – taksatorzy leśni opisują dziesiątkami parametrów każdy różniący się od siebie fragment lasu. Jednocześnie brane są pod uwagę doświadczenia z realizacji planów urządzenia lasu w poprzednich dziesięcioleciach.

Jednym z najważniejszych elementów planu urządzenia lasu jest ustalenie etatów użytkowania, czyli ilości drewna do pozyskania, której nadleśniczy w kolejnym 10-leciu nie może przekroczyć. Ta maksymalna wielkość pozyskania drewna jest zatwierdzana przez ministra środowiska, a realizacja etatu jest dokładnie kontrolowana. Konstrukcja etatów użytkowania jest taka, aby zapewnić pełną realizację fundamentalnych w polskim leśnictwie zasad: trwałości lasu i ciągłości jego użytkowania oraz powszechnej ochrony lasu i powiększania jego zasobów.

Pozyskiwanie drewna jest bardzo ważne. Po pierwsze to wspaniały i ekologiczny surowiec, który ma bardzo wielkie znaczenie dla gospodarki naszego kraju i regionu. Po drugie pieniądze ze sprzedaży drewna umożliwiają funkcjonowanie całego systemu ochrony przyrody w lasach i ochrony lasu (systemy przeciwpożarowe, system ochrony przed szkodnikami itd.), pozwalają las hodować, urządzać i użytkować czy wreszcie umożliwiają powszechne udostępnianie lasu i edukację leśną. Po trzecie użytkowanie rębne (cały wachlarz rębni zupełnych i złożonych) i pozyskanie drewna powoduje w lesie zmianę pokoleniową, gdzie stare drzewostany są zastępowane młodymi, powodując zróżnicowanie wiekowe, które jak każda różnorodność jest w przyrodzie stanem pożądanym.

Skąd jednak wiadomo, że nasze lasy są coraz starsze, coraz zasobniejsze, coraz bardziej stabilne i biologicznie zróżnicowane. Dowodem na to są nie tylko dane pochodzące z planów urządzenia lasu, ale przede wszystkim z Wielkoobszarowej Inwentaryzacji Stanu Lasu (WISL). WISL polega na prowadzeniu szeregu pomiarów i obserwacji na stałych powierzchniach (ponad 30 tys.) we wszystkich lasach na terenie całego kraju, bez względu na to, kto jest ich właścicielem. Ponieważ właściciel lasu nie wie, gdzie takie pomiary są prowadzone, dane z nich pochodzące są doskonałym i obiektywnym źródłem informacji o zasobach leśnych oraz gospodarowaniu, zarówno w lasach państwowych, jak i prywatnych. Metodyka WISL jest zbliżona do zasad stosowanych w całej Europie, a pozyskane dane pochodzące z WISL są wykorzystywane w wielu statystykach krajowych (m.in. GUS) i europejskich.

Warto więc sięgnąć po kilka parametrów pochodzących z WISL i pokazać, jak zmieniły się w naszym regionie w skali jednego 10-lecia, które w stosunku do długości życia drzew jest przecież okresem stosunkowo krótkim. Porównując dane z III pięcioletniego cyklu WISL (lata 2015-19) do cyklu I (lata 2005-09), obserwujemy wzrost wielu parametrów. W skali województwa warmińsko-mazurskiego powierzchnia lasów wzrosła z 732,7 tys. ha do 762,7 tys. ha (wzrost o 4,1%), zasoby drzewne (czyli miąższość — objętość drewna żywych drzew) z 192,3 mln m3 do 217,9 mln m3 (wzrost o 13,3%), przeciętny wiek warmińsko-mazurskich drzewostanów wzrósł z 53 do 56 lat, a przeciętna zasobność (czyli objętość żywych drzew na 1 hektar) wzrosła z 262,5 m3/ha do 285,7 m3/ha (wzrost o 8,8%). Oprócz tego obserwuje się szereg innych pozytywnych zmian w mniej wymiernych parametrach taksacyjnych lasu. Jednocześnie w tym samym okresie wzrosła intensywność użytkowania, czyli pozyskuje się coraz więcej drewna. Jak więc to możliwe? Ponieważ lasy rosną!!! I są jednocześnie dobrze urządzone i racjonalnie użytkowane. Można więc powiedzieć, że lasy traktowane w szerszy, kompleksowy sposób są niejako perpetuum mobile dostarczając surowca, który jako jedyny nigdy się nie wyczerpie, oczywiście pod warunkiem właściwego nim zarządzania.

Wszystkie dane o lasach w Polsce, pochodzące z planów urządzenia lasu, WISL i szeregu innych źródeł, można znaleźć w jednym miejscu. To Bank Danych o Lasach (BDL), w którym za pomocą przeglądarki internetowej każdy może się dowiedzieć, jaki jest faktyczny stan lasów w całej Polsce, w naszym regionie, a nawet uzyskać podstawową informację o lesie, który rośnie za płotem.

Włodzimierz Serwiński

104725otbr-a

eprasa.pl c96ca56fa0

Leśnicy z RDLP w Olsztynie **chronią drapieżniki**

Powstaje pierwszy na Warmii i Mazurach ośrodek rehabilitacyjny dla rysi, a w Napromku działa jedyna w północnej Polsce specjalistyczna zagroda rehabilitacyjna dla wilków.



Napromek: od 2016 roku działa tam jedyna w północnej Polsce specjalistyczna zagroda rehabilitacyjna dla wilków

Wilk — gatunek wciąż budzący różne emocje — jest istotnym elementem naturalnych ekosystemów. Poszkodowane osobniki wymagają jednak odpowiednich warunków do leczenia i powrotu do zdrowia.



103725otbr-a

Warmia i Mazury to jeden z ostatnich bastionów dużych drapieżników w Polsce. Rysie i wilki, choć objęte ścisłą ochroną, wciąż zmagają się z zagrożeniami: kolizjami drogowymi, kłusownictwem, utratą siedlisk oraz konfliktami z człowiekiem. Leśnicy z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie od lat pracują nad tym, aby populacje tych rzadkich gatunków miały realną szansę na stabilne przetrwanie. Obecnie kluczowe działania w tym zakresie prowadzą dwa nadleśnictwa — Spychowo i Olsztynek.

To właśnie tam powstają i funkcjonują specjalistyczne obiekty, łączące doświadczenie leśników, opiekę weterynaryjną i nowoczesne podejście do rehabilitacji zwierząt. Dzięki temu Warmia i Mazury stają się jednym z najważniejszych regionów w Polsce w zakresie praktycznej ochrony dużych drapieżników.

Spychowo: w grudniu ruszy pierwszy na Warmii i Mazurach ośrodek rehabilitacyjny dla rysi

Rysie to jedne z najbardziej tajemniczych mieszkańców polskich lasów. Mimo swojej siły i ostrożności często trafiają pod opiekę człowieka — najczęściej po kolizjach drogowych lub w sytuacjach, gdy młody osobnik zbyt wcześnie straci matkę. Do tej pory rysie z Warmii i Mazur przewożono do ośrodków oddalonych o setki kilometrów, co zwiększało stres zwierząt i utrudniało proces leczenia.

W grudniu ta sytuacja się zmieni. Nadleśnictwo Spychowo kończy budowę pierwszej na Warmii i Mazurach profesjonalnej woliery rehabilitacyjnej dla rysi.

Obiekt powstaje w ramach projektu ochrony rysia w Polsce północno-wschodniej, realizowanego we współpracy z Zachodniopomorskim Towarzystwem Przyrodniczym, Fundacją WWF Polska oraz partnerami z Niemiec i Litwy. Projekt jest współfinansowany z Funduszy Europejskich oraz NFOŚiGW. Woliera została usytuowana w miejscu zapewniającym ciszę i izolację od ludzkiej aktywności. Konstrukcja umożliwia leczenie i obserwację zwierząt bez bezpośredniego kontaktu, co jest kluczowe dla zachowania ich naturalnych zachowań przed powrotem do środowiska.

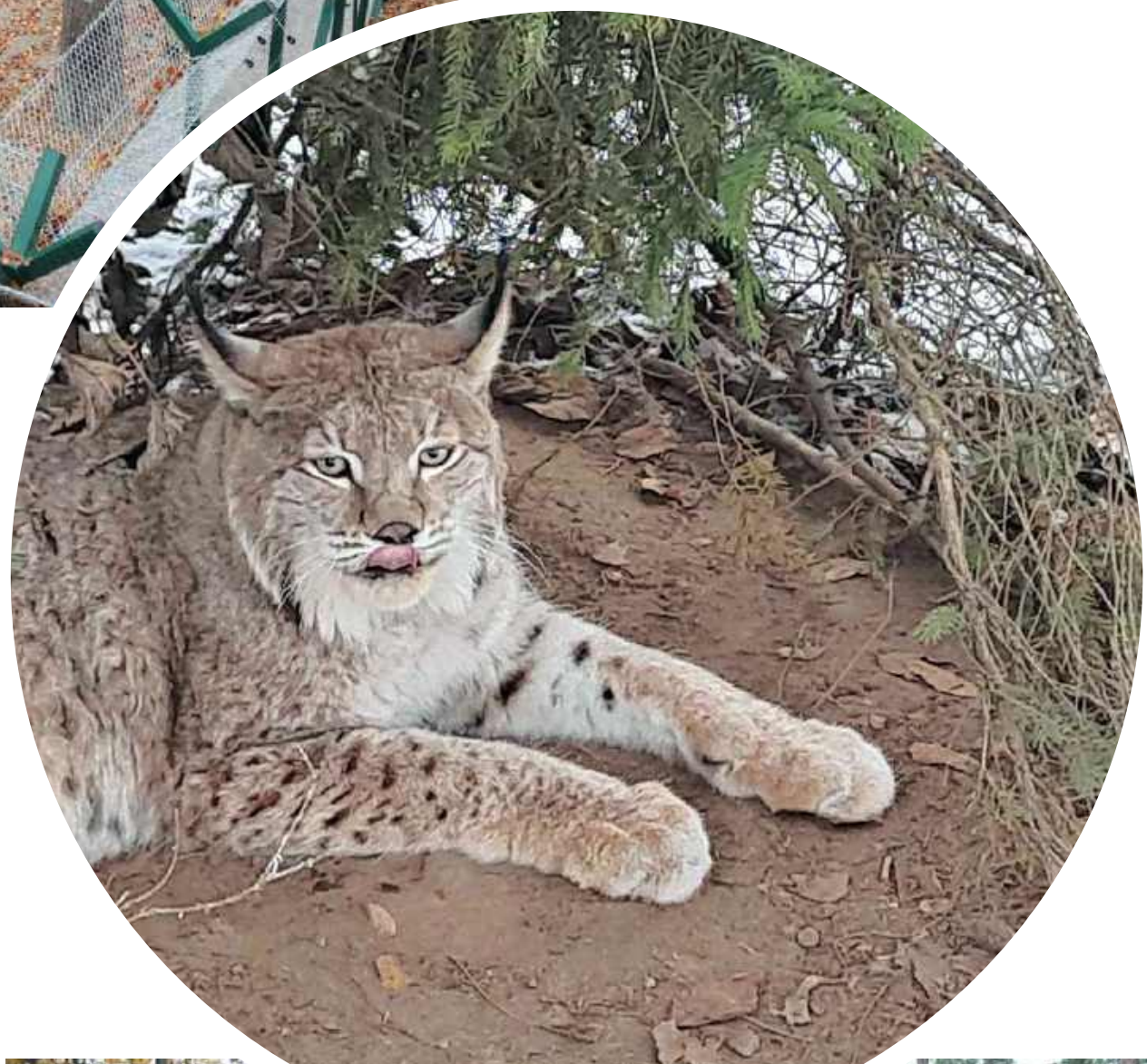
Leśnicy podkreślają, że to inwestycja, która nie tylko ratuje poszczególne zwierzęta, ale także wspiera długofalową odbudowę populacji rysia w północno-wschodniej Polsce. Doświadczenia z innych regionów pokazują, że profesjonalna rehabilitacja ma realny wpływ na wzrost liczebności tego gatunku.

eprasa.pl c96ca56fa0



ków i nie doprowadzać do utraty ich naturalnych instynktów. Dlatego kontakt człowieka z wilkami i rysiami ogranicza się do niezbędnego minimum, a wolier nie projektuje się z myślą o zwiedzaniu, lecz o potrzebach biologicznych gatunków.

Dzięki takim inwestycjom Warmia i Mazury stają się regionem, w którym nowoczesna gospodarka leśna harmonijnie współgra z troską o najbardziej wymagające gatunki. A codzienna praca leśników — choć często niewidoczna — realnie wpływa na przyszłość rysi i wilków w polskich lasach.



Taką opiekę od 2016 roku zapewnia Ośrodek Rehabilitacji Zwierząt Dzikich w Napromku, prowadzony przez Nadleśnictwo Olsztynek. Znajduje się tam pierwsza i do dziś jedyna w północnej Polsce specjalistyczna woliera przystosowana do rehabilitacji wilków.

Zagroda o powierzchni 1200 m^2 wyposażona jest w monitoring wizyjny, który pozwala śledzić zachowania zwierząt i oceniać ich stan zdrowotny bez ingerencji w ich spokój. Konstrukcja obiektu została zaprojektowana tak, aby minimalizować ryzyko utraty naturalnych instynktów drapieżnika — m.in. unikania człowieka, czujności czy zachowań związanych z polowaniem. Dzięki temu zwierzęta mogą odzyskać pełną samodzielność przed powrotem do środowiska.

Co ważne, zagroda jest wyraźnie oddzielona od pozostałych wolier. To celowe rozwiązanie — wilki są wyjątkowo wrażliwe na bodźce zewnętrzne, a ich rehabilitacja wymaga warunków maksymalnie zbliżonych do naturalnej leśnej głuszy. Dotychczas w Napromku leczono 9 wilków i 2 rysie, które ze względu na stan zdrowia mogły korzystać z infrastruktury ośrodka. Zwierzęta trafiały tam głównie po wypadkach drogowych lub w sytuacjach wymagających dłuższej rehabilitacji. W większości przypadków wróciły następnie do swojego naturalnego środowiska.

Leśnicy z misją: pomoc, która przywraca dzikość

Za każdym zwierzęciem kryje się inna historia — często dramatyczna. Proces pomocy drapieżnikowi obejmuje interwencję w terenie, transport, diagnostykę, a następnie tygodnie lub miesiące rehabilitacji. Najważniejsza zasada brzmi: nie oswajać drapieżni-

eprasa.pl c96ca56fa0

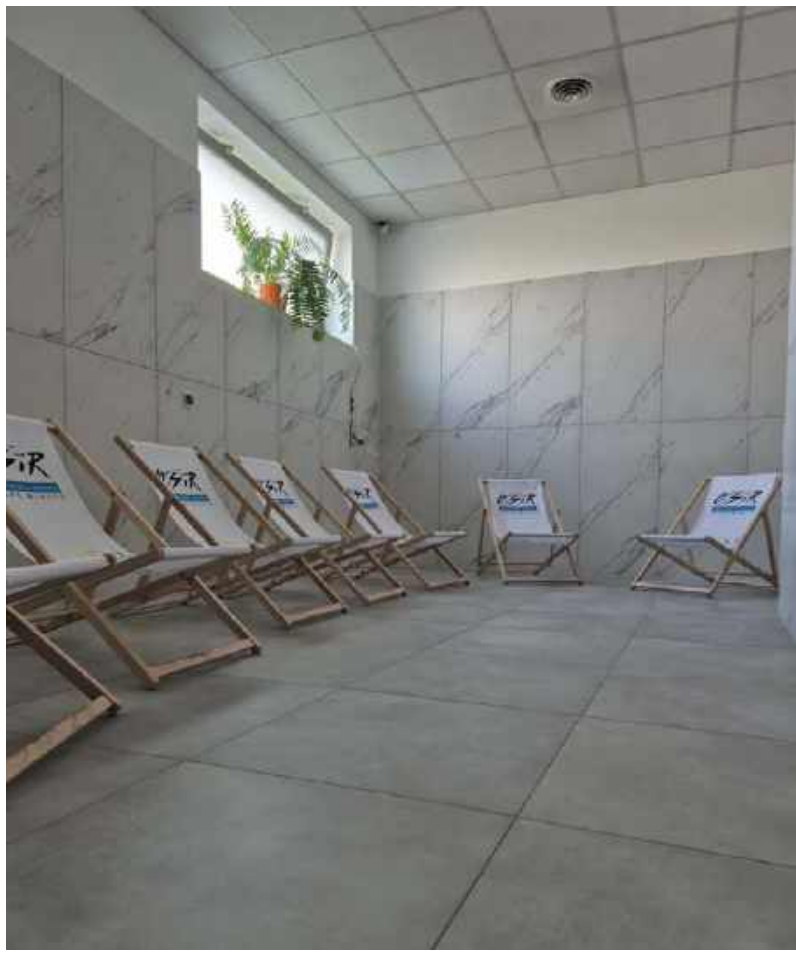
ZIMOWA MAGIA W DOBRYM MIEŚCIE!
LODOWISKO I STREFA RELAKSU CZEKAJĄ NA CIEBIE!

6 grudnia w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Dobrym Mieście rusza sezon zimowych atrakcji! Serdecznie zapraszamy wszystkich miłośników aktywnego wypoczynku na romantyczne, nowoczesne, pięknie oświetlone lodowisko, które znajdziecie przy ul. Garnizonowej 18.

To właśnie tutaj czekać będzie na Was prawdziwa zimowa przygoda! Tafla lodu o wymiarach 15 na 30 metrów zapewnia przestrzeń do jazdy zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych łyżwiarzy. Na miejscu można wypożyczyć łyżwy, a dla najmłodszych przygotowaliśmy chodziki do nauki jazdy – urocze delfinki i misie, które pomagają stawiać pierwsze kroki na lodzie. Nie zapomnieliśmy również o kaskach ochronnych, dzięki którym zabawa jest nie tylko przyjemna, ale i bezpieczna. Nad wszystkim czuwa nasza fachowa, życzliwa obsługa, zawsze gotowa do pomocy.







Wieczorem lodowisko zamieni się w prawdziwą bajkową scenerię – światła odbijające się od tafli lodu tworzą magiczny klimat niczym z filmu! A gdy do tego dołożymy śmiech, muzykę i radosną atmosferę, powstaje idealny przepis na zimowy relaks w dobrym stylu.

Nie czekajcie – zabierzcie rodzinę, przyjaciół, dobry humor i zapas energii i odwiedźcie nas koniecznie! Po piruetach i szaleństwach na świeżym powietrzu koniecznie zajrzyjcie do naszego kompleksu „Na Fali".

Tam czeka na Was ciepła, krystalicznie czysta woda, baseny rekreacyjne, jacuzzi, a przede wszystkim – strefa saun /poniedziałki i środy/. To właśnie tutaj odkryjecie prawdziwe ukojenie dla ciała i duszy. Nasze saunowe seanse prowadzone są przez certyfikowanych saunamistrzów, którzy zadbają o wyjątkową atmosferę, relaks i regenerację. W programie znajdziecie m.in. terapię zapachami i aromatami, lodowe kule dla ochłody, a po wszystkim – strefę wypoczynku, gdzie czas płynie wolniej, a ciało odzyskuje równowagę.









Zimowe popołudnie na lodowisku i wieczorny seans w saunie to połączenie idealne – odrobina ruchu, relaksu i błogiego spokoju w jednym miejscu.

Niech ta zima będzie wyjątkowa!
Zapraszamy do Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dobrym Mieście – tutaj czeka na Was najpiękniejsze lodowisko w okolicy, gorące sauny i ciepła atmosfera, która rozgrzeje nawet najchłodniejsze dni.

98125OTBR-a-K

eprasa.pl c96ca56fa0

CUDZE CHWALICIE


Fot. Andrzej Krawczak


Fot. Paweł Kozłowski

SWEGO NIE ZNACIE


Fot. Łukasz Knop

Dziś zabieramy was w miejsce niezwykłe. To jeden z najpiękniejszych krajobrazowo obszarów Warmii. Poznajcie gminę Purda.

Zacznijmy od walorów przyrodniczych. Znajdziecie tu rezerwat „Jezioro Kośno" oraz częściowo rezerwat „Las Warmiński". Pierwszy obejmuje duże jezioro otoczone starymi borami. Jest ostoją ptactwa wodnego i drapieżnego. Gmina Purda w swoich granicach ma także obszary chronionego krajobrazu Pojezierza Olsztyńskiego i Puszczy Napiwodzko-Ramuckiej. Ten ostatni jest pozostałością potężnego kompleksu leśnego rozpościerającego się między Nidzicą, Olsztynem, Giżyckiem, Ełkiem a rzeką Narew – w średniowieczu określanego mianem Puszczy Galindzkiej (od zamieszkującego ją pruskiego plemienia Galindów).

Rezerwat przyrody „Las Warmiński" leży na terenach gmin Purda i Stawiguda. Został utworzony na terenie nadleśnictwa Nowe Ramuki. Leży między Jeziorem Łańskim a wsią Ruś. Mamy tu bogatą roślinność, liczne starodrzewy, wśród których przeważa sosna. Najstarsze drzewostany sosnowe mają ponad 200 lat. Mieszkańcami lasu są najróżniejsze gatunki zwierząt. Możemy tu spotkać takie gatunki jak wydra europejska, łasica, borsuk, popielica czy nietoperze. Okazałym mieszkańcem lasu jest jeleń europejski. Ten z terenu Warmii odznacza się szczególnie pięknym porożem i ustępuje jedynie jeleniom karpackim. Gośćmi rezerwatu bywają wilki. „Las Warmiński" jest krainą ptaków, takich jak bielik, rybołów, kania czarna, orlik krzykliwy oraz bocian czarny.

Położenie gminy Purda oraz jej przyroda dają możliwość aktywnego wypoczynku. Warunki sprzyjają spływom kajakowym, wycieczkom rowerowym i pieszym, uprawianiu żeglarstwa, windsurfingu, hippiki wędkarstwa. Znaczącym atutem są jeziora Gim, Serwent, Kośno, Łajs i Purdy.

Znaną atrakcją turystyczną jest Trakt Biskupi w Bałdach — fragment dawnego traktu królewskiego z Warszawy do Lidzbarka Warmińskiego. Tutaj rozpoczyna się Szlak Świętej Warmii. Na odrestaurowanym odcinku trasy, o długości około kilometra, zostali upamiętnieni biskupi warmińscy zarządzający diecezją warmińską od początku jej istnienia do dziś. Na poboczach starej alei lipowej ustawione są tablice z biogramami biskupów, głazy pamiątkowe i plansze z mapami historycznymi oraz krótką historią Warmii. Według dawnych przekazów historycznych to w tym miejscu witano nowo mianowanych biskupów, którzy przejeżdżali tędy w drodze do Lidzbarka Warmińskiego, aby objąć biskupstwo. Wjazd na Trakt Biskupi otwierają Wrota Warmii, symbolizujące granicę między Mazurami a Warmią.



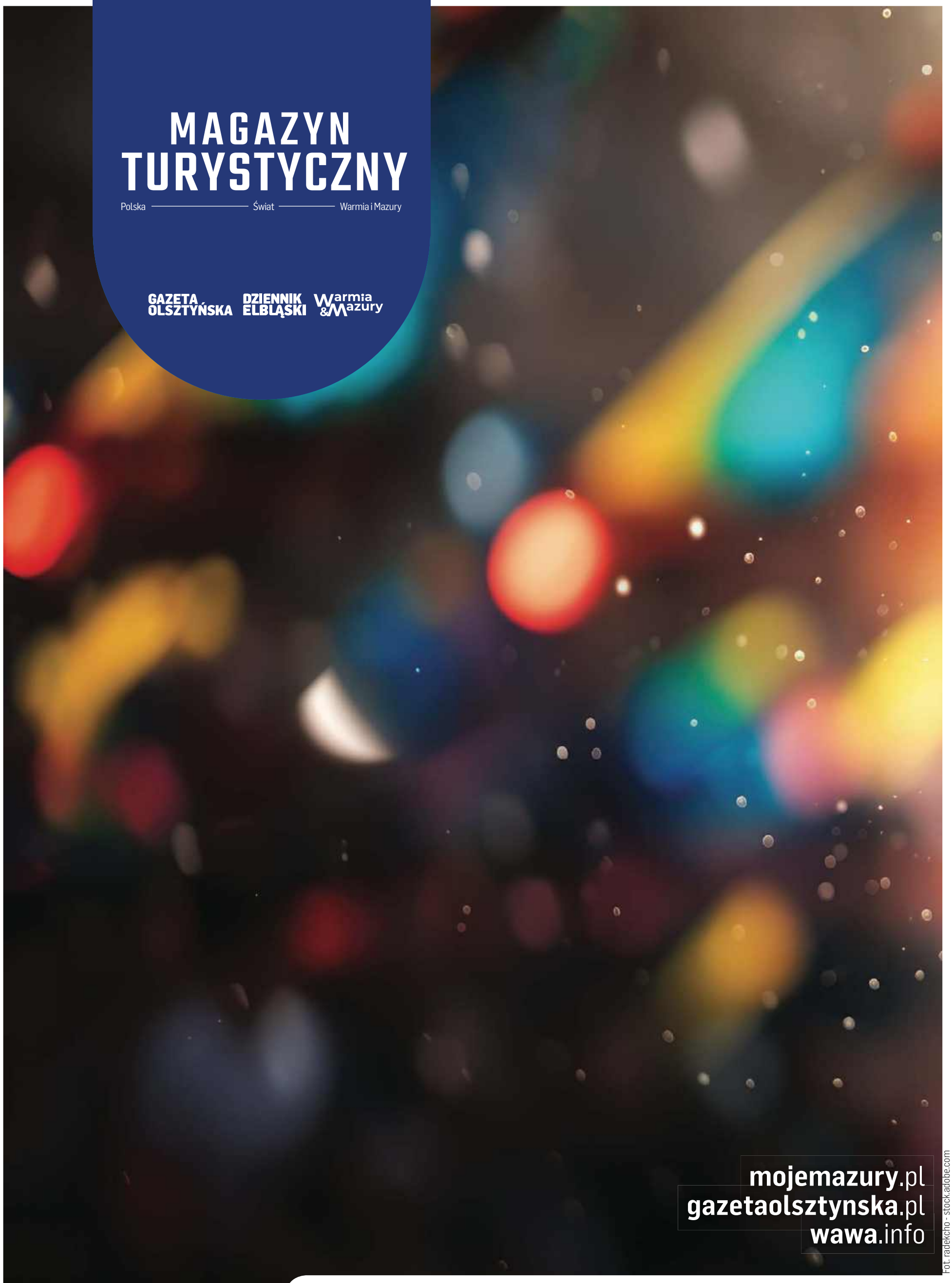
MATERIAŁ PARTNERSKI 104625OTBR-A

eprasa.pl c96ca56fa0

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska — Świat — Warmia i Mazury

GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI Warmia & Mazury



Fot. radekcho - stock.adobe.com

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych,
salonach Empik, na dworcach i lotniskach,
a także online przez strony internetowe **kupgazete.pl** i **e-kiosk.pl**
Reklama i prenumerata – **885 998 201**

eprasa.pl c96ca56fa0