



NIESAMOWITA POLSKA

Przygotowania do wiosennych wypraw czas start!



Wiosna to idealny czas na aktywne wypadki na świeżym powietrzu! Przed wyruszeniem na wędrownki czy rowerowe wyprawy warto zadbać o odpowiednie przygotowanie. Sprawdzenie sprzętu, dobór odzieży na zmienną pogodę i zaplanowanie trasy to kluczowe kroki, które zapewnią komfort i bezpieczeństwo. Nie zapomnij o apteczce, nawigacji oraz ochronie przed wiosennymi zagrożeniami, jak błotniste szlaki czy kleszcze.

Wiosna to idealny czas na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Po zimowych miesiącach wielu z nas marzy o długich spacerach, górskich wędrownkach i rowerowych wyprawach. Aby jednak cieszyć się w pełni urokami wiosennej aury, warto odpowiednio się do tego przygotować. Jak to zrobić? Podpowiadamy kilka kluczowych kroków, które pomogą uczynić wiosenne wyprawy bezpiecznymi i komfortowymi. Po zimowej przerwie należy dokładnie przejrzeć sprzęt turystyczny i zadbać o jego stan. Jeśli planujemy piesze wędrownki, sprawdźmy kondycję butów trekkingowych – czy nie mają uszkodzeń, czy podeszwa nadal zapewnia odpowiednią przyczepność.

cd. na str. 7

Bajka Pana Kleksa w Katowicach



W sercu Katowic, przy ulicy Porcelanowej 23, mieści się niezwykle miejsce, które przynosi odwiedzającym w świat pełen magii, nauki i zabawy. Bajka Pana Kleksa to interaktywne centrum inspirowane twórczością Jana Brzechwy, gdzie zarówno dzieci, jak i dorośli mogą wspólnie odkrywać tajemnice Akademii Pana Kleksa.

cd. na str. 3

Termy Gorący Potok



Termy Gorący Potok to jedno z najciekawszych miejsc do relaksu i odprężenia na Podhalu. Położone w malowniczym Szaflarach, stanowią idealne miejsce dla osób szukających odprężenia oraz zdrowotnych właściwości naturalnych wód termalnych. Główną atrakcją Gorącego Potoku są baseny wypełnione wodą siarkową, która ma dobroczynny wpływ na skórę, układ oddechowy i stawy.

cd. na str. 5

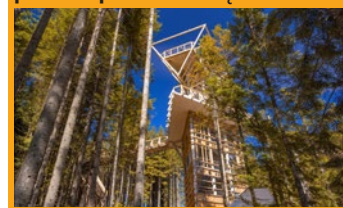
Wiosenna podróż do Kopalni Guido i Sztolni Królowa Luiza



Górny Śląsk s krywa niezwykle podziemne światy, które warto odkryć o każdej porze roku, a wiosna jest idealnym momentem, by zanurzyć się w fascynującej historii Kopalni Guido i Sztolni Królowa Luiza. To miejsca, w których można poczuć ducha górniczej przeszłości, odkryć tajniki pracy pod ziemią i przeżyć niezapomnianą przygodę.

cd. na str. 2

Brama w Gorce – edukacyjna podróż przez naturę



Centrum Przyrodniczo-Edukacyjne Brama w Gorce to miejsce, gdzie można poznać tajemnice gór i przyrody. Znajduje się u podnóża Gorceńskiego Parku Narodowego. Jest to nowoczesny obiekt, który łączy naukę i zabawę. Główną atrakcją Centrum jest ścieżka edukacyjna, która prowadzi przez malownicze tereny Gorców.

cd. na str. 3

Góry Śląsk skrywa niezwykle podziemne światy, które warto odkryć o każdej porze roku, a wiosna jest idealnym momentem, by zanurzyć się w fascynującej historii Kopalni Guido i Sztolni Królowa Luiza. To miejsca, w których można poczuć ducha górniczej przeszłości, odkryć tajemniki pracy pod ziemią i przeżyć niezapomnianą przygodę.

Kopalnia Guido – odkrywanie tajemnic górniczego świata

Wiosenna aura sprzyja zwiedzaniu i poznawaniu niezwykłych zakątków Kopalni Guido. Po długich zimowych miesiącach, kiedy dni stają się coraz dłuższe, a powietrze ciepłe i rześkie, warto zejść pod ziemię i poznać sekrety górniczej przeszłości. Zwiedzanie historycznych korytarzy kopalni to podróż w czasie, która pozwala wczuć się w codzienność górników pracujących tu przed laty. Trasa „Mroki Kopalni” oferuje wyjątkową atmosferę podziemnych chodników oświetlonych jedynie blaskiem lamp. Wśród surowych ścian i dawnych maszyn można poczuć się jak prawdziwy odkrywca.

Dla tych, którzy chcą doświadczyć jeszcze więcej, „Podziemna Szychta” oferuje możliwość aktywnego uczestnictwa w górniczych obowiązkach. W specjalnym stroju można poczuć na własnej skórze wyzwania, jakie codziennie podejmowali górnicy.

Sztolnia Królowa Luiza – podróż w świat technologii i natury

Sztolnia Królowa Luiza to kolejna perła Zabrze, która wiosną nabiera nowego blasku. Po zimie, gdy przyroda budzi się do życia, warto udać się do tego niezwykłego miejsca, gdzie historia spotyka się z nowoczesną technologią. Wiosenne światło przenikające przez wejście do sztolni dodaje jej tajemniczego uroku, a wilgotne ściany korytarzy pokryte mchem przypominają sceny z baśni.

Nieodłącznym punktem zwiedzania jest „Podziemny Spływ Sztolnią”, który pozwala przepłynąć najdłuższą trasą podziemną w Europie. Rejs w ciemnościach, przy subtelnych światłach, przy subtelnych światłach, to niezapomniane przeżycie, które oddaje klimat dawnych czasów. Dodatkową atrakcją jest przejażdżka podziemną



Wiosenna podróż do Kopalni Guido i Sztolni Królowa Luiza w Zabrzu



kolejką górniczą, którą docenią zarówno dorośli, jak i dzieci.

Wiosenna wycieczka pełna wrażeń

Wiosna to doskonały czas, aby zwiedzić Kopalnię Guido i Sztolnię

Królowa Luiza. Przyjemna temperatura sprzyja odkrywaniu podziemnych tajemnic, a otoczenie budzące się do życia przyrody dodaje uroku całej wyprawie. To doskonale miejsce zarówno na rodzinną przygodę, jak i wycieczkę pełną historii

i technicznych ciekawostek. Jeśli szukasz nietuzinkowego sposobu na spędzenie wiosennego dnia, zabrańskie podziemia czekają, aby zabrać Cię w podróż, jakiej jeszcze nie doświadczyłeś!

W sercu Katowic, przy ulicy Porcelanowej 23, mieści się niezwykle miejsce, które przynosi odwiedzających w świat pełen magii, nauki i zabawy. Bajka Pana Kleksa to interaktywne centrum inspirowane twórczością Jana Brzechwy, gdzie zarówno dzieci, jak i dorośli mogą wspólnie odkrywać tajemnice Akademii Pana Kleksa.

Na powierzchni ponad 1400 m² rozmieszczono osiem tematycznych stref, które angażuje wszystkie zmysły i pobudza ciekawość świata. W Ostatnim Rezerwacie Przyrody nauka o przyrodzie łączy się z zabawą, natomiast Kraina Szpaka Mateusza to przestrzeń pełna zagadek i łamigłówek. Kuchnia Pana Kleksa pozwala eksperymentować i poznawać tajniki kulinarne, a Psi Raj jest strefą poświęconą miłośnikom czworonogów. Królestwo Bajdocji zaprasza na morskie przygody i odkrywanie tajemnic oceanów, natomiast Abecja to podwodny świat Królowej Aby, w którym poprzez zabawę uczymy się ekologii. Planeta Fantazja rozwija kreatywność i wyobraźnię, a Złomowisko Robotów to miejsce dla fanów technologii i robotyki.

Dodatkowo, w Podwodnym Świecie Królowej Aby



Bajka Pana Kleksa w Katowicach – magiczna podróż dla całej rodziny!

na odwiedzających czeka 13 multimedialnych stanowisk edukacyjnych, które w przystępny sposób przybliżają zagadnienia związane z ochroną środowiska. Bajka Pana Kleksa to miejsce, które promuje rodzinne spędzanie czasu. Wspólne rozwiązywanie zagadek, udział w warsztatach czy interaktywne zabawy sprawiają, że zarówno dzieci, jak i dorośli bawisz się tu doskonale. Dla najmłodszych przygotowano specjalne atrakcje, a dla starszych możliwość powrotu do świata znanego z dzieciństwa.

Obiekt jest czynny przez cały tydzień, a bilety można nabyć online lub na miejscu. Na terenie Bajki



znajduje się również kawiarnia Meluzyna, gdzie można odpocząć i posilić się przed dalszym zwiedzaniem.

Jeśli szukasz miejsca, które łączy edukację z zabawą, a przy tym

dostarcza niezapomnianych wrażeń, Bajka Pana Kleksa w Katowicach to idealny wybór. Przekonaj się sam i zanurz się w magiczny świat Ambrożego Kleksa!

Centrum Przyrodniczo-Edukacyjne Brama w Gorce to miejsce, gdzie można poznać tajemnice gór i przyrody. Znajduje się u podnóża Gorceńskiego Parku Narodowego. Jest to nowoczesny obiekt, zajmujący 8 ha niesamowitej przyrodniczej przestrzeni, który łączy naukę i zabawę.

Główną atrakcją Centrum jest ścieżka edukacyjna, która prowadzi przez malownicze tereny Gorców. Na trasie umieszczono tablice informacyjne oraz interaktywne stanowiska, dzięki którym odwiedzający mogą dowiedzieć się więcej o lokalnej florze, faunie i ekosystemach.

Na terenie obiektu znajduje się ponad 50 atrakcji dla każdego. Dwie wieże widokowe, z których można podziwiać panoramę Gorceńskiego Parku Narodowego. Widok na lasy, doliny i szczyty gór robi ogromne wrażenie i stanowi doskonałą okazję do fotografowania przyrody.

Jedną z najbardziej intrygujących atrakcji jest tunel podziemny, który prowadzi przez wnętrze góry. Przejście nim to nie tylko emocjonująca przygoda, ale także okazja do nauki o geologii i historii regionu.

Brama w Gorce – edukacyjna podróż przez naturę



W tunelu znajdują się specjalne ekspozycje, które pokazują procesy zachodzące we wnętrzu ziemi.

Centrum Brama w Gorce posiada również nowoczesny pawilon

edukacyjny, w którym odbywają się warsztaty i prelekcje. To miejsce, gdzie zarówno dzieci, jak i dorośli mogą zgłębiać wiedzę na temat ochrony środowiska, zjawisk



przyrodniczych i historii gór. Pawilon jest wyposażony w nowoczesne multimedia, które ułatwiają przyswajanie informacji w ciekawy sposób.

Centrum Brama w Gorce to idealne miejsce dla każdego, kto chce dowiedzieć się więcej o przyrodzie i spędzić czas na świeżym powietrzu. Jest otwarte przez cały rok, a bilety można kupić na miejscu lub online. Warto odwiedzić to miejsce i odkryć piękno Gorców!

Dom do Góry Nogami to niezwykle atrakcja, która przyciąga turystów w kilku popularnych miejscowościach w Polsce: Zakopanem, Mielnie, Kołobrzegu i Świnoujściu. To miejsce, w którym grawitacja zdaje się nie istnieć, a zwykła przestrzeń zmienia się w prawdziwą iluzję optyczną.

Każdy z Domów do Góry Nogami został zaprojektowany w taki sposób, aby dostarczyć odwiedzającym niezapomnianych wrażeń. Wchodząc do środka, turysta trafia do pomieszczenia, gdzie wszystkie meble, dekoracje i elementy wystroju znajdują się na suficie, a podłoga wydaje się być nad głową. Efekt ten sprawia, że nawet najprostsze czynności stają się wyzwaniem, a zdjęcia robione w takim otoczeniu wyglądają jak z innego świata.

Dom do Góry Nogami w Zakopanem to jedna z najchętniej odwiedzanych atrakcji pod Tatrami. Położony w malowniczym otoczeniu, przyciąga turystów zarówno zimą, jak i latem. Po górskich wędrownkach to idealne miejsce, by doświadczyć czegoś zupełnie innego.

W Mielnie, Kołobrzegu i Świnoujściu Dom do Góry Nogami stanowi



Dom do Góry Nogami – atrakcja, która zmienia perspektywę

doskonałą rozrywkę dla rodzin z dziećmi, grup znajomych i każdego, kto szuka niecodziennych przeżyć. Bliskość plaży i nadmorskiej atmosfery dodaje temu miejscu dodatkowego uroku.

Ta atrakcja to nie tylko zabawa, ale także okazja do przełamywania schematów postrzegania rzeczywistości. Każdy krok wymaga dostosowania się do nowej perspektywy, co czyni wizytę jeszcze bardziej ekscytującą.



Jeśli szukasz miejsca, które dostarczy Ci niezapomnianych wrażeń i świetnej zabawy, Dom do Góry Nogami w Zakopanem, Mielnie,



Kołobrzegu lub Świnoujściu to idealna propozycja. Przygotuj aparat, bo takich zdjęć nie zrobisz nigdzie indziej!

Ski&Sun Świeradów-Zdrój to nowoczesny ośrodek narciarski i turystyczny położony w malowniczej scenarii Gór Izerskich. Oferuje atrakcje przez cały rok, przyciągając miłośników aktywnego wypoczynku zarówno zimą, jak i latem.

Zimą ośrodek zamienia się w raj dla narciarzy i snowboardzistów. Główna atrakcja to nowoczesna kolej gondolowa, która zabiera turystów na Stóg Izerski, gdzie czeka doskonale przygotowana trasa zjazdowa o długości ponad 2,5 km. Z trasy mogą korzystać zarówno początkujący, jak i zaawansowani narciarze. Na miejscu dostępna jest wypożyczalnia sprzętu, szkoła narciarska oraz strefa gastronomiczna, idealna na odpoczynek po intensywnym dniu na stoku. Na miłośników białego szaleństwa czekają także trasy biegowe oraz tor saneczkowy.

Latem Ski&Sun staje się centrum górskiej rekreacji. Całoroczna kolej gondolowa zapewnia wygodny wjazd na Stóg Izerski, skąd roztaczają się malownicze widoki na okoliczne szczyty. Miłośnicy trekkingu i rowerzyści znajdą tu liczne trasy o różnym stopniu trudności, a fani mocniejszych wrażeń mogą spróbować



swoich sił w downhillu, czyli ekstremalnym zjeździe rowerowym. Dodatkową atrakcją dla pasjonatów dwóch kółek są singletracki w Świeradowie-Zdroju – sieć wąskich, jednokierunkowych tras rowerowych, które wiodą się przez izerskie lasy. Trasy te zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić zarówno płynną jazdę dla mniej doświadczonych rowerzystów, jak i wyzwanie dla bardziej zaawansowanych miłośników MTB.

Rodziny z dziećmi mogą skorzystać z licznych atrakcji, w tym toru



saneczkowego, a pobliskie ścieżki uzdrowskie sprzyjają spokojnemu relaksowi. Ośrodek dba także o turystów szukających komfortowego wypoczynku, oferując przestronne apartamenty.

Niezależnie od pory roku – zimowe emocje na stoku czy wiosenne wędrownki – Ski&Sun Świeradów-Zdrój zawsze ma coś wyjątkowego do zaoferowania.



Podhale słynie z pysznych, regionalnych wyrobów, a prawdziwym skarbem tej kuchni jest oscypek. Będąc w Zakopanem, warto odwiedzić Muzeum Oscypka, znajdujące się przy ulicy Jagiellońskiej 28. To niezwykle miejsce, które pozwala poznać historię i tradycje związane z produkcją serów górskich.

Muzeum oferuje interaktywne Pokazy Wyrobu Oscypka, prowadzone przez prawdziwego Bacę. Podczas spotkania można zobaczyć na żywo proces wytwarzania oscypka, poznać tajniki jego produkcji oraz dowiedzieć się wielu ciekawostek o życiu podhalańskich pasterzy. Każdy uczestnik ma okazję wziąć udział w warsztatach i samodzielnie wykonać swój własny ser, który można zabrać jako pamiątkę.

Dodatkową atrakcją Muzeum Oscypka jest sklepik z najwyższej jakości serami górskimi. Można tu kupić oscypki o różnej zawartości owczego mleka: 60%, 80% oraz 100%. To doskonała okazja, aby spróbować autentycznych smaków Podhala i zabrać je do domu.

Muzeum Oscypka w Zakopanem to miejsce pełne smaku, tradycji i górskiej gościnności. To idealna



Jak powstaje oscypek?
Odkryj tajemnice Muzeum Oscypka w Zakopanem!



atrakcją dla całej rodziny, która pozwala zanurzyć się w kulturze Podhala i na własne oczy zobaczyć, jak powstaje jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich produktów regionalnych.



Termy Gorący Potok to jedno z najciekawszych miejsc do relaksu i odprężenia na Podhalu. Położone w malowniczych Szaflarach, stanowią idealne miejsce dla osób szukających odprężenia oraz zdrowotnych właściwości naturalnych wód termalnych.

Główną atrakcją Term Gorący Potok są baseny wypełnione wodą siarkową, która ma dobroczynny wpływ na skórę, układ oddechowy i stawy. Woda wydobywana z głębokości ziemi posiada temperaturę sięgającą nawet 40 stopni Celsjusza, co pozwala na korzystanie z term przez cały rok.

Kompleks oferuje wiele atrakcji dla dorosłych i dzieci. Oprócz basenów, na terenie obiektu znajdują się także sauny, strefy relaksu oraz specjalne zabiegi spa oparte na naturalnych minerałach. Dla osób lubiących aktywność przygotowano tor wodny, zjeżdżalnię oraz liczne animacje. Dzieci mogą korzystać z brodzików i wodnych placów zabaw, co sprawia, że Gorący Potok to idealne miejsce na rodzinny wypoczynek.

Nieodłącznym elementem wizyty w Termach jest strefa gastronomiczna, która serwuje regionalne przysmaki Podhala. W restauracjach



można skosztować specjalów kuchni górskiej, które doskonale komponują się z relaksem w termalnych wodach.

Termy Gorący Potok to miejsce, które łączy zdrowotne właściwości termalnych wód z zabawą i wypoczynkiem. Niezależnie od pory roku, oferuje niezapomniane wrażenia



i komfort, zarówno dla osób szukających regeneracji, jak i rodzin z dziećmi. To doskonałe miejsce

na weekendowy wypad, relaksujący dzień w wodzie czy rodzinne wakacje.



Bachledka Ski&Sun to jeden z najpopularniejszych ośrodków turystycznych na Słowacji, położony w malowniczych Tatrach Bielskich. Jest to miejsce, które oferuje atrakcje zarówno zimą, jak i latem, przyciągając miłośników aktywnego wypoczynku przez cały rok.

Zimą Bachledka Ski&Sun zamienia się w prawdziwy raj dla narciarzy i snowboardzistów. Ośrodek oferuje ponad 11 kilometrów doskonale przygotowanych tras narciarskich o różnym stopniu trudności. Znajdują się tu zarówno łagodne stoki dla początkujących, jak i wymagające trasy dla zaawansowanych miłośników białego szaleństwa. Dzięki nowoczesnym wyciągom i kolejkom linowym, transport na szczyty jest szybki i wygodny.

Jednym z największych atutów Bachledki jest nowoczesna kolejka gondolowa Bachledka, która umożliwia komfortowy wjazd na szczyt bez konieczności korzystania z tradycyjnych orczyków. To rozwiązanie sprawia, że z atrakcji mogą korzystać zarówno rodziny z dziećmi, jak i osoby mniej doświadczone w sportach zimowych. Na miejscu znajduje się także profesjonalna szkoła narciarska, wypożyczalnia sprzętu oraz liczne punkty gastronomiczne, w których można odpocząć i posilić się regionalnymi specjami.

Dla miłośników innych zimowych aktywności przygotowano malownicze trasy do narciarstwa biegowego oraz tor saneczkowy o długości 2,5 km, który dostarcza niezapomnianych emocji zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Bachledka Ski&Sun to również miejsce, gdzie organizowane są różne wydarzenia sportowe i kulturalne, co sprawia, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Latem ośrodek zamienia się w centrum rekreacji i wypoczynku na łonie natury. Główną atrakcją jest Ścieżka w Koronach Drzew, unikalna konstrukcja prowadząca przez gęsty las na wysokości nawet 24 metrów. Trasa zakończona jest 32-metrową wieżą widokową, z której rozpościera się spektakularny widok na Tatry Bielskie, Pieniny i Zamagurze. To idealne miejsce na relaksujące spacerzy oraz niezapomniane fotografie.

Dla osób preferujących aktywny wypoczynek przygotowano liczne szlaki piesze oraz trasy rowerowe o różnym poziomie trudności. Ośrodek oferuje także możliwość wypożyczenia rowerów górskich oraz e-bike'ów dla wszystkich gości obiektów noclegowych ośrodka Bachledka, dzięki czemu nawet mniej doświadczeni rowerzyści mogą cieszyć się pięknem okolicznej przyrody.

Jakie atrakcje czekają na Ciebie w Bachledka Ski&Sun?



Dzieci mogą skorzystać z licznych atrakcji przygotowanych specjalnie dla nich, takich jak plac zabaw - Królestwo Lasu Bachledka. W Bachledce znajduje się także edukacyjna ścieżka przyrodnicza, która pozwala najmłodszym odkrywać tajemnice lokalnej fauny i flory w ciekawy i interaktywny sposób.

Na spragnionych adrenaliny czekają Trójkołowce górskie! Leśna trasa o długości 2,5 km w lecie oferuje zakręty, strome zbocza i prędkość do 40 km/h z widokami na okoliczne góry. Jeśli więc szukacie czegoś nowego i fascynującego, wybierzcie się na wycieczkę na Bachledkę!

Bachledka Ski&Sun to miejsce, które stale się rozwija, oferując coraz to nowsze udogodnienia. Na terenie kompleksu znajdują się liczne restauracje i kawiarnie serwujące regionalne przysmaki, takie jak bryndzové halušky czy domowe wypieki. Turyści mogą również skorzystać z bogatej oferty noclegowej, obejmującej zarówno luksusowe hotele, jak i przytulne pensjonaty.

Bachledka Ski&Sun to idealne miejsce dla wszystkich, którzy cenią kontakt z naturą, aktywny wypoczynek i piękne widoki. Niezależnie od pory roku, ośrodek oferuje liczne atrakcje, które sprawiają, że każda wizyta jest pełna wrażeń. To doskonały kierunek zarówno na rodzinne wakacje, romantyczny wyjazd, jak i sportowy weekend z przyjaciółmi.

Wiosna to idealny czas na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Po zimowych miesiącach wielu z nas marzy o długich spacerach, górskich wędrówkach i rowerowych wyprawach. Aby jednak cieszyć się w pełni urokami wiosennej aury, warto odpowiednio się do tego przygotować. Jak to zrobić? Podpowiadamy kilka kluczowych kroków, które pomogą uczynić wiosenne wyprawy bezpiecznymi i komfortowymi.

Sprawdzenie sprzętu i ekwipunku

Po zimowej przerwie należy dokładnie przejrzeć sprzęt turystyczny i zadbać o jego stan. Jeśli planujemy piesze wędrówki, sprawdzmy kondycję butów trekkingowych – czy nie mają uszkodzeń, czy podeszwa nadal zapewnia odpowiednią przyczepność. Warto też upewnić się, że plecak jest wygodny i posiada niezbędne kieszenie oraz regulacje.

Jeśli planujemy wyprawy rowerowe, konieczne jest przeglądnięcie stanu technicznego roweru. Należy sprawdzić hamulce, nasmarować łańcuch oraz napompować opony. Dobrze jest również upewnić się, że oświetlenie działa prawidłowo, a bidon na wodę jest czysty i gotowy do użycia.

Odpowiednie ubranie na zmienną pogodę

Wiosna to czas, gdy pogoda potrafi być kapryśna. Poranki bywają chłodne, a w ciągu dnia temperatura może gwałtownie wzrosnąć. Najlepszym rozwiązaniem jest ubieranie się „na cebulkę”, co pozwala na szybkie dostosowanie się do zmieniających warunków.

Podstawą jest oddychająca bielizna termoaktywna, która odprowadzi wilgoć. Na nią warto założyć ciepłą warstwę izolacyjną, np. polar, oraz kurtkę przeciwwiatrową i wodoodporną, która ochroni nas przed ewentualnym deszczem. Nie zapominajmy o czapce i rękawiczkach, szczególnie jeśli wybieramy się w góry.

Planowanie trasy i bezpieczeństwo

Niezależnie od tego, czy wybieramy się na dłuższą wędrówkę, czy rowerową eskapadę, warto dokładnie zaplanować trasę. Należy sprawdzić prognozę pogody oraz dostępność szlaków – po zimie niektóre z nich mogą być jeszcze nieprzejezdne lub wymagające dodatkowego przygotowania.

Dobłą praktyką jest poinformowanie bliskich o planowanej trasie oraz godzinie powrotu. Warto

Przygotowania do wiosennych wypraw czas start!



również zabrać ze sobą naładowany telefon i powerbank. Przydatne mogą być także mapy offline lub aplikacje GPS, które pomogą w orientacji w terenie.

Wiosenne zagrożenia

Podczas wiosennych wypraw należy uważać na kilka specyficznych zagrożeń. Jednym z nich jest roztaपiający się śnieg i błotniste szlaki, które mogą utrudnić poruszanie się i zwiększyć ryzyko kontuzji. Dlatego zawsze warto mieć przy sobie kijki trekkingowe dla lepszej stabilizacji.

Wiosna to również czas, gdy przyroda budzi się do życia, w tym kleszcze. Aby uniknąć ich ukąszeń, warto stosować środki odstrasżające oraz nosić długie rękawy i spodnie. Po powrocie z wyprawy dobrze jest dokładnie sprawdzić swoje ciało, szczególnie okolice pach i zgięć kończyn.

Niezbędne wyposażenie

Każda wiosenna wyprawa powinna uwzględniać kilka niezbędnych rzeczy. Oprócz wspomnianych wcześniej map i nawigacji, warto zabrać ze sobą apteczkę pierwszej pomocy, latarkę czołową oraz zapasową odzież w razie zmiany pogody.

Na trasie przyda się też prowiant – lekkie przekąski, takie jak orzechy, batony energetyczne czy suszone owoce, oraz odpowiednia ilość wody. Jeśli planujemy dłuższy postój, warto zabrać ze sobą termos z ciepłym napojem.

Wiosenne wyprawy to doskonały sposób na aktywny wypoczynek i kontakt z naturą, ale wymagają odpowiedniego przygotowania. Sprawdzenie sprzętu, właściwy ubiór, planowanie trasy i zabranie niezbędnych akcesoriów to kluczowe elementy, które zwiększą komfort i bezpieczeństwo każdej podróży. Dzięki właściwemu przygotowaniu każda wędrówka czy rowerowa eskapada stanie się przyjemnym i niezapomnianym przeżyciem.

Sanatoria i uzdrowiska w Polsce od wieków przyciągają kuracjuszy poszukujących zdrowia, relaksu i ukojenia. Dzięki naturalnym bogactwom i wyjątkowemu mikroklimatowi, wiele polskich miejscowości uzyskało status uzdrowisk, oferując nie tylko profesjonalne zabiegi lecznicze, ale także odpoczynek w otoczeniu przyrody.

Korzyści z pobytu w uzdrowisku

Korzystanie z sanatoriów i uzdrowisk pozwala na regenerację organizmu w naturalny i bezpieczny sposób. Terapie uzdrowiskowe obejmują leczenie chorób układu oddechowego, schorzeń reumatologicznych, kardiologicznych oraz rehabilitację pooperacyjną. Pobyt w sanatorium często łączy zabiegi balneologiczne, fizykoterapię, hydroterapię oraz możliwość skorzystania z relaksujących sesji SPA.

Krynica-Zdrój – Perła Polskich Uzdrowisk



Krynica-Zdrój, położona w Beskidzie Sądeckim, słynie z leczniczych wód mineralnych, takich jak „Zuber” i „Krynyczanka”. Ośrodek ten oferuje szeroką gamę terapii opartych na naturalnych surowcach oraz bogatą infrastrukturę turystyczną, w tym kolejkę linową na Górę Parkową, szlaki piesze i narciarskie.

Ciechocinek – miasto tężni solankowych

Ciechocinek to uzdrowisko znane z największych w Europie tężni solankowych, które tworzą unikalny mikroklimat sprzyjający leczeniu schorzeń dróg oddechowych i układu krążenia. Oprócz sanatoriów, miasto oferuje malowniczy Park Zdrojowy i muszlę koncertową, stanowiącą centrum kulturalne kurortu.

Busko-Zdrój – uzdrowisko siarczkowe

Busko-Zdrój to uzdrowisko o ponad 180-letniej tradycji, słynące z leczniczych wód siarczkowych, które działają przeciwwzapalnie i regeneracyjnie. W miejscowych sanatoriach leczy się schorzenia reumatologiczne, neurologiczne i dermatologiczne.



Lądek-Zdrój – jedno z najstarszych uzdrowisk



Lądek-Zdrój, położony w Sudetach, oferuje zabiegi oparte na wodach termalnych o właściwościach siarczkowych i radonowych. Wśród atrakcji znajduje się historyczny Zdrój Wojciech – neobarokowy budynek z basenem termalnym.

Rabka-Zdrój – uzdrowisko dla dzieci

Rabka-Zdrój, znana jako „miasto dzieci świata”, specjalizuje się w leczeniu schorzeń układu oddechowego i alergii. Dzięki solankom jodowo-bromowym oraz nowoczesnym sanatorium, miasto jest popularnym miejscem rehabilitacji najmłodszych.

Polanica-Zdrój – uzdrowisko sercowe



Polanica-Zdrój, położona w Kotlinie Kłodzkiej, jest znana z mineralnych wód alkalicznych, które wspomagają leczenie układu krążenia. Sanatoria oferują także rehabilitację kardiologiczną oraz zabiegi poprawiające kondycję organizmu.

Szczawno-Zdrój – tradycja i nowoczesność

Szczawno-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, specjalizuje się w terapii chorób reumatologicznych i oddechowych. Oferuje szeroką gamę zabiegów oraz malownicze tereny spacerowe wokół Parku Zdrojowego.

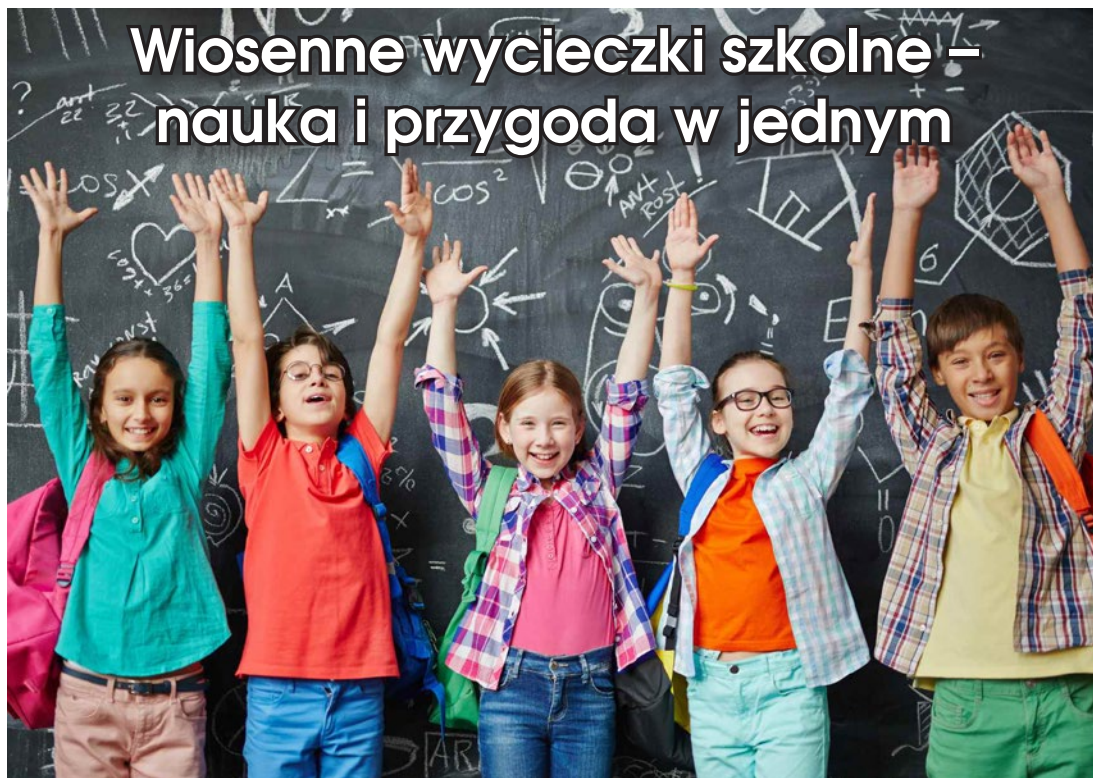
Szczawnica – zdrowie w sercu Pienin



Szczawnica to malownicze uzdrowisko, w którym leczy się choroby układu oddechowego i krążenia. Oprócz sanatoriów, miasto przyciąga turystów szlakami w Pienińskim Parku Narodowym oraz spływami Dunajcem.

Sanatoria i uzdrowiska w Polsce to doskonale miejsca na regenerację zdrowia, leczenie dolegliwości i relaks w otoczeniu przyrody. Dzięki bogatej ofercie zabiegów i atrakcji turystycznych, każdy znajdzie tu coś dla siebie – od leczniczych kąpiei po aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

Wiosna to doskonały czas na organizowanie wycieczek szkolnych. Dłuższe dni, przyjemna temperatura i budząca się do życia przyroda sprawiają, że uczniowie z większym entuzjazmem uczestniczą w plenerowych aktywnościach. Wyjazdy edukacyjne to nie tylko sposób na oderwanie się od szkolnej rutyny, ale także wyjątkowa okazja do zdobywania wiedzy w praktyczny i angażujący sposób.



Wiosenne wycieczki szkolne – nauka i przygoda w jednym

Podróże do miejsc pełnych historii, nauki i legend mogą stać się inspirującą lekcją, która pozostanie w pamięci uczniów na długo. Dzięki wycieczkom szkolnym można odkrywać tajemnice przeszłości, poznać techniki dawnych rzemieślników, zgłębiać sekrety przyrody i doświadczyć interaktywnych eksperymentów. Wizyta w kopalni pozwala wcielić się w rolę górników i poznać trud pracy pod ziemią, natomiast w muzeum poświęconym regionalnym tradycjom można odkryć, jak powstają lokalne specjały i jakie tajemnice kryją rzemieślnicze warsztaty.



Nie brakuje również atrakcji dla miłośników aktywnego wypoczynku. Wycieczki w góry lub do miejsc sprzyjających pieszym wędrówkom dostarczają okazji do podziwiania malowniczych krajobrazów i kontaktu z naturą. Kolejki gondolowe, wieże widokowe czy specjalne ścieżki edukacyjne sprawiają, że nawet najmłodszy uczestnicy mogą czerpać radość z odkrywania nowych miejsc.

Doskonałym zwieńczeniem każdej wycieczki jest moment relaksu, który pozwala uczniom odpocząć po intensywnym dniu pełnym wrażeń. Wizyta w termach, podziemny spływ czy warsztaty plastyczne mogą być ciekawym urozmaicheniem i dodatkową atrakcją.

Organizowanie wyjazdów edukacyjnych ma wiele zalet – rozwija wyobraźnię, wzbogaca wiedzę i uczy współpracy. To także szansa na integrację klasy i budowanie wspólnych wspomnień. Wiosenne wycieczki szkolne to sposób na połączenie edukacji z zabawą, dlatego warto zadbać o to, aby były pełne inspirujących doświadczeń i niezapomnianych emocji.

Ponad 60 pomysłów na wycieczki szkolne znajdziesz tutaj:



Karkonoskie Tajemnice to fascynująca atrakcja w Karpaczu, która przenosi zwiedzających w świat legend i historii Karkonoszy. To interaktywna wystawa, która łączy nowoczesne technologie z dawnymi opowieściami o Duchu Gór, zielarzach, poszukiwaczach skarbów i walońskich górnikach.

Odkryj niezwykłą ekspozycję

Historia Karkonoskich Tajemnic rozpoczęła się w 2011 roku, kiedy w Karpaczu znaleziono tajemniczy Kostur Ducha Gór. Znaleźisko to stało się inspiracją do stworzenia wyjątkowej ekspozycji, która dziś przyciąga zarówno dzieci, jak i dorosłych. Podczas zwiedzania można zobaczyć:

- **Siedzibę Ducha Gór,**
- **Alchemiczną Komnatę,** pełną niezwykłych przedmiotów,
- **Salę Czterech Żywiół,**
- **Szkielet Władcy Karkonoszy** – unikatowy eksponat regionu.

Nowoczesne technologie w świecie legend

Wystawa łączy historię z nowoczesnością. Interaktywne elementy, dźwięki i efekty wizualne sprawiają, że zwiedzający czują się częścią tajemniczego świata Karkonoszy.



Karkonoskie Tajemnice – magiczna podróż w sercu Karpacza



Szczególną atrakcją jest multimedialna winda, zabierająca odwiedzających w podróż przez naturę i legendy regionu.

Walonowie i zielarze – bogata historia Karkonoszy

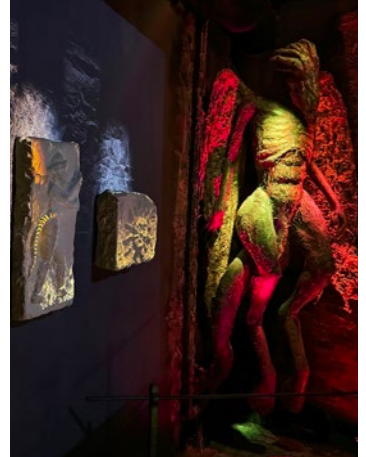
Ekspozycja przybliży także świat Walończyków – dawnych poszukiwaczy złota, srebra i kamieni szlachetnych. Ich ślady można do dziś odnaleźć w karkonoskich lasach.

Karkonosze były również domem dla zielarzy, których receptury są do dziś stosowane w medycynie niekonwencjonalnej.

Niezwykłe wrażenia dla całej rodziny

Karkonoskie Tajemnice to miejsce, które dostarcza niezapomnianych emocji i wiedzy o magicznych Karkonoszach. To atrakcja dla miłośników historii oraz tych, którzy chcą doświadczyć magii regionu w nowoczesny sposób.

Odwiedzając Karpacz, warto zobaczyć Karkonoskie Tajemnice. Nagrodzona przez National Geographic ekspozycja łączy historię, legendy i nowoczesne technologie, oferując niezwykle doświadczenia dla każdego turysty.



Papugarnia Śnieżka w Karpaczu to niezwykle miejsce, które przenosi odwiedzających w egzotyczny świat barwnych ptaków. Położona w malowniczym otoczeniu Karkonoszy, stanowi jedną z ciekawszych atrakcji dla miłośników przyrody i egzotycznych zwierząt. Jest to przestrzeń, gdzie papugi mogą swobodnie latać, co sprawia, że wizyta staje się niepowtarzalnym doświadczeniem.



Papugarnia Śnieżka w Karpaczu – egzotyczny świat w sercu Karkonoszy



Niezapomniane wrażenia z bliska

Zwiedzający mogą obserwować papugi w ich naturalnym otoczeniu, w specjalnie przygotowanej hali lotów. Dzięki otwartej przestrzeni, ptaki zachowują się swobodnie i naturalnie, co pozwala na przyjrzenie się ich zwyczajom, ruchom i interakcjom. To doskonała okazja do poznania ich zachowań oraz podziwiania pięknych, kolorowych upierzeń.

Edukacyjny charakter atrakcji

Papugarnia Śnieżka to nie tylko rozrywka, ale także edukacja. Wizyta pozwala dowiedzieć się więcej

o tych fascynujących ptakach, ich środowisku życia i potrzebach. Pracownicy chętnie dzielą się wiedzą na temat gatunków zamieszkujących papugarnię oraz roli, jaką odgrywają one w ekosystemie. Dzięki temu miejsce to staje się atrakcyjne nie tylko dla dzieci, ale także dla dorosłych, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat egzotycznych ptaków.

Papugarnia Śnieżka to atrakcja dla osób w każdym wieku – zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i dla dorosłych pragnących przeżyć coś niezwykłego. To idealne miejsce, by na chwilę oderwać się od codzienności i zanurzyć w barwnym, tropikalnym świecie.



Warszawa to miasto pełne kultury i historii, a jednym z jej najbardziej fascynujących miejsc jest Kleks. Magia Kina – pierwsze w Polsce immersyjne centrum filmowe. Zlokalizowane w Centrum Praskim Konieser przy ulicy Żąbkowskiej 29, miejsce to oferuje niezwykłą podróż do świata filmu, łącząc edukację z rozrywką.

Niezapomniane przeżycie dla całej rodziny

Podczas 90-minutowej wizyty uczestnicy mają okazję poznać tajniki powstawania filmów i zobaczyć, co dzieje się za kulisami planów zdjęciowych. To wyjątkowa okazja, by poczuć klimat prawdziwego studia filmowego, gdzie światła, dekoracje i rekwizyty tworzą niepowtarzalną atmosferę.

Sekrety efektów specjalnych

Kleks. Magia Kina pozwala odkryć tajniki efektów specjalnych. Odwiedzający mogą dowiedzieć się, jak tworzone są filmowe wybuchy, sztuczny deszcz i trójwymiarowe animacje. To wyjątkowa okazja, by zobaczyć, jak za pomocą nowoczesnej technologii kreowane są kinowe widowiska.

Kleks. Magia Kina – filmowa przygoda w sercu Warszawy



Spotkanie z filmowymi bohaterami

W trakcie zwiedzania można spotkać postacie znane z filmowego

świata. Uczestnicy mają możliwość zrobienia pamiątkowych zdjęć z bohaterami oraz odkrycia tajemniczych zakątków filmowego uniwersum.

Magiczne przestrzenie i interaktywne strefy

Jednym z najbardziej fascynujących miejsc w Kleks. Magia Kina jest Jaskinia Wilkusów, pełna imponujących rzeźb i efektów świetlnych. Niezwykłe wrażenie robi również Magiczny Las, którego kolorowe dekoracje i efekty świetlne przenoszą odwiedzających w bajkowy świat.

Kolejnym punktem zwiedzania jest Lodowa Kraina, gdzie uczestnicy mogą podjąć filmowe wyzwanie i zmierzyć się z zadaniem pełnym filmowych efektów specjalnych.

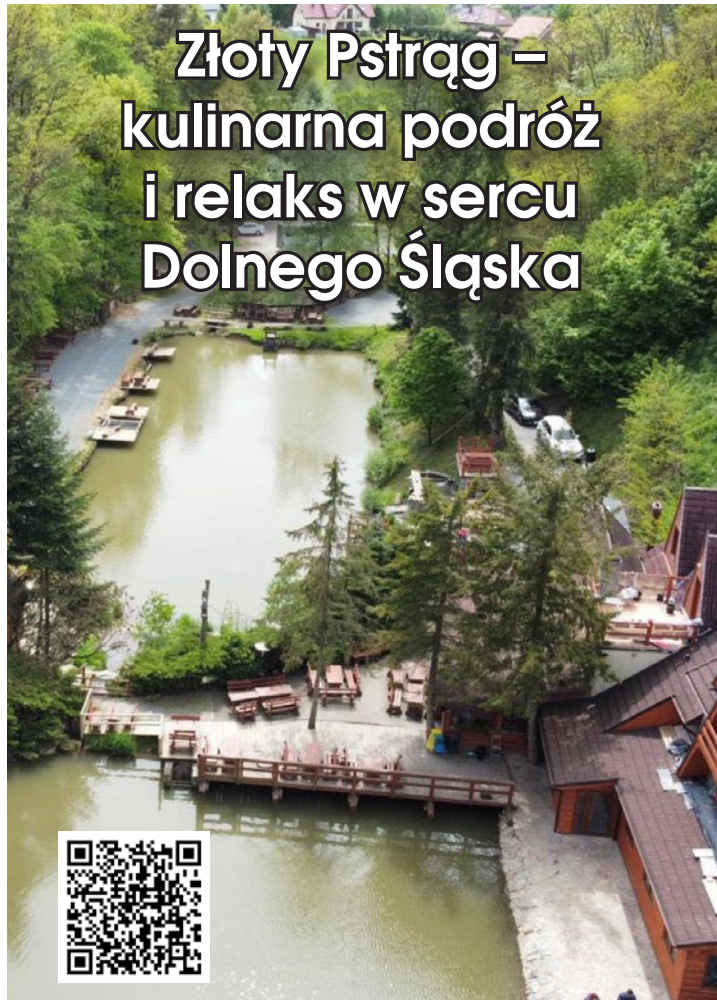


Karczma Rybna i Łowisko Złoty Pstrąg w Boguszynie to miejsce, które przyciąga miłośników doskonałych dań rybnych oraz relaksu na łonie natury. Położona w malowniczej okolicy nieopodal Kłodzka, karczma oferuje szeroki wybór świeżych ryb przyrządzanych według regionalnych receptur. Każde danie serwowane w restauracji charakteryzuje się wyjątkowym smakiem i wysoką jakością składników, co sprawia, że goście chętnie tu wracają.

Oprócz znakomitej kuchni, Złoty Pstrąg to również miejsce, gdzie można spędzić czas na wędkowaniu. Na terenie kompleksu znajdują się dwa łowiska, które stanowią atrakcję zarówno dla doświadczonych wędkarzy, jak i amatorów pragnących spróbować swoich sił w łowieniu ryb. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu na miejscu, a złowione okazy można przyrządzić na miejscu lub zabrać do domu.

Atmosfera tego miejsca sprzyja rodzinnym wypadom oraz odpoczynkowi w otoczeniu przyrody. Dla najmłodszych przygotowano

Złoty Pstrąg – kulinarna podróż i relaks w sercu Dolnego Śląska



plac zabaw oraz wiejską zagrodę, w której dzieci mogą zobaczyć różne zwierzęta i poznać ich codzienne zwyczaje. Takie atrakcje sprawiają, że Złoty Pstrąg to doskonały wybór dla rodzin szukających miejsca na weekendowy wyjazd.

Dodatkowym atutem karczmy jest dostępność tradycyjnego pieczywa wypiekanego na miejscu w piecu opalanym drewnem. W weekendy lokal przyciąga także miłośników pizzy neapolitańskiej, która wypiekana jest według autentycznych włoskich receptur. Połączenie doskonałej kuchni, rekreacji i możliwości odpoczynku w pięknym otoczeniu czyni Karczmę Rybna i Łowisko Złoty Pstrąg miejscem wyjątkowym, które warto odwiedzić.

Międzynarodowe

Targi Turystyki i czasu wolnego

21-23 MARCA

TARCZYŃSKI ARENA WROCŁAW

**Ponad 200 wystawców
Festiwal Podróżników
Atrakcje dla rodzin**

www.mttwroclaw.pl

fb mttwroclaw

Współorganizator



**DOLNY
ŚLĄSK**

Patronat medialny

NIESAMOWITA
POLSKA