

# MAŁOPOLSKA

## Katalog atrakcji turystycznych



# MAŁOPOLSKA

## KATALOG ATRAKCJI TURYSTYCZNYCH

Stolica regionu: **Kraków**

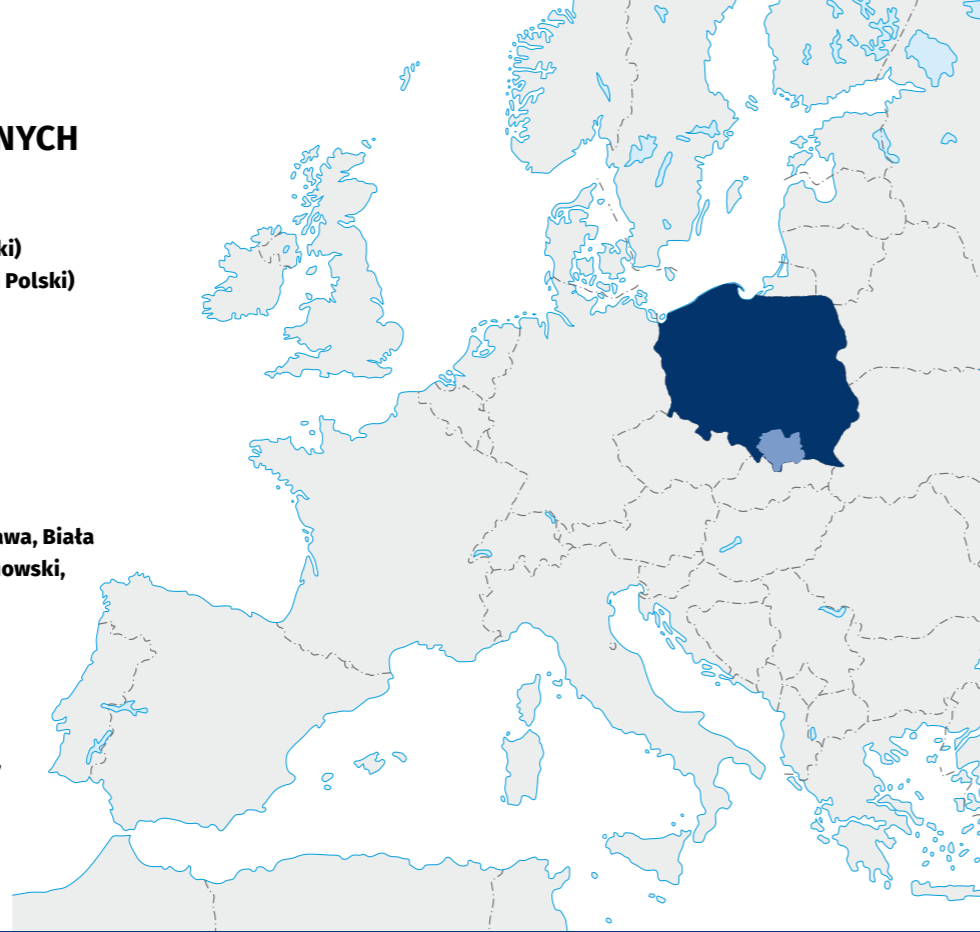
Większe miasta: **Tarnów, Nowy Sącz, Oświęcim**

Powierzchnia: **15 190 km<sup>2</sup> (ok. 5% powierzchni Polski)**

Liczba mieszkańców: **3,4 mln osób (ok. 8% ludności Polski)**

Krajobraz:

- najwyższy szczyt – **Rysy: 2499 m n.p.m.**
- góry – **Tatry, Beskidy, Pieniny**
- pogórza – **Pogórze Karpackie**
- wyżyny – **Wyżyna Krakowsko-Częstochowska**
- niziny – **dolina Wisły**
- główne rzeki – **Wisła, Dunajec, Poprad, Raba, Skawa, Biała**
- zbiorniki wodne – **Czorszyński, Rożnowski, Czchowski, Dobczycki, Klimkówka, Mucharski**
- najwyżej położone, najczystsze jeziora  
**Morskie Oko, Czarny Staw jeziora Doliny Pięciu Stawów Polskich**
- największa i najgłębsza jaskinia  
**Jaskinia Wielka Śnieżna: ponad 22 km korytarzy, 824 m głębokości**



Wydawca | Departament Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, Zespół ds. Gospodarki Turystycznej  
ul. Racławicka 56, 30-017 Kraków  
redakcja.msit@umwm.malopolska.pl  
visitmalopolska.pl  
**Koncepcja wydawnicza:** Anna Niedźwieńska, kierownik projektu MSIT  
**Koordynacja projektu:** Katarzyna Thor

Wydanie XI, 2023  
wznowienie | Małopolska Organizacja Turystyczna (MOT)  
Rynek Kleparski 4/13, 31-150 Kraków  
biuro@mot.krakow.pl, mot.krakow.pl  
tel. +48 12 421 16 04  
**Koordynacja projektu:** Agnieszka Bratek

Tekst | Iwona Batur, Krzysztof Bzowski, Dominika Borówka, Ewa Binda

Okładka (zdjęcia) | Strona 1: Kraków, fot. M. Piorun, Bobrowisko w Starym Sączu, fot. M. Skowronek, Energylandia, fot. archiwum UMWM,  
Winnica Gródek, fot. K. Bańkowski, Zalipie, fot. K. Bańkowski, Splyw Dunajcem, fot. K. Kiwacz,  
Widok na Tatry z przełomu Białki, fot. M. Soñnicki  
Strona 4: Polanka Wielka, fot. J. Gawron

Wykonanie mapy | Euro Pilot sp. z o.o., Warszawa

Plan stacji  
narciarskich | Małopolska Organizacja Turystyczna (MOT)

Opracowanie  
redakcyjne, mapy,  
skład, łamanie,  
projekt okładki | EURO PILOT Sp. z o.o.  
ul. S. Konarskiego 3  
01-355 Warszawa  
tel./fax. +48 22 664 37 20, +48 22 664 50 91  
europilot.com.pl

Ewa Chmielewska (skład, łamanie, projekt okładki)

KRAKÓW 2023, ISBN 978-83-67190-54-1

Autorzy i wydawcy publikacji starali się, aby jej tekst był rzetelny, nie mogą jednak wziąć odpowiedzialności za ewentualne zmiany, zaistniałe po terminie opracowania materiałów. Materiały przygotowane na dzień 19 kwietnia 2023 r.

Egzemplarz bezpłatny

## Spis treści

<b>City Breaks</b> .....	<b>2</b>
Kraków – serce Małopolski .....	2
Nowy Sącz .....	8
Tarnów .....	9
Wadowice .....	10
Oświęcim .....	11
Zakopane i okolice .....	12
<b>Małopolska Trasa Światowego Dziedzictwa UNESCO</b> .....	<b>16</b>
<b>Świat zaklęty w drewnie</b> .....	<b>20</b>
<b>Sanktuaria i miejsca kultu religijnego</b> .....	<b>24</b>
<b>Zamki wiecznie żywe</b> .....	<b>28</b>
<b>Małopolska – dla zdrowia i urody</b> .....	<b>32</b>
<b>Parki narodowe</b> .....	<b>36</b>
<b>Małopolska dla aktywnych</b> .....	<b>40</b>
<b>Trasy piesze, rowerowe i konne</b> .....	<b>42</b>
<b>Małopolska – radość wody</b> .....	<b>52</b>
<b>Zima w Małopolsce</b> .....	<b>54</b>
<b>Tradycje</b> .....	<b>60</b>
<b>Smaki Małopolski</b> .....	<b>62</b>
<b>Małopolska dla dzieci</b> .....	<b>64</b>



Zamek Królewski na Wawelu, fot. K. Bańkowski



# City Breaks

## Kraków – serce Małopolski

Leżący nad Wisłą Kraków to kolebka polskiej kultury i swoisty fenomen urbanistyczny; dawna stolica kraju, miejsce koronacji, a później wiecznego spoczynku władców Polski. Ludzi przyciąga od dawna: uczonych – najstarszym w kraju uniwersytetem, artystów – klimatem kulturalnym, a pielgrzymów – sanktuariami i relikwiami świętych. „Od zawsze” ściągali tu też turyści zwabięni atmosferą miasta, zabytkami, a ostatnio również pamięcią o papieżu Janie Pawle II.

Legendarnym założycielem grodu jest książę Krak, na którego zlecenie zglądono Smoka Wawelskiego (podobizna bestii stoi u stóp Wawelu). Pamiątką po najdawniejszych dziejach grodu są dwa datowane na VII w. kurhany: kopce Wandy i Kraka.

Pierwsza historyczna informacja o Krakowie to pochodzący z X w. zapisek Ibrahima ibn Jakuba. W księdze Muhammada al-Idrisiego (połowa XII w.) przeczytać już można o Krakowie jako „mieście pięknym i wielkim, o wielu domach i mieszkańcach, targach, winnicach i ogrodach”. W początkach XII w. Gall Anonim napisał w *Kronikach*: „Kraków stołeczne miasto, wszystkim miastom polskim przoduje”, ukazując go jako prężnie rozwijającą się metropolię. Lokacja miasta

na prawie magdeburskim (przez Bolesława Wstydlivego) miała miejsce 5 czerwca 1257 r. Natomiast w 1978 r. Kraków (Stare Miasto w obrębie Plant oraz Kazimierz – dawna dzielnica żydowska) został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Naturalnego UNESCO.

Dla mieszkańców Krakowa ważne jest kultywowanie tradycji, takich jak coroczny konkurs krakowskich szopek bożonarodzeniowych czy pochód Lajkonika w pierwszy czwartek po Bożym Ciele (czerwiec) ze Zwierzynką na Rynek.

Wśród wielu wybitnych ludzi związanych z Krakowem wymienić należy: papieża Jana Pawła II, poetów noblistów – Czesława Miłosza i Wisławę Szymborską, Tadeusza Kantora – twórcę awangardowego teatru Cricot 2, dramaturga Stawomira Mrożka, Stanisława Lema – legendę polskiej fantastyki, Stanisława Wyspiańskiego – malarza, poetę, dramaturga, projektanta, autora m.in. witraży zdobiących kościoł Franciszkanów, czy dr Feliksa Jasińskiego „Mangghę” – twórcę kolekcji japoników prezentowanych obecnie w ufundowanym przez Andrzeja Wajdę Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”.



Rynek Główny w Krakowie, fot. P. Krzan



*W 1882 r. uruchomiono pierwszą linię tramwaju konnego w Krakowie. Już w 1901 r. zastąpiły go tramwaje elektryczne. Pierwsze linie prowadziły przez Rynek. Na stronie repozytorium.fn.org.pl obejrzyć można film archiwalny „Stare Miasto w Krakowie” z 1934 r.*



Gdy pytasz mnie, czym ojczyzna jest, odpowiem: Czyś chociaż raz chodził po rynku w Krakowie [...].

Marek Grechuta, *Ojczyzna*



■ **RYNEK GŁÓWNY** – jeden z największych średniowiecznych placów Europy (200 × 200 m), wytyczony w czasie lokacji miasta w 1257 r. Z dawnej zabudowy zachowały się Sukiennice, Wieża Ratuszowa, kościoły Mariacki i św. Wojciecha oraz otaczające plac kamienice. Na Rynku można przejechać się dorożką, wziąć udział w licznych imprezach kulturalnych, odwiedzić Muzeum Krakowa lub odpocząć w jednej z kawiarni.

InfoKraków Sukiennice,  
Rynek Główny 1/3, ☎ +48 530290661,  
🌐 infokrakow.pl

**Muzeum Krakowa Centrum Obsługi Zwiedzających**, Rynek Główny 35 (Pałac Krzysztofory Muzeum Krakowa)  
🕒 godziny otwarcia:  
poniedziałek - niedziela 10.00 - 19.00  
☎ +48 12 4265060, 🌐 muzeumkrakowa.pl

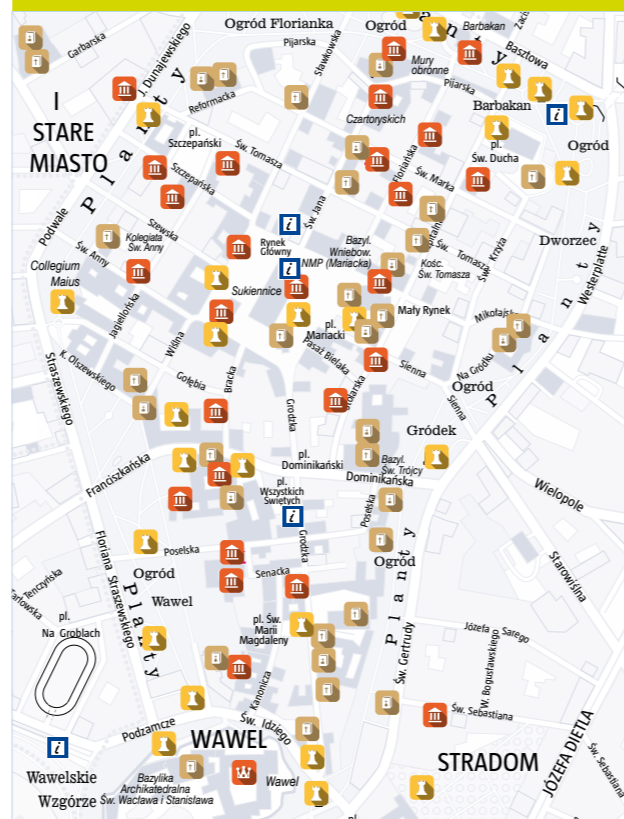
■ **DROGA KRÓLEWSKA** – dawna trasa uroczystych przejazdów orszaków królewskich. Wiedzie od kościoła św. Floriana, obok Barbakanu i zachowanych fragmentów murów miejskich, przez Bramę Floriańską, ul. Floriańską na Rynek Główny, dalej przez ul. Grodzką i Kanoniczną do Zamku Królewskiego na Wawelu. Wędrówka nią pozwala zobaczyć najcenniejsze kościoły i najciekawsze kamienice miasta. Część dawnej drogi królewskiej (odcinek kościoł Mariacki – Wawel) do dziś przemierzają uroczyste pochody, np. procesje kościelne w Boże Ciało czy kondukt pogrzebowe zmierzające na Wawel i do nekropolii na Skatce.

■ **ŚWIAT ZABYTKOWYCH PIWNIC** – rozciąga się pod kamienicami Starego Miasta. W gotyckich korytarzach i sklepionych pomieszczeniach piwnic znajdziemy liczne restauracje, kluby, teatry i kabarety, na czele ze słynną Piwnicą pod Baranami. W rejonie Rynku Głównego takich piwnic – niepołączonych ze sobą – jest ponad 100.

Rynek w Krakowie, fot. K. Bańkowski



Kraków



Muzeum Narodowe w Sukiennicach, fot. R. Korzeniowski



Katedra Wawelska, fot. K. Bańkowski



■ **BAZYLIKA MARIACKA** skrywa we wnętrzu jeden z największych gotyckich ołtarzy w Europie. Poliptyk o wymiarach 11 × 13 m został wykonany w drewnie lipowym przez Wita Stwosza – artystę z Norymbergi – w latach 1477–89. W ostatnim czasie dzieło odzyskało swój blask, dzięki zakończeniu trwającej ponad 5 lat konserwacji Ołtarza. Z Wieży Mariackiej co godzinę grany jest hejnał. Jego dźwięki nagle się urywają: to na pamiątkę legendarnego trębacza, który został zastrzelony przez Tatarów planujących podbój miasta.

#### Kościół Mariacki Punkt obsługi

zwiedzających, plac Mariacki 7

☎ +48 12 4220737, 🌐 mariacki.com

⌚ Godziny otwarcia punktu obsługi:

poniedziałek–sobota 11.30–17.45

niedziela: 14.00–17.45

■ **SUKIENNICE** – gotycko-renesansowa budowla, ozdobiona attyką z maszkaronami, projektu Santi Gucciego – to dawne kramy sukienne, a dziś jeden z najpopularniejszych pasażów handlowych w Europie. Na parterze, od strony wschodniej, mieści się znana kawiarnia Noworolskiego, na piętrze – Galeria Malarstwa Polskiego XIX w., a pod powierzchnią ziemi rozciąga się trasa turystyczna Podziemia Rynku.

#### Galeria Sztuki Polskiej XIX w.

w Sukiennicach, oddział Muzeum

Narodowego, Rynek Główny 3,

☎ +48 12 4335400, 🌐 mnk.pl

**Muzeum Krakowa, Podziemia Rynku,**

Rynek Główny 1 ☎ +48 12 4265060,

🌐 muzeumkrakowa.pl

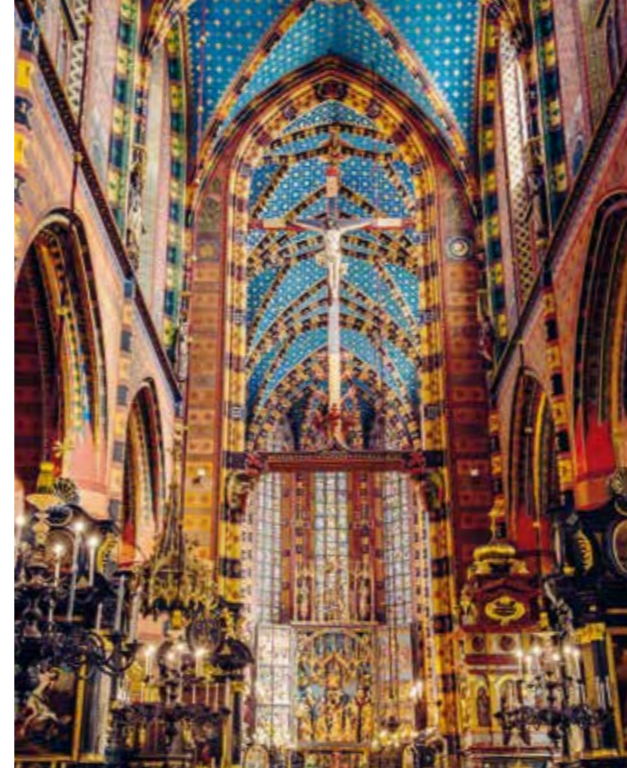
■ **MURY OBRONNE**, które kiedyś opasywały cały Kraków, do dziś zachowały się tylko we fragmentach (najdłuższy ma ok. 200 m). Z dawnych obwarowań przetrwały: XV-wieczny Barbakan, Brama Floriańska z 1307 r., baszty: Pasamoników, Stolarska i Ciesielska oraz budynek Arsenatu. Po murach można się spacerować, pod nimi – kupić obrazy, rzeźby i biżuterię, zaś w Barbakanie – zobaczyć turnieje rycerskie i posłuchać koncertów.

Trasa turystyczna „Mury Obronne”

oraz Barbakan, ☎ +48 12 4265060,

🌐 muzeumkrakowa.pl

■ **TEATR IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO** – mieści się w eklektycznym gmachu powstałym w latach 1891–1893, wzorowanym na Operze Paryskiej. Wzniesiono go według projektu Jana Zawiejskiego na miejscu wyburzonych średniowiecznych szpitali. Jest to jeden z najpiękniejszych budynków teatralnych w Polsce. Wewnątrz zobaczymy namalowaną przez Henryka Siemiradzkiego kurtynę z alegoryczno-symbolicznymi postaciami związanymi z teatrem.



Ołtarz Mariacki, fot. K. Syga



Teatr im. J. Słowackiego, fot. K. Bańkowski



Mury obronne, fot. K. Bańkowski



Cracovia totius Poloniae urbs  
celeberrima atque amplissima  
Regia atque Academia insignis  
(łac. Kraków w całej Polsce  
miasto najświetniejsze, ozdobione  
wspaniałym zamkiem królewskim  
i słynną Akademią).

podpis pod sztychem Matthäusa  
Meriana Starszego, 1619 r.



Teatr Słowackiego, Biuro Informacji

i Rezerwacji Biletów, pl. Św. Ducha 1;

⌚ czynne w godz. 9:00 - 14:00 od pn-pt.

☎ + 48 12 424 45 25; 12 424 45 28;

Kasa Biletowa

☎ + 48 12 424 45 26, 🌐 teatrkrakowie.pl

■ **UNIwersYTET Jagielloński** – najstarsza polska uczelnia założona w 1364 r., studiowali tu m.in. Mikołaj Kopernik i Karol Wojtyła, późniejszy papież Jan Paweł II. Najświetniejsze budynki uniwersytetu to gotyckie Collegium Maius (najstarszy zachowany budynek uniwersytetu)

i neogotyckie Collegium Novum. W pierwszym z nich ma siedzibę Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego; najcenniejszym eksponatem jest globus jagielloński z około 1508 r., na którym po raz pierwszy zaznaczono Amerykę. Dziś uniwersytet kształci około 50 000 studentów.

Muzeum UJ, ul. Jagiellońska 15,

☎ +48 12 4220549, rezerwacja biletów

+48 12 6631521, +48 12 6631448

🌐 maius.uj.edu.pl

■ **DAMA Z GRONOSTAJEM** – słynny obraz Leonarda da Vinci przedstawiający Cecylię Gallerani, ukochaną księcia Mediolanu Ludovica Sforzy. Obraz powstał na desce orzechowej (54,8 × 40,3 cm) pod koniec XV w.

Obraz „Dama z gronostajem” znajduje się w Muzeum Książąt Czartoryskich w Krakowie.

Muzeum Czartoryskich, ul. Pijarska 15,

☎ +48 12 3705466, 🌐 mnk.pl

■ **WZGÓRZE WAWELSKIE** (228 m n.p.m.) mieści najcenniejszy zespół zabytków polskiej architektury i kultury: Zamek Królewski, katedrę oraz rezerwat archeologiczno-architektoniczny Wawel Zaginiony. **Zamek Królewski na Wawelu**, przebudowany w czasach ostatnich Jagiellonów (XVI w.), słynie z renesansowych krużganków i flandryjskich

Sukiennice, fot. K. Bańkowski



Collegium Maius, fot. K. Syga



arrasów (tkanin dekoracyjnych). W zachodniej części zamku znajdują się fragmenty pierwszej świątyni wawelskiej z pocz. XI w. (rotunda św.Św. Feliksa i Adaukta). Na Wawelu obejrzymy jedną z najciekawszych w Europie kolekcji sztuki wschodniej (m.in. namioty, kobierce, brzoń). **Katedra wawelska** św.Św. Wacława i Stanisława to sanktuarium patrona Polski – św. Stanisława Biskupa. Odbywały się tu koronacje królów Polski, tu też chowano władców, bohaterów i wieszczów narodowych. We wnętrzu zwraca uwagę barokowa konfesja św. Stanisława i renesansowa kaplica Zygmuntowska.

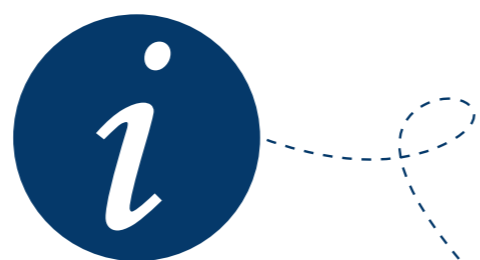
**Muzeum Zamek Królewski na Wawelu**,  
Wawel 5,  
☎ do informacji: +48 12 4225155 wew. 219,  
🌐 wawel.krakow.pl  
**Katedra na Wawelu**, Wawel 3,  
☎ +48 12 4299516,  
🌐 katedra-wawelska.pl

■ **KAZIMIERZ krakowski** to na połę żydowska, na połę chrześcijańska dzielnica. Niegdyś było to leżące już za Wisłą odrębne miasto, założone przez króla Kazimierza Wielkiego w 1335 r. To tutaj chrześcijańskie kościoły św. Katarzyny i Bożego Ciała sąsiadują z najstarszą w Polsce bożnicą, XVI-wieczną Synagogą Starą oraz z niewiele młodszymi synagogami Poppera (około 1620 r.) i Remuh



Plac Centralny nocą, fot. T. Rollauer

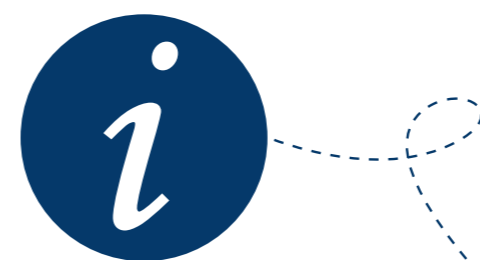
(1557 r.). Tu też znajdziemy słynny kościół na Skalce (zob. s. 24) oraz Muzeum Etnograficzne z bogatymi zbiorami sztuki ludowej. Obecnie Kazimierz należy do najpopularniejszych dzielnic Krakowa – pełno tu kafejek, restauracji i galerii. Co roku na przełomie czerwca i lipca odbywa się na Kazimierzu **Festiwal Kultury Żydowskiej**. Składają się nań liczne koncerty, warsztaty, wystawy i spotkania. Zwieńczeniem imprezy jest plenerowy koncert na ul. Szerokiej, w którym uczestniczy wielotysięczny roztańczony tłum. Z kolei **Trasa zabytków żydowskich** pozwala poznać zabytki



*Kraków to małopolska stolica street artu: w mieście systematycznie pojawiają się kolejne murale, nawiązujące do otoczenia i historii miasta.*  
🌐 facebook.com/streetartkrakowpl



Fabryka Schindlera, fot. K. Syga



*Janusz Trzebiatowski był wieloletnim organizatorem życia kulturalnego Nowej Huty, pomysłodawcą Stowarzyszenia Twórczego „Grupa Nowa Huta” oraz inicjatorem jedynej w tamtym czasie poradni urządzania wnętrz.*

i historię społeczności żydowskiej odgrywającej dawniej ważną rolę w życiu miasta. Przebieg szlaku: Centrum Kultury Żydowskiej (ul. Meiselsa) – Synagoga Tempel z 1862 r. (ul. Miodowa) – Synagoga Kupa z XVII w. (ul. Warszauera) – Synagoga Izaaka z XVII w. (ul. Jakuba) – Synagoga Wysoka z 1590 r. (ul. Szeroka) – Stara Synagoga z XVI w. – Synagoga Remuh z 1557 r. i stary cmentarz żydowski – Nowy Cmentarz Żydowski (ul. Miodowa).

ul. Meiselsa 17,  
☎ +48 12 4306449, +48 12 4306452,  
🌐 judaica.pl  
**Muzeum Etnograficzne**,  
ul. Plac Wolnica 1,  
☎ +48 12 4305575 lub +48 12 4306023,  
🌐 etnomuzeum.eu

■ **NOWA HUTA** – północno-wschodnia dzielnica Krakowa to prawdziwe miasto-ogród. Niezwykłe założenie urbanistyczne z pl. Centralnym i rozchodzącymi się z niego długimi alejami oraz stojącymi pośród zieleni domami mieszkalnymi powstało po 1949 r. jako wzorcowe socjalistyczne miasto robotnicze, związane z kombinatem metalurgicznym im. Lenina (obecnie ArcelorMittal). Dzielnicę zdominowała architektura socrealistyczna (zabudowa pl. Centralnego oraz al. Róż – reprezentacyjnej arterii dzielnicy czy stylizowane na renesans i barok gmachy centrum administracyjnego huty). Jednak Nowa Huta to nie tylko powojenne osiedla, ale i średniowieczny cysterski klasztor w Mogile oraz zabytki budownictwa drewnianego (kościółek św. Bartłomieja w Mogile). W 2023 roku Nowa Huta została ogłoszona Pomnikiem Historii.

**Muzeum Nowej Huty**, os. Centrum E 1,  
☎ +48 12 4467821  
🌐 muzeumkrakowa.pl

Dzielnica Żydowska na Kazimierzu, fot. archiwum UMWM



Krakowski Kazimierz fot. archiwum UMWM



**WYBRANE MUZEA KRAKOWSKIE**

📍 Gmach Główny Muzeum, al. 3 Maja 1,  
☎ +48 12 4335500,  
🌐 mnk.pl  
Galeria Sztuki Polskiej XX i XXI w., Galeria Rzemiosła Artystycznego, Broń i Barwa w Polsce obrazy i rzeźby od końca XIX w. (m.in. Wyspiańskiego, Malczewskiego, Wyczółkowskiego) do XXI w. włącznie; polskie i zachodnioeuropejskie rzemiosło artystyczne; zabytkowe militaria polskie

**Muzeum Narodowe**

**Muzeum Krakowa, Oddział Fabryka Schindlera**

📍 ul. Konopnickiej 26,  
☎ +48 12 2672703,  
🌐 manggha.pl  
Dawna sztuka japońska kolekcja japońców (drzeworyty, figurki, militaria, rzemiosło artystyczne) Feliksa „Manggha” Jasieńskiego, depozyt Muzeum Narodowego w Krakowie

**Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha**

**Muzeum Archeologiczne**

**Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK**

📍 ul. Lipowa 4,  
☎ +48 12 2571017,  
🌐 muzeumkrakowa.pl  
Kraków – czas okupacji 1939–1945 nowoczesna wystawa z ciekawymi aranżacjami, pokazująca tragedię wojny, ale i codzienność okupowanego Krakowa utwórną w zwykłych przedmiotach, fotografiach, gazetach, dokumentach

📍 ul. Senacka 3, wejście od ul. Poselskiej 3  
☎ +48 12 4227100 lub 12 4227560,  
🌐 ma.krakow.pl  
Pradzieje i wczesne Średniowiecze Małopolski, Bogowie starożytnego Egiptu zabytki paleolityczne z jaskiń ojcowskich (23–15 tys. lat p.n.e.); kamienny posąg Światowida (boga słońca, ognia, wojny i urodzaju); sarkofagi z wyko palisk w el-Gamhud (IV w. p.n.e.)

📍 ul. Lipowa 4,  
☎ +48 12 2634000,  
🌐 moca.k.pl  
Sztuka najnowsza zbiór 4000 prac 160 artystów polskich i zagranicznych; fotografa, malarstwo, rzeźba, wideo, Biblioteka Mieczysława Porębskiego

## Nowy Sącz

To dynamicznie rozwijające się miasto położone jest w rozległej śródgórskiej kotlinie u zbiegu Dunajca i Kamienicy. W widłach tych dwóch rzek znajdują się pozostałości zamku oraz stare miasto. Ze względu na usytuowanie u stóp Beskidu Sądeckiego oraz Wyspowego, stanowi dobrą bazę wypadową dla wielbicieli pieszej turystyki. Najstarszym zabytkiem Nowego Sącza jest gotycka kolegiata św. Małgorzaty z przełomu XIV–XV w. Inne historyczne budowle to: Dom Gotycki, klasycystyczny ratusz, fragmenty murów obronnych z XIV w. oraz eklektyczno-secesyjne kamienice na tzw. Przedmieściu Węgierskim. Za rynkiem, w tzw. Domu Gotyckim, mieści się Muzeum Okręgowe ze stałą ekspozycją sztuki cechowej od XIV w., sztuki ludowej od XVIII w. oraz kolekcją sztuki cerkiewnej. Przy dworcu PKP znajduje się Stara Kolonia Kolejowa – osiedle robotnicze z neogotyckim kościołem i Domem Robotniczym, wzniesione dla robotników pracujących w sądeckich warsztatach kolejowych. Jest to jedno z najstarszych osiedli robotniczych w kraju. Na uwagę zasługują ulokowane w zachodniej części miasta Sądecki Park Etnograficzny (zob. s. 23) oraz Miasteczko Galicyjskie, w którym odtworzono zespół zabudowy charakterystycznej dla dawnych małych miast Galicji; wybudowano tu także oryginalny dwór szlachecki. Najnowszą częścią

skansenu jest sektor przemysłu ludowego, prezentujący cztery obiekty napędzane siłą wody. Najmłodszą siedzibą Muzeum Okręgowego jest Gmach Główny z wystawą historyczną opowiadającą dzieje miasta. W okolicy warto zobaczyć m.in.: Rynek w Starym Sączu z zabytkowym Klasztorem Sióstr Klarysek, drewniany kościół w Ptaszkowej, drewnianą cerkiew w Boguszy oraz drewniany kościół i murowaną cerkiew w Łabowej. Miłośnicy turystyki pieszej i górskich pejzaży powinni wybrać się także na platformę widokową w Woli Kroguleckiej (ok. 550 m n.p.m.; można tu dotrzeć niebieskim szlakiem z Barcic). Usytuowana 200 m nad Doliną Popradu, oferuje wspaniałą widok na Beskid Sądecki i Wyspawy.

**Muzeum Okręgowe „Gmach Główny” w Nowym Sączu,** ul. Jagiellońska 56,  
☎ +48 18 4437708,  
🌐 muzeum.sacz.pl

**Sądecki Park Etnograficzny,** ul. B. Wieniawy-Długoszewskiego 83 B,  
☎ +48 18 4414412,  
🌐 muzeum.sacz.pl

**Miasteczko Galicyjskie,** ul. Lwowska 226,  
☎ +48 18 441 02 10, +48 18 444 35 70  
wew. 104 – Kasa, Informacja  
🌐 muzeum.sacz.pl



Rynek w Nowym Sączu, fot. K. Bańkowski



Muzeum Etnograficzne w Tarnowie fot. archiwum UMWM

**i** Nowy Sącz szczyli się drugim pod względem wielkości rynkiem w Małopolsce (po Krakowie) o wymiarach 150 × 120 m. Wraz z odchodzącymi od niego uliczkami tworzy średniowieczny szachownicowy układ Starego Miasta.

**i** Tarnów jako pierwsze miasto w Polsce odzyskało niepodległość: formalnie stało się to już 31 października 1918 r. o godzinie 7:30 rano. 14 czerwca 1940 r. z Tarnowa wyruszył pierwszy transport więźniów do obozu KL Auschwitz

## Tarnów

Drugie co do wielkości miasto Małopolski swój charakter kształtowało w tyglu kulturowym, jaki tworzyli przez wieki jego mieszkańcy. Najcenniejsze zabytki założonego w XIV w. Tarnowa powstały w XVI w., w czasie rozkwitu miasta. Ulokowany w XV-wiecznej katedrze zespół nagrobków właścicieli miasta (rodzin Tarnowskich i Ostrogskich) poziomem artystycznym ustępuje jedynie nagrobkom z katedry wawelskiej. Gotycko-renesansowy ratusz wieńczy maszkaronowa attyka, a zabudowę Starego Miasta ozdabiają renesansowe kamienice. Cenne są zbiory muzealne zgromadzone w Muzeum Okręgowym, najstarszym w Polsce Muzeum Diecezjalnym i jedynym w Polsce prezentującym kulturę i historię Romów Muzeum Etnograficznym. Modernistyczne budynki Mościc, obiekty na Szlaku Architektury Drewnianej i jedne z najstarszych w Polsce cmentarzy to kolejne interesujące zabytki miasta. Tarnów przez stulecia był jednym z największych skupisk żydowskich w Małopolsce. Do dziś przetrwały: bima (podwyższenie, z którego czytano Torę) po XVII-wiecznej bożnicy, cmentarz z nagrobkami najznakomitszych rodzin żydowskich oraz mykwa (łaźnia rytualna) wzniesiona w stylu maur etańskim na początku XX w.

W okolicy warto zobaczyć: „malowaną wieś” – Zalipie (zob. s. 21), drewniane kościoły w Zawadzie i Skrzyszowie, odrestaurowany budynek dawnej synagogi w Dąbrowie Tarnowskiej, Muzeum Drogownictwa w Szczucinie, Muzeum Jana Wnęka oraz sanktuarium w Odporyszowie, dwory w Dołędze i Kąsnej Dolnej, klasztor w Tuchowie, rezerwat Skamieniałe Miasto w okolicy Ciężkowic, a także cmentarze wojskowe z I wojny światowej.

**Muzeum Diecezjalne,** pl. Katedralny 6,  
☎ + 48 14 6219993, 6264554, 883 500 365,  
🌐 muzeum.diecezja.tarnow.pl,

**Muzeum Etnograficzne – oddział Muzeum Okręgowego w Tarnowie,** ul. Krakowska 10,  
☎ + 48 14 6220625, 14 6278828,  
🌐 muzeum.tarnow.pl

**Ratusz – oddział Muzeum Okręgowego w Tarnowie,** Rynek 1,  
☎ + 48 14 6390865,  
🌐 muzeum.tarnow.pl,

**Muzeum Okręgowe,** Rynek 3,  
☎ + 48 14 6212149,  
🌐 muzeum.tarnow.pl,

**Tarnowska Kolekcja Pojazdów Konnych w Tarnowie-Klikowej,** ul. Klikowska 304,  
☎ + 48 796 084 015,  
🌐 kultura.tarnow.pl

Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu, fot. archiwum UMWM



Rynek w Tarnowie z lotu ptaka, fot. S. Rakowski



## Wadowice

Rodzinne miasto świętego Jana Pawła II można zwiedzić, spacerując Szlakiem Karola Wojtyły. Przyszły papież przyszedł na świat w skromnym mieszkaniu w kamienicy przy ul. Kościelnej 7, w której obecnie mieści się Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II. W sąsiedztwie domu przyszłego papieża, w budynku z początku XIX w., znalazło swą siedzibę Muzeum Miejskie. Ulica Kościelna prowadzi na wadowicki rynek, czyli Plac Jana Pawła II. Tu, na rogu ulicy i rynku, stoi późnobarokowa bazylika Ofiarowania NMP wzniesiona w XVIII w. Kościół znany jest przede wszystkim jako miejsce chrztu Karola Wojtyły; neogotycką chrzcielnicę można zobaczyć w kaplicy Świętej Rodziny. Wierni przybywają do bazyliki także przed cudowny obraz MB Nieustającej Pomocy. Z kolei w wielu kawiarniach na wadowickim rynku można spróbować „papieskich kremówek”. W okolicy warto odwiedzić znajdujący się w Inwałdzie kompleks parków rozrywki: Park Miniatur – Świat Marzeń, Dinolandia, Warownia Inwałd, Ogród Jana Pawła II oraz Mini ZOO Kucyk. Na szczególną uwagę zasługują również: Sanktuarium Pasyjno-Maryjne w Kalwarii Zebrzydowskiej, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, oraz renesansowy zamek w Suchej Beskidzkiej (zob. s. 30).



Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II, fot. K. Syga

**Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II, ul. Kościelna 7, Wadowice**  
 ☎ +48 33 8233565, +48 33 8232662  
 zakup biletów on-line, informacja telefoniczna pn-pt: 8.00-16.00  
 🌐 domjp2.pl  
**Bazylika Ofiarowania NMP w Wadowicach**  
 pl. Jana Pawła II 1, 34-100 Wadowice  
 ☎ +48 33 8732096,  
 🌐 wadowicejp2.pl



*Procesy zachodzące w XIX w. doprowadziły do przekształcenia Wadowic w nowoczesne, europejskie miasto. Nawiązując do tego okresu z dziejów Wadowic został przygotowany wyjątkowy miejski szlak Galicyjskie Wadowice!*



Rynek w Oświęcimiu, fot. K. Bańkowski



„Nie byłbym w Polsce, gdybym nie był w Oświęcimiu.”

*św. Jan Paweł II podczas pierwszej pielgrzymki do Polski w 1979 r.*



## Oświęcim

To 800-letnie miasto nad rzeką Sołą, dawna stolica księstwa oświęcimskich. Znajduje się tu zamek z wieżą obronną z przelotu XIII/XIV w., jedną z pierwszych budowli ceglanych w Małopolsce oraz najwyższym murem gotyckim w Polsce południowej (40 m). Można stąd podziwiać piękną panoramę miasta i okolic. W zamku mieści się Muzeum Zamek, gdzie można zobaczyć interaktywną wystawę „W królewskim mieście Oświęcimiu”, a także tunele pod zamkiem z trasą historyczną „Grafo Niepodległa”. W pobliżu znajduje się jedyna zachowana do dziś w mieście Synagoga Chewra Lomdei Misznajot i Muzeum Żydowskie z wystawą „Oszpicin. Historia żydowskiego Oświęcimia”. Wokół Rynku Głównego można podziwiać zabytkowe kościoły i kamienice oraz budynek ratusza z XIX w. mieszczący obecnie Muzeum Ratusz – oddział Muzeum Zamek w Oświęcimiu. Prezentowana w nim wystawa stała pt. „W przestrzeniach historii. Dzieje miasta Oświęcimia” ukazuje osiem wieków niezwykłej historii miasta, dziejów opisujących czasy średniowiecza, okres nowożytny, historię najnowszej oraz współczesność. Najnowszą placówką muzealną funkcjonującą w mieście, jest Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej. Jego misją jest prowadzenie działań mających na celu upamiętnienie mieszkańców ziemi oświęcimskiej niosących niejednokrotnie z narażeniem własnego życia, pomoc

więźniom KL Auschwitz. Do Oświęcimia przyjeżdża rocznie około 2 mln turystów odwiedzających wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Muzeum i Miejsce Pamięci Auschwitz-Birkenau (zob. s. 16).

Chociaż Oświęcim jest zazwyczaj postrzegany przez pryzmat tragicznych wydarzeń z okresu II wojny światowej, władze miasta dążą do wykreowania jego nowego wizerunku, zgodnie z hasłem „Oświęcim – Miasto Pokoju”. W tym celu stworzono miejskie logo przedstawiające białego gołębia (symbol pokoju) podrywającego się do lotu. Poza tym działają tu różne organizacje umożliwiające spotkania ludzi różnych narodowości, bez względu na religię czy przekonania (np. Centrum Dialogu i Modlitwy, Centrum Żydowskie i Międzynarodowe Centrum Edukacji o Auschwitz i Holokaucie). W okolicy warto zobaczyć m.in. drewniane kościoły w Polance Wielkiej i Osieku, skansen w Wygiełzowie (zob. s. 23), a w Zatorze wielkie parki rozrywki: Zatorland i Energylandię.

**Muzeum Zamek, ul. Zamkowa 1, Oświęcim** ☎ +48 33 8424427  
 🌐 muzeum-zamek.pl  
**Muzeum Żydowskie, Pl. Skarbka 5,**  
 ☎ +48 510 781 199 🌐 oshpitzin.pl  
**Muzeum Ratusz – oddział Muzeum Zamek w Oświęcimiu,**  
 ul. Rynek Główny 2, ☎ +48 787 915 911  
 🌐 ratusz-oswiecim.pl

Wadowice, fot. K. Bańkowski



Wadowice



Oświęcim



Muzeum Zamek w Oświęcimiu, fot. arch. UM Oświęcim



## Zakopane i okolice

■ **ZAKOPANE** to górską stolicą Polski, centrum aktywnego wypoczynku i rekreacji – położone w cieniu Tatr, pod majestatycznym, zwieńczonym krzyżem Giewontem, zaprasza zarówno latem, jak i zimą. Z Zakopanego można udać się na spacer w malownicze tatrzańskie doliny, jak i na górskie wędrówki aż po skaliste wierzchołki gór. Zimą także nie będziemy się tu nudzić – słynne trasy zjazdowe z Kasprowego Wierchu, na których śnieg leży niekiedy aż do maja, to prawdziwe wyzwanie dla narciarzy. Na mniej wprawnych amatorów białego szaleństwa czekają dziesiątki łatwiejszych stoków, gdzie nawet zupełnie początkujący pod okiem doświadczonych instruktorów mogą stawiać pierwsze narciarskie kroki. Sławę Zakopanemu przyniósł m.in. Tytus Chałubiński, lekarz, badacz i miłośnik tatrzańskiej przyrody, jak również zamieszkały tutaj od 1890 r. Stanisław Witkiewicz – ojciec Witkacego.

**Centrum Informacji Turystycznej w Zakopanem,**  
ul. Chramcówki 35, Zakopane  
☎ +48 18 2012004, 18 2012211  
🌐 [zakopane.pl](http://zakopane.pl)

■ **WILLE W STYLU ZAKOPIAŃSKIM** to perełki architektury. Ich formę zawdzięczamy Stanisławowi Witkiewiczowi, malarzowi, pisarzowi

i architektowi, który – zafascynowany sztuką górską – twórczo wykorzystał elementy tradycyjnego budownictwa i zdobnictwa. Domy wznoszone w Witkiewiczowskiej estetyce są posadowione na wysokiej podmurówce z kamienia łupanego i mają strome dachy pokryte gontem. Ich charakterystycznym elementem są ogromne werandy, kryte oddzielnymi dachami facjaty i piękna, bogata dekoracja snycerska. W pierwszej willi wzniesionej w stylu zakopiańskim, tj. pochodzącej z 1892 r. Koli-bie, działa dziś Muzeum Stylu Zakopiańskiego. Pięknymi przykładami tej estetyki są również wille: Pod Jedłami (na Koziańcu), Oksza (ul. Zamojskiego 25) i Witkiewiczówka (Droga na Antałówkę 6). Do stylu zakopiańskiego nawiązuje też piękna kaplica Najświętszego Serca Pana Jezusa na Jaszczurówce z początku XX w. W okresie swojej największej popularności styl zakopiański był realizowany nie tylko poprzez architekturę i wystrój wnętrz, ale obejmował także projektowanie mebli i tkanin, grafikę oraz malarstwo. Styl był chętnie wykorzystywany aż do II dekady XX w.

**Muzeum Stylu Zakopiańskiego Willa Koli-ba,**  
ul. Kościeliska 18, Zakopane,  
☎ +48 18 2637065,  
🌐 [muzeumtatrzańskie.pl](http://muzeumtatrzańskie.pl)



Kasprowy Wierch, fot. K. Kiwacz



Około 35-kilometrowy pieszy Szlak Stylu Zakopiańskiego obejmuje 40 najważniejszych zabytków zrealizowanych w tej konwencji.

Szlak powstał z inicjatywy Muzeum Tatrzańskiego z okazji 100. rocznicy śmierci Stanisława Witkiewicza oraz 130. rocznicy urodzin Stanisława Ignacego Witkiewicza.



- biadkować – narzekać
- bromble – usta, wargi
- brusić – ostrzyć
- duje – wieje
- gazda – gospodarz
- gorneck – filizanka, kubek
- gociniec – droga między domami
- gwara – opowiadanie
- haj – tam
- harnaś – przywódca
- horni – górny
- jodło – jedzenie
- kopyrtać się – kręcić się
- kufajka – kurtka
- luba – miła
- pościel – łóżko
- pośledni – ostatni
- przepominać – zapomnieć
- ryftek – pośpiesz się, szybko
- suchótnik – człowiek chudy
- świarny – fajny, szykowny, ładny
- z tamela – stamtąd
- zyngra – iskra

ze słownika góralskiego



Zakopanego i turystyki tatrzańskiej. Na tych gmachach rozciąga się alpinarium Instytutu Ochrony Przyrody Polskiej Akademii Nauk.

**Muzeum Tatrzańskie im. dra Tytusa Chałubińskiego** – Gmach Główny,  
ul. Krupówki 10, Zakopane,  
☎ +48 18 2015205, +48 18 2012935,  
🌐 [muzeumtatrzańskie.pl](http://muzeumtatrzańskie.pl)

■ **STARY CMENTARZ NA PĘKSOWYM BRZYŻKU** (nazywany też Starym Cmentarzem) to jedna z najbardziej znanych polskich nekropoli. Powstała przy ul. Kościeliskiej w poł. XIX w., a jej nazwę utworzono od nazwiska Jana Pęksy – darczyńcy ziemi. Pochowano tu wiele znanych osób związanych z górami oraz ludzi kultury i sztuki. Na cmentarzu znajduje się wiele zabytkowych nagrobków i ciekawych przykładów rzeźby z XIX i XX w. Spoczywają tu m.in.: Józef Stolarczyk, Tytus Chałubiński, Władysław Orkan, Stanisław Witkiewicz, Antoni Kenar, Władysław Hasiór, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Kornel Makuszyński, Stanisław Marusarz, Zofia i Witold Paryscy. Są tu także symboliczne groby Bronisława Czecha, Heleny Marusarzówny, Mariusza Zaruskiego oraz tablice Karola Szymanowskiego, Mieczysława Karłowicza i Oswalda Balzera. Tuż obok stoi najstarszy kościół Zakopanego – drewniana świątynia św. Klemensa i MB Częstochowskiej z 1847 r.

■ **KRUPÓWKI** to jedna z najstojniejszych ulic w Polsce. Ten deptak to prawdziwe serce Zakopanego. Mnóstwo tu sklepów z pańkami, restauracji, gdzie można spróbować regionalnych przysmaków, stoisk z góralskimi serami (w tym z najbardziej znanym, wędzonym oscypkiem).

■ **MUZEUM TATRZAŃSKIE** znajduje się przy Krupówkach. Murowany gmach w stylu zakopiańskim mieści wspaniałą kolekcję przyrodniczą (m.in. z około 230 gatunkami wypchanych zwierząt) oraz ekspozycję etnograficzną przybliżającą kulturę góralską. Trzeci dział poświęcony jest historii Podhala,

Górale, fot. K. Bańkowski



Willa pod Jedłami, fot. K. Bańkowski





■ **KOLEJKA LINOWO-TERENOWA NA GUBAŁÓWKĘ** (1120 m n.p.m.) pozwala dostać się na widokowy grzbiet po północnej stronie Zakopanego, skąd można podziwiać panoramę całych Tatr. Inną możliwość spojrzenia na góry daje **KOLEJKA LINOWA Z KUŹNIC NA KASPROWY WIERCH** (1985 m n.p.m.).

**Kolej linowo-terenowa Gubałówka,**  
ul. Na Gubałówkę, Zakopane,  
☎ +48 18 2020300, 🌐 pl.pl,  
**Kolej linowa Kasprowy Wierch, Kuźnice,**  
☎ +48 18 2020300, 🌐 pl.pl

■ **TATRY**, jedyne w Polsce góry o charakterze alpejskim, urzekają sięgającymi pod niebo skalistymi szczytami, górskimi dolinami kryjącymi polodowcowe stawy i unikalną roślinnością. Przyroda Tatr od dawna fascynuje, dlatego góry te objęto ochroną w ramach Tatrzańskiego Parku Narodowego (zob. s. 36). Tatry to również doskonałe miejsce do uprawiania różnych form turystyki aktywnej, od najbardziej zaawansowanego taternictwa, poprzez wysokogórskie wędrowki o różnym stopniu trudności, aż po spacer dno dolin (Kościeliskiej, Strążyskiej i Białego). Do wędrowek zachęca także Kasprowy Wierch, łatwo dostępny dzięki istniejącej kolei linowej. Szczyt ten przyciąga w zimie wielu narciarzy z całego kraju. Znacznie trudniejsza wyprawa to podejście na szczyt Giewontu z potężnym żelaznym krzyżem, jednym z symboli

Tatr. Końcowa część wycieczki to wspinaczka po wapiennej skale wzdłuż metalowych łańcuchów. Jeszcze większej wprawy wymaga przejście najstawniejszego górskiego szlaku w Polsce, czyli Orlej Perci, wiodącej granią Tatr Wysokich, lub zdobycie Rysów (2499 m n.p.m.), czyli najwyższego szczytu Polski, wznoszącego się ponad najpiękniejszym tatrzańskim jeziorem – Morskim Okiem. Z kolei wycieczki długimi dolinami i łagodnymi grzbietami Tatr Zachodnich nie są trudne i dostarczają wielu wrażeń dzięki malowniczym widokom w Dolinie Kościeliskiej czy Chochołowskiej. Ta ostatnia, najdłuższa dolina polskiej części Tatr, słynie z kwitnących wiosną na Polanie Chochołowskiej tanów liliowych krokusów. W Tatrach działa kilka schronisk turystycznych, co znacznie ułatwia wędrowki.

■ **PODHALE** to jeden z najpiękniejszych regionów Polski. Kraina ta leży w południowej części Małopolski, rozciągając się od Tatr po stoki Górców. Słynie z barwnego folkloru i zabytków budownictwa ludowego, np. zespołu zabudowy we wsi Chochołów (zob. s. 23), a także z malowniczych krajobrazów. Podhale jest także jednym z najważniejszych regionów turystycznych w kraju. Najbardziej znane miejscowości regionu to Zakopane i Nowy Targ.



Schronisko w Dolinie Kościeliskiej, fot. K. Bańkowski



*Spotkania z Filmem Górkim to zakopiański festiwal organizowany od 2005 r. To nie tylko gratka dla miłośników filmów górskich (premierowe pokazy obrazów z Polski i zza granicy, spotkania z reżyserami itp.), ale również okazja do spotkania słynnych taterników i spróbowania swoich sił w imprezach towarzyszących. 🌐 mocgor.pl*



*Ciche, mistyczne Tatry, owe wieczne głuźsze zimowych, śnieżnych pustyń [...]*

*Kazimierz Przerwa-Tetmajer,  
Ciche, mistyczne Tatry...*



■ **NOWY TARG** to stolica Podhala od 670 lat. Nazwa miasta nawiązuje do handlowego charakteru nadanego miejscowości wraz z prawami miejskimi przez króla Kazimierza Wielkiego. Handlowym centrum regionu Nowy Targ jest do dziś. Tutejszy jarmark organizowany w czwartki i soboty przyciąga tysiące osób z całego regionu Polski i Słowacji. Przez wieki wykształciło się tu znane w całej Polsce rzemiosło, pielęgnowana jest góralska kultura oraz aktywny tryb życia i sportowe tradycje. Będąc tu, warto wstąpić do Muzeum Podhalańskiego.

Nowy Targ położony jest w sercu rozległej Kotliny Orawsko-Nowotarskiej, w widłach Białego i Czarnego Dunajca, u podnóża malowniczych Górców. Jest jednym z głównych ośrodków turystycznych na Podhalu i nazywany jest nawet historyczną stolicą tego regionu Polski. Stanowi doskonałą bazę wypadową przede wszystkim w Gorce i Pieniny, ale także w Masyw Babiej Góry, Tatry oraz na Słowację. Miasto zapewnia dobrą bazę noclegową oraz gastronomiczną, a tereny w pobliżu nadają się wyśmienicie na wycieczki konne i rowerowe. W zimie natomiast polecane są narty biegowe i zjazdowe.

**Muzeum Podhalańskie w Nowym Targu,**  
Rynek 1, ☎ + 48 18 2667776,  
🌐 muzeum.nowyarg.pl

■ **DREWNIANE KOŚCIOŁY** kryte gontem pięknie harmonizują z górskim krajobrazem. Najbardziej znany jest ten w **Dębnie Podhalańskim** (zob. s. 20), wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, choć inne świątynie niewiele ustępują mu pod względem sztuki wykonania. **Kościół św. Marcina w Grywałdzie** pochodzi z 2. poł. XV w. i mimo kilku przebudów zachował gotycki charakter. Ozdobą wnętrza są malowidła ściennie datowane na początek XVII w., a najcenniejszym elementem wyposażenia – późnogotycki tryptyk z początku XVI w. Bezwieżowy **kościół św. Sebastiana i Matki Bożej Różańcowej w Jurgowie** wzniesiono w 2. poł. XVII w. Wyróżnia go niezwykle bogate rokokowe wnętrze: ściany i stropy pokrywają barwne malowidła z 1813 r., a kapiące od złocen otłarze i rzeźby nadają całości niepowtarzalny wygląd. **Kościół św. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Białce Tatrzańskiej** powstał około 1700 r. Wnętrze zdobią pozostałości polichromii figuralnej z XIX w. oraz liczne rzeźby na stropie i ścianach. Obecnie kościół pełni funkcję muzeum. Wnętrze **kościola Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bukowinie Tatrzańskiej** (1887–1900) zdobi XX-wieczna polichromia figuralna, a z wyposażenia warto zwrócić uwagę na drewniane otłarze z 1907 r. **Kościół św. Anny** w Nowym Targu posiada późnobarokowy otłarz główny, przedstawiający cenne obrazy z końca XV i początku XVI w.

**Szlak Architektury Drewnianej w Małopolsce** 🌐 drewnianamalopolska.pl

Stroje ludowe, fot. K. Bańkowski



Dolina Strążyska, fot. K. Bańkowski



Wnętrze kościoła w Dębnie Podhalańskim, fot. K. Soga



Rynek w Nowym Targu, fot. R. Szcząchor



# Małopolska Trasa Światowego Dziedzictwa UNESCO

Lista Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO obejmuje obiekty, które zostały uznane przez tę organizację za prezentujące „unikatową i uniwersalną” wartość historyczną bądź przyrodniczą i objęte szczególną ochroną. Spośród 30 polskich obiektów wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO w Małopolsce znajdziemy ich aż 14.

■ **KRAKÓW.** W uzasadnieniu aktu wpisania na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO podano, że „Kraków przekazuje potomności tę jedyną w swoim rodzaju kolekcję pomników kultury dawnych wieków, wybitne dzieła sztuki i architektury”.

■ **SANKTUARIUM W KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ** to przeniesiona w małopolski krajobraz Jerozolima z czasów Chrystusa. Barokowe kościoły i kaplice odpowiadają stacjom Drogi Krzyżowej oraz innym budynkom znanym z Biblii. Sanktuarium kalwaryjskie to największe po Częstochowie miejsce kultu maryjnego w Polsce (zob. s. 25).

■ **MIEJSCE PAMIĘCI I MUZEUM AUSCHWITZ-BIRKENAU. BYŁY NIEMIECKI NAZISTOWSKI OBÓZ KONCENTRACYJNY I ZAGŁADY.** Obóz Auschwitz został założony w 1940 r. przez Niemców na terenie okupowanego Oświęcimia jako obóz dla polskich więźniów politycznych. Od 1942 r. Auschwitz-Birkenau stał się równocześnie jednym z centrów Holokaustu – masowej zagłady europejskich Żydów. W Auschwitz Niemcy zgładzili co najmniej 1,1 mln ludzi, głównie Żydów, a także Polaków, Romów, jeńców sowieckich i osób innej narodowości. Od 1947 r. na terenach byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady działa Państwowe Muzeum. Miejsce Pamięci obejmuje obszar dwóch zachowanych części obozu: Auschwitz I i Auschwitz II-Birkenau. W 1979 r. tereny byłego KL Auschwitz-Birkenau zostały wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

**Miejsce Pamięci i Muzeum Auschwitz-Birkenau. Były niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny i zagłady,**  
ul. Więźniów Oświęcimia 20, Oświęcim,  
☎ +48 33 8448099,  
🌐 [auschwitz.org](http://auschwitz.org)  
Wstęp na teren muzeum Auschwitz jest



Rynek Główny w Krakowie, fot. K. Bańkowski



*Krakowskie Stare Miasto w obrębie dawnych murów, Wzgórze Wawelskie oraz dzielnica Kazimierz wraz ze Stradomem trafiły na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO już w 1978 r.! Kraków znalazł się na liście jako jeden z pierwszych obiektów na świecie.*



*W grudniu 2018 r. na Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO trafiło szopkarstwo krakowskie. Właśnie to wyjątkowe dziedzictwo, praktykowane już od połowy XIX w. przez przedstawicieli kolejnych pokoleń szopkarzy, zostało wpisane na listę UNESCO jako pierwsza polska tradycja.*

możliwy wyłącznie z Kartą Wstępu.

W punktach informacji turystycznych w Krakowie można uzyskać informację nt. możliwości zwiedzania Muzeum Auschwitz-Birkenau.

Rezerwacja 🌐 [visit.auschwitz.org](http://visit.auschwitz.org)

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W DĘBNIE PODHALAŃSKIM** – to jedna z najstarszych drewnianych świątyń w Polsce (zbudowana bez użycia gwoździ!), o unikatowej dekoracji malarskiej i cennym wyposażeniu wnętrza.

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. FILIPA I JAKUBA APOSTOŁÓW W SĘKOWEJ** – został zbudowany około 1520 r. Do chwili obecnej zachwyca monumentalnością i sobotami, tj. podcieniami chroniącymi wiernych przybyłych na nabożeństwo niedzielne już dzień wcześniej (zob. s. 20).

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W BINAROWEJ** – to późnogotycka świątynia modrzewiowa, wewnątrz zdobiona dekoracją malarską z XVI i XVII w. (zob. s. 20).

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. LEONARDA W LIPNICY MUROWANEJ** – pochodzi z XV w. Wzniesiony został prawdopodobnie na miejscu pogańskiego chramu, z którego pochodzi podtrzymujący ołtarz, tzw. stęp Światowida (zob. s. 21).

■ **CERKIEW GRECKOKATOLICKA ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W BRUNARACH WYŻNYCH** – została wzniesiona w końcu XVIII w. Zachowała charakterystyczne, regionalne cechy łemkowskich świątyń (zob. s. 22).

■ **CERKIEW GRECKOKATOLICKA ŚW. PARASKEWY W KWIATONIU** – jest uznawana za jedną z najpiękniejszych cerkwi w Polsce dzięki niezwykle harmonijnym proporcjom (zob. s. 22).

■ **CERKIEW GRECKOKATOLICKA OPIEKI BOGURODZICY W OW CZARACH** – została wzniesiona w 1653 r. Ma cenne, kompletne wyposażenie z ikonostasem z XVIII w. (zob. s. 22).

■ **CERKIEW GRECKOKATOLICKA ŚW. JAKUBA MŁODSZEGO W POWROŃNIKU** – najstarsza cerkiew w polskich Karpatach – została zbudowana około 1600 r., ma zachowane cenne wyposażenie z XVII-XVIII w. (zob. s. 22).

■ **WIELICZKA Kopalnię Soli w Wieliczce** w 1978 r. wpisano na pierwszą Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Początki „Wieliczki” jednej z najstarych w świecie kopalń sięgają średniowiecza, kiedy to nosiła dumną nazwę Magnum Sal – Wielka Sól.

Kościół w Lipnicy Murowanej, fot. K. Bańkowski



Sanktuarium w Kalwarii Zebrzydowskiej, fot. K. Bańkowski



OBIEKTY UNESCO W MAŁOPOLSCE



Turyści mogą zwiedzić m.in. dwie trasy w kopalni: turystyczną i górniczą. Trasa turystyczna zaczyna się w szybie Daniłowicza i ma długość blisko 3 km. Zwiedza się ponad 20 wykutych w soli wyrobisk górniczych, rozmieszczonych na głębokości od 64 do 135 m (w tym najpiękniejszą kaplicę św. Kingi). Odwiedzający podziwiają majestatyczne konstrukcje ciesielskie, solankowe jeziora i unikalne solne rzeźby. W podziemnym Muzeum Żup Krakowskich można zobaczyć zabytkowe maszyny, narzędzia i ubiory górnicze. Średni czas spędzony na trasie turystycznej wraz ze zwiedzaniem Muzeum Żup Krakowskich to około 3 godziny. Zwiedzanie Trasy górniczej rozpoczyna się w szybie Regis i trwa około 3 godziny. Turyści otrzymują kombinizon ochronny i sprzęt górniczy: lampę, pochłaniacz i hełm. Przewodnik przydziela im szereg zadań, dzięki którym mogą poznać specyfikę pracy górnika, np. mierzenie stężenia metanu, poznają też sposoby pozyskiwania i transportu soli. Na Trasę górniczą zjeżdża się windą na poziom I (57 m). Wyjeżdża się z kolei z poziomu II niższego (101 m). Łączna długość Trasy górniczej wynosi 2 km.

W Kopalni Soli „Wieliczka” działa uzdrowsko zajmujące się leczeniem schorzeń górnych i dolnych dróg oddechowych w unikatowym mikroklimacie podziemnych komór solnych. Kompleks uzdrowskiowy

składa się z trzech komór położonych 135 m pod ziemią. Ofertę kopalni w Wieliczce uzupełnia **teżnia solankowa** położona w sąsiedztwie Szybu Daniłowicza. Uwalniana jest w niej naturalna mgła solna służąca do inhalacji. Spacerowanie wokół teźni (najlepiej przez co najmniej 30 minut) korzystnie wpływa na zdrowie, wspierając leczenie różnych chorób dróg oddechowych, takich jak astma czy alergie. Każdy, kto odwiedzi teźnię, do dyspozycji ma też 22-metrową wieżę widokową, z której rozciąga się widok na park i górnicze szyby.

**Kopalnia Soli „Wieliczka”, ul. Daniłowicza 10,**  
☎+48 12 2787302, 12 2787366,  
🌐 [kopalnia.pl](http://kopalnia.pl)

#### ■ ZAMEK ŻUPNY W WIELICZCE

W pobliżu kopalni znajduje się XIII-wieczny zamek, który dawniej był siedzibą zarządu kopalń Wieliczki i Bochni. Zespół zamkowy jest znakomitym przykładem architektury średniowiecznej z czasów nowożytnych, związanej z rozwojem górnictwa solnego w Europie. Obecnie znajduje się tu muzeum, gdzie można zobaczyć wystawę historyczną, kolekcję narzędzi pracy i strojów żupników oraz zbiór solniczek. Zamek został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO w 2013 roku.

Zamek Żupny w Wieliczce, fot. K. Bańkowski



Kopalnia Soli „Wieliczka”, Kaplica św. Kingi, fot. archiwum UMWM



*UNESCO Małopolska to darmowa aplikacja pomagająca w zapoznaniu się z wyjątkowymi obiektami dziedzictwa UNESCO położonymi na terenie Małopolski. Zawiera ich opisy i zdjęcia, a dodatkowo prezentuje ciekawe obiekty spoza listy, które warto zobaczyć, będąc w okolicy. Aplikacja działa w trybie offline.*

Teżnia solankowa przy Kopalni Soli „Wieliczka”, fot. K. Bańkowski



**1** W Kopalni Soli „Wieliczka” można nawet urządzić ślub i wesele. Na nowożeńców i ich gości czeka komora Warszawa, w której jednocześnie może bawić się nawet 350 osób.

**2** Kaplica Św. Kingi w Kopalni Soli „Wieliczka” posiada wspaniałą akustykę. Występowali tu m.in. angielski skrzypek Nigel Kennedy, Phantasm wraz lutnistką Elisabeth Kenny czy grupa Blackmore's Night.

**3** Kopalnia Soli w Bochni to miejsce wielu nietypowych imprez i aktywności. Przykładem może być 12-godzinny Podziemny Bieg Sztafetowy, turnieje judo czy zawody rowerowe „Solny Downhill”.

**4** Bocheńska kopalnia soli to najstarsze w Europie przedsiębiorstwo solne, działające nieprzerwanie od momentu powstania w 1284 roku.

**5** W Kopalni Soli w Bochni, na głębokości 250 m pod ziemią, można nawet spędzić noc, czerpiąc w pełni z wyjątkowego mikroklimatu obfitującego w jod.

**Zamek Żupny w Wieliczce, ul. Zamkowa 8,**  
Biuro obsługi zwiedzających Park Kingi 6,  
☎+48 12 2785849,  
🌐 [muzeum.wieliczka.pl](http://muzeum.wieliczka.pl)

■ **BOCHNIA. Kopalnia Soli Bochnia** to najstarsza kopalnia soli w Polsce. Początek jej działalności to rok 1248. Od blisko 30 lat zajmuje się prowadzeniem działalności turystycznej w zabytkowych wyrobiskach. Solna sceneria i unikatowość bocheńskiej kopalni soli, doceniono wpisem na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO – 23 czerwca 2013 roku. Kopalnia Soli Bochnia została uznana za Pomnik Historii rozporządzeniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z 26 września 2000 r.

Dla turystów udostępnione są trzy trasy turystyczne o różnym stopniu trudności: **trasa turystyczna z ekspozycją multimedialną**, prezentująca w unikalny sposób historię, ale również zjawiska przyrodnicze mające wpływ na kopalnię oraz trud pracy górników. **Trasa przyrodnicza** prezentująca niezwykle zjawisko przyrodnicze: fluorescencyjne hality, zwane potocznie „świecącymi kryształami soli”, oraz najtrudniejsza trasa, wiodąca najstarszymi wyrobiskami kopalni:

**trasa historyczna Wyprawa w Stare Góry.** Dla grup szkolnych, kopalnia przygotowała ofertę programów edukacyjnych, dostosowanych do różnych grup wiekowych uczniów od przedszkola do szkoły średniej.

**Unikalnymi atrakcjami są:** podziemna kolejka górnicza przewożąca turystów na trasie turystycznej oraz podziemna przeprawa todzia. Pobyt w komorze Ważyn, największej udostępnionej turystom, położonej 250 m pod ziemią, w której znajduje się boisko sportowe, restauracja, mini plac zabaw.

**Kopalnia oferuje pobyty nocne dla grup zorganizowanych i gości indywidualnych (w wybranych terminach).** Nocleg w solnej scenerii i leczniczym mikroklimacie odkryje przed Państwem zupełnie nowe znaczenie słów „zdrowy sen”.

Kopalnia Soli Bochnia daje wiele możliwości na organizowanie eventów, wydarzeń sportowych i kulturalnych, imprez o charakterze rodzinnym. Solne komory pozwalają na dowolne aranżowanie wnętrza, a szef kuchni opracuje specjalnie zadedykowane menu.

Ofertę bocheńskiej kopalni soli uzupełnia teźnia solankowa zlokalizowana przy Plantach Salinarnych w sąsiedztwie punktu informacji turystycznej. Ten sezonowy obiekt jest największym tego typu w regionie, dostępnym nieodpłatnie.

**Kopalnia Soli Bochnia,**  
ul. Campi 15, Bochnia,  
☎+48 14 6926752, +48 14 6926754,  
🌐 [kopalnia-bochnia.pl](http://kopalnia-bochnia.pl)

Przejazd podziemnej kolejki przez Kaplicę Św. Kingi, fot. A. Brzoza



# Świat zaklęty w drewnie

Nierozwalnie związane z krajobrazem Małopolski obiekty drewniane stanowią dużą grupę wśród zachowanych do dziś zabytków architektury. Porastające wzniesienia Karpat lasy świerkowe, jodłowe bądź modrzewiowe, a także dębiny i buczyny dostarczały budulca na pańskie dwory, mieszczkańskie domy, chłopskie chałupy, kościoły i cerkwie.

Znakomita większość drewnianych budynków znalazła się na **Szlaku Architektury Drewnianej**, liczącym w województwie małopolskim ponad 1500 km długości i skupiającym 255 obiektów. Wszystkie mają tablice informacyjne, dostarczające podstawowych informacji o obiekcie. Z roku na rok coraz więcej z nich udostępnianych jest w sezonie letnim do zwiedzania w ramach „Otwartego Szlaku Architektury Drewnianej”. W wybranych obiektach odbywają się także koncerty z cyklu „Muzyka zaklęta w drewnie”.

## Więcej informacji o Szlaku Architektury Drewnianej:

[drewniamalopolska.pl](http://drewniamalopolska.pl)

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W DĘBNIE PODHALAŃSKIM** (2. poł. XV w.) ma dobudowaną w początkach XVII w.

wieżę, prawdopodobnie najstarszą w Polsce. Świątynię zbudowano z drewna modrzewiowego i jodłowego bez użycia gwoździ. Wnętrze zdobią polichromie patronowe z około 1500 r. Na belce tęczowej zobaczymy krucyfiks z XIV w. Kościół został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

## Kościół św. Michała Archanioła,

ul. Kościelna 42, Dębno, ☎ +48 18 2751797, [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl), [debno.jdm.host](mailto:debno.jdm.host)

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. ŚW. FILIPA I JAKUBA W SĘKOWEJ** (1520 r.) wzniesiono z drewna modrzewiowego. Jest to świątynia jednona-wowa, orientowana. Atrakcją są otwarte przyziemia wieży, pozwalające podziwiać jej konstrukcję, i otaczające kościół soboty (podcienie). Wewnątrz zachowały się późnogotyckie portale, chrzcielnica z 1522 r., ołtarz z XVII w. i ciekawa polichromia. Kościół został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

## Kościół św. św. Apostołów Filipa i Jakuba,

Sękowa 13 ☎ +48 609546389, [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W BINAROWEJ** powstał z drewna jodłowego



Zalipie – Malowana Wieś, fot. K. Rogoziński



Zalipie- malowana wieś, która słynie ze zdobienia drewnianych domów malunkami kwiatów na ścianach, płotach, studniach i piecach. To prawdziwy przykład sztuki ludowej. W tej kolorowej wsi znajdziecie zagrodę Felicji Curytowej- najstynniejszej zalipiańskiej malarki.



Niektóre obiekty Szlaku Architektury Drewnianej są udostępnione do zwiedzania w okresie letnim. Szczegóły można znaleźć na stronie [drewniamalopolska.pl](http://drewniamalopolska.pl) Na Szlaku znalazło się: 128 kościołów, 50 cerkwi, 29 budynków, 23 zespoły zabudowań, 16 muzeów i 9 skansenów

około 1500 r. na miejscu świątyni, która sponęła. Urzeka późnogotycką patronową dekoracją stropów, barokowymi cyklami biblijnymi na ścianach nawy i figuralno-ornamentalną polichromią kaplicy Aniołów Stróżów. Na uwagę zasługują też: późno-renesansowy ołtarz z gotycką rzeźbą Matki Boskiej z Dzieciątkiem, kamienna chrzcielnica z 1522 r. i gotycki dzwon. Kościół został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

## Kościół św. Michała Archanioła,

Binarowa 409, ☎ +48 13 4476396, +48 692385244 – przewodnik [parafiabinarowa.pl](http://parafiabinarowa.pl), [drewniana.malopolska.pl](http://drewniana.malopolska.pl), [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **KOŚCIÓŁ ŚW. LEONARDA W LIPNICY MUROWANEJ** powstał w XV w. Świątynia ma bogatą dekorację malarską ścian, na których przedstawiono m.in. Dziesięć Przykazań, Ostatnią Wieczerzę i Mękę Pańską. Znajduje się tu pozytywnie skrzynkowy instrument organowy), jeden z siedmiu instrumentów tego typu w Polsce. Kościół znajduje się na Szlaku św. Szymona, prowadzącym po zakątkach Lipnicy związanych z tym świętym. Kościół został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

## Kościół św. Leonarda,

Lipnica Murowana 39, ☎ +48 14 6852601, [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **CERKIEW PARAFIALNA GRECKOKATOLICKA ŚW. PARASKEWY W KWIATONIU** (2. poł. XVII w.) jest uważana za klasyczny przykład cerkwi łemkowskiej i za jedną z najpiękniejszych w Polsce. We wnętrzu zachowało się wyposażenie z XVIII, XIX i XX w. Na uwagę zasługują wspaniałe polichromie o motywach figuralnych i ornamentalnych oraz ikonostas pędzla Michała Bogdańskiego z 1904 r. Cerkiew została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

## Cerkiew św. Paraskewy,

Uście Gorlickie 88, ☎ +48 18 3530720, [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **CERKIEW PARAFIALNA GRECKOKATOLICKA OPIEKI BOGURODZICY W OWCZARACH** zbudowano w XVII stuleciu. Dokładną datę wzniesienia świątyni (1653 r.) wryto nad portalem zachodnim. Jest to trójdzielna budowla o konstrukcji zrębowej, w całości obita gontem. We wnętrzu zobaczymy m.in. ikonostas z XVIII w. Od 1988 r. odbywane są tam msze greckokatolickie. Cerkiew została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Cerkiew w Owczarach, fot. archiwum UMWM



Kościół w Sękowej, fot. K. Bańkowski



SZLAK ARCHITEKTURY DREWNIANEJ



**Cerkiew Opieki Bogurodzicy, Owczary,**

☎ do parafii w Sękowej (Sękowa 13):

+48 609 546 389,

🌐 [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **CERKIEW PARAFIALNA GRECKOKATOLICKA ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W BRUNARACH WYŻNYCH** powstała w 1797 r., została powiększona w XIX w., a obecnie służy jako kościół rzymskokatolicki Najświętszej Marii Panny Wniebowziętej. Zbudowana na niewielkim wzgórzu nad rzeczką Białą, zachowała charakterystyczne, regionalne cechy łemkowskich świątyń. We wnętrzu można zobaczyć polichromie z końca XIX w. oraz fragmenty starszej polichromii barokowej z czasów budowy cerkwi, a także wiele elementów wyposażenia z XVIII i XIX w. Cerkiew została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

**Cerkiew św. Michała Archanioła,**

Brunary Wyżne 45, Uście Gorlickie,

☎ +48 18 3516776,

🌐 [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **CEKIEW GRECKOKATOLICKA ŚW. JAKUBA MŁODSZEGO W POWROŹNIKU** jest najstarszą cerkwią w polskich Karpatach, wzniesioną około 1600 r. Wyróżnia się urodą dzięki trzem baniastym hełmom na namiotowych dachach i na wieży. We wnętrzu, użytkowanym obecnie przez rzymskich katolików jako kościół parafialny, zachowały

się liczne cenne elementy wyposażenia.

Cerkiew została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

**Kościół św. Jakuba Młodsze,**

Powroźnik 50, Muszyna, ☎ +48 508866402,

🌐 [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **DWÓR W LASKOWEJ** (1677 r.) to doskonale zachowany dworek szlachecki z drewnianymi, otynkowanymi ścianami i wysokim gontowym łamanym dachem oraz ciekawymi wnętrzami. Obecnie w rękach prywatnych, jednak udostępniany do zwiedzania.

**Dwór w Laskowej, Laskowa 1,**

☎ +48 18 3333040,

🌐 [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **ZESPÓŁ DWORSKI TETMAJERÓW W ŁOPUSZNEJ** (1787-90) składa się z parterowego dworu i budynków gospodarczych. W dworze z modrzewiowych bali mieści się obecnie Muzeum Kultury Szlacheckiej. W sąsiedztwie zabudowań dworskich znajduje się zabytkowy drewniany kościół Świętej Trójcy i św. Antoniego Opata powstały w 2 poł. XV wieku. Jest to przykład starszego typu drewnianej świątyni gotyckiej z prezbiterium zamkniętym ścianą prostą, na której od zewnątrz umieszczono kapliczkę.



Cerkiew w Kwiatoniu, fot. K. Bańkowski



Plazy wiązano na zrąb, zaś w szczeliny utykano mech, słomę, nieco później wełniankę. Dla zachowania ciepła okna i drzwi budowano niewielkie.

Strome, spadziste dachy kryto gontem lub dranicami, czyli cienkimi, wąskimi deskami z drewna iglastego, ręcznie łupanego. Na osi chaty znajdowała się sień, po lewej stronie izba czarna (przebywano, pracowano i odpoczywano tu na co dzień), a po prawej biała izba (reprezentacyjna, związana ze świętowaniem).

Unikalnym elementem małopolskiej architektury ludowej jest budownictwo podhalańskie. Typowa chałupa góralska to dom parterowy z tzw. „wyżką”, czyli poddaszem. Budowano go z płazów – grubych pni przeciętych wzdłuż osi.

Wnętrze cerkwi w Brunarach Wyżnych, fot. K. Bańkowski



Lanckorona, fot. K. Bańkowski

**Dwór w Łopusznej – Muzeum Kultury**

Szlacheckiej (filia Muzeum Tatrzańskiego

w Zakopanem), ul. Gorczańska 2,

☎ +48 535 668 777,

🌐 [muzeumtatrzańskie.pl](http://muzeumtatrzańskie.pl)

■ **ZABUDOWA CHOCHOŁOWA** (XIX/XX w.) to żywy skansen tradycyjnego budownictwa regionalnego. Najstarszą z parterowych góralskich chat, mytych co roku na wiosnę, datuje się na 1789 r., a najstynniejsza jest „chałupa z jednej jedli” (nr 24) ze ścianą frontową z jednego pnia jodły.

■ **ZABUDOWA LANCKORONY** (XIX/XX w.) to przykład małomiasteczkowego budownictwa drewnianego, wkomponowanego w średniowieczny układ urbanistyczny. Domy są konstrukcji zrębowej, w rynku z podcieniami, zaś w ulicach wylotowych – z gankami.

**Izba Muzealna imienia**

prof. A. Krajewskiego, Rynek 133,

Lanckorona, ☎ +48 33 8763567,

🌐 [gok.lanckorona.net](http://gok.lanckorona.net)

■ **SĄDECKI PARK ETNOGRAFICZNY W NOWYM SĄCZU**, jeden z największych skansenów w Polsce, prezentuje XIX-wieczną kulturę ludową wsi sądeckiej. Dzieli się na cztery części, odpowiadające zamieszkującym region grupom etnograficznym: Łachom Sądeckim, Pogórzanom, Łemkom Nadpopradzkim i Góralom Sądeckim. Jego najważniejszymi elementami są: dwór szlachecki z XVII w., łemkowska cerkiew z 1786 r., kościół z Łososiny Dolnej oraz zbór ewangelicki.

**Sądecki Park Etnograficzny – oddział**

Muzeum Okręgowego w Nowym

Sączu, wejście od ul. B. Wieniawy-

Długoszowskiego 83 B,

Nowy Sącz, ☎ +48 18 441 44 12,

🌐 [muzeum.sacz.pl](http://muzeum.sacz.pl)

■ **OŚRODEK BUDOWNICTWA LUDOWEGO W SZYMBARKU** prezentuje drewniane budownictwo i kulturę ludową typowe dla Pogórza Gorlickiego. Zobaczymy tu wiejskie chaty, niewielkie wiatraki i zabudowania gospodarcze.

**Skansen Wsi Pogórzeńskiej im. prof.**

R. Reinfussa, Szymbark,

☎ +48 18 3511018,

🌐 [muzeum.gorlice.pl](http://muzeum.gorlice.pl)

■ **MUZEUM MAŁOPOLSKI ZACHODNIEJ W WYGIETZOWIE** zgromadziło 25 obiektów przybliżające kulturę Krakowiaków Zachodnich. Zobaczymy tu m.in. drewnianą zabudowę małomiasteczkową i wiejską wraz z wyposażeniem wnętrz oraz budownictwo sakralne, np. XVII-wieczny kościół Podwyższenia Krzyża Świętego z Ryczowa. Co roku na terenie skansenu odbywa się Międzynarodowy Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej oraz festiwal Etnomania. W okolicy warto wybrać się do Chrzanova za średniowiecznym układem urbanistycznym oraz zabytkowymi kamienicami.

**Muzeum Małopolski Zachodniej**

w Wygietzowie,

ul. Podzamcze 1, Wygietzów,

☎ +48 32 6134062,

🌐 [mmz.info.pl](http://mmz.info.pl), [etnomania.pl](http://etnomania.pl)

■ **ORAWSKI PARK ETNOGRAFICZNY W ZUBRZYCY** przybliży budownictwo drewniane polskiej części Orawy. Jego najważniejszym obiektem jest dwór Moniaków, będący rozbudowaną formą typowej dla regionu chaty z tzw. wyżką.

**Orawski Park Etnograficzny,**

Zubrzyca Górna,

☎ +48 18 2852709,

🌐 [orawa.eu](http://orawa.eu)

■ **KOŚCIÓŁ PARAFIALNY ŚW. MARCINA W ZAWADZIE** wieńczy szczyt Góry św. Marcina (384 m n.p.m.) - w pięknej, zacisznej miejscowości Zawada, która wznosi się nad Tarnowem. Kościół został wzniesiony w XV wieku, ujmująca polichromia wewnątrz jest datowana na XX w. Cennym zabytkiem jest również pochodzący z wczesnego baroku ołtarz prezentujący obraz św. Marcina.

**Kościół św. Marcina w Zawadzie,**

Zawada 47, Tarnowiec,

☎ +48 14 6795505,

🌐 [zawada\\_smb-wiz.diecezja.tarnow.pl](http://zawada_smb-wiz.diecezja.tarnow.pl)

# Sanktuaria i miejsca kultu religijnego

W Małopolsce znajdziemy wiele wspaniałych kościołów stanowiących bezcenne zabytki tożsamości polskiej. Najbardziej charakterystyczny dla regionu jest kult maryjny i Misteria Męki Pańskiej przyciągające co roku tłumy pielgrzymów. Cała Małopolska usiana jest także pamiątkami po Janie Pawle II: znajdziemy je w Krakowie (m.in. pałac arcybiskupi przy ul. Franciszkańskiej 3, sanktuarium w Łagiewnikach, Centrum Jana Pawła II, groby rodziców Ojca Świętego na cmentarzu Rakowickim i Błonia – miejsce papieskich mszy), a także w jego rodzinnych Wadowicach, Kalwarii Zebrzydowskiej, Raciborowicach i na Podhalu. W Małopolsce znajduje się ponad 100 słynnych sanktuariów. Poniżej zaprezentowano najważniejsze z nich.

■ **SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIĘDZIA W KRAKOWIE-ŁAGIEWNIKACH.** Najczęściej odwiedzany kościół Krakowa, konsekrowany przez Jana Pawła II w 2002 r. Wierni pielgrzymują tu, by modlić się przed wizerunkiem Jezusa Miłosiernego, namalowanym na podstawie wizji św. Faustyny. Jej relikwie spoczywają w kaplicy klasztornej obok sanktuarium. W niedalekim sąsiedztwie znajduje się Sanktuarium św. Jana Pawła II Wielkiego powstałe w ramach centrum Jana Pawła II „Nie lękajcie się!”.

**Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach, ul. Siostry Faustyny 3, Kraków, ☎ +48 12 2523311, +48 12 2523333, 🌐 milosierdzie.pl**

■ **SANKTUARIUM ŚW. STANISŁAWA W KRAKOWIE.** W miejscu klasztoru Paulinów Na Skałce w 1079 r. śmierć męczeńską poniósł Stanisław ze Szczepanowa, biskup krakowski zabity przez króla Bolesława II Szczodrego, obecnie patron Polski. Skałka to także miejsce spoczynku wielu zasłużonych Polaków, m.in. Stanisława Wyspiańskiego i Czesława Miłosza. Z racji usytuowania w malowniczym miejscu nad Wisłą to jedno z bardziej atrakcyjnych miejsc w Krakowie.

**Sanktuarium Męczeństwa św. Stanisława Na Skałce, ul. Skałeczna 15, Kraków, ☎ +48 506 367 521, 12 4217244, 12 4217384 🌐 skalka.paulini.pl**

■ **SANKTUARIUM ŚW. JÓZEFA - KLASZTOR KARMELITÓW BOSYCH W WADOWICACH.** Karol Wojtyła często chodził do kościoła św. Józefa „na Górcie”. Tam, po pierwszej komunii św. otrzymał swój pierwszy szkaplerz. Obecnie relikwia papieskiego szkaplerza jest



Centrum Jana Pawła II, fot. archiwum UMWM



*I dlatego pozwólcie – że zanim odejdę – popatrzę jeszcze stąd na Kraków, na ten Kraków, w którym każdy kamień i każda cegła jest mi droga – i popatrzę stąd na Polskę...”*

*Jan Paweł II, homilia na Błoniach, 9 czerwca 1979 r.*



*Najlichniesze rzesze wiernych zbierają się w łagiewnickim sanktuarium w Święto Miłosierdzia Bożego, przypadającym w pierwszą niedzielę po Wielkanocy. W dniu kanonizacji siostry Faustyny 30 kwietnia 2000 r. Jan Paweł II ogłosił ten dzień świętem całego Kościoła katolickiego.*

Sanktuarium św. Stanisława na Skałce w Krakowie, fot. K. Bańkowski



Sanktuarium w Łagiewnikach, fot. K. Syga



eksponowana w kościele. W 2004 r. obraz św. Józefa w ołtarzu głównym przyozdobiony został Pierścieniem Rybaka Jana Pawła II, a kościół „Na Górcie” otrzymał tytuł sanktuarium.

**Sanktuarium św. Józefa - Klasztor Karmelitów Bosych w Wadowicach, ul. Karmelicka 22, Wadowice, ☎ +48 33 8732187, +48 797 002 372, 🌐 karmel-wadowice.pl**

■ **SANKTUARIUM W KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ.** Tutejszy barokowy kościół z XVII w. słynie z cudownego obrazu Matki Boskiej Kalwaryjskiej. Jest to też centrum rozległego, składającego się z 45 obiektów kompleksu maryjno-pasyjnego. Zespół Kulturowo-Krajobrazowy Klasztoru i Parku Pielgrzymów w 1999 r. wpisano na listę UNESCO. Największe uroczystości przypadają tu w czasie Wielkiego Tygodnia i w trakcie odpustu święta Wniebowzięcia NMP (15 VIII).

**Sanktuarium Pasyjno-Maryjne – klasztor Bernardynów, ul. Bernardyńska 46, Kalwaria Zebrzydowska, ☎ +48 33 8766304, 🌐 kalwaria.eu**

■ **SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ WSPOMOŻENIA WIERNYCH W OŚWIĘCIMIU.** Historia kościoła salezjańskiego sięga 1. poł. XIV w. Świątynia została oficjalnie podniesiona do rangi lokalnego sanktuarium maryjnego w 1997 r. Za szczególny dowód łaski i potęgi

Wspomożycielki można uznać cud ocalenia świątyni w czasie największego nalotu bombowców alianckich na Oświęcim 13 września 1944 r.

**Sanktuarium Matki Bożej Wspomożenia Wiernych, ul. Jagielly 8, Oświęcim, ☎ +48 33 8422919, 502833596 🌐 sanktuarium-oswiecim.pl**

■ **SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ RÓŻAŃCOWEJ W BOCHNI.** Od czterech wieków przybývają tu pielgrzymi, by pokłonić się Matce Boskiej Bocheńskiej. Cudowny obraz jest XV-wieczną kopią wizerunku jasnogórskiego. W XVII w. był on wymieniany wśród najbardziej czczonych wizerunków maryjnych w całym chrześcijańskim świecie.

**Sanktuarium Matki Bożej Różańcowej, Bazylika św. Mikołaja, Pl. św. Kingi 9, Bochnia, ☎ +48 14 6123417, 🌐 mikoaljbochnia.pl**

■ **SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ KRÓLOWEJ PODHALA W LUDZMIERZU.** Leżący pod Nowym Targiem Ludźmierz to najstarsza podhalańska parafia. W ołtarzu głównym tutejszego kościoła znajduje się XV-wieczna cudowna figura Matki Boskiej Królowej Podhala. We wrześniu każdego roku odbywają się tu dożynki o wyjątkowo bogatej oprawie.

SANKTUARIA I MIEJSCA KULTU RELIGIJNEGO



**Sanktuarium Matki Bożej Królowej**

**Podhala, ul. Jana Pawła II 124, Ludźmierz,**  
☎ +48 18 2655577 wew. 15,  
🌐 mbludzm.pl

**■ SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ FATIMSKIEJ**

**NA KRZEPÓWKACH W ZAKOPANEM.** Jedno z najmłodszych sanktuariów w regionie – poświęcono je w 1992 r. Czczona jest tu figura Matki Bożej Fatimskiej, ofiarowana przez biskupa Fatimy w latach 60. XX w. kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu. Świątynia stanowi wotum dziękczynne za uratowanie życia papieża Jana Pawła II podczas zamachu w 1981 r. W skarbcu przechowywane są liczne pamiątki z nim związane.

**Sanktuarium MB Fatimskiej Zakopane – Krzeptówki, ul. Krzeptówki 14, Zakopane,**

☎ +48 18 2066420, 🌐 smbf.pl

**■ BAZYLIKA GROBU BOŻEGO W MIECHOWIE.**

Była niegdyś znana w całej Europie. W czasach, gdy Jerozolima była zamknięta dla chrześcijan, to właśnie do Miechowa pielgrzymowali pątnicy. Na krążgankach znajdują się dwie kaplice: kaplica z wybudowanym w XVI w. Grobem Bożym nawiązującym do pierwszej komory grobowej, w której pochowany był Chrystus, oraz kaplica z kopią Całunu Turyńskiego.

**Bazylika Grobu Bożego,**

ul. Warszawska 1, Miechów,

☎ +48 786 856 160,

🌐 parafiamiechow.pl

**Oprowadzanie po bazylice – Muzeum Ziemi Miechowskiej, ☎ +48 530 766 522,**

🌐 muzeum.miechow.pl

**■ SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ BOLESNEJ**

**W STANIĄTKACH.** Najstarszy klasztor sióstr benedyktynek na ziemiach polskich, założony już w 1200 r. Tutejszy cudowny obraz Matki Bożej Bolesnej to gotyckie malowidło pochodzące z Italii.

**Opactwo św. Wojciecha Mniszek**

**Benedyktynek, Staniątki 299,**

Niepołomice,

☎ +48 12 2818058, +48 507 677 825,

🌐 benedyktynki.eu

**■ KLASZTOR CYSTERSÓW W SZCZYZRY-CU.**

Istnieje nieprzerwanie od XIII w. Przyklasztorny kościół kryje obraz Matki Boskiej Szczyrzyckiej. W muzeum zobaczymy m.in. kolekcję monet, broni, minerałów, a nawet unikalny zbiór etykiet szczyrzyckiego piwa.

**Sanktuarium MB Szczyrzyckiej, Szczyrzyc 1,**

☎ +48 18 3320004,

🌐 szczyrzyc.cystersi.pl

**■ SANKTUARIUM ŚW. KINGI W STARYM SĄ-CZU.**

Fundatorką tutejszego klasztoru Klarysek była św. Kinga, która osiadła w nim



Sanktuarium w Tuchowie, fot. K. Bańkowski



*O randze Małopolski w duchowym życiu wiernych świadczy wybór Krakowa na miejsce organizacji 31. Światowych Dni Młodzieży, które odbyły się w dniach 26–31 lipca 2016 r. Liczbę uczestników spotkania młodych katolików z papieżem Franciszkiem szacuje się na około 3 mln osób.*



*Małopolskie sanktuaria odkrywać można podczas wędrowki szlakami religijnymi: Małopolskim Szlakiem Papieskim im. Jana Pawła II, Szlakiem św. Jakuba Apostoła, Szlakiem św. Szymona w Lipnicy Murowanej czy Szlakiem Architektury Drewnianej*

po śmierci męża – księcia Bolesława Wstydliwego. Ostra reguła sprawiła, że siostry tylko trzy razy w historii opuściły klasztor: w XIII w., uciekając przed Tatarami, w XVIII w., po zlikwidowaniu klasztoru przez Austriaków, i w XX w., na mszę kanonizacyjną św. Kingi. W klasztorze można zobaczyć strój papieski Jana Pawła II z mszy kanonizacyjnej, a w kaplicy przy kościele, w barokowym ołtarzu – srebrną trumienkę z relikwiami św. Kingi.

**Klasztor Klarysek w Starym Sączu,**

pl. św. Kingi 1, Stary Sącz,

☎ +48 18 4460499,

🌐 klaryski.starysacz.org.pl

**■ KOŚCIÓŁ ŚW. ŚW. PUSTELNIKÓW ŚWIERADA I BENEDYKTA W TROPIU.**

To jedna z najstarszych świątyń Małopolski. Malowniczo położony nad brzegami Jeziora Czchowskiego, wznosi się w miejscu, gdzie według tradycji św. Świerad mieszkał w pniu lipy. W prezbiterium świątyni zobaczymy bezcenne romańskie malowidło ściennie przedstawiające św. Stefana – króla Węgier.

**Parafia św. św. Pustelników Świerada**

**i Benedykta, Tropie 6,**

☎ +48 18 4403076,

🌐 tropie.tarnow.opoka.org.pl

**■ W TARNOWIE** znajdują się trzy sanktuaria. **Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej** mieści się w bazylice katedralnej Narodzenia NMP, słynącej z renesansowych nagrobków Tarnowskich. **Sanktuarium Matki Bożej Szkaplerznej** znajduje się w kościele NMP Wniebowziętej na Burku, gdzie przechowywany jest XVI-wieczny obraz Matki Bożej Szkaplerznej. **Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej** otacza opieką relikwie Franciszka i Hiacynty – dzieci z Fatimy, którym objawiła się Maryja.

**Bazylika katedralna Narodzenia NMP,**

ul. Kapitulna 2, ☎ +48 14 6214501,

🌐 katedratarnowska.pl

**Parafia MB Szkaplerznej, ul. NMP 1,**

☎ +48 14 6213175,

🌐 mbsz.diecezja.tarnow.pl

**Parafia św. Józefa i MB Fatimskiej,**

al. MB Fatimskiej 39, ☎ +48 14 6222286,

🌐 fatimatarnow.parafialnastrona.pl

**■ SANKTUARIUM NAWIEDZENIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY W TUCHOWIE.**

Przyciąga wiernych cudownym obrazem Matki Bożej Tuchowskiej z XVI w., Muzeum Misyjnym i największą w regionie ruchomą szopką.

**Parafia Nawiedzenia NMP**

**i św. Stanisława BM w Tuchowie,**

ul. Wysoka 1, ☎ +48 14 6327200,

🌐 sanktuariumtuchow.pl

Bazylika Grobu Bożego w Miechowie, fot. K. Bańkowski



Sanktuarium M.B. Fatimskiej na Krzeptówkach, fot. K. Bańkowski



Sanktuarium na Burku, fot. K. Bańkowski



Kościół św. św. Pustelników Świerada i Benedykta w Tropiu, fot. K. Bańkowski



# Zamki wiecznie żywe

Średniowieczna Małopolska to przede wszystkim dzielnica stołeczna i siedziba rodów rycerskich. To też obszar nadgraniczny, od południa stykający się z Królestwem Węgier, zaś od zachodu ze Śląskiem. To w końcu teren, przez który biegły ważne szlaki handlowe na Węgry, Ruś i Śląsk. Wszystkie te czynniki wpłynęły na wzniesienie tutaj wielu zamków: królewskich i możnowładczych rezydencji, nadgranicznych warowni, a w końcu strażnic szlaków handlowych. W ciągu wieków niejedną z nich obrócić się w ruinę (szczególnie niszczycielski okazał się okres potopu szwedzkiego), inne szczęśliwie dotrwały do naszych czasów.

Najstawniejsze zamki znajdują się na północy Małopolski, na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, nazywane Orle Gniazda, ponieważ wznoszono je na trudno dostępnych skałach, niczym gniazda orłów. Z nimi też związanych jest najwięcej legend wyjaśniających ich nazwy, wiążących zamek z jakąś pobliską osobliwością przyrodniczą czy po prostu ubarwiających jego historię. I tak na zamku w Dębnie ponoć pojawia się Biała Dama. Jest to duch córki właściciela, która wbrew zakazom ojca ośmieliła się pokochać giermka. Rozwścieczony ojciec skazał ją za to na śmierć głodową: nieszczęsną dziewczynę zamurowano w jednej

z zamkowych komnat. Podobną legendę usłyszeć można i w Pieskowej Skale, z tym że tu uwięzioną Dorotkę przez pewien czas dokarmił wierny piesek, z trudem wspinający się po stromej skale. Zamek ojcowski zamieszkiwał wielmoża Skarbimir, który zakochał się w dużo młodszym od siebie Witychnie, swojej siostrzenicy. Nie zważając na pokrewieństwo ani też protesty zaręczonej już z innym dziewczyny, porwał ją do Ojcowca, a narzeczonego Witychny uwięził i zamierzał stracić. Młodych uwolnił książę Bolesław Krzywousty, a Skarbimira pozbawił zamku i oślepił. Najoryginalniejsza legenda związana jest z zamkami w Niedzicy i Wytrzyśzycie, gdzie podobno znajduje się skarb Inków, ukryty tu w XVIII w. przed Hiszpanami.

■ **KORZKIEW.** XIV-wieczna warownia rycerska. W czasie potopu szwedzkiego (1655-60) zamek został całkowicie zniszczony. Obecnie ruiny pieczętowiec odbudowano. Na terenie zamku odbywają się pokazy walk rycerskich i wydarzenia kulturalne. W otoczeniu warowni można spacerować w sąsiedztwie 150-letnich drzew.

Zamek Korzkiew, ☎ +48 12 4195590,  
🌐 [zamek.com.pl](http://zamek.com.pl)

Zamek w Ojcowie, fot. J. Krawczyk



Zamek w Pieskowej Skale, fot. K. Bańkowski



*Niedzicka legenda o inkaskim skarbie przekazywana była w rodzinie właścicieli zamku z pokolenia na pokolenie. Prawdziwe emocje rozbudziło jednak odkrycie w 1946 r. pod bramą zamku górnego skórzanych sznurków z węzłami, zakończonych złotymi blaszkami, czyli tzw. kipu – trójwymiarowego zapisu stosowanego przez Indian prekolumbijskiej Ameryki Południowej.*

Zamek w Korzkwi, fot. J. Krawczyk



*W architekturze Zamku na Pieskowej Skale rozpoznać można style czterech epok. Choć powszechnie opisuje się go, jako renesansową rezydencję, to przecież okrągła baszta główna, dolna część zamku, a także baszta bramna są wzorcowo gotyckie. Podczas zwiedzania odkrywa się barokową kaplicę i fortyfikacje bastionowe, zaś w zamkowych kryptach znajdują się cztery manierystyczne sarkofagi, z rzadkim przedstawieniem zmarłych na wiekach.*

■ **OŚWIĘCIM.** Zamek Książąt Oświęcimskich – średniowieczna warownia będąca symbolem długiej historii miasta. Najstarszymi obiektami zamkowymi są: gotycka wieża obronna (XIII/XIV w.) oraz fragment muru obronnego i basteja. Wieża jest jedną z pierwszych budowli ceglanych w Małopolsce oraz najwyższym zachowanym murem gotyckim w Polsce południowej (40 m). Obecnie w zamku znajduje się Muzeum Zamek w Oświęcimiu.

Muzeum Zamek w Oświęcimiu,  
ul. Zamkowa 1, ☎ +48 33 8424427,  
🌐 [muzeum-zamek.pl](http://muzeum-zamek.pl)

ZAMKI WIECZNIE ŻYWE



■ **PIESKOWA SKAŁA.** Zamek w Pieskowej Skale wzniesiono w XIV w. Obecny kształt renesansowej rezydencji przybrał na skutek XVI-wiecznej przebudowy oraz przeprowadzonej 100 lat później rozbudowy fortyfikacji. Wewnątrz znajduje się muzeum, oddział Państwowych Zbiorów Sztuki na Wawelu. Zamek wznosi się na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego (zob. s. 36).

Zamek w Pieskowej Skale,  
☎ +48 12 3896004,  
🌐 [pieskowaskala.eu](http://pieskowaskala.eu)

■ **OJCÓW.** Górujące nad doliną Prądnika ruiny zamku w Ojcowie to pozostałości warowni wzniesionej w XIV w. przez króla Kazimierza Wielkiego. Lata jej świetności przypadły na wiek XVII. Dziś w Ojcowie zobaczymy resztki murów, bramę wjazdową (nad którą mieści się małe muzeum) i zrekonstruowaną wieżę.

Zamek w Ojcowie, ☎ +48 12 3892005,  
🌐 [ojcowskiparknarodowy.pl](http://ojcowskiparknarodowy.pl)

■ **RABSZTYN.** Na północ od Olkusza, na wysokiej wapiennej skale wznoszą się malownicze ruiny zamku Rabsztyń z przelotem XIII i XIV w. Zamek rozbudowano w XV w., a na przelocie XVI i XVII w. powstał renesansowy pałac. Zamek został spalony podczas Potopu. W odbudowanej bramie znajduje się ekspozycja poświęcona jego historii.



W ostatnich latach częściowo zrekonstruowano zamek górny z wieżą, gdzie powstał taras widokowy. W odrestaurowanych piwnicach znajduje się pawilon z kasą biletową, kawiarnią i toaletami.

#### Zamek Rabsztyn,

+48 32 7065236 – rezerwacje,  
przewodnicy  
+48 32 7065231 – kasa  
zamekrabsztyn.pl

■ **DĘBNO.** Zamek w podtarnowskim Dębnie, wzniesiony w XV w., do naszych czasów dotrwał w niemal niezmiennym kształcie i doskonałym stanie. Atrakcją jest doroczny Turniej Rycerski o Złoty Warkocz Tartłówny (IX). Zgodnie z legendą, na wieść o romansie córki z dworzaniem Jaśkiem ojciec Tartłówny nakazał zabić kochanka, a pannie poślubić innego. Dziewczyna się nie zgodziła, za co została zamurowana w wieży.

#### Muzeum Zamek w Dębnie, oddział Muzeum Okręgowego w Tarnowie,

Dębno 189, +48 14 6658035,  
muzeum.tarnow.pl

■ **SUCHA BESKIDZKA.** Zamek, zwany „Małym Wawelem”, powstał w latach 1554–80. Na początku XVII w. przekształcono go w renesansową rezydencję magnacką. Obecnie w zamku działają: Muzeum Miejskie Suchej Beskidzkiej, Wyższa Szkoła Turystyki i Ekologii oraz hotel

i restauracja. W parku zamkowym w Domku Ogrodnika mieści się dział etnograficzny miejscowego muzeum.

**Muzeum Miejskie Suchej Beskidzkiej,**  
ul. Zamkowa 1, +48 33 8742605,  
zameksucha.pl

■ **NOWY WIŚNICZ.** Zamek wybudowano już w XIV w. w stylu gotyckim, a później przebudowano w stylu renesansowym i barokowym. Powstał w ten sposób czteroboczny pałac z zewnętrzny dziedzińcem i kilkukondygnacyjną loggią, z okrągłymi wieżami w narożach. W pobliżu zamku, w drewnianym dworku Koryznówka z XIX w., znajduje się muzeum Jana Matejki.

#### Zamek w Nowym Wiśniczu,

ul. Zamkowa 13, +48 14 6128341,  
+48 733779744, 733779455  
zamekwisnicz.pl

■ **CZCHÓW.** Zbudowany przez Kazimierza Wielkiego zamek w Czchowie był siedzibą komory celnej, a także warownią strzegącą biegnącego poniżej traktu handlowego na Węgry. Do dziś zachowała się górująca nad doliną Dunajca wieża zamku, świetny punkt widokowy.

**Baszta w Czchowie,** +48 14 6843188,  
moksir.czchow.pl

■ **NIEPOŁOMICE.** Wzniesiony w XIV w. przez Kazimierza Wielkiego, rozbudowany



Zamek w Niedzicy, fot. S. Rakowski



*Będąc na zamku w Rabsztynie warto odwiedzić pobliski Olkusz - kolebkę górnictwa srebra i ołowiu, a zwłaszcza niezwykłą ekspozycję „Podziemny Olkusz” zlokalizowaną w zabytkowych piwnicach ratusza i budynku starostwa.*  
podziemnyolkusz.pl



*Wytyczony na terenie Małopolski i Śląska Szlak Orlich Gniazd łączy Kraków z Częstochową, prowadząc przez Orle Gniazda – jurajskie zamki i warownie wzniesione na skałach sięgających nawet 30 m, aby chronić szlaki handlowe w tworzącym się państwie piastowskim. Przemierzając Szlak, zobaczymy m.in. zamek królewski w Pieskowej Skale i w Bobolicach, ruiny zamku Ogrodzieniec i zamku w Mirowie, a także gród na górze Birów w Podzamczu.*  
orlegniazda.pl

Zamek w Nowym Wiśniczu, fot. archiwum UMWM



Zamek w Dębnie, fot. K. Bańkowski



Turniej rycerski w Dębnie, fot. D. Zaród



w następnych dwóch stuleciach do postaci renesansowej rezydencji, służył królewskiemu dworowi jako zamek myśliwski. Odrestaurowany, jest obecnie siedzibą Muzeum Niepołomiczkiego; można w nim zobaczyć m.in. ekspozycję trofeów myśliwskich, gabinet Włodzimierza Puchalskiego i wystawę w kaplicy zamkowej. W pozostałej części gmachu działa elegancki hotel i centrum konferencyjne.

**Zamek w Niepołomicach – Muzeum Niepołomiczkie,** ul. Zamkowa 2,  
+48 517 590 420,  
muzeum.niepolomice.pl

■ **WIELICZKA.** Stojący w pobliżu kopalni w Wieliczce zamek, zwany żupnym lub solnym, wzniesiono w XIV w. dla urzędnika królewskiego nadzorującego eksploatację złóż soli. W zamku mieści się Muzeum Żup Krakowskich, m.in. z ekspozycją dotyczącą historii Wieliczki i jedyną w Polsce bogatą kolekcją solniczek. W 2013 r. zamek został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

**Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce – Zamek Żupny,** ul. Zamkowa 8,  
+48 12 2891636, muzeum.wieliczka.pl

■ **CZORSZTYN I NIEDZICA.** Oddzielone od siebie taflą Jeziora Czorsztyńskiego zamki to dwie dawne nadgraniczne strażnice.

Polski Czorsztyn, niegdyś siedziba starostów królewskich, w XVIII w. popadł w ruinę, podczas gdy węgierski zamek w Niedzicy aż do połowy XX w. pozostawał w rękach prywatnych i zachował się w doskonałym stanie. Do dziś krąży legenda o skarbie Inków ukrytym w zamku w Niedzicy przed Hiszpanami. Po Jeziorze Czorsztyńskim pomiędzy zamkami kursują statki i gondole turystyczne.

**Muzeum – Zespół Zamkowy w Niedzicy,**  
+48 18 2629489, zamkniedzica.pl  
**Ruiny zamku w Czorsztynie,**  
+48 535 500 627,  
pieninypl.pl

■ **WYGIELZÓW.** Ruiny zamku Lipowiec na Górze Zamkowej to dawna własność biskupów krakowskich. Zamek powstał w XII w. i służył jako więzienie o podwyższonym rygorze. Historia zanotowała tylko jedną ucieczkę z jego murów. W zamkowej wieży, która zachowała się do dziś, znajdowały się najstarsze w Polsce stanowiska dla dział. Warto odwiedzić to miejsce, gdyż stanowi świetny punkt widokowy na okolice Zatora i Oświęcimia, a przy dobrej pogodzie dostrzec można także Beskidy.

**Zamek Lipowiec,** ul. Podzamcze 1,  
Wygielzów, +48 32 6134062,  
mmz.info.pl

Zamek w Czorsztynie, fot. K. Bańkowski



# Małopolska – dla zdrowia i urody

Tryskające w południowej części województwa wody mineralne to bogactwo regionu. Wyrosły przy nich karpackie uzdrowiska: Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Szczawnica, Rabka-Zdrój i Wapienne. Ich zalety to – oprócz zdrojów mineralnych – także malownicze położenie wśród beskidzkich lasów, górski klimat, ciekawa historia i architektura. Na gości czeka tam bogata infrastruktura: domy uzdrowskie, pijalnie wód i ośrodki SPA. Nieco inny charakter ma uzdrowisko położone w bezpośrednim sąsiedztwie Krakowa – kopalnia soli w Wieliczce gdzie chętni mogą skorzystać z dobrodziejstw podziemnych inhalacji solnych. Na obrzeżach Krakowa znajduje się niewielkie uzdrowisko Swoszowice, zaś w okolicy leżą Krzeszowice, także znane ze źródeł mineralnych. Małopolskie **wody mineralne** to przede wszystkim naturalnie nasycone dwutlenkiem węgla szczawy, solanki oraz wody siarczkowe. Najpopularniejsze są te pierwsze, występujące w dolinach Dunajca i Popradu. Wiele wód mineralnych zostało docenionych także ze względu na walory smakowe; są to m.in. „Krynicańska” z Krynicy-Zdroju, „Muszynianka” z Muszyny oraz „Kinga Pienińska” ze Szczawnicy.

Warto wiedzieć, że w Małopolsce – a dokładnie na Podhalu – występują obficie także wody termalne. Dzięki ich wielkim podziemnym zasobom, wydobywanym z dużej głębokości, powstały nowoczesne kąpieliska termalne w Bukowinie Tatrzańskiej, Zakopanem, Białce Tatrzańskiej, Szaflarach i Chochołowie (zob. s. 52).

■ **KRYNICA-ZDRÓJ.** Miasto – zwane perłą polskich uzdrowisk – położone jest we wschodniej części Beskidu Sądeckiego, w dolinie potoku Kryniczanka. Krynica ma nie tylko cechy europejskich kurortów: deptak, stylowe pensjonaty czy domy zdrojowe, ale przede wszystkim pijalnie wód, w których dostępnych jest większość miejscowych skarbów natury – 23 ujęcia wód mineralnych, z najpopularniejszą „Krynicańska”, a także źródłami Słotwinka, Jan i Zuber. Jednym z symboli miasta jest wznosząca się tuż nad głównym deptakiem Góra Parkowa (741 m n.p.m.), na którą turystów wywozi kolejka linowo-terenowa, a jedną z najciekawszych atrakcji uzdrowiska jest najdłuższa w Polsce kolej gondolowa na Jaworzynę Krynicką.

W Krynicy-Zdroju organizowane są koncerty

Krynica Zdrój, fot. K. Bańkowski



Plac Dietla w Szczawnicy, fot. P. Stępniewski

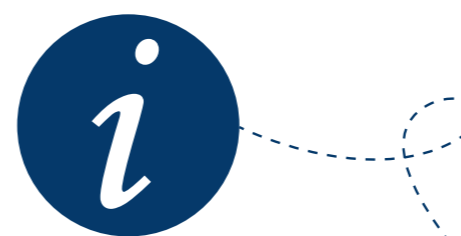


*W Małopolsce znajduje się ponad 20 objętych prawną ochroną źródeł wód mineralnych i leczniczych. Różnią się między sobą, a ich rodzaj można rozpoznać po wyglądzie i zapachu.*

1 **Wody siarczkowe wydzielają intensywną woń siarkowodoru, a widoczny w nich osad posiada barwę białą, zielonkawą, fioletową lub czerwonawą. Lecznicze wody siarczkowe zawierają od 1 mg/l H<sub>2</sub>S.**

2 **Szczawy mają typowy rudawy osad. To wody mineralne nasycone wolnym dwutlenkiem węgla (CO<sub>2</sub>) w ilości przekraczającej 1000 mg/dm<sup>3</sup>. Ich geneza związana jest z aktywnością tektoniczną i przemieszczaniem się CO<sub>2</sub> z głębszych warstw skorupy ziemskiej. Gdy nasycenie wód CO<sub>2</sub> jest mniejsze niż w szczawach (250–1000 mg/dm<sup>3</sup>), noszą nazwę wód kwasowęglowych.**

3 **Solanki, czyli wodny roztwór soli, zawierają wiele jonów sodowych. Uzyskiwane przez ługowanie złóż solnych, są stosowane m.in. do leczenia chorób reumatycznych i układu oddechowego.**



*W sercu Krynicy znajduje się odrestaurowana Pijalnia Główna - wyjątkowe miejsce, gdzie oprócz kosztowania wód można brać udział w licznych wydarzeniach kulturalnych. Od kilku lat odbywa się tu modny festiwal „Krynica źródłem kultury”, który odwiedzają liczne gwiazdy polskiej sceny muzycznej.*

Uzdrowisko Szczawnica, fot. archiwum UMWM



muzyki poważnej, operowej i operetkowej. Wśród nich najważniejszy jest odbywający się w sierpniu Festiwal Jana Kiepury, na który zjeżdżają goście z całego świata. Specjalnością miasta staje się też obsługa turystyki biznesowej.

**Informacja turystyczna, ul. Zdrojowa 15,**  
☎ +48 18 4725577, 🌐 [krynica-zdroj.pl](http://krynica-zdroj.pl)

■ **SZCZAWNICA.** Ta znana miejscowość uzdrowska leży pomiędzy Pieninami a Beskidem Sądeckim, w sąsiedztwie Pienińskiego Parku Narodowego (zob. s. 37). Leży się tu m.in. choroby układu oddechowego i reumatyczne. Uzdrowisko powstało w 1839 r. Do jego rozwoju i popularyzacji przyczynił się węgierski właściciel Szczawnicy – Józef Szalay, który sam zaprojektował i wybudował pierwsze łaźienki, pensjonaty i pawilony uzdrowskie. Dziś w mieście można obejrzeć ciekawą zabudowę uzdrowską i stary park zdrojowy. Warto też spróbować wód mineralnych pochodzących z kilku źródeł: Józefiny, Stefana, Magdaleny, Jana, Szymona, Wandy i Pitoniakówki. Szczawnica jest popularnym ośrodkiem turystyki aktywnej. W 1991 r. wybudowano kolejkę krzeselkową na Palenicę (772 m n.p.m.), z której w lecie korzystają turyści spragnieni górskich widoków, w zimie zaś narciarze (stacja narciarska Palenica). Ze Szczawnicy warto wybrać się grzbietem Małych Pienin na

Wysoką (najwyższy szczyt całych Pienin) i zobaczyć wąwozy Homole i Biała Woda, wspiąć się na Trzy Korony i Sokolicę bądź też wędrować szlakami Beskidu Sądeckiego. Dzięki licznym trasom rowerowym okolice Szczawnicy to świetne tereny także dla miłośników kolarstwa górskiego. Dogodne warunki znajdują tu dla siebie również amatorzy wędkarstwa, kajakarstwa czy lotniarstwa.

**Uzdrowisko Szczawnica,**  
ul. Zdrojowa 26, ☎ +48 18 5400420,  
🌐 [uzdrowskoszczawnica.pl](http://uzdrowskoszczawnica.pl)

■ **RABKA-ZDRÓJ.** Rabczańskie solanki wykorzystywane były już w średniowieczu. Jako datę powstania uzdrowiska przyjmuje się rok 1857, kiedy to z inicjatywy prof. Józefa Dietla wykonano badanie chemiczne wód rabczańskich i wydano opinię o ich walorach leczniczych. W 2. poł. XIX w. zaczęły powstawać tu obiekty uzdrowskie i wille. W okresie międzywojennym uzdrowisko zdobyło renomę, zwłaszcza w leczeniu chorób dziecięcych, a w 1996 r. UNESCO nadało Rabce zaszczytny tytuł „Miasta Dzieci Świata”.

Mali kuracjusze, leczący tu choroby dróg oddechowych, alergie i cukrzycę, co roku przyznają Order Uśmiechu – nagradzają nim dorosłych, których działalność przyniosła dzieciom radość.

W Chabówce (około 2 km od Rabki-Zdroju)

WYPRAWY PO ZDROWIE I URODĘ



znajduje się Skansen Taboru Kolejowego, gdzie zobaczymy m.in.: parowozy, lokomotywy spalinowe, elektrowozy, drezyny. W sezonie skansen oferuje przejażdżkę pociągiem retro ze stylowego peronu stacji Chabówka Skansen.

**Informacja turystyczna, ul. Orkana 27,**  
☎ +48 18 2677449, 🌐 [rabka.pl](http://rabka.pl)

■ **PIWNICZNA-ZDRÓJ.** Specjalizująca się w leczeniu chorób układu oddechowego, trawienego i profilaktyce narządów ruchu. Piwniczna-Zdrój leży w dolinie Popradu, w samym sercu Beskidu Sądeckiego. Spróbujemy tu np. wody „Piwniczanki” w dwóch pijalniach przy ul. Zdrojowej. Wokół miejscowości znajdują się doskonałe tereny turystyczne i spacerowe, atrakcyjne latem i zimą.

Miejscowości w okolicy Piwnicznej-Zdroju również obfitują w źródła wód mineralnych. Z większości z nich można zaczerpnąć smacznej, leczniczej wody wypływającej wprost z ziemi czy litej skały. Najwięcej źródeł znajdziemy w pięknie położonych w górskich dolinach Beskidu Sądeckiego łożnicy-Zdroju czy Wierchomli. Niedaleko, w najpiękniejszym odcinku przetomowej doliny Popradu, wijącej się meandrami pośród gór, leży popularne niegdyś kameralne uzdrowisko Żegiestów-Zdrój. Tutejsze źródła Anna, Zofia II i Żegiestów II znane

były od XIX w., a zabudowania uzdrowiska to doskonały przykład modernizmu w architekturze.

**Informacja turystyczna, Rynek 11,**  
☎ +48 18 4468325,  
🌐 [piwniczna.pl](http://piwniczna.pl)

■ **MUSZYNA.** Wjeżdżających do Muszyny, kolejnego uzdrowiska w dolinie Popradu, które swój status uzyskało w 1930 r., witają ruiny dawnego zamku biskupów krakowskich. Miejscowość, niegdyś centrum rozległych dóbr zwanych „państwem muszyńskim”, dziś jest chętnie odwiedzana przez cierpiących na dolegliwości układu oddechowego oraz choroby układu trawienego.

**Informacja turystyczna,**  
ul. Rynek 34, ☎ +48 18 5349161,  
🌐 [muszyna.pl](http://muszyna.pl)

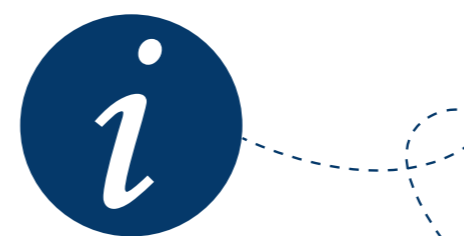
■ **WYSOWA-ZDRÓJ.** Leżąca na południowo-wschodnim krańcu województwa małopolskiego, tuż przy granicy ze Słowacją, Wysowa-Zdrój to niewielkie uzdrowisko, z którego pochodzi słynna woda mineralna „Wysowianka”. W Wysowej-Zdroju, w parku zdrojowym, można spróbować wód leczniczych ze źródeł: Józef, Franciszek, Henryk, Stone i Bronisław. Są one wykorzystywane w leczeniu chorób układu oddechowego,



Swoszowice, fot. K. Bańkowski



*Małopolskie uzdrowiska oferują nie tylko dostęp do wód mineralnych bogatych w korzystne dla zdrowia minerały, ale także mikroklimat sprzyjający reperowaniu kondycji.*



*Wśród wód mineralnych rozlewanych na terenie Małopolski są zarówno te wysokozmineralizowane (np. Cechini Muszyna, Kryniczanka, Muszynianka, Piwniczanka, Wysowianka z jodem), jak i średnizmineralizowane (Małopolanka, Kinga Pienińska, Kropla Mineralów, Perła Krynicy, Zdroje Piwniczna) i niskozmineralizowane (Rabka Zdrój, Wysowianka Zdrój, Zakopiańska, Kropla Beskidu).*

pokarmowego i moczowego. Urokliwe położenie wśród lasów Beskidu Niskiego i drewniane cerkwie w okolicy to dodatkowe atuty miejscowości.

Można tu także wybrać się na wycieczkę szlakiem architektury drewnianej albo odwiedzić Stadnię Koni Huculskich „Gładyszów”, w której hodowana jest ta rasa określana jako koniki górskie.

**Uzdrowisko Wysowa-Zdrój,**  
Wysowa-Zdrój 149, ☎ +48 18 3532220,  
🌐 [uzdrowisko-wysowa.pl](http://uzdrowisko-wysowa.pl)

■ **WAPIENNE.** Położone na północ od Wysowej-Zdroju Wapienne to jedna z najstarszych w Polsce miejscowości uzdrowskich (założona w 1546 r.). Zdroje siarczkowe wykorzystuje się tu do leczenia chorób układu ruchu i chorób reumatycznych. Przed wojną miejscowość słynęła z wydobycia ropy naftowej, a także jako ośrodek kamieniarski, a do dziś jest zamieszkała przez kilka łemkowskich rodzin. W uzdrowisku wykorzystywana jest borowina oraz średnio zmineralizowane wody siarczkowe ze źródeł Kamila, Marty i Zuzanny.

**Uzdrowisko Wapienne, Wapienne 45,**  
☎ +48 18 3519001, 🌐 [wapienne.pl](http://wapienne.pl)

■ **SWOSZOWICE.** Swoszowice, obecnie dzielnica Krakowa na południowych obrzeżach miasta, to jedno z najstarszych uzdrowisk w regionie. Już od XVI w. słynie ono z leczniczego działania wód z zawartością siarki. Uzdrowisko leczy schorzenia reumatologiczne i pourazowe narządu ruchu. Zobaczymy tu charakterystyczną zabudowę pensjonatów i odpocznemy w pięknym starym parku otaczającym zakłady lecznictwa uzdrowskiego.

**Uzdrowisko Kraków Swoszowice,**  
ul. Kąpielowa 70, ☎ +48 12 2547811,  
🌐 [uzdrowisko.krakow.pl](http://uzdrowisko.krakow.pl)

■ **KRAKÓW.** Tuż obok krakowskiego Ronda Matecznego, po prawej stronie skryty za ekranami akustycznymi znajduje się zielony teren, z pięknym starodrzewem. To Pijalnia i Park Zdrojowy Mateczny. To w tym miejscu wody mineralne w 1898 roku odkrył balneolog Antoni Mateczny. Odnowiony i otwarty w 2021 roku park i budynki zdroju zapraszają mieszkańców i turystów. Dostępne są tu dwa rodzaje wód: wysoko zmineralizowana „Mateczny Zdrój” oraz woda średnio zmineralizowana „Anton”.

**Mateczny Zdrój,**  
ul. Wadowicka 1B, 30-347 Kraków,  
🌐 [matecznyzdroj.pl](http://matecznyzdroj.pl)

Muszyna, fot. K. Bańkowski



Rabka-Zdrój, fot. archiwum UMWM



Piwniczna-Zdrój, fot. K. Bańkowski



# Parki narodowe

Małopolska to region niezwykle, szczególnie pod względem przyrodniczym. Fantazyjne ostańce i gorące piaski pustyni, malownicza wstęga Wisły i wdzierający się między skały Dunajec, zielone Beskidy i nagie tatrzańskie szczyty, mroczne jaskinie i huczące wodospady...

Aż 55,3% powierzchni Małopolski objęto ochroną przyrodniczą, utworzono tu 6 parków narodowych, 11 parków krajobrazowych, 10 obszarów chronionego krajobrazu i 86 rezerwatów. Jest tu też ponad 2 tysiące pomników przyrody. Dwa obszary – Babiogórski i Tatrzański Park Narodowy – uznano również za rezerваты biosfery UNESCO, miejsca unikatowe w skali światowej, o niepowtarzalnych walorach przyrodniczych.

■ **OJCOWSKI PARK NARODOWY**, usytuowany na północ od Krakowa, to najmniejszy park narodowy w Polsce. Mimo to na jego terenie znajdują się jedne z najbogatszych w kraju stanowisk roślin naczyniowych, kolonie nietoperzy i niezwykle formy skalne. Najbardziej spektakularna jest Dolina Prądnika – istna galeria krasowych dzieł. Spotkamy tu wysokie (niekiedy na kilkadziesiąt metrów) skały o fantazyjnych kształtach (Maczuga Herkulesa,

Igła Deotymy), wywierzyska (źródła krasowe) i mnóstwo jaskiń (ich liczbę w parku szacuje się na ponad 400). Do zwiedzania udostępniono m.in. Grotę Łokietka, gdzie podobno przed wiekami ukrywał się późniejszy król Polski, i Jaskinię Ciemną. W parku zobaczymy też dwa zamki – w Ojcowie i Pieskowej Skale (zob. s. 29). Symbolem parku jest nietoperz.

Wstęp na szlaki: bezpłatny.

Jaskinia Łokietka, ☎ +48 12 3892005

Jaskinia Ciemna, ☎ +48 12 3892005

🌐 [ojcowskiparknarodowy.pl](http://ojcowskiparknarodowy.pl)

■ **TATRZAŃSKI PARK NARODOWY (TPN)** to jedyny w Polsce park o charakterze wysokogórskim, chroniący najwyższe z polskich gór. Swoim zasięgiem obejmuje całe znajdujące się w Polsce Tatry. Wyodrębnia się w nim dwa obszary – Tatry Wysokie i Tatry Zachodnie. Te pierwsze, zbudowane ze skał krystalicznych, charakteryzują się bogactwem form polodowcowych – kotłów i jezior wysokogórskich. Z kolei w wapiennej części Tatr Zachodnich dominują zjawiska krasowe – jaskinie (pojedyncze bądź tworzące całe systemy) i wywierzyska.



Przełom Dunajca, fot. K. Bańkowski

## MAŁOPOLSKIE PARKI NARODOWE W LICZBACH



1 **Już w 1873 r. utworzono Towarzystwo Tatrzańskie. Dzięki jego staraniom zaczęły powstawać stacje turystyczne i schroniska. Członkowie organizacji zabiegali także o roztaczanie opieki nad miejscową florą i fauną.**

2 **Dla zachowania bioróżnorodności w Pienińskim Parku Narodowym na Hali Majerz podtrzymuje się tzw. kulturowy wypas owiec.**

3 **Jedną z większych atrakcji Pienin jest sptyw Dunajcem, którego tradycje sięgają 1832 r. Sptyw rozpoczyna się na przystani flisackiej w Sromowcach Kątach lub na przystani w Sromowcach Niżnych. Około 20-kilometrowa trasa obfituje w przepiękne widoki, m.in. na Trzy Korony (982 m n.p.m.) i Sokolicę (747 m n.p.m.). Turyści pragnący większego skoku adrenaliny mogą zdecydować się na rafting, czyli sptyw pontonem, odbywający się na odcinku Sromowce Niżne–Szczawnica (około 14 km). Wbrew pozorom taka forma aktywności nie wymaga dużego doświadczenia, a pod okiem opiekunów w sptywie mogą wziąć udział nawet dzieci. Uczestnicy otrzymują pełny ekwipunek (kamizelka, kask, wiosło), a pontonem kieruje instruktor. Czas: kwiecień–październik.**

Mickiewicza czy Wielka Siklawa – najwyższy wodospad w Polsce (70 m). Wysokość łańcucha Tatr sprawia, że wykształciły się tutaj wszystkie piętra roślinne, w tym najwyższe piętro turni, występujące w Polsce jedynie w tych górach. Do osobliwości tatrzańskiego świata zwierząt należą: kozice (uwiecznione na oficjalnym logo parku), niedźwiedzie, świstaki oraz pomurnik (najdalej na północ wysunięte stanowisko tego ptaka). W 1992 r. Tatrzański Park Narodowy oraz jego słowacki odpowiednik (TANAP) uzyskały status Międzynarodowego Rezerwatu Biosfery UNESCO.

Wstęp na szlaki płatny

☎ +48 18 2023300, 🌐 [tpn.pl](http://tpn.pl)

Do największych atrakcji przyrody nieożywionej na terenie parku należą: najwyższy szczyt Polski Rysy (2499 m n.p.m.), leżące u jego podnóża jezioro Morskie Oko oraz kolejne jeziora znajdujące się w Dolinie Pięciu Stawów Polskich. Najstynniejsze tatrzańskie jaskinie, których liczbę szacuje się na ponad 800, to Wielka Jaskinia Śnieżna (najgłębsza i najdłuższa w Polsce, ale niedostępna dla turystów), a także otwarte dla zwiedzających: Mroźna, Raptawicka, Mylna i Obłazkowa oraz Smożca Jama i niewielka Dziura. Atrakcją TPN są również wodospady, np. Wodogrzmoty

■ **PIEŃSKI PARK NARODOWY.** Powstał w 1932 r. Pieniński Park Narodowy jest najstarszym w Polsce. Wspólnie ze swym słowackim odpowiednikiem chroni główne pasmo Pienin od Czorsztyna po Szczawnicę z imponującymi skalistymi szczytami Trzech Koron (najwyższy szczyt w parku, 982 m n.p.m.), Sokolicą, Czerteżem i Czerteżem oraz unikatowy przełom Dunajca, meandrującego wśród wapiennych skał Pienin. Ponadto ochronie podlega rzadka, ciepłolubna roślinność naskalna oraz cenne zbiorowiska roślinne, w tym relikto-we lasy sosnowe. Osobliwością parkowej

Ojcowski Park Narodowy, fot. K. Bańkowski



PARKI NARODOWE



fauny jest jedno z ostatnich w kraju stanowisk motyla niepylaka apollo. Park ma dwie enklawy – Zielone Skałki na potudniowym brzegu Jeziora Czorszyńskiego, blisko zamku w Niedzicy i Wzgórze Zamkowe z ruinami zamku w Czorsztynie (zob. s. 31). Symbolem parku jest szczyt Trzech Koron.

Wstęp na szlaki bezpłatny (dotyczy to także części słowackiej), w okresie IV–X płaci się za wejście na galerie widokowe na szczytach Trzech Koron i Sokolicy. Bilet wykupiony na Trzech Koronach jest ważny w tym samym dniu na Sokolicy i odwrotnie. [pieniny.pl](http://pieniny.pl)

#### Informacje na temat spływu Dunajcem:

Polskie Stowarzyszenie Flisaków Pienińskich, ul. Kąty 14, Sromowce Wyżne, ☎ +48 18 2629721, 18 2629793, [flisacy.pl](http://flisacy.pl)

■ **BABIÓGÓRSKI PARK NARODOWY** chroni unikatową przyrodę Babiej Góry, najwyższego szczytu Beskidów Zachodnich (1725 m n.p.m.). W masywie Babiej Góry występuje jedyne w polskich Beskidach piętro alpejskie, a zbocza góry porastają cenne fragmenty pierwotnej Puszczy Karpackiej.

Florę parku reprezentuje ponad 650 gatunków roślin naczyniowych, w tym 125 gatunków górskich. Ochroną objęto 67 gatunków

roślin, w tym mające tu jedyne stanowiska w Polsce okrzyń jeleni (symbol parku) i rogownicę alpejską. Niezmieniona szata roślinna to ostoja wielu zwierząt, także gatunków już rzadko spotykanych. Górskie tereny są matecznikiem dużych ssaków: rysia, wilka i niedźwiedzia brunatnego, a swoje miejsca lęgowe ma tu około 100 gatunków ptaków, m.in. głuszce, cietrzewie i jarzębki.

Jako pierwszy w Polsce (i jeden z pierwszych na świecie) BPN został zaliczony do rezerwatów biosfery UNESCO.

Wstęp na szlaki płatny, [bgpn.pl](http://bgpn.pl)

■ **GORCZAŃSKI PARK NARODOWY** powstał w celu ochrony naturalnych drzewostanów porastających stoki Gorców oraz gorczańskich hal i polan, z m. in. szafranem spiskim (krokusem). Na terenie Gorców najliczniej w polskich Beskidach występują zbiorowiska roślinne gatunków wysokogórskich, m.in. przetacznika alpejskiego i paprotnicy górskiej. Z ssaków spotkać tu można: jelenia, wilka, rysia, żbika, gronostaja, wydrę oraz niedźwiedzia.

Park został utworzony w środkowej części masywu Gorców w 1981 r. Obecnie jego powierzchnia wynosi 7019 ha. Uchodzi za najbardziej dostępny dla turystów park narodowy. Gęsta sieć ścieżek przyrodniczych



Tatry Hala Gąsienicowa, fot. K. Bańkowski



Na szlak weź ze sobą: naładowany telefon i powerbank; plan trasy: w wersji papierowej lub w formie aplikacji; górskie buty (za kostkę); kurtkę przeciwdeszczową; nakrycie głowy; ubranie na zmianę; krem przeciwsłoneczny; zapas jedzenia i picia; drobne pieniądze (przydatne w schronisku); środki przeciwbólowe, do dezynfekcji, bandaż i plaster.



1 Na obszarze Babiegórskiego Parku Narodowego wznosi się najwyższy szczyt w masywie Babiej Góry – Diablak. Jest on jednocześnie najwyższym szczytem całych Beskidów Zachodnich, a poza Tatrami – najwyższym szczytem w Polsce.

2 Na szczycie Diablaka znajduje się m.in. płyta skalna z napisem „74 Górnoląski Pułk Piechoty dla uczczenia Czynu Legionowego i jego twórcy, pierwszego marszałka Polski Józefa Piłsudskiego”, odwołująca się do wydarzeń 1914 r. i walk stoczonych przez legionistów I Brygady Legionów Polskich. Po śmierci marszałka Piłsudskiego na Babiej Górze i okolicznych szczytach zapalono symboliczne ogniska, a urnę z ziemią z Babiej Góry złożono u grobu marszałka.

3 Zbocza Babiej Góry są porośnięte cennymi fragmentami pierwotnej Puszczy Karpackiej. Obecnie skład gatunkowy drzewostanów odbiega od naturalnego wskutek wieloletniej w przeszłości rabunkowej gospodarki leśnej. Występują tu głównie świerki, jodły i buki.

pozwała poznać najcenniejsze przyrodniczo miejsca na jego obszarze. Na niektórych tutejszych polanach, np. Hali Wzorowej oraz Hali Długiej pod Turbaczem, prowadzi się kontrolowany wypas owiec (tzw. wypas kulturowy). Symbolem parku jest salamandra płamista.

Teren parku został włączony do sieci Natura 2000, występują tu bowiem rzadkie w skali europejskiej ptaki: głuszec, dzięcioł białostrzygi, sóweczka i puszczyk uralski.

Warto zwiedzić wystawę przyrodniczą w Ośrodku Edukacyjnym GPN w Porębie Wielkiej. Trasa zwiedzania ekspozycji odzwierciedla wędrówkę szlakiem turystycznym, która zaczyna się w dolinie górskiego potoku i prowadzi na najwyższy szczyt Gorców przez różne środowiska przyrodnicze.

Wstęp na szlaki płatny, [gorczanski-park.pl](http://gorczanski-park.pl)

■ **MAGURSKI PARK NARODOWY** został utworzony w 1995 r. w środkowej części Beskidu Niskiego. Jedyne niewielka jego część leży w granicach województwa małopolskiego. Chroni głównie bukowe lasy porastające stoki, m.in. pasma Magury Wątkowskiej w Beskidzie Niskim. Na terenie parku bytują rzadkie i ginące gatunki motyli, jak paź królowej, paź żeglarz czy niepylak mnemozyna. Rzadko

spotykane ptasie gatunki reprezentują tu orzeł przedni, puszczyk uralski, puchacz, trzmiełojad oraz bocian czarny. Symbolem parku jest orlik krzykliwy, licznie występujący na jego terenie. Z dużych ssaków drapieżnych odnotowano występowanie niedźwiedzia, wilka, rysia oraz (ginącego już) żbika. Z przyrodniczych ciekawostek parku na uwagę zasługują też urozmaicone formy skalne, np. uznany za pomnik przyrody Diabli Kamień. Interesujące są także: rezerwat skalny Kornuty i niewielki Wodosпад Magurski w pobliżu Folesza. Ponieważ Magurski Park Narodowy jest położony na pograniczu, stanowi obszar styku i przenikania się różnych kultur różnych narodów; z tego powodu chroni więc obszar cenny nie tylko pod względem przyrodniczym, ale i historycznym oraz etnograficznym. Do 1947 r. na tym terenie mieszkali Łemkowie – grupa górali ruskich. Na uwagę zasługują przede wszystkim zabytki architektury sakralnej stylu zachodniołemkowskiego – ciekawe cerkwie można zobaczyć w Krempnej, Kotani, Bartnym, Wołowcu, Pielgrzymce, Świątkowej Wielkiej i Małej. Spacerując po szlakach parku, turyści natkną się też na liczne kapliczki, kamienne krzyże i przydrożne figury.

Wstęp na szlaki płatny, [magurskipn.pl](http://magurskipn.pl)

Pieniński Park Narodowy, fot. T. Gębuś



Szpiglasowa Przetęcz, fot. K. Bańkowski



Babia Góra, fot. K. Bańkowski



## Małopolska dla aktywnych

Małopolska to region o ogromnych walorach krajobrazowych, geologicznych i przyrodniczych, o których można przekonać się w ramach aktywnego wypoczynku.

■ **ODKRYWANIE JASKIŃ.** Małopolska to prawdziwy raj dla grotolazów – zarówno zaawansowanych, jak i początkujących. To właśnie tu znajduje się 12 spośród 22 jaskiń udostępniionych w Polsce dla turystów. Małopolski świat podziemny, z niezwykle zawitymi labiryntami, przez które przepływają podziemne rzeki, szatą naciekową z unikalnymi stalagmitami i stalaktytami oraz obszernymi grotami z prehistorycznymi śladami, może śmiało konkurować z obiektami tego typu zza granicy.

Najwięcej jaskiń znajduje się w Tatrach oraz na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. W samych Tatrach najchętniej odwiedzana jest **Jaskinia Mroźna** znajdująca się w masywie Organów, na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Grotolazów na pewno zainteresuje kręta i często oblodzona **Smocza Jama** w Wąwozie Kraków oraz nieco bardziej przyjazna turystom, choć ukryta za skalno-trawiastą grzędą **Jaskinia Obłazkowa**. Najwięcej emocji dostarcza **Jaskinia Mylna** – większą część trasy trzeba pokonać, kucając, idąc na czworakach lub czołgając się. Do

samodzielnego zwiedzania godna polecenia jest **Jaskinia Raptawicka**, w której występuje okresowo deszcz podziemny tworzący piękne polewy i stalagmity lodowe.

Szczególnie dużo jaskiń znajduje się w okolicach Ojcowa. Największą z tych dostępnych dla turystów jest **Jaskinia Wierchowska Górna** położona na terenie Parku Krajobrazowego Dolinki Krakowskie, uznana za pomnik przyrody. Kolejne miejsce warte zobaczenia to **Grota Łokietka** w szczytowej partii Góry Chetmowej i **Jaskinia Nietoperzowa**, położona w górnej części Doliny Będkowskiej (zwiedzanie jest tu możliwe z przewodnikiem). Warto wspomnieć też o **Jaskini Ciemnej** znajdującej się na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego – jest zaliczana do najcenniejszych stanowisk archeologicznych na ziemiach Polski, a najstarsze ślady bytowania tutaj człowieka prehistorycznego pochodzą nawet sprzed 115 tys. lat.

### Krakowski Klub Taternictwa

**Jaskiniowego**, ul. Lea 75/2, Kraków,

🌐 [kktj.pl](http://kktj.pl),

**Sekcja Taternictwa Jaskiniowego KW**

**Kraków i Klub Wysokogórski Kraków**,

ul. Pędzichów 11/10a, Kraków,

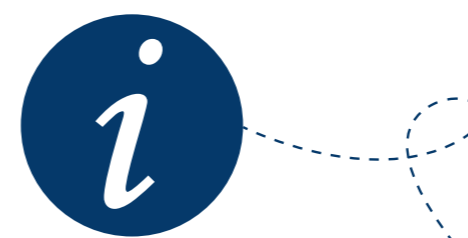
📞 +48 12 423 47 30, 🌐 [kw.krakow.pl](http://kw.krakow.pl)



Jaskinia Nietoperzowa, fot. K. Bańkowski



*Jaskinia Nietoperzowa jest znana jako stanowisko kultury jermanowickiej. Znalaziono tu krzemienne groty i oszczepy wykonane przez pierwszych ludzi z gatunku Homo sapiens. To właśnie tu nagrywano sceny do filmu Ogniem i mieczem.*



*Wspinaczki można spróbować nawet bez opuszczania Krakowa: mieszkańcy chętnie odwiedzają kamieniołom Liban, a także Krzemionki i najbardziej popularny Zakrzówek, gdzie pierwsi wspinacze pojawili się już ponad 100 lat temu. To idealne miejsca na kilkugodzinny wypad.*

### Stowarzyszenie Podziemne Trasy

**Turystyczne Polski**,

ul. Bandurskiego 16/11, Kraków,

📞 + 48 12 4135191, +48 12 4110721,

🌐 [podziemna.pl](http://podziemna.pl),

**Speleoklub Olkusz**, Rynek 20, Olkusz,

🌐 [speleoklub.olkusz.pl](http://speleoklub.olkusz.pl)

■ **WSPINACZKA SKAŁKOWA.** Coraz większą popularnością cieszy się też wspinaczka po skałkach: płaskie tarasy widokowe na szczytach skał i ruiny zamków zachęcają do spróbowania sił i zmierzenia się z własnymi słabościami. Szybkie tempo, w jakim powstają nowe trasy wspinaczkowe, jest zdumiewające – nawet ukryte głęboko w lasach skałki są stopniowo przystosowywane dla turystów. Miłośnicy tej formy aktywności mają do wyboru wiele miejsc położonych na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej, w okolicy Dolinek Podkrakowskich, a także na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego. Również w Beskidach oraz na terenie Pogórza Karpackiego wznoszą się skałki piaszczyste, tworząc kilka rejonów wspinaczkowych. Dla bardziej wytrwałych wspinaczy rajem będą tatrzańskie trasy, np. droga Stanisławskiego na Pośredni Gerlach, Hokejka wiodąca na Łomnicę czy Wielkie Zacięcie prowadzące na Kieżmarski Szczyt. Wcześniej jednak warto poćwiczyć na mniejszych wysokościach i wybrać się do Dolinek Podkrakowskich. Jest wśród nich wapienna Brama Bolechowicka, osiągająca

wysokość 30 m i chroniona jako pomnik przyrody. Często to właśnie tutaj amatorzy zdobywają swoje pierwsze doświadczenia wspinaczkowe. Jednym z najbardziej znanych rejonów jest poza tym Dolina Kobyłańska, w której wznosi się niemal 50 skał o wysokości przeważnie 12–20 m i gdzie wytyczone wiele dróg wspinaczkowych. Popularna jest też Dolina Będkowska, najdłuższa z podkrakowskich dolinek, stanowiąca zarazem największe skupisko skał wapiennych w Polsce. Interesujące są również Dolina Kluczwody oraz Dolina Szklarki z zalesionymi zboczami.

Jura Krakowsko-Częstochowska przyciąga niespotykanymi nigdzie indziej białymi sterczącymi ostańcami. Najbardziej znane rejon wspinaczkowe to: Skalne Miasto Podzamcza w Ogrodzieńcu, Skały Kroczyckie w Kroczykach czy też Skały Podlesickie i Rzędkowieckie.

### Centrum Wspinaczkowe Forteca

ul. Ractawicka 60, Kraków; ul. Ludowa 6;

📞 +48 12 6328333, +48 512 631 621,

🌐 [cwf.pl](http://cwf.pl)

### Centrum Wspinaczkowe RENISport

ul. Sz. Szymonowicza 83, Kraków,

📞 668 401 847,

🌐 [renisport.pl/kontakt](http://renisport.pl/kontakt)

### SkakAnka. Centrum Sportowo-

**Edukacyjne**, ul. Fiołkowa 15, Kraków,

📞 +48 12 4105142, 🌐 [skakanka.eu](http://skakanka.eu)

Dolina Prądnika, fot. J. Krawczyk



Wspinaczka, fot. K. Bańkowski



# Trasy piesze, rowerowe i konne

Dzięki niezwykle zróżnicowanej rzeźbie terenu Małopolska gwarantuje, iż każdy turysta znajdzie tu coś dla siebie. Od południa najpierw natrafi na wysokie i skaliste Tatry, stopniowo przechodzące w Kotlinę Orawsko-Nowotarską. Od wschodu ową płaską nieckę zamyka zbudowane z białych wapiennych skał niskie pasmo Pienin, a od północy – lesiste wzgórza Beskidów. Pośród nich wznosi się samotny szczyt Babiej Góry – Królowej Beskidów. Wędrując wciąż na północ, dotrzemy do miejsca, gdzie Beskidy ustępują pola łagodnym pagórkom Pogórza, a następnie do ostrego progu kończącego łańcuch Karpat. Dalej, za doliną Wisły i Kotliną Sandomierską, spotkamy dwie wyżyny – Śląsko-Krakowską i Małopolską. Gęsta sieć szlaków turystycznych umożliwia dotarcie do wszystkich najatrakcyjniejszych zakątków regionu. Przez Małopolskę biegną najstawniejsze polskie szlaki piesze, tak górskie, jak i nizinne. Są wśród nich te najtrudniejsze – tatrzańska Orla Perc (od Polany pod Wołoszynem na Zawrat), pienińska Sokola Perc (z Sokolicy na Bajków Groń) i wiodąca na szczyt Babiej Góry Perc Akademików, jak i te najdłuższe – Główny Szlak Beskidzki im. K. Sosnowskiego, Mały Szlak Beskidzki i szlak z Tarnowa na Wielki Rogacz. Trzeba także

wspomnieć o biegnącym na północ od Krakowa słynnym Szlaku Orlich Gniazd czy Szlaku Warowni Jurajskich. Ostatnie lata to również dynamiczny rozwój sieci szlaków rowerowych i konnych.

## Jura Krakowsko-Częstochowska i okolice

### SZLAKI PIESZE

■ **CZERWONY SZLAK KRAKÓW – PODZAMCZE (OGRODZIENIEC):** Kraków – Giebułtów – Ojców – Pieskowa Skała – Rabsztyn – Smoleń – Pilica – Podzámce (3-4 dni). Małopolski odcinek Szlaku Orlich Gniazd, przecinającego z południa na północ teren Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Przebiega obok najstawniejszych zamków na tym terenie – Ojcowa, Pieskowej Skały, Rabsztyna i Ogrodzieńca, jak również przez teren Ojcowskiego Parku Narodowego.

■ **NIEBIESKI SZLAK RUDAWA – PODZAMCZE (OGRODZIENIEC):** Rudawa – Będkowiec – Ojców – Imbramowice – Wolbrom – Podzámce (3-4 dni). Małopolski odcinek Szlaku Warowni Jurajskich, podobnie jak Szlak Orlich Gniazd, biegnie przez całą Jurę. Nieco mniej efektowny, prowadzi raczej do małych



Na trasie, fot. K. Bańkowski



*Jura Krakowsko-Częstochowska stanowiła przez lata bazę dla hufców harcerskich. Jej piękno stawili młodzi wędrowcy w wielu piosenkach, choćby tej:*

*[...] Szlakiem Orlich Gniazd idziemy,*

*pieśń harcerską niesie wiatr.*

*Z wież zamkowych polskiej ziemi*

*patrzy na nas tysiąc lat.*

*A gdy przyjdzie zmierzch w ruinach,*

*błądzą cienie dawnych dni,*

*niejednemu przypomina*

*letnia noc rycerskie sny [...]*



*Planując wycieczkę górską, warto zajrzeć na stronę Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Zamieszczono tam praktyczne informacje, mapy i opisy miejsc znanych tym, którzy z wędrowką są za pan brat.*

szlaki.pttk.pl

strażnic niż okazałych zamków, niemniej również jest wart uwagi. Przecina obszar Ojcowskiego Parku Narodowego, a także kilku spośród jurajskich parków krajobrazowych.

■ **ŻÓŁTY SZLAK ZIEMI CHRZANOWSKIEJ I DOLINEK KRAKOWSKICH CHRZANÓW – KRZESZOWICE – PIESKOWA SKAŁA:** Chrzanów – Pogorzycze – Zagórze – Wygietzów – Podlas – Regulice – Alwernia – Rudno – Tenczynek – Krzeszowice – Czarna – Paczółtowice – Dolina Będkowska – Dolina Kobyłańska – Wąwóz Bolechowski – Prądnik Korzkiewski – Dolina Sąspówki – Pieskowa Skała (2 dni). Interesujący szlak południowo-zachodniej części Jury wiedzie najpierw przez tereny Garbu Tenczyńskiego, a potem pozwala zwiedzić osiem najstawniejszych dolinek podkrakowskich. Dodatkowo podczas wędrowki zobaczymy skansen w Wygietzowie, ruiny zamków Lipowiec i Tenczyn oraz klasztor Karmelitów w Czernej i Bernardynów w Alwerni.

■ **ŻÓŁTY SZLAK BŁĘDÓW – JAROSZOWIEC OLKUSKI:** Będów – Klucze – Jaroszewiec Olkuski (3,5 godz.). Bywa nazywany Szlakiem Pustynnym, gdyż przybliża turystom Pustynię Będowską, rozciągającą się na północ od Wolbromia osobliwość przyrodniczą na skalę europejską.

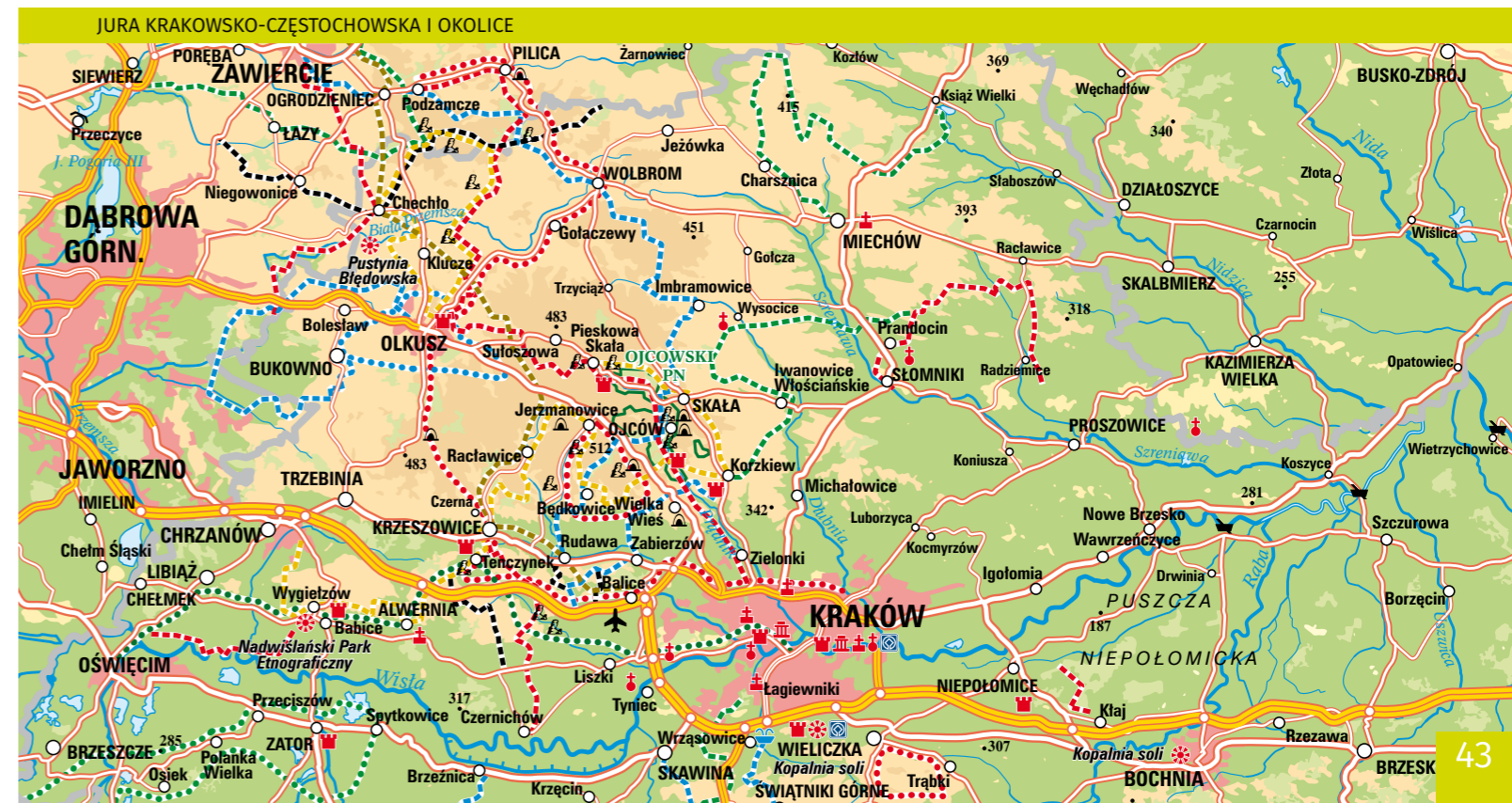
### SZLAKI ROWEROWE

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY WIELICZKA – RACIBORSKO – WIELICZKA:** Wieliczka – Lednica Górna – Biskupice – Dobranowice – Raciborsko – Pawlikowice – Sierca – Wieliczka (23 km). Biegnący przez Pogórze szlak oferuje atrakcyjne widoki tak na północ, jak i na południe kraju. Prowadzi nieopodal miejsca, gdzie na Lednicy znajdował się miał pogański chrząm, jak również przez miejscowości w okresie reformacji związane z ruchem arian (tzw. braci polskich) – Raciborsko i Pawlikowice.

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY KRAKÓW – OGRODZIENIEC:** Kraków – Bronowice – Tenczynek – Czarna – Olkusz – Rabsztyn – Smoleń – Podzámce (107,5 km). Fragment Jurajskiego Szlaku Rowerowego Orlich Gniazd, choć o trochę innym przebiegu. Podobnie jak jego pieszy odpowiednik, przecina Jurę z południa na północ, pozwalając zobaczyć najciekawsze zamki leżące między Krakowem a Częstochową.

■ **NIEBIESKI OLKUSKI SZLAK OKRĘŻNY:** Rabsztyn – Podlesie – Troks – Olewin – Wiśliczka – Sieniczo – Kogutek – Zimnodół – Osiek – Witeradów – Żurada – Bukowno – Olkusz (38 km) Prowadzi przez lasy wokół Olkusza i daje możliwość poznania

Na trasie, fot. J. Krawczyk



zabytków, nie tylko zamku Rabsztyń, ale także przydrożnych kapliczek, drewnianych domów, czy mało znanych śladów, sięgającej czasów średniowiecza, eksploatacji górniczej ołowiu i srebra.

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY BOLECHOWICE – KOBYLANY – BOLECHOWICE:** Bolechowice – Dolina Kluczwydy – Wierchowice – Dolina Będowska – Dolina Kobylańska – Bolechowice (26 km). Nazywany Szlakiem Rowerowym po Dolinkach Krakowskich, biegnie przez najstynniejsze z jurajskich dolinek leżących na północny zachód od Krakowa. Szlak trudny ze względu na strome podjazdy.

■ **SZLAK GREENWAY KRAKÓW – WIEDEŃ:** Kraków – Kryspinów – Mników – Rudno – Alwerinia – Babice – Mętków – Oświęcim (80 km). Fragment międzynarodowego szlaku rowerowego, chroniącego dziedzictwo przyrodniczo-kulturowe, przebiega przez wiele interesujących miejsc, m.in. Wąwóz Mnikowski i dolinę Sanki, rozległe kompleksy Lasów Krzeszowickich, obok ruin zamków Tęczyn i Lipowiec, przez Alwernię z klasztorem Bernardynów oraz obok skansenu w Wygietzowie i drewnianego kościółka w Mętkowie. Małopolski odcinek szlaku kończy się w Oświęcimiu.

■ **ZIELONY SZLAK DOLINY KARPIA:** Osiek – Zator-Grodzisko – Bachowice – Kaniów

– Las Burzyńskiego – Pańskie Pola – Tłuczań – Nowe Dwory – Marcyporęba – Brzeźnica (6 godz.). Szlak biegnie przez okolice Zatora, prowadząc poprzez malownicze tereny Doliny Karpia. Są tu rozległe kompleksy stawów rybnych, chętnie odwiedzane również przez wiele gatunków ptaków. Trasa wiedzie głównie bocznymi drogami, z dala od zgiełku i tłumów turystów. Warto zwiedzić kościoły drewniane w Osieku, Tłuczaniu i Marcyporębie, a także oryginalny pałac w Osieku.

#### SZLAKI KONNE

■ **TRANSJURAJSKI SZLAK KONNY PTTK KRAKÓW-CZĘSTOCHOWA:** Kraków (Olszanica) – Nielepice – Rudawa – Radwanowice – Paczółtowice – Zawada – Rabsztyń – Pustynia Będowska – ... – Częstochowa. Jest to szlak oznakowany kolorem pomarańczowym, rozpoczynający się przy stadninie koni w krakowskiej Olszaniczy, biegnący dalej na północ, obok najciekawszych zamków jurajskich. Pokonanie całego szlaku zajmuje 8 dni.

### VeloMałopolska

Małopolska posiada wyjątkowo dogodne warunki do rozwoju turystyki aktywnej i rekreacyjnej. Największe atuty regionu to duża różnorodność topograficzna, przyrodnicza, piękne krajobrazy oraz zabytki.

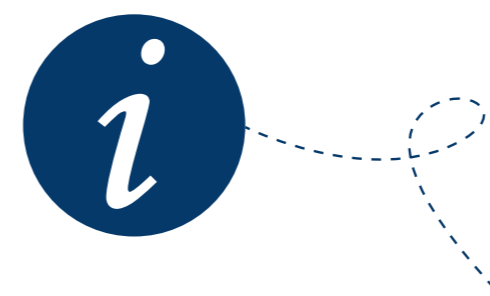


VeloMałopolska, fot. J. Gawron



Konkurowanie na dwóch kółkach:

- Maratony Rowerowe Cyklokarpaty
- Klasyk Beskidzki
- Rajd Dolinę Dunajca
- Gorlickie Kryterium Kolarskie
- Tour de Powiśle Dąbrowskie
- Ochotnica4Towers
- Rajd wokół Tatr
- Karpacki Bieg Kurierów



1 Czy można połączyć jazdę na rowerze z enoturystyką? Oczywiście! Region Tarnowski proponuje trasy Enovelo przebiegające malowniczymi terenami Pogórza, które jest zagłębiem winiarskim. Winnice zlokalizowane w okolicy szlaków rowerowych to m.in. Zadora, Dąbrówka, Janowice, Uroczysko i Rubinowa. [enovelo.pl](http://enovelo.pl)

2 Miejsca Przyjazne Rowerzystom (MPR) to obiekty usługowe (m.in. noclegowe, gastronomiczne, atrakcje turystyczne, informacje turystyczne, serwisy rowerowe, sklepy), które posiadają ofertę dostosowaną do potrzeb rowerzystów. W Małopolsce położone są w odległości do 15 km od jednej z tras VeloMałopolska. [narowery.visitmalopolska.pl](http://narowery.visitmalopolska.pl)



Dzięki realizowanemu przez województwo projektowi VeloMałopolska wiele z tych miejsc można odwiedzić podczas wypraw rowerowych.

Obecnie można przejechać Małopolskę z północy na południe po VeloDunajec a ze wschodu na zachód Wiślaną Trasą Rowerową. Dzięki temu, ścieżki rowerowe połączyły już takie centra turystyczne jak Oświęcim, Kraków, Tarnów, Nowy Sącz, Nowy Targ i Zakopane. Warto jednak pamiętać, że projekt VeloMałopolska jest jeszcze w trakcie realizacji. Niektóre fragmenty tras są w trakcie budowy, a część w fazie planowania.

Do dyspozycji turystów oddanych już zostało:

■ **VeloDunajec:** oddane do użytku 190 km z planowanych 240 km

■ **Wiśłana Trasa Rowerowa:** oddane do użytku 215 km z planowanych 230 km

■ **VeloRaba:** 45 km z planowanych 130 km

■ **VeloNatura/Eurovelo11:** 77 km z planowanych 115 km

W Małopolsce aktualnie dostępne jest prawie 900 km infrastruktury rowerowej o bardzo dobrym standardzie, którą tworzą głównie trasy VeloMałopolska oraz trasy takie jak: polski odcinek Szlaku Wokół Tatr, Trasa wokół Jeziora Czorszyńskiego czy VeloKrynica.

Sieć 8 tras VeloMałopolska została zaprojektowana tak, aby dotrzeć w każdy region

Małopolski. Trasy przebiegają przez obszary cenne przyrodniczo i turystycznie, między innymi: Puszcze Niepołomiczką, Pieniny i Spisz, pogórza oraz Tatry a także, łączą główne ośrodki miejskie w województwie.

Dodatkowo w Małopolsce dostępnych jest ok. 3000 km szlaków rowerowych o różnym poziomie trudności, najbardziej znane to m.in. Szlaku Wokół Tatr, Szlak Orlich Gniazd, Szlak Wód Mineralnych czy Rowerowy Szlak Doliny Karpia. Natomiast miłośnicy MTB mogą skorzystać z rosnącej liczby bikeparków oraz górskich ścieżek rowerowych.

Dopełnieniem oferty regionu w zakresie turystyki rowerowej są Miejsca Przyjazne Rowerzystom - MPR, które uatrakcyjniają oraz ułatwiają organizację zarówno wycieczek jak i dalekobieżnych wypraw rowerowych po Małopolsce.

Aktualny stan rozbudowy tras, proponowane szlaki i wycieczki rowerowe oraz aktualności na temat turystyki rowerowej w Małopolsce dostępne są na stronie [narowery.visitmalopolska.pl](http://narowery.visitmalopolska.pl)

Interaktywną mapę ze szlakami rowerowymi VeloMałopolska wraz ze stanem zaawansowania ich budowy można znaleźć w internecie, zob.

[miip.geomalopolska.pl/rowery](http://miip.geomalopolska.pl/rowery)

Miejsce Obsługi Rowerzysty, fot. K. Bańkowski



SIEĆ PLANOWANYCH TRAS ROWEROWYCH VELOMAŁOPOLSKA





## Okolice Babiej Góry

### SZLAKI PIESZE

■ **CZERWONY SZLAK MĘDRALOWA – RABKA-ZDRÓJ:** Mędralowa – Przełęcz Jałowiecka – Markowe Szczawiny – Diablak – przełęcz Krowiarki – Okrąglica – Jordaków – Rabka-Zdrój (2 dni). Część Głównego Szlaku Beskidzkiego, na odcinku Przełęcz Jałowiecka – przełęcz Krowiarki, biegnie przez obszar Babiogórskiego Parku Narodowego. Pierwszy odcinek trasy to rejon Babiej Góry z jej najwyższą kulminacją – Diablakiem (1725 m n.p.m.). Jest to jej najatrakcyjniejszy fragment, tak pod względem widokowym, jak i przyrodniczym.

■ **NIEBIESKI SZLAK ZAWOJA-POLICZNE – PRZEŁĘCZ KROWIARKI – MARKOWE SZCZAWINY** (około 3 godz.). Szczególnie popularny wśród turystów jest górny odcinek szlaku, doprowadzający tzw. Górnym Płajem, leśną stokową drogą, do schroniska na Markowych Szczawinach. Przejście dolnego odcinka to konieczność pokonania znacznej odległości wzdłuż asfaltowej drogi Zawoja – Zubrzyca Górna.

■ **ŻÓŁTY SZLAK MARKOWE SZCZAWINY – DIABLAK** (około 1,5 godz.). Wyznaczona przez W. Midowicza Perć Akademików to niezwykle efektowny, acz najtrudniejszy szlak w polskich Beskidach. Jako jeden z nielicznych ma sztuczne ułatwienia (klamry, tańcuchy).

■ **ZIELONY SZLAK HUCISKO – JABŁONKA:** Hucisko – Czerniawa Sucha – Hala Kamińskiego – Przełęcz Jałowiecka – Mała Babia Góra – przełęcz Brona – Diablak – Jabłonka (około 13 godz.). Szlak prowadzi przez oba wierzchołki Babiej Góry: Diablak i niższy, zwany Cylem (1515 m n.p.m.). Schodzi do Jabłonki, leżącej już po południowej, orawskiej stronie pasma.

■ **CZERWONY SZLAK PRZEŁĘCZ KOCIERSKA – LUBOŃ WIELKI:** Przełęcz Kocierska – Łamana Skąta – Leskowiec – Żurawica – Chełm – Bieńkowska Góra – Myślenice – Lubomir – Kudłacz – Kasina Wielka – Lubogosz – Mszana Dolna – Luboń Wielki (4 dni). Jest to fragment tzw. Małego Szlaku Beskidzkiego.

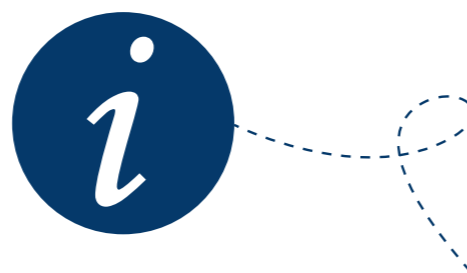
Najładniejsza część to odcinek Przełęcz Kocierska – Leskowiec, gdzie szlak biegnie grzbietem Beskidu Małego. Między Żurawnicą a Kasiną Wielką szlak prowadzi przez Beskid Makowski, zaś końcowy odcinek to należące do Beskidu Wyspowego szczyty Lubogosz i Lubonia Wielkiego. Pod Leskowcem, na Kudłaczach i Luboniu Wielkim, znajdują się schroniska turystyczne.

■ **PRZEŁĘCZ KROWIARKI – SOKOLICA – DIABLAK – PRZEŁĘCZ BRONA – MARKOWE SZCZAWINY – PRZEŁĘCZ KROWIARKI:** (5 godz.) Babia Góra wznosi się samotnie ponad niższymi szczytami i głębokimi dolinami, co sprawia, że jest wspaniałym punktem widokowym. Dzięki szosie biegnącej przez przełęcz Krowiarki podejście na najwyższy szczyt masywu – Diablak (1725 m n.p.m.) – jest krótkie i łatwe, choć strome. Trasa prowadzi lasem, czerwonym szlakiem, pnąc się stromo na Sokolicę, gdzie znajduje się doskonały punkt widokowy. Dalej idziemy jeszcze chwilę przez las, a potem wchodzimy między zarośla kosodrzewiny. Pokonujemy liczne stopnie grzbietu, by wreszcie dotrzeć na kamienistą kopułę Diablaka. Po obejrzeniu panoramy rozciągającej się ze szczytu schodzimy czerwonym szlakiem na przełęcz Brona. Dalej ścieżka opuszcza szczyt i prowadzi ostro w dół do lasu i schroniska na Markowych Szczawinach. Stamtąd do

Zawoja, fot. K. Bańkowski



Wschód słońca na Babiej Górze, fot. K. Bańkowski



Babia Góra jest nazywana:

- 1 „Królową Beskidów” (stanowi najwyższy szczyt poza tatrzańskim w Polsce)
- 2 „Kapryśnicą” i „Matką Niepogód” (ze względu na gwałtowne zmiany pogody na jej szczycie).



[...] U widnokregu, hej! w dali,  
W stronie gdzie niebo się pali,  
Siedzi starucha;  
Śniegami siwa, mgłą skrzepła,  
Od słońca blasków oślepta,  
Od grzmotów głucha,  
W pożary gdzieś zachodowe  
Zwróciwszy głowę,  
Przy tem ognisku ze słońca  
Grzeje się drżąca.

[...] Nim się w niej wichry zakrzuszą,  
Uciekaj z duszą!  
Bo ci po pierwszym piorunie  
Z ramienia sfrunie.

Felicjan Faleński, Babia Góra



punktu wyjścia, czyli przełęcz Krowiarki, prowadzi nas szlak niebieski.

■ **NIEBIESKI SZLAK WADOWICE – PONIKIEW – GROŃ JANA PAWŁA II – LESKOWIEC:** Wycieczkę rozpoczynamy w Wadowicach, skąd szlak niebieski asfaltową drogą prowadzi nas do wsi Zawadka. Następnie zmierzamy leśnym duktem na przełęcz Panczakiewiczza, a dalej w dół do centrum wsi Ponikiew. Boczną zalesioną doliną docieramy na Przełęcz pod Gancarzem. Stąd blisko już na Groń Jana Pawła II ze schroniskiem PTTK i kaplicą. Aby zdobyć szczyt Leskowca potrzeba jeszcze około 20 minut.

### SZLAKI ROWEROWE

■ **BORDOWY SZLAK ROWEROWY SUCHA BESKIDZKA – STRYSZAWA – SUCHA BESKIDZKA:** Sucha Beskidzka – Podksięż – Magurka – Zawoja Przysłop – Stryszawa Huciska – Stryszawa – Sucha Beskidzka (około 2 godz.). Trasa pozwala zwiedzić wznoszące się nad Suchą Beskidzką północne stoki Pasma Jałowieckiego.

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY MAKÓW PODHALAŃSKI – KOSKOWA GÓRA – MAKÓW PODHALAŃSKI:** Maków Podhalański – Bryndzówka – Przysłopski Wierch – Koskowa Góra – Żarnówka – Maków Podhalański (około 2 godz.).

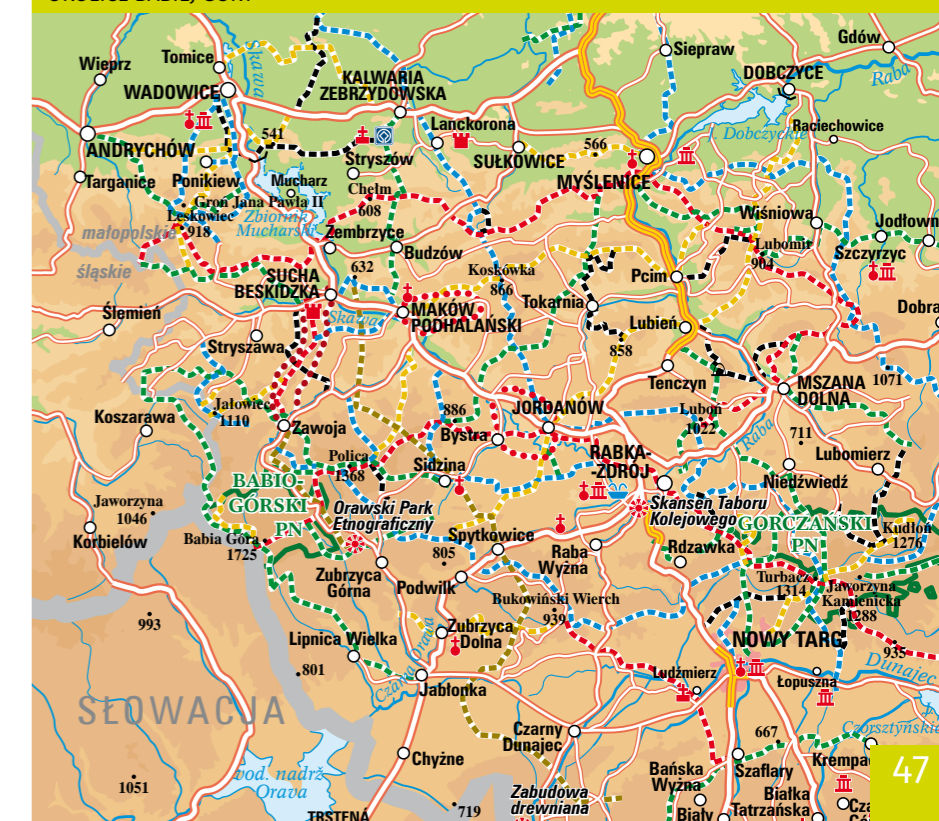
Wyznakowana wśród wzniesień Beskidu Makowskiego pętla rowerowa doprowadzająca turystów na szczyt Koskowej Góry (866 m n.p.m.) – znanej z pięknych widoków i boiska piłkarskiego na szczycie.

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY JORDANÓW – WYSOKA – LUDWIKI:** Jordanów – Wysoka – Góra Ludwika – Toporzysko – Bystra – Jordanów (około 2 godz.). Trasa prowadzi przez Beskid Makowski. Jadąc nią, można zobaczyć renesansowy dwór w Wysokiej, zbudowany w XVII w. (działa przy nim Fundacja „Lutnia Staropolska”, prowadząca studia nad kulturą i muzyką dawną), a także cmentarz z II wojny światowej, na którym spoczywają polegli w okolicy żołnierze ze stynnej 10. Brygady Kawalerii Zmotoryzowanej gen. Maczka.

### SZLAKI KONNE

■ **SZLAK KONNY ZAWOJA – ZUBRZYCA GÓRKA:** Jest to odcinek Transbeskidzkiego Szlaku Konnego PTTK, który na opisywanym terenie prowadzi z Zawoi przez przełęcz Krowiarki do leżącej po orawskiej stronie grzbietu Zubrzyca Górnej, w której znajduje się Orawski Park Etnograficzny (zob. s. 23).

### OKOLICE BABIEJ GÓRY



## Tatry i Pieniny

### SZLAKI PIESZE

#### ■ CZERWONY SZLAK TOPOROWA CYRHLA – MORSKIE OKO – RYSY:

Toporowa Cyrhla – Polana Waksmundzka – Wodogrzmoty Mickiewicza – Morskie Oko – Rysy (około 9 godz.). Odcinek Jaszczurówka – Morskie Oko to najstarszy szlak w Polsce, wyznaczony w latach 70. XIX w. Łatwe i atrakcyjne dojście do Doliny Rybiego Potoku, skąd asfaltowa, tłumnice uczęszczana droga prowadzi do schroniska nad Morskim Okiem. Na drugim odcinku szlaku, prowadzący na najwyższy szczyt Polski – Rysy (2499 m n.p.m.) – powinni wybierać się tylko doświadczeni turyści.

#### ■ ŻÓŁTY SZLAK MUROWANIEC – DOLINA PIĘCIU STAWÓW:

Murowaniec – przełęcz Krzyżne – Dolina Pięciu Stawów (około 5 godz.). Szlak prowadzi z leżącego w Dolinie Gąsienicowej schroniska Murowaniec, przez przełęcz Krzyżne do Doliny Pięciu Stawów Polskich. Tak zejście, jak i wyjście na przełęcz Krzyżne jest dość strome, ale bez ekspozycji.

#### ■ CZARNY SZLAK DOLINA CHOCHOŁOWSKA – HALA KALATÓWKI:

Dolina Chochołowska – Stare Kościelisko – Przystop Miętusi – Polana Strążyska – Przełęcz Białego – Hala Kalatówki (około 7 godz.). Nazywany Drogą nad Regłami szlak spacerowy biegnie pośród lasów równoległe do głównej grani Tatr.

■ **ZIELONY SZLAK DOLINĄ CHOCHOŁOWSKĄ** (około 2 godz.). Popularny szlak spacerowy, prowadzący dnem jednej z najpiękniejszych dolin tatrzańskich.

■ **ZIELONY SZLAK DOLINĄ KOŚCIELISKĄ** (około 2 godz.). Kolejny z cieszących się dużym powodzeniem szlaków spacerowych, tym razem wiodący dnem Doliny Kościeliskiej do leżącego u podnóża Ornaku schroniska PTTK.

■ **SZLAK ŻÓŁTY KROŚCIENKO – SROMOWCE NIŻNE:** Krościenko – Pieniński Potok – przełęcz Szopka – Wąwóz Szopczański – Sromowce Niżne (około 2,5 godz.). Przecinający południkowo Pieniny krótki szlak wiodący przez widokową przełęcz Szopkę (nazywaną „Chwała Bogu”, od westchnienia ulgi, którym witają ją podchodzący do góry turyści), źródła Pienińskiego Potoku i jedną z atrakcji Pienin – Wąwóz Szopczański.

■ **SZLAK ZIELONY JAWORKI – WYSOKA** (około 2 godz.): prowadzący przez najpiękniejszy pieniński wąwóz – Homole – krótki szlak wiodący na najwyższy wierzchołek Pienin – Wysoką.

■ **SZLAK CZERWONY JAWORKI – PIWNICZNA** (około 3 godz.): Jaworki – Biała Woda



Trzy Korony, fot. K. Bańkowski



[...] Płonie kamienna Tatr korona,

A cisza siada między granie,  
Rozleniwiata, rozmarzona. [...]

Jan Kasprzowicz, *Cisza wieczorna*



[...] Taki tam spokój... Na gór zbrocza

światła się zlewa mgła  
przezrocza,

na senną zieleń gór. [...]

Kazimierz Przerwa-Tetmajer, *Widok ze Świnicy do Doliny Wierchcichej*



– przełęcz Obidza – Sucha Dolina – Kosarzysta – Piwniczna. Jeden z najstarszych szlaków w Polsce, wyznaczony w 1907 r. Na trasie m.in. rezerwat w Białej Wodzie i unikatowa wulkaniczna skałka bazaltowa.

### SZLAKI ROWEROWE

■ **W TATRACH** dla rowerzystów udostępnione są następujące szlaki: Droga pod Regłami (na całej swojej długości), Dolina Chochołowska, Dolina Suchej Wody do schroniska Murowaniec oraz odcinek z Kuźnic na Polanę Kalatówki.

■ **CZARNY SZLAK ROWEROWY ZAKOPANE – WITÓW – GUBAŁÓWKA** (około 4 godz.). Wyjeżdżając tym szlakiem z Zakopanego na zachód przez Witów i Działisz, dotrzemy od północy na Gubałówkę.

■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY SZCZAWNICA – JAWORKI:** Szczawnica – Dolina pod Jarmutą – przełęcz Klimontowska – Cyrhla – Durbaszka – Jaworki (około 1,5 godz.). Szlak prowadzi doliną w stóp Jarmuty, góry zbudowanej z powulkanicznej skały – andezytu, na grzbiecie Małych Pienin.

■ **SZLAK ROWEROWY SZCZAWNICA – LEŚNICA** (około 1 godz.). Szlak wiedzie biegnącą doliną Dunajca Drogą Pienińską do leżącej już na Słowacji Leśnicy. Trasa prowadzi obrzeżami Pienińskiego Parku Narodowego.

### SZLAKI KONNE

■ **SZLAK KONNY JAWORKI – PRZEHYBA – JAWORKI:** Jaworki – Ruski Wierch – Wielki Rogacz – Przehyba – Kiczora – Stary Wierch – Jaworki. Szlak nosi imię Tadeusza Trzeszczenia, działacza PTTK i popularyzatora turystyki konnej. Prowadzi południowymi stokami Pasma Radziejowej w Beskidzie Sądeckim.

■ **SZLAK KONNY SZCZAWNICA – PIWNICZNA.** Odcinek Transbeskidzkiego Szlaku Konnego PTTK, który tutaj pograniczem Małych Pienin i Beskidu Sądeckiego, przez Jaworki, wiedzie do doliny Popradu.

Przez Podhale przebiega fragment Transbeskidzkiego Szlaku Konnego, wytyczonego w 2000 r. który z Zubrzycy Górnej (na Orawie) przez Bukowinę Tatrzańską i Spisz prowadzi do Szczawnicy, obejmując w ten sposób wszystkie partie Beskidów. Aby pokonać całą trasę, trzeba spędzić w siodle 14 dni i przebyć 400 km szlaku. To najdłuższa trasa tego typu w naszym kraju: obfituje w piękne widoki, ale z pewnością jest wymagająca. Pamiątką przebycia szlaku będzie specjalna odznaka i legitymacja ustanowiona przez PTTK, zob. [gtj.pttk.pl](http://gtj.pttk.pl)

Morskie Oko, fot. K. Bańkowski



Dolina Pięciu Stawów Polskich, fot. K. Bańkowski



W Tatrach działa osiem schronisk PTTK. Najwyżej z nich położone jest w Dolinie Pięciu Stawów Polskich – zbudowano je na wysokości 1670 m n.p.m. Można tu dotrzeć jedynie pieszo. Pierwszym miejscem schronienia dla strudzonych wędrowców na terenie doliny był kamienny szałas pasterski. W 1876 r., z inicjatywy Towarzystwa Tatrzańskiego (TT), wybudowano nad Małym Stawem prawdziwe schronisko. Był to prosty, jednoizbowy budynek, który w związku z rozwojem turystyki górskiej niebawem (1896 r.) zastąpiono bardziej funkcjonalnym, wygodnym i trwałym.



## SZLAKI PIESZE

## ■ CZERWONY SZLAK RABKA-ZDRÓJ – M-

**GURA WĄTKOWSKA:** Rabka-Zdrój – Maciejowa – Stare Wierchy – Turbacz – Kiczora – Lubań – Krościenko – Dzwonkówka – Przehyba – Radziejowa – Wielki Rogacz – Rytró – Hala Łabowska – Jaworzyna Krynicka – Krynica-Zdrój – Hańczowa – Kozie Żebro – Rotunda – Popowe Wierchy – Bartne – Magura Wątkowska (8 dni). Odcinek Głównego Szlaku Beskidzkiego, prowadzący przez najciekawsze fragmenty trzech grup górskich – Gorców, Beskidu Sądeckiego i Beskidu Niskiego. Po drodze najwyższe szczyty dwóch pierwszych pasm – gorceński Turbacz (1310 m n.p.m.) i Radziejowa (1262 m n.p.m.), liczne miejsca widokowe i kilka schronisk. Za Krynicą-Zdrojem przy szlaku liczne cerkwie łemkowskie i cmentarze z I wojny światowej, w tym jeden z najsłynniejszych – na Rotundzie.

## ■ NIEBIESKI SZLAK SZCZAWA – KASINA

**WIELKA:** Szczawa – wodospad Spad – Mogielica – Jurków – Ćwilin – przełęcz Gruszowiec – Śnieżnica – Kasina Wielka (około 8 godz.). Szlak prowadzi ze Szczawy, obok niewielkiego wodospadu Spad na Kamienicy i dalej, przez grzbiet Krzystonowa na widokowy szczyt Mogielicy (1170 m n.p.m.),

najwyższy w Beskidzie Wyspowym. Następnie, po zejściu do Jurkowa, zdobywa się Ćwilin (1071 m n.p.m.) z rozległą, malowniczą halą oraz zalesioną Śnieżnicę (1006 m n.p.m.).

## ■ NIEBIESKI SZLAK PRZEŁĘCZ ŚW. JUSTA –

**LIMANOWA:** Przełęcz św. Justa – Jaworz – Sałasz – Limanowa (około 7 godz.). Ciekawa wycieczka rzadko odwiedzany przez turystów grzbietem Pasma Łososińskiego.

## ■ ŻÓŁTY SZLAK PIWNICZNA – ŁOMNICA:

Piwniczna – Hala Pisana – Hala Łabowska – Parchowatka – Łomnica (około 8 godz.). Trasa prowadzi przez południowe stoki Beskidu Sądeckiego. Po drodze nie zabraknie atrakcyjnych widoków, szczególnie na stowaczką część Karpat i Tatry. Odpocząć można w połowie drogi, w schronisku zlokalizowanym na Hali Łabowskiej (1061 m n.p.m.).

## ■ NIEBIESKI SZLAK ŻEGIESTÓW-ZDRÓJ –

**LELUCHÓW:** Żegiestów-Zdrój – Pusta Wielka – Runek – Krynica-Zdrój – Szalone – Powroźnik – Dubne – Zimne – Kraczonik – Leluchów (2 dni). Szlak prowadzi przez południowo-wschodni fragment Beskidu Sądeckiego, a także przez niesłusznie omijany przez turystów polski fragment Gór Czergowskich w okolicach Leluchowa.



Beskid Wyspowy Kasina Wielka, fot. K. Bańkowski



[...] Na południu w jasne chmury

Wystrzeliły sine góry!

Za górami, za lasami

Poszedł Beskid granicami!

[...]

Wincenty Pol,  
Pieśń o ziemi naszej



Zalesiony wierzchołek Rotundy (771 m n.p.m.) wznosi się w zachodniej części Beskidu Niskiego, na trasie Głównego Szlaku Beskidzkiego. Na jej szczycie można zobaczyć zabytkowy cmentarz wojskowy nr 51 z okresu I wojny światowej. To jeden z kilkuset tego typu obiektów powstałych w latach 1915–18 na terenie Galicji na zlecenie władz austriackich.

Hala Łabowska, fot. K. Bańkowski



Na konnym szlaku, fot. K. Bańkowski



■ **NIEBIESKI SZLAK GRYBÓW – KONIECZNA:** Grybów – Chełm – Sucha Homola – Bordiów Wierch – Wysowa-Zdrój – Obycz – Jaworzyna Konieczniańska – Konieczna (2 dni). Na trasie m.in. słynne uzdrowisko w Wysowej-Zdroju.

## SZLAKI ROWEROWE

■ **BESKIDZKI SZLAK ROWEROWY:** Marcinkowice – Męcina – Limanowa – Słupnice – Jurków – Mszana Dolna – Niedźwiedz – Rabka-Zdrój. Szlak dla osób zaawansowanych o długości 68,2 km. Maksymalna wysokość to: 700 m n.p.m. Najniższy punkt na trasie znajduje się na wysokości: 289 m n.p.m. Na szlaku szereg atrakcji.

■ **SZLAK ROWEROWY AQUAVELO:** Krynica-Zdrój – m. Krynica-Zdrój – Muszyna – m. Muszyna – m. Piwniczna-Zdrój – Piwniczna-Zdrój – Szczawnica. Trasa biegnie przez Parki Narodowe oraz wiele atrakcji turystycznych. Całkowita długość szlaku: 93,7 km

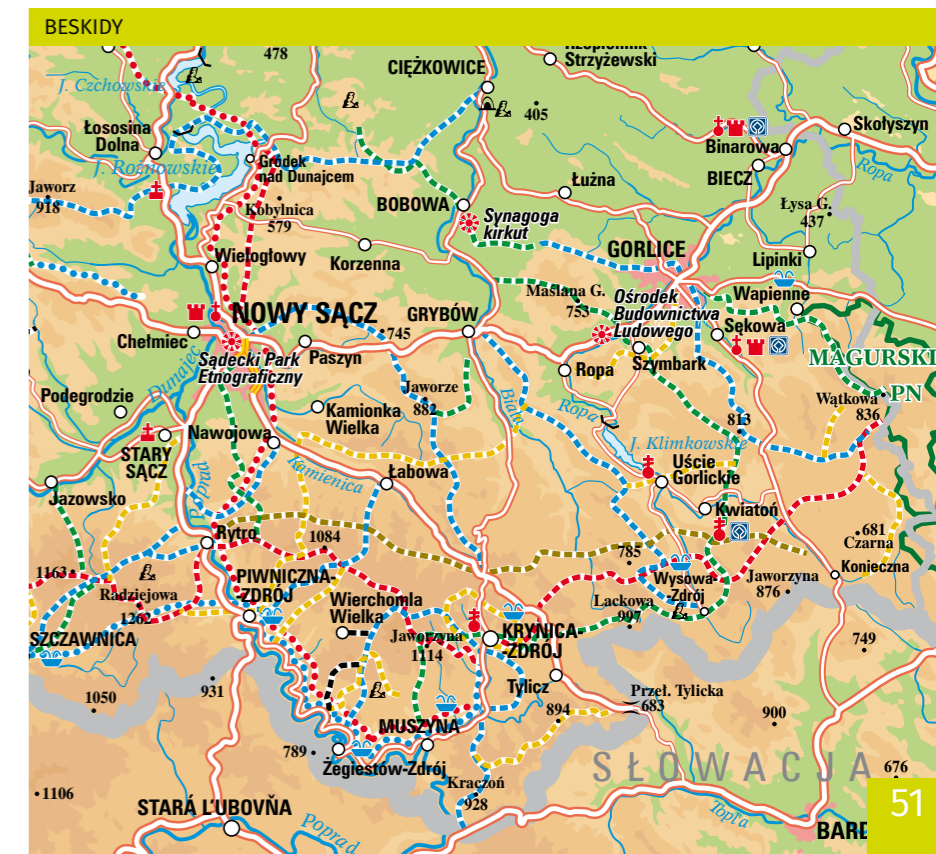
■ **CZERWONY SZLAK ROWEROWY- KARPACKI SZLAK ROWEROWY:** Myślenice – Trzemeśna – Wiśniowa – Szczyrzyc – Rozdziele – Wytrzyścza – Rożnów – Gródek nad Dunajcem – Nowy Sącz – Rytró – Piwniczna-Zdrój – Muszyna – Leluchów. Trasa dla mocno zaawansowanych kolarzy. Całkowita długość trasy to 180,8 km,

a maksymalna wysokość to: 566 m n.p.m. Szlak przebiega w większości po drogach ruchu samochodowego

## SZLAKI KONNE

■ **SZLAK KONNY RYTRÓ – OLCHOWIEC:** Rytró – Uhryń – Hańczowa – Nieznajowa – Kotań – Olchowiec. Fragment Transbeskidzkiego Szlaku Konnego, który na opisywanym terenie z leżącego w Beskidzie Sądeckim Rytra prowadzi do znajdującego się już w Beskidzie Niskim Olchowca. Za Nieznajową szlak przebiega przez teren Magurskiego Parku Narodowego.

W Gładyszowie znajduje się największa w Europie stadnina koni huculskich (Regietów 28, 38-315 Uście Gorlickie), ☎ +48 18 3510018, +48 18 3510097, 🌐 huculy.com.pl Organizowane są tu jazdy indywidualne i grupowe dla turystów, nauka jazdy konnej z instruktorem, rajdy konne, przejażdżki bryczkami i kuligi. Wokół centrum wytyczono około 100 km oznakowanych tras konnych. Co roku we wrześniu organizuje się tutaj trzydniowe Dni Huculskie.



## Małopolska – radość wody

Kąpieliska termalne oraz aquaparki robią ostatnio furorę. Nic dziwnego, skoro zdrowotne właściwości wody znane są od starożytności. Zabawa i wypoczynek nad wodą to wspaniała, relaksująca rozrywka, dlatego też w Małopolsce, dzięki obfitości wód geotermalnych, powstało kilka nowoczesnych kąpielisk. Można z nich korzystać o każdej porze roku: latem to idealny sposób na ochłodę, a zimą zapewniają relaks i odprężenie. Między urokliwymi wzgórzami Pogórza Rożnowskiego rozciąga się zaporowe Jezioro Rożnowskie. Ten sztuczny zbiornik powstał na Dunajcu. Nad akwenem znajdują się liczne ośrodki wypoczynkowe z własnymi kąpieliskami i wypożyczalniami sprzętu wodnego. Jest także duże kąpielisko publiczne (strzeżone) w Gródku nad Dunajcem. Nad jeziorem można wypożyczyć jachty, tutaj, deski windsurfingowe, kajaki i motorówki. Położone nieco dalej na północ Jezioro Czchowskie jest znacznie mniejsze. Również ono powstało po przegrodzeniu Dunajca zaporą. To akwen wyjątkowo malowniczy, ale jego brzegi są trudno dostępne. Dogodne zejście i kąpielisko znajdują się tuż przy zaporze koło Czchowa. Również nad Dunajcem powstało rozległe Jezioro Czorszyńskie. Rozciąga się ono między Gorcami a Pieninami, na wschód od Nowego Targu. Łatwo dostępne brzegi, malownicze okolice i dobry dojazd sprawiają, że jezioro jest coraz bardziej

popularne. W miejscowościach wokół jeziora jest kilka plaż z kąpieliskami oraz wypożyczalniami sprzętu pływającego. Jeszcze jedno jezioro zaporowe kryje się wśród dzikich pasm Beskidu Niskiego, około 18 km na południe od Gorlic. To Klimkówka, z zaporą zbudowaną na rzece Ropa. Znane jest przede wszystkim amatorom windsurfingu, bo często panują tu doskonałe warunki do uprawiania tego sportu. W Nieznanowicach koło Gdowa powstało kąpielisko Kuter Port. Strzeżona plaża z jasnym piaskiem, czysta woda i dostępne zaplecze gastronomiczno-noclegowe sprawiają, że jest to świetne miejsce dla wszystkich szukających wypoczynku nad wodą. W okolicy Krakowa wielką popularnością cieszy się Zalew Krzyspinowski, jezioro powstałe w wyrobisku nieczynnej kopalni piasku, dlatego też jego wielką zaletą są piaszczyste plaże i płytke dno. Są tu strzeżone kąpieliska, wypożyczalnie sprzętu sportowego, boiska sportowe i plac zabaw. Kolejną atrakcją położoną w samym Krakowie jest Zalew Bagry powstały po zatopieniu wyrobisk żwirowni. Powodzeniem cieszy się również kąpielisko w Przylasku Rusieckim z drewnianymi pomostami i piaszczystą plażą.

### ■ BIAŁKA TATRZAŃSKA, TERMA BANIA

To nie tylko rozrywkowy park wodny, ale też ośrodek SPA, w dodatku znajdujący się



Termy w Bukowinie Tatrzańskiej, fot. J. Górlach



*Oprócz kąpeli i wypoczynku w termach warto pomyśleć o aktywnych formach spędzania czasu nad wodą (na wodzie).*

*Ciekawą propozycją są spływy kajakowe bądź tzw. rafting. Tego typu sporty można uprawiać na niektórych odcinkach Białki oraz Dunajca.*



*W Małopolsce można nie tylko pływać się w ciepłych wodach kąpielisk termalnych. Jest tu również całkiem sporo jezior zaporowych i mniejszych otwartych kąpielisk nad rzekami, stawami i innymi akwenami. To doskonała okazja nie tylko do wypoczynku nad wodą, ale i do uprawiania różnych sportów wodnych, nawet żeglarstwa.*

Termy chochołowskie, fot. K. Bańkowski



Terma Bania w Białce Tatrzańskiej, fot. K. Bańkowski



w bezpośrednim sąsiedztwie dużego i popularnego ośrodka narciarskiego. W basenach pod dachem oraz na zewnątrz znajduje się woda wydobywana z głębokości 2500 m (ma aż 72°C, ale jest schładzana). Można tu plażować na zewnątrz lub relaksować się w części wewnętrznej.

**Terma Bania, ul. Środkowa 181, Białka Tatrzańska, ☎ +48 18 2612540, 🌐 termabania.pl**

### ■ BUKOWINA TATRZAŃSKA, TERMY BUKOVINA

To ogromne centrum rozrywki, a przy okazji ośrodek odnowy biologicznej. Jest tu rozległy teren z widokiem na góry oraz liczne baseny z wodą o temperaturze 28–36°C (wydobywaną z głębokości 2500 m). Woda jest lekko zmineralizowana. Na terenie kompleksu znajdują się baseny z masażami, strefa dziecięca, liczne zjeżdźalnie, a także kilka saun. Ośrodek proponuje masaże i zabiegi ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej.

**Termy BUKOVINA, ul. Sportowa 22, Bukowina Tatrzańska, ☎ +48 18 2020070, 🌐 termabukowina.pl**

### ■ SZAFLARY, TERMY SZAFLARY

Kameralny całoroczny kompleks basenów termalnych. Zasila je woda z odwiertów z głębokości aż 3000 m. W basenach ma temperaturę 30–38°C. Jest zmineralizowana, przez co korzystnie wpływa na układ mięśniowo-stawowy, łagodzi objawy chorób skórnych i koi nerwy. Są tu cztery baseny, brodzik dziecięcy, zjeżdźalnie, hydromasaż, jacuzzi i sauna. Świetną zabawę zapewnia „rwąca rzeka” w zewnętrznym basenie.

**Termy Szafłary, ul. Osiedle Nowe 20, Szafłary, ☎ +48 72 1100800, 🌐 termyszafłary.com**

### ■ SZAFLARY, TERMY GORĄCY POTOK

To kompleks składający się z kilkunastu basenów termalnych, uzdatnianych za pomocą lamp UV, dzięki czemu do wody nie są dodawane żadne substancje i mieszaniny chemiczne. Fontanny, wodotryski, masaże wodne i gejzery gwarantują doskonałą zabawę zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Dodatkową atrakcją jest plac zabaw oraz trzypoziomowa trasa parku linowego,

która rozciąga się nad basenami.

**Termy Gorący Potok, os. Nowe 45, Szafłary, ☎ +48 727 52 52 52, 🌐 goracypotok.pl**

### ■ CHOCHOŁÓW, CHOCHOŁOWSKIE TERMY

Termy w Chochołowie to jeden z największych ośrodków termalnych na Podhalu i w Polsce. W skład kompleksu wchodzi 3 baseny zewnętrzne, 18 basenów wewnętrznych z wodami termalnymi i różnorodnymi atrakcjami, baseny dla dzieci z 3 zjeżdźalniami a także strefa SPA & Wellness. Do dyspozycji gości są także baseny z wodą solankową, która ma dobroczynne właściwości dla skóry, kości i organów wewnętrznych. Polecana jest nawet dzieciom, zwłaszcza tym podatnym na infekcje dróg oddechowych.

**Chochołowskie Termy, Chochołów 400, Chochołów, ☎ +48 781 300 301, 🌐 chocholowskietermy.pl**

### ■ ZAKOPANE, KĄPIELISKO POLANA SZYMOZSKOWA

Kąpielisko na Polanie Szymoszkowej zostało otwarte w lecie 2007 r. Woda, która je wypełnia, pochodzi z odwiertu geotermalnego Szymoszkowa GT1 i ma temperaturę około 30°C. Według badań przeprowadzonych przez Polską Akademię Nauk woda z odwiertu została zakwalifikowana jako woda termalna, zmineralizowana.

**Kąpielisko geotermalne, ul. Polana Szymoszkowa 2, Zakopane, ☎ +48 18 2017230, 🌐 szymoszkowa.pl/kapielisko-geotermalne**

### ■ PORĘBA WIELKA, TERMY GORCE

Termy Gorce, to kameralny obiekt z basenem termalnym, gabinetami odnowy i fizjoterapii oraz restauracją. Nowoczesne wnętrza otwartych w 2022 roku term zostało podzielone na trzy strefy: relaksu z basenem termalnym, strefą odnowy, z najnowocześniejszymi urządzeniami do rehabilitacji i poprawy kondycji oraz strefą smaku z restauracją oraz snack barem.

**Termy Gorce, Poręba Wielka 875, Niedźwiedź, ☎ +48 570 008 500, 🌐 termygorce.pl**

## Zima w Małopolsce

Małopolska, jak żaden inny region w Polsce, przyciąga amatorów sportów zimowych. Na tutejszych karpackich stokach odpowiednią dla siebie trasę znajdą zarówno zaawansowani narciarze, jak i zupełni nowicjusze. To właśnie tutaj można uprawiać wszystkie rodzaje sportów zimowych. Turyści mają do dyspozycji liczne stoki narciarskie o różnym stopniu trudności, trasy do wędrówek na raketach śnieżnych oraz trasy biegowe, wiodące wśród połogich grzbietów Beskidu Niskiego, po płaskich terenach Orawy i Podhala, po wierzchołach jurajskiej, przez Puszcze Niepołomicką oraz lasy radłowsko-wierzchosławickie. Pragnący zostawić swój „pierwszy ślad” w nietkniętym śniegu skitourownicy na pewno nie będą żałowali wyboru tutejszych gór. W Małopolsce nie brak też lodowisk oraz miejsc, gdzie można jeździć na sankach klasycznych i skandynawskich oraz na skuterach śnieżnych.

### Narty biegowe

Na terenie Małopolski wytyczono wiele tras biegowych, dzięki którym można obcować z przyrodą i szlifować swoje umiejętności. Zróżnicowane długości i poziomy trudności, urozmaicone otoczenie i piękne widoki – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

#### Proponowane trasy

■ **ZAKOPANE.** Teren stacji narciarskiej Harrenda. Na terenie stacji narciarskiej Harrenda, nieopodal tras zjazdowych znajduje się trasa biegowa i skiturowa o długości 4000 m. Korzystanie z tras biegowych jest bezpłatne.

■ **GÓRNA RÓWNIA KRUPOWA.** Trasa o długości: 2-4 km, zlokalizowana jest w samym centrum Zakopanego. Alejki na Równi są oświetlone lampami miejskimi, dlatego na trasie jest wystarczająco jasno, by biegać po zmroku. Trasa jest łatwa i nadaje się także dla początkujących i rekreacyjnych biegaczy. Trasa przygotowywana jest ratrakami do stylu klasycznego oraz techniki łyżwowej.

■ **CZORSZTYN-SKI.** Trasy biegowe (liczące około 7 km) wytyczono na terenie stacji narciarskiej Czorsztyn-Ski w Kluszkowcach, po północnej stronie góry Wdżar. Roztacza się stąd piękny widok na Tatry, Pieniny i Jezioro Czorsztyńskie. Trasy są odpowiednie nawet dla początkujących biegaczy.

■ **OBIDOWA – TURBACZ.** Trasa (11 km) prowadzi od leśniczówki we wsi Obidowa



Na biegówkach, fot. K. Rogoziński



*Fani skoków narciarskich rokrocznie mogą rozkoszować się pięknymi, długimi lotami podczas zawodów Pucharu Świata w Zakopanem. Konkurs organizowany jest od 1980 r. i zawsze bierze w nim udział kilkudziesięciu najlepszych skoczków z całego świata. Impreza ta jest przez wszystkich obserwatorów zgodnie uznawana za najlepszą spośród całego cyklu pucharu świata w skokach narciarskich.*

**Zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Zakopanem, Tatrzański Związek Narciarski, ul. Bronisława Czecha 1b, Zakopane, ☎ +48 18 2015308, 🌐 tzn.com.pl**



*[...] płaszczyzna wielka w szybkich spadkach bujała nas na swych ramionach.*

*I bezszelestny puch, pył biały pod słońce syptał się w przestrzeni. [...]*

Krzysztof Kamil Baczyński, Narty



*Pionierzy polskiego narciarstwa prześcigali się w pomysłach dotyczących tego, czym najlepiej posmarować narty. W tym celu wykorzystywali m.in.: olej z sardynek, stearynę albo śledzie. Na szczęście w naszych czasach dostępne są nowocześniejsze rozwiązania.*

Jaworzyna Krynicka, fot. K. Bańkowski



(powiat nowotarski) aż do schroniska na Turbaczu (1283 m n.p.m.). Na jej pierwszym odcinku (4 km) poradzą sobie nawet początkujący narciarze, jednak kolejne kilometry wymagają już większego doświadczenia i kondycji. Dodatkowo opracowano dwa warianty tej trasy, pozwalające dostosować trening do własnych potrzeb i aktualnych warunków atmosferycznych.

■ **NARCIARSKIE TRASY BIEGOWE „U LEŚNIKÓW”.** Trasy wytyczono w Krynicy-Zdroju, w Dolinie Czarnego Potoku na stokach Jaworzyny Krynickiej. Do dyspozycji są trzy szlaki różniące się poziomem trudności – najłatwiejsza z nich, zielona (o długości około 500 m), jest idealna dla dzieci.

■ **PARK ZDROJOWY RABKA-ZDRÓJ.** Jest to szeroka i typowo rekreacyjna trasa (3,3 km) poprowadzona głównie wzdłuż alejek Parku Zdrojowego w Rabce-Zdroju. Ponieważ trasa jest niemal całkowicie płaska, sprawdzi się w przypadku początkujących biegaczy. Sztuczne oświetlenie całego terenu sprawia, że z trasy można korzystać także po zmroku.

■ **KOŚCIELISKO – TRASY BIEGOWE NA CHOTARZU.** Do wyboru są trasy o długości 5 km lub 10 km, z których rozciąga się piękny widok na Giewont. Są dobrze oznakowane

i nie powinny nastęrczać problemów nawet osobom początkującym. Na trasie co roku rozgrywany jest konkurs o Puchar Kościeliska i Walentynkowy Bieg Narciarski Parami.

■ **NOWY TARG – TRASA BIEGOWA W „BORZE KOMBINACKIM”.** Trasa (6,5 km) prowadzi oznakowanym na niebiesko szlakiem do nordic walking, wiodącym przez tereny leśne „Boru Kombinackiego”, pomiędzy osiedlem Bór i Równią Szafłarską. Można ją zaliczyć do łatwych.

■ **NOWY TARG – TRASA BIEGOWA NA LOTNISKU.** Dwutorowa trasa prowadzi przez tereny miejskiego lotniska oraz wokół rezerwatu „Bór na Czerwonym”. Jej długość zależy od grubości pokrywy śnieżnej i wynosi od kilku do nawet kilkunastu kilometrów (dzięki czemu jest jak dotąd najdłuższą trasą tego typu na Podhalu). Ponieważ jest szeroka i pozbawiona przewyższeń, z powodzeniem mogą z niej korzystać wszyscy narciarze. Roztacza się stąd jedyna w swoim rodzaju panorama całych Tatr i Gorców. Co roku na trasie organizowany jest Bieg Podhalański.

Aktualne dane teleadresowe stacji narciarskich dostępne są na stronie: [visitmalopolska.pl/pl/zima-w-malopolsce](http://visitmalopolska.pl/pl/zima-w-malopolsce)

Na Gubałówce, fot. A. Marciniak



## Ski-toury

Wybierając się w góry z nartami turystycznymi (ski-toury), warto pomyśleć o trasach z długimi zjazdami, jednocześnie unikając szlaków biegnących po wyrównanych grzbietach.

### Proponowane trasy

■ **SZLAK ZIELONY/SZLAK CZERWONY/SZLAK NARCIARSKI:** Szczawnica – Kuni Wierch – Prehyba – Stary Wierch – Szlachtowa (14 km): łatwa trasa do schroniska PTTK pod Prehybą ze zjazdem wzdłuż szlaku narciarskiego do Szlachtowej.

■ **SZLAK ZIELONY/SZLAK CZERWONY/SZLAK NARCIARSKI:** Zawoja-Markowa – Markowe Szczawiny – przełęcz Brona – Babia Góra – Sokolica – przełęcz Krowiarki (12,4 km): średnio trudna trasa na Babią Górę ze zjazdem na przełęcz Krowiarki, ostatni odcinek prowadzi wygodną nartostradą.

■ **SZLAK NARCIARSKI:** Polana Chochołowska – Grześ – Wotowiec – Wyżnia Dolina Chochołowska – Polana Chochołowska (13 km): piękna wysokogórska trasa dla zaawansowanych (przed wyruszeniem na szlak trzeba sprawdzić komunikat śniegowy i lawinowy TOPR).

■ **SZLAK ŻÓŁTY/SZLAK ZIELONY:** Nowy Targ Kowaniec – Bukowina Miejska – Turbacz – Bukowina Waksmundzka – Nowy Targ Kowaniec (15,4 km): łatwa trasa na najwyższy szczyt Gorców, bez uciążliwych, długich przejść grzbietami.

■ **SZLAK NIEBIESKI/SZLAK CZERWONY/NARTOSTRADA:** Krynica – Krzyżowa – Przysłop – Bukowa – Jaworzyna Krynicka – Czarny Potok (15 km): łagodne podejście na Jaworzynę Krynicką z centrum uzdrowiska zalesionymi grzbietami Beskidu Sądeckiego, wycieczkę kończy wspaniały, długi zjazd z Jaworzyny jedną z nartostrad.

## Narty śladowe i back country

Wybierając się na trasę na nartach śladowych, powinniśmy szukać tras z łagodnymi zjazdami. Narty back country pozwalają pokonać nieco trudniejsze stoki, choć doskonale sprawdzają się też na płaskim terenie.

### Proponowane trasy

■ **SZLAK ŻÓŁTY/SZLAK CZERWONY:** Krynica-Zdrój – Huzary – Jakubik – Jaworzyna – przełęcz Biała – Krynica-Słotwiny (13,5 km): łatwa trasa okrężna wokół Krynicy-Zdroju



Kasprowy Wierch, fot. archiwum UMWM

z Góry Parkowej (732 m n.p.m., wjazd kolejką linowo-terenową), jedyny trudny fragment to zjazd z Jaworzynki na przełęcz Białą – można go pokonać pieszo.

■ **SZLAK ŻÓŁTY/SZLAK NIEBIESKI/SZLAK ZIELONY:** Szczawnica – Palenica – Durbaszka – polany pod Wysoką – Jaworki (12 km): widokowa trasa wiodąca grzbietem Małych Pienin, którą można rozpocząć wjazdem kolejką krzesetkową na Palenicę.

■ **SZLAK ZIELONY/SZLAK CZERWONY:** Koninki – Tobołów – Obidowiec – (Rozdziele – Hala Turbacz – Rozdziele – Obidowiec) – Stare Wierchy – Maciejowa – Rabka-Zdrój (13,5 lub 22 km): wspaniała trasa gorczańska, którą rozpoczyna wjazd kolejką krzesetkową na Tobołów, wiedzie widokowymi grzbietami i warto ją przedłużyć o wejście na Turbacz.

■ **SZLAK NIEBIESKI/SZLAK CZERWONY:** przełęcz Krowiarki – Markowe Szczawiny – przełęcz Brona – Babia Góra – Sokolica – przełęcz Krowiarki: trasę można pokonać tylko przy bardzo dobrych warunkach śniegowych, najpierw czeka na łatwe przejście ptajem do schroniska,

potem strome podejście na szczyt masywu i długi, pod koniec dość trudny zjazd, z Sokolicy na Krowiarki biegnie znakowana nartostrada.

■ **SZLAK CZARNY/SZLAK CZERWONY/SZLAK ZIELONY:** Witów – Gubałówka – Furmanów – Zakopane Ciągłówka (14,2 km): widokowa trasa grzbietem Pasma Gubałowskiego, wędrowkę można przedłużyć czerwonym szlakiem przez Wierch Grapa aż do Poronina.

## Rakiety śnieżne

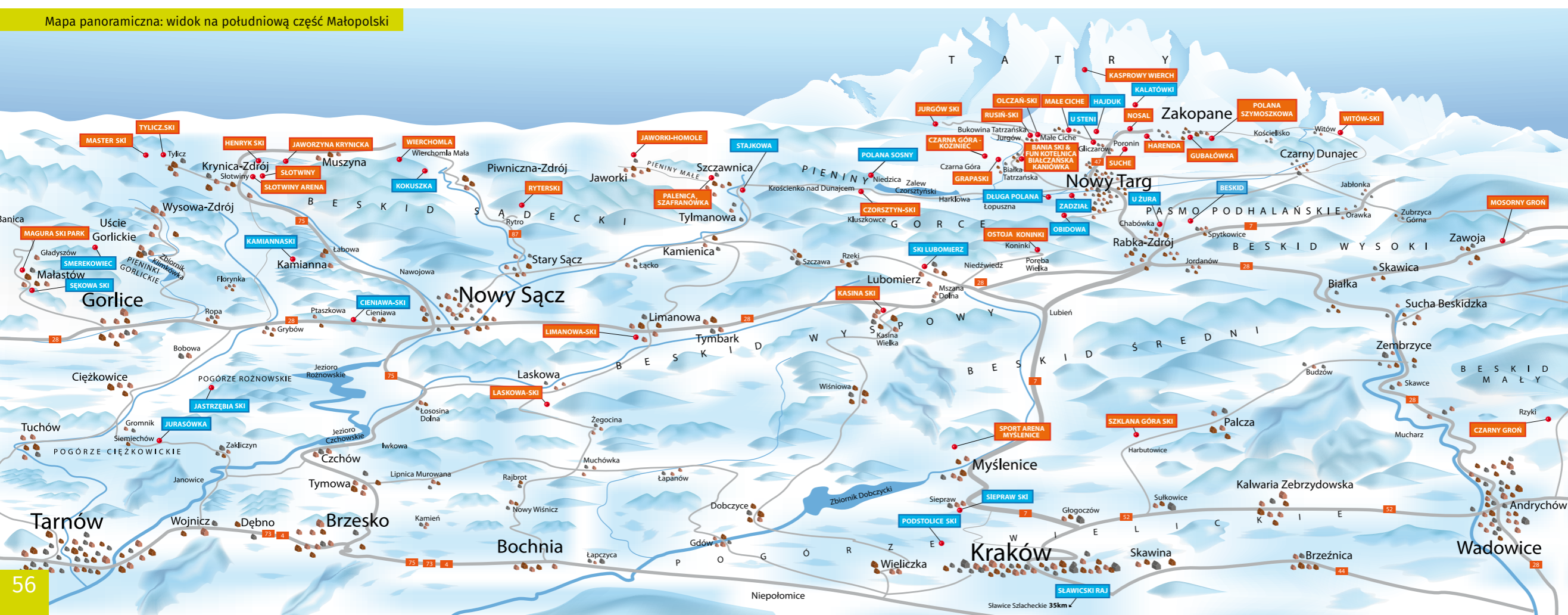
Popularne latem szlaki piesze w Beskidach zimą można przemierzyć na raketach śnieżnych. Przygodę z raketami najlepiej rozpocząć od wycieczki jedną z opisanych poniżej tras.

## JAWORZYNA KRYNICKA I BESKID SĄDECKI

### Proponowane trasy

■ **SZLAK ŻÓŁTY:** Kopciowa – Hawrylakówka – Jakubik – Huzary – Góra Parkowa – Krynica-Zdrój (8,5 km): trasa prowadzi przez część wschodnią bardzo popularnego szlaku okrężnego wokół Krynicy.

Mapa panoramiczna: widok na południową część Małopolski



Numery alarmowe w górach:



GOPR  
(Górskie Ochotnicze  
Pogotowie Ratunkowe)  
☎ 985  
☎ +48 601 100 300



TOPR  
(Tatrzańskie Ochotnicze  
Pogotowie Ratunkowe)  
☎ 985

■ małe stacje

■ duże stacje

■ **SZLAK ŻÓŁTY/SZLAK NIEBIESKI:** Kopciowa – Jaworzynka – Bukowinki – Przetęcz Krzyżowa – Krynica-Zdrój (8,3 km): trasa prowadzi przez część zachodnią szlaku okrężnego wokół Krynicy.

■ **SZLAK CZERWONY/SZLAK NIEBIESKI/SZLAK ŻÓŁTY:** Jaworzyna Krynicka – Runek – bacówka Nad Wierchomlą – Jaworzynka – Czerteż – Szczawnik (12,5 km): trasa wiedzie od górnej stacji gondoli na szczycie Jaworzyny Krynickiej, ten popularny szlak bywa często zatłoczony.

■ **SZLAK CZERWONY:** Jaworzyna Krynicka – Runek – Łabowska Hala – Łabowa (17 km): trasa prowadzi fragmentem Głównego Szlaku Beskidzkiego

### HALA KRUPOWA

#### Proponowane trasy

■ **SZLAK CZARNY:** Sidzina Wielka Polana – Hala Krupowa (3,3 km): trasa biegnie drogą wzdłuż potoku Zakulawka i jest szczególnie polecana w czasie trudnych lub złych warunków atmosferycznych.

■ **SZLAK ZIELONY:** Sidzina Wielka Polana – Hala Krupowa (4,8 km): widokowa i urozmaicona trasa była niegdyś popularnym zjazdem narciarskim, którego ciekawe warianty prowadzą przez strome, zalesione stoki.

■ **SZLAK CZERWONY:** Bystra – Cupel – Urwanica – Hala Krupowa (14 km): trasa biegnie przez Pasma Polic z doliny Bystrzanki na Halę Krupową Głównym Szlakiem Beskidzkim.

■ **SZLAK CZERWONY:** Hala Krupowa – Polica – Cyl Hali Śmietanowej – przetęcz Krowiarki (9,5 km): ciąg dalszy przejścia grzbietem głównym Pasma Polic na jego najwyższy szczyt – Policę.

■ **SZLAK ŻÓŁTY:** Zawoja-Policzne – Mosorny Groń – Hala Śmietanowa (6 km): trasa prowadzi możliwie najkrótszą drogą z Zawoi na grzbiet Pasma Polic.

### MARKOWE SZCZAWINY

#### Proponowane trasy

■ **SZLAK ZIELONY:** Zawoja-Markowa – Suchy Groń – Markowe Szczawiny (4,2 km): trasa zalesiona, lubiana przez turystów.

■ **SZLAK CZERWONY:** Markowe Szczawiny – przetęcz Brona – Babia Góra – przetęcz Krowiarki – Markowe Szczawiny (15,7 km): pętla po północnych stokach Babiej Góry, trasa wyróżnia się tak pod względem widokowym, jak i przyrodniczym.

■ **SZLAK CZERWONY:** Markowe Szczawiny – Mała Babia Góra – Przetęcz Jałowiecka – Markowe Szczawiny (8,6 km): okrężne przejście wokół północnych stoków Małej Babiej Góry.



W drodze nad Morskie Oko, fot. K. Bańkowski



Zanim wybierzemy się na wędrowkę po Beskidzie Sądeckim, warto pobrać na smartfon aplikację Sądecko-Spiskie Wrota. To wygodny przewodnik z trasami i profilami wysokościowymi, a także informacjami o długości i przewyższeniach trasy.



Wieża Widokowa w Krynicy-Zdrój, na szczycie stacji narciarskiej Słotwiny Arena to pierwsza w Polsce platforma widokowa w koronach drzew o unikalnej konstrukcji drewnianej. Jest to również najdłuższa ścieżka w Polsce - mierzy 1030 metrów i jest dwa razy dłuższa od sopockiego mola. Atrakcja dla każdego, zarówno podczas zimowych szaleństw na nartach, jak i letnich, rodzinnych spacerów.

### GORCE

#### Proponowane trasy

■ **SZLAK ZIELONY:** Kowaniec – Brożek – Bukowina Waksmundzka do połączenia ze szlakiem niebieskim z Łopusznej i dalej na szczyt Turbacza (9 km): najpopularniejszy widokowy zjazd turystyczny z Turbacza do Kowańca, trasa dla doświadczonych traperów.

■ **SZLAK ŻÓŁTY:** Kowaniec – Hrube – polana Bukowina – Turbacz (8 km): popularny szlak pieszy, prowadzący z Kotliny Nowotarskiej na szczyt Turbacza, uroczy przy dobrej pogodzie, groźny podczas jej załamania.

■ **SZLAK NIEBIESKI:** Łopuszna – Zarębek – Bukowina Waksmundzka – Turbacz (10 km): dość łatwy szlak pieszy, wiodący przez urokliwe otoczenie Bukowiny Waksmundzkiej.

#### Schronisko górskie PTTK na Polanie

Chochotowskiej,

+48 18 2070510,

chocholowska.com,

Schronisko górskie PTTK

na Hali Ornak,

+48 18 2070520,

schronisko-ornak.pl,

Hotel Górski PTTK na Kalatówkach,

+48 18 2063644,

kalatowki.pl,

Schronisko górskie PTTK na Hali

Kondratowej,

+48 18 2019114,

halakondratowa.pl,

Schronisko górskie PTTK „Murowaniec”

na Hali Gąsienicowej,

+48 539 537 910,

murowaniec.com,

Schronisko górskie PTTK w Dolinie

Roztoki,

+48 609 001 760,

schroniskoroztoka.pl,

Schronisko górskie PTTK

w Dolinie Pięciu Stawów,

+48 781 055 555,

piecstawow.pl,

Schronisko górskie PTTK nad Morskim

Okiem,

+48 18 2077609,

schroniskomorskieoko.pl,

Schronisko górskie PTTK „Trzy Korony”,

+48 18 2629823,

trzykorony.pl,

Schronisko górskie PTTK „Orlica”,

+48 18 2622245,

orlica.com,

Schronisko górskie PTTK na Turbaczu,

+48 18 2667780,

turbacz.net,

Schronisko Górskie PTTK Markowe

Szczawiny,

+48 33 8775105,

markoweszczawiny.pttk.pl,

Schronisko górskie PTTK na Luboniu

Wielkim,

+48 608 791 020,

lubon.pttk.pl,

Schronisko górskie PTTK, bacówka nad

Wierchomlą,

+48 502 458 518,

wierchomla-schronisko.pl,

Schronisko górskie PTTK na Hali

Łabowskiej,

+48 18 4476453,

halalabowska.pttk.pl

Schronisko na Jaworzynie Krynickiej,

+48 184715409

schronisko-jaworzyna.pl

Skitoury w Tatrach – Zbocza Hali Kondratowej fot. A. Marciniak



Wieża Widokowa Krynica-Zdrój, fot. S. Rakowski



## Tradycje

Dawna Małopolska to region silnie zróżnicowany pod względem etnograficznym. Jego północną część zamieszkiwali **Krakowiaczy**, których tradycyjny ubiór to jeden z trzech polskich strojów ludowych, które zyskały rangę narodowego. Składa się nań długi, granatowy kaftan zdobiony czerwonymi, zielonymi bądź czarnymi frędzlami, białe spodnie w czerwone pasy oraz czerwona rogatywka z pawimi piórami. Kobiety nosiły kwieciste spódnice i bogato haftowane gorsety. Strój męzatek uzupełniały chusty, panny chadzały z odkrytymi włosami, najczęściej zaplecionymi w długi warkocz.

Od południa z Krakowiakami sąsiadowały przeróżne grupy **górali**, różniące się od siebie gwarą, zwyczajami, a przede wszystkim strojem. Wspólnymi elementami wszystkich męskich strojów góralskich były białe, sukienne spodnie ozdobione parzenicami i, również biała, koszula z jednego kawałka płótna, zwana wałaską. Na niej noszono haftowane kamizelki i chuchę (rodzaj kurtki z zaszytymi rękawami, narzucanej na ramiona), głowę przykrywano czarnym kapeluszem. Kolor i kształt parzenic, hafty na kamizelkach, kształt kapeluszy oraz długość chuch pozwalają na odróżnienie od siebie poszczególnych grup górali, którzy w Małopolsce mogli należeć do Górali Pienińskich,

Podhalańskich, Babiogórców, Orawiaków, Górali Białych lub Kliszczaków.

W Kotlinie Sądeckiej z góralami sąsiadowała grupa **Lachów Sądeckich**, noszących długie, sięgające kolan granatowe kaftany oraz spodnie z lampasami i haftem o motywach kwiatowych. Kobiety nosiły aksamitne gorsety i spódnice, najczęściej w kolorze granatowym. Wschodnią część województwa zamieszkiwali do 1947 r. **Łemkowie**, grupa górali ruskich, których strój najłatwiej rozpoznać po brązowej cusze, sięgającej kolan i bogato zdobionej frędzlami. Strój kobiecy składał się z cienkiej białej koszuli, wyszywanej kolorowo przy kołnierzu i mankietach, granatowego lub czarnego gorsetu z haftowanymi kwiatami oraz perkalowej spódnicy ozdobionej naszytymi pionowo kolorowymi wstążkami.

Do dziś przetrwało wiele dawnych tradycji związanych ze świętami kościelnymi.

W Niedzielę Palmową mieszkańcy Lipnicy Murowanej oraz Tokarni, ale również innych miejscowości na Pogórzu i Podhalu, organizują **konkursy na najwyższą palmę wielkonoćną**. Najstynniejszy z nich odbywa się od 1958 r. w Lipnicy Murowanej; tutaj też palmy osiągają największą wysokość (ponad 30 m). W ten sam dzień pod Krakowem pojawiają się **Pucheroki** – umorusani sadzą chłopczy



Szopki krakowskie, fot. K. Bańkowski



Lipnica Murowana – Konkurs Palm, fot. K. Bańkowski



*Jak rozpoznać po stroju, śpiewie czy obyczajach poszczególne grupy górali? Niezbędne wskazówki uzyskamy na stronie [skarbygorali.pl](http://skarbygorali.pl) (można też pobrać darmową aplikację). Dodatkowo obejrzymy filmy, fotografie, weźmiemy udział w questach i odsłuchamy nagrania. Znajdziemy tu wszystko, co o tradycjach góralskich wiedzieć należy!*



*[...] Nasi karpaccy bracia górale  
Siedzą w dolinkach, co się zwą hale. [...]  
Gdzieś tam, daleko, w ciemnym  
wąwozie*

*Wesoły góral beczy na kozie,  
Cygan-włóczęga, co się tam błąka,  
Siedząc przy drodze na drumli  
brzdąka...*

*Teofil Lenartowicz, O góralach*



w barwnych, spiczastych czapach zbierający datki. Równie umorusana i tak samo licząca na datki jest lednicka **Siuda Baba**, która w Poniedziałek Wielkanocny czyha na młode dziewczęta w Wieliczce i Lednicy Górnej. Co roku w pierwszy czwartek grudnia na krakowskim rynku odbywa się **konkurs na najpiękniejszą szopkę krakowską**, organizowany niemal nieprzerwanie od 1937 r. Tradycja ta została doceniona przez komitet UNESCO, który w grudniu 2018 r. wpisał krakowskie szopkarstwo na Reprezentatywną Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturalnego. Sukces jest tym większy, że jest

to pierwszy polski element dziedzictwa wyróżniony w ten sposób. W ostatnich latach kilkadziesiąt najpiękniejszych szopek zaczęto umieszczać w przestrzeni miejskiej, w szklanych podświetlanych gablotach. Władze miejskie zapraszają wszystkich na spacer „Wokół szopki”, dzięki którym jeszcze bardziej celebrowany jest ten wyjątkowy zwyczaj. Kolejną wyjątkową krakowską tradycją jest przemarsz Lajkonika – jednego z głównych symboli Krakowa. Postać ta nawiązuje do legendy sięgającej 1287 r., kiedy to flisakom udało się pokonać Tatarów, szykujących się do ataku na Kraków, i w ten sposób ocalili miasto przed zagładą. Młodzieniec, który poprowadził flisaków do zwycięstwa, przebrał się w strój tatarskiego chana i na zdobytym koniu wjechał do Krakowa, najpierw wywołując wśród mieszkańców panikę, a potem ulgę. To na jego pamiątkę już od wieków zwyczaj ten jest praktykowany w pierwszy czwartek po Bożym Ciele.

Na Powiślu Dąbrowskim ciągle żywa jest tradycja zdobienia budynków dekoracją malarską, ukształtowana pod koniec XIX w. Najwięcej takich zagród zobaczyć można w „malowanej wsi” – **Zalipiu**. To tam co roku organizowany jest konkurs „Malowana Chata”, mający na celu utrzymanie i rozwój tej tradycji.

Z kolei w **Bobowej** koło Gorlic od XIX w. wytwarzane są koronki klockowe. Koronkowe misterne serwety to świetny pomysł na prezent.

Stroje ludowe, fot. K. Bańkowski



Czapka Krakowska „Pawie Pióra”, fot. K. Bańkowski



Koronka z Bobowej, fot. K. Bańkowski





## Smaki Małopolski

Największa siła małopolskiej kuchni tkwi w używanych w niej składnikach. Różnorodność produktów regionalnych oraz ich walory smakowe i odżywcze bez trudu pozwalają skomponować posiłek odpowiedni na każdą porę dnia.

■ **WYPIEKI.** Stolica Małopolski to jedyne miasto w Europie, które na listę produktów regionalnych UE wpisało aż dwa wyroby piekarnicze: chleb prądnicki i obwarzanek. Historia obu produktów jest bardzo długa. Chleb prądnicki, wypiekany z mąki żytniej na zakwasie, może być okrągły lub podłużny. Cechą charakterystyczną jest jego wielkość: największe bochenki ważą nawet 14 kg. Z kolei obwarzankom, posypywanym solą, makiem lub sezamem, nadaje się kulisty kształt – symbolizuje on koło życia i podobno przynosi szczęście. Warto wspomnieć też o paluszkach krakowskich, wypiekanych już od XIII w. Były wyrabiane ręcznie ze zboża rosnącego w okolicy, a do ich dekoracji używano soli przywiezionej z kopalni w Wieliczce. Wiele piekarni do dziś wypieka paluszki na podstawie tradycyjnych receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

■ **MIĘSO, WĘDLINY I RYBY.** W Małopolsce nie brakuje też pysznych tradycyjnie wytwarzanych mięs. Jednym z nich jest jagnięcina podhalańska, pozyskiwana z małych stad pasących się w tradycyjny sposób, na nienawożonych łąkach. Z kolei delikatna wołowina pochodzi od krów rasy polskiej czerwono-białej, które ze względu na sprzyjające warunki klimatyczne hodowane są głównie w tej części Polski. Poza tym coś dla siebie znajdują tu smakosze gęsi – gęś zatorska jest uznawana za rasę regionalną. Również lista małopolskich wędlin jest bardzo długa. Na uwagę zasługuje kiełbasa piaszczyńska – produkowana już za czasów Kazimierza Wielkiego według specjalnej receptury w dawnej podkrakowskiej wsi, Piaszkach Wielkich. Przymakiem Jana Pawła II była kiełbasa lisiecka produkowana w Liszkach i Czernichowie, a poza tym do wyboru są różne rodzaje boczków. Małopolska oferuje też coś dla wegetarian: na liście produktów tradycyjnych znalazł się karp zatorski, również w wersji wędzonej, hodowany w Zatorze już od XII w.

■ **NABIAŁ I JAJKA.** Małopolska słynie z góralskich serów – do wyboru są m.in.: wędzony oscypek (w wersji mini określane jako redykołka), słona bryndza podhalańska

Sery regionalne, fot. archiwum UMWM



Regionalne pyszności, fot. K. Bańkowski



1 **Idea ochrony tradycyjnej żywności i sposobów jej wyrobu popularyzowała się wraz z rozwojem międzynarodowego ruchu Slow Food. Dziedzictwo kulinarne Małopolski to jeden z jej cennych skarbów. Dlatego aktywnie roztacza się opiekę, nadając lokalnym, tradycyjnym produktom trzy rodzaje oznaczeń:**

- Chroniona Nazwa Pochodzenia
- Chronione Oznaczenie Geograficzne
- Gwarantowana Tradycyjna Specjalność.

2 **Wadowicka kremówka - tradycja produkcji kremówki w Wadowicach sięga lat 30-tych XX wieku. Przybyły z Brzeska, wiedeński cukiernik w budynku przy rynku założył własną cukiernię. Nowy deser stał się ulubioną przekąską wadowiczanki, a gimnazjaliści po maturze świętowali przy kremówkach zakończenie szkoły. Renesans wadowickiej kremówki nastąpił wraz ze wspomnieniami Jana Pawła II wygłoszonymi podczas spotkania z wadowiczankami na tutejszym rynku. W ślad za tym miejscowi piekarze i właściciele cukierni postanowili serwować własne wersje tego popularnego ciastka. Co roku z okazji urodzin św. Jana Pawła II odbywa się konkurs na najlepszą kremówkę.**

3 **Dodatkowe informacje na temat tradycyjnych wyrobów można znaleźć na stronach:**

malopolska.pl/malopolskismak/  
produkty-tradycyjne,

malopolskiszlakwinny.pl



*Ponieważ w Małopolsce bardzo popularne jest pszczelarstwo, w regionie można skosztować tradycyjnych miodów, takich jak miód wielokwiatowy leśny z Podkłęsza czy suski miód spadziowy z drzew iglastych. Od wieków wytwarza się tu również napoje alkoholowe: na degustację czekają m.in. miodówka podgórska, imbirówka iwkowska, śliwowica łącka czy jarzębniak izdebnicki. Mniejszą zawartość alkoholu mają różne odmiany wina – aby je poznać, warto wyruszyć Małopolskim Szlakiem Winnym.*

Obwarzanki, fot. J. Brończak



czy bundz. Wszystkie powinny być przygotowane z mleka owczego, choć dopuszczalna jest pewna domieszka krowiego. W Kowalowej, w okolicach Tuchowa, można spróbować gomótek – suszonych serków z miętą. Poza tym wyjątkowe są jaja kur zielononózek kuropatwianych, hodowanych na wolnych wybiegach. Cechują się niskim poziomem cholesterolu i zawierają mniej alergenów w porównaniu do jajek innych ras.

■ **OWOCE I WARZYWA.** W Małopolsce szczególnie długą historią szczyci się uprawa jabłek – o walorach smakowych tych owoców można przekonać się, kosztując jabłek łąckich i raciechowickich. Pyszne są także maliny z Brzeznej, cieszące się dużym powodzeniem w kraju i za granicą, oraz tukowickie śliwki (tzw. suski sechlońskie) suszone w tradycyjny sposób w kilku małopolskich miejscowościach. Wśród warzyw warto wspomnieć o fasoli Piękny Jaś, uprawianej w kilkunastu gminach położonych w Dolinie Dunajca i charakteryzującej się wysoką zawartością magnezu, oraz ogórkach kiszonych w studni, dzięki czemu uzyskują specyficzny smak i aromat.

■ **POTRAWY.** Na liście produktów tradycyjnych nie brakuje też gotowych dań. Zupy reprezentują: krakowskie odmiany żurku i czerwonego barszczu, sułkowicka i orawska krzonówka z osadem z chrzanu,

podawana z kawałkami kiełbasy, szynki i jajek, i wywodząca się z Podhala zupa zoproska serwowana z dodatkiem suszonych grzybów i świeżych ziół. Listę uzupełniają rosół polski, do dnia dzisiejszego gotowany według tradycyjnej receptury przez gospodynię z terenu Doliny Raby. Znajdzie się też coś dla miłośników pierogów – w Małopolsce można skosztować dwóch tradycyjnych wersji tego dania: tomniczańskie (z gotowanymi ziemniakami i serem) i zolipskie (z farszem ze słodkiej kapusty oraz kiełbasy). Do wielobarwnych pieczonych ziemniaków po cabańsku serwuje się kubek kwaśnego mleka, a prażonki Polańskie – inna potrawa przyrządzona na bazie tych warzyw w gminie Polanka Wielka – pojawiały się na stołach jesienią, podczas wykopków. Poza tym na Podhalu często gotowano różnego rodzaju kluski – przykładem są hałuski, podawane na śniadanie z mlekiem, na obiad jako dodatek do gulaszu i pieczeni, a na kolację razem ze skwarkami – a także kluski tarciocki (kluski scykane), przygotowywane z utartych surowych ziemniaków i mające dzięki temu jasnoszary kolor. Na liście tradycyjnych potraw są również m.in. kapusta po góralsku i kasza pęczak z kapustą (przyrządzana do dziś we wsi Siedlec). Wszystkie potrawy doprawione są oczywiście bocheńską bądź wielicką solą.

■ **SŁODKOŚCI.** Z malowniczej miejscowości Jodłownik pochodzą pyszne kołaczki z serem, które kiedyś piekło się tylko na wesela. Ser jest także podstawowym składnikiem innego ciasta – sernika jurajskiego, tradycyjnie wypiekane w specjalnych ramach z drewna wiśniowego. Inne regionalne desery to siuspa (jęczmienna kasza z suszonymi owocami i miodem) z okolic Tarnowa i kręciotki – ciasteczka w kształcie paluszków posypanych kminem. Na liście małopolskich produktów znalazły się też m.in. dżem z płatków róż oraz konfitura borówkowo-jabłkowa, wykorzystywana do naleśników, ciast, deserów, a także jako dodatek do mięs. Na ochotę można skosztować sądeckich lodów stanowiących wizytówkę Nowego Sącza albo tych nowotarskich, o kremowej, delikatnej konsystencji.

# Małopolska dla dzieci

Kiedy rodziny z dziećmi planują zwiedzanie, muszą wciąć pod uwagę upodobania swoich pociech. Oczywiście Sukiennice, grotka Smoka Wawelskiego czy inne zabytki zainteresują niejednego malucha, ale nie warto wystawiać cierpliwości dzieci na zbyt dużą próbę. Jako urozmaicenie trasy świetnie sprawdzi się wizyta w którymś z wyjątkowych miejsc utworzonych z myślą o rozrywce dla całej rodziny.

Podróżując po Małopolsce, nie będziemy mieli problemów z wyborem odpowiedniego miejsca: do dyspozycji są różne parki tematyczne, linowe, lunaparki, centra edukacyjne czy też rozrywki pod gołym niebem. Warto odnaleźć w sobie dziecko i dać się porwać przygodzie!

## Rodzinne parki rozrywki

### ENERGYLANDIA

Najnowocześniejszy i największy lunapark w Polsce. Podzielono go na różne strefy, w których każdy znajdzie coś dla siebie. Na najmłodszych czekają w pełni bezpieczne karuzele czy samochodziki, a najodważniejszym na pewno przypadną do gustu tutejsze rollercoastery, w tym SPEED – najwyższy i najszybszy na świecie watercoaster. W sezonie letnim do dyspozycji jest także park

wodny. Poza tym na terenie parku można zobaczyć pokazy kaskaderskie i występy artystyczne.

**Energylandia**, al. 3 Maja 2, Zator,

+48 33 4861500,

energylandia.pl

### INWAŁD

Inwałd to miejsce, w którym dzieją się cuda, a czas płynie w swoim własnym tempie. Tylko tutaj można odwiedzić Paryż, przybić piątkę z Tyranozurem Rexem, poznać średniowieczne obyczaje, podróżować Ciuchcią po niezwykłych krainach czy też wędrować alejkami kwiecistego obrazu. Inwałd to 5 tematycznych Parków, które oferują wyjątkową zabawę i moc niespodzianek. Na Gości czeka wizyta w Parku Miniatur, Dinolandii, Warowni Inwałd, Mini Zoo Kucyk i Ogródzie Jana Pawła II oraz możliwość skorzystania z atrakcji znajdujących się w poszczególnych Parkach, a jest ich ponad 70!

INWAŁD, ul. Wadowicka 169

Park Miniatur „Świat Marzeń” i Warownia

Inwałd +48 696 080 944

parkminiatur.com

Dinolandia



Energylandia, fot. K. Bańkowski



Małopolska dla dzieci, fot. K. Bańkowski

Zatorland, fot. K. Bańkowski

Park Miniatur Świat Marzeń i Warownia fot. K. Bańkowski

Dotykowe ekrany w APILANDII, fot. G. Pałys



+48 535 335 388; dinolandia.pl

Ogród JPil

+48 535 335 388; www.ogrodjpi2.pl

Mini Zoo Kucyk, os. Korcza

+48 604 580 616; agrokucyk.pl

### MUZEUM MOTYLI ARTHROPODA

Zachwyć się barwnym światem motyli, poznaj ich zaskakujące tajemnice. Zobacz ponad 5 tysięcy (5580) okazów motyli dziennych i nocnych z całego świata a także inne stawonogi (Arthropoda) - chrząszcze, cykady, modliszki, skorpiony, pluskwiaki, pająki i mające ponad 250 milionów lat Trylobity. To największa ekspozycja w kraju!

Muzeum Motyli Arthropoda,

Bochnia Planty Salinarne,

ul. Tadeusza Czackiego 9

+48 502 494 622; muzeummotyli.com

## Edukacja

### ZATORLAND

Zatorland stanowi dowód na to, że edukacja przez rozrywkę jest jak najbardziej możliwa. Park został podzielony na kilka tematycznych części. W pierwszej z nich, poświęconej dinozaurom, można zobaczyć ożywione modele tych wymarłych gadów ustawione wśród drzew. Park Owadów wypełniają gigantyczne modele (m.in. mrówki i skorpion), a w Parku Mitologii będzie można wejść do wnętrza

występując opowieści o greckich i rzymskich bogach. Chwilę rozrywki zapewni lunapark.

Zatorland, ul. Parkowa 7, Zator,

+48 667 979 220; zatorland.pl

### APILANDIA

Jedynie w Polsce miejsce kompleksowo przybliżające życie i tajemnice pszczoł. Jak na nowoczesne centrum przystało, wykorzystano tu różne technologie multimedialne oraz interaktywne instalacje. Poza zwiedzaniem można zapisać się na warsztaty pszczelarskie albo wraz z instruktorem wybrać się z wizytą do pasieki edukacyjnej.

Apilandia - Interaktywne Centrum

Pszczelarstwa, Klecza Dolna 148,

+48 517 203 452,

centrum-apilandia.pl

### CENTRUM SZKŁA I CERAMIKI

To jedyne miejsce w Małopolsce, gdzie każdy może spróbować swoich sił w zawdzie hutnika-szklarza poprzez samodzielne dmuchanie w hutniczą pizszel. Odbywają się tu pokazy ręcznego formowania szkła, warsztaty, działa muzeum oraz galeria szkła i ceramiki.

Centrum Szkła i Ceramiki,

ul. Lipowa 3, Kraków,

+48 12 4236790; lipowa3.pl

### OGRÓD DOŚWIADCZEŃ IM. STANISŁAWA LEMA

Coś w sam raz dla młodych miłośników nauki i doświadczeń! Na świeżym powietrzu na powierzchni 6 hektarów przygotowano około 60 instalacji, które umożliwiają różnymi zmysłami doświadczać na sobie zjawisk fizycznych i przyrodniczych. Podzielone na kilka grup tematycznych, pobudzają do myślenia i bawią nie tylko dzieci.

Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema,

al. Pokoju 68, Kraków,

+48 12 4286600,

ogrodoswiadczen.pl

### EKOMUZEUM DOLINY KARPIA

Ekomuzeum prezentuje „żywe” dziedzictwo przyrodnicze, historyczne i kulturowe. Robi to w wyjątkowy sposób: nie zamyka

obiektów w gablotach, lecz sprawia, że są dostępne dostownie na wyciągnięcie ręki w różnych ośrodkach biorących udział w tej inicjatywie. Ciekawą opcją dla dzieci jest udział w warsztatach wikliniarstwa pod okiem Andrzeja Żwawy w Zatorze albo spróbowanie swoich sił jako ceramik w pracowni Renaty Skorczyńskiej w Witanowicach. Wiele zajęć o różnej tematyce organizowanych jest w Spichlerzu Książki w Brzeźnicy – wśród nich są m.in. te dotyczące lokalnej przyrody.

**Ekomuzeum Doliny Karpia**, ul. Rynek 2, Zator, ☎ +48 33 8410584,  
 🌐 [ekomuzeumdolinykarpia.pl](http://ekomuzeumdolinykarpia.pl)  
 Konieczne ustalenie terminu bezpośrednio z gospodarzami miejsc lub ze Stowarzyszeniem Dolina Karpia

#### ■ KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”

„Odkrywanie Solilandii” to podróż przygotowana specjalnie dla rodzin z dziećmi w wieku 5–10 lat. Podczas wyprawy do kopalni dzieci z pomocą mapy i latarek odkrywają tajemnice bajkowego świata Solilandii, rozwiązują zagadki, spotykają Skarbnika i skrzata.

#### ■ Kopalnia Soli „Wieliczka”,

ul. Daniłowicza 10, Wieliczka,  
 ☎ +48 12 2787392, wymagana wcześniejsza rezerwacja telefoniczna lub mailowa, 🌐 [kopalnia.pl](http://kopalnia.pl), [programy.dzieci@kopalnia.pl](mailto:programy.dzieci@kopalnia.pl)

#### ■ KOPALNIA SOLI BOCHNIA

Solne podziemia bocheńskiej kopalni to prawdziwy skarbiec atrakcji dla dzieci: znajdziemy tu m.in. podziemną ekspozycję multimedialną, boisko sportowe i plac zabaw. Na wszystkich chętnych czekają też podziemna przeprawa łodzią oraz kolejka górnicza. Można też spędzić tu noc i jeszcze dłużej cieszyć się wyjątkowym mikroklimatem.

**Kopalnia Soli Bochnia**, ul. Campi 15, Bochnia,  
 ☎ +48 14 6926752,  
 🌐 [kopalnia-bochnia.pl](http://kopalnia-bochnia.pl)

#### ■ MUZEUM ILUZJI KRAKIL

W Muzeum Iluzji dowiesz się co to są złudzenia optyczne. To przestrzeń, w której fizyka i optyka prezentowane są razem

z dziełami sztuki i klasycznymi łamiętkami. Wyjątkowe doświadczenie edukacyjne wzbogaca interaktywna rozrywka – rysowanie światłem, tworzenie cieni i niezapomnianych chwil w świecie do góry nogami. Obecni w muzeum asystenci odpowiedzą na każde pytanie.

#### ■ Muzeum Iluzji Krakil

ul. Straszewskiego 15, Kraków  
 ☎ +48 513050220  
 🌐 [krakil.pl](http://krakil.pl)

#### ■ ŻYWE MUZEUM OBWARZANKA

Poznajcie obwarzanka krakowskiego – to niepozorne kółko z ciasta jest związane z Krakowem od ponad 600 lat, kochają go Krakusi i turyści, gościł na stołach dworu królewskiego na Wawelu, a powiada ją że zjadał się nim sam smok wawelski! Podczas pokazu poznacie wszystkie jego sekrety – historię i unikatowy proces produkcji, a co najważniejsze zrobicie własnego obwarzanka. My go dla Was upieczemy i taką gorącą i pachnącą pamiętkę zabierzecie ze sobą.

#### ■ Żywe Muzeum Obwarzanka

ul. I. Paderewskiego 4, Kraków  
 ☎ +48 12 3577322, +48 600 797 528  
 🌐 [muzeumobwarzanka.com](http://muzeumobwarzanka.com)

Kopalnia Soli Bochnia, fot. K. Bańkowski

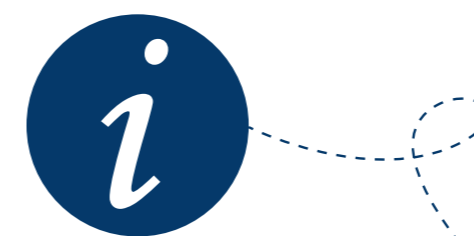


Odkrywamy solilandię, fot. arch. Kopalni Soli „Wieliczka”

Żywe Muzeum Obwarzanka, fot. M. K. Siudak



Muzeum Iluzji Kraków, fot. archiwum Krakil



Specjalną ofertą dla rodzin z dziećmi są spływy Po-pradem na odcinku Muszyna – Żegiestów na pontonach najlepiej dobranych do warunków panujących na rzece. Dla nieco starszych dzieci przygotowano spływy kajakowe na tej samej trasie.

- Czysta Frajda, Aleja Zdrojowa, 33-370 Muszyna, ☎ +48 509998812, 🌐 [czystafrajda.pl](http://czystafrajda.pl)
- Rivent Sport, ☎ +48 721450850, 🌐 [rivent.pl](http://rivent.pl)

#### ■ OBSERWATORIUM ASTRONOMICZNE IM.

##### TADEUSZA BANACHIEWICZA

Usytuowane jest na szczycie góry Lubomir, w malowniczej części Beskidu Wyspowego. Jest jedynym obserwatorium w Polsce stale udostępnione zwiedzającym. Wieczorami (w okresie wiosennym, letnim i jesiennym) odbywają się pokazy nieba, w pogodne dni można także oglądać słońce, a nawet zobaczyć Wenus.

#### ■ Obserwatorium Astronomiczne im.

Tadeusza Banachiewicza  
 Węglówka 400, Wiśniowa  
 🌐 [obserwatorium.lubomir.weglowka.pl](http://obserwatorium.lubomir.weglowka.pl)

#### ■ Parki linowe

##### ■ ABlandia

Na wizytę w parku linowym nie trzeba chyba nikogo namawiać. Możliwość spróbowania swoich sił i oglądania świata wśród koron drzew stanowią rozrywkę dla śmiałków w każdym wieku. ABlandia zaprasza do dwóch lokalizacji: Rytra, gdzie oddano do dyspozycji największy park linowy na południu Polski, i do Krościenka nad Dunajcem, usytuowanego w sąsiedztwie Pienińskiego Parku Narodowego. Trasy o różnym poziomie trudności i wiele dodatkowych atrakcji gwarantują całej rodzinie mile spędzony czas.

#### ■ ABlandia Parki Rozrywki, Rytra 604,

ul. Jagiellońska 100a, Krościenko  
 ☎ +48 18 5474444, 🌐 [ablandia.pl](http://ablandia.pl)

#### ■ Na tonie natury

##### ■ ZOO W KRAKOWIE

Krakowskie zoo może pochwalić się wyjątkową lokalizacją: zostało założone w Lesie Wolskim – pięknym parku leśnym, na którego terenie wytyczono wiele szlaków spacerowych i rowerowych oraz ścieżkę edukacyjną. To jedno z ulubionych miejsc krakowiaków, którzy przy okazji chętnie zaglądają też do samego zoo. Obecnie w ogrodzie żyje ponad 1400 zwierząt, w tym gatunki ginące i zagrożone wyginięciem.

#### ■ ZOO w Krakowie, ul. Kasy Oszczędności

Miasta Krakowa 14,  
 ☎ +48 12 4253551, 🌐 [zoo-krakow.pl](http://zoo-krakow.pl)

#### ■ REJS PO WIŚLE

A może zamiast spacerować brzegiem, tym razem skusić się na rejs królową polskich rzek? Do wyboru są m.in. statki, gondole i katamarany. Z ich pokładu można zobaczyć Kraków z zupełnie innej perspektywy albo też wybrać się nieco dalej, np. w 4-godzinny rejs do Tyńca, podczas którego poznamy wiele ciekawostek na temat mijanych po drodze zabytków. Nareszcie nikt nie będzie narzekał na ból nóg podczas zwiedzania!

#### ■ Rejsy po Wiśle oferowane są przez różne

firmy, np.: 🌐 [statekkrakow.com](http://statekkrakow.com), [rejsy.krakow.pl](http://rejsy.krakow.pl), [e-statek.pl](http://e-statek.pl), [kapitanvictor.pl](http://kapitanvictor.pl)

#### ■ REJS PO JEZIORZE CZORSZTYŃSKIM

Miły czas na wodzie można spędzić też na południe od Krakowa, nad Jeziorem Czorsztyńskim utworzonym nad Dunajcem. Na rejs zaprasza tu statek „Harnaś”, z którego pokładu zobaczymy m.in. zamki w Niedzicy i Czorsztynie oraz krajobrazy Pienińskiego Parku Narodowego. Przy okazji można zażyć kąpiel stonieczną, a potem ochłodzić się w przeszklonej kawiarence.

#### ■ Żegluga i turystyka „Biała Dama,

ul. Mizerna 96, Czorsztyn,  
 ☎ +48 608 628 732,  
 🌐 [jezioroczorsztynskie.com/rejs-widokowy.html](http://jezioroczorsztynskie.com/rejs-widokowy.html)

#### ■ SPŁYW PRZEŁOMEM DUNAJCA

Spływ Dunajcem na flisackiej łodzi to niesamowite spotkanie z piękną fauną i florą. Wycieczka wąskim wąwozem pełnym ostrych zakoli niezaprzeczalnie stanowi jedną z najciekawszych atrakcji Pienińskiego Parku Narodowego. Trasę umilają flisackie opowieści, a dzieci mają szansę przymierzyć flisacki kapelusz i kamizelkę, by na chwilę stać się flisakami. Spływ łodziami flisackimi jest całkowicie bezpieczny, dzięki stabilnej konstrukcji łodzi i doświadczeniu flisaków. Jest to zatem idealna atrakcja dla rodzin z dziećmi.

#### ■ Polskie Stowarzyszenie Flisaków

Pienińskich,  
 ul. Kąty 14, Sromowce Wyżne,  
 ☎ +48 18 2629721, +48 18 2629793,  
 🌐 [flisacy.pl](http://flisacy.pl)

## PUNKTY INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

### ANDRYCHÓW

Rynek 14, 34-120 Andrychów  
 ☎ +48 33 842 99 36  
 it.andrychow@msit.malopolska.pl  
 moskit-andrychow.eu

### BIECZ

Rynek 1, 38-340 Biecz  
 ☎ +48 13 440 68 60  
 it.biecz@msit.malopolska.pl  
 biecz.pl

### BOCHNIA

ul. Oracka 4, 32-700 Bochnia  
 ☎ +48 784 303 179  
 it.bochnia@msit.malopolska.pl  
 bochnia.eu

### BUKOWNO

ul. Spacerowa 1, 32-332 Bukowno  
 ☎ +48 500 485 883, +48 32 642 11 04  
 tramp@mosirbukowno.pl  
 mosirbukowno.pl

### CHRZANÓW

ul. Władysława Broniewskiego 10C,  
 32-500 Chrzanów  
 ☎ +48 32 763 27 49  
 pit@mbp.chrzanow.pl  
 mbp.chrzanow.pl

### KĘTY

Rynek 13, 32-650 Kęty  
 ☎ +48 33 432 25 83 wew. 500  
 rynek13@kety.pl  
 kety.pl, facebook.com/Rynek13

### KRAKÓW

Dworzec Autobusowy MDA  
 ul. Bosacka 18, 31-505 Kraków  
 informacjaturystyczna@mda.malopolska.pl

Sieć InfoKraków, infokrakow.pl  
 ☎ +48 12 307 21 13

**InfoKraków**, ul. Powiśle 11, 31-101 Kraków  
 ☎ +48 533 826 031  
 powisle@infokrakow.pl

**InfoKraków**, ul. św. Jana 2, 31-018 Kraków  
 ☎ +48 533 826 409  
 jana@infokrakow.pl

**InfoKraków**, ul. Józefa 7, 31-056 Kraków  
 ☎ +48 533 834 969  
 jozefa@infokrakow.pl

**InfoKraków Sukiennice**,  
 Rynek Główny 1/3, 31-042 Kraków  
 ☎ +48 530 290 661  
 sukiennice@infokrakow.pl

**InfoKraków**, ul. Szpitalna 25, 31-024 Kraków  
 ☎ +48 533 818 291  
 szpitalna@infokrakow.pl

### InfoKraków Pawilon Wyspiańskiego

pl. Wszystkich Świętych 2, 31-004 Kraków  
 ☎ +48 501 238 632  
 kontakt@krakowstory.pl

### KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM

Rynek 32, 34-450 Krościenko nad Dunajcem  
 ☎ +48 571 253 737, +48 18 262 33 04  
 promocja@ckipkroscienko.pl  
 ckipkroscienko.pl

### KRYNICA-ZDRÓJ

ul. Zdrojowa 15, 33-380 Krynica-Zdrój  
 +48 18 472 55 77  
 it.krynica-zdroj@msit.malopolska.pl  
 krynica-zdroj.pl

### LIMANOWA

Rynek 25, 34-600 Limanowa  
 ☎ +48 18 337 58 00  
 it.limanowa@msit.malopolska.pl  
 powiat.limanowski.pl

### MIECHÓW

pl. Kościuszki 1a, 32-200 Miechów  
 ☎ +48 41 383 13 11  
 it.miechow@msit.malopolska.pl  
 miechow.visitmalopolska.pl

### MUSZYNA

Rynek 34, 33-370 Muszyna  
 ☎ +48 18 534 91 61  
 cit@muszyna.pl  
 muszyna.pl

### NOWY SĄCZ

ul. Szwedzka 2, 33-300 Nowy Sącz  
 ☎ +48 18 444 24 22  
 cit@nowysacz.pl  
 cit.nowysacz.pl, ziemiasadecka.info

### NOWY TARG

Rynek 1, 34-400 Nowy Targ  
 ☎ +48 18 266 30 36  
 it.nowy-targ@msit.malopolska.pl  
 it.nowytarg.pl

### OCHOTNICA GÓRNA

Osiedle Ustrzyk 388, 34-453 Ochotnica Górna  
 ☎ +48 18 262 41 39  
 it.ochotnica-dolna@msit.malopolska.pl  
 ssm.ochotnica.pl

### OLKUSZ

Rynek 4, 32-300 Olkusz  
 ☎ +48 32 642 19 26  
 it.olkusz@msit.malopolska.pl  
 umig.olkusz.pl, olkusz.eu

### OŚWIECIM

ul. St. Leszczyńskiej 12, 32-600 Oświęcim  
 ☎ +48 33 843 00 91  
 it.oswiecim@msit.malopolska.pl  
 it.oswiecim.pl

### POGORZYCE

ul. Karola Szymanowskiego 47A/7  
 32-501 Pogorzycy  
 ☎ +48 32 343 43 60  
 it.chrzanow@msit.malopolska.pl  
 mbp.chrzanow.pl

### RABKA-ZDRÓJ

ul. Orkana 27, 34-700 Rabka-Zdrój  
 ☎ +48 18 267 74 49  
 it.rabka-zdroj@msit.malopolska.pl  
 msit@rabka.pl  
 gmina.rabka.pl/informator\_turystyczny

### SUCHA BESKIDZKA

ul. Zamkowa 1, 34-200 Sucha Beskidzka  
 ☎ +48 33 874 26 05 wew. 21  
 it.sucha-beskidzka@msit.malopolska.pl  
 it@sucha-beskidzka.pl  
 zameksucha.pl/it/

### TARNÓW

Rynek 7, 33-100 Tarnów  
 ☎ +48 14 688 90 90  
 it.tarnow@msit.malopolska.pl,  
 centrum@tarnow.travel  
 tarnow.travel

### TUCHÓW

ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów  
 ☎ +48 14 652 54 36  
 it.tuchow@msit.malopolska.pl  
 dktuchow.pl

### WADOWICE

ul. Kościelna 4, 34-100 Wadowice  
 ☎ +48 33 873 23 65  
 it.wadowice@msit.malopolska.pl,  
 biuro@it.wadowice.pl  
 it.wadowice.pl

### WIELICZKA

ul. Dembowskiego 7A, 32-020 Wieliczka  
 ☎ +48 573 336 950  
 pit@wieliczka.eu  
 wck.wieliczka.eu

### WIŚNIOWA

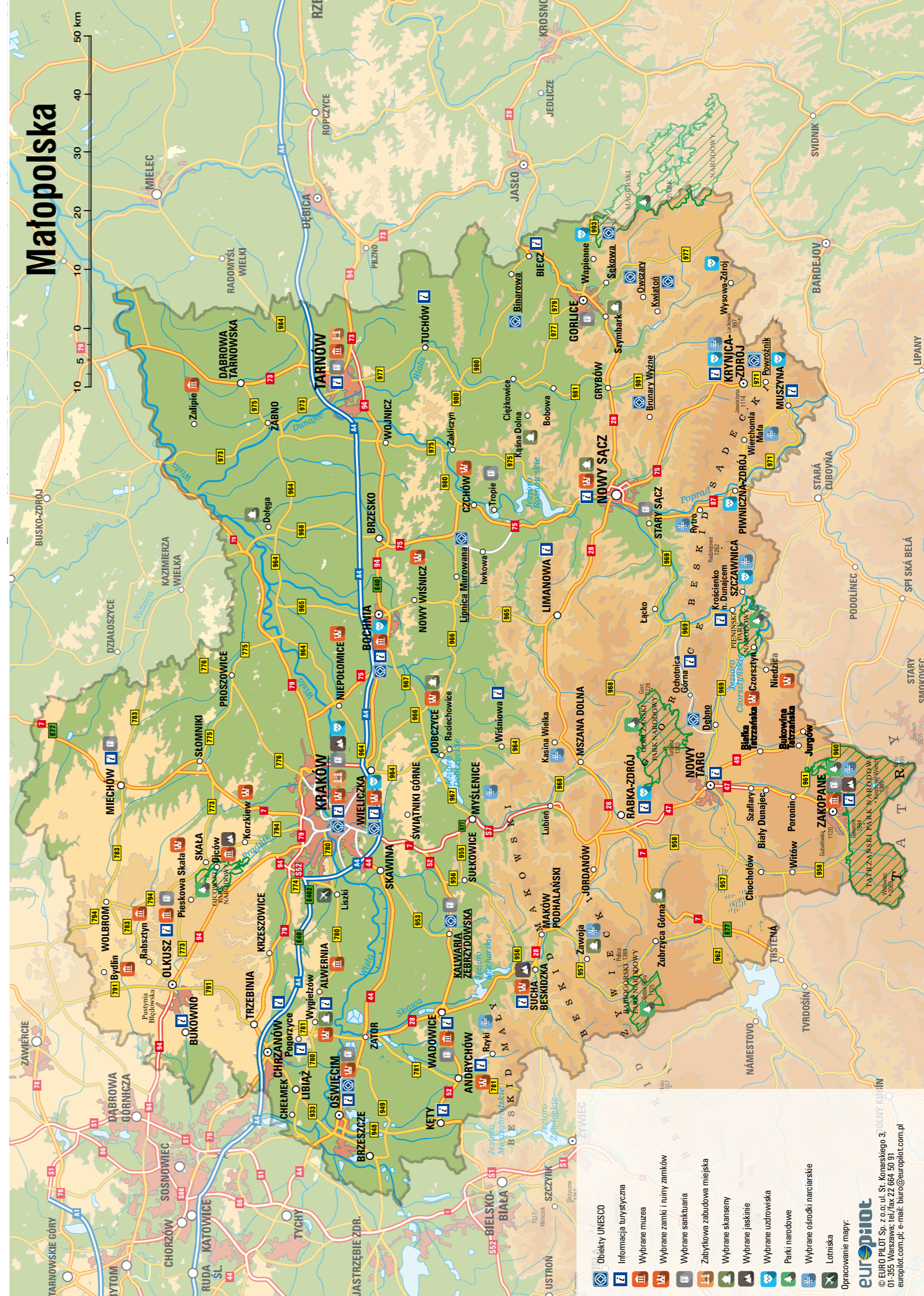
Wiśniowa 301, 32-412 Wiśniowa  
 ☎ +48 12 271 44 93  
 it.wisniowa@msit.malopolska.pl  
 wisniowa.malopolska.pl

### WYGIELIZÓW (czynny tylko w sezonie)

ul. Podzamcze 1, 32-551 Babice  
 ☎ +48 32 210 93 13  
 info@powiat-chrzanowski.pl  
 visit.powiat-chrzanowski.pl

### ZAKOPANE

ul. Chramcówki 35, 34-500 Zakopane  
 ☎ +48 18 201 22 11  
 it.zakopane@msit.malopolska.pl  
 zakopane.pl



Obiekty UNESCO  
 Informacja turystyczna  
 Wybrane muzea  
 Wybrane zabytki i ruiny zamków  
 Wybrane sanktuaria  
 Zabytkowa zabudowa miejska  
 Wybrane skanseny  
 Wybrane jaskinie  
 Wybrane uzdrowiska  
 Parki narodowe  
 Wybrane ośrodki narciarskie  
 Lotniska  
 Opracowanie mapy: **europilot**  
 © EURO PILOT Sp. z o.o. ul. St. Konarskiego 3,  
 01-355 Warszawa, tel./fax 22 664 50 91  
 europilot.com.pl, e-mail: biuro@europilot.com.pl

# MAŁOPOLSKA

- 14 obiektów na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO
- 255 obiektów na Szlaku Architektury Drewnianej
- Wadowice – rodzinne miasto św. Jana Pawła II
- Kopalnia Soli w Wieliczce
- Kopalnia Soli w Bochni
- Spływ Przetomem Dunajca
- 12 uzdrowisk
- 6 parków narodowych
- 8 basenów geotermalnych
- 3000 km szlaków rowerowych
- 5423 km szlaków górskich
- 59 stacji narciarskich

Więcej na:

[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

[fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske](https://fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske)

[instagram.com/odkryj\\_malopolske](https://instagram.com/odkryj_malopolske)

Pobierz aplikacje VisitMałopolska:



 MAŁOPOLSKA

Projekt sfinansowany z budżetu Województwa Małopolskiego

