



# POLONIA

Espacios naturales



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

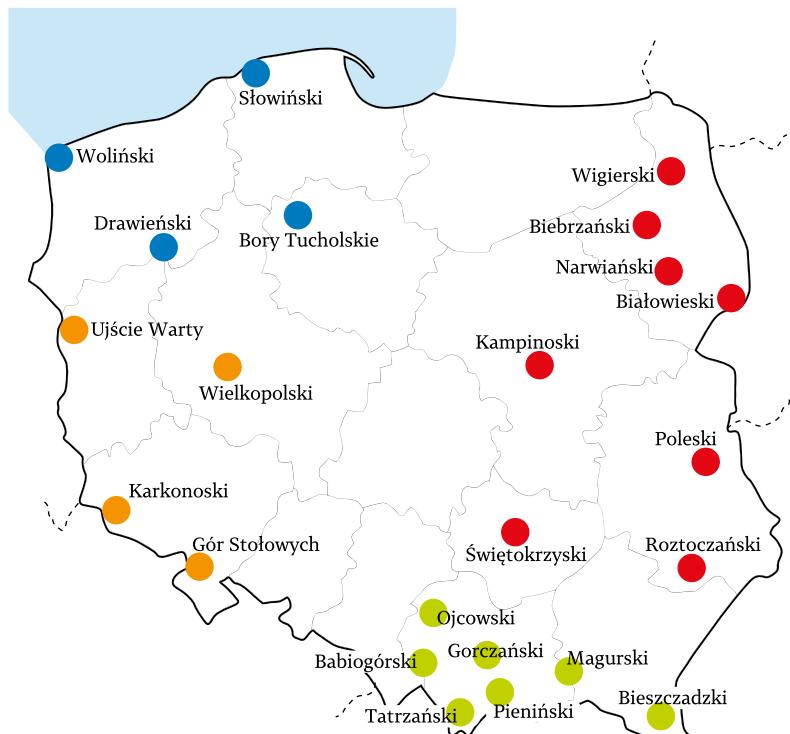


# Espacios naturales

# Maravillas de la naturaleza

Son muchos los espacios únicos que presenta la naturaleza polaca, y no solamente a nivel europeo, sino mundial, en los que la naturaleza y cultura conviven en armonía.

**P**olonia es un país verde, tanto que incluso las ciudades rebosan de vegetación. En cada rincón del país se pueden encontrar simultáneamente edificios magníficos y espacios naturales exuberantes, como las rocas de los Montes Sowie o la selva Białowieska, un lugar de refugio para el bisonte. En Polonia también hay ríos de lo más pintoresco y un sinfín de lagos. De hecho, Masuria, la región de los lagos por excelencia, llegó a ocupar el 14º lugar en la votación internacional para elegir las 7 Nuevas Maravillas del Mundo. Un espacio donde se unen a la perfección los fenómenos naturales con el patrimonio cultural son los yacimientos de sal de la localidad de Wieliczka, que se explotan desde la Edad Media. ►



● Costa Báltica, Varmia y Masuria

● Polonia central y del este

● Sur de Polonia

● Baja Silesia (Dolny Śląsk) y Polonia Mayor (Wielkopolska)



**Los polacos sienten pasión por los caballos, siendo un orgullo particular el acaballadero de Janów Podlaski. Aquí, se subastan caballos de raza árabe por sumas vertiginosas en el famoso evento Pride of Poland.**



► Los paisajes son simplemente espectaculares: sus aguas están repletas de peces, sus legendarios sauces son fuente de inspiración para artistas, y en sus prados y bosques coexisten numerosas especies de aves (de ahí que el símbolo de la naturaleza polaca es la cigüeña blanca). Por eso, la naturaleza de Polonia se disfruta más de forma activa, practicando deporte y actividades recreativas por tierra, aire y agua. Además, un clima relativamente templado permite hacerlo durante todo el año. Y cada una de las estaciones (que en Polonia se dice que son seis, si sumamos la pre-primavera y el pre-invierno) ofrece un colorido irrepetible y un encanto natural único.



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



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



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)



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



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



# Actividades en plena naturaleza

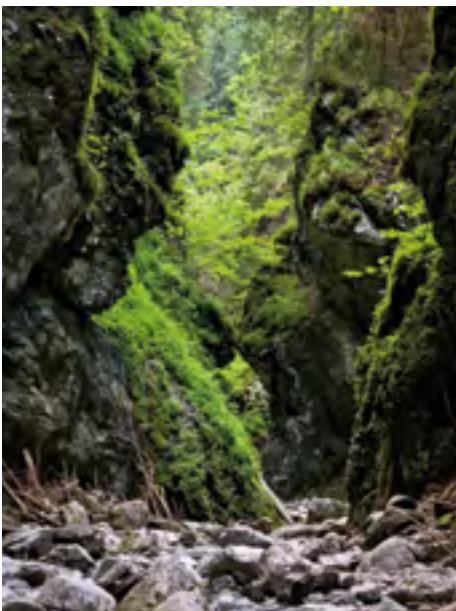
Los parques nacionales de Polonia son espectaculares. En ellos encontraremos naturaleza, silencio y aire puro: todo lo que se necesita para pasar unos días inolvidables.

Los amantes del ciclismo disfrutarán de los escenarios de los bosques de Bory Tucholskie, la desembocadura del río Warta o los parques nacionales: Białowieski, Górczański, Kampinoski, Karkonoski, Magurski, Ojcowski, Poleski, Roztoczański, Śląski, Świętokrzyski, Wigierski o Woliński. Para los interesados en el turismo hípico, los parques nacionales Kampinoski, Roztoczański y Woliński serán, sin lugar a dudas, sus favoritos. Por otro lado, los parques Białowieski, Kampinoski y Roztoczański serán perfectos para la práctica del esquí y harán las delicias de los amantes de la nieve. Los parques Białowieski, Biebrzański, Bieszczadzki y Narwiański son idóneos para la observación de pájaros. El alpinismo y la espeleología se pueden disfrutar en el Parque Nacional Tatrzański. El piragüismo en Bory Tucholskie y en los parques nacionales de Biebrzański, Drawieński, Narwiański, Pieniński, Wigierski y Woliński. Para la práctica: la vela se recomienda viajar hasta los parques Wigierski y Woliński. Y para pescar son imprescindibles los parques Drawieński, Wigierski y Woliński.



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

A los aficionados  
a la bicicleta  
recomendamos  
especialmente las  
rutas internacionales  
de EuroVelo.



# Parques nacionales

Los 23 parques nacionales polacos son terrenos de gran valor ecológico, pero también importantes por razones científicas, sociales, culturales y educativas.

El más grande es el Parque Nacional Biebrzański, y el más pequeño el Parque Ojcowski. Aunque sin perjuicio de su tamaño, todos se protegen con mimo. La mayoría de los parques pertenece a la Red Ecológica Europea Natura 2000, cuya finalidad es asegurar la supervivencia de las aves y sus colonias. Aquí la naturaleza es la que manda, y la intervención humana se ha excluido casi en su totalidad. Cada parque está rodeado por una zona donde las actividades económicas están sometidas a una serie de limitaciones. En el interior de los parques hay rutas turísticas con puntos panorámicos, zonas de acampada y aparcamientos.

UNESCO reconoció el Parque Nacional Białowieski, el último bosque primario en Europa, como patrimonio mundial de la humanidad, mientras que 8 parques fueron considerados como reservas de la biosfera, la cual constituyen: Bory Tucholskie, Słowiński, Polesie Zachodnie, Lago Łuknajno, Bosque de Kampinos, Białowieski, Karkonoski, Babia Góra, Tatrzanski, Reserva Internacional de la Biosfera de los Carpatos Orientales. Los sitios cubiertos por el programa internacional del Hombre y la Biosfera (MaB) tienen una finalidad de involucrar a la comunidad local en los esfuerzos para proteger el medio ambiente, la cultura y educación ambiental.



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



[www.polonia.travel/es/parques-nacionales](http://www.polonia.travel/es/parques-nacionales)



En las reservas estrictas la naturaleza es la que manda. La intervención humana se ha excluido casi en su totalidad

# La flora polaca, un colorido espectáculo durante todo el año

Flores y árboles dinamizan el paisaje con sus tonos cambiantes.

Las flores cambian el color de los prados con cada mes desde el inicio de la primavera hasta el otoño. La primavera anuncia su llegada cuando aparecen los narcisos entre la nieve. En poco tiempo, los campos se llenan de los colores de las flores bulbosas. En verano florecen las rojas amapolas. Y en otoño lo hacen los cólquicos rosados.

Los árboles, por su parte, cambian el color de los bosques y parques creando paisajes mágicos. Cuando la nieve se derrite, las coronas de los árboles comienzan a ponerse verdes, culminando la intensidad de este color en verano. En otoño las hojas se vuelven amarillas, rojas y hasta marrones. El dorado otoño polaco es un fenómeno increíble, un sorprendente festival de colores y olor en el que, cuando los rayos de sol penetran en el bosque crean una auténtica obra maestra de la naturaleza.



Amarillos campos de colza  
y las praderas de amapola  
en flor conforman el paisaje  
del campo en primavera.



## Un rico mundo animal

Unas 36 mil especies diferentes conforman la fauna polaca.

De entre los más grandes mamíferos del continente europeo, en Polonia se pueden encontrar osos, alces y bisontes. Por los pedregales de los montes Tatra se pueden ver gamuzas, y el mágico silencio de estas montañas se ve interrumpido por el agudo silbido de la marmota. En otoño es fácil oír el bramido de los ciervos peleando. Y en invierno, el aullido de los lobos. La majestuosa águila marina hipnotiza, así como las garzas o las grullas. Sobrevuelan los prados un sinfín de coloridas mariposas, y probablemente no hay otro lugar en el mundo con tanta variedad de estos animales como en los prados de Pieniny. Resulta curioso que, sobre un escaso territorio, habita más de la mitad de todas las especies en Polonia. La riqueza de la fauna nacional queda reflejada en el hecho de que 19 de 23 parques nacionales han tomado como símbolo un animal característico de su territorio.

**El majestuoso pigargo dando vueltas hipnotiza, así como las grullas y garzas en el agua.**



# Carreteras polacas: sauces y cigüeñas

Basta con recorrer unas decenas de kilómetros por las carreteras del país para darse cuenta de que el paisaje polaco es maravilloso. Su seña de identidad son los pasillos de sauces y los nidos de cigüeñas.

El sauce es el árbol más típico. Los pintores románticos hicieron de la imagen del sauce que deja caer sus ramas sobre el agua, el símbolo del paisaje polaco. Viajando por el país, es casi imposible no dar con algún sauce por alguna de sus carreteras o avenidas.



**A**los polacos les encantan las cigüeñas y consideran que traen suerte. Y parece que a las cigüeñas también les gusta Polonia ya que cada año, en primavera, estas recorren miles de kilómetros para instalarse aquí. Estos animales no rehúyen las casas de campo y anidan en sus tejados, en postes de electricidad o en copas de los árboles. A menudo lo hacen cerca de las carreteras, desde las que es fácil observarlas. Antes de que llegue el invierno se reúnen en búsqueda de sus presas formando una imagen maravillosa en la que a veces participan miles de ejemplares.



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



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

# Aldeas de puertas abiertas

Las casas rurales ofrecen descanso en plena naturaleza. Se puede elegir entre las condiciones relajantes y sencillas de las casas de campo, o entre exclusivas edificaciones de categoría.

Más de mil casas de campo y granjas ofrecen no solamente alojamiento, sino también degustaciones de exquisitos platos caseros, a menudo de corte ecológico. En la mayoría de casas de campo se organizan talleres de artesanía, de cocina, sesiones de yoga y otras actividades como excursiones por los alrededores, recogida de setas, observación de animales y equitación. En verano se pueden hacer excursiones en quad en compañía del olor a heno que desprenden los graneros. En invierno se puede disfrutar del trineo y acabar el día haciendo una hoguera amenizada con música, licores y vino. Y a finales de abril y de septiembre, en Podhale y Źywiecczyzna, al pie de las montañas, se celebran pintorescos eventos relacionados con el pastoreo de ovejas.



**En invierno se puede disfrutar del trineo y acabar el día haciendo una hoguera amenizada con música, licores y vino.**



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



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)



# Golf.

## Campos increíbles sin aglomeraciones

El golf se practica y desarrolla en Polonia desde hace poco tiempo, aunque de forma muy activa. Cada región cuenta con campos integrados en ambientes naturales.

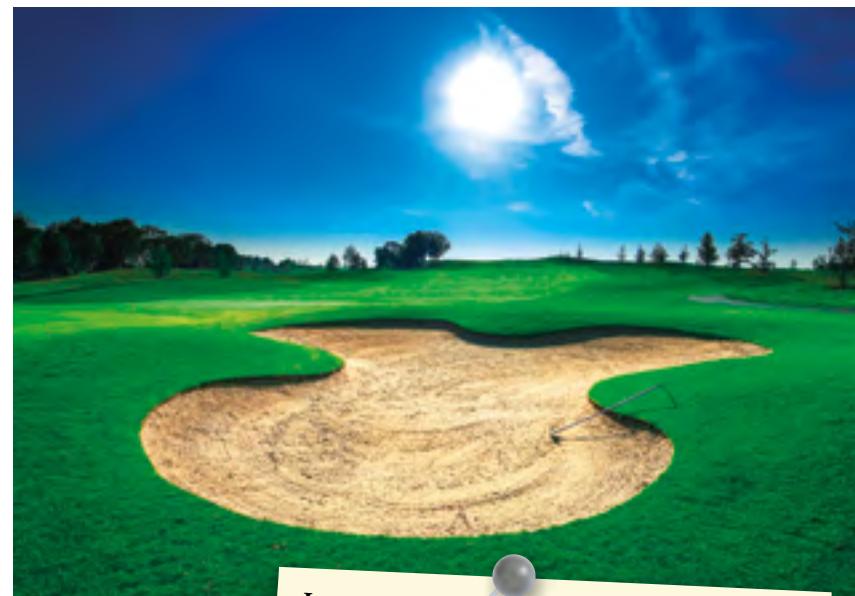
En Polonia funcionan 63 clubes de golf con campos modernos y atractivos, algunos firmados por diseñadores de fama mundial. De hecho, uno de estos clubes fue diseñado por Gary Player, uno de los más grandes golfistas del mundo y también famoso diseñador, procedente de Sudáfrica. Los campos están por todo el país: desde el mar Báltico hasta los Tatras, cerca de grandes ciudades o en las provincias, rodeados de espacios naturales maravillosos. Hay más de diez campos de 18 hoyos, varios de 9, *driving range*, *putting greens* y simuladores de juego. Gracias a esto, en plena temporada hay, por ejemplo, hasta cinco veces menos jugadores que en España o los países escandinavos, con lo que es mucho más fácil practicar este deporte sin aglomeraciones e incluso participar en torneos.



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



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



Los campos están por todo el país: desde el mar Báltico hasta los Tatras, cerca de grandes ciudades o en las provincias, rodeados de espacios naturales maravillosos.

En Polonia no faltan lugares atractivos en los que bucear en aguas cristalinas y disfrutar de la variada fauna y flora del Báltico. Los más atrevidos pueden, incluso, acercarse a conocer barcos naufragados.



## Deportes náuticos. Acrobacias en las olas

Además de la popular vela, el windsurfing está cada vez más de moda, seguido por el *kitesurfing* y el *wakeboarding*.

Las escuelas de deportes náuticos funcionan en toda la costa báltica. En el Golfo de Puck, donde las aguas están más calmadas y las temperaturas son más agradables, las escuelas ofrecen clases y equipamiento para pequeños y adultos. Por su parte, los aficionados más avanzados pueden seguir el ejemplo de deportistas polacos que tienen éxito en regatas alrededor del mundo y afrontar los retos que les plantean las corrientes más fuertes, las rachas de viento más apuntadas y las aguas más frías del mar abierto. Desde Władysławowo hasta Hel, las viejas aldeas de pescadores aparecen transformadas en agradables centros de vacaciones. Y en invierno, este extenso golfo de poca profundidad se convierte en una pista de hielo natural por la cual transitan los aficionados a los yates con patines y al patinaje sobre hielo extremo.



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



[www.pomorskie.travel/es/  
En\\_el\\_agua](http://www.pomorskie.travel/es/En_el_agua)



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



# Navegando sin límites

Polonia tiene acceso al mar y cuenta, además, con miles de lagos. Hay multitud de ríos y canales por los que se puede navegar, y algunos se unen a redes de navegación de la Europa occidental.

Los navegantes adoran Masuria. Se trata de una región que, arropada por grandes masas boscosas, cuenta con miles de lagos, desde los más grandes a los más pequeños, unidos por canales. La mayor atracción de esta región la constituyen los lagos de Wielkie Jeziora Mazurskie, unidos a través de una maravillosa travesía de 88 km que se completa en varios días. A lo largo de este viaje encontraremos puertos modernos, agradables y bien equipados, además de una buena oferta de alojamientos.

Otro fenómeno atractivo lo constituyen las extensas cuencas ubicadas en los mismísimos barrios de las mayores ciudades de Polonia. La más grande es la de Zalew Zegrzyński, próxima a Varsovia, un lugar ideal para hacer una escapada náutica, donde en invierno también es posible practicar la vela sobre hielo.

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



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



Los más valientes navegantes podrán recorrer el país de punta a punta con sus veleros a través de grandes ríos y canales que recorren los más bellos espacios naturales de Polonia.





## Piragüismo: fluyendo por las corrientes polacas

Los paseos en balsa o canoa son muy saludables y facilitan tener un contacto y puntos de vista únicos con la naturaleza.

Krutynia, en Masuria, es un río que nos hará contener la respiración. Junto con otros arroyos y lagos cercanos, conforma una ruta acuática de 10 2 km. Se trata de un trayecto sencillo que se puede hacer en compañía de piragüistas sin experiencia. El entorno que atraviesa presenta bellísimos paisajes boscosos, colinas, pantanos, y una gran riqueza vegetal y animal, siendo fácil encontrar nidos de aves escondidos entre los matorrales. Los piragüistas eligen también rutas acuáticas de la parte noroeste del país, en Masuria y Suwalszczyzna. Muy pintorescos resultan los descensos en Rospuda y Biebrza. Para los piragüistas más hábiles, es recomendable la ruta de Czarna Hańcza, que lleva por los lagos más profundos en Polonia. Por su parte, los ríos de montaña más valorados por los piragüistas son el Nysa Kłodzka en los Sudetes, y el Dunajec y el Biała a los pies de los montes Tatra.



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



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



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

# Pesca

Aguas limpias y más de 120 especies de peces de agua dulce son una sugerente invitación a la pesca.

**E**n Polonia hay numerosas zonas de pesca: ríos de montaña con grandes corrientes, aguas tranquilas de ríos que serpentean perezosos por las llanuras, lagos naturales, embalses artificiales, centros de cría o incluso terrenos protegidos de algunos parques nacionales (Drawieński, Wigierski y Woliński). Se puede partir en barca desde una de las estaciones termales de la costa en busca del bacalao del mar Báltico. Y en los ríos espera un verdadero gigante: el siluro, que puede alcanzar los dos metros y medio. En los arroyos con corrientes rápidas se pueden pescar truchas. Y en las bahías y cabos del río Dziwna se puede pescar en un silencioso marco incomparable, con el ruido de los árboles de fondo y albures, que aquí habitan en un gran número.



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)

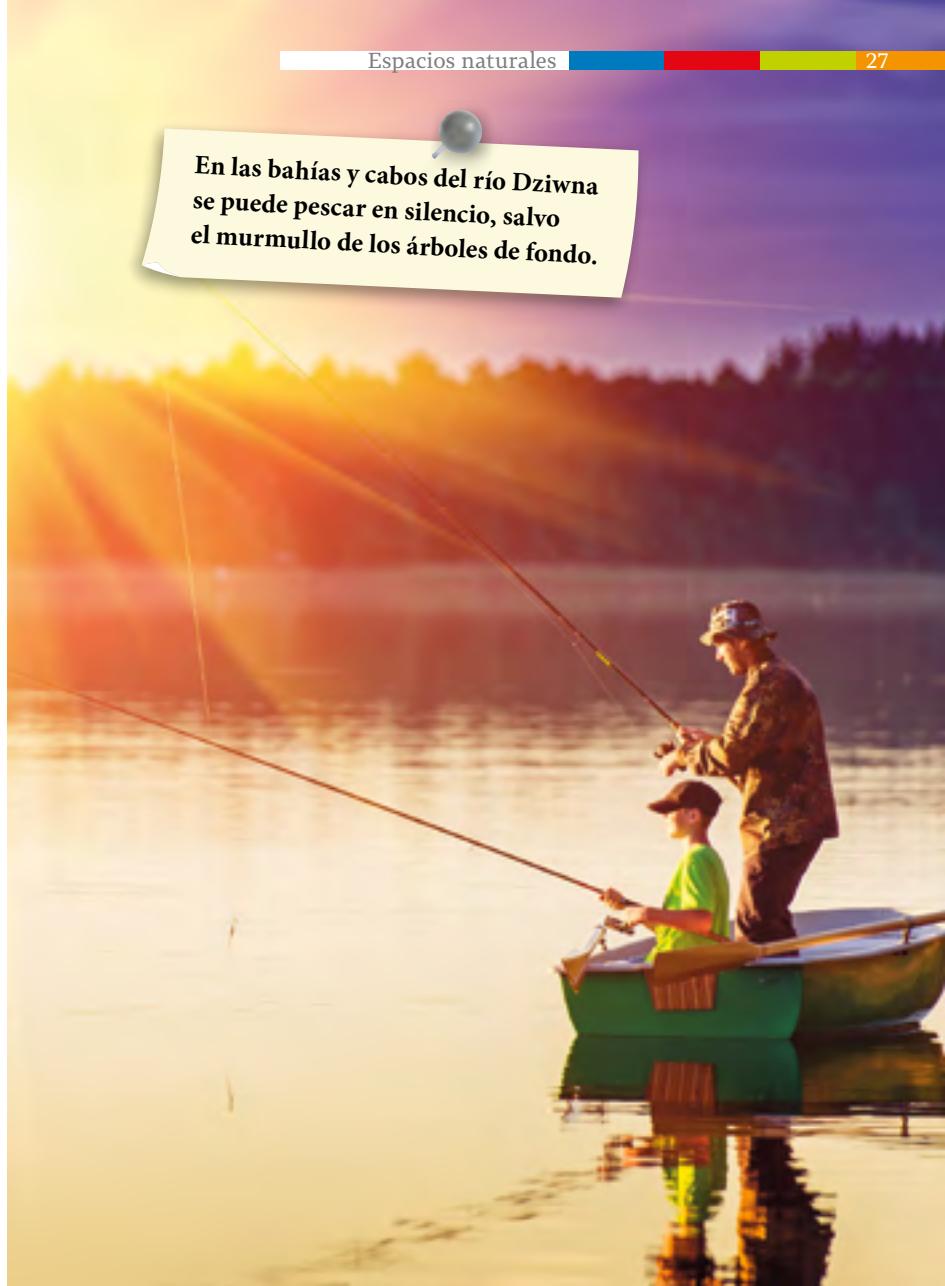


[www.wedkuje.pl](http://www.wedkuje.pl)



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

**En las bahías y cabos del río Dziwna se puede pescar en silencio, salvo el murmullo de los árboles de fondo.**



# Observación.

## Bienvenidos al reino de las aves

En Polonia se pueden observar especies de aves poco frecuentes prácticamente en cualquier entorno natural.

La región de mayor valor desde el punto de vista de observación de aves es Bagna Biebrzańskie. En primavera, hasta aquí llegan miles de turistas de todo el mundo para ver y fotografiar la vida y las costumbres de estos animales maravillosos. Sin embargo, entre sus pantanos y prados, nada interrumpe el ritmo natural, y por eso aves de diferentes especies, incluidas rapaces y acuáticas, eligen esta región para vivir. El río Bierzyca y el Wkra o el lago Łuknajno, son también espacios destacados donde se pueden ver especies muy extrañas. Los amantes del pájaro carpintero o del búho, tienen su pequeño paraíso en la Puszczia Białowieska, mientras que los amantes de los gansos y los patos los encontrarán en las bifurcaciones de los ríos Odra y Warta. Además, especies meridionales sobrevuelan la región de Roztocze y, por su parte, las rapaces lo hacen en Bieszczady. Solo en Varsovia, sin salir de la ciudad, se pueden observar alrededor de 180 especies.



Entre humedales  
y prados nada  
interrumpe el ritmo  
de la naturaleza.



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



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



# Caza en Polonia, cara a cara con la vida salvaje

En Polonia existen zonas muy extensas libres de contaminación donde los animales salvajes viven en absoluta libertad, lo que convierte a este país en un destino ideal para el turismo de caza.

**L**os bosques polacos atraen a cazadores de todo el mundo. Aficionados a esta práctica experimentan las emociones más intensas, mientras disfrutan de un entorno natural de gran valor. En Polonia se puede practicar caza mayor y menor, capturando piezas como jabalíes, liebres o aves. Los trofeos más valiosos son las cornamentas de los ciervos o los colmillos de los jabalíes.

En el pasado, la caza era una afición de reyes. Sin embargo, fueron soberanos polacos los primeros en el mundo en publicar edictos sobre la protección de las especies más codiciadas. Así, la caza hoy también se relaciona con las actividades de protección de animales en peligro de extinción. Por eso, durante los períodos de cría hay restricciones que se detallan en las leyes polacas.



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



Los apasionados a la caza encontrarán en Polonia las emociones propias de este deporte y la posibilidad de contemplar la naturaleza bella y salvaje.

# Un viaje entre nieve y arena

Polonia posee un territorio variopinto que invita a sumergirse en diversas formas de turismo: paseos en trineos de perros, en quads, excursiones con esquís... ¡Solamente hay que elegir!

Cuando cruce la nieve bajo los pies, corre el viento alrededor y se oyen aullidos de lobos, un paseo en trineo tirado por perros puede hacernos sentir en Alaska. Así son el clima y los paisajes de Bieszczady. Aquí también se utilizan los perros para dar paseos sobre esquís; y cuando falta la nieve, también tiran de carros y hasta de bicicletas.

Para los aficionados a los deportes de motor no hay nada como los desiertos de Polonia, lugares perfectos para vivir aventuras extremas. El desierto Błędowska, llamado el Sahara polaco, es un paisaje irrepetible y perfecto para las carreras, con muy escasa vegetación. El predominio de terrenos llanos favorece la práctica del esquí de fondo. Aquí se organiza la carrera internacional Bieg Piastów, que anualmente reúne a miles de profesionales y aficionados.



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



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





El Vístula es una ruta acuática que constituye un interesante desafío incluso para los más experimentados.



## El Vístula

### El rey de los ríos polacos

Recorriendo el país del sur al norte, el Vístula enseña dos facetas de Polonia: la de zonas salvajes e impolutas y la de núcleos urbanos.

Sus fuentes se forman en las laderas boscosas de los Beskides. Las aguas del Vístula sirven como espejo para las más importantes ciudades polacas, pasando por Cracovia con la antigua sede de los reyes polacos, el Castillo de Wawel, y Varsovia, la capital de Polonia. En el lado oeste de la ciudad, en la parte superior de la escarpa del río, están los edificios más hermosos e importantes de Varsovia. Aquí, cerca del río está el centro de la vida cultural y deportiva de la capital, mientras que los visitantes admiran el paisaje salvaje y el poder indomable del Vístula.

Vístula también fluye por Toruń: la ciudad de miles de edificios de ladrillo en su mayoría góticos. El río termina su recorrido en el norte, cerca de Gdańsk, donde desemboca en el Mar Báltico.

A pesar de que en su mayoría no está regulado, Vístula es navegable en 940 kilómetros. Su ruta es un reto muy interesante para los piragüistas experimentados.



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



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



## Playas y ámbar, los encantos de la costa polaca

La costa del Báltico cuenta con 770 km de longitud, a lo largo de la cual se concatenan playas extensas y arenosas sobre las que las olas depositan ámbar.

**E**n las playas polacas podemos sentirnos totalmente libres. Junto a algunas preparadas para el baño, aparecen otras más salvajes, a menudo solitarias, con grandes tramos de costa donde se puede pasear, correr o montar a caballo casi sin límites. La costa báltica es hermosa y variada. Las ciudades suelen ubicarse algo apartadas de las playas, a menudo protegidas por dunas o acantilados. Las dunas movedizas del Báltico son uno de los grandes fenómenos naturales del continente, y alcanzan dimensiones de más de 40 metros de altura con formas que cambian continuamente. Los acantilados en Rozewie, por ejemplo, se precipitan hacia el mar por unos cortados de 50 metros de altura, mientras que las colinas de la isla de Wolin alcanzan los 100 metros de altura. En los bancos de arena que se forman en la desembocadura del río Vístula habitan focas.



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



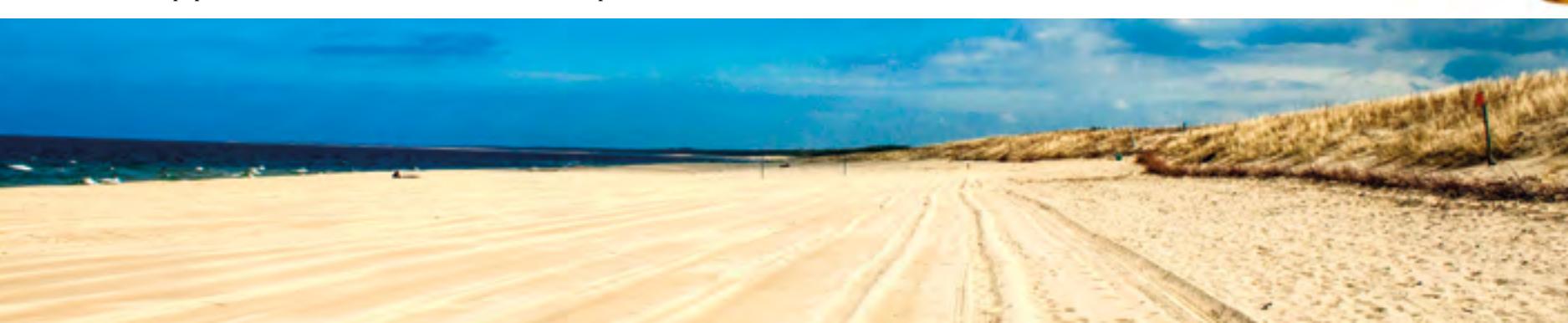
[www.ambermuseum.eu/en](http://www.ambermuseum.eu/en)



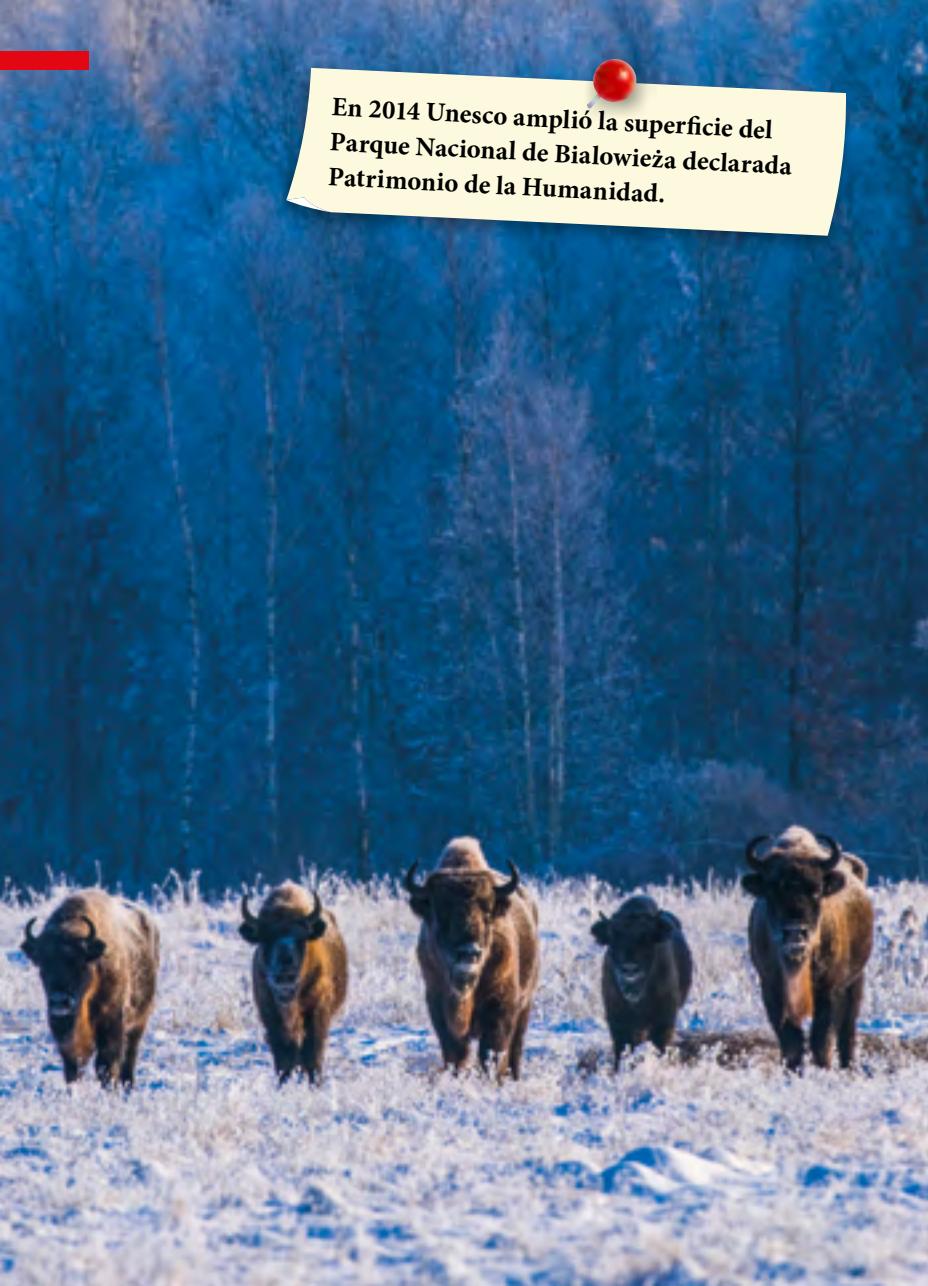
[www.amber.com.pl](http://www.amber.com.pl)



**En Polonia se organizan los Campeonatos Mundiales de Búsqueda de Ámbar, inestimable riqueza del Báltico.**



En 2014 Unesco amplió la superficie del Parque Nacional de Białowieża declarada Patrimonio de la Humanidad.



## Białowieża, el último bosque virgen de Europa

La localidad turística de Białowieża se ubica en el centro geográfico de los bosques primitivos de la Puszczia Białowieska.

En las espesuras de este bosque virgen reinan los bisontes, uno de los pocos grandes mamíferos salvados de la extinción en Europa. En 1919 se cazó al último bisonte que vivía en libertad, y desde entonces, estos magníficos animales han estado protegidos. Hoy en día, más de 500 viven en libertad en la Puszczia Białowieska.

La mejor manera de conocer este espacio natural y la vida que se desarrolla en él es a través de una ruta educativa de 4 km, una introducción ideal en la que se describen las peculiaridades de este entorno único, sus fenómenos y especies. Otra experiencia interesante puede ser la excursión de la ruta de Robles Reales, que atraviesa árboles monumentales de hasta 500 años, bautizados con nombres de soberanos polacos.



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



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



# Jura Krakowsko-Częstochowska, magia entre rocas

Cuevas misteriosas, castillos sobre crestas rocosas y unos paisajes que quitan la respiración, hacen de Jura un lugar ideal para disfrutar de la naturaleza.

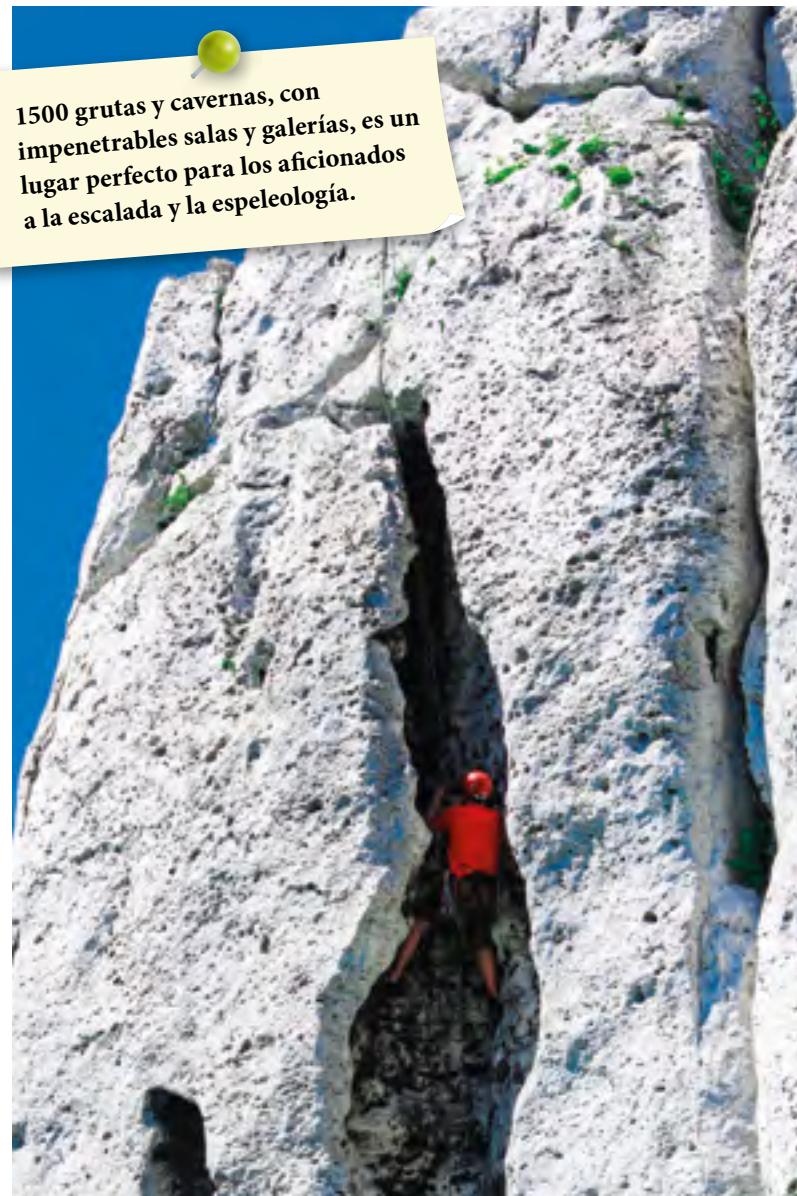
La región de Jura Krakowsko-Częstochowska se puede recorrer a pie, a caballo, en bicicleta o en quad. También se puede disfrutar de sus panorámicas desde un parapente o desde un globo aerostático. Con unas 1500 grutas y cavernas, con impenetrables salas y galerías, esta zona es un lugar perfecto para los aficionados a la escalada y la espeleología. En el valle Prądnika, en el parque Ojcowski, se puede observar el único castillo restaurado de la región (Pieskowa Skała), las cuevas de Wierzchowska Góra y Nietoperzowa, o la cueva del rey Łokietek, sobre la que se cuentan oscuras leyendas. El símbolo de Jura es el característico monolito conocido como el Garrote de Hércules, la aguja rocosa más grande en Polonia con 25 metros de altura. En varios lugares se celebran acontecimientos deportivos y culturales, como los pomposos torneos caballerescos de Ogrodzieniec, el castillo en ruinas más grande de Polonia.



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



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



Dunajec serpentea entre acantilados creando siete grandes recodos.



## La garganta del Dunajec, un descenso frenético

De mayo a septiembre, balsas típicas montañeras recorren las aguas de la Garganta Pieniński. El cauce tortuoso del río ofrece unas vistas maravillosas que a veces cortan la respiración.

Es una de las rutas más bellas de Europa. Los montes Pieniny se ubican en una región de roca de caliza, bosques espesos y prados coloridos que atraviesa Dunajec, un río impetuoso que serpentea entre acantilados creando siete grandes recodos. La famosa garganta tiene solamente 100 m, con una corriente variable y una profundidad de hasta 10 m. En los sitios de mayor profundidad el agua está en calma, pero cuando la profundidad disminuye, aparece la espuma. Uno de los puntos más impresionantes es la pared de Sokolica, con una caída de agua desde un acantilado de 300 m. Para hacer este recorrido, unas canoas estrechas se unen unas a otras formando balsas, y en sus extremos, para salvar las salpicaduras de agua, se colocan ramos de abeto.



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



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



# Las termas de Podhale, relax en el mejor escenario

Las aguas termales en Podhale son mucho más que una fuente de energía natural: un punto turístico ideal en el que darse un baño y relajarse en familia.

Por la noche las piscinas al aire libre aparecen arropadas por un manto de nieve reluciente, pero de ellas brota un vapor de agua que es una estampa idílica y seductora para cualquiera que quiera descansar después de un día intenso de montaña. Especialmente después de esquiar apetece un relajante baño caliente. Las aguas termales de Podhale brotan desde una profundidad de 1,5 km, y a los balnearios el agua llega con una temperatura de 37 grados. En Zakopane se puede tomar un baño admirando de cerca el majestuoso pico Giewont. Y cerca de aquí se encuentran las piscinas termales de Bukowina Tatrzanska, Bialka y Szaflary. Pero las aguas termales de Podhale ofrecen, además, atracciones que garantizan la diversión de los más pequeños, con toboganes y piscinas de poca profundidad. Además, se pueden encontrar *spas*, saunas, hidromasajes y servicios de masaje.



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

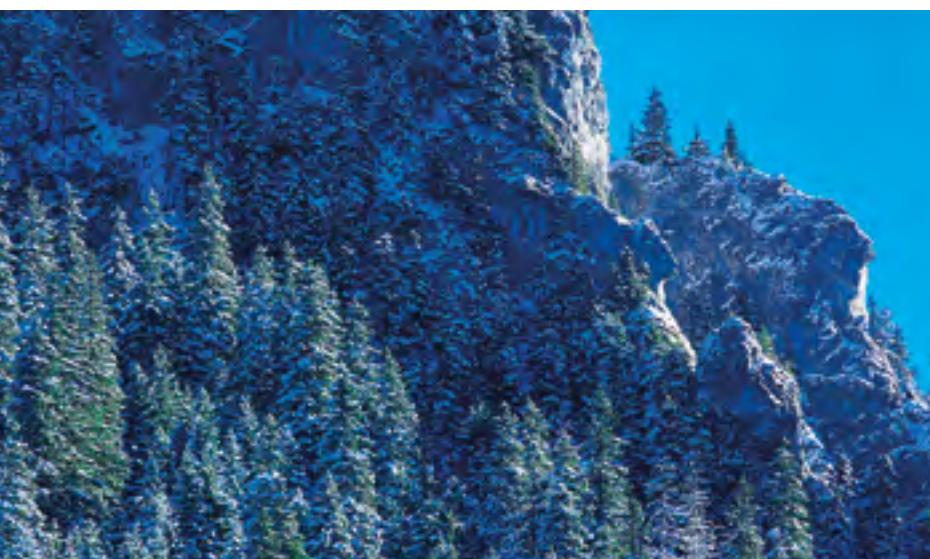


[www.infobasen.pl](http://www.infobasen.pl)



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





## Tatra, unos montes rodeados de leyenda

Los Tatra fascinan por sus cimas escarpadas, con unas dramáticas aristas que forman increíbles paredes de roca. Son los únicos montes de tipo alpino en Polonia y los más altos de los Cárpatos.

El macizo montañoso nace desde los 600 m de altitud y alcanza rápidamente los 1500, con lo que da la sensación de ser una isla de rocas. Su cima más alta en territorio polaco es el pico Rysy, con 2499 m. Valles en altura donde aparecen profundos lagos son la decoración más espectacular en sus partes más altas. En la parte caliza del macizo hay numerosas cuevas; la de Wielka Śnieżna, con galerías de hasta 24 km, es una de las más grandes del mundo. La flora y la fauna de los Tatra son también muy ricas, con lo que la cadena es un área protegida que recibe el nombre de Parque Nacional Tatrzański; es, por ejemplo, el único lugar de Polonia donde habitan gamuzas y marmotas. La naturaleza y la cultura de los montañeses que habitan a los pies de los Tatra han inspirado a todos los ámbitos del arte nacional. La localidad Zakopane, situada al pie de estos los montes, es la incuestionable capital invernal de Polonia.



# Escalada.

## De Polonia a la cima del mundo

Hay dos tipos de montañismo en Polonia: alpinismo y escalada deportiva. En el primer caso, la escena es los Tatra. En el segundo, hay rocas pintorescas y las paredes artificiales.

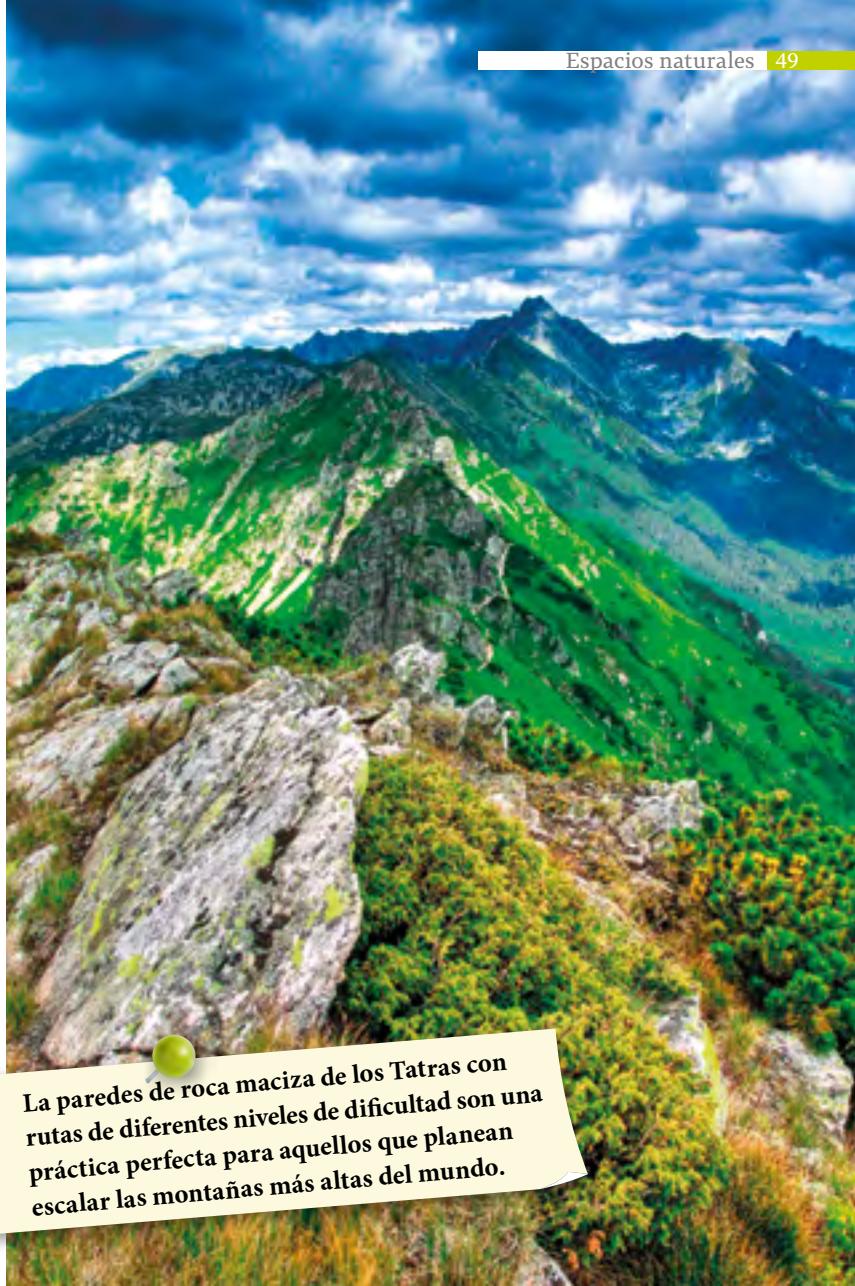
**L**os Tatra tienen carácter alpino. La paredes de roca maciza de los Tatra con rutas de diferentes niveles de dificultad son una práctica perfecta para aquellos que planean escalar las montañas más altas del mundo. El caprichoso clima montañoso y las dificultades técnicas que hay que superar, son desafíos incluso para los escaladores experimentados. Las regiones más populares entre los escaladores deportivos están en Jura Krakowsko-Częstochowska. A los acantilados de piedra caliza llevan numerosos y muchas veces ultradifíciles caminos. Polonia tiene grandes tradiciones de escalada: los polacos fueron los primeros en llegar a la cima del Monte Everest en invierno, y dos polacos se encuentran entre los cinco primeros escaladores para llegar a la Corona de la cordillera del Himalaya. En Polonia existen clubes para poder escalar paredes artificiales con instructor.



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



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



La paredes de roca maciza de los Tatras con rutas de diferentes niveles de dificultad son una práctica perfecta para aquellos que planean escalar las montañas más altas del mundo.

## Esquí alpino y snowboard

Las montañas ubicadas en las fronteras del sur de Polonia son sencillamente impresionantes.

Durante el invierno, los polacos siempre encuentran un momento para ir a esquiar. Si bien los Alpes ganan en altura y riqueza a las montañas polacas, lugares como los montes Tatra hacen que esquiar en Polonia también sea muy popular. En las estaciones del sur hay numerosas oportunidades para esquiadores, y tanto principiantes como expertos pueden encontrar aquí pistas adecuadas a su nivel. Entre Szczyrk y Pilsk hay un total de 50 km de pistas de esquí alpino en un entorno de bellísimas vistas que amenizan aún más unos vertiginosos descensos. La ruta más exigente y prolongada del país es Kasprowy Wierch, que tiene casi 9 km de longitud con un desnivel de 1000 metros. Unas condiciones totalmente diferentes dominan en la cercana localidad de Biały Tatrzański, donde se puede disfrutar de pendientes anchas con desniveles suaves.

En las laderas del sur encontraremos numerosos centros de pistas de esquí y parques de nieve.



[www.zakopane.eu/es](http://www.zakopane.eu/es)



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



# Planeando en parapente

Los coloridos y veloces parapentes son una imagen muy frecuente en la cuenca Źywiecka.

Esta zona es perfecta para la práctica de deportes aéreos por el relieve del terreno y el clima de la cuenca. Gracias a la presencia del monte Źar se puede despegar con seguridad, mientras que el río Soła, que atraviesa desde el sur la cuenca, forma un túnel aerodinámico natural que favorece el planeo. Los vientos son estables pero intensos. Para la formación de estas corrientes de aire óptimas influyen también el frío de la cuenca y el calor de las cimas templadas por el sol. La creciente popularidad del parapente, un deporte fácil de dominar, abre un hueco en los cielos para todos que quieran ver el mundo desde la perspectiva de un pájaro. Es fascinante y relajante a la vez disfrutar de la vista de montes arbolados, de los lagos y de la brillante línea que forma el río Soła desde las alturas.



# Árboles que son testigos de la historia

Los rayos del sol penetran entre las copas de viejos robles y dan a este lugar una atmósfera fabulosa. Sobre el río Warta, en Rogalin, cerca de Poznań, crecen alrededor de dos mil robles monumentales.



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



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)



El tronco del roble más grande tiene una circunferencia de 9,26 m, y en casi ochcientos sobrepasa los 2 m. Dice la leyenda que estos árboles son testigos del nacimiento del Estado polaco, aunque las investigaciones estiman su edad entre los 500 y los 600 años.

Dispersados por toda Polonia, viejos robles reciben los nombres de reyes y príncipes polacos. El más antiguo es Chrobry, en Piotrowice, Baja Silesia, con 750 años, cuyo tronco tiene una circunferencia de 9,92 m. En la localidad Bartków, en la región Świętokrzyskie, crece el árbol más famoso de toda Polonia, Bartek, un roble de 650 años cuya circunferencia tiene 13,4 m en su base. Aún más antiguos llegan a ser los tejos, aunque algo menos suntuosos: el de Henryków, en Baja Silesia, tiene 1200 años. Y los que alcanzan más altura son los abetos, con más de 50 metros. En los montes Tatra, hay pinos que incluso inspiraron a poetas, mientras que el favorito de los fotógrafos es el pino de Sokolica, en Pieniny, que empujado por los vientos y expuesto a las heladas, se aferra a una roca desde hace más de 400 años.

Según la leyenda son testigos del nacimiento del Estado Polaco, aunque su edad se estima de entre 500 y 600 años.





## Los Montes Stołowe, un laberinto de roca mágico

Crestas, agujas y otras formas increíbles que adoptan las rocas, crean unas composiciones naturales increíbles.

Los escultores de estas formas rocosas fueron el viento y el agua, y su material las placas de roca colocadas una sobre la otra. Sobre las placas más duras que forman la base, reposan otras menos resistentes a la erosión. Así, en las extensas cimas de los Montes Stołowe, se formaron laberintos rocosos. En Szczeliniec Wielki (a 913 m sobre el nivel del mar), profundos pasillos de hasta 30 m sortean rocas de formas increíbles que toman el nombre de las figuras a las que se asemejan: Wielbłąd (El Camello), Małpolud (El Mono), Słoń (El Elefante), Głowa Psa (La Cabeza de Perro) o Krucza Skała (La Roca del Cuervo). Sobre ellos domina Fotel Liczyrzepy (La Silla de Liczyrzepa), el supuesto trono del legendario fantasma de los Sudetes. Igual de atractivo, pero este en altura, se ha formado otro laberinto llamado Błędne Skały. No lejos de aquí se alza la famosa roca Ptak (El Pájaro).



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



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)



# La Cueva del Oso (Jaskinia Niedźwiedzia), un monumento prehistórico

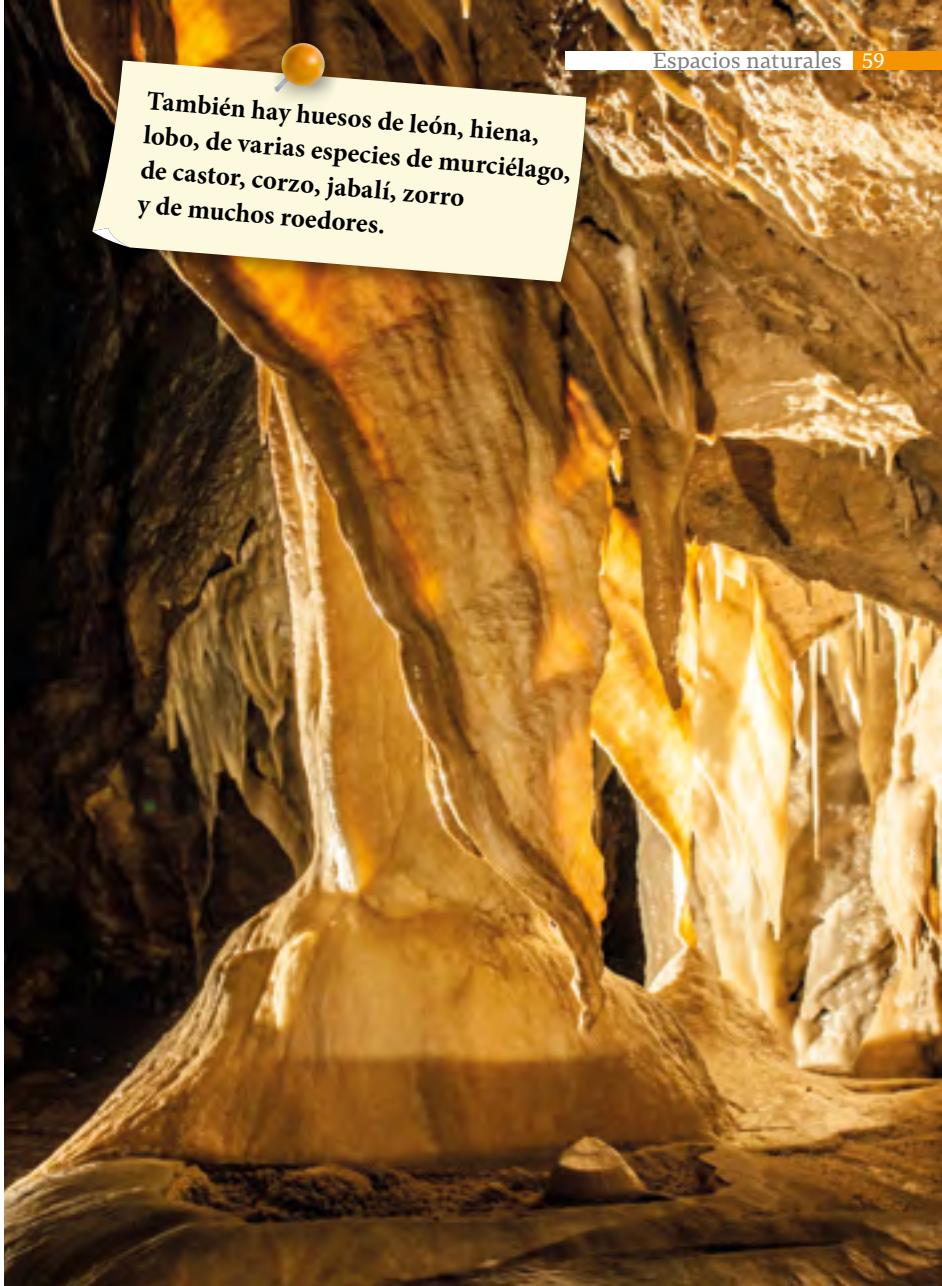
Esta cueva de los Sudetes fascina con sus increíbles formas y colores. Pero es que, además, no hay otro lugar con tantos restos fósiles de animales de caverna.

**E**s difícil encontrar otra cueva con estalactitas y estalagmitas tan bellas. Aunque el verdadero atractivo de este lugar son sus galerías repletas de huesos de animales prehistóricos, que suponen un material de investigación inestimable para los paleontólogos. Aquí se encuentra la cámara subterránea más grande en Europa. La Sala del Mastodonte es tan grande que en ella podría caber un edificio de nueve plantas o incluso un estadio de fútbol. Se accede a través de una galería de 400 metros, antes de la cual hay un pabellón de entrada donde se representa la vida de los animales prehistóricos que pasaron por la cueva. El protagonista es principalmente el oso, cuyos huesos son los más numerosos entre los restos que se han encontrado.



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

También hay huesos de león, hiena, lobo, de varias especies de murciélagos, de castor, corzo, jabalí, zorro y de muchos roedores.



# El Parque del Cielo Oscuro, observando el cosmos en su máximo esplendor

En los Montes Izerskie se pueden observar las estrellas a simple vista gracias a un cielo prácticamente libre de luz artificial.

Los Montes Izerskie están libres de contaminación industrial, mientras que sus grandes cimas protegen a los visitantes de la luz de las ciudades. La infraestructura turística consiste en unas rutas naturales y divulgativas, así como en dos pintorescos refugios de montaña. La Universidad de Wrocław incluyó estos terrenos en el programa AstroIzera. Una de las rutas, de 4,5 kilómetros, se ha convertido en el camino didáctico de la Maqueta del Sistema Solar. El Sol, junto con los planetas, se presentan en una escala 1:1 mil millones. La ruta se inicia en la maqueta del Sol y acaba en la de Neptuno. Los planetas se presentan sobre las placas metálicas fijadas a rocas de los montes Sudetes. El parque atrae a muchos aficionados a la astronomía de todo el mundo.

La Universidad de Wrocław incluyó estos terrenos en el programa AstroIzera.



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



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





## MRU, el hogar del murciélagos

Los túneles abandonados de las fortificaciones de la región Międzyrzecki Rejon Umocniony (MRU) esconden miles de murciélagos. Aquí se encuentra la mayor concentración de estos mamíferos en Europa.

Los túneles subterráneos del parque Łagowski suman 30 km de longitud y son parte de un gigantesco complejo de fortificaciones construidas antes de la Segunda Guerra Mundial por los alemanes en Brama Lubuska. Los murciélagos han encontrado aquí unas condiciones ideales con una temperatura constante de 9 grados, poca luz, oquedades y superficies rugosas en los techos y paredes de hormigón. Este mundo del murciélagos se puede visitar con un guía que conozca los secretos de la fortificación. Los científicos estiman que aquí viven más de 30 mil ejemplares, de unas 12 especies diferentes. Para llegar hasta aquí, algunos tienen que superar casi 300 kilómetros. Protegidos por la ley, hibernan aquí durante casi 200 días al año.



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



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



**Editor:**

Polska Organizacja Turystyczna/Organización Turística de Polonia  
ul. Chałubińskiego 8  
00-613 Warszawa

**Contacto:** pot@pot.gov.pl, telf.: +(4822) 536 70 70  
[www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)

**Autor:** Paweł Wroński

**Redacción:** Maja Laube, Marta Olejnik

**Fotos de portada:** T. Gębuś

**Fotos:** Archivos de la Organización Turística de Polonia, A. y 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. and K. Kobus/TravelPhoto (54), R. y M. Kosíńscy (12, 38, 56), O. Pobirkowski (46), Shutterstock, I. Skalecka (7, 29), Termy Bania (45), J. Włodarczyk (24)

**Selección de fotos:** Karolina Krämer

**Diseño DTP:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Diseño de portada:** Organización Turística de Polonia

**Maquetación:** Katarzyna Marcinkiewicz

**Producción:** Jadwiga Szczęsniewicz

**Traducción y redacción:** Organización Turística de Polonia, Miguel Cuesta

© Polska Organizacja Turystyczna/Organización Turística de Polonia

© BOOKMARK SA Publishing Group

Varsovia 2017

Todos los derechos reservados

**BOOKMARK SA Publishing Group**

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

[www.book-mark.pl](http://www.book-mark.pl)

**ISBN:** 978-83-8010-017-6

**ISBN:** 978-83-8010-021-3