



NIESAMOWITA POLSKA

Wycieczki szkolne na Dolym Śląsku? Poznaj smak niezapomnianej przygody!



Na Dolnym Śląsku nie brakuje miejsc doskonale nadających się na wyjazdy integracyjne i wycieczki szkolne. Najlepiej,

gdy można coś zwiedzić oraz wybrać się na wędrowkę, która jednak nie może być zbyt długa i męcząca. Wiadomo jednak, że

wspólny cel, jakim jest górski szczyt, zintegruje każdą grupę, niezależnie od wieku. Zostaną miłe wspomnienia i opowieści.

cd. na str. 2

Jesień sprzyja podróżowaniu! Przygotowaliśmy dla Was spis miejsc, które naszym zdaniem warto odwiedzić podczas jesiennych wyjazdów – zarówno dla turystów indywidualnych, jak i grup zorganizowanych. Gotowi na przygodę?

Zimową porą w Stroniu Śląskim



Gmina Stronie Śląskie to kolejna obowiązkowa stacja podczas zimowych eskapad w góry. Atrakcji jest wiele, ale to, co wyróżnia ją spośród innych gmin to świetnie przygotowane szlaki piesze i biegówkowe, które o tej porze cieszą się szczególnym zainteresowaniem.

cd. na str. 6

Gdzie na zimowy wypoczynek na Ziemi Bystrzyckiej?



Zimą góry mają swój niesamowity urok, a jedno z piękniejszych dolnośląskich gór znajdują się przecież w gminie Bystrzyca Kłodzka. Co więc możemy robić w okolicy zimową porą? Odpowiadamy! Jeśli mamy tu fanów narciarstwa biegowego, to zatrzymajcie się na dłużej.

cd. na str. 9

Na zimę do stolicy złota



Nie każdy wie, że Złotoryja to najstarsze pod względem prawnym miasto w Polsce. Zimową porą zachęca nie tylko wyjątkowymi zabytkami ale również ciekawymi wydarzeniami. Sprawdźcie koniecznie, dlaczego warto tu przyjechać!

cd. na str. 10

Wyrusz zimą do Krainy Gór Stołowych



W Krainie Gór Stołowych powoli pojawia się śnieg, co oznacza, że będziemy mogli uprawiać sporty zimowe. Ale dlaczego właściwie warto uprawiać narciarstwo biegowe? Po pierwsze biegówki to sprzęt dla każdego – sport ten nie wymaga zaawansowanych umiejętności jeżdżenia na nartach, a z łatwych tras korzystać mogą z powodzeniem również rodziny z dziećmi.

cd. na str. 11

Mała Japonia w Galerii Sudeckiej!



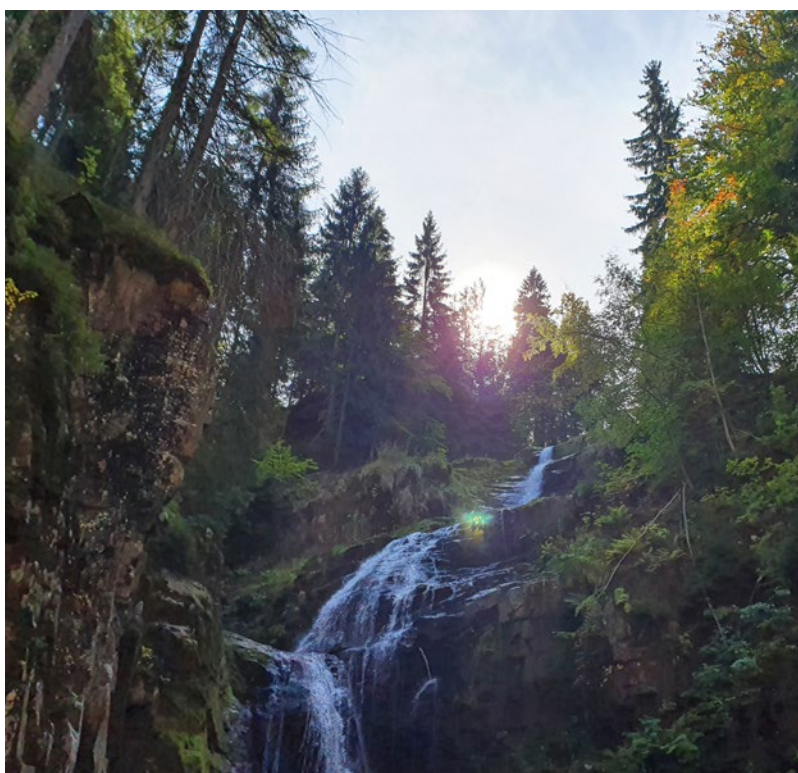
Już od grudnia oryginalne produkty z Japonii będzie można kupić w sklepie Mała Japonia w jeleniogórskiej Galerii Sudeckiej. Ogród Japoński Siruwa w Przesiece, od kilku lat bardzo intensywnie współpracuje z prefekturą Kioto. Efektem tych działań jest nawiązanie bezpośredniego kontaktu z rzemieślnikami, którzy wytwarzają tradycyjne japońskie rękodzieło.

cd. na str. 13



Wycieczki szkolne na Dolym Śląsku? Poznaj smak niezapomnianej przygody!

Na jesienny wyjazd szkolny lub firmowy proponujemy Góry Bystrzyckie oraz zwiedzanie Bystrzycy Kłodzkiej i Międzygórze. Trasa Długopole-Zdrój – Góry Bystrzyckie – Przełęcz Spalona, wynosi 10 km, jest to 3–4 godziny marszu. Tam czeka turystów nagroda – posiłek i odpoczynek w schronisku „Jagodna”. Warto też odwiedzić Międzygórze i zobaczyć Wodospad Wilczki, największy i najwyższy wodospad w Masywie Śnieżnika. Odpoczynkiem od górskich wędrówek będzie zwiedzanie Bystrzycy Kłodzkiej. To średniowieczne miasto zachwyca zachowanym pierwotnym układem urbanistycznym z prawie w całości zachowanymi miejskimi fortyfikacjami. Uroku dodaje jego położenie nad dwoma rzekami Nysą Kłodzką i Bystrzycą oraz jego dawna zabudowa, pełna zabytków, klimatycznych uliczek i ciekawych miejsc. Niepowtarzalnym miejscem jest Muzeum Filumenistyczne – jedyne w Polsce muzeum poświęcone zbiorom pudełek od zapalek oraz przedmiotom służącym do rozniecania ognia. Bystrzyca Kłodzka to tradycje filmowe. Powstała tu również Aleja Gwiazd, w której swoje miejsca znaleźli polscy aktorzy.



Szklarska Poręba na każdą porę roku

Tego miasta nie trzeba nikomu przedstawiać. Turystyczna mekka. Góry, atrakcje miejskie, muzea, restauracje. Miasto jest pięknie położone, góruje nad nim szczyt Szrenica. Szlaki turystyczne po malowniczych i niepowtarzalnych trasach w obrębie Karkonoskiego Parku Narodowego i Górach Izerskich są godne polecenia. Bez wyprawy nad Wodospad Kamieńczyka, nie ma zwiedzania Szklarskiej Poręby. To najwyższy wodospad w polskich Karkonoszach, spada do przepięknego Wąwozu Kamieńczyka To wspaniałe miejsce! Kolejnym wodospadem jest malowniczo położony Wodospad Szklarki, leżący w wąwozie. Wjazd wyciągiem na Szrenicę to propozycja, z której warto skorzystać będąc w Szklarskiej Porębie, niezależnie od pory roku, lubiana przez dzieci sprawdzi się również na wyjazdach integracyjnych.

Karpacz – ciekawe muzea

Wycieczki szkolne nie nudzą się w Karpaczu. Polecamy wystawę Karkonoskie Tajemnice. Przedstawia ona magiczny świat Karkonoszy, osnuty legendą Ducha Gór. Miejskie Muzeum Zabawek zawiera fantastyczne zabawki, jakimi bawiły się dzieci na przestrzeni 300 lat, od XVIII-wiecznych figurek, umieszczanych w szopkach, poprzez porcelanowe lalki z XIX wieku, aż po zabawki, które znamy współcześnie. To będzie raj dla małych i dużych. Warto odwiedzić również Muzeum Budowli i Techniki Klocków Lego oraz wybrać się do Świątyni Wang.

Kłodzko dla wszystkich

Dorośli na firmowych wyjazdach, uczniowie na wycieczce – Kłodzko ma

ofercę dla każdego. Podziemna Trasa Turystyczna to tunele, chodniki i korytarze, które są efektem pracy mieszczan, którzy już od XIII powiększali i udoskonalali swoje piwnice. Ciekawa trasa pokazuje życie mieszkańców tych ziem i historię tego niezwykłego miejsca. W Twierdzy Kłodzkiej czekają na Was niezapomniane przygody, przejścia wąskimi tunelami, opowieści o więźniach i żołnierzach, tajemnice i mroczne zagadki. Z wieży widokowej widać wspaniałą panoramę Ziemi Kłodzkiej.

Złote miasto i militaria

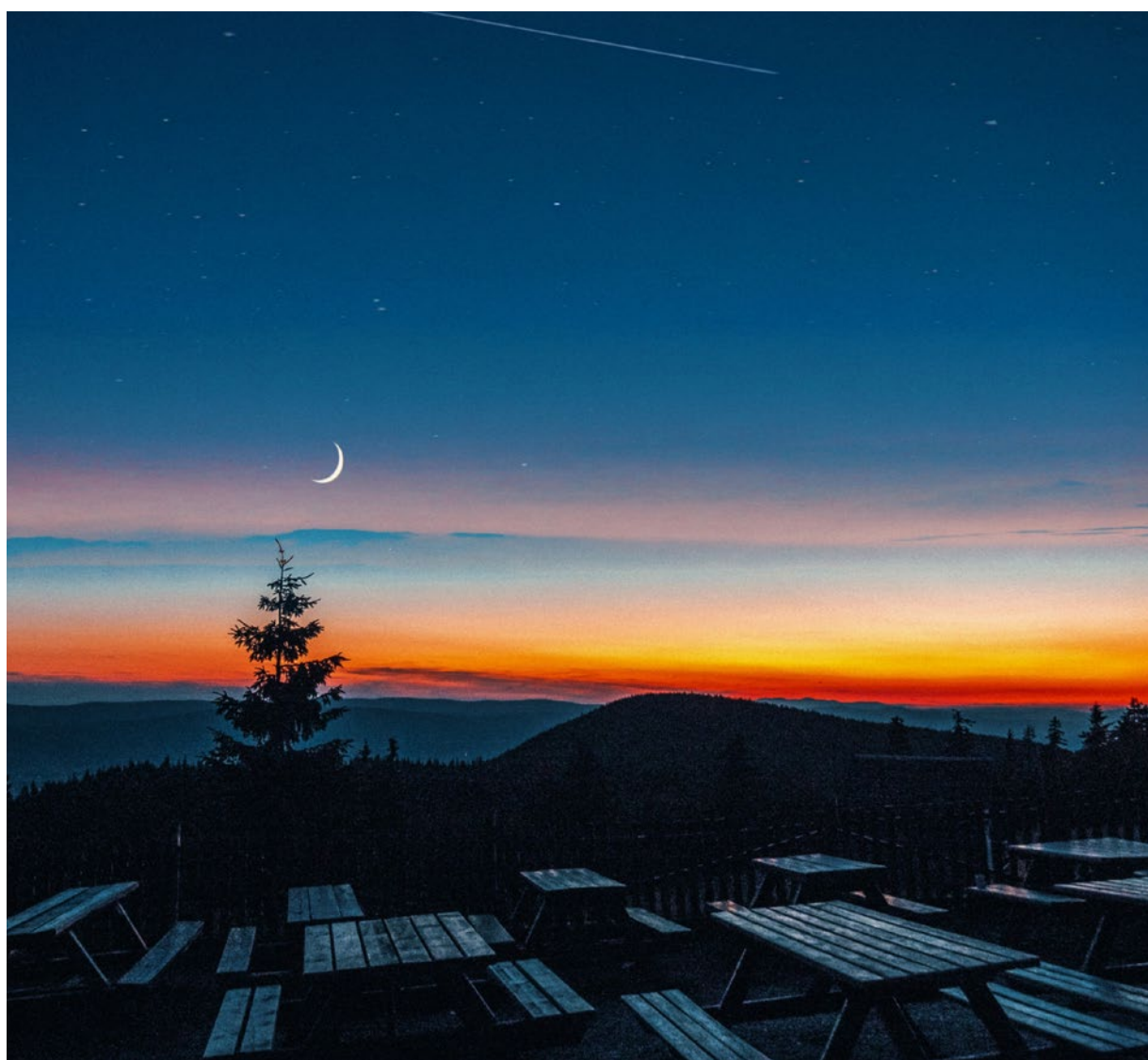
Można wybrać się również do Złotyry, do Kopalni Złota. Mieszczące się przy Rynku niezwykle muzeum pokazuje historię wydobywania złota i jego tradycje, sięgające XIII wieku. Również Twierdza Srebrna Góra może być dobrym pomysłem na wycieczkę lub wyjazd firmowy. Dla miłośników militariów i tematyki wojennej to historyczne miejsce będzie niewątpliwą atrakcją turystyczną. Możliwe jest zwiedzanie z przewodnikiem.

A może Świdnica?

Świdnica to miasto z bogatą historią i dużą liczbą zabytków. Jednym z nich jest Kościół Pokoju. Jest to 365-letnia świątynia, która powstała wyłącznie z drewna, bez użycia stalowych elementów. Wnętrze kościoła zachwyca ilością i jakością detali. Uwagę należy zwrócić także na mnogość oraz piękno wykonania empor, dzięki którym w budynku mogło pomieścić się do pięciu tysięcy wiernych. Wspaniały zabytek! Warto także wybrać się na spacer starówką, podziwiając piękne kamienice, nawiązujące to kupieckich tradycji miasta.

Atrakcje w Stroniu Śląskim

Najsłynniejszą atrakcją gminy Stronie Śląskie jest znajdująca się w miejscowości Kletno – Jaskinia Niedźwiedzia. To jedna z najpiękniejszych jaskiń w Polsce – głównie ze względu na bardzo ciekawą szatę naciekową.



Chcecie podzielić się z nami Waszymi wrażeniami z odkrywania Niesamowitej Polski?
Piszcie na adres naszej redakcji: redakcja@niesamowitapolska.eu.
Najciekawsze zdjęcia i artykuły opublikujemy w kolejnych wydaniach gazety.

Znajdujemy się na skraju lasu we wsi Gierłoż w województwie warmińsko-mazurskim, na terenie Nadleśnictwa Srokowo, kilka kilometrów od Kętrzyna. Dziś życie płynie tu zdecydowanie inaczej niż przed osiemdziesięciu laty, kiedy to w tym miejscu powstała Główna Kwatera Hitlera i Naczelnego Dowództwa Sił Zbrojnych, betonowe miasteczko bunkrów – Wilczy Szaniec.



Las Państwowy

Na tropie tajemnic Lasów Państwowych – Wilczy Szaniec

Obiekt pełnił tę rolę w latach 1941-1944, a historia mówi o tym, że przywódca Trzeciej Rzeszy spędził tu ponad 800 dni. Na obszarze 2,5 km kwadratowych wybudowanych zostało 70 obiektów z żelbetonu i cegły, w tym aż siedem bunkrów ciężkich. Wilczy Szaniec był skrupulatnie ukrywany – jego położenie w środku gęstego lasu i maskowanie za pomocą rozpiętych zewsząd siatek z imitacją liści pozwoliły na pozostawienie kompleksu nieodkrytym. Obecnie miejsce stało się celem turystów z całej Polski i zza granicy, a obiekt można zwiedzać z przewodnikiem, który przybliży tajemnice historii Wilczego Szańca.

Podczas wizyty w Wilczym Szańcu dowiemy się dlaczego na kwaterę Hitlera wybrano właśnie Gierłoż, jakie najważniejsze decyzje Trzeciej Rzeszy

zostały tu podjęte, jak przebiegł nieudany zamach na życie Hitlera, jak wyglądały obiekty mieszkalne kompleksu i jak płynęło codzienne życie osób mieszkających w Wilczym Szańcu. Choć w styczniu 1945 roku niemieckie władze zdecydowały o zniszczeniu Wilczego Szańca, który wprost został wysadzony w powietrze, to wiele ze ścian bunkrów ciężkich i schronów zachowało się bardzo dobrze. Wilczy Szaniec przez cały ten czas był maskowany tak, by jak najmniej rzucał się w oczy. Dziś pozostałości, zresztą całkiem dobrze zachowane, podziwiać można w dwóch strefach - pierwszej, w której mieszkał Hitler i jego świta (wejście płatne) i drugiej, w której zwiedzanie odbywa się na własną rękę. Kompleks składa się z prawie czterdziestu budynków, więc zwiedzanie będzie

prawdziwą przygodą i ciekawą lekcją historii.

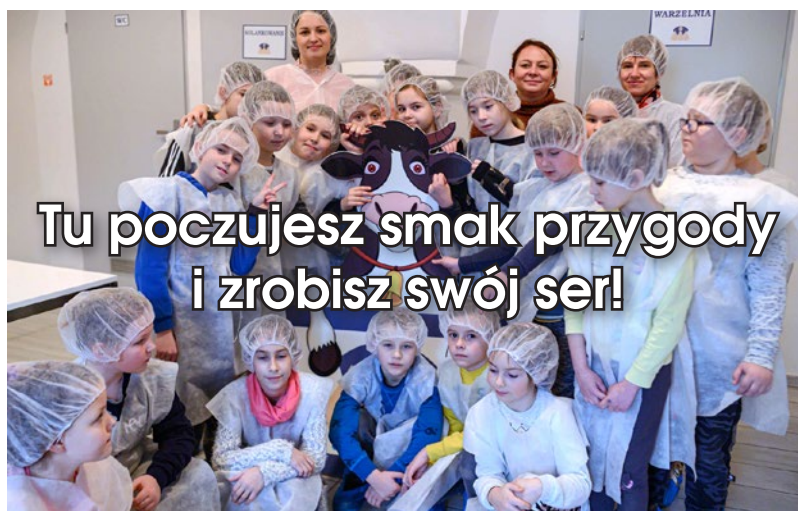
Przed zaplanowaną wizytą w Wilczym Szańcu warto pamiętać o zainstalowaniu aplikacji "Wilczy Szaniec", stworzonej jako kompendium wiedzy dla turystów. Znajdziemy tam bogate opisy historyczne i ciekawostki, a także grę turystyczną, związaną z obiektami na terenie kompleksu. Dodatkowo znajdziemy tam też przydatne informacje

o noclegach, restauracjach i innych atrakcjach turystycznych znajdujących się w okolicy, więc bez problemu możemy zaplanować dłuższy pobyt w Nadleśnictwie Srokowo i całej okolicy. Do Wilczego Szańca można przybywać codziennie przez cały rok, więc zachęcamy do wpisania tego niesamowitego miejsca na swoją listę "do odwiedzenia"!

Do zobaczenia w Nadleśnictwie Srokowo!



Gdy na dworze coraz zimniej, ale pięknie i kolorowo, zwłaszcza w górach, warto pomyśleć o wyjeździe, który będzie odpowiedni na tę porę roku. Nauczyciele, planujący wycieczki szkolne szukają miejsc, w których uczniowie nie będą się nudzić. Manufaktura sera w Lutomerzu w Górach Sowich to miejsce niezwykle, z tradycjami, pyszne i pachnące. I nie ma w nim czasu na nudę!



Tu poczujesz smak przygody i zrobisz swój ser!

Dzieci zobaczą zwierzęta gospodarskie

Uczniowie odwiedzający serownię i jej otoczenie, poznają specyfikę rolniczych terenów i prowadzonych na nich upraw, takich jak pszenica, jęczmień, kukurydza, buraki i wspomniany już wcześniej pasternak. Na miejscu można też zobaczyć zwierzęta zagrodowe, co dla dzieci jest niebywałą atrakcją – krowy, byki, kozy. Dzięki wizycie w Lutomerzu uczestnicy wycieczki szkolnej poznają też dziedzictwo kulturowe tego regionu, ponieważ gospodarstwo stanowią zabytkowe zabudowania dworskie. Wśród zachowanych obiektów są stodoła oraz obora ze żłobami i kolumnami z piaskowca.



Jak powstaje ser?

Warzenie sera na wesoło - to propozycja dla wszystkich, którzy lubią ser oraz ciekawe spędzanie wolnego czasu. To dobra propozycja na wycieczkę szkolną nie tylko dlatego, że warsztaty to zabawa i edukacja w jednym. Jeżeli aura nie sprzyja, wyjazd i tak będzie udany! Uczestnicy poznają pracę w serowni, dowiedzą się jak powstaje ser. Dostaną „śniadanie u rolnika”, przygotowane z produktów wytworzonych w gospodarstwie należącym do serowni oraz od miejscowych rolników. W programie jest także zwiedzanie zabytkowych zabudowań i gospodarstwa rolnego. Uczestnicy warsztatów biorą udział w procesie przygotowania mleka, poprzez krojenie i odciąganie ręcznie serwatki. Każdy z uczestników otrzymuje swoją formę do wyrobu sera, wybiera zioła i może zacząć wyrabiać własny ser. Uczestnicy otrzymują możliwość spróbowania wszystkich wyrobów – serów podpuszczkowych z czarnuszką, kozieradką, czosnkiem i innymi ziołami oraz masła, maślanki, mleka oraz powideł, syropów i innych przetworów z domowej spiżarni – to kolejna atrakcja.

Po pierwsze okolice Lutomerza są malownicze i mają niepowtarzalny urok. Po drugie – już samo usytuowanie serowni w zabytkowych XVIII-wiecznych kamiennych budynkach, może zrobić wrażenie. Klimat tego miejsca jest wyjątkowy, trochę tajemniczy. Dlatego warto je odwiedzić, spróbować niezwykłych serów i innych regionalnych produktów oraz poznać tajniki serowarstwa, a nawet zmierzyć się z własnoręcznym wyrobem sera.

Cenione i zdrowe produkty

Sery lutomierskie to jeden z najbardziej znanych i cenionych produktów Dolnego Śląska. Najważniejsze są

naturalne produkty. Ser wyrabia się tu z najwyższej jakości mleka krowiego, podpuszczki mikrobiologicznej, soli niejodowanej i dodatków w postaci ziół. Do serów dodaje się czarnuszkę, kozieradkę, czosnek, bazylię, pokrzywę, a także orzechy. Wytwarza się tu również sery dojrzewające. Jeden z najbardziej znanych produktów manufaktury to gouda świeża z ziołami - czarnuszką, kozieradką, bazylią, czubrycą zieloną, czosnkiem, żurawiną. Miejscowy sklepik oferuje także inne naturalne wyroby z własnego gospodarstwa, takie jak nabiał, marynaty warzywne, prażona soja czy sałatka z uprawianego tu pasternaku, który dziś jest już bardzo rzadko spotykanym warzywem.



Jesienne podróże kamperem – dlaczego warto?

Podróżowanie kamperem to świetna alternatywa na nielubiących szukania hoteli i pensjonatów, dla turystów, ceniących sobie swobodę, nielubiących przystosowywać się do reguł obowiązujących na zorganizowanych wyjazdach. Taka forma podróżowania daje ogrom możliwości, a kempingi oferują konkurencyjne ceny.

Wyjazd kamperem kojarzy się głównie z sezonem letnim. Wakacyjny wypoczynek z postojami na kempingach i możliwością biwakowania na powietrzu w dowolnym miejscu, to kusząca propozycja i polecamy zasmakowanie takiej przygody. Ale lato nie trwa długo, a jesienne podróże kamperem mogą być równie ekscytujące i pełne miłych niespodzianek. Jesień urzeka kolorami, atmosfera jest inna niż latem.

Dlaczego zatem warto wybrać się w jesienną podróż kamperem? Powodów jest wiele.

Zdarza się, że jesienią obserwujemy spadek nastroju, czujemy się przygnębieni perspektywą krótkich dni i zbliżającej się zimy. Nawet krótka wycieczka, na przykład w góry, które jesienią są

najpiękniejsze, poprawi samopoczucie i doda nowej energii. W sezonie wakacyjnym kempingi i inne popularne miejsca roją się od turystów. Nie każdy to lubi, dlatego poszukujący spokojnego wypoczynku właśnie jesienią powinni zapakować się do kampera i wyruszyć w trasę. Kolejny argument to tańsze miejsca na kempingu. Przed wyjazdem dobrze jest sprawdzić, czy interesujący nas kemping jest czynny poza sezonem wakacyjnym. Ktoś powie, że jesienią może być zimno. To prawda, ale wypożyczalnie oferują kampery całoroczne, w których jest tak ciepło jak w mieszkaniu. Jesień to także doskonała pora na wycieczki i aktywny wypoczynek – spacerować po lesie, jazda rowerem, przemierzanie górskich szlaków czy zwiedzanie zabytków. Czasem w letnie upały turyści są zbyt zmęczeni na aktywne spędzenie wolnego czasu, jesienią wystarczy odpowiedni ubiór i można cieszyć się wyjazdem.

Przemieszczanie się kamperem, gdy w każdej chwili możemy zatrzymać się na dłużej w jakimś pięknym miejscu, pozwala nacieszyć się jego urokami, odkrywać nowe atrakcje. Jesienna aura jest świetna na leśne spacerki, zwiększenie odporności organizmu, obserwację przyrody. Wyjazd kamperem z dziećmi nauczy ich nowych aktywności, pokaże, że można przeżyć ciekawą przygodę. Jesienny kemping to wyzwanie i radość. Takie podróżowanie daje wolność i niezależność, uczy umiejętności organizowania wolnego czasu, pozwala na dostrzeżenie obiektów i miejsc, których nie widać, gdy nocuje się w jednym miejscu.

Gdzie zatem pojechać?

Tam, gdzie chcemy. Kamperem jest taniej i luźniej. Kampera wypożyczymy już za 300 zł za dobę. Pobyt na dobrze wyposażonym, całorocznym kempingu nie powinien kosztować więcej niż 100 zł dla dwóch osób. Nadal otwarte są restauracje, muzea, parki wodne, parki, szlaki turystyczne - tam możemy spędzić wolny czas. Cisza i spokój podczas jesiennych wypraw powodują, że możemy pojechać wszędzie – nad morze, w góry, czy w inne interesujące nas miejsce. Infrastruktura kempingowa cały

czas ulega poprawie. Coraz więcej pól zaczyna funkcjonować jako całoroczne, dlatego podróżowanie kamperem nie musi zależeć od pogody i pory roku.

O czym warto pamiętać wybierając się w taką jesienną podróż?

Na pewno trzeba sprawdzić stan techniczny auta. Nie wszyscy mają swój własny kamper, dlatego też warto znaleźć wcześniej sprawdzoną wypożyczalnię i zarezerwować sobie termin wynajmu samochodu. Latem system grzewczy nie jest istotny, ale przed jesienną podróżą warto jest również zwrócić na to uwagę, szczególnie gdy prognozowane są niskie temperatury. Przyda się odpowiednie wyposażenie – koce, płaszcze przeciwdeszczowe. Dobrze być przygotowanym na każdą ewentualność, aby aura nie zespuła nam wyjazdu. Przydadzą się preparaty owadobójcze, zwłaszcza gdy planujemy postoje na leśnych kempingach i nastawiamy się na bliski kontakt z naturą.

Kto jeszcze nie podróżował kamperem, może spróbować tej jesieni. Pozna smak przygody, podziwiając jesienną kolorową aurę.

Gmina Stronie Śląskie to kolejna obowiązkowa stacja podczas zimowych eskapad w góry. Atrakcji jest wiele, ale to, co wyróżnia ją spośród innych gmin to świetnie przygotowane szlaki piesze i biegówkowe, które o tej porze cieszą się szczególnym zainteresowaniem. W gminie Stronie Śląskie i we wszystkich pasmach górskich ją otaczających powoli pojawia się zima. Gdzie więc warto zapuścić się, by spędzić wspaniały, aktywny czas, oddychając rześkim, górskim powietrzem i spalając przy okazji trochę kalorii?



Zimową porą w Stroniu Śląskim

Dlaczego akurat biegówki?

Narciarstwo biegowe przez ostatni czas cieszy się wśród turystów coraz większym zainteresowaniem. Doliczając fakt, że można je uprawiać w jednym z najpiękniejszych regionów naszego kraju, narciarstwo biegowe staje się doskonałą formą aktywnego wypoczynku. Pasma górskie otaczające gminę Stronie Śląskie: Masyw Śnieżnika, Góry Bialskie, Góry Złote i Krowiarki świetnie nadają się do uprawiania tego sportu za sprawą gęstej sieci szerokich duktów leśnych i z reguły dobrych warunków śniegowych. Popularność narciarstwa biegowego została zaczerpnięta od naszych czeskich sąsiadów – tam sport ten uprawiają wszyscy, bez wyjątków, od małych dzieci po seniorów.

Ostatnio również w Polsce narciarstwo biegowe stało się niezwykle popularne, głównie dlatego, że do jego uprawiania nie potrzeba dużych środków finansowych oraz dlatego, że jest coraz bardziej dostępne ze względu na tworzenie nowych tras biegowych.

Poszczególne odcinki tras biegowych są oznaczone ze względu na stopień trudności. Na terenie gminy Stronie Śląskie trasy o różnym stopniu trudności wytyczono w Górach Bialskich. Jest ich tam około 60 km, a w połączeniu z trasami czeskimi – ponad 150 km. Każdy znajdzie tutaj trasę dla siebie. Miejscem, gdzie rozpoczynają się trasy są wsie: Bielice, Nowa Morawa i Nowy Gierałtów. Trasy są dobrze oznakowane w terenie,

a nad przygotowaniem śladu biegowego czuwa gminny ratrak "Miś".

Początkującym narciarzom polecamy pętlę na polanie w Bielicach, tuż za zimowymi miejscami postojowymi, na początku szlaku z Bielic w kierunku czeskiego schroniska Paprsek (niebieski szlak turystyczny).

Jako trasę łatwą, dla rodzin z dziećmi, z niedługimi, bardziej stromymi odcinkami określono trasę z Bielic przez Dolinę Białej Łądeckiej do schroniska Paprsek. Trasa liczy 6,8 km, suma podejść to 315 m, a suma zejść – 87 m. To najkrótszy szlak biegnący z Bielic do czeskiego schroniska Paprsek, po polsku zwanego Promykiem. Szlak ten przecina dwie pętli: Biały Splaw i Dukt nad Splawami, a wzdłuż obu tych pętli będą transgraniczne pętli Mały i Velký Šengen – bardziej doświadczeni narciarze mają więc wiele możliwości wydłużenia wycieczki.

Inną opcją jest pętla Biały Splaw, biegnąca wzdłuż wąskiej, uroczej doliny potoku Biały Splaw, która jest szczególnie urokliwym fragmentem Gór Bialskich. Pętla liczy niewiele, bo 4,4 km, ale nie jest dostępna dla każdego – podejście w górę doliny Białego Splawu jest dosyć strome, podobnie wymagający jest zjazd.

Kolejna z tras rozpoczynających się w Bielicach określona jest jako "Dukt nad Splawami". Jest to ponad 10 kilometrów trasy przygotowanej dla narciarzy, na której można pobiegać stylem łyżwowym. Większość tras przygotowanych jest jednak pod styl klasyczny.

Kolejne trasy zaczynają się w Nowej Morawie, gdzie na końcu wsi, poniżej przejścia granicznego na Przełęczy Płoszczyna, na narciarzy czekają leśne miejsca postojowe, z zadaszoną wiatą i miejscem na rozpalenie grilla.

Ci, którzy mają doświadczenie w pokonywaniu wymagających tras, skorzystać mogą z 3,9-kilometrowej trasy Nowa Morawa – Droga Marianny – Przełęcz Sucha. Trasa ta przez początkowe 1,5 km może wydawać się prosta, jednak potem czeka nas strome podejście na przełęcz Suchą. Z Przełęczy można kontynuować wycieczkę w kierunku Przełęczy Dział, szczytu Czernicy (z wieżą widokową), czeskiego schroniska Paprsek czy Bielic. Dodatkowo polecamy pokonanie trzech nowo powstałych pętli, które znajdują się bardzo blisko Przełęczy Suchoj: Pętla Rezerwatowa, Bialska i bardzo długa i wymagająca Pętla Pod Czernicą.

Ci, dla których szlaki po polskiej stronie gór będą niewystarczające, mogą połączyć bieg, korzystając również z czeskimi szlakami biegowymi. Szlaki łączą się z czeskimi szlakami Mały Šengen (8 km długości) i Velký Šengen (17 km długości), znajdującymi się około 5 km od zimowych miejsc postojowych w Bielicach. Szlaki te są utrzymywane przez czeski ośrodek narciarski Paprsek. To właśnie schronisko Paprsek jest jednym z popularniejszych celów wycieczek turystów startujących z Bielic. Inne szlaki transgraniczne to Mała Pralinka, 3-kilometrowa pętla idealna dla początkujących narciarzy, a także nieco dłuższa, 8-kilometrowa Pralinka, która zafunduje nam szczególnie piękne bajkowe, leśne widoki. Inny polsko-czeski szlak to niepełna 10-kilometrowa Pohádka (Smrk), która biegnie pod górą Travná, przez granicę do szczytu Smrk, a następnie przez rozdroże Čísařská bouda.

Na zimę do gminy Stronie Śląskie

Zima to czas, kiedy górskie szlaki oblegane są bardziej, a my wcale nie dziwimy się takiej sytuacji. W gminie Stronie

Śląskie nie brak szlaków pieszych i biegówkowych, które zahaczają o najciekawsze atrakcje, a przede wszystkim oferują wspaniałe widoki i ogromną frajdę biegającym na nartach oraz piechurom. Z drugą połówką, z dziećmi, z przyjaciółmi czy w pojedynkę – sport w okolicznościach przyrody to sama przyjemność, dlatego nie pozostaje nic innego jak wyczekiwać odpowiedniej pogody, zakasać nogawki i udać się, by zwiedzać jeden z najpiękniejszych regionów Dolnego Śląska. Dodatkowo w gminie Stronie Śląskie w najbliższym czasie odbędą się trzy ciekawe dla turystów imprezy: 5 grudnia 2021 r. przed budynkiem strońskiego CETiK-u na placu przed targowiskiem miejskim odbędzie się Jarmark Bożonarodzeniowy "Stoły Świąteczne", wydarzenie organizowane przez stroński dom kultury. W pierwszej połowie stycznia czeka nas oficjalne rozpoczęcie sezonu biegówkowego w Bielicach – dokładna data zależy jednak od warunków śniegowych w Górach Bialskich. Dla miłośników nordic walking planowany jest 1 zimowy półmaraton. Inną imprezą planowaną na zimę w gminie Stronie Śląskie jest kolejna edycja najdłuższego biegu narciarskiego w Polsce na 60 km – ULTRABIEL oraz biegi towarzyszące.

Turystów, którzy kochają narty skitowe, zjazdowe oraz rakiety śnieżne, zapraszamy w majestatyczny Masyw Śnieżnika, gdzie nad okolicą góruje Śnieżnik (1425 m n.p.m.), najwyższy szczyt polskich Sudetów Wschodnich, połączony gęstą siecią szlaków turystycznych z Czarną Górą, Kletnem, Kamienicą, Stroniem Śląskim oraz Bielcami w Górach Bialskich. Każdy turysta zimowy znajdzie tutaj atrakcje dla siebie. Nawet jeżeli zabraknie śniegu, to nie będzie się nudził – do dyspozycji pozostają jeszcze inne atrakcje gminy: Jaskinia Niedźwiedzia, Kopalnia Uranu czy Muzeum Minerali.

Wszystkich tych więc, co chcą połączyć sport z integracją wśród podobnych sobie, zapraszamy tu, do gminy Stronie Śląskie, Gminy Aktywnej z Natury.



Jakie tajemnice czekają do odkrycia w Folwarku Szyfrów?

Weekendy na Dolnym Śląsku można spędzić na wiele sposobów, lista atrakcji właściwie nie ma końca. Nic więc dziwnego, że turyści z całej Polski przyjeżdżają tu, by odpocząć - w końcu każdy niezależnie od wieku znajdzie tu swoją oazę. Co powiecie na to, żeby któryś z chłodniejszych, jesienno-zimowych weekendów spędzić w samym sercu Kotliny Kłodzkiej, w Sudetach? Co powiecie na to, żeby odkryć tajemnice Dolnego Śląska podczas gry przygodowej w Folwarku Szyfrów?

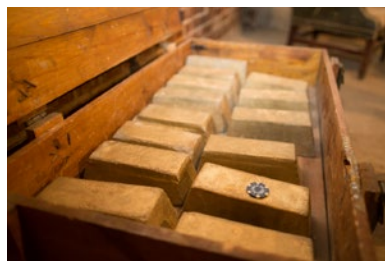
Jesteśmy we wsi Ławica na Dolnym Śląsku. Stary Folwark, który stoi tuż obok tutejszego Pałacu pamięta kawał historii tej krainy. W poszczególnych pomieszczeniach folwarcznych czekają na nas zadania logiczne i manualne, które rozwiązujemy drużynowo. Otwierając pierwsze z drzwi, wkraczamy w przeszłość i krążymy poprzez epoki: PRL, rok 1945, okres wojen napoleońskich, czasy, kiedy na Dolnym Śląsku żyła księżniczka Marianna Orańska. Przechodząc z jednych drzwi do drugich poznajemy bohaterów, realia życia i ich tajemnicze losy, zatapiamy się w zagadkach, które jak dotąd nie doczekały się rozwiązania.

Nie musisz znać historii, żeby wziąć udział w wyzwaniu. Wystarczy, że myślisz logicznie i lubisz pracę zespołową.



Wyjazd integracyjny nad Nysą Kłodzką

Zabawa trwa od 90 do 120 minut i będzie idealna dla osób bawiących się podczas imprez integracyjnych czy wieczorów kawalerskich/panieńskich. Zbierz drużynę minimum 6 osób i przybawaj do starego Folwarku Szyfrów. Po zabawie zapraszamy do Pałacu Ławica! Gotowi na podjęcie wyzwania?



Złota polska jesień sprzyja wycieczkom. Złoty Pstrąg Boguszyn – Łowisko i Karczma Rybna to miejsce, które z pewnością warto odwiedzić podczas takich wyjazdów. Relaks na świeżym powietrzu, spokój i pyszne ryby. To jednak nie wszystko. To prawdziwa gratka dla miłośników wędkowania!

Boguszyn leży na Dolnym Śląsku, na Ziemi Kłodzkiej, nieopodal Kłodzka. Łowisko zaprasza do wędkowania amatorów i profesjonalistów, również z własnym sprzętem. Do dyspozycji wędkarzy są dwa zbiorniki wodne, a w nich pstrągi, karpie, liny, amury, sumy, szczupaki, sandacze i jesiotry.

To miejsce jakich mało, wokół jest pięknie i zielono, przyroda zachwyca i zachęca do przebywania na świeżym powietrzu. Warto wybrać się do Boguszyna z rodziną i przyjaciółmi. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Wędkarze mają łowiska, dorośli mogą spacerować i wypoczywać na łonie natury, na dzieci czeka park zabaw ze statkiem piratów, mini-tyrolką i piaskownicą. Wiejska zagroda ucieszy dzieci i dorosłych. Kontakt ze zwierzętami – kozami, kurami, królikami i owcami fryzyjskimi – pozytywnie wpłynie na całą rodzinę. W zagrodzie można kupić swojskie produkty: mleko kozie, owoce, sery, jaja oraz chleb wypiekany na zakwasie.



Jeżeli pstrąg, to w Boguszynie

Wypoczynek na świeżym powietrzu wzmacnia apetyt. Złoty Pstrąg Boguszyn ma na to receptę. Karczma Rybna zaprasza na pyszne i świeże ryby – smażone i wędzone oraz swojski chleb na zakwasie wypiekany na miejscu. Karczma jest czynna codziennie, przez cały rok.

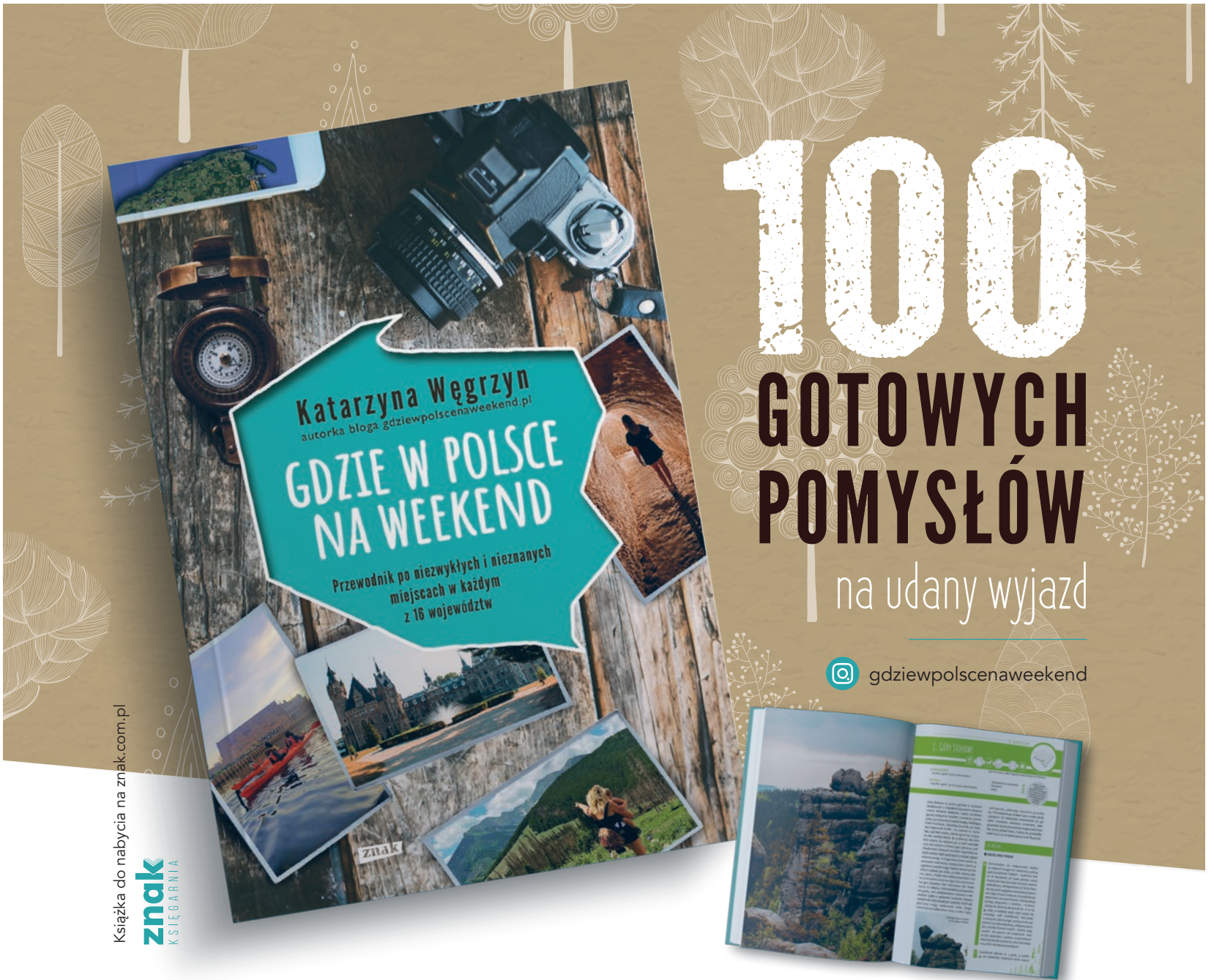
Na turystów, którzy chcieliby lepiej poznać tę piękną okolicę oraz zwiedzić atrakcje turystyczne Ziemi Kłodzkiej, na terenie łowiska czeka Domek Góralski do wynajęcia.

Zatem, jeśli nie mieliście pomysłu na ciekawy i spokojny wyjazd, a lubicie wypoczynek nad wodą, wędkowanie i relaks na świeżym powietrzu, to już go otrzymaliście. Złoty Pstrąg Boguszyn - Łowisko i Karczma oferują aktywny



wypoczynek, świeże ryby i możliwość noclegu. Tu spędzicie czas miło,


przyjemnie i... pysznie. Korzystajcie, dopóki pogoda sprzyja.

Książka do nabycia na znak.com.pl**znak**
KSIĘGARNIA

100

GOTOWYCH
POMYSŁÓW

na udany wyjazd

 [gdziewpolscenaweekend](https://www.instagram.com/gdziewpolscenaweekend)

Podróże po Polsce to dla mnie zawsze wyprawa w nieznaną. Pamiętam swoją ekscytację, gdy odkrywałam kolejne zamki, twierdze, kopalnie złota czy ropy, a także niezliczone ślady historii. Nie mogłam uwierzyć, że nasz kraj, który pozornie przecież dobrze znam, jest aż tak bardzo różnorodny.

Od lat robiłam mnóstwo notatek na temat różnych ciekawych miejsc w Polsce, które chciałam odwiedzić i które pokazywałam na swoim blogu i Instagramie. To zarówno parki rozrywki, znane zamki i wielkie aglomeracje, jak i jaskinie, lochy, piękne formacje skalne czy małe miasteczka.

Chciałabym zarazić Was podróżowaniem po Polsce i poznawaniem jej zakątków – równie pięknych, niezwykłych i zaskakujących jak cuda natury i architektury, które jeździmy podziwiać do innych krajów.

Ta książka zawiera pomysły i ciekawostki dotyczące atrakcji w każdym województwie w Polsce. Dzięki poglądowym mapom pogrupowane i opracowane są tak,

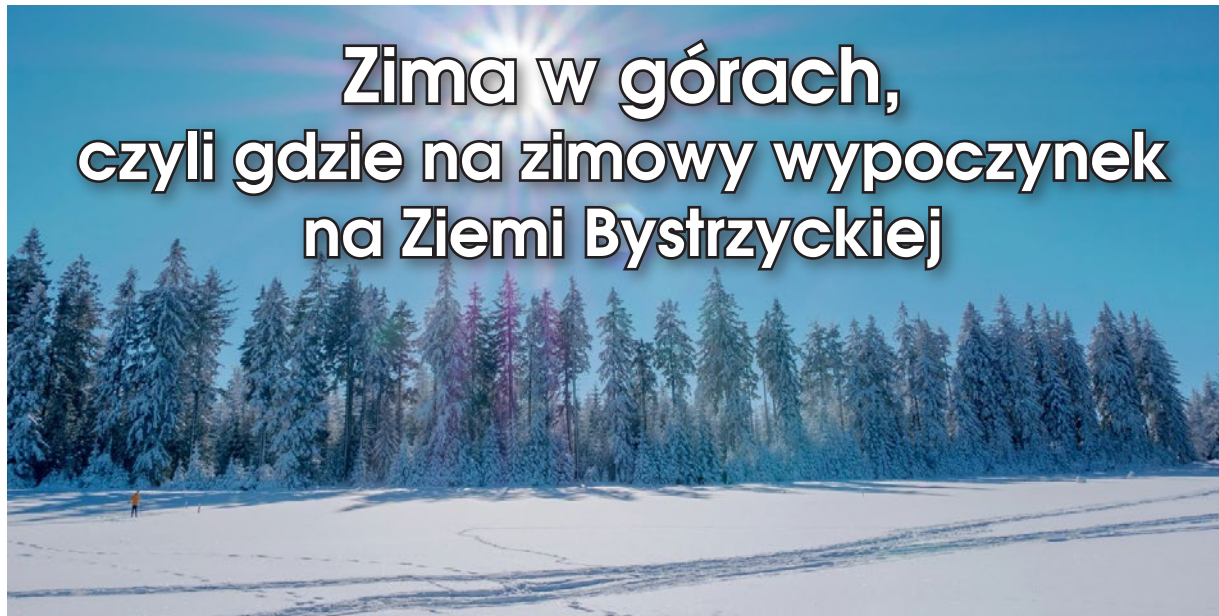
by przypadkiem nie przegapić wartych zobaczenia, a leżących koło siebie miejsc. Informacje o tym, gdzie można przyjechać z psem albo które trasy da się przejść z wózkiem dziecięcym, pozwolą idealnie dopasować cel podróży do oczekiwań oraz oszczędzić rozczarowań i frustracji. Nawet jeśli zdecydujecie się ruszyć na weekend w drugą część Polski dopiero w piątek rano, zupełnie nie znając okolic, w które się wybieracie, ta książka pomoże Wam odpowiednio zaplanować wyjazd. I na pewno nie pozwoli Wam się nudzić!

Ciężko było mi wybrać do niej tylko sto miejsc. Każdy z nas szuka przecież w podróżach czegoś innego – aktywności, ciekawostek lub odpoczynku. Starłam się więc zamieścić wszystkiego po trochu, a Wy ocenicie, czy mi się udało.

Mam nadzieję, że dzięki temu, co znajdziecie w tej książce, wybieriecie się w podróż po naszym kraju, z której wrócicie odmienieni.

Kasia Węgrzyn

Zimowe urlopy czas zacząć planować, choć wiemy, że nie jest to prosta sprawa. Z setek zimowych atrakcji trzeba wybrać zaledwie część, która pojawi się jako punkty wycieczek czy to podczas międzyświątecznej przerwy, czy to podczas ferii zimowych. Zimą góry mają swój niesamowity urok, a jedne z piękniejszych dolnośląskich gór znajdują się przecież w gminie Bystrzyca Kłodzka. Co więc możemy robić w okolicy zimową porą? Odpowiadamy!



Zima w górach, czyli gdzie na zimowy wypoczynek na Ziemi Bystrzyckiej

Jeśli mamy tu fanów narciarstwa biegowego, to zatrzymajcie się na dłużej. Jeśli natomiast narty niekoniecznie są Waszą bajką, ale lubicie górskie wędrówki, to... również czytajcie dalej.

W gminie Bystrzyca Kłodzka narciarzy wysłamy do Stacji Narciarstwa Biegowego Spalona.

Trasy biegowe w Spalonej są zróżnicowane pod względem trudności – więc i amatorzy i wyczynowcy znajdą tu coś dla siebie.

Do dyspozycji jest pięć tras. Pierwsza – Polana Biegowa ma długość ok. 800 m i w sezonie zimowym jest oświetlona. Inna trasa to Pętla Duża Jagodna, która ma 15 km długości i biegnie z polany na Przełęcz Spalona w kierunku Sasina, na Sasankę i dalej na Jagodną (977 m n.p.m.). To trasa dla bardziej zaawansowanych biegaczy, z solidnym podbiegiem, natomiast trochę łatwiejszą trasą jest Pętla Mała Jagodna. Tak jak Duża Jagodna, 12 km trasy biegnie z polany na Przełęcz Spalona również w kierunku Sasina, na Sasankę i z finałem na Jagodnej, która jest najwyższym wzniesieniem w Górach Bystrzyckich. Na szczycie Jagodnej stoi też otwarta prawie dwa lata temu wieża widokowa. Czwarta trasa – Pętla Zielona

– jest łatwą trasą dla początkujących biegaczy, ma 5 km długości i biegnie z Przełęcz Spalona przez wzgórze Sasin. Ta trasa jednak jest przygotowywana przy dużych opadach śniegu, kiedy pokrywa śnieżna wynosi co najmniej 50 cm.

Ostatnia z tras to Pętla Czerwona, 4-kilometrowa trasa z początkiem i końcem na polanie na Przełęcz Spalona, naprzeciwko Schroniska PTTK "Jagodna" w kierunku Popielnej Doliny, przez Sasin i porośnięte lasami tereny Gór Bystrzyckich. Ta trasa również jest dostępna tylko w przypadku dużej ilości śniegu. W schronisku czeka nas odpoczynek i przepyszny poczęstunek (nie bez powodu turyści twierdzą, że to jedno z najlepszych schronisk w Polsce!). Oprócz Gór Bystrzyckich, gmina Bystrzyca Kłodzka ma też Masyw Śnieżnika. Na szczycie Śnieżnika buduje się właśnie wieża widokowa, więc za jakiś czas będzie to kolejna atrakcja na tym terenie. A co oprócz Śnieżnika? Trójmorski Wierch, Czarna Góra, Stroma, Mały Śnieżnik. Wybór jest duży, ale wszystkie te miejsca łączy jedno: gęsta sieć szlaków, które służą górskim wędrówkom, i które oferują widoki zapierające dech w piersiach.

Inne miejscowości, które oferują trasy biegowe to Międzygórze i Lasówka.

Samo Międzygórze jest prawdziwą perełką architektoniczną na skalę naszego kraju. Możecie je kojarzyć z tyrolskiej zabudowy, którą zostawili nam jeszcze Niemcy. Idziemy o zakład, że przyjeżdżając tu pierwszy raz, prędzej czy później wrócić na dłużej. Skąd to wiemy? Ano, po pierwsze: w Międzygórzu znajduje się najwyższy w Masywie Śnieżnika, a drugi najwyższy w całych Sudetach Wodospad Wilczki. Zimą, spadająca z wysokości 22 metrów tworzy lodospad, który jest iście bajkowym widokiem. Jednak prawdziwym "must see" Międzygórza są tyrolskie domki, w których najczęściej można też przenocować, a także Góra Igliczna, która przyciąga turystów i pielgrzymów ze względu na obecność figury Matki Bożej Śnieżnej, z którą wiąże się ciekawa historia. Jaka? Nie zdradzamy. Zostawiamy Wam to do odkrycia na miejscu.

Szlak narciarstwa biegowego dookoła Międzygórza może być dodatkową atrakcją dla turystów, przybywających tu zimą, pod warunkiem odpowiedniej ilości śniegu. Przygodę z nartami biegowymi możemy rozpocząć na polanach na górze Jawor.

W Lasówce mamy natomiast do dyspozycji pętlę łączącą 5 km. Do wyboru są 2 ślady: do stylu klasycznej i częściowo do stylu łyżwowego. Z pętlą w Lasówce łączy się nowa, 13-sto kilometrowa pętla z łącznikiem. Stąd również będziemy mieć zapewnione wspaniałe widoki, m.in. na Góry Orlickie.

W okolicy funkcjonuje kilka wypożyczalni sprzętu narciarskiego: jedna w Międzygórzu i dwie w Spalonej, w tym jedna tuż przy wyciągu narciarskim.

Do gminy Bystrzyca zapraszamy nie tylko osoby będące narciarzami – te malownicze tereny można poznawać również spacerując lub saneczkując rodzinnie, korzystając przy tym z pysznej kuchni w schronisku Jagodna i pensjonatach w Międzygórzu. Więcej nie zdradzamy – po prostu musicie odkryć to sami!

Na zimowe ferie, na święta, na weekend czy na każdą wolną chwilę – zapraszamy do gminy Bystrzyca Kłodzka. Nie musicz być profesjonalnym narciarzem – spośród wielu tras wybrać możecie najbardziej odpowiednią dla siebie i obiecujemy, że będziecie zadowoleni! Do zobaczenia na trasie!



Nie każdy wie, że Złotoryja to najstarsze pod względem prawnym miasto w Polsce. Ale to nie jedyny powód, dla którego warto odwiedzić to miasto. Złotoryja zawdzięcza swoją nazwę złotu, które było tu wydobywane już od XII wieku. Z czasem jednak poszukiwanie złota przestało być opłacalne, ale o "złotej" historii przypominają mieszkańcom i turystom nie tylko legendy, ale i istniejąca do dziś sztolnia, którą można zwiedzać.

Zanim jednak opowiemy o atrakcjach Złotoryi, chcielibyśmy zaprosić Was na trzy wydarzenia, odbywające się tutaj zimą. Pierwsza impreza odbędzie się 5 grudnia – będzie to Jarmark Mikołajkowy. Spotkamy się w Rynku od godz. 12.00 do 18.00. 12 grudnia br. od 15:00 do 18:00 odbędzie się kolejny jarmark – świąteczny – w zabytkowych murach klasztoru Franciszkanów. Trzecia impreza, która czeka nas zimą porą w Złotoryi, swą tradycją sięga XVI wieku i czasów zarazy. W 1553 r. w czasie epidemii dżumy prawdopodobnie zmarło 2,5 tysiąca mieszkańców Złotoryi i, jak mówi legenda, w noc wigilijną na Rynek miasta wyszedł ówczesny burmistrz i 6 ocalałych mieszczan intonując kolędę. I tak od tej pory, co roku aż do zakończenia II wojny światowej, w Złotoryi na Rynku miasta odbywały się śpiewy. Po wojnie tradycja ta wróciła w roku 1995 roku i trwa nadal. Obecnie nazywana jest Wigilią w Rynku i odbywa się 24 grudnia o godz. 22.45. Podczas tego spotkania, które rozpoczyna burmistrz intonując kolędę, mieszkańcy dołączają i wspólnie



śpiewają. Dzieli się opłatkiem, słuchają świątecznych pieśni w różnym wykonaniu, w zależności od tego, kto zostanie zaproszony przez miasto na tę wyjątkową uroczystość.

Co oprócz zimowych wydarzeń?

Oprócz tego, że w Złotoryi będą odbywały się zimowe imprezy, to miasto zachęca zabytkami, które zwiedzać

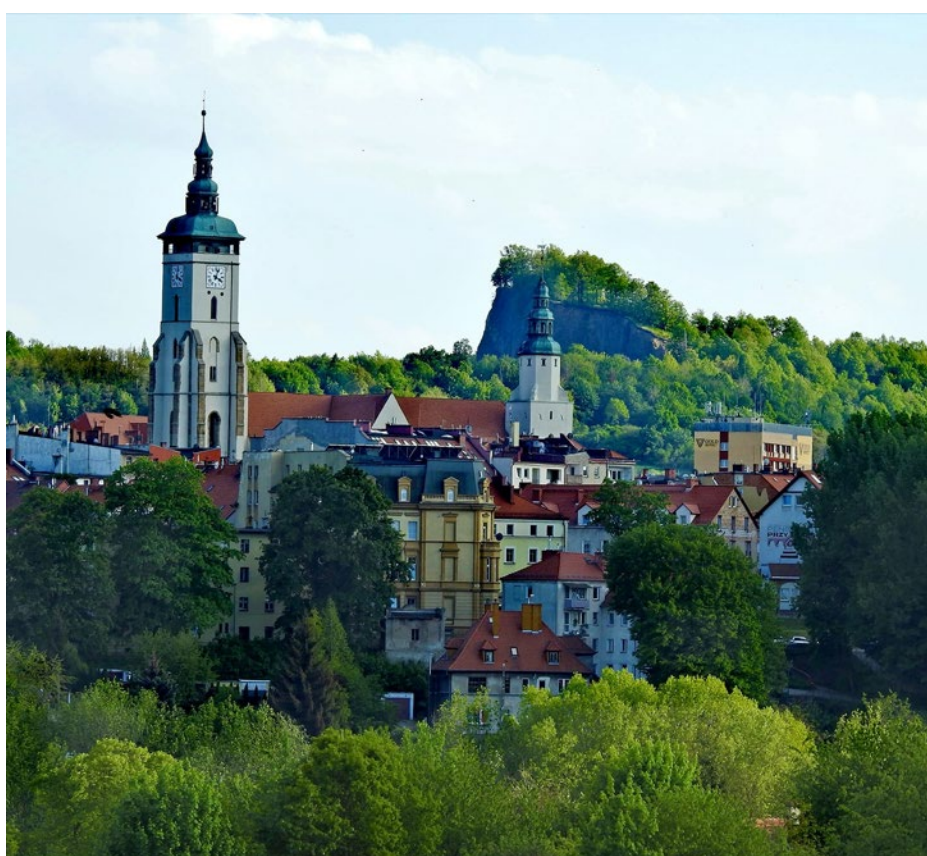
można przez cały rok. Zabytkowe Stare Miasto, swoją malowniczością dorównujące Sandomierzowi, podziwiać można ze szczytu Baszty Kowalskiej, na której szczyt prowadzi 45 kamiennych schodów. Ciekawymi miejscami są również franciszkański klasztor i kościół Św. Mikołaja, a także dawna Kopalnia Złota "Aurelia", w której przygotowana jest ok. 100-metrowa trasa turystyczna. Przed wizytą w kopalni pamiętajcie o odpowiednim ubraniu! Temperatura

w podziemiach przez cały rok wynosi ok. 8 stopni Celsjusza, a korytarze w kopalni są niskie, wąskie i panuje tam wysoka wilgotność. Na terenie wokół Kopalni dostępne są zadaszone pomieszczenie z ławeczkami, stołem, murowany grill, w którym można upiec kiełbaski, plac zabaw dla dzieci ze zjeżdżalnią i huśtawkami, a tuż pod Kopalnią znajduje się murowana niecka, która służy do płukania złota. Jeśli po wizycie w Kopalni nadal będzie nam mało złota, możemy udać się do Muzeum Złota, które ma swoją siedzibę w klimatycznej XVIII-wiecznej kamienicy. Możemy podziwiać tu mnóstwo eksponatów związanych z wydobywaniem tego kruszcu, a także kolekcję minerałów z okolicznych gór i rzek.

Przyroda Złotoryi

Choć zabytki Złotoryi zachęcają do odwiedzin tego miasta, to nietaktem byłoby, gdybyśmy nie wspomnieli o przyrodniczych atrakcjach okolic Złotoryi. Miasto położone jest na skraju Parku Krajobrazowego, Krainy Wygasłych Wulkanów, a w samym centrum Pogórza Kaczawskiego. Obowiązkowym wydaje się być odwiedzenie Ostrzycy Proboszczowickiej, nazywanej dolnośląską Fudzijaną, a także Wilczej Góry, nazywanej przez mieszkańców Wilkołakiem. Oba wzgórza to wygasłe wulkany. Wilkołak dziś jest już nieczynnym kamieniołomem. Możemy również podziwiać górę z większej odległości, bo i tak mamy pewność, że przywitają nas niesamowite widoki! Dojście do Wilkołaka ze Złotoryi zajmuje ok. pół godziny. Innymi atrakcjami przyrodniczymi z obrzeży miasta są Krucze Skały i Wiszące Tory nad rzeką Kaczawą.

To jak, gotowi na zimową wycieczkę do Złotoryi?



Góry Stołowe większości kojarzą się zapewne ze skalnymi ścianami, labiryntami i szczelinami, przez które przecisnąć się nie jest wcale taką oczywistą sprawą. O ile wiosną, latem czy jesienią pokonywanie skalnych szczelin sprawiać będzie ogromną frajdę, o tyle zimą mniej wprawieni turyści czasami rezygnują z przeciskania się między skałami ze względów bezpieczeństwa. Ale spokojnie – mamy dla nich inne propozycje spełniania wolnego czasu w gminie Radków i okolicach w czasie zimy.

W Krainie Gór Stołowych powoli pojawia się śnieg, co oznacza, że będziemy mogli uprawiać sporty zimowe. Ale dlaczego właściwie warto uprawiać narciarstwo biegowe?

Po pierwsze biegówki to sprzęt dla każdego – sport ten nie wymaga zaawansowanych umiejętności jeżdżenia na nartach, a z łatwych tras korzystać mogą z powodzeniem również rodziny z dziećmi. W czasie biegania pracują wszystkie partie ciała, również górne, co sprawia, że wzmacniamy całe ciało. Wśród zalet narciarstwa biegowego wymienia się też brak kontuzyjności, poprawę kondycji i koordynacji ruchowej, wzmacnianie układu oddechowego i spalanie kalorii. O wyzwalaniu endorfin nie będziemy wspominać, bo to oczywiste!

Trasy biegowe w czasie zimowym wytyczane są również na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych. To pętle, które umożliwiają poruszanie się po niemal całym terytorium Parku. To właśnie gmina Radków utrzymuje trasy narciarstwa biegowego. W tym sezonie dostępne będą trzy trasy: 3-kilometrowa trasa "łuki przy wypożyczalni", niemal 5,5-kilometrowa trasa nad Michałowką, a także 10-kilometrowa trasa nad Michałowką w kierunku Pasterki. W Karłowie istnieje wypożyczalnia nart biegowych, z której możemy skorzystać, jeśli skusi się na jazdę biegową.

Zwiedzanie Radkowa zimą? Czemu nie!

Tak jak latem, tak i zimą miejscowości gminy Radków polecają się do zwiedzania. Jednym z obowiązkowych punktów wycieczki jest radkowski Rynek. Warto wspomnieć, że Radków ma zachowany pierwotny układ przestrzenny, a na rynku oprócz późnogotyckiego kościoła stoi renesansowy ratusz i figura Matki Boskiej Szkaplerznej. Dookoła miasta zbudowane były mury, których fragmenty można podziwiać do dziś. W Radkowie warto również odwiedzić okolice zalewu, w którym zimą co prawda się

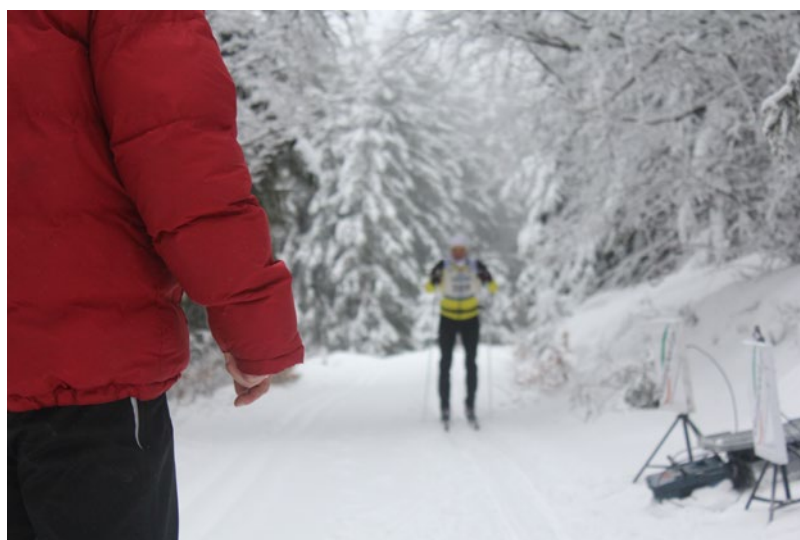


Wyruszyć zimą do Krainy Gór Stołowych

nie pokąpiemy, ale widoki znad zalewu warte są spaceru, również w zimowej scenarii. W Wambierzycach, nazywanych śląską Jerozolimą, podziwiać możemy bazylikę, która niezmiernie zaprasza wszystkich pielgrzymów spragnionych estetycznych i duchowych wrażeń i która jest jedną z najpiękniejszych budowli sakralnych w Polsce. Co ponadto możemy zobaczyć w Gminie Radków? Skansen Dawnych Sprzętów w Wambierzycach, Wodospad Pośny, Schronisko Pasterka, Zabytkowy Węzeł Kolejowy w Ścinawce Średniej – wszystkie atrakcje dostępne są również zimą porą.

Dodatkowo w Wambierzycach w gminie Radków 19 grudnia odbędą się dwie imprezy. O godzinie 12 na Placu Najświętszej Marii Panny przed wambierzyczką Bazyliką odbędzie się jarmark bożonarodzeniowy, a o godzinie 15:00 będziemy mieli okazję wysłuchać koncertu muzyki organowej, organizowanego na okoliczność otwarcia muzeum im. Ignaza Reimanna, wybitnego niemieckiego kompozytora urodzonego i tworzącego w Wambierzycach.

Gmina Radków ma do zaoferowania mnóstwo atrakcji, które sprawdzą się również zimą. Nie brakuje tu przepięknych górskich widoków, tras biegowych, czystego powietrza i kontaktu z naturą, więc jedyne o czym musicie pamiętać odwiedzając gminę Radków to dobre humory, sporo czasu (bo przecież samo się wszystko nie zwiedzi!) i pogoda, którą postaramy się zamówić dla Was. Śnieg na zimowe miesiące już zamówiony! Zapraszamy do Gminy Radków!



Zima zbliża się wielkimi krokami, a to oznacza tylko jedno - że czas udać się w góry spalić trochę kalorii podczas uprawiania zimowych sportów. Polska nie jest może krajem, który posiada ogromne możliwości uprawiania sportów w górach, ale całkiem popularne ostatnimi laty, również za sprawą sukcesów Justyny Kowalczyk stało się narciarstwo biegowe. Najbardziej odpowiednimi miesiącami na uprawianie tego sportu są miesiące, w których występują obfite opady śniegu, zatem najczęściej przypada to na okres od grudnia do lutego. Oczywiście istnieje możliwość treningu na biegówkach również latem czy jesienią, jednak w Polsce nie jest to zbyt popularne. Jedynie sportowcy wyczynowi odbywają treningi przez cały rok, niezależnie od pogody, ale nam do wyczynowców jeszcze daleko!

Główną motywacją korzystania z nart biegowych jest dla większości polskich turystów po prostu dobra zabawa, ale nie każdy wspomina o tym, że sport ten przynosi również inne korzyści. Dlaczego coraz chętniej wybieramy jazdę na nartach biegowych i jakie korzyści możemy z tego czerpać? Odpowiadamy!

Sport dla każdego

Wybierając się na zimowy wypoczynek często dylematem jest jakie aktywności wybrać. Snowboard dla zupełnych laików może okazać się trudnym sportem, podobnie jest z nartami zjazdowymi - szczególnie gdy na urlop zabieramy dzieci. Narty biegowe są natomiast odpowiednie również dla osób, które wcześniej nie miały styczności z nartami. Jednak jak w każdym sporcie, ważne jest by zminimalizować ryzyko kontuzji. Nie zaleca się więc wskakiwania w narty prosto zza biurka. Przed każdym treningiem należy się porządnie rozgrzać, a warto też zaznaczyć, że przygotowanie do nart właściwie może trwać cały rok. Im więcej aktywności podejmujemy się w ciągu roku, tym bardziej wzmocnione mamy poszczególne partie mięśni, co później pozwala uniknąć nagłych kontuzji. Niektórzy trenują też na tzw. nartorolkach, które pozwalają na szlifowanie narciarskich umiejętności w ciągu roku, również w mieście.

Jednak tak naprawdę aby wybrać się na spokojny marsz w nartach, nie trzeba mieć szczególnej formy. Również nie ma znaczenia czy jesteś kobietą, mężczyzną



6 powodów, dla których warto uprawiać narciarstwo biegowe

i ile masz lat. Z nart biegowych korzystać mogą nawet najmłodszy - z prawdziwym biegiem będzie w ich przypadku trudniej, ale możemy być pewni, że człapanie nawet na małych odcinkach sprawi im multum frajdy.

Spalacz kalorii

Każdy sport przybliży nas do dobrej formy, jednak jazda na nartach biegowych robi to w całkiem przyjemny sposób.

60 minut mało intensywnego biegu na nartach biegowych pozwoli przeciętnej osobie spalić około 400 kcal. Ilość spalanych kalorii rośnie razem z tempem biegu, jednak należy pamiętać, żeby nie doprowadzić do przeforsowania organizmu, szczególnie, gdy jest to początek naszej przygody z biegówkami. Te wycieczki świadczą tylko o tym, że narciarstwo biegowe w porównaniu z innymi sportami spala dużo więcej kalorii, co może być ważną informacją dla osób, dla których oprócz dobrej zabawy liczy się też utrata kilogramów.

Poprawa formy

Większość sportów, które możemy uprawiać na świeżym powietrzu angażują tylko określone partie ciała i najczęściej są to nogi. Sprawa wygląda nieco inaczej z nartami biegowymi. Biegi na nartach angażują ponad 85% mięśni na ciele i są to mięśnie zarówno górnych jak i dolnych partii ciała, a nie tylko rąk i nóg. W trakcie biegu pracują również mięśnie odpowiadające za utrzymanie równowagi (nie bez powodu zresztą narciarze biegowi są najbardziej wydolnymi sportowcami na świecie). Zaangażowanie tak wielu mięśni wiąże się z zapotrzebowaniem na energię, co z kolei jest związane ze spalaniem tłuszczu (patrz punkt 2). O tym, że wytrenowane mięśnie odpowiadają za ogólną dobrą formę naszego ciała, nie będziemy pisać. To w końcu dosyć oczywiste. Jeśli więc zależy Wam na wzmocnieniu całego

ciała to narty biegowe są sportem dla Was!

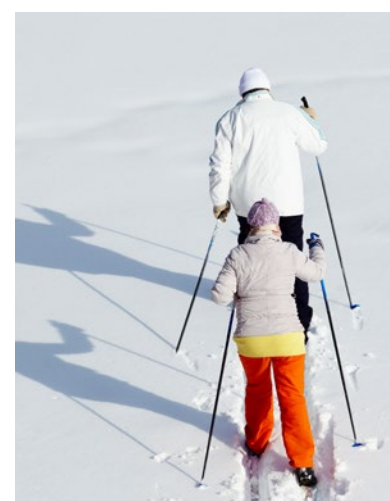
Dodatkową korzyścią jest to, że bieganie na nartach nie obciąża stawów. Nacisk siły, która działa na powierzchnię nart rozkłada się na całej ich powierzchni, nie tylko na stopie, stąd różnica w obciążeniu kolan. Przykładowo, klasyczne bieganie może powodować ból kolan nawet po przebiegnięciu niedalekiego dystansu. Potwierdzono, że osoby, które biegają na nartach, są w stanie pokonać dużo dłuższe dystanse niż gdyby biegły klasycznie w tych samych warunkach.

Dużo korzyści za niedużo pieniędzy

Bieganie na nartach biegowych nie należy do drogiego sportów. W porównaniu do innych zimowych sportów, jest to najtańszy sport, który nie wymaga skomplikowanych sprzętów. Koszt przeciętnej jakości zestawu (narty, buty, kije), jeśli chcemy kupić go na własną rękę, to ok. 600 zł. Ceny różnią się w zależności od producenta, jednak inwestycja kilkuset złotych to inwestycja na lata. Również w wypożyczalniach cena nart biegowych jest zdecydowanie niższa niż wypożyczenie nart zjazdowych. Dodatkowo omijają nas kolejki na wyciągi, więc kolejna rzecz, którą oszczędzamy, to czas. Możemy po prostu założyć narty i udać się po przygodę.

Dostępne wszędzie

Pierwsze skojarzenie odnośnie sportów zimowych to tereny górskie, jedna należy zaznaczyć, że narciarstwo biegowe można uprawiać również na nizinach. Najbardziej znane cele narciarzy biegowych to m.in. obszar Dolnego Śląska - Szklarska Poręba, Zieloniec, Jakuszyce, Kowary, Góry Sowie czy Góry Stołowe, Tatry, Bieszczady - Wetlina, Smerek, Lasówka, Wisła - Kubalonka, Nowy Targ, Ustroń, Szczyrk, Białka Tatrzańska czy nawet Mazury. Dodatkowym bonusem jest to, że rzadko zdarza się tłok na trasach,



co często ma miejsce na klasycznych stokach. To z kolei minimalizuje ryzyko wypadków, np. zderzenia się z innym uczestnikiem zjazdu (co oczywiście nie zwalnia nas z zachowania ostrożności podczas biegu!).

Niesamowita przygoda

Sport w otoczeniu ośnieżonych drzew, czystego powietrza, w towarzystwie rodziny, przyjaciół, albo nawet solo - zawsze sprawia ogrom radości. Wyzwalanie endorfiny, która jest hormonem szczęścia, ma wpływ na nasze samopoczucie - czujemy się lepiej, czerpiemy przyjemność z wysiłku, nasz ból jest blokowany, a także obniża nam się poziom stresu. Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu jest zawsze dobrym pomysłem!

Jeśli jeszcze wahasz się, czy narciarstwo biegowe jest sportem dla Ciebie, mamy tylko jedną radę - przekonaj się o tym na własnej skórze. Tylko wtedy upewnisz się, czy ta forma aktywności jest dla Ciebie odpowiednia. Mamy jednak solidne podstawy by twierdzić, że rozpoczęcie przygody z biegówkami może nieść takie skutki uboczne jak uzależnienie od tego sportu i powrót na trasę każdego kolejnego roku!

Już od grudnia oryginalne produkty z Japonii będzie można kupić w sklepie Mała Japonia w Jeleniogórskiej Galerii Sudeckiej.

Ogród Japoński Siruwia w Przesiecu, od kilku lat bardzo intensywnie współpracuje z prefekturą Kioto. Efektem tych działań jest nawiązanie bezpośredniego kontaktu z rzemieślnikami, którzy wytwarzają tradycyjne japońskie rękodzieło. W niewielkich, rodzinnych warsztatach wykonuje się przedmioty w ten sam sposób, jak dziesiątki i setki lat temu. Takimi tradycyjnymi metodami wytwarzane są ręcznie m.in. unikalne laleczki kokeshi i bransoletki buddyjskie juzu.

Prefektura Kioto, zainteresowana rozświetleniem rzemieślników japońskich na terenie Polski, współfinansowała powstanie sklepiku z rękodziełem, który ponad pół roku temu został otwarty w Ogródku Japońskim Siruwia. Produkty z Japonii oferowane na terenie Małej Japonii podbiły serca gości i zwiedzających tę jedną z najciekawszych atrakcji turystycznych Karkonoszy. To niebywała gratka dla turystów móc, oprócz zwiedzania, odpoczynku i zabawy, także zapatrzyć się w rozmaite pamiątki sprowadzane prosto z Japonii. A jest w czym wybierać, bo oprócz drobnych pamiątek typu breloczki i magnesy, w sklepiku Kyoto Selection można kupić popularne w Japonii figurki jak szczęście, takie jak maneki neko, kokeshi, daruma, wiatrowe dzwonki furin, kadzidła ceremonialne i wachlarze. Można tam też znaleźć duży wybór artykułów papierniczych.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom licznych gości, właściciele Małej Japonii, postanowili rozszerzyć możliwość dostępu do tych unikalnych produktów i udostępnić je szerszej rzeszy odbiorców: mieszkańcom oraz turystom odwiedzających Kotlinę Jeleniogórską. Stąd powstał pomysł na otwarcie sklepu stacjonarnego w Galerii Sudeckiej – największym kompleksie handlowym w Jeleniej Górze, położonym przy głównej trasie wlotowej do miasta.

Sklep o nazwie Mała Japonia, będzie miał w swojej ofercie całą gamę produktów japońskich od słodczy i napojów, po alkohole i ceramikę. Nie zabraknie w nim różnorodnych figurek na szczęście w postaci radośnie machających łapkami kotów maneki neko oraz uroczych, ręcznie robionych miniaturowych dzieł sztuki rzemieślniczej – laleczek kokeshi. Swoje miejsce na półkach mają też zapewniłone figurki groźnego darumy, który ma za zadanie motywować do osiągnięcia wyznaczonego celu oraz inne typowe dla kultury japońskiej amulety, talizmany i symbole szczęścia. Tu będzie można się zaopatrzyć także w kolorowe papiery do origami, pachnące kadzidła oraz japońskie wachlarze. W sklepie Mała Japonia będzie można kupić bardzo szeroki wybór oryginalnych herbat japońskich oraz ceramiczne czarki i komplety do



zaparzania tego napoju. Dla dorosłych klientów i smakoszy egzotycznych, nietuzinkowych trunków czekać będzie duży wybór piw i win japońskich, sake oraz whisky. Sklep Mała Japonia będzie miejscem, w którym znajdą się oryginalne, unikalne i niebanalne prezenty na każdą

okazję z Kraju Kwitnącej Wiśni. Termin otwarcia sklepu sprzyja planom na atrakcyjne mikołajkowe i bożonarodzeniowe zakupy prosto z Japonii.

Serdecznie zapraszamy do Małej Japonii w Galerii Sudeckiej w Jeleniej Górze – od 1 grudnia!

SKLEP MAŁA JAPONIA
www.malajaponia.pl
Galeria Sudecka
Aleja Jana Pawła II 51
58-506 Jelenia Góra

Jeżeli chcecie pokazać dzieciom i wnukom jak żyło się w PRL-u, musicie odwiedzić to miejsce. To także doskonały cel wycieczek szkolnych. Uczniowie zobaczą sprzęty, wystrój mieszkań, biur i styl życia w epoce, którą znają jedynie z opowieści dorosłych.

Dlaczego to miejsce nazwano Muzeum Sentymentów? Bo odwiedzający oprócz eksponatów dostaną tu także sporą porcję wzruszeń. Odwiedziny w tym muzeum to podróż do lat minionych, do epoki, która odeszła. Podróż zachowana w rodzinnych opowieściach, wspomnieniach i artefaktach, które można obejrzeć na wystawie.

Muzeum mieści się w dawnej Fabryce Dywanów „Kowary”, która w czasach PRL była ważnym dla regionu zakładem pracy. W zbiorach muzeum znajduje się oryginalna trybuna, z której Edward Gierek przemawiał do załogi Fabryki Dywanów podczas wizytacji zakładu w 1978 roku. Większość eksponatów zgromadzonych w Muzeum Sentymentów to przedmioty z codziennego życia w Polsce Ludowej. Wnętrza fabryki zaaranżowano na typowe ówczesne mieszkania. W muzeum turyści zobaczą najbardziej charakterystyczne sprzęty, narzędzia, urządzenia, meble i inne przedmioty domowego użytku.



Muzeum Sentymentów w Kowarach, czyli żywa lekcja historii najnowszej

Młodzi zwiedzający mogą mieć spore problemy z odgadnięciem ich przeznaczenia. Dorosli poczuć się jakby znów byli dziećmi.

Co zobaczymy w Muzeum Sentymentów? Pokój dziadków pełen ciekawych rzeczy, które do zabawy nie służyły, ale babcia pozwalała się nimi bawić i to była

prawdziwa frajda. Kuchnia babci z dumnie stojącym kredensem z ukrytymi w szafkach i szufladach skarbami. Duży pokój – meble na wysoki połysk, kryształowe wazoniki i inne ciekawe ozdoby. Pokój dziecięco-młodzieżowy, w którym łezka w oku może zakręcić się na widok dawnych zabawek. Turyści odwiedzą

także laboratorium Fabryki Dywanów, pokój prezesa i sekretariat, ciemnię fotograficzną, gabinet lekarski oraz galerię makatek dywanowych.

Jeżeli planujecie wycieczkę szkolną, zajrzyjcie do Muzeum Sentymentów w Kowarach. To będzie prawdziwa podróż wehikułem czasu!

**Muzeum Sentymentów czynne jest w soboty i niedziele w godzinach 11:00-16:00
W tygodniu tylko dla grup zorganizowanych powyżej 10 osób po rezerwacji telefonicznej.**

Zorganizowanie wolnego czasu dzieciom wcale nie jest proste, dlatego planując wycieczkę szkolną, trzeba spełnić podstawowy warunek – nie może być nudno! Papugarnia Śnieżka Karpacz w Brzeziach Karkonoskich to miejsce, gdzie atrakcji nie zabraknie!

Jest to miejsce kolorowe, wesołe. Atrakcja turystyczna dla uczniów i ich opiekunów, dla dzieci i młodzieży w każdym wieku. Papugarnia to także doskonałe miejsce na relaks, bo obcowanie z przyrodą i zwierzętami wpływa bardzo pozytywnie na nasze samopoczucie.

W tym wyjątkowym miejscu obcuje się z tymi pięknymi, egzotycznymi ptakami naprawdę blisko. Mieszkańcy Papugarni latają po całym pomieszczeniu, zaczepiając przy tym odwiedzających ich gości. Można je pogłaskać, nakarmić, wziąć na ręce. To wielka frajda! Poprzez wizytę w tym niesamowitym miejscu można poznać zwyczaje ptaków i obserwować ich zachowania. A te bywają różne i to interesująca przygoda zobaczyć je z bliska. W Papugarni Śnieżka Karpacz odwiedzający spotkają i poznają niejednego gatunek tych pięknych ptaków. Są to: barwnica zwyczajna, ara, rudosterka, papuga górską, rozella królewska, barabanda, białoobrzuska złotogłowa, papuga górską, nierozłączka, krasnopiórka



czerwonoskrzydła, aleksandretta chińska, amazonka modrobrewna. Prawda, że już chcecie je zobaczyć z bliska, nakarmić i pogłaskać?

Odwiedzający muszą pamiętać, że papugi nie są zamknięte w klatkach, latają wszędzie, w Papugarni we względów bezpieczeństwa stosowana jest zasada, że małe dzieci karmią małe papugi. Gotowi na przygodę z egzotycznymi ptakami? Brzezie Karkonoskie zapraszają! Warto zaplanować taką wycieczkę szkolną, zwiedzając po drodze Karpacz i jego ciekawe zakątki. Będąc w Karpaczu koniecznie zajrzyjcie również do Świątyni Wang, Muzeum Zabawek czy Karkonoskich Tajemnic, by odkryć sekrety Ducha Gór.

Oprócz tradycyjnej już **Giędy Staroci, Numizmatów i Osobliwości**, która odbywa się w każdą pierwszą niedzielę miesiąca (5 grudnia, 2 stycznia) i która będzie okazją do zakupu wiekowych perełek takich jak meble, obrazy, lampy, zegary, zabawki czy płyty, w Świdnicy odbędzie się kolejna, XXV już edycja **Dni Gór**.

W dniach 15-20.11. br. odbędzie się szereg spotkań związanych z górkami wyprawami. Wszyscy miłośnicy gór będą mogli wziąć udział m.in. w przeglądzie piosenki turystycznej, wernisażu zdjęć, pokazie filmu górskiego, spotkaniach z himalaistami, m.in. z Januszem Majerem, Leszkiem Cichym, Moniką Witkowską, Ryszardem Pawłowskim, Markiem Chmielarskim, Arturem Małkiem, z alpinistą Gilberto Merlante, którzy podzielą się swoimi wspomnieniami z wypraw, a także spotkaniach z Piotrem Snopczyńskim i Fundacją GOPR. Na zakończenie Dni Gór, 5 grudnia w Witoszowie Dolnym odbędą się zawody wspinaczkowe o Puchar Starosty Świdnickiego.

Po zakończeniu obchodów Dni Gór w Świdnicy rozbrzmi Świdnicka Kolęda. W tym roku odbędzie się ona w dniach 16-22.12. br., a na przybywających gości będą czekały takie atrakcje jak Jarmark Bożonarodzeniowy, występy, koncerty, wystawy i konkursy. Podczas Jarmarku będziemy mogli zaopatrzyć się

Świdnica również zimą będzie tętnić życiem











w tradycyjne i rękodzielnicze wyroby takie jak chleby, sery, miody, wędliny, wyroby z drewna, stroiki czy ozdoby świąteczne, dostępne w czterdziestu drewnianych domkach wystawienniczych, które staną na świdnickim Rynku. Ponadto Świdnicki Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotowuje kolędę na sportowo, zapraszając do wspólnego kolędowania przy gorącym barszczyku i pieczeniu kielbasek. Jarmark zakończy się wspólnym kolędowaniem podczas wigilii wszystkich mieszkańców Świdnicy oraz przybywających turystów.

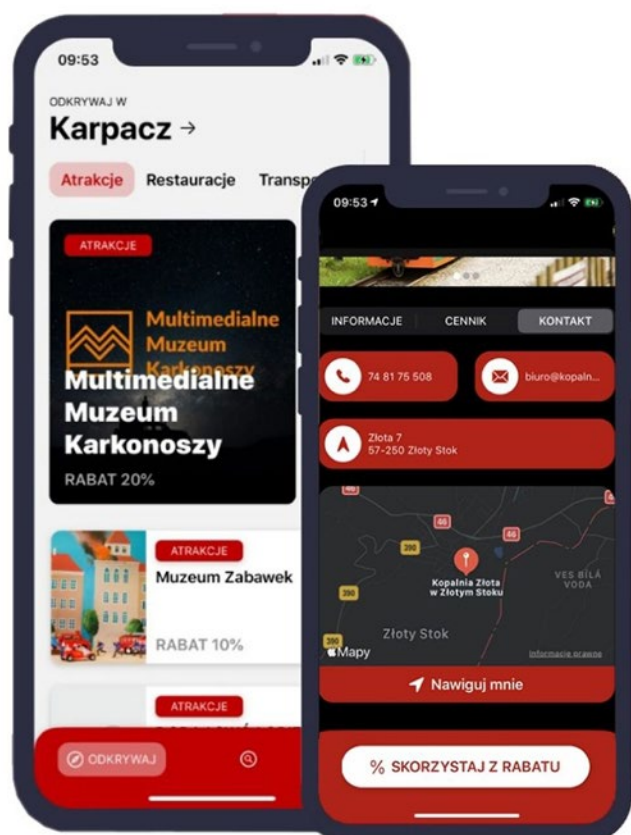
Oprócz tego nie zapominajmy oczywiście o pozostałych, całorocznych atrakcjach Świdnicy. Obowiązkowym punktem podczas wizyty w tym mieście będzie Muzeum Dawnego Kupiectwa, które ujawni wiele ciekawych faktów dotyczących historii Świdnicy, z uwzględnieniem narodzenia się tutejszej tradycji handlowej. Nie ma też udanej wycieczki do Świdnicy bez wstąpienia do unikalnego, stworzonego w całości z drewna, jednego z dwóch w Polsce Kościołów Pokoju oraz świdnickiej Katedry Św. Stanisława i Św. Wacława z gigantyczną, ponad stu metrową wieżą. Warto też wspiąć się na wieżę świdnickiego Ratusza - na wysokości niemal 58 metrów czekają na nas nie tylko widoki na rynek i dalsze części miasta, ale i szczyty Gór Wałbrzyskich i Ślęzę.

To co, trzeba Was jeszcze namawiać na wycieczkę do Świdnicy?



bassau Doradztwo techniczne: 77 46 49 674 | Biuro: 77 46 49 726 | E-mail: info@bassau.pl
ul. Daszyńskiego 15 | 46-060 Prószków

			
Olejek cytronela Pochodzenie: Chiny Olejek Otrzymywany poprzez destylację z parą wodną trawy (palczatka szczetna) Dostępne pojemności: 15, 50 i 100 ml	Witki brzożowe Ulistnione gałązki brzozy do wykonywania seansów typu „Bania”.	Krem miodowy Sauna Aloe Vera z ekstraktem aloesowym Naturalny krem miodowy do stosowania w saunie z ekstraktem Aloe Vera. Wyprodukowany w Finlandii. Dostępne pojemności: 100 ml	
			
Olejek cynamonowiec liść Pochodzenie: Sri Lanka Olejek Otrzymywany poprzez destylację z parą wodną liści Dostępne pojemności: 15, 50 i 100 ml	Witki dębowe Luz Suszone witki z dębu kanadyjskiego do wykorzystania w saunie.	Sól peelingsowa termalna jodowo-bromowa Wysocze zmineralizowana naturalna sól peelingsowa do sauny lub kąpeli pozyskana ze złoża wód termalnych w miejscowości Dębowiec. Dostępne pojemności: 500, 1000 i 5000 g	

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego, gdzie znajdziecie całą gamę produktów: środki do basenów, saun, stacje dezynfekcyjne oraz wiele innych. www.bassau.pl**POBIERZ DARMOWĄ APLIKACJĘ TURYSTYCZNĄ I KORZYSTAJ Z RABATÓW NA ATRAKCJE TURYSTYCZNE I WYBRANE RESTAURACJE**

TanieOdkrywanie.pl to darmowa i prosta aplikacja mobilna, która umożliwia nie tylko dostęp do ogromnej i wciąż rosnącej bazy najlepszych atrakcji, restauracji, transportu i innych usług turystycznych w Twoim regionie lub miejscowości, którą planujesz odwiedzić, ale daje także możliwość korzystania z rabatów na wszystkie oferowane w aplikacji obiekty oraz usługi.

Wystarczy pobrać ze strony www.tanieodkrywanie.pl i cieszyć się z podróżowania!

Darmowa aplikacja pomoże Ci zaoszczędzić czas, pieniądze oraz zaplanować każdy dzień Twojego urlopu w zależności od Twoich preferencji. Najlepsze atrakcje turystyczne, restauracje, a nawet dojazd do wybranego miejsca, to wszystko znajduje się w ogromnej bazie TanieOdkrywanie.pl. Aplikacja to po prostu „RABAT NA OKOLICE”. Pozwól, żeby Twój smartphone stał się wirtualnym przewodnikiem, który zaprowadzi Cię w najciekawsze miejsca znacznie taniej niż ceny regularne. W celu najwygodniejszego korzystania z oprogramowania wskazana jest włączona funkcja lokalizacji, dzięki czemu TanieOdkrywanie.pl zaprowadzi Cię najwygodniejszą drogą do celu.



tanieodkrywanie.pl
zwiedzaj • odkrywaj • oszczędzaj

