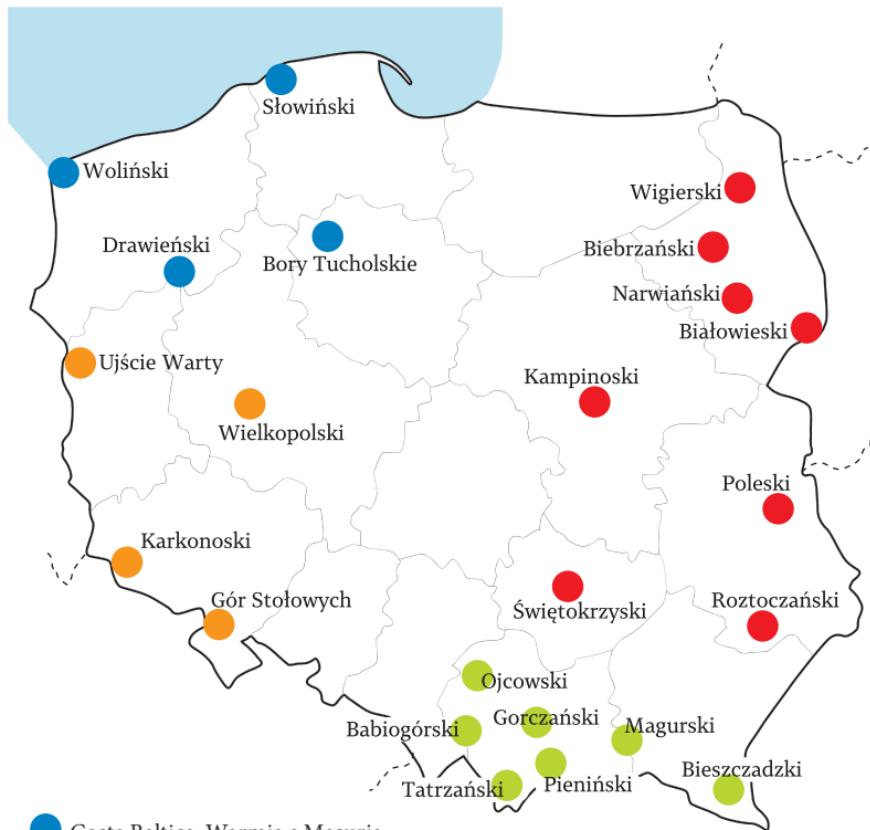




Are naturali



- Costa Baltica, Warmia e Masuria
- Polonia Est e Polonia centrale
- Polonia sud
- Bassa Slesia e Wielkopolska

I miracoli della natura polacca

Molte aree naturali sono uniche al mondo. Natura e cultura vivono qui in perfetta armonia.

La Polonia è un paese verde anche nelle zone urbane. Bastano poi pochi chilometri di viaggio dalle città per trovare spazi incontaminati da esplorare, grazie al fatto che in ogni parte del paese ci sono aree naturali belle ed accessibili. I monadnock (vale a dire i rilievi isolati nel mezzo di una piana) che si trovano nella zona delle Montagne Sowie risalgono ai tempi della nascita del nostro pianeta. La foresta di Białowieża è invece l'ultima foresta vergine d'Europa e tra i suoi alberi vive una specie protetta: quella dei bisonti europei. La Polonia è anche ricca di fiumi pittoreschi e magnifici laghi: proprio per questo la regione dei laghi della Masuria ha conquistato il 14esimo posto nel concorso su scala mondiale "New 7 Wonders". Non bisogna dimenticare poi la miniera di Wieliczka, da cui si estrae sale sin dall'epoca medievale: si tratta di uno dei siti naturali più spettacolari della Polonia, oltre ad essere monumento della cultura mondiale inserito nella lista dell'UNESCO. ►



Il luogo di certo più rappresentativo dell'orgoglio che deriva dalla tradizionale cura dedicata ai cavalli è la stazione di monta di "Janów Podlaski". Gli appassionati non mancheranno poi di fare un salto all'asta di fama mondiale "Pride of Poland", dove cavalli arabi provenienti dai migliori allevamenti raggiungono prezzi enormi.



► Le acque di fiumi e laghi sono ricche di pesci d'ogni tipo mentre nei boschi vivono numerose specie di uccelli tra cui le splendide cicogne bianche che giungono in questi luoghi in numero tale da esser diventate il simbolo della natura polacca. Altro famoso simbolo di questi paesaggi incantevoli è il salice, un albero accompagnato da leggende mitiche che da sempre ispirano gli artisti. La natura della Polonia è anche un'ottima meta per chi ha voglia di praticare sport agonistici o ricreativi su terra, per aria o in acqua durante tutto l'arco dell'anno. Il paese gode, infatti, di un clima moderato che presenta, oltre alle classiche quattro stagioni, tipiche mezze stagioni pre-primaverili e pre-invernali. Ciò fa sì che vi siano 6 periodi con condizioni diverse, ciascuno in grado di donare alla natura colori unici ed un fascino davvero particolare.



www.gorysowie.com.pl

www.mazury.travel

www.polonia.travel/it

www.portal.warmia.mazury.pl/en/tourism

www.janow.arabians.pl/en

Attività nella natura

I parchi nazionali polacchi sono luoghi dove, in un ambiente naturale di straordinaria bellezza e pacifico silenzio, si respira aria pura e ci si ricarica da tutti i punti di vista, trascorrendo il tempo in modo attivo e divertente.

Il Turismo ciclistico può essere praticato a Bory Tucholskie, alla foce del Fiume Warta e nei seguenti Parchi Nazionali: Białowieski, Górczański, Kampinoski, Karkonoski, Magurski, Ojcowski, Poleski, Roztoczański, Śląski, Świętokrzyski, Wigierski e Woliński. Il **Turismo ippico** si pratica invece nei Parchi Kampinoski, Roztoczański e Woliński. Lo sci nei Parchi Białowieski, Kampinoski e Roztoczański. Il **Birdwatching** si pratica invece nei Parchi Nazionali Białowieski, Biebrzański, Bieszczadzki e Narwiański. Ci si può poi dedicare all'**Alpinismo** ed alle **escursioni nelle grotte** nel Parco Nazionale Tatrzański e fare gite in **canoa** a Bory Tucholskie, nei Parchi Nazionali di Biebrzański, Drawieński, Narwiański, Pieniński, Wigierski e Woliński. Lo **sport velico** può essere poi praticato nei Parchi di Wigierski e Woliński e la **pesca** in quelli di Drawieński, Wigierski e Woliński.



www.eurovelo.com/en

La Polonia in bici.
Vale la pena visitare
la Polonia in bici, in
particolare utilizzando
le piste ciclabili
“EuroVelo”.





I parchi nazionali, dominio della natura forte e rigogliosa

I 23 parchi nazionali polacchi sono aree di particolare importanza sotto vari profili: naturale, scientifico, sociale, culturale ed educativo.

Il più grande Parco Nazionale della Polonia è il Biebrzański, mentre il più piccolo è l' Ojcowski. In tutti i parchi, la tutela dello stato riguarda l'intera area naturale. La maggioranza dei parchi è tutelata secondo le regole della "Rete Ecologica Europea Natura 2000" che salvaguarda gli uccelli e il loro habitat. Nelle riserve la natura è la vera padrona indiscussa, visto che l'intervento dell'uomo è stato ridotto quasi a zero. Ogni parco è circondato da una zona intermedia dove l'attività dell'uomo, specie quella di natura economica, è limitata. Sul territorio dei parchi sono inoltre ben segnalati percorsi turistici, punti panoramici, campi di bivacco e parcheggi.

L'UNESCO ha inserito il Parco Nazionale di Bialowieza, l'ultima foresta vergine d'Europa, nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità ed ha riconosciuto 10 parchi della Polonia come Riserve della Biosfera: Riserva della Biosfera Bory Tucholskie, Riserva della Biosfera Slowinski, Riserva della Biosfera Poesie Occidentale, Riserva della Biosfera del Lago Luknajno, Riserva della Biosfera della Foresta Kampinoska, Riserva della Biosfera di Bialowieza, Riserva della Biosfera dei Monti Karkonosze, Riserva della Biosfera di Babia Gora, Riserva della Biosfera dei Monti Tatra, Riserva Internazionale della Biosfera dei Carpazi Orientali. Lo scopo di proteggere tali luoghi secondo il programma internazionale MaB (Man and the Biosphere) è quello di coinvolgere gli enti locali in attività che salvaguardino l'ambiente, la cultura e l'educazione ecologica.



www.parkinarodowe.edu.pl



en.polska.pl/NationalParks,8306.html





Nelle aree naturali protette è la natura stessa a fare da padrona, l'intervento umano è quasi del tutto escluso.

La flora polacca cambia colore e “umore” durante tutto l’arco dell’anno

Gli splendidi fiori e alberi della Polonia danno un tocco particolare al paesaggio, rendendolo davvero unico.

Ifiori mutano i colori dei prati quasi ogni mese dai primi giorni di primavera fino alla fine dell'autunno. La primavera, ad esempio, è annunciata dai bucaneve che fanno capolino dai manti innevati, sbucando con le loro delicate corolle. Subito dopo compaiono gli zafferani colorati. D'estate, sui Tatra, fioriscono invece le stelle alpine, fiori splendidi a rischio e quindi protetti, e fra i campi di grano si intravedono i papaveri rossi. Anche le foglie degli alberi, cambiando colore, creano nei boschi e nei parchi atmosfere da favola. Quando si scioglie la neve, poi, le chiome degli alberi iniziano delicatamente a colorarsi di verde. Con i primi giorni d'estate i colori diventano più intensi mentre pochi mesi dopo le foglie assumono i mille toni del giallo, del rosso e del marrone: l'autunno dorato polacco è un fenomeno particolare che grazie al colore delle foglie e ai raggi del sole che oltrepassano le chiome realizza una vera e propria opera d'arte naturale che vi lascerà senza fiato.





Il giallo intenso della
colza e il rosso dei campi
di papaveri creano dei
paesaggi meravigliosi.





Il ricco mondo degli animali

La spettacolare fauna polacca comprende trentaseimila specie di animali.

Fra le specie che compongono questa fauna davvero unica ci sono i mammiferi più grandi del continente europeo: orsi, alci e bisonti. I camosci, invece, saltano con incredibile agilità tra i picchi rocciosi dei Monti Tatra. Il silenzio d'alta montagna, poi, è a volte interrotto dall'acuto fischiò d'avvertimento della marmotta mentre d'autunno, nelle zone forestali, risuona il verso dei cervi che combattono fra di loro. D'inverno si sente chiaro l'ululato dei lupi e, se si alza lo sguardo, è difficile staccare gli occhi dal volteggiare maestoso dell'aquila che gira sulla propria preda o dalle splendide gru, o dagli aironi che volano in libertà. Sopra i prati, d'estate, volano splendide farfalle colorate e ciò avviene in particolare sulle distese erbose della zona dei Pieniny, dove sono presenti in numero davvero notevole: su un territorio di dimensioni ridotte vive più della metà delle specie catalogate in Polonia. La ricchezza della fauna è confermata dal fatto che 19 parchi nazionali su 23 hanno scelto come logo la silhouette di un animale tipico della propria zona.

**E' difficile distogliere
lo sguardo dagli uccelli
predatori che volteggiano
nell'aria o dalle gru
e dagli aironi che
guadano i corsi d'acqua.**



Le strade della Polonia, tra salici e cicogne

Il paesaggio racchiuso dai confini polacchi è semplicemente incantevole. Gli elementi più caratteristici che lo contraddistinguono sono i salici e i nidi delle cicogne.

Grazie ai pittori d'epoca romantica l'immagine dei salici che protendono i loro rami flessibili verso l'acqua è diventata simbolo del paesaggio polacco. Viaggiando per il territorio polacco non si possono non notare le lunghe file di salici che, in passato, venivano piantati lungo le strade di campagna.



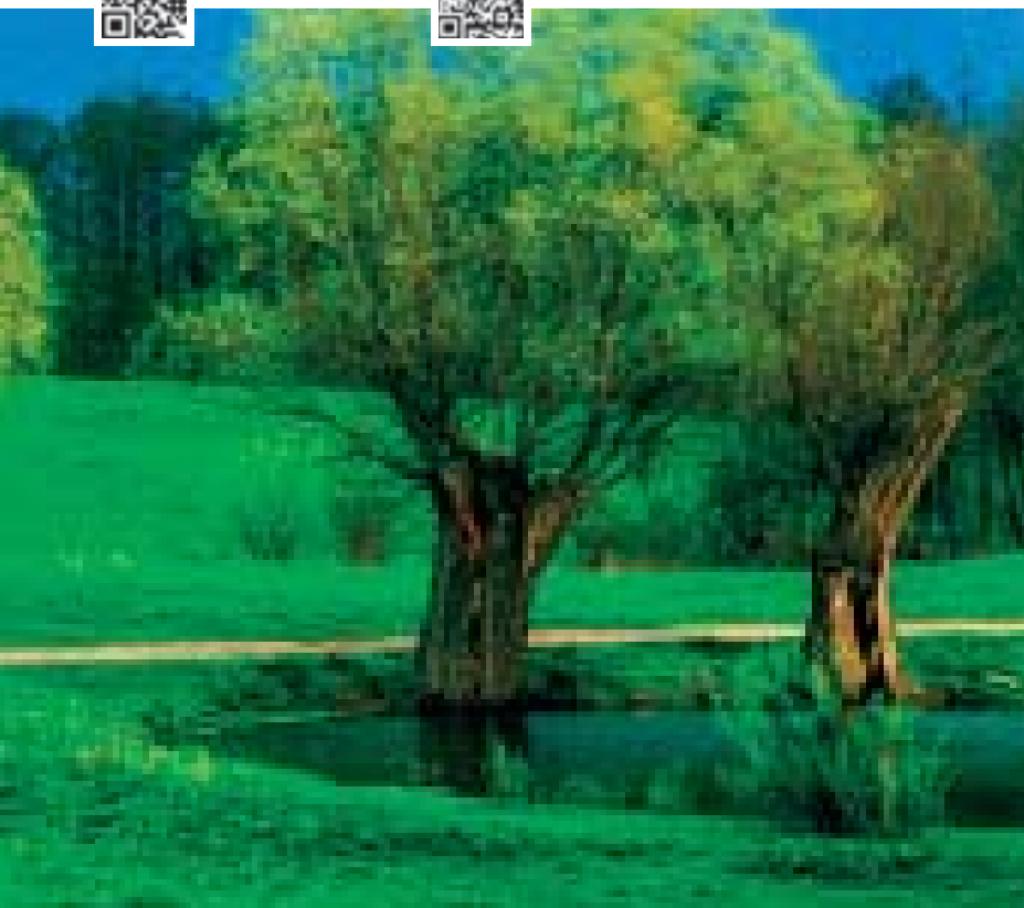
Le polacchi amano le cicogne e le considerano dei portafortuna: allo stesso modo si può dire che questi animali amano la Polonia perché ogni anno, in primavera, essi viaggiano per migliaia di chilometri per arrivare a stabilirsi proprio qui. Le cicogne non si tengono lontane dagli habitat dell'uomo, al contrario esse nidificano sui tetti delle case, sui pali della corrente elettrica o sugli alberi più alti. Spesso i loro nidi si possono vedere anche per strada. Prima di ripartire per l'inverno le cicogne si riuniscono: si tratta di uno spettacolo straordinario perché a questi appuntamenti partecipano anche centinaia di uccelli di altre specie.



www.bociany.pl



www.podlaskiszlakbociani.pl/en



Raccogliete il caloroso invito della campagna polacca!

Gli agriturismi della Polonia offrono riposo e tranquillità tra le braccia della natura. Si può scegliere di rilassarsi in ambienti semplici e genuini, godendo della tradizionale ospitalità campagnola, o in centri esclusivi e raffinati, premiati con molte stelle.

Più di mille fattorie e aziende agricole sono in grado di offrirvi non solo un'ospitalità unica e pienamente degna di questo nome, ma anche una cucina sana e gustosa, ricca di piatti appetitosi, fatti in casa e spesso a base di prodotti biologici. Diverse fattorie organizzano corsi d'artigianato artistico, gastronomico, lezioni di yoga e altre attività come gite, passeggiate, raccolte di funghi e osservazione degli animali (in particolare birdwatching), ma anche pesca o escursioni a cavallo. Nei mesi estivi, in campagna, potrete riconoscere nell'aria il profumo genuino del fieno che proviene dai pagliai e fare avventurose escursioni con veicoli all-terrain, mentre d'inverno avrete l'opportunità di fare splendide gite scegliendo tra moderni veicoli a motore e romantiche slitte trainate dai cani, concludendo la vostra esperienza con falò animati da musica, liquori o vino caldo.



Nelle zone subalpine, specialmente nella regione Podhale e a Żywiec, alla fine di aprile e a settembre si organizzano feste legate al pascolo delle pecore.



www.agroturystyka.pl



www.polonia.travel/it



Golf: Magnifici campi senza folla

Il golf si sta sviluppando da poco in Polonia, ma in modo dinamico. I campi, inseriti in un ambiente naturale pittoresco e unico, sono presenti in ogni regione.

In Polonia sono attivi 63 club di golf con campi belli e moderni, progettati da eccezionali designer di fama mondiale. Uno di questi è stato realizzato da Gary Player, famoso designer sudafricano e appassionato giocatore di golf noto in tutto il mondo. I campi da golf in Polonia sono ormai dappertutto, dal Mar Baltico fino ai Tatra, in posizioni strategiche vicino alle grandi città ma anche in provincia, immersi in aree naturali meravigliose. La Polonia offre più di dieci campi per esperti con 18 buche e alcuni campi con 9 buche, tutti muniti di driving range, green e simulatori di gioco. Considerando che durante la stagione su un campo da golf polacco ci sono in media cinque volte meno giocatori rispetto a Spagna o Scandinavia, è più facile e giocare per rilassarsi in piena tranquillità e senza attese.

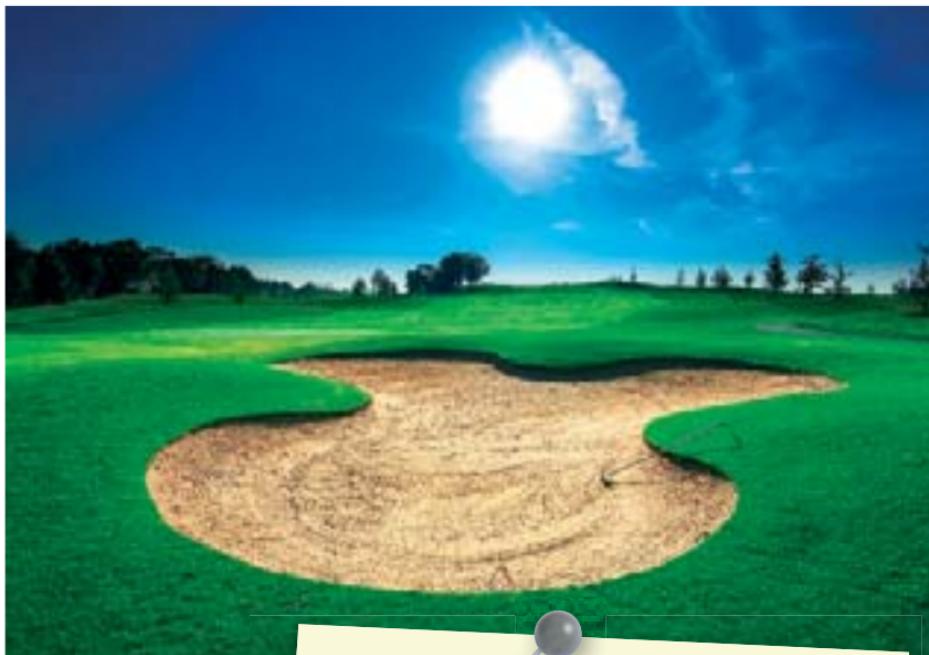




www.pzgolf.pl/en



www.golf.aia.pl



Dal Baltico ai Tatra, i campi da golf sono ovunque, in prossimità delle grandi città o in provincia, circondati da una natura rigogliosa.



Tuffarsi alla ricerca di emozioni subacquee. In Polonia non mancano i luoghi dove ci si può tuffare in acque pulite e in compagnia di una ricca vegetazione marina. I più coraggiosi possono avventurarsi nelle acque più profonde per vedere i relitti affondati nel Mar Baltico.



Sport acquatici: emozioni sulle onde

Oltre alla vela la Polonia dimostra una sempre maggiore passione per il windsurf, ma anche per il kitesurfing e il wakeboard.

Le scuole di sport acquatici sono operative su tutta la costa: nel Golfo di Puck, dove le acque sono calme e le temperature piacevoli, troverete ottime attrezzature ed istruttori esperti a disposizione di adulti e bambini. Gli appassionati del genere sapranno di certo che gli sportivi polacchi, velisti o windsurfer, grazie ad un serio addestramento vantano successi nelle regate di tutto il mondo e sono quindi in grado di affrontare le sfide del mare aperto, siano esse raffiche di vento o ondate di acqua gelida. Tra Władysławowo e Hel vi sono antichi villaggi di pescatori trasformati oggi in accoglienti località balneari. D'inverno, invece, questo golfo spazioso si trasforma in una pista da pattinaggio naturale, apprezzata sempre di più dagli amanti dell'ice-yachting e dell'ice kiting.



www.gohel.pl



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



www.windsurfing.pl



Navigazione senza confini

La Polonia ha accesso diretto al mare e possiede migliaia di laghi. I fiumi e i canali navigabili si uniscono con le vie acquisite della Europa dell'Ovest creando percorsi lunghi e variegati.

Gli appassionati di navigazione adorano la Masuria perché questa zona, immersa nei boschi, può vantare la presenza di migliaia di laghi, grandi e piccoli, uniti tra loro da tratti navigabili. I grandi Laghi della Masuria sono collegati tra loro da un tratto acquisitico della lunghezza di 88 km che si rivela perfetto per crociere di qualche giorno.

Un vero e proprio fenomeno locale degno d'interesse sono i bei laghi che si trovano nelle vicinanze degli agglomerati urbani polacchi. Fra i più grandi c'è il Zalew Zegrzyński, che si trova nei pressi di Varsavia. Si tratta di un luogo perfetto per un breve giretto sull'acqua a bordo di una barca a vela durante i mesi più caldi, mentre d'inverno si trasforma in una pista di ghiaccio a disposizione degli appassionati di ice-yachting. Da non dimenticare la possibilità di navigare lungo i numerosi bacini fluviali.



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



warsawtour.pl/node/1971



Sono degni d'interesse i laghi nelle vicinanze delle città, come il Zalew Zegrzynski, a pochi chilometri da Varsavia.





Quello del Krutynia è considerato per il kayak uno dei più bei percorsi fluviali in Europa per la bellezza del paesaggio circostante, tra boschi e colline. Non manca una fauna particolarmente ricca.

Canottaggio: lungo il percorso dei fiumi polacchi

In gommone o in kayak potrete percorrere i corsi d'acqua più belli e spettacolari della Polonia. Le gite in kayak sono divertenti e salutari e il contatto diretto con la natura selvatica vi offrirà di certo emozioni eccezionali.

Lo splendido fiume Krutynia in Masuria forma, insieme ad altri corsi d'acqua e laghi, un percorso della lunghezza di 102 km che, non essendo complicato, può essere compiuto anche da chi non è esperto di canottaggio. Le aree attraversate da questo percorso affascinano per la bellezza dei boschi, delle colline e delle paludi, oltre che per la ricchezza della flora e della fauna che ospitano: non è difficile avvistare nidi di uccelli nascosti nei cespugli. Coloro che amano il canottaggio scelgono volentieri anche i percorsi acquatici della zona nordorientale della Polonia, ossia la Masuria e la regione di Suwalki. Particolarmenente affascinanti sono poi le traversate sui fiumi Rospuda e Biebrza. Chi vanta una certa esperienza non deve invece mancare di cimentarsi con il tratto del Czarna Hańcza che attraversa il lago più profondo di tutta la Polonia. Fra i fiumi di montagna più belli ed apprezzati ci sono infine il Nysa Kłodzka nei Sudeti e i fiumi Dunajec e Białka a valle dei Monti Tatra.



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



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



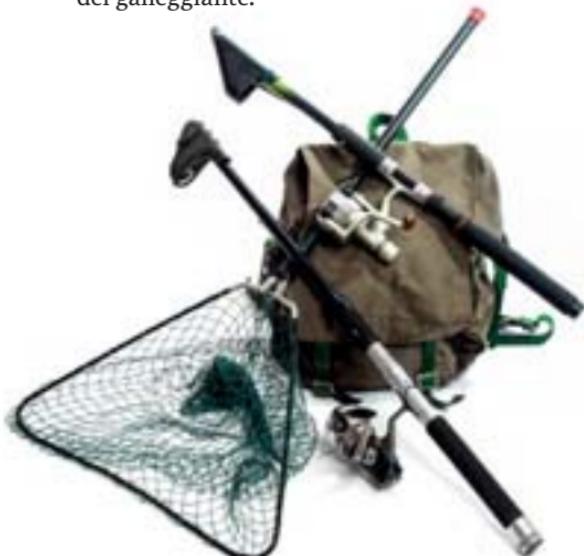
www.sorkwity.pitk.pl

Pesca.

Il piacere di gettare l'amo dove i pesci abboccano

Acque cristalline e oltre 120 specie di pesci di acqua dolce aspettano solo voi.

In Polonia ci sono moltissime zone di pesca. Questo sport può essere praticato sui fiumi di montagna o su quelli di pianura con acque più tranquille, sui bellissimi laghi naturali o artificiali che la Polonia offre, presso i centri di allevamento e addirittura nelle aree tutelate dei parchi nazionali Drawieński, Wigierski e Woliński. Nei fiumi ci si può cimentare nella ricerca di un vero e proprio gigante, il "siluro d'Europa": una specie che arriva a lunghezze di circa due metri e mezzo. Sui ripidi torrenti si può invece andare a pesca di trote mentre nelle acque del Dziewna si può trovare il rutilus, la cui concentrazione in Polonia è la più alta del mondo. Nelle insenature e nei promontori boscosi sul fiume Dziewna si può pescare in silenzio accompagnati dal pacifico fruscio degli alberi, interrotto solamente dal movimento del galleggiante.



www.polonia.travel/it



www.wedkuje.pl



www.wedkarstwomorskie.org

Si può pescare gettando l'amo dai promontori boscosi del fiume Dziwna, ascoltando soltanto il rumore del vento tra gli alberi.



Birdwatching: siamo lieti di invitarvi nel regno degli uccelli

Negli ambienti naturali di tutta la Polonia è possibile osservare senza difficoltà numerose specie rare di uccelli.

Tra i luoghi più famosi per il birdwatching troviamo le paludi del Biebrza, visitate in primavera da migliaia di turisti provenienti da tutto il mondo per osservare e fotografare la vita e le abitudini di questi esseri eccezionali. Fra le paludi e i prati di questo luogo magico non c'è niente che disturbi il ritmo naturale che vi domina da secoli: è proprio per questo che esemplari di varie specie, comprese quelle di predatori e uccelli acquatici, si trovano così bene in queste zone. Spostandosi con un kayak o con un gommone ci si può inoltre avvicinare agli animali per osservarli da vicino. Sul fiume Biebrza vivono inoltre alcune migliaia di pagliaroli, costituendo il gruppo più grande di questi rari uccelli su scala mondiale. Specie analoghe sono osservabili anche sul fiume Wkra e sul Lago Łukajno. A chi cercasse invece di avvistare picchi o gufi si raccomanda la Selva Białowieska, mentre per le oche e le anatre sono consigliabili i fiumi Oder e Warta. Le specie meridionali e da prateria sono osservabili a Roztocze, mentre i predatori nella zona dei Bieszczady.





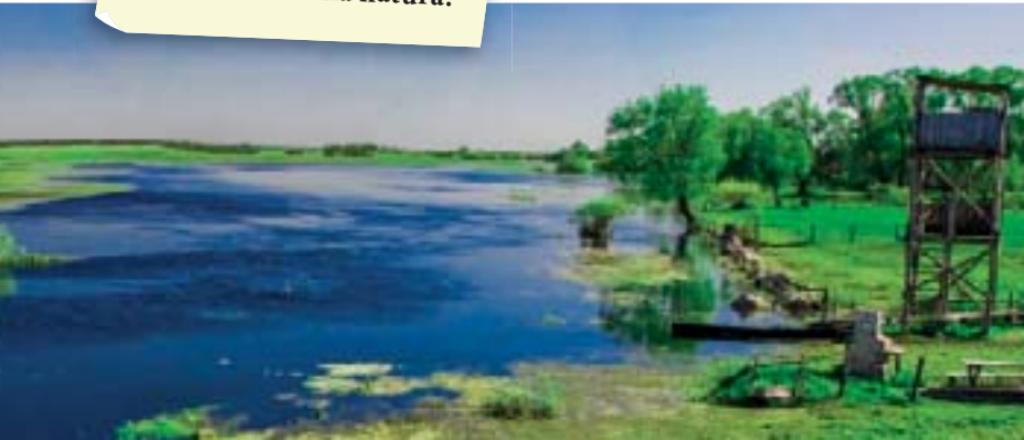
 **Tra paludi e prati
non c'è nulla che
possa turbare il ritmo
silenzioso della natura.**



www.biebrza.com/en



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



La caccia: a faccia a faccia con un animale selvatico

La presenza di ampi habitat di animali selvatici, l'ambiente non inquinato e la libertà di movimento rendono la Polonia una meta da sogno per gli appassionati di caccia.

Iboschi polacchi attirano cacciatori provenienti da tutto il mondo grazie alla loro natura selvatica e affascinante. In Polonia si organizzano battute di caccia per cinghiali, lepri e uccelli. I trofei più prestigiosi sono le corna dei cervi e le zanne dei cinghiali. Il successo è garantito non solo da un occhio preciso, ma anche dalla conoscenza degli animali e del loro ambiente.

In passato la caccia costituiva un passatempo particolarmente amato dalle corti reali. I sovrani polacchi sono stati però i primi nel mondo ad emanare disposizioni sulla tutela delle specie animali più preziose. L'arte venatoria contemporanea è ancor oggi strettamente legata alle attività intraprese nell'ambito della tutela degli animali a rischio di estinzione. Per questo i periodi di divieto di caccia, i tipi di arma e le regole che disciplinano le condizioni di tiro sono oggetto di dettagliate prescrizioni del diritto polacco.



www.pzlow.pl



Gli amanti della caccia che apprezzano anche l'osservazione di una natura bella e selvaggia, amano la Polonia.

Slitte sulla neve e sulla sabbia

La Polonia vanta un bellissimo paesaggio, ricco e vario, che v'invita a praticare le attività più disparate. Slitte trainate dai cani, corse, escursioni con veicoli all-terrain, gite lungo le piste da sci: tutto si può fare e organizzare. Non manca davvero nulla.

Immaginate di essere in un luogo dove si sente lo scricchiolio della neve sotto i piedi, tira vento, si avverte chiaro l'ululato dei lupi e si può correre con le slitte trainate dai cani: anche se la fantasia vi ha portato in Alaska i luoghi che ospitano queste meraviglie sono i monti Bieszczady. D'inverno, i cani trainano sia le slitte che gli sciatori e d'estate, quando manca la neve, basta un carrello con le ruote o una bici per percorrere gli stessi splendidi sentieri. Gli appassionati di sport estremi apprezzeranno di certo i deserti polacchi, luoghi ideali per vivere un'avventura senza limiti. Il deserto di Błędowska è chiamato "il Sahara polacco" e si distingue per il suo paesaggio meraviglioso ed essenziale. La grande quantità di zone pianeggianti ha favorito la diffusione dello sci di fondo. Ogni anno, poi, migliaia di professionisti e amatori partecipano alla "Corsa Internazionale dei Piast", organizzata a marzo.



Il deserto di Bledowska è definito
"il Sahara polacco" e si presta
a bellissime corse sulla sabbia.

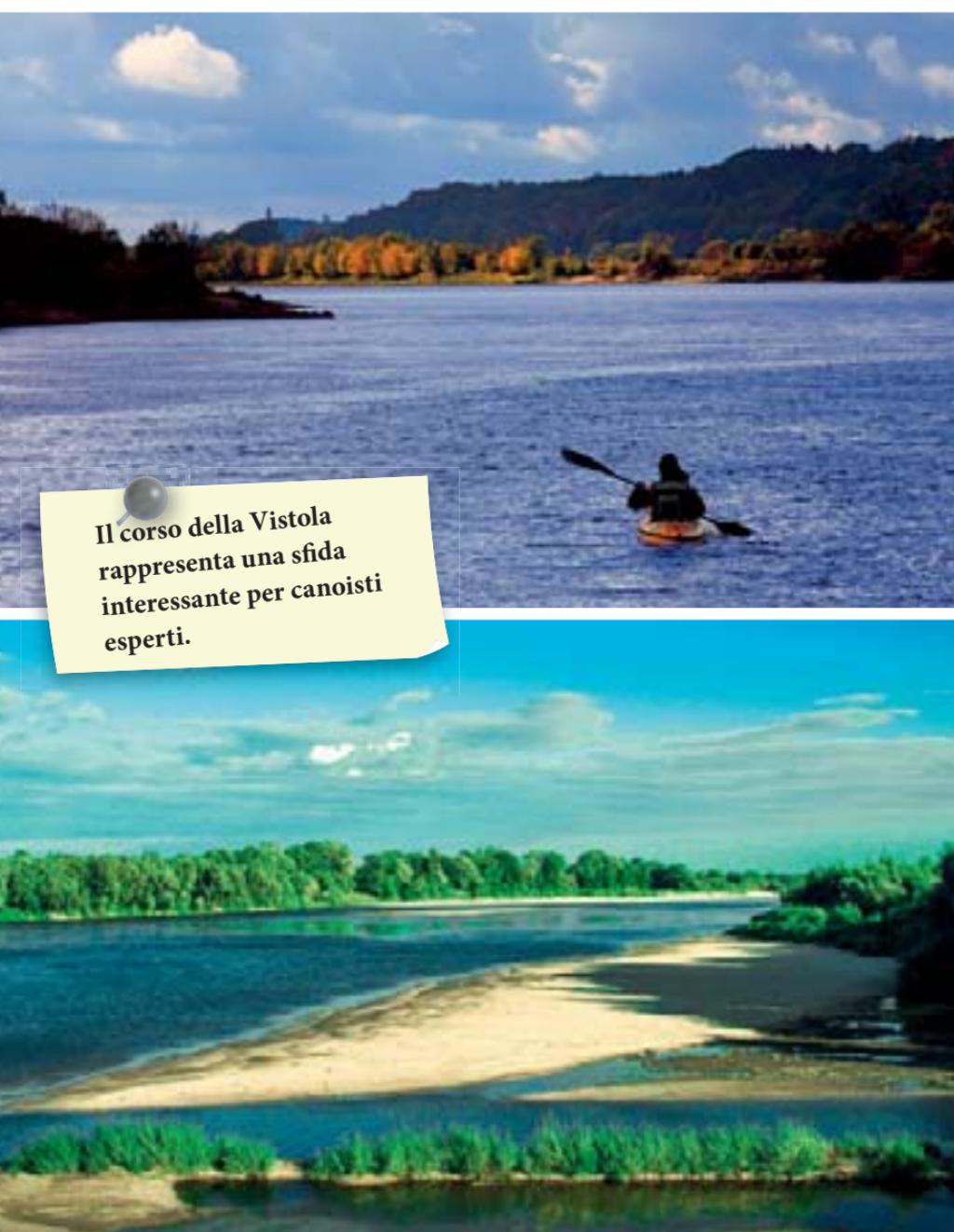


www.bieg-piastow.pl



www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm





Il corso della Vistola
rappresenta una sfida
interessante per canoisti
esperti.

La Vistola: la regina dei fiumi polacchi

Scorrendo da sud a nord, la Vistola divide la Polonia in due parti – scorre attraverso zone selvagge e incontaminate o nelle zone urbane.

Le sorgenti della Vistola nascono sulle pendici boscose dei Monti Beschidi. Sulle sue acque si specchiano le più importanti città polacche: Cracovia con l'antica sede dei re polacchi sul Wawel, Varsavia, la capitale.

Qui lungo il fiume, dove sorgono gli edifici più belli e importanti della città, si concentra anche la vita culturale e sportiva. La Vistola scorre anche attraverso la città di Torun con i suoi edifici gotici in mattoni, prima di sfociare più al nord, nel Mar Baltico, nei pressi di Danzica.

La Vistola è navigabile per 940 km e rappresenta una delle sfide più interessanti per i canoisti esperti.



www.wislawarszawska.pl



www.warsaw.in.gov/index.aspx?NID=488



Spiagge e ambra

La costa del Mar Baltico si estende per ben 770 km e presenta bellissime spiagge larghe e sabbiose su cui le onde portano l'ambra.

Sulle spiagge polacche ci si può davvero sentire liberi. Accanto alle zone attrezzate delle località balneari vi sono infatti tratti di costa selvaggia, spesso isolata, dove si può passeggiare, correre o cavalcare senza alcuna limitazione. La costa del Mar Baltico è bella e variegata: le località marittime sono separate dalle spiagge da dune selvatiche o dirupi pittoreschi. Solo qui, inoltre, è possibile osservare il fenomeno delle dune mobili, accumuli sabbiosi che superano i 40 metri d'altezza e che cambiano continuamente forma. Le falesie di Rozewie, invece, si tuffano nel mare con pareti a picco alte 50 metri e sull'isola di Wolin si trova una collina di quasi 100 metri di altezza.

In Polonia si organizzano inoltre i Campionati Mondiali di Ricerca dell'Ambra, una ricchezza inestimabile del Mar Baltico.

Sulle aree di secca a valle della Vistola vivono le foche: è affascinante vederle stese sotto il sole a riposare dopo lunghi viaggi per mare.



www.slowinskipn.pl/en



www.ambermuseum.eu/en

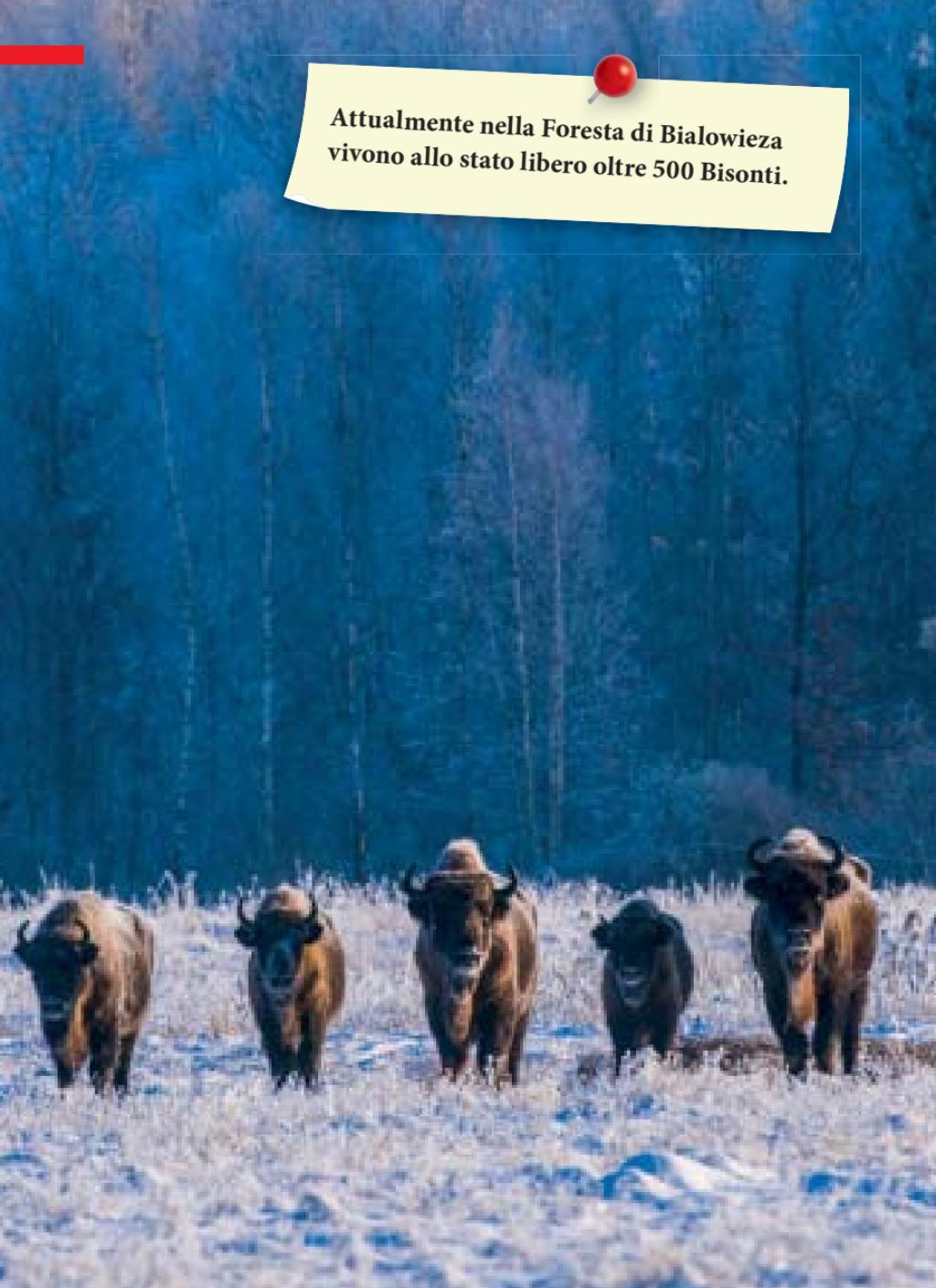


www.amber.com.pl/en



In Polonia si organizzano inoltre i Campionati Mondiali di Ricerca dell'Ambra, una ricchezza inestimabile del Mar Baltico.





Attualmente nella Foresta di Bialowieza
vivono allo stato libero oltre 500 Bisonti.

Białowieża: l'ultima foresta vergine d'Europa

La cittadina di Białowieża è sita nel centro geografico della foresta vergine chiamata "Foresta Białowieska". Essa ha saputo svilupparsi come centro turistico nel pieno rispetto del clima caratteristico della foresta.

Nelle aree di questa splendida foresta vergine regnano i bisonti europei, i più grandi mammiferi del nostro continente salvati dall'estinzione. L'ultima uccisione di un bisonte che viveva in libertà avvenne nel 1919: da allora questo centro di allevamento si prende cura di questi animali eccezionali in modo che possano riprodursi e crescere di numero. Oggi, nella foresta Białowieska, sono più di 500 gli esemplari che vivono in libertà.

È possibile osservare da vicino queste magnifiche aree naturali e la vita che in esse si svolge grazie ad un sentiero di 4 chilometri punteggiato da cartelli con utili descrizioni delle peculiarità naturali, dei fenomeni e delle specie che abitano questo mondo affascinante dove prospera una natura irripetibile. La gita lungo il tratto delle "Querce Reali" permette poi ai visitatori di vedere esemplari di alberi monumentali di ben 500 anni, cui sono stati assegnati i nomi di famosi sovrani polacchi.



bpn.com.pl/index.php?lang=en



www.bialowieza-info.eu/en/gallery.php



L'altopiano Krakowsko-Częstochowska, un magico luogo roccioso

Le grotte misteriose, i castelli sulle rocce e le aree naturali mozzafiato rendono questo altopiano un luogo prefetto per un riposo salutare ed "attivo".

L'altopiano Krakowsko-Częstochowska può essere visitato a piedi, a cavallo, in bici o con veicoli all-terrain o, addirittura, ammirato da un deltaplano o da una mongolfiera. 150 grotte e caverne, che comprendono sale e corridoi non ancora esplorati, costituiscono un luogo ideale per tutti gli appassionati di arrampicata. Nella valle del fiume Prądnik, nel Parco Nazionale Ojcowski, si può vedere inoltre "Pieskowa Skała", l'unico castello restaurato della regione. Il simbolo dello Jura è la caratteristica Clava di Ercole, il più grande monadnock roccioso di tutta la Polonia: esso raggiunge i 25 m di altezza. In molti di questi luoghi si organizzano poi manifestazioni sportive e feste, tra cui i pittoreschi tornei di cavalieri.



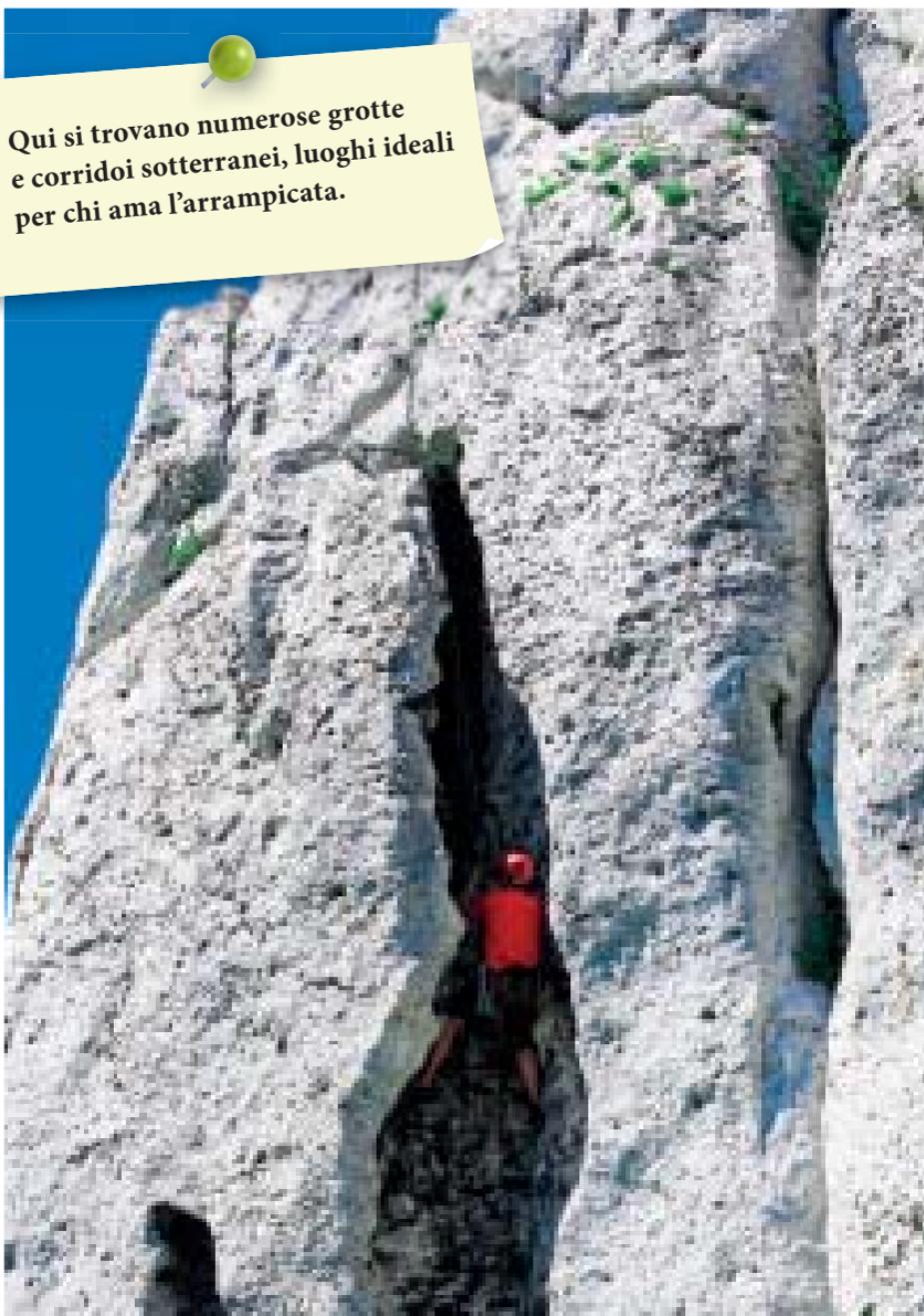
www.orlegniazda.pl/en-US

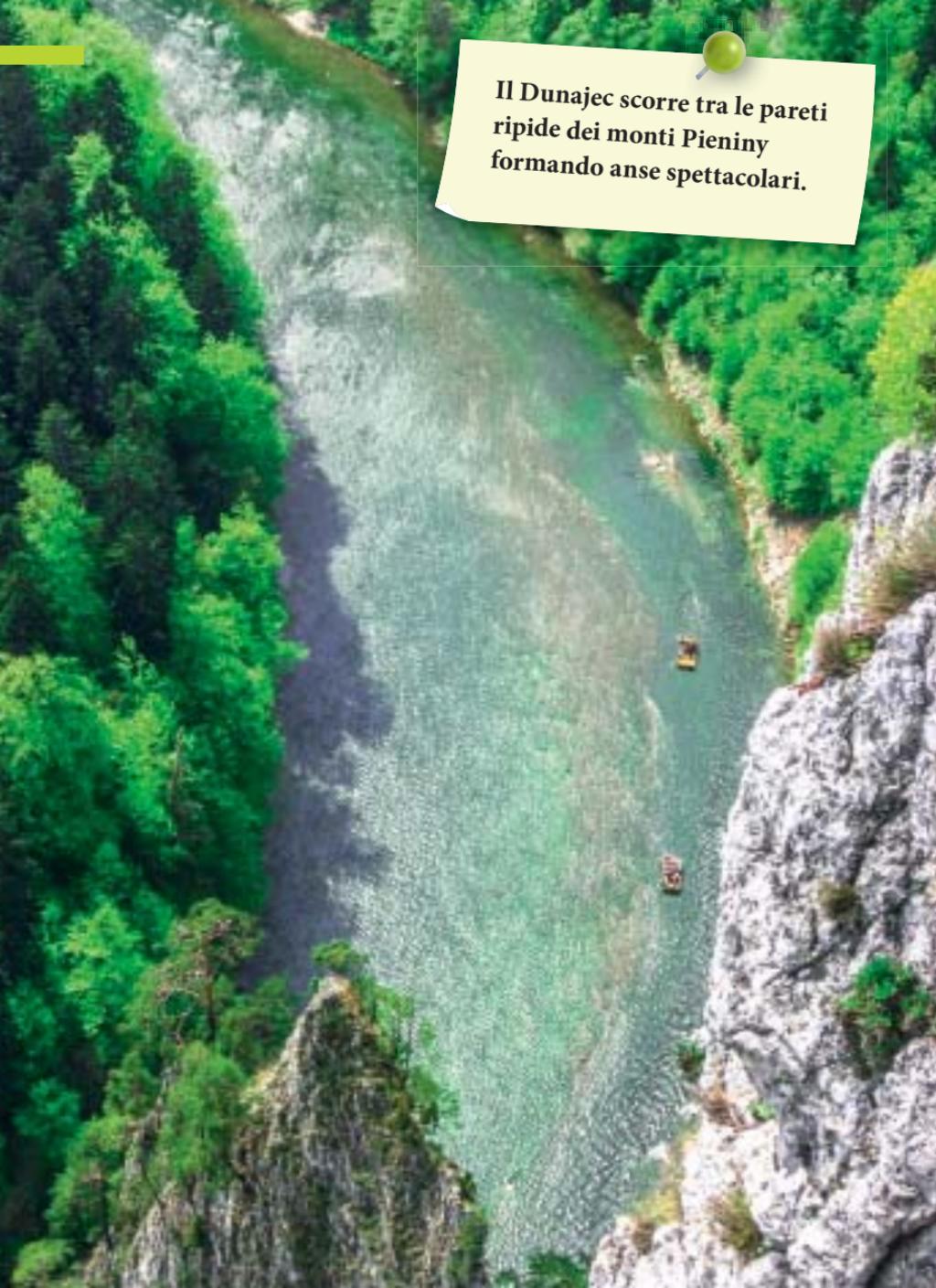


www.jura.info.pl/index.php?lang=eng



Qui si trovano numerose grotte e corridoi sotterranei, luoghi ideali per chi ama l'arrampicata.





Il Dunajec scorre tra le pareti
ripide dei monti Pieniny
formando anse spettacolari.

La gola del fiume Dunajec, teatro di una corsa davvero fuori dall'ordinario

Da maggio a settembre, nella gola del fiume Dunajec che attraversa i monti Pieniny, navigano caratteristiche zattere montanare. Il letto sinuoso del fiume che percorre questi paesaggi entusiasmanti apre scenari da favola.

I monti Pieniny si estendono su una zona ricca di rocce calcaree, boschi fitti e prati colorati. Quest'area magnifica è attraversata dal Dunajec, un fiume ripido che serpeggiava fra i dirupi montanari formando sette grandi anelli con brusche curve. La velocità della corrente è variabile e la profondità del letto del fiume raggiunge in alcuni punti anche i 10 m. Il lato più affascinante del paese di Sokolica scende direttamente nel fiume Dunajec con un dirupo di 300 m. Durante la "Corsa pazza lungo il Dunajec" i canotti sono legati stretti tra loro come zattere, come si faceva in passato. Sulle prue vengono poi attaccati dei rami di abete che proteggono dall'urto dell'acqua.



www.pieniny.com



www.flisacy.com.pl



Le terme del Podhale: rilassarsi in uno scenario fiabesco

Le acque termali del Podhale sono non solo una fonte di energia ecologica, ma anche una splendida meta per gli appassionati di benessere e relax con la propria famiglia.

Le invitanti piscine che emanano vapore sotto il cielo stellato, immerse in un manto di neve, sono il massimo per rilassarsi dopo un giorno passato in montagna. Un bel bagno caldo è perfetto per tonificare corpo e spirito, specie dopo una giornata dedicata allo sci. Le acque termali sgorgano da una profondità di oltre 1,5 km e hanno una temperatura ottimale per la balneazione, di circa 37 gradi. A Zakopane potrete inoltre fare una nuotata ammirando il maestoso monte Giewont o provare alcuni dei bacini termali che si trovano nei dintorni di questa amatissima località: tra i più famosi vi sono quello di Bukowina Tatrzanska, quello di Bialka e quello di Szaflary. Le terme del Podhale sono pensate per le esigenze di tutti grazie ai giochi per i bambini, alle discese in vasca attrezzate per i più anziani e alle piscinette dedicate ai più piccoli.

**Le terme del Podhale offrono
tantissime possibilità, oltre a spa,
sauna e massaggi.**



infobasen.pl/en



www.termbialka.pl/En







Tatra.

Monti leggendari

I Monti Tatra affascinano per le loro cime particolarmente aguzze e per le loro splendide pareti di roccia. Sono gli unici monti di tipo alpino in Polonia e i più alti di tutta la catena dei Carpazi.

La cima più alta del versante polacco di queste montagne è quella chiamata Rysy, che raggiunge un'altezza di 2499 m. Elemento spettacolare delle zone d'alta quota sono le conche rocciose che ospitano splendidi laghi. Nella parte calcarea del massiccio si trovano numerose caverne: quella chiamata "Wielka Śnieżna" presenta dei cunicoli estesi su una lunghezza di 24 km ed è una delle caverne più grandi al mondo. La flora e la fauna dei Monti Tatra sono eccezionalmente ricche e per questo tutta la catena è tutelata nell'ambito del Parco Nazionale dei Tatra; tra l'altro questo luogo splendido è l'unico in Polonia dove vivono camosci e marmotte. La tradizione e la cultura delle comunità montanare che vivono a valle dei Monti Tatra si esprimono in molte realizzazioni artistiche che vale la pena conoscere, mentre Zakopane si fregia del titolo di "capitale invernale della Polonia".

La flora e la fauna dei Tatra sono particolarmente ricche, per questo l'intera aerea è protetta nel Parco Nazionale dei Monti Tatra.



www.tatry.pl



tatry.tpn.pl



www.topr.pl

Arrampicata: dalla Polonia al tetto del mondo

Ci sono due diversi generi di arrampicata in Polonia: quella in alta montagna e quella sportiva. Per il primo genere lo scenario è quello dei Tatra, per il secondo in Polonia ci sono rocce pittoresche e pareti artificiali.

Imonti Tatra hanno caratteristiche alpine. Pareti di solida roccia con vari livelli di difficoltà rappresentano una scuola perfetta per coloro che hanno intenzione di scalare le montagne più alte del mondo. Le variabilità del clima e le difficoltà tecniche per conquistare queste vette rappresentano una vera e propria sfida anche per gli arrampicatori più esperti. Il luogo più popolare per l'arrampicata sportiva è l'Altopiano Krakowsko-Częstochowska. Su queste rocce calcaree è possibile trovare anche percorsi estremi. La Polonia ha una lunga tradizione nell'arrampicata: i polacchi conquistarono per primi la cima del Monte Everest in Inverno. Due polacchi furono tra i primi a conquistare la Corona dell'Himalaya. Chi desidera praticare l'arrampicata sotto gli occhi attenti di un istruttore, può scegliere di farlo in uno dei numerosi club del paese.

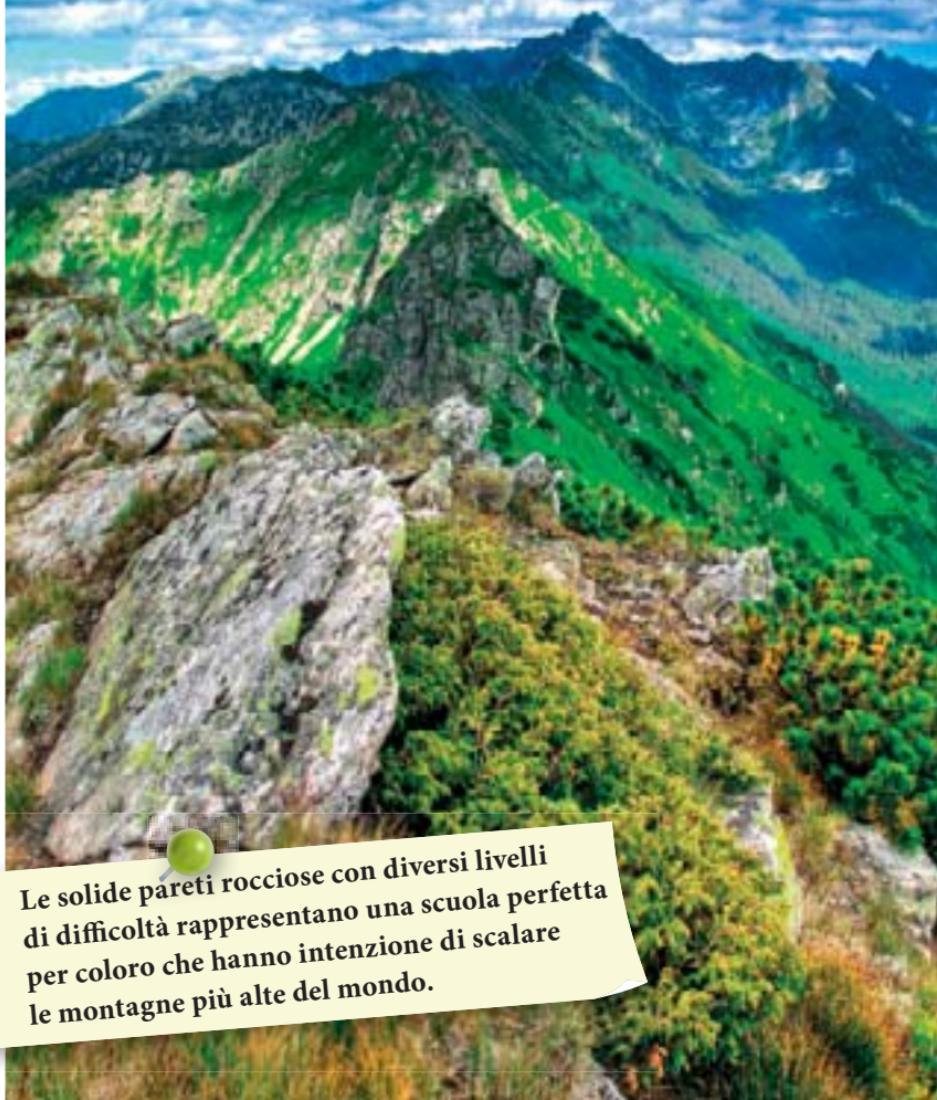


www.wspinanie.pl



www.pza.org.pl





Le solide pareti rocciose con diversi livelli di difficoltà rappresentano una scuola perfetta per coloro che hanno intenzione di scalare le montagne più alte del mondo.



Sui versanti meridionali
si trovano diverse
stazioni sciistiche per sci
e snowboard.



www.pki.pl



www.szczyrk.cos.pl



Sci e snowboard sulle piste polacche

Le montagne al confine meridionale della Polonia sono straordinarie. Alte o basse, con rilievi dolci o impervi, sapranno soddisfare ogni vostro desiderio.

D'inverno i polacchi dedicano sempre del tempo allo sci. Anche se i monti Tatra non sono grandi e attrezzati come i centri alpini, lo sci in Polonia è molto diffuso. Sui versanti meridionali si trovano infatti diverse stazioni sciistiche con piste da discesa di varia difficoltà e pendenza: sia i principianti che i professionisti potranno trovare pane per i propri denti. A Szczyrk e a Pils ci sono in totale circa 50 km di piste da discesa, circondate dal bellissimo panorama dei Tatra. La discesa più lunga misura quasi 9 km. Essa parte dal Kasprowy Wierch e presenta un dislivello di circa 1000 m. La discesa più difficile è invece quella che parte dal Nosal mentre a Biały Kocioł Tatrzański vi aspettano piste dolci e larghe. Dopo lo sport, tutti gli sciatori possono poi rilassarsi con attrazioni turistiche e attività d'ogni tipo.



Il deltaplano: una grande emozione in volo

Sopra la Kotlina Żywiecka si possono spesso avvistare deltaplani colorati che volteggiano come farfalle o che sfrecciano come rondini.

La conformazione del terreno e il clima della Vallata favoriscono la pratica degli sport aerei. Grazie all'isolamento del monte Zar, infatti, il lancio è sicuro mentre il fiume Soła che attraversa la vallata da sud a nord forma un tunnel aerodinamico naturale. In questo luogo soffiano venti relativamente stabili e abbastanza forti: la formazione delle correnti d'aria dipende dal freddo che regna sul fondo della valle e dalla presenza di zone particolarmente assolate sui dorsi dei Beskydy. Il deltaplano è uno sport sempre più diffuso perché è facile da praticare e dona l'emozione del volo a tutti quelli che desiderano guardare il mondo dalla prospettiva di un uccello. La vista dei versanti dolci e boscosi, dei laghi o della fascia d'argento del fiume Soła è un'esperienza mozzafiato che garantisce inoltre il raggiungimento di una tranquillità davvero impagabile.



www.paralotniarstwo.pl



www.paralotnie.org



La vista sul fiume, sui laghi e sui versanti dolci e boscosi invita alla tranquillità.



Gli alberi, testimoni della storia

I raggi del sole oltrepassano i rami di antiche querce creando atmosfere fiabesche. A Rogalin, una località sul fiume Warta che si trova vicino Poznań, ci sono quasi 200 querce monumentali.



[www.polska.travel/pl/
parki-krajobrazowe/](http://www.polska.travel/pl/parki-krajobrazowe/)

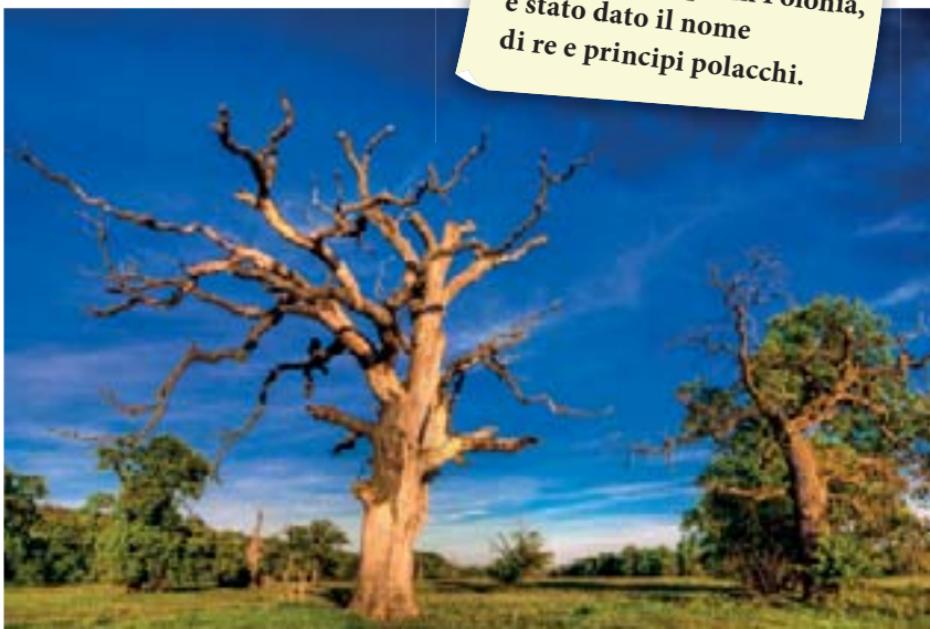


www.polonia.travel/it



La circonferenza del tronco della quercia più grande della foresta misura ben 9,26 m ma non è l'unica ad avere dimensioni spettacolari: in quasi ottocento esemplari di alberi secolari il valore della circonferenza supera i 2 metri. Presenti ovunque in Polonia, queste antiche querce hanno i nomi di re e principi polacchi. La più vecchia è quella di Chrobry di Piotrowice, in Bassa Slesia. Il perimetro del suo tronco raggiunge i 9,2 m. Nella campagna di Bartków invece, nella regione di Świętokrzyskie, vive l'albero più famoso della Polonia. Il suo nome è Bartek, ha ben 650 anni e il suo tronco, nella zona inferiore, presenta una circonferenza pari a 13,4 m. Quasi altrettanto mastodontici sono i tassi, alberi ancor più vecchi disseminati in tutta la Polonia. Il tasso di Henryków, in Bassa Slesia, ha addirittura 1200 anni. Gli alberi più alti sono invece gli abeti, in grado di superare i 50 m di altezza. Se siete appassionati di arte, scoprirete poi che i poeti sono da sempre affascinati dai cembri che si trovano sui Tatra, mentre i fotografi di solito apprezzano il piccolo pino di Sokolica sui monti Pieniny che, pur esposto a forti venti e al gelo, vive attaccato alle rocce da circa 400 anni.

A questi antichi alberi, presenti ovunque in Polonia, è stato dato il nome di re e principi polacchi.





I monti Stołowe, un magico labirinto di roccia

Monadnock isolati, massicci di pietra o affioramenti rocciosi creano combinazioni davvero sorprendenti.

Gli artefici dei massi rocciosi dalle forme spettacolari che la Polonia ospita sono il vento e l'acqua. Lastre di pietra, sovrapposte una all'altra, fungono da materia prima alla mirabile attività di questi scultori poiché solitamente su una lastra più robusta, posta a fondamento, si trova un'altra lastra meno resistente all'erosione su cui la natura si è potuta letteralmente sbizzarrire. Sulle ampie cime dei monti Stołowe si sono creati così splendidi labirinti rocciosi mentre Szczeliniec Wielki, la cima più alta del massiccio che si trova a 913 m sul livello del mare, è attraversata da profondi corridoi che raggiungono addirittura i 30 m. Qui si possono inoltre riconoscere, fra le rocce, le forme di un cammello, di una figura umana, di un elefante, di una testa di cane e di un corvo. Sopra queste sculture naturali si trova inoltre la Poltrona di Rübezahl, così chiamata per via di una leggenda che la riconosce come trono del fantasma dei Sudeti.



[pngs.com.pl/
index_gb.html](http://pngs.com.pl/index_gb.html)



www.polonia.travel/it



La grotta dell'Orso: un monumento della preistoria

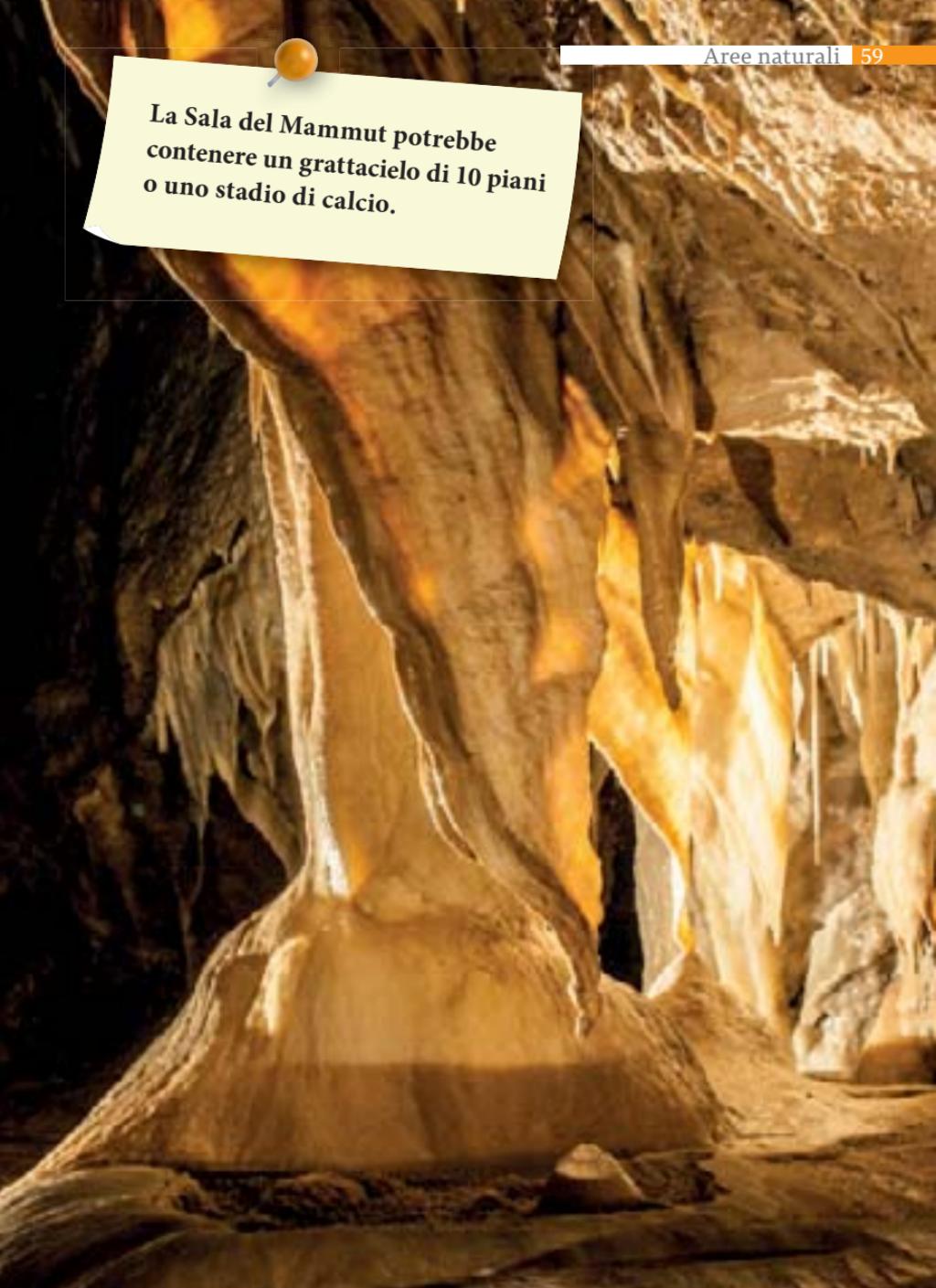
La grotta dei Sudeti lascia a bocca aperta grazie alla ricchezza dei colori della natura che vi prolifica. Essa, inoltre, conserva una tale quantità di resti di animali preistorici da poter essere davvero definita "unica".

Stalattiti e stalagmiti di portata simile a quelle presenti in questo antro meraviglioso non possono essere viste in nessun'altra grotta polacca. Inoltre, i suoi corridoi si sono formati grazie all'accumulo delle ossa di animali antichi, costituendo così un ambiente davvero prezioso per i paleontologi. Come se non bastasse, qui si trova la camera sotterranea più grande d'Europa, chiamata "Sala del Mammut". Questa camera è talmente grande che potrebbe contenere un grattacielo di dieci piani o uno stadio di calcio. Per visitarla è stato reso accessibile un percorso profondo 400 metri. Nel padiglione d'entrata è illustrata la vita degli animali preistorici che probabilmente vivevano in questa grotta. In particolare, si dedica molto spazio agli orsi, vista la grande quantità di ossa di questi animali che sono state trovate nella grotta.



www.jaskinia.pl

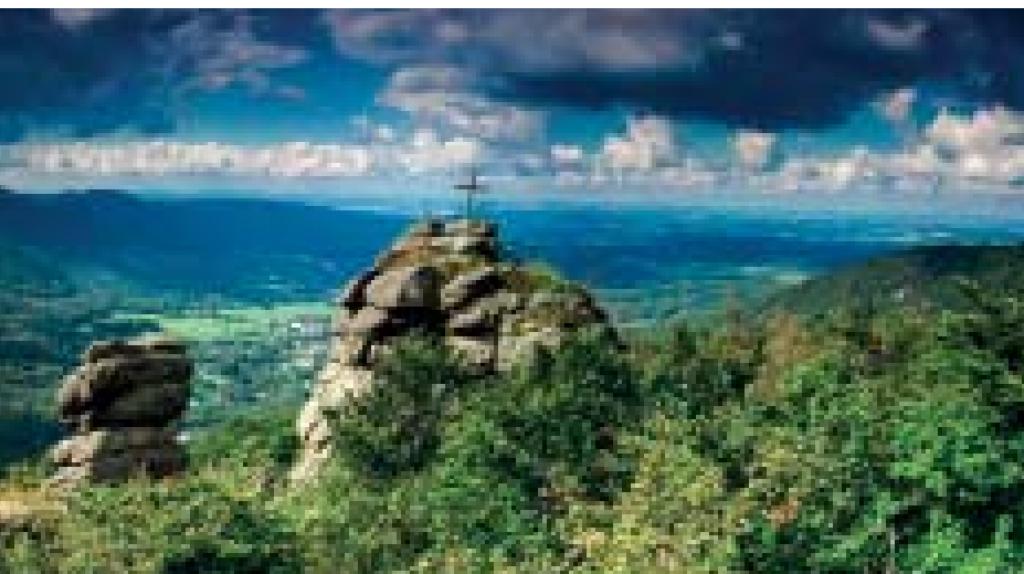
La Sala del Mammut potrebbe contenere un grattacielo di 10 piani o uno stadio di calcio.



Il Parco del Cielo Scuro: osservare il cosmo alla pura luce delle stelle

Dai monti Iser si possono ammirare le stelle a occhio nudo perché il cielo non è inquinato dalla luce artificiale.

Le aree selvatiche dei monti Iser sono prive d'inquinamento industriale e i pendii spaziosi dei rilievi proteggono la zona dalla luce dei quartieri abitati. L'infrastruttura turistica è limitata a qualche tratto della vallata e a due rifugi pittoreschi. L'Università di Breslavia li ha inseriti nel programma "AstroIzery" e il sentiero di 4,5 km che li unisce è stato trasformato in un percorso didattico chiamato "Il modello del Sistema Solare". Il sistema solare è rappresentato su scala (1:1.000.000.000). Il percorso inizia con il modello del Sole e finisce con quello di Nettuno. I pianeti sono illustrati su delle piastre metalliche fissate alle rocce. Come è naturale immaginare, il parco attira numerosi appassionati d'osservazione della volta celeste provenienti da tutto il mondo.



Il Parco del Cielo
Scuro attira numerosi
appassionati d'astronomia
provenienti da tutto
il mondo.

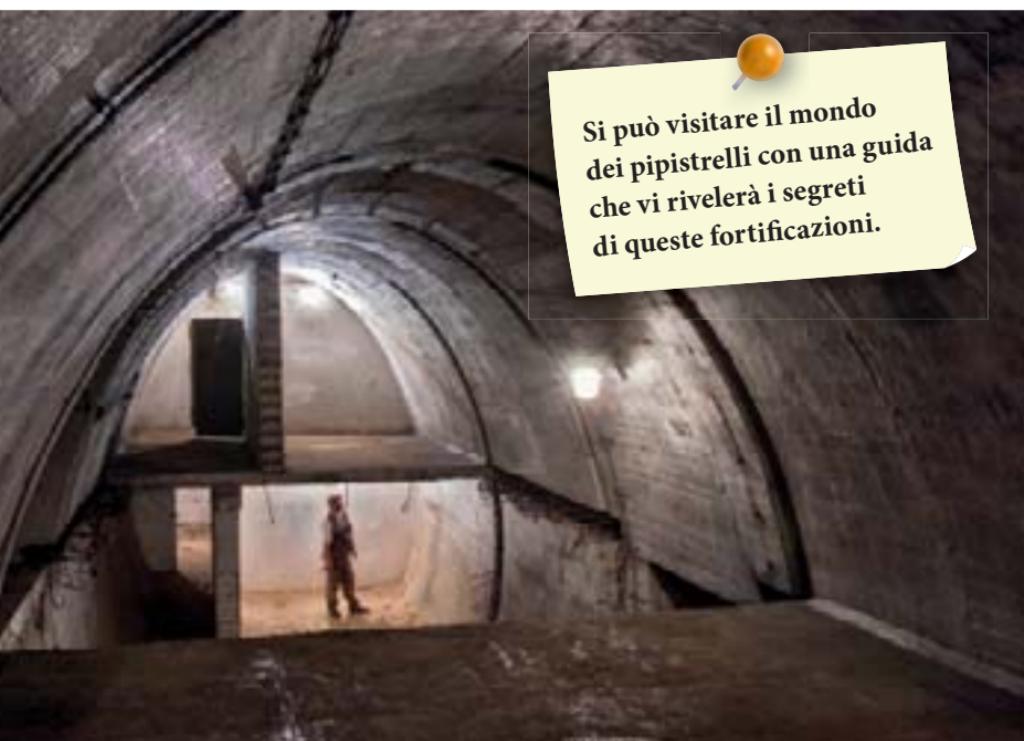


www.izera-darksky.eu



www.ciemneniebo.pl/en





Si può visitare il mondo
dei pipistrelli con una guida
che vi rivelerà i segreti
di queste fortificazioni.



Le fortificazioni della regione Międzyrzecka, ritrovo invernale dei pipistrelli

Nei tunnel abbandonati delle fortificazioni della Regione Międzyrzecka vivono migliaia di pipistrelli che formano la più grande comunità d'Europa di questi mammiferi volatili.

Isotterranei del Parco Łagowski si estendono per una superficie di circa 30 km e fanno parte di un gigantesco gruppo di fortificazioni fondato nella Brama Lubuska dai tedeschi prima della II Guerra Mondiale. Ai pipistrelli piacciono le condizioni di questo posto: temperatura stabile di circa 9 gradi, assenza di luce, superfici ruvide dei soffitti e pareti in calcestruzzo. Questa interessante dimora di pipistrelli si può visitare con la guida per scoprire i segreti che la misteriosa fortificazione cela al proprio interno. Gli studiosi hanno constatato che d'inverno in questo luogo vivono oltre 30.000 esemplari di questi esseri straordinari, appartenenti a ben 12 specie. Si è inoltre valutato che per giungere qui alcuni di essi percorrono una distanza di quasi 300 km.



www.bunkry.pl



www.bunkry.lubrza.pl



www.nietoperze.pl

**Editore:**

Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

via Chałubińskiego 8

00-613 Varsavia

contatti: pot@pot.gov.pl, phone: +(4822) 536 70 70

www.pot.gov.pl

Autore: Paweł Wroński

Editing: Maja Laube, Marta Olejnik

Foto di copertina: foto della campagna promozionale dell'Ente Nazionale Polacco per il Turismo "Come and find your story" nell'ambito del progetto "Lubię Polskę"

Fotografie: archivio POT (Ente Nazionale Polacco per il Turismo), A. e W. Bilińscy (17, 27, 34, 45), A. Cichowska (18, 19), I. Dziugieł (7, 14, 15, 23, 24, 32, 58, 59) Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, A. e K. Kobus/TravelPhoto (54), R. e M. Kosińscy (12, 38, 56), O. Pobikrowski (46), Shutterstock, J. Włodarczyk (24)

Photo editor: Karolina Krämer

DTP design: BOOKMARK Graphic Design Studio

Progetto di copertina: Przemysław Gast

Impaginazione: Katarzyna Marcinkiewicz

Produzione: Jadwiga Szczęsniewicz

Traduzione: Ente Nazionale Polacco per il Turismo

Revisione: Maria Pia Verzillo, Cristiano Bartolomei

© Copyright by Polish Tourist Organisation (POT)

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

Varsavia 2014

Tutti i diritti riservati

BOOKMARK SA Publishing Group

via Puławska 41 lok. 19

02-508 Varsavia

e-mail: biuro@book-mark.pl

www.book-mark.pl

ISBN: 978-83-8010-024-4

ISBN: 978-83-8010-028-2