

# POLOMIA

Aree naturali



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

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



## I miracoli della natura polacca

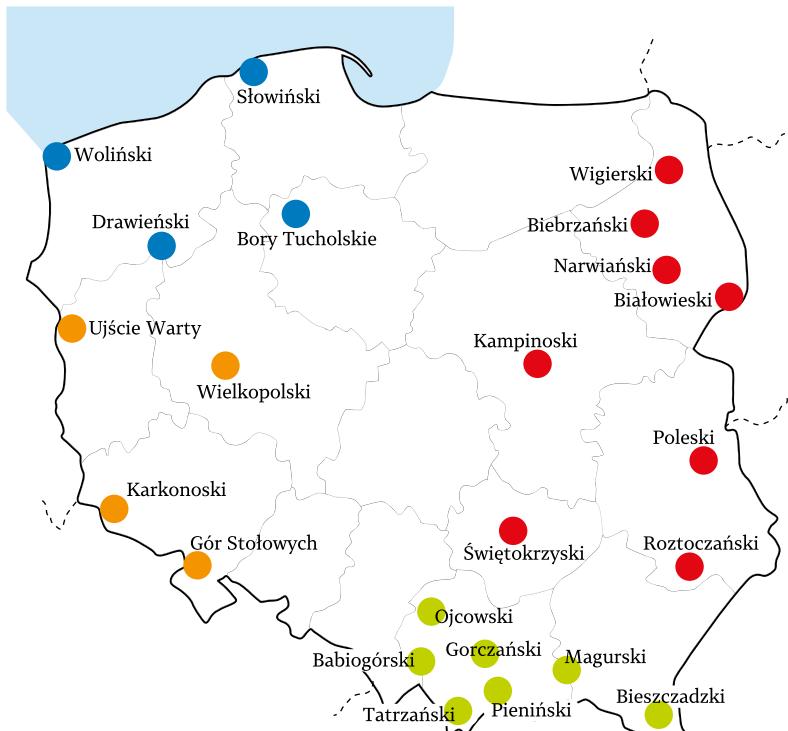
Molte aree naturali sono uniche al mondo. Natura e cultura vivono qui in perfetta armonia.

**L**a Polonia è un paese verde anche nelle zone urbane. Bastano 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.

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.

# 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.



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

**I**l 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. Sul territorio dei parchi sono inoltre ben segnalati percorsi turistici, punti panoramici, campi di bivacco e parcheggi.

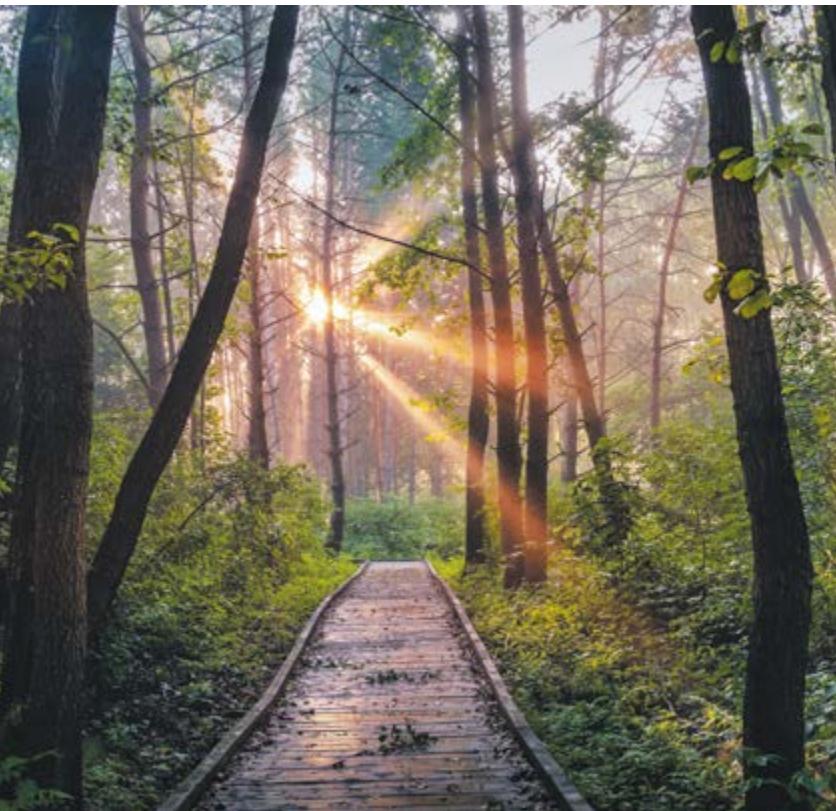
L'UNESCO ha inserito il Parco Nazionale di Bialowieza, l'ultima foresta vergine d'Europa, nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità ed ha riconosciuto 10 parchi della Polonia come Riserve della Biosfera: Riserva della Biosfera Bory Tucholskie, Riserva della Biosfera Slowinski, Riserva della Biosfera 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.



# Riserve naturali polacche

Dagli anni 70 del XX secolo l'UNESCO assegna la qualifica di riserve della biosfera alle aree più preziose dal punto di vista ecologico. La Polonia ne ospita 11.

**I**l compito delle località incluse nel programma internazionale "MaB" (Man and the Biosphere) è quello di coinvolgere le comunità locali nelle attività che mirano alla tutela dell'ambiente naturale, della cultura e dell'educazione ecologica.



La **Riserva della Biosfera Slowinski** (Słowiński Rezerwat Biosfery) comprende laghi che si trovano nei pressi del mare ma anche paludi, prati naturali, torbiere, foreste marine e soprattutto le dune mobili della Mierzeja Łebska (sul litorale di Łeba).

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

La **Riserva della Biosfera Polesie Zachodnie** protegge anch'essa diverse foreste naturali, paludi e torbiere.

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





La **Riserva naturale dei laghi Masuri** comprende ben 11 diverse riserve naturali: ornitologiche, paesaggistiche, forestali, floristiche e torbiere. Tra i luoghi più conosciuti segnaliamo il fiume Krutynia e il Lago di Łuknajno che presenta un habitat ecologicamente intatto di 175 specie di uccelli, ed è la più grande dimora europea del cigno reale.

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

La **Riserva della Biosfera della Foresta Kampinoska** (Puszczka Kampinoska) ospita ampi spazi con foreste e terreni rurali e vari monumenti frutto dell'opera della natura e della storia. All'interno dei suoi confini, precisamente a Żelazowa Wola, si trova la casa natale di Chopin.

[www.kampinoski-pn.gov.pl](http://www.kampinoski-pn.gov.pl)

La **Riserva della Biosfera delle Foreste di Tuchola** (Bory Tucholskie) è la più grande riserva polacca di questo tipo ed è composta da un vasto ecosistema acquatico, da foreste e torbiere.

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





La **Riserva della Biosfera di Białowieża** (Białowieski Rezerwat Biosfery) ospita le parti più preziose dell'unica foresta vergine d'Europa.  
[www.bpn.com.pl](http://www.bpn.com.pl)

La **Riserva della Biosfera dei Karkonosze** (Karkonoski Rezerwat Biosfery) include la più alta catena montuosa dei Sudeti, chiamata appunto "Karkonosze". Si estende al confine tra Polonia e Repubblica Ceca.  
[www.kpnmba.pl](http://www.kpnmba.pl)

La **Riserva della Biosfera di Babia Góra** comprende un'area montagnosa dalle preziose caratteristiche naturali e culturali e si estende al confine tra Polonia e Slovacchia.  
[www.bgpn.pl](http://www.bgpn.pl)

**La Riserva della Biosfera di Białowieża (Białowieski Rezerwat Biosfery) ospita le parti più preziose dell'unica foresta vergine d'Europa.**



La **Riserva della Biosfera dei Tatra** (Tatrzański Rezerwat Biosfery) include l'unica catena montuosa dei Carpazi di carattere alpino e si estende al confine tra Polonia e Slovacchia.

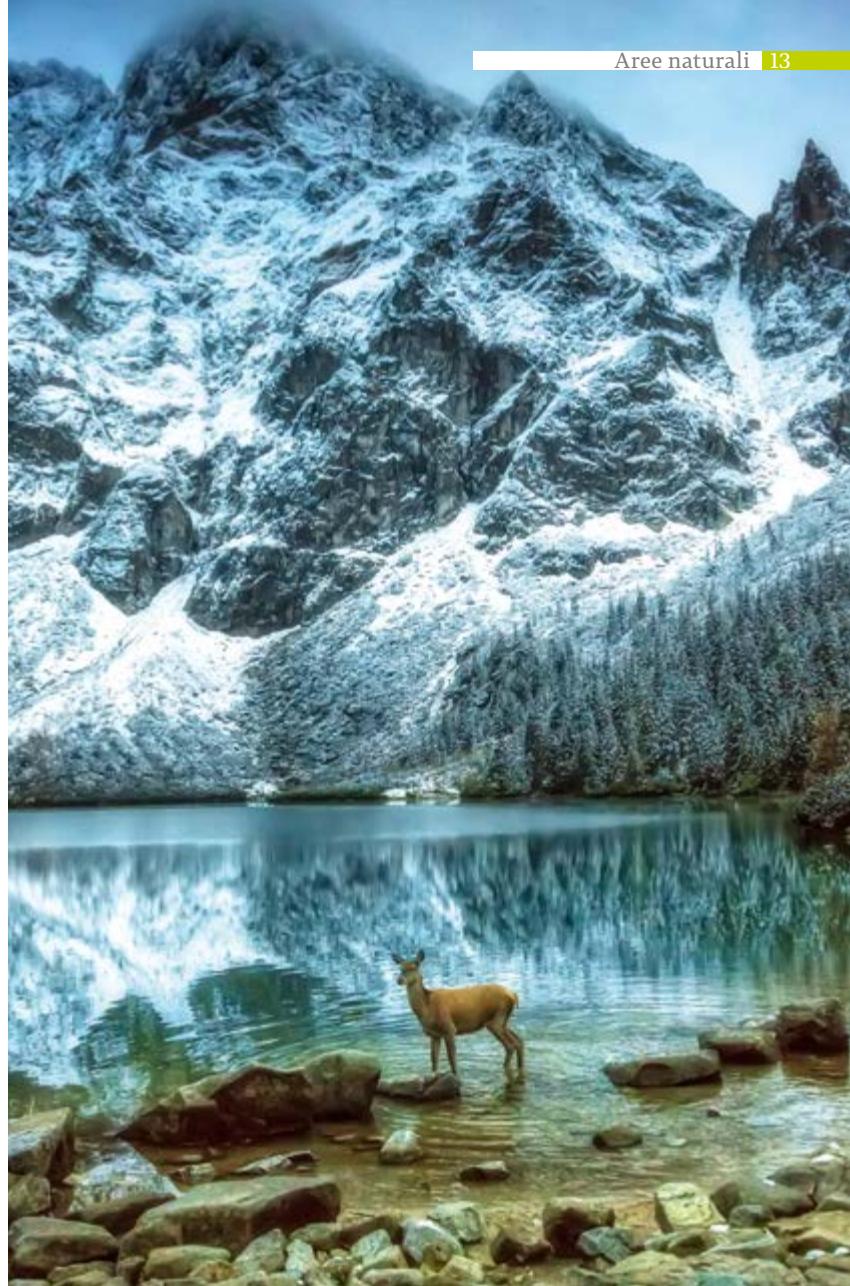
[www.tpn.pl](http://www.tpn.pl)

La **Riserva Internazionale della Biosfera dei Carpazi Orientali** (Międzynarodowy Rezerwat Biosfery Karpaty Wschodnie) ospita terreni montuosi ed è la prima area iscritta nella lista UNESCO ad estendersi al confine tra ben tre paesi: Polonia, Ucraina e Slovacchia.

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

La **Riserva della Biosfera "Roztocze"** è un'area caratterizzata da una grande biodiversità che si trova al confine tra Polonia e Ucraina. Nella parte occidentale è dominata da profondi burroni loessici, nella parte centrale i fiumi creano pittoresche valli con soglie rocciose e nella parte meridionale ci sono foreste fossili e sorgenti minerali solfate.

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



# 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.

**I**l 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, Słowiński, 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 Tatrański 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.

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



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



# 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.

**I**fiori 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 Tatras, 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.

**F**ra 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 fischi 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.

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

I 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.



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.

# 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.

**P**iù 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.

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

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



# 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](http://www.pzgolf.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

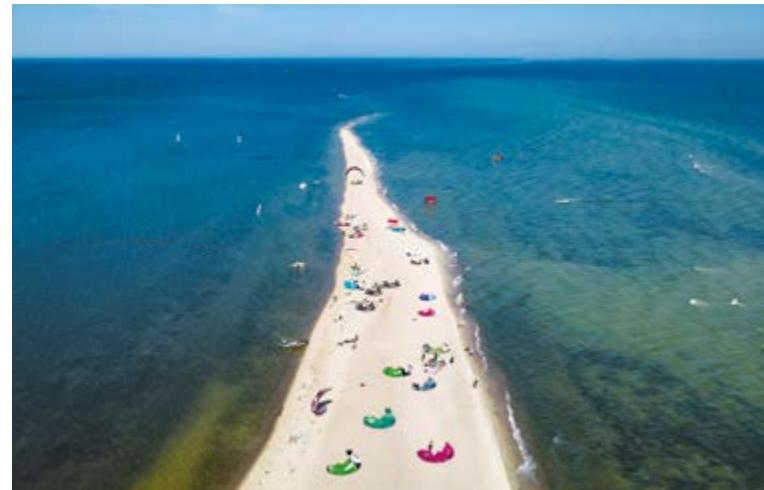
Oltre alla vela la Polonia dimostra una sempre maggiore passione per il windsurf, ma anche per il kitesurfing e il wakeboard.

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

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

[www.windsurfing.pl](http://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 dell'Europa dell'Ovest creando percorsi lunghi e variegati.

**G**li 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 acquisitivo 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.portalzeglarski.com](http://www.portalzeglarski.com)

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





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.

**L**o 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. Particolarmente 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.splywy.pl](http://www.splywy.pl)  
[www.rosypuda.pl](http://www.rosypuda.pl)  
[www.szlakkrutyni.pl](http://www.szlakkrutyni.pl)



# 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.

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

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



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



# 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 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.

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

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



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



## 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.

**L**e sorgenti della Vistola nascono sulle pendici boschive 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.

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



# 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.

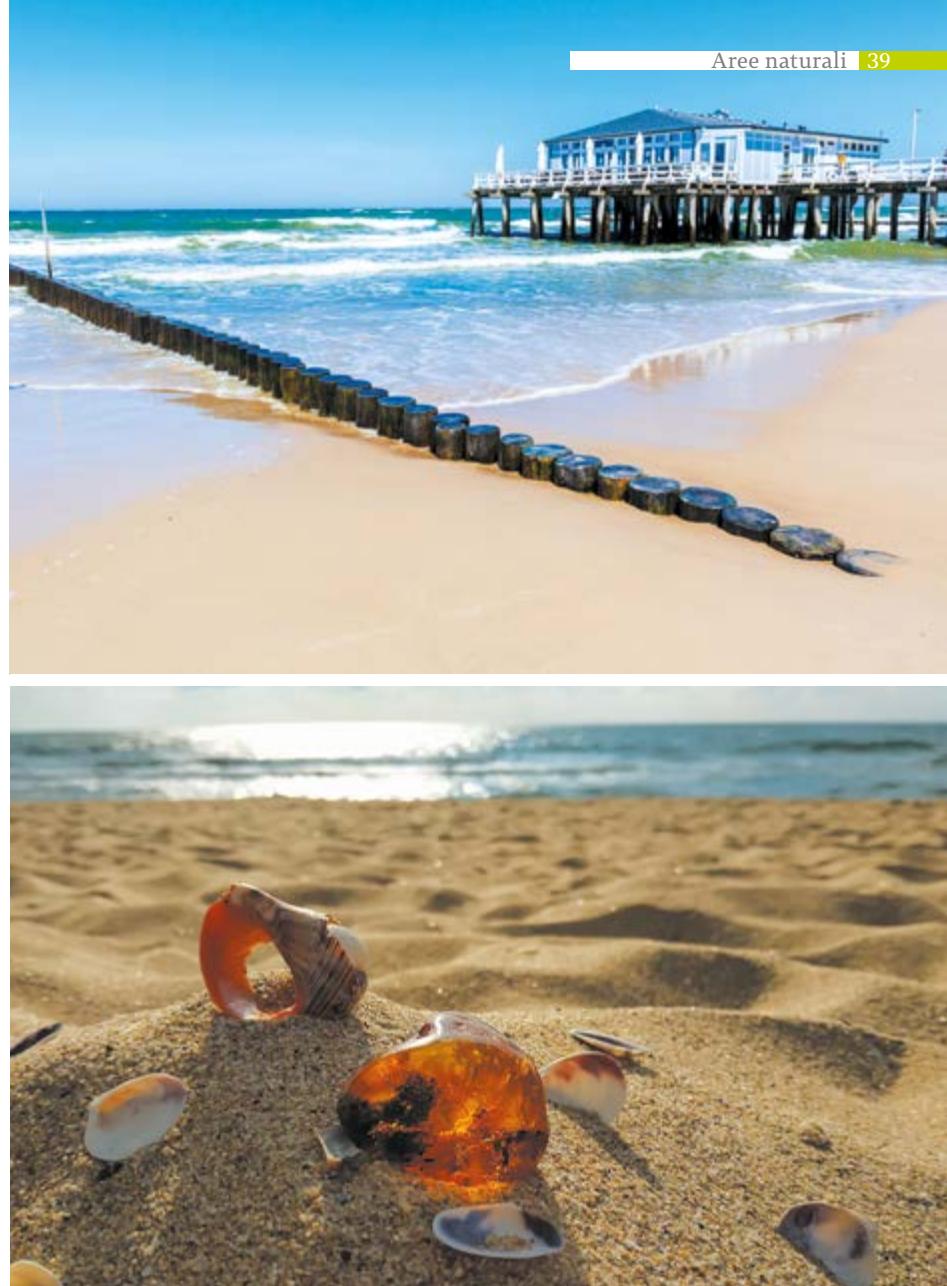
**S**ulle spiagge polacche ci si può davvero sentire liberi. Accanto alle zone attrezzate delle località balneari vi sono infatti tratti di costa selvaggia, spesso isolata, dove si può passeggiare, correre o cavalcare senza alcuna limitazione. La costa del Mar Baltico è bella e variegata: le località 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.



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





## 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 puntellato 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.

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



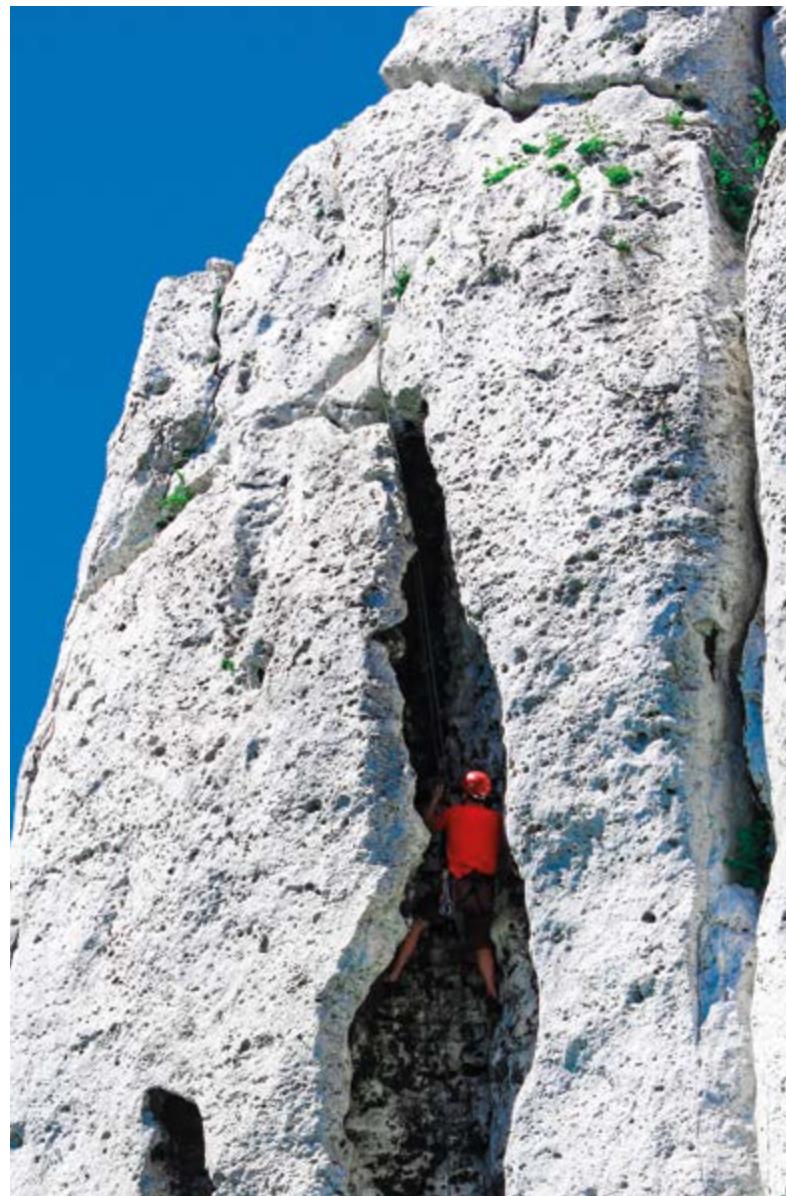
# L'altopiano Krakowsko-Częstochowska, un magico luogo roccioso

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](http://www.orlegniazda.pl)

[www.jura.info.pl](http://www.jura.info.pl)





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

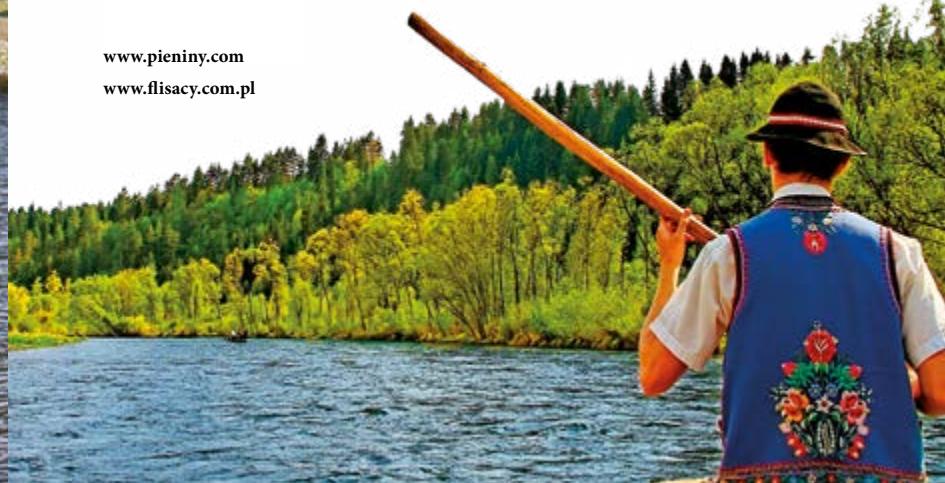
## La gola del fiume Dunajec, teatro di una corsa davvero fuori dall'ordinario

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 serpeggi 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](http://www.pieniny.com)

[www.flisacy.com.pl](http://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 Tatrzańska, quello di Biały 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.



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

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

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



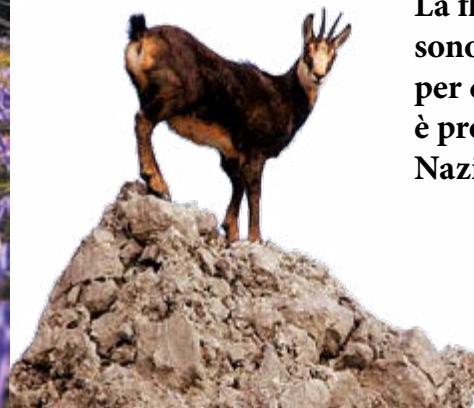


## Tatra. Monti leggendari

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.

**L**a 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.**

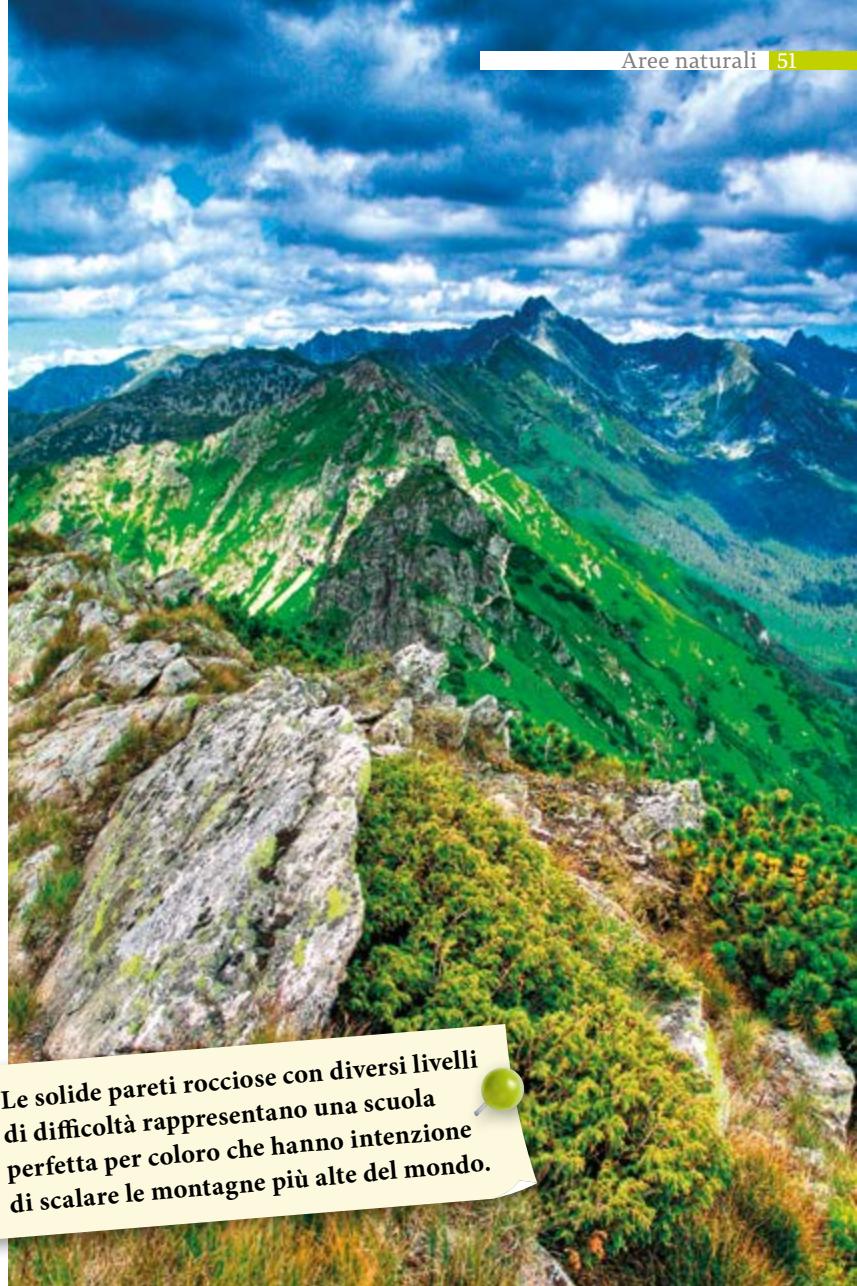


## Arrampicata: dalla Polonia al tetto del mondo

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 Tatry, per il secondo in Polonia ci sono rocce pittoresche e pareti artificiali.

**T**monti Tatry 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](http://www.wspinanie.pl) [www.pza.org.pl](http://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.



## 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 Białka Tatrzańska vi aspettano piste dolci e larghe. Dopo lo sport, tutti gli sciatori possono poi rilassarsi con attrazioni turistiche e attività d'ogni tipo.

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

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

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

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

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

## 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.

**L**a 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 Beskidy. 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](http://www.paralotniarstwo.pl)

[www.beskid-paralotnie.pl](http://www.beskid-paralotnie.pl)



# 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/parki-narodowe](http://www.polska.travel/parki-narodowe)

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



**L**a 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.

**G**li 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](http://pngs.com.pl)

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



# La grotta dell'Orso: un monumento della preistoria

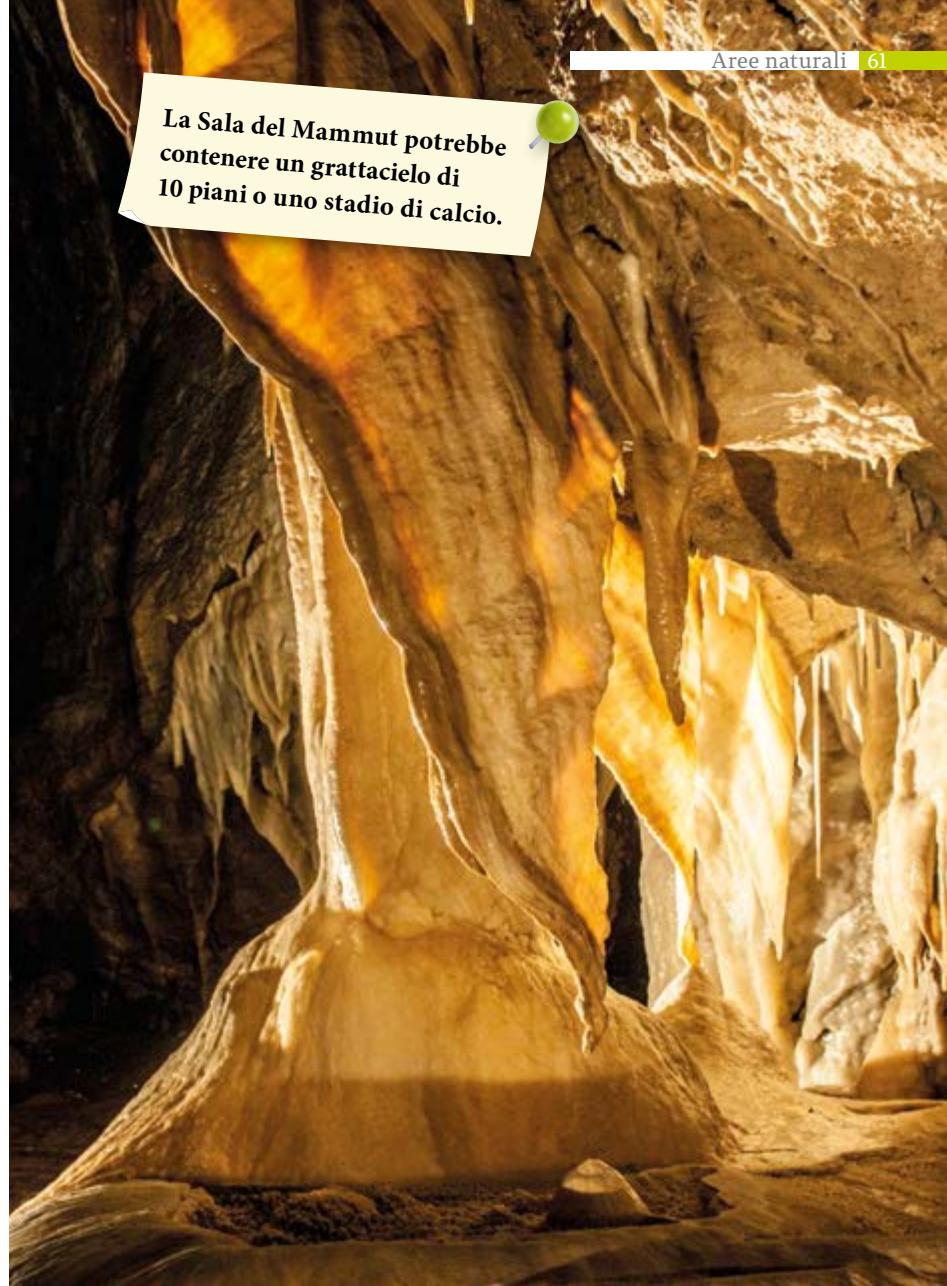
La grotta dei Sudeti lascia a bocca aperta grazie alla ricchezza dei colori della natura che vi prolifica. Essa, inoltre, conserva una tale quantità di resti di animali preistorici da poter essere davvero definita "unica".

**S**talattiti 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](http://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](http://www.izera-darksky.eu)

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



**Editore:**

Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

**Kontatti:** [pot@pot.gov.pl](mailto:pot@pot.gov.pl); [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl);  
[www.poland.travel](http://www.poland.travel)

**Autore:** Paweł Wronski, Anna Kłossowska

**Editing:** Maja Laube, Marta Olejnik

**Foto di copertina:** Piotr Gołębiak

**Fotografie:** Adam Brzoza (13, 47, 50, 52), Adobe Stock, Fotolia,  
fotopolska.travel; A. Cichowska (24, 25), I. Dziugieł (32), R. and M. Kosińscy,  
A. i K. Kobus/TravelPhoto (30), Shutterstock, I. Skalecka (33), Termy Bania (45),

**DTP design:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Progetto di copertina:** Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

**Impaginazione:** Karolina Krämer

**Traduzione:** Ente Nazionale Polacco per il Turismo

**Revisione:** Maria Pia Verzillo, Cristiano Bartolomei

© Copyright by Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

Varsavia 2023

Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-83-8010-024-4

**ISBN:** 978-83-8010-028-2