

PODRÓŻUJ PO MAŁOPOLSCE

w rytmie eko



REGION PODHALAŃSKI

fot. Kamil Sorocki

Czym jest ekoturystyka?

Ekoturystyka to kameralne odkrywanie i poznawanie wyjątkowych miejsc i ludzi, ich kultury, tradycji oraz zabytków. To, co wyróżnia podróżowanie w stylu eko, to szacunek i wrażliwość na przyrodę i krajobraz, a także na potrzeby ludzi, którzy mieszkają w zakątkach, które odwiedzamy. Dzięki ekoturystyce jesteśmy bliżej nich i natury, mamy szansę doświadczyć, poczuć, poznać, zaprzyjaźnić się, zachwycić otaczającym światem. I zabrać ze sobą swój ślad węglowy oraz... wspaniałe wspomnienia.



Rowerem wokół Jeziora Czorsztyńskiego na Szlaku Kultury Wołoskiej



REGION PODHALAŃSKI

Pośród tatrzańskich smreków i turni

– ekowędrowki z góralską duszą



Zakopane | Kościeliska
Tatrzański Park Narodowy
Chochołów | Nowy Targ



fot. Jan Krzeptowski-Sabała



pieszo



skitury



rowerem



przyroda



dziedzictwo



sztuka

Tatry są naszym symbolem narodowym, ikoną piękna, niezwykłym połączeniem Natury i Kultury chronionej w Tatrzańskim Parku Narodowym i Rezerwacie Biosfery UNESCO. Z jednej strony urzeka dzika przyroda i tatrzański krajobraz, z drugiej strony przyciąga żywy podhalański folklor, na czele z muzyką, strojem, tańcem oraz ogniem w oczach i w góralskiej, niepokornej duszy. Ponad sto lat temu w Zakopanem rozkwitała artystyczna bohema. Przyjeżdżali artyści, ludzie kultury i sztuki, by wzajemnie się inspirować. To tu, dzięki Stanisławowi Witkiewiczowi narodził się niepowtarzalny styl zakopiański w architekturze. Miasto u podnóżu romantycznych Tatr było kwintesencją młodopolskiej sztuki i poezji. Tworzyli w nim Jan Kasprowicz, Kazimierz Przerwa-Tetmajer czy wszechstronnie utalentowany Witkacy...

Zapraszamy Was w tatrzańskie doliny, na hale i kwietne łąki. Powędrujecie dolinami rzek, pośród tatrzańskich jezior, przez lasy pełne buków, jodeł, świerków i jaworów. Poczujecie i usłyszycie wiatr wiejący wśród skał i turni, opowiadający historie o zbójnikach i marzycielach. Wreszcie posmakujecie owczych serów prosto od bacy i dowiecie się, jak wyglądało życie w dzikich Karpatach. Zapraszamy na poetyckie mikrowyprawy z rodziną i przyjaciółmi w duchu eko-etnoturystyki.

Ekowycieczka rekomendowana dla:

- ▶ turystów indywidualnych
- ▶ rodzin z dziećmi, które lubią dłuższe wycieczki, także w grupach wielopokoleniowych

MIKROWYPRAWY

1. Śladami lodowców

Palenica Białczańska – Dolina Białki – Dolina Rostoki – Wielka Siklawa – Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów Polskich – Morskie Oko – Palenica Białczańska.

Wycieczka rozpoczyna się na Palenicy Białczańskiej. Można tu dojechać komunikacją publiczną z Zakopanego, a w sezonie letnim także z innych miejscowości. Jeśli jedziecie swoim samochodem, to obowiązkowo zarezerwujcie z 1-2 dniowym wyprzedzeniem parking przez stronę www.tpn.pl.

Pierwsza część trasy prowadzi dolną częścią **Doliny Białki**, która jest największą tatrzańską doliną o powierzchni ponad 60 km². Tutaj w plejstocenie był największy tatrzański lodowiec. Dziś ruszamy, aby odnaleźć jego ślady. Po 600 m przechodzimy przez most na Waksmundzkim Potoku, który zaraz poniżej wpada do Białki. Na tym odcinku rzeka ta jest granicą między Polską a Słowacją, Podhalem a Spiszem i dwoma tatrzańskimi parkami narodowymi – polskim i słowackim. Nazwa rzeki pochodzi od białych otoczków wypełniających jej koryto. Dalej otwierają się widoki na górną część Doliny Białki, czyli słowacką Dolinę Białej Wody, o charakterystycznym U-kształtnym przekroju będącym pozostałością po jeziorze lodowca, który ją niegdyś wypełniał. Nad doliną wznosi się potężna sylwetka Gerlacha – najwyższego tatrzańskiego szczytu (2655 m n.p.m.).

2,8 km – z mostu możemy podziwiać **Wodogrzmoty Mickiewicza** – ciąg wodospadów na potoku Rostoka, które powstały w miejscu, gdzie nad Doliną Białki jest zawieszona jej odnoga – **Dolina Rostoki**. Główna dolina jest głębiej wcięta, ponieważ spływał nią większy – a co za tym idzie – cięższy jezior lodowca. Opuszczamy asfaltową drogę, skręcamy w prawo i wędrujemy zielonym szlakiem dnem Doliny Rostoki. Z obu stron otaczają ją strome, skaliste zbocza porośnięte lasami urwiskowymi. W żłebach granica lasu jest obniżona przez lawiny śnieżne.



7,4 km – przechodzimy obok największego wodospadu polskich Tatr – **Wielkiej Siklawy**, która spada z progu Doliny Pięciu Stawów Polskich. Wysokość wodospadu to ponad 70 m. Powyżej Siklawy idziemy po wygładach lodowcowych, które powstały w wyniku szorowania o podłoże fragmentów skał transportowanych w cielsku lodowca. Niebawem dochodzimy do miejsca, w którym Potok Roztoka wypływa z **Wielkiego Stawu Polskiego**. Jest to najgłębsze tatrzańskie jezioro (79 m) i jedno z największych (34 km²). Misa jeziora została wyłobiona przez łączące się tu jęzory lodowców. Z prawej strony wznosi się masyw Koziego Wierchu. Skręcamy w lewo i za znakami niebieskimi idziemy do schroniska, po drodze mijając dwa kolejne Stawy: Mały i Przedni (tatrzańskie jeziora są nazywane stawami).

8,2 km – **Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów Polskich** znajduje się na wysokości 1671 m n.p.m. i jest najwyżej położonym schroniskiem w Polsce. Pierwsze schronisko wybudowano tu w 1876 r. Obecny budynek został otwarty w 1953 r. Ze schroniska idziemy na grzbiet opadający z Opalonego Wierchu (tutaj najwyższe miejsce naszej trasy – 1855 m n.p.m.) i schodzimy do Świstówki Roztockiej – małej dolinki zawieszanej nad Doliną Roztoki. Dalej wśród kosodrzewiny dochodzimy do równi zwanej Wolarnią z pięknym widokiem na **Dolinę Rybiego Potoku**, nad którą wznoszą się Żabie Szczyty i Mięguszwieckie Szczyty, a pomiędzy nimi najwyższy szczyt w Polsce – Rysy (2499 m n.p.m.). Schodzimy na dno **Doliny Rybiego Potoku**, trawersując żleby, z których zimą schodzą lawiny śnieżne. W strefie górnej granicy lasu występują reliktowe bory limbowe. Docieramy do asfaltu, gdzie kończy się szlak niebieski.



12,3 – **Morskie Oko** (1395 m n.p.m.) – największe jezioro tatrzańskie i najpopularniejsze wśród turystów miejsce w Tatrach. Podobnie jak Wielki Staw Polski, powstało ono w miejscu połączenia kilku lodowców spływających z górnych pięter doliny. Krajobraz jeziora otoczonego przez kilkusetmetrowe ściany skalne przyciąga w sezonie nawet kilkanaście tysięcy osób dziennie. Jest to jedyne naturalnie zarybione jezioro w polskich Tatrach, dlatego było kiedyś nazywane Rybim Stawem. Niegdyś wierzono, że ma podziemne połączenie z morzem, stąd obecna nazwa. **Schronisko PTTK nad Morskim Okiem** jest najstarszym schroniskiem po polskiej stronie Tatr. Zostało otwarte w 1908 r.

Asfaltową drogą wracamy na Palenicę Białczańską. W rejonie Wanty szlak prowadzi skrótem pomiędzy serpentynami drogi. Można tu zobaczyć duże głazy pozostawione przez lodowiec, czyli po góralsku „wanty”.



20 km



7 h



trasa średnia



pieszo



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowki z góralską duszą



Morskie Oko, fot. Artur Kaszowski



Tatry o wschodzie słońca, fot. Kamil Sorocki

Leave No Trace

Nie zostawiaj po sobie śladu!

Wędrując po tatrzańskich szlakach, staraj się tak zachowywać, aby zminimalizować swój wpływ na przyrodę. Stosuj zasady etyki środowiskowej, aby nie pozostawić po sobie żadnego śladu:

1

Planuj wyprawę i przygotuj się do niej odpowiednio

- zaplanuj trasę dostosowaną do swoich umiejętności i kondycji,
- sprawdź przepisy obowiązujące w danym miejscu, prognozę pogody i aktualne warunki,
- spakuj do plecaka prowiant, picie, apteczkę, latarkę, oraz inne niezbędne wyposażenie.

2

Podróżuj i obozuj na wytrzymałych powierzchniach

- poruszaj się po wyznaczonych szlakach turystycznych – dosłownie po ścieżce, a nie po roślinności obok niej,
- unikaj poruszania się na nartach przy zbyt małej pokrywie śnieżnej, która nie zabezpiecza podłoża, szczególnie w okresie topnienia śniegu, kiedy jest ono nasiąknięte wodą i bardziej wrażliwe na uszkodzenia.

3

Pozbywaj się odpadów w odpowiedni sposób

- nie zostawiaj po sobie żadnych śmieci – dotyczy to także niedopałków papierosów i resztek jedzenia,
- korzystaj z toalet w schroniskach oraz przenośnych toalet przy szlakach, a jeśli nie ma takiej możliwości, to załatwiaj potrzeby fizjologiczne w bezpiecznej odległości od szlaku, strumieni i zbiorników wodnych, zakopując odchody w glebie.

4

Zostaw to, co znajdziesz

- pamiątką niech będą dobre wspomnienia i zdjęcia, a nie kamyki, rośliny czy inne elementy ekosystemu,
- nie buduj struktur, nie kop dziur, nie zostawiaj znaków czy napisów na śniegu.

5

Minimalizuj wpływ ognia

- w parku narodowym nie rozpalaj ognisk i nie używaj otwartego ognia (pochothane, papierosy).

6

Szanuj dzikie zwierzęta

- poruszaj się po wyznaczonych szlakach i terenach narciarskich,
- nie wędruj po zmroku,
- obserwuj dzikie zwierzęta z większej odległości i nigdy ich nie dokarmiaj,
- nie wprowadzaj psów do parku narodowego,
- nie używaj fajerwerków.

7

Pamiętaj o innych

- Bądź uprzejmy dla innych, którzy korzystają z przyrody,
- Unikaj głośnych rozmów i hałasu,
- Zwracaj uwagę, jeśli ktoś łamie zasady,
- Zgłaszaj przypadki wandalizmu lub kłusownictwa do odpowiednich służb.



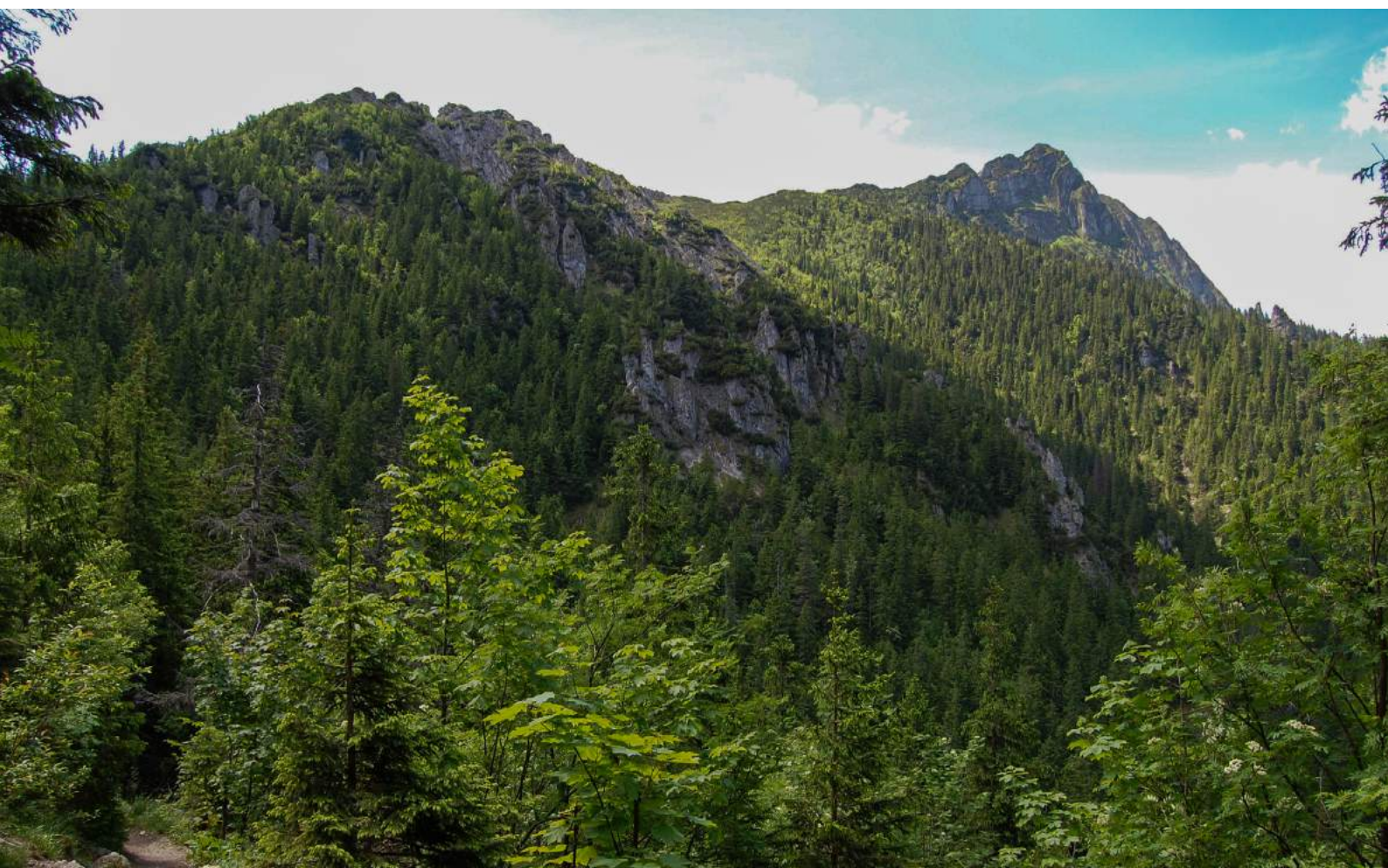
2. Nad Reglami

Centrum Edukacji Tatrzańskiego Parku Narodowego – Wielka Krokiew – Ścieżka Edukacyjna im. Stanisława Sokołowskiego – Ścieżka nad Reglami – Polana Kalatówki – Kuźnice

Wycieczkę rozpoczynamy od **Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego** w Zakopanem (ul. Chałubińskiego 42). Można tutaj zwiedzić nowoczesną multimedialną wystawę, która jest dobrym wstępem do wyjścia w teren. Zwiedzanie wystawy jest bezpłatne. Należy dokonać wcześniejszej rezerwacji na stronie www.tpn.pl.

Ulicą Bronisława Czecha docieramy pod skocznnię narciarską **Wielką Krokiew**, obok której dochodzimy do **Drogi pod Reglami** (szlak czarny), która łączy wyloty dolin i jest popularnym szlakiem spacerowym. Pod koniec XVIII w. i w pierwszej połowie XIX w. służyła do transportu rudy żelaza z kopalń w Dolinie Kościeliskiej do zakładu hutniczego w Kuźnicach. Jesteśmy na geologicznej granicy Tatr – po prawej stronie widok na Kotlinę Zakopiańską i Pogórze Gubałowskie.

1,7 km – wylot Doliny Białego. Obok punktu biletowego TPN skręcamy na szlak żółty. Rozpoczyna się tu **Ścieżka Edukacyjna im. Stanisława Sokołowskiego**. Wędrujemy dnem doliny tworzącej tutaj wąski wąz. W korycie potoku możemy zobaczyć ciąg progów, z których spływają kaskady, tworząc pod nimi kotły eworsyjne pogłębiane stopniowo przez wirującą wodę. Zbocza zbudowane z wapieni i dolomitów są siedliskiem dla roślinności naskalnej. Wyżej mijamy otwór sztolni z lat 50-tych XX w. – pozostałość po poszukiwaniu w Tatrach rud uranu. Wyżej możemy podziwiać pięknie zachowaną buczynę karpacką, która niegdyś była najliczniejszym zbiorowiskiem leśnym w piętrze regla dolnego. Las tworzą buki, jodły, świerki, jawory. Wiosną w runie kwitną geofity – żywce, zawilce, pierwiosnki, natomiast latem możemy tu podziwiać kilka gatunków storczyków.



4,3 km – dochodzimy do czarno znakowanej Ścieżki nad Reglami i idziemy nią w lewo. Przechodzimy przez fragment świerczyny, w której zachodzi przemiana pokoleń – starodrzew kilka lat temu zaatakował kornik drukarz, a teraz rośnie nowe pokolenie drzew. Dalej ścieżka trawersuje strome żleby, przechodząc przez kilka drewnianych mostków. Mamy tu obniżenie górnej granicy lasu spowodowane rzeźbą terenu i schodzącymi zimą lawinami. Skały porastają kosodrzewina i limby. Przez Przełęcz Białego przechodzimy do Doliny Bystrej.

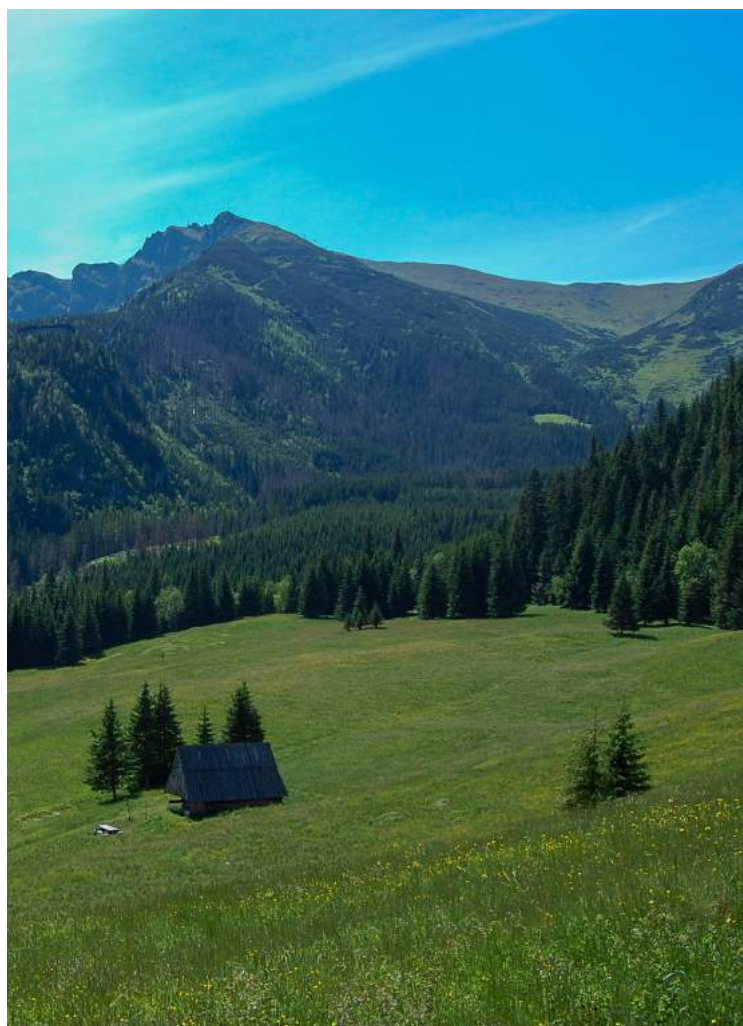
7,1 km – **Polana Kalatówki** z widokiem na Kasprowy Wierch. Latem prowadzony jest tu kulturowy wypas owiec i krów, dzięki czemu na wiosnę możemy podziwiać dywan kilku milionów krokusów. Z Kalatówek schodzimy w kierunku Kuźnic. Po drodze mijamy zabudowania klasztorne Sióstr Albertynek. Możemy zwiedzić zabytkową kaplicę oraz pustelnię Brata Alberta. Miejsce to odwiedził w 1997 r. św. Jan Paweł II.



Nad Reglami - Dolina Białego, fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Romantyczne spoglądanie na Tatry, fot. Artur Kaszowski



Polana Kalatówki, fot. Jan Krzeptowski-Sabała

8,7 km – obok dolnej stacji kolei linowej na Kasprowy Wierch docieramy do Kuźnic. Możemy zakończyć tu wycieczkę i skorzystać z busów, które regularnie kursują do centrum Zakopanego lub pójść na piechotę Aleją Przewodników Tatrzańskich do miejsca, gdzie zaczynaliśmy trasę.

W Zakopanem pospacerujemy w poszukiwaniu śladów budownictwa w stylu zakopiańskim, który stworzył Stanisław Witkiewicz, wybitny malarz, architekt i pisarz (ojciec słynnego Witkacego). Najwięcej przykładów takiej architektury zachowało się przy ul. Kościeliskiej. Tutaj pod nr 18 w Willi Koliba powstało **Muzeum Stylu Zakopiańskiego**.



8,7 km



3,5 – 4,5 h



trasa średnia



pieszo



3. Podziemne Kościeliska

Wylot Doliny Kościeliskiej (Kościelisko - Kiry) – Wyżnia Kira Miętusia – Polana Stare Kościeliska – Pośrednia Brama Kościeliska – Brama Krakowska – Kiry

Wyruszamy od wylotu Doliny Kościeliskiej (Kościelisko - Kiry) zielonym szlakiem. Niedaleko za punktem biletowym TPN znajduje się **Brama Kantaka**, pierwsza z trzech bram skalnych w dolinie. Zbudowana jest z wapienia krynoidowego, w którym Potok Kościeliski zdołał wyżłobić tylko wąską gardziel. Po lewej jest widoczny otwór sztolni badawczej z okresu międzywojennego, kiedy planowano zrobić tu zaporę wodną.

0,5 km – za Bramą rozciąga się polana **Wyżnia Kira Miętusia**, na której stoi baczówka. Jest to jedna z czterech polan objętych kulturowym wypasem owiec i krów w tej dolinie. Na stokach Kościeliskich Kopek po prawej stronie doliny znajduje się wiatrołom z grudnia 2013 r. Huraganowy wiatr halny zniszczył prawie całkowicie rosnącą tu sztuczną świerczynę. W ramach przebudowy lasu posadzono nowe jego pokolenie – tym razem zgodne z siedliskiem, czyli las mieszany z bukiem, jodłą, świerkiem, jaworem. Za mostem znajduje się **Cudakowa Polana** z grupą starych jaworów. Ich korę pokrywa bogata flora porostów, w tym brodaczkki, które wskazują na wysoką jakość powietrza.

1,8 km – **Polana Stare Kościeliska** z pozostałościami po ośrodku górniczo-hutniczym, który działał w XVIII i XIX w. Z dawnej osady zachowały się: kapliczka hawiarzka (czyli górnicza) oraz fragment fundamentów pieca hutniczego. Na polanie rośnie też stara lipa i grupa klonów zwyczajnych o ciekawym rachitycznym pokroju. Na końcu polany można przejść przez mostek i zobaczyć z bliska **Lodowe Źródło** – jedno z największych wywierzyisk, czyli źródeł krasowych w Tatrach. Odwadnia ono dużą część masywu Czerwonych Wierchów, między innymi największą jaskinię tatrzańską – Wielką Śnieżną. Woda ma stałą temperaturę 4-4,5 st. C. Obok biegnie szlak do Jaskini Mroźnej, która jest zamknięta z powodu remontu szlaku (planowane otwarcie – wiosna 2023 r.).



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowki z góralską duszą



Otwór Jaskini Raptawickiej, fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Baczówka w Dolinie Kościeliskiej, fot. Dominika Zaręba

2,5 km – przechodzimy przez kolejną bramę skalną zwaną **Pośrednią Bramą Kościeliską** lub **Bramką Kraszewskiego**. Strome zbocza porastają lasy urwiskowe, a na skałach występuje roślinność naskalna, między innymi szarotka alpejska. Możemy tu często obserwować ptaka związanego z góorskimi strumieniami – pluszcza. Dolina znów się rozszerza, zaś jej dno zajmuje **Polana Pisana**. Ekosystem łąkowy jest utrzymywany poprzez regularne koszenie, dzięki czemu latem kwitnie tutaj wiele ciekawych gatunków roślin. Widoki na Kominiarski Wierch, Organy, Zdziary, Saturn i Ratusz.

4 km – skręcamy w lewo na żółty szlak i wchodzimy do **Wąwozu Kraków**. Jest to wąska dolina krasowa wyłobiona przez spływające tędy wody z topniejących lodowców znajdujących się w wyżej położonych kotłach. W chłodnym i wilgotnym wąwozie okres wegetacyjny jest opóźniony. Występują tu liczne paprocie, mchy i wątrobowce. Spod metalowej drabiny możemy zawrócić i zejść z powrotem dnem wąwozu lub wspiąć się



Kapliczka hawiarska, fot. Dominika Zaręba



Wąwóz Kraków, fot. Dominika Zaręba

po skałach, przejść przez jaskinię Smoczą Jamę i zejść na Polanę Pisaną (od drabinki szlak jednokierunkowy, łańcuchy, potrzebna latarka). Wracamy na główny szlak i przechodzimy przez trzecią **bramę** zwaną **Kra-kowską** lub **Raptawicką**. Po lewej stronie Skała Pisana z otworem Jaskini Wodnej pod Pisaną, przez którą przepływają wody Potoku Kościeliskiego.

5,6 km – za bramą skręcamy w prawo i za znakami czarnymi i czerwonymi wspinamy się do podnóża Raptawickiej Turni. Znaki czarne doprowadzają do otworu **Jaskini Raptawickiej** (łańcuchy, drabina). Składa ona się z dużej sali, od której odchodzi kilka ślepo zakończonych korytarzy. Po wyjściu z Jaskini schodzimy czarnym szlakiem i skręcamy na szlak czerwony. Mijamy otwór Jaskini Obłazkowej i wchodzimy do **Jaskini Mylnej** (początek szlaku jednokierunkowego). Łączna długość korytarzy jaskini wynosi 1630 m. Dla turystów udostępniono 300-metrowy, odcinek do drugiego otworu oraz trzy boczne korytarze. Jaskinia rozpoczyna się komorą z dwoma oknami skalnymi, zwanymi Oknami Pawlikowskiego. Z jednego z nich rozpościera się piękny widok na górną część Doliny Kościeliskiej. Dalej czekają nas miejscami ciasne i mokre fragmenty korytarzy, które trudno pokonać z większym plecakiem, oraz jedno miejsce z łańcuchami. Należy ściśle trzymać się wyznaczonego szlaku, bo można pobydlić. Z otworu północnego schodzimy na dno Doliny Kościeliskiej i zielonym szlakiem wracamy do Kir.

 10,6 km  3,5 – 4,5 h  trasa średnia



4. Chochołowska pieszo lub na skiturach

Siwa Polana w Witowie – początek Doliny Chochołowskiej – Polana Huciska – Dolina Starorobociańska – Polana Chochołowska – Grześ (1653 m n.p.m.) – Rakoń (1879 m n.p.m) – Dolina Wyżnia Chochołowska – Siwa Polana

Start wycieczki jest na Siwej Polanie w Witowie, gdzie znajduje się parking samochodowy, końcowy przystanek busów i punkt biletowy prowadzony przez Wspólnotę Leśną Uprawnionych Ośmiu Wsi, do której należy większość lasów w Dolinie Chochołowskiej. Ruszamy asfaltową drogą przez rozległą **Siwą Polanę** leżącą u podnóża Tatr.

1 km – za Siwą Polaną droga zbliża się do potoku wypływającego z doliny, który wyżej nazywa się Potokiem Chochołowskim, a tutaj jest zwany Siwą Wodą. W tym miejscu wchodzimy do **Doliny Chochołowskiej** i jednocześnie na teren Tatrzańskiego Parku Narodowego. Z prawej strony dochodzi oznakowana na zielono Ścieżka pod Regłami.

1,5 km – wędrujemy doliną, która przyjmuje typowy V-kształty profil charakterystyczny dla dolin rzecznych. Las budują głównie świerki i jodły. Jest to strefa ochrony krajobrazowej w parku narodowym, gdzie można prowadzić gospodarkę leśną. Po drugiej stronie potoku wznoszą się jasne skały Siwiańskich Turni. Są one zbudowane z dolomitów, a porasta je reliktowy las sosnowy.

3,5 km – na **Polanie Huciska** kończy się asfaltowa droga. Po lewej stronie pojawia się widok na Kominiarski Wierch oraz Trzydniowiński i Kończysty Wierch w głębi Doliny. Wiosną kwitną tu licznie krokusy, latem czynna jest baczówka. Za polaną dolina się zwęża, tworząc **Niżnią Bramę Chochołowską**. Zaraz za bramą w lewo ścieżka doprowadza do Wywierzyska Chochołowskiego. Dalej Polana pod Jawory i odejście Ścieżki nad Regłami do Doliny Lejowej.



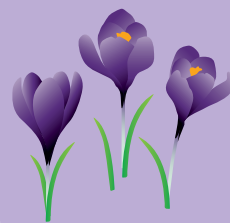
5 km – dolina znów się zwęża, a nad nami wznoszą się ściany Wyżniej Chochołowskiej Bramy. Za nią w lewo odchodzi największa odnoga Doliny Chochołowskiej – **Dolina Starorobociańska** (szlaki na Iwaniacką Przełęcz i Siwą Przełęcz). Dolina zmienia tutaj profil na U-kształtny. Do tego miejsca dotarł niegdyś jezioro lodowca.

6,5 km – docieramy do **Polany Chochołowskiej** – jednej z największych polan tatrzańskich z „letnią wiosną”, czyli zabytkowymi szałasami i szopami z czasów, gdy funkcjonował w tym miejscu ważny ośrodek pasterski. Prowadzony jest tu kulturowy wypas owiec i krów, więc wiosną kwitnie kilkanaście milionów krokusów. W górnej części polany stoi kaplica św. Jana Chrzciciela znana z serialu „Janosik”, natomiast za polaną znajduje się **Schronisko Górskie PTTK na Polanie Chochołowskiej**. Rozpoczyna się tutaj szlak papieski do Doliny Jarząbczej upamiętniający wizytę Jana Pawła II w 1983 r.



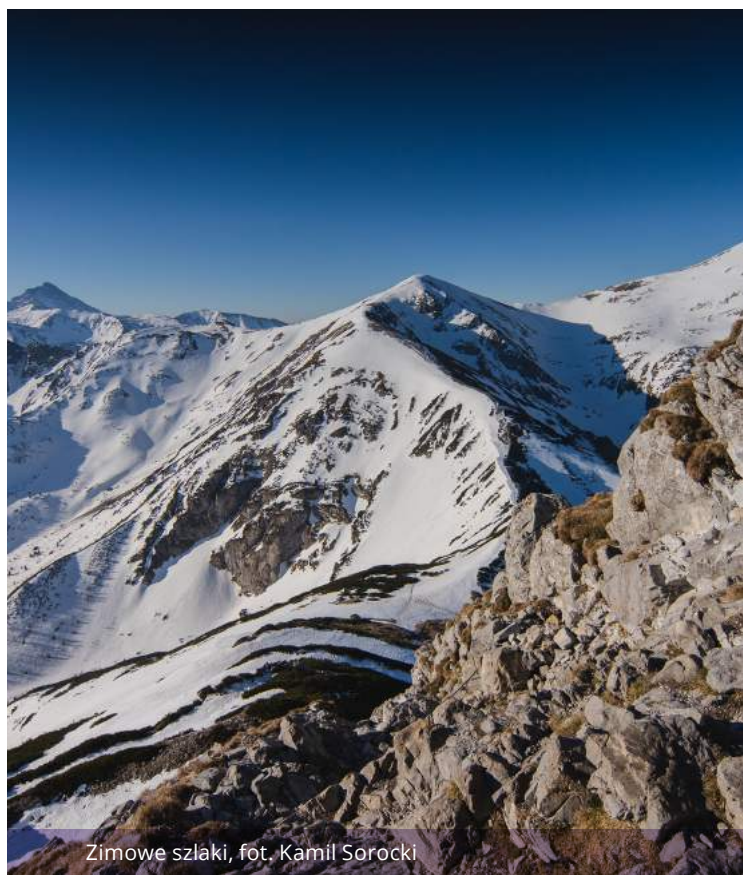
Dolina Wyżnia Chochołowska, fot. Jan Krzeptowski-Sabała

Krokusy



Szafran spiski (*Crocus scesepusiensis*), zwany potocznie krokusem, to jeden z symboli tatrzańskiej przyrody. Jest gatunkiem związanym z miejscami użytkowanymi przez człowieka – wykaszonymi łąkami lub wypasanymi polanami. Najlepszy sposób ochrony krokusów polega więc na kultywowaniu tradycyjnego rolnictwa, np. kulturowego wypasu owiec w parku narodowym. Krokusy kwitną wiosną, zaraz po tym, jak stopnieje śnieg i rozmarznie gleba – pod koniec marca i na początku kwietnia. Najbardziej „krokusowymi” miejscami są Polana Chochołowska oraz Polana Kalatówki. Są one jednak od kilku lat oblegane przez tłumy turystów, którzy chcą zobaczyć fioletowy dywan. Warto zatem poszukać mniej znanych miejsc, gdzie nie spotkamy tysięcy turystów. I niekoniecznie musimy iść w Tatry, bo miliony krokusów kwitną na przykład w rejonie Kościeliska, Witowa czy Dzianisza.

► więcej informacji: www.hokuskrokus.pl



Zimowe szlaki, fot. Kamil Sorocki

10,3 km – po podejściu przez lesisty Bobrowiecki Żleb wychodzimy powyżej górnej granicy lasu i osiągamy **szczyt Grzesia** (1653 m n.p.m.) leżący w bocznej grani biegnącej od Wołowca, na granicy polsko-słowackiej, w wododziale europejskim – po drugiej stronie grani woda płynie do Morza Czarnego. Wędrujemy na południe przez grzbiet Długiego Upłazu.

13 km – **Rakoń** (1879 m n.p.m) to najwyższy punkt naszej wycieczki. Można stąd podziwiać piękną panoramą z wieloma szczytami w otoczeniu Doliny Chochołowskiej po wschodniej stronie i Doliny Zuberskiej na zachodzie. Za Rakoniem skręcamy w lewo na zielony szlak i schodzimy do Doliny Wyżniej Chochołowskiej, która kończy się rozległym cyrkiem polodowcowym.

17,7 km – docieramy z powrotem na Polanę Chochołowską, zamykając pętlę i wracamy przez dolinę znanym już szlakiem do Siwej Polany.

Zimą możemy tę trasę pokonać na nartach skiturowych. Podejście przez Bobrowiecki Żleb i zjazd do Doliny Wyżniej Chochołowskiej odbywa się zimowymi wariantami szlaku. Planując wycieczkę, należy uwzględnić aktualne warunki, przede wszystkim stopień zagrożenia lawinowego i wyposażać się w zestaw lawinowy. Zimowe czasy przejścia mogą różnić się od letnich, podanych na kierunkowskazach.



25 km



9,5 h



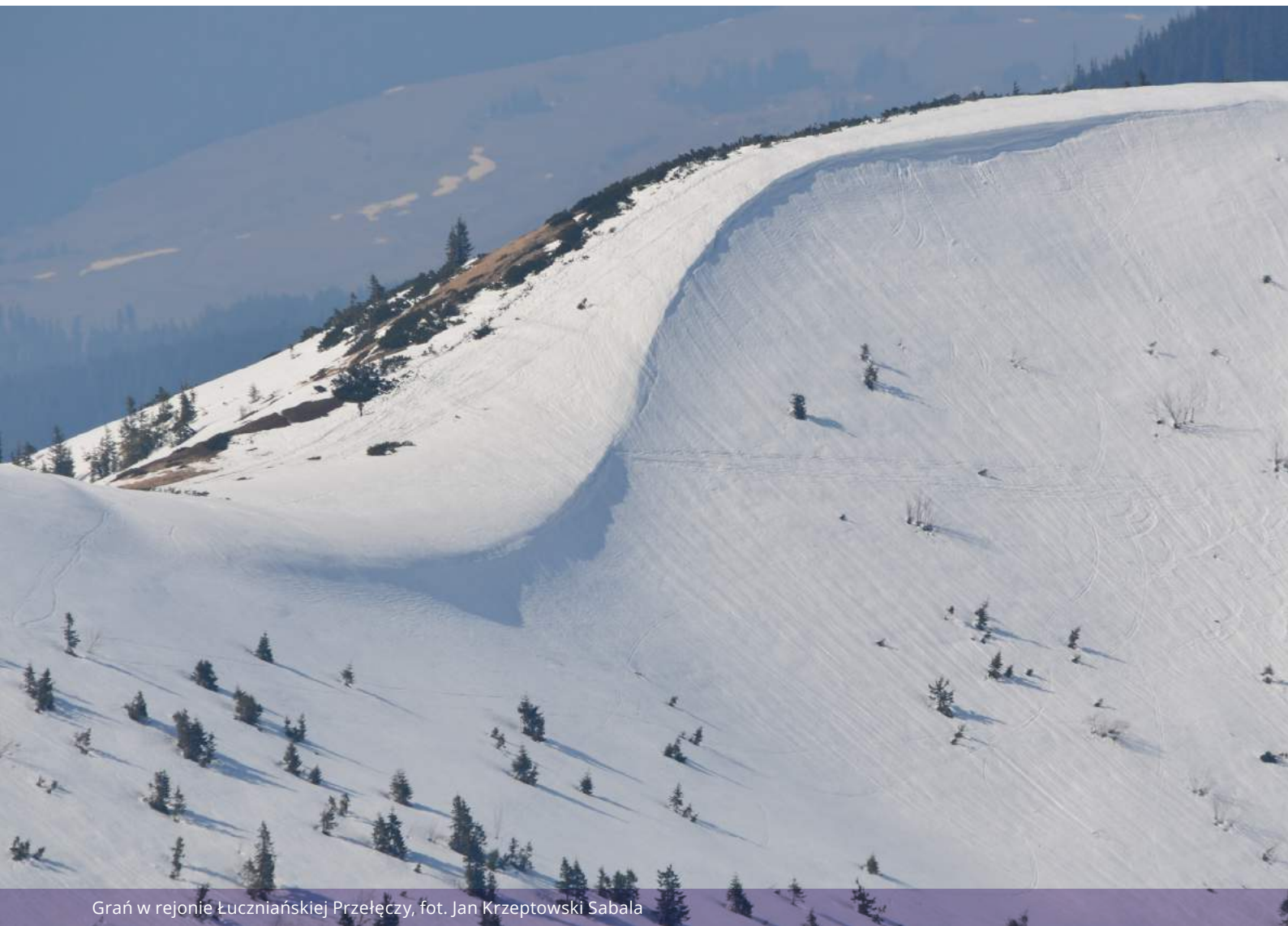
trasa średnia



pieszo



skitury



5. Szlakiem wokół Tatr: Choczołów – Nowy Targ



Choczołów – Podczerwone – Rogoźnik – Ludźmierz – Nowy Targ + ścieżka edukacyjna Bór na Czerwonym

Historyczno-kulturowo-przyrodniczy szlak wokół Tatr to polsko-słowacki projekt, którego celem jest rozbudowa infrastruktury rowerowej po obu stronach Tatr. Odcinek polski liczy 65 km. Rozpoczyna się on w okolicach Suchoj Hory na Słowacji i kończy za Kacwinem, przy granicy ze Słowacją. Na odcinku Trstena – Czarny Dunajec – Nowy Targ poprowadzony jest po trasie wyłączanej z ruchu samochodowego, dawnym traktem kolei wąskotorowej. Jest to więc idealny odcinek do pokonania przez rodziny z dziećmi. Opisany tu fragment szlaku daje możliwość zwiedzenia na dwóch kółkach mniej znanej części Podhala z pięknym krajobrazem Tatr w tle.



Szlakiem wokół Tatr, fot. Kamil Sorocki



Szlak wokół Tatr

Historyczno-kulturowo-przyrodniczy szlak wokół Tatr to wspólny polsko-słowacki markowy produkt turystyczny Euroregionu „Tatry”, który zakłada realizację liczącej ponad 250 km pętli wokół Tatr z trasami rowerowymi, narciarskimi, biegowymi. Przebiega ona przez położone po obu stronach Tatr historyczno-kulturowe krainy Podhala, Orawy, Liptowa i Spisza.

- źródło i więcej informacji:
www.szlakwokoltatr.eu



Centrum Promocji i Ochrony Torfowisk w Choczołowie, fot. Kamil Sorocki

Wycieczkę rozpoczynamy w **Chochołowie**, gdzie warto zobaczyć zabytkową drewnianą zabudowę. Drewniane chaty mają ściany o konstrukcji zrębowej i strome dachy pokryte gontem. W centrum wsi znajduje się **Muzeum Powstania Chochołowskiego** poświęcone wydarzeniom z 1846 r., kiedy podhalańscy górale powstali przeciwko zaborcy. Godne uwagi jest także **Centrum Promocji i Ochrony Torfowisk** z multimedialną ekspozycją (Chochołów 40, tel. +48 18 265 78 12). Z głównej drogi w Chochołowie skręcamy w boczną ulicę naprzeciw kościoła. Za mostem na Czarnym Dunajcu skręcamy w prawo w polną drogę, którą dojedziemy do szlaku rowerowego. Prowadzi on po nasypie kolejowym. Jest to pozostałość linii kolejowej Nowy Targ – Trstena, którą zlikwidowano po II wojnie światowej. Grzbietem po zachodniej stronie biegnie granica polsko-słowacka. To także granica pomiędzy regionami: Podhalem i Orawą oraz wododział rozdzielający zlewnie Morza Bałtyckiego i Czarnego. Od zachodniej strony mijamy wieś **Podczerwone**, przecinamy szosę (uwaga na samochody!) i przez most wracamy na wschodni brzeg Czarnego Dunajca. Jedziemy przez pola w kierunku Czarnego Dunajca, a potem skręcamy w prawo, na wschód. Jesteśmy na dnie rozległej **Kotliny Orawsko-Nowotarskiej**, które niegdyś wypełniały torfowiska. Do dziś zachowało się kilka dużych torfowisk na zachód od Czarnego Dunajca, które są objęte ochroną jako obszar Natura 2000.

Przejeżdżamy przez **Rogoźnik** – jedną z najstarszych miejscowości na Podhalu, której początki sięgają XIII w. W 1234 r. zostali na te tereny sprowadzeni Cystersi, w celu rozwoju osadnictwa. Równie długą historię ma kolejna miejscowość, którą mijamy po lewej stronie - **Ludźmierz**. Znajduje się tam ważny ośrodek kultu religijnego – **Bazylika Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny**. Dalej szlak prowadzi przez las, w którym dominuje sosna zwyczajna. Za nim rozciąga się miasto **Nowy Targ**, które przez wieki było stolicą administracyjną Podhala. Jak nazwa wskazuje, był to także ważny ośrodek handlowy. Tutaj szlak przecina Zakopiankę (uwaga na samochody!), a dalej przewija się na wschodni brzeg Białego

Dunajca. Oba Dunajce – Czarny i Biały łączą się za Nowym Targiem.

Na końcu naszej trasy możemy odbyć pieszy spacer ścieżką edukacyjną przez **Bór na Czerwonym**. Jest to jeden z najstarszych rezerwatów przyrody w Polsce (1925 r.) chroniący fragment torfowiska wysokiego. Ma ono wiek około 8 tysięcy lat. Porasta je w większości bór bagienny z sosną, brzozą i świerkiem. W runie zobaczymy wiele gatunków mchów, bagno zwyczajne, borówkę bagienną, żurawinę i wełniankę. Na rozległych łąkach obok rezerwatu działa lotnisko sportowe należące do Aeroklubu Podhalańskiego. Co roku w sierpniu odbywa się tu Nowotarski Piknik Lotniczy.

 27 km
(w jedną stronę)  2 – 3 h  trasa łatwa

 rowerem  pieszo po torfowisku



Tatrzańskie panoramy, fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Na szlaku wokół Tatr, fot. Kamil Sorocki

Ślady GPS wszystkich mikrowycieczek znajdziecie na stronie:

www.traseo.pl/malopolska-ekoturystyka





NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA NA SZLAKACH WYCIECZEK



Kozice - symbol Tatrzańskiego Parku Narodowego,
fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Podziemne Kościeliska - Jaskinia Oblazkowa,
fot. Jan Krzeptowski-Sabała

Tatry i Tatrzański Park Narodowy

Tatry są najwyższym masywem Karpat. Spośród innych polskich gór wyróżnia je właśnie wysokość – szczyty osiągają tu ponad 2500 m n.p.m. Cechuje je alpejski krajobraz ze ścianami skalnymi, wyżłobionymi przez lodowce dolinami i licznymi jeziorami. W Tatrach występują także zjawiska krasowe (ponad 800 jaskiń). Wraz ze wzrostem wysokości zmienia się klimat – spada temperatura, rośnie ilość opadów, wydłuża się okres zalegania pokrywy śnieżnej, a tym samym skraca okres wegetacyjny. Efektem tych zmian są wyraźne piętra przyrodnicze: regiel dolny, regiel górny, kosodrzewina, hale i turnie. Jeśli do tego dodamy zróżnicowane podłoże skalne (granity, skały metamorficzne i osadowe) i co za tym idzie – różnorodną pokrywę glebową, to mamy do czynienia z ogromną zmiennością warunków siedliskowych. Stąd duża różnorodność biologiczna – tysiące gatunków roślin, zwierząt, grzybów i porostów. Oczywiście, nie tylko o ilość tu chodzi. Świat tatrzańskiej przyrody to także wiele reliktywów, głównie z czasów epoki lodowcowej, i endemitów, które poza tym obszarem nie występują. Te spotkamy przede wszystkim w wysokogórskich częściach Tatr. Dobrym przykładem są tatrzańskie podgatunki kozic i świstaków, które są symbolami tatrzańskiej fauny. Tatry to również dom dla dużych ssaków drapieżnych, które są dzisiaj dość rzadkie w Europie – żyją tu wilki, rysie i niedźwiedzie. Swoją ślad w tutejszej przyrodzie zostawił też człowiek – efektem dawnej gospodarki kośno-pasterskiej są liczne polany reglowe, które wpisały się w krajobraz Tatr, ale są też siedliskiem dla wielu gatunków związanych z tradycyjnym rolnictwem.



Tatry w zimowej szacie, fot. Kamil Sorocki

Tatrzański Park Narodowy (TPN) powstał 1 stycznia 1955 r. Swoimi granicami obejmuje całą polską część Tatr oraz niewielkie tereny u ich podnóża, łącznie 21197 ha. Obszar parku jest podzielony na trzy strefy ochrony: ścisłą, gdzie chroni się naturalne procesy, minimalizując działalność człowieka, czynną, gdzie chroni się półnaturalne ekosystemy (łąki, pastwiska) i naprawia to, co człowiek dawniej popsuł (przebudowa monokultur świerkowych), oraz strefę ochrony krajobrazowej obejmującą własność prywatną i tereny silnie przekształcone w przeszłości. Na terenie TPN ochronie podlega także dziedzictwo kulturowe – relikty górnictwa i hutnictwa, zabytkowe szalasy pasterskie czy obiekty sakralne. Obszar parku jest udostępniony dla turystyki pieszej, rowerowej, narciarskiej, a także taternictwa powierzchniowego i jaskiniowego.

W 1992 r. w ramach programu „Człowiek i Biosfera” (Man and Biosphere – MAB – prowadzonego przez UNESCO) został powołany **Tatrzański Transgraniczny Rezerwat Biosfery**. Jego cele strategiczne to: zachowanie różnorodności walorów naturalnych i kulturowych, wykorzystanie Rezerwatu Biosfery jako modelu zarządzania zrównoważonym rozwojem i gruntami oraz do promocji, badań naukowych, monitoringu, edukacji oraz budowania tożsamości regionalnej. Tatry są też objęte ochroną w ramach Europejskiej Sieci Obszarów **Natura 2000**.



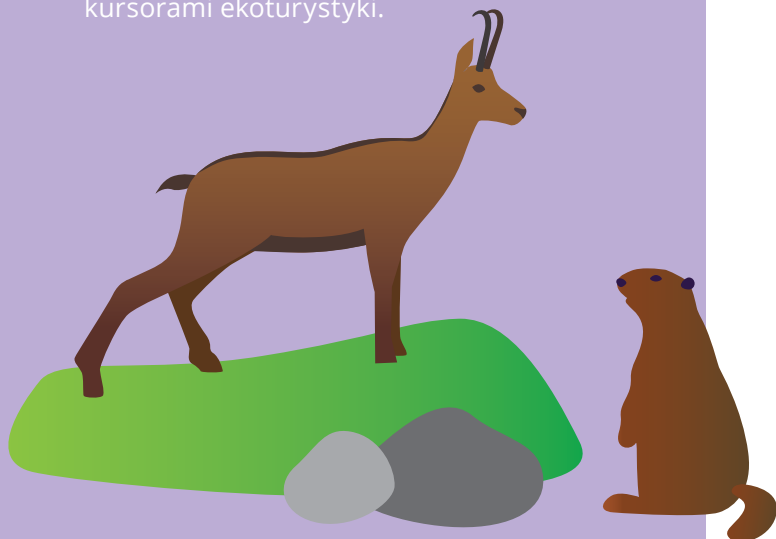
Tradycyjny wypas, fot. Kamil Sorocki



- ▶ Tatrzański Park Narodowy, Kuźnice 1, Zakopane, tel. +48 18 20 23 300 (informacja turystyczna), tel. +48 18 202 32 80 (Straż Parku), bilety wstępu do parku (3 zł/dzień) oraz bilety parkingowe (30 zł/dzień) można kupić na stronie: <https://tpn.pl/zwiedzaj/e-bilety>
- ▶ Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego, ul. Tytusa Chałubińskiego 42a, Zakopane, tel. +48 18 202 33 12

Ponad 100 lat ochrony

Historia ochrony przyrody w Tatrach rozpoczęła się w 2 połowie XIX w. Przyroda tatrzańska była wtedy w dużym stopniu przekształcona w wyniku rabunkowej gospodarki leśnej prowadzonej na potrzeby przemysłu górniczo-hutniczego, intensywnego wypasu oraz kłusownictwa. Większość lasów została wycięta, a populacje wielu gatunków zwierząt zmniejszyły się do stanu zagrożającego ich dalszemu przeżyciu. W roku 1868 Sejm Krajowy dla Galicji we Lwowie uchwalił „**Ustawę względem zakazu łapania, wytępienia i sprzedawania zwierząt alpejskich, właściwych Tatrom, świstaka i dzikich kóz**”. Była to jedna z pierwszych na świecie ustaw o ochronie gatunkowej zwierząt. W 1873 r. powstało Towarzystwo Tatrzańskie, które w swoim statucie wyraziło potrzebę ochrony przyrody. W roku 1889 właścicielem dóbr zakopiańskich został hrabia Władysław Zamoyski, który nakazał prowadzenie na tym terenie racjonalnej gospodarki leśnej. Po odzyskaniu niepodległości państwo polskie zdecydowało się wykupić tereny w Tatrach z prywatnych rąk. Wśród pionierów ochrony przyrody Tatr trzeba wymienić wiele wspaniałych nazwisk, wśród nich: współtwórcę Towarzystwa Tatrzańskiego, Tytusa Chałubińskiego (1820–1889), prekursora idei Natury i Kultury, Jana Gwalberta Pawlikowskiego (1860–1939), czy wybitnego botanika, Władysława Szafera (1886–1970). Można ich także nazwać prekursorami ekoturystyki.



Perełki drewnianego Chochołowa, fot. Kamil Sorocki

Tradycyjne budownictwo – styl podhalański i zakopiański

Tradycyjne budownictwo na Podhalu nazywa się stylem podhalańskim. Ściany budynków są wykonane na zrąb z pni drzew przecinanych wzdłuż na pół, które noszą nazwę płazów. Szpary między belkami wypełniają ręcznie skręcane wióry świerkowe, czyli wełnianka. Dachy są dwuspadowe, półszczytowe, bardzo strome i pokryte gontem. Parterowe budynki osadzone na niskiej podmurówce składają się z trzech pomieszczeń – czarnej izby, białej izby i rozdzielającej je sieni. Najpiękniejsze przykłady tradycyjnego budownictwa zobaczymy na Szlaku Architektury Drewnianej w **Zakopanem na ulicy Kościeliskiej (zespół drewnianej zabudowy góralskiej)** oraz w **Chochołowie**, gdzie zachował się tradycyjny układ wsi, zwany ulicówką. Ten **zespół drewnianego budownictwa ludowego**, charakterystycznego dla Skalnego Podhala, stanowi o bezcennej wartości historycznej Chochołowa. Domy na rzucie prostokąta, ustawione szczytami do drogi, nakryte są gontowymi dachami półszczytowymi. Ściany konstrukcji zrębowej wyróżniają się jasną barwą drewna, gdyż corocznie na wiosnę są szorowane przez właścicieli. Warto zwrócić uwagę na budynek nr 24, zwany „chałupą z Jednej Jedli”, którego ściany wykonano z jednego pnia jodły ściętej na pobliskim wzgórzu Ostrysz. (źródło: www.drewniana.malopolska.pl).



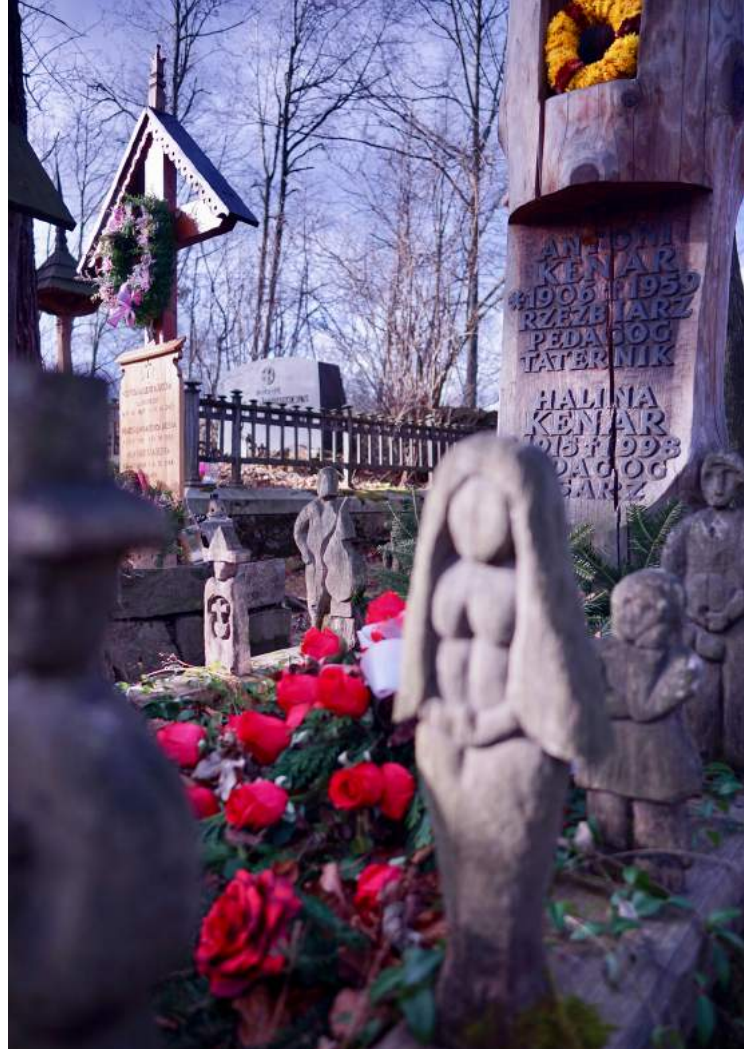
Cmentarz na Pęksowym Brzyzku

W Zakopanem, na ulicy Kościeliskiej zachowała się część zabudowy z XIX w., z czasów, gdy była tu mała wioska złożona z kilku przysiółków. Poza góralskimi chałupami stoi pierwszy zakopiański kościół, który został wybudowany w 1847 r., a obok niego znajduje się Cmentarz na Pęksowym Brzyzku. Pierwotnie był to zwykły cmentarz parafialny, ale później zaczęły się na nim pojawiać groby różnych znanych osób związanych z Tatrami i Zakopanem tak, że stał się wkrótce jednym z najbardziej znanych cmentarzy w Polsce. Od 1931 r. jest wpisany na listę zabytków i nosi nazwę Cmentarza Zasłużonych.

Pęksowy Brzyzek różni się jednak wizualnie od dużych miejskich nekropolii – zamiast wielkich marmurowych grobowców i pomników z piaskowca widać granitowe głązy, drewno i kute żelazo. Spoczywa tu ponad 500 osób, w tym: pierwszy zakopiański proboszcz – ks. Józef Stolarczyk, gawędziarz i muzykant – Jan Krzeptowski Sabała, pionier turystyki – dr Tytus Chałubiński, poeci i pisarze – Władysław Orkan, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Kornel Makuszyński, Stanisław Nędza Kubiniec, artyści rzeźbiarze – Antoni Kenar, Antoni Rząsa i Władysław Hasior, słynni przewodnicy tatrzańscy – Jędrzej Bachleda Wał, Stanisław Gąsienica Byrcyn, narciarze – Stanisław Maruszarz i Bronisław Czech. Znajdują się tutaj także groby osób, które były kurierami tatrzańskimi podczas II wojny światowej.



Cmentarz Zasłużonych,
fot. Dominika Zaręba



Oryginalne nagrobki artystycznego cmentarza,
fot. Dominika Zaręba



Pierwszy zakopiański kościół z 1847 r.,
fot. Dominika Zaręba



Wzornictwo stylu zakopiańskiego, fot. Kamil Sorocki

Pod koniec XIX w. Stanisław Witkiewicz (1851–1915), malarz, architekt i pisarz, ojciec słynnego Witkacego, na bazie tradycyjnego budownictwa i zdobnictwa Górali Podhalańskich stworzył **styl zakopiański**, który mógł być używany przy projektowaniu budynków o większej kubaturze i różnych funkcjach. Artysta promował go jako polski styl narodowy, uzupełniając o wzornictwo secesyjne. Klasycznym przykładem jest **Willa Koliba** na ul. Kościeliskiej, wybudowana w 1892 r. Obecnie mieści się w niej Muzeum Stylu Zakopiańskiego – oddział Muzeum Tatrzańskiego. Warto zwiedzić także wybudowaną w 1907 r. **kaplicę Najświętszego Serca Jezusa na Jaszczurówce**, która jest pięknym przykładem zastosowania stylu „witkiewiczowskiego” w budownictwie sakralnym. W stylu zakopiańskim projektowano nie tylko budynki i ich wnętrza, ale także meble, stroje, porcelanę czy instrumenty muzyczne.



Grób Witkiewicza, fot. Dominika Zaręba



Willa Koliba, fot. Dominika Zaręba



Dziedzictwo kulturowe, przyrodnicze i historię Podhala wspaniale prezentuje i udostępnia **Muzeum Tatrzańskie im. Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem**, jedno z najstarszych muzeów regionalnych w Polsce, założone w 1889 r. Poza gmachem głównym przy ul. Krupówki 10 można zwiedzić niezwykle filie stworzone w zabytkowych chałupach, willach i dworach zarówno w Zakopanem (np. Willa Koliba, Chałupa Gąsieniców Sobczaków, Willa Oksza, Galeria Władysława Hasióra i in.) jak i w innych podtatrzańskich miejscowościach – Chochołowie (Zagroda Bafiów), Czarnej Górze (Zagroda Korkoszów), Jurgowie (Zagroda Sołtysów) i Łopusznej (Dwór).

- ▶ Muzeum Powstania Chochołowskiego, filia Muzeum Tatrzańskiego, Zagroda Bafiów, Chochołów 75, tel. +48 18 201 52 05
- ▶ Willa Koliba – Muzeum Stylu Zakopiańskiego, filia Muzeum Tatrzańskiego, ul. Kościeliska 18, Zakopane, tel. +48 18 263 70 65
- ▶ więcej informacji o godzinach otwarcia i biletach: <http://muzeumtatrzańskie.pl/zwiedzanie>



Parzenica na góralskich portkach, fot. Kamil Sorocki

Podhale i Górale Podhalańscy



Podhale leżące u podnóża Tatr to jeden z najciekawszych pod względem etnograficznym regionów w Polsce. Na północy podchodzi on pod stoki Gorców i Beskidu Żywieckiego, od wschodu przez rzekę Białkę sąsiaduje ze Spiszem, a po zachodniej stronie przez europejski wododział z Orawą. Dziś administracyjne Podhale wchodzi w skład dwóch powiatów: tatrzańskiego i nowotarskiego. Elementami kultury podhalańskiej są gwara, muzyka, tańce, śpiew, strój, budownictwo, rzemiosło, zwyczaje i sztuka.

Strój Górali Podhalańskich jest chyba najbardziej rozpoznawalnym w Polsce strojem ludowym, do dzisiaj bardzo żywym w tradycji lokalnej. U mężczyzn charakterystyczne są białe portki z sukna zdobione kolorowymi parzenicami i szerokie skórzanym pasy z mosiężnymi guzami i klamrami. Do tego biała lniana koszula, a na głowie filcowy czarny kapelusz z wąskim rondem, najczęściej udekorowany muszelkami naszytymi na czerwonej wstążce. Strój kobiety wyróżnia długa spódnica z kwiecistym motywem oraz zapaska. Na zdobioną białym haftem koszulę Górali wkładają aksamitny gorset wyszywany kolorowym haftem. Na szyi noszą czerwone korale, a na głowie często kolorową chustę. (na podstawie: www.pola-lech.pl i www.etnozagroda.pl).



Górale Podhalańscy, fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Muzeum Jana Kasprowicza, fot. Kamil Sorocki

Artystyczna dusza Podhala

Podhale i Zakopane inspirowało wielu niezwykłych artystów – malarzy, rzeźbiarzy, poetów, pisarzy, aktorów i kompozytorów. Zwiedzając region, poznajmy przynajmniej niektóre miejsca z artystyczną duszą związane z wybitnymi osobowościami.

Jan Kasprowicz (1860–1926) znany jest przede wszystkim jako poeta okresu Młodej Polski, autor takich wierszy jak „Krzak dzikiej róży” czy „Księga ubogich”; tłumacz znanych dzieł literatury europejskiej, autor dramatów i recenzji teatralnych. Kasprowicz bywał w Zakopanem wielokrotnie, a kiedy w 1923 r. kupił willę na Harendzie, osiadł tutaj na stałe ze swoją żoną Marią. W budynku tym mieści się **Muzeum Jana Kasprowicza** prowadzone przez Stowarzyszenie Przyjaciół Twórczości Jana Kasprowicza, zaś obok niego znajduje się mauzoleum, w którym spoczywa poeta. Jest to jedno z mniej znanych zakopiańskich muzeów, położone na obrzeżach miasta, daleko od Krupówek. Warto je odwiedzić i poczuć atmosferę miejsca, w którym mieszkał i tworzył wielki poeta.



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowki z góralską duszą

Stanisław Ignacy Witkiewicz (1885–1939), pseudonim Witkacy, słynny pisarz, dramaturg, malarz, fotografik i filozof, tworzył w dwudziestolecie międzywojennym, a część swojego życia związał z Zakopanem. Tego wszechstronnego artysty nie da się wstawić w żadne ramy, wyprzedzał on epokę swoimi dziełami. Często uważany był za skandaliście, żył osamotniony i niezrozumiany, dając początek artystycznej awangardzie w Polsce. W Zakopanem jego imię nosi słynny **Teatr Witkacego**, który w 1984 r. wystawił pierwszą sztukę Witkiewicza pt. „Pragmatyści”. Jak czytamy na stronie tej kulturowej instytucji kultury: „Jednym z założeń naszego Teatru jest odkrywanie i nawiązywanie do niezwykle cennego dziedzictwa kulturowego Zakopanego. Sama siedziba Teatru – dawny Zakład Wodoleczniczy dra Andrzeja Chramca – w czasach swej świetności w I połowie XX w. – był miejscem spotkań elity intelektualno-artystycznej”.



*Lepiej jednak skończyć
w pięknym szaleństwie niż
w szarej, nudnej banalności
i marazmie.*

Stanisław Ignacy Witkiewicz



Teatr Witkacego zaprasza, fot. Kamil Sorocki

Władysław Hasiór (1928–1999) był światowej klasy rzeźbiarzem, malarzem i scenografem związanym z Podhalem. W swoich pracach łączył surrealizm, rzeźbę abstrakcyjną z tradycyjnym rzemiosłem ludowym, wykorzystując przedmioty gotowe (ready-made) i tworząc trójwymiarowe kompozycje na zasadzie kolażu (tzw. asamblaż). Przedmioty do dzieł zbierał w swoim domu w Zakopanem. Galeria Władysława Hasiora jest dzisiaj filią Muzeum Tatrzańskiego. Mieści się w niezwykłym dwukondygnacyjnym budynku – dawnej leżakowni sanatorium „Warszawianka” z 1935 r.

Poszukajcie śladów innych wybitnych artystów związanych z Zakopanem i Podhalem – dość wymienić młodopolskiego pisarza i poetę **Kazimierza Przerwę-Tetmajera**, światowej klasy kompozytorów – **Mieczysława Karłowicza** i **Karola Szymanowskiego** albo jedną z najwybitniejszych polskich aktorek **Helenę Modrzejewską**, matkę chrzestną Witkacego.

- ▶ Muzeum Jana Kasprowicza, ul. Harenda 12a, Zakopane, tel. +48 18 206 84 26, <http://harenda.com.pl>
- ▶ Teatr im. Stanisława Ignacego Witkiewicza, ul. Chramcówki 15, Zakopane, tel. + 48 18 200 06 60, www.witkacy.pl
- ▶ Galeria Władysława Hasiora, ul. Jagiellońska 18 b, Zakopane, <http://muzeumtatrzańskie.pl>

Pozdrowienie

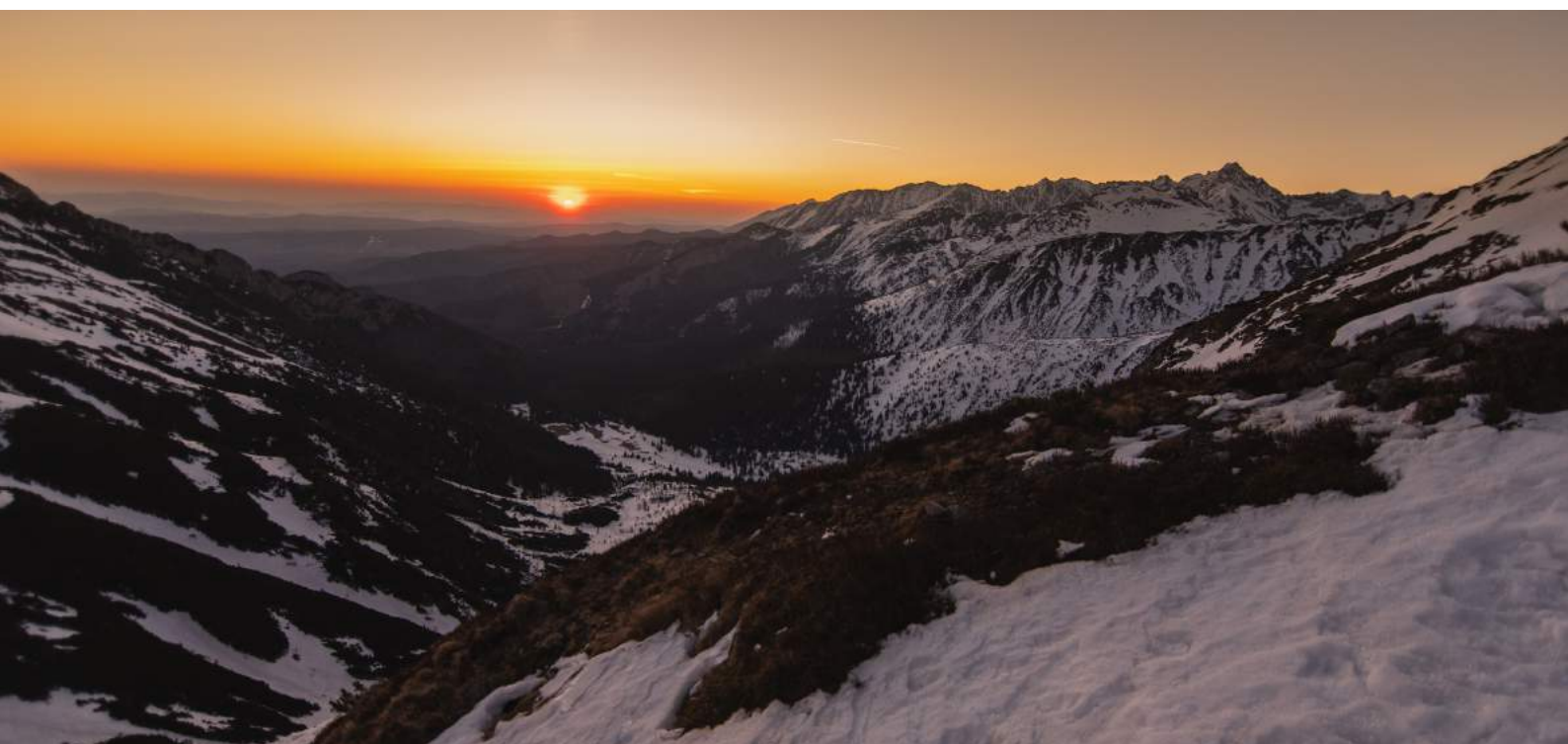
Kazimierz Przerwa-Tetmajer

*Sponad wiślanych leci fal
wiosenny, chłodny wiatr,
leci ku mojej ziemi w dal,
ku śnieżnym szczytom Tatr.*

*Wichrze! Nad wzgórza, pola nieś
me pozdrowienie stąd,
rodzinną moją pozdrów wieś
i dunajcowy prąd.*

*Przydrożne wierzby, smreków las,
w ogródkach każdy kwiat
i wszystkie łąki pozdrów wraz,
i ludzi z wszystkich chat.*

*I do tych śnieżnych skał się zwróc,
ku stawom, halom gnaj,
i pozdrów mi po tysiącokroć
mój cały górski kraj...*



Nowotarski Rynek i okoliczne perełki

Nowy Targ położony jest w widłach Białego i Czarnego Dunajca, w sercu Kotliny Orawsko-Nowotarskiej. Miasto rzemiosła, handlu i góralskiej kultury. Malowniczy Rynek otaczają zabytkowe kamienice mieszczańskie z XIX i XX w. Ikoną miejsca jest neoklasycystyczny piętrowy Ratusz z wieżą zegarową, gdzie mieści się **Muzeum Podhalańskie im. Czesława Pajerskiego**. Współcześnie Rynek zdobi wielka, oryginalna **rzeźba „Dialog”** autorstwa Michała Batkiewicza, nowotarskiego artysty, przedstawiająca owcę i barana w uścisku. Rzeźbiarz wykorzystując motyw zwierząt, chciał „podkreślić współczesne tendencje społeczne, w których coraz mniejszą rolę odgrywa dobra komunikacja międzyludzka. Zwierzęta porozumiewają się dzisiaj lepiej niż my, ludzie” – czytamy na stronie miasta.

Cennymi zabytkami Nowego Targu są dwa obiekty sakralne – **kościół św. Katarzyny** ufundowany przez Kazimierza Wielkiego w 1346 r. z okazji lokacji miasta na prawie niemieckim (ul. Kościelna 1). Perełką na Szlaku Architektury Drewnianej jest **kościół cmentarny św. Anny** (ul. Zacisze). Zgodnie z legendą miał powstać już w 1219 r. za sprawą zbójników, którzy zrabowali na Węgrzech obraz św. Anny w tym celu, by stanął na ołtarzu. Świątynia pochodzi jednak najprawdopodobniej z XIV w., jest konstrukcją zrębowej. Wewnątrz wyróżnia się piękną polichromią namalowaną przez miejscowego artystę Hipolita Lipińskiego w 1880 r.

W pobliżu Nowego Targu – w Ludźmierzu wznosi się bazylika Wniebowzięcia NMP – ważne sanktuarium maryjne. Matka Boska Ludźmierska nazywana jest Gaździną Podhala albo Królową Podhala. Jej słynąca łaskami figura liczy 600 lat.



Rzeźba „Dialog” w Nowym Targu, fot. Dominika Zaręba

Legenda o Matce Boskiej Ludźmierskiej

Kupiec handlujący winem węgierskim jadąc starym szlakiem handlowym, zabłądził i ugrzązł na torfowiskach w pobliżu Ludźmierza. Modlił się o pomoc do Matki Bożej, obiecując, że ufunduje jej figurę. Nad torfowiskiem ukazała mu się postać Niewiasty z Dzieciątkiem na złocistym obłoku, która wskazała mu drogę i uratowała kupca. Z wdzięczności ufundował on figurę Matki Boskiej i przywiózł ją do Ludźmierza.

► źródło: www.mbludzm.pl/legendy

Warto wybrać się na wycieczkę rowerową tzw. Uszatym Szlakiem Turystycznym z Nowego Targu do Szaflar (część Szlaku wokół Tatr), który biegnie obszarami Natura 2000 obok Rezerwatu Przyrody Bór na Czerwonym. Na trasie znajduje się 11 tablic opowiadających o zwyczajach sów mieszkających w tym zakątku.

► Muzeum Podhalańskie, Rynek 1 – Ratusz, Nowy Targ, tel. +48 18 266 77 76, www.muzeum.nowytarg.pl

► Tradycyjny jarmark w Nowym Targu, tzw. Nowa Targowica odbywa się w czwartki i soboty w nowej lokalizacji (os. Konfederacji Tatrzańskiej).





INNE CIEKAWE MIEJSCA W OKOLICY

**Zabytki położone na Szlaku
Architektury Drewnianej i Szlaku
Kultury Wołoskiej**

WITÓW

Kościół pw. Matki Boskiej Szkaplerznej z lat 1910–1912 wzniesiono wg projektu zakopiańskiego architekta Jana Tarczałowicza. budynek jest konstrukcji zrębowej, oszalowany, otoczony podcieniem przypominającym tradycyjne soboty.

► Witów 178 B, tel. +48 182 07 17 93

BIAŁKA TATRZAŃSKA

Kościół św. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza z ok 1700 r. powstał dzięki miejscowym cieślom; byli nimi Jędrzej Topór i Jan Chlipalski. Kryty gontem, oszalowany, wyróżnia się pięknym wnętrzem z rzeźbami artysty ludowego Wojciecha Kułacha.

► ul. Środkowa 183, Białka Tatrzańska,
www.parafiabialkatatrzańska.pl

BUKOWINA TATRZAŃSKA

Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa z lat 1887–1900 wzniesiono w konstrukcji zrębowej, tylko nawa i prezbiterium są murowane i pobiela-ne. Inicjatorem jego budowy był Jędrzej Kramarz, miejscowy cieśla, murarz, snycerz i budowniczy, góralski samouk, który sam nakreślił projekt świątyni. Przed wejściem można zobaczyć ludo-we figury wyrzeźbione przez samego Jędrzeja.

► ul. T. Kościuszki 1, Bukowina Tatrzańska,
<http://parafia-bukowinatatrzańska.pl>

Dom Ludowy im. Franciszka Ćwiżewicza zbudowany w latach 1928–1932 jest pięknym przykładem architektury podhalańskiej. Warto zwrócić uwagę na ozdobny front wsparty na czterech słupach oraz motywy góralskie w szczytach tzw. słonecka. Ma tu siedzibę Bukowińskie Centrum



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowki z góralską duszą



Kościół w Białce Tatrzańskiej, fot. Kamil Sorocki



Bajkowe wnętrze kościoła w Białce Tatrzańskiej, fot. Kamil Sorocki

Kultury – Dom Ludowy, który prowadzi m.in. Szkołę Ginących Zawodów i Szkółkę Góralskiego Muzykowania.

- ▶ ul. T. Kościuszki 87, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 18 207 72 21, www.domludowy.pl

JURGÓW

Kościół parafialny św. Sebastiana i Matki

Boskiej Różańcowej pochodzi prawdopodobnie z 1675 r. a jego fundatorami byli sołtys Jakub Kesz i młynarz Mikołaj. Ściany konstrukcji zrębowej pokryte są gontem wyciętym w jodełkę. Niezwykła jest rokokowa polichromia z 1813 r.

- ▶ Jurgów 1, tel. +48 18 207 79 42

Zespół szałasów na Polanie Podkólne koło

Jurgowa tworzy 56 szałasów pasterskich przeniesionych tu w II poł. XIX w. z 90 polan tatrzańskich. Była to wówczas największa w Tatrach tzw. wieś letnia.

- ▶ Podkólne bez nr, <https://ugbukowinatatrzańska.pl>

SZAFLARY

Chałupa Anny Doruli – zabytkowy dom z 1843 r. z oryginalnie zachowanym wnętrzem i wyposażeniem góralskiej chaty. Na ścianie zachowało się przepiękne malowidło nieznanego autora pt. „Zaśnięcie Matki Boskiej”

- ▶ ul. Suskiego 124 a, Szaflary, <http://szlakrzemiosla.pl>

źródło: „Szlak Architektury Drewnianej”, Bartłomiej Cisowski, Marta Duda, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Wyd. Bezdroża, Kraków 2005.

Więcej o Szlaku Architektury Drewnianej znajdziemy na stronie: www.drewniana.malopolska.pl.



Dom Ludowy w Bukowinie Tatrzańskiej, fot. Kamil Sorocki



Produkty z baczówki, fot. Kamil Sorocki



NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY KULTURALNE

Kultura podhalańska jest wciąż żywa, dlatego warto ją zobaczyć nie tylko w muzeum czy skansenie, ale także podczas wielu regionalnych imprez organizowanych pod Tatrami:

- **Kumoterki**

W kilku podhalańskich wsiach organizowany jest zimą cykl bardzo oryginalnych wyścigów konnych, tzw. kumoterki. Nazwa pochodzi od lekkich dwuosobowych sań. W programie są parady gazdowskie (przejazdy paradne zaprzęgów konnych) oraz gońby, czyli wyścigi kumoterek, zawody w skiringu (koń ciągnie narciarza) i ski-skiringu (jeździec na koniu + narciarz). Zawody Kumoterek zostały wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO. *Poronin, Szaflary, Ludźmierz, Bukowina Tatrzańska, Kościelisko, Białe Dunajce, Zakopane, styczeń-marzec*

- **Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich**

Jeden z największych i najstarszych festiwali folklorystycznych w Polsce. Już od ponad 50 lat przyjeżdżają do Zakopanego zespoły folklorystyczne z górskich regionów Polski, Europy i świata. Festiwal rozpoczyna się barwnym korowodem, który przechodzi Krupówkami. Następnie w namiocie festiwalowym na Równiach Krupowych zespoły rywalizują o główne trofea, czyli Złotą, Srebrną i Brązową Ciupagę. Święto folkloru, trwające czasem nawet 10 dni, kończy się koncertem finałowym. Imprezie towarzyszą Międzynarodowe Targi Produktów Regionalnych. *Zakopane, sierpień*

- **Sabałowe Bajania**

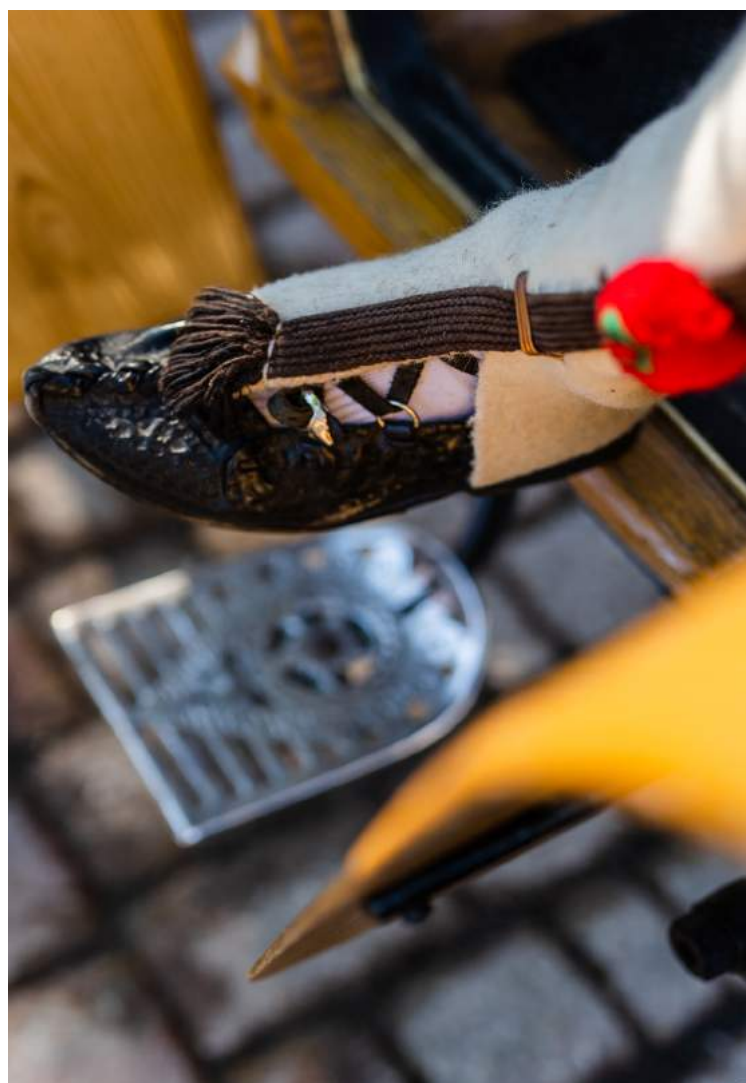
Organizowana od 1967 r. impreza miała początkowo lokalny zasięg, a dziś jest pięciodniowym festiwalem, ściągającym gawędziarzy, muzykantów, drużbów, starostów weselnych i śpiewaków z całej Polski. Imprezę rozpoczyna korwód z banderą konną i góralskimi bryczkami. Trzy dni przesłuchań konkursowych urozmaicają plenerowe koncerty zespołów folklorystycznych i folkowych z kraju i z zagranicy. Kulminacją Bajan stanowi koncert plenerowy „Sabałowa Noc” z ceremonią pasowania na zbójników osób zasłużonych dla kultury regionalnej. *Bukowina Tatrzańska, sierpień*

- **Polaniarski Osod**

Tradycyjna impreza odbywająca się we wrześniu w Kościelisku. Jest to uroczyste zakończenie wypasu owiec na hali – powrót do wsi pasterzy: bacy i juhasów wraz ze stadem, czyli kiedlem owiec. Polaniarski Osod to okazja, żeby poznać zwyczaje pasterskie. W ramach osodu można zobaczyć widowiska i występy przygotowane przez zespoły regionalne, konkursy potraw regionalnych, warsztaty i koncerty. *Kościelisko, wrzesień*



Kumoterki, fot. Jan Krzeptowski-Sabała



Kierpce, fot. Kamil Sorocki

OFERTA EDUKACYJNO-KULTURALNA

Poszlaki

Letnie zajęcia organizowane przez TPN: wycieczki edukacyjne z pracownikami parku dla osób dorosłych oraz dla rodzin z dziećmi, prelekcje edukacyjne na szlakach.

- Harmonogram zajęć pojawia się w czerwcu na stronie www.tpn.pl.

Dzikie Tatry

Wycieczki przyrodnicze z przewodnikiem tatrzańskim – podglądanie kozic i świstaków, wycieczki botaniczne po tatrzańskich lasach, polanach, w krainę hal i turni, prezentacje multimedialne i szkolenia Leave No Trace.

- tel. +48 605 60 23 66, email: dzikietatry@gmail.com, <https://dzikietatry.com>

EduTatry

Wycieczki w Tatry z przewodnikiem tatrzańskim oraz warsztaty edukacyjne. Metoda edukacji oparta na własnoręcznych badaniach i obserwacjach prowadzonych przez uczestników – ćwiczeniach kartograficznych, geologicznych, hydrologicznych i gleboznawczych.

- tel. +48 600 23 14 15, email: edutatry@gmail.com, <http://edutatry.pl>

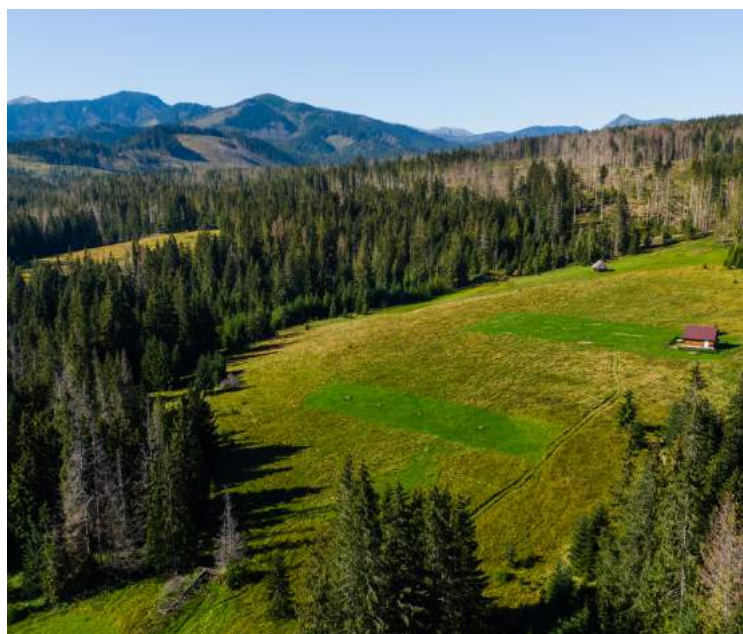
Muzeum Tatrzańskie

Lekcje muzealne, warsztaty i animacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Umożliwiają poznanie przyrody Tatr, rzemiosła, dawnych zwyczajów Podhala, oraz znanych postaci związanych z Zakopanem i Tatrami.

- Zakopane, filie Muzeum, tel. +48 18 20 152 05, email: edukacja@muzeumtatrzańskie.pl, <http://muzeumtatrzańskie.pl>



Muzeum Tatrzańskie, fot. Kamil Sorocki



Tatrzańskie wycieczki, fot. Kamil Sorocki





Malarstwo na szkle w Domu Ludowym w Bukowinie Tatrzańskiej, fot. Kamil Sorocki

Muzeum Oscypka w Zakopanem

Uczestnicy biorą czynny udział w wytworzeniu oscypka, poznając jednocześnie tradycyjne sprzęty pasterskie. Wszyscy mają także okazję spróbować górskich serów oraz samodzielnie zrobić swój własny serek.

- ul. Jagiellońska 28, Zakopane, tel. +48 888 92 05 06, <https://muzeumoscypka.pl>

Dom Ludowy w Bukowinie Tatrzańskiej

W ramach Szkoły Ginących Zawodów, Folkloru i Sztuki Ludowej prowadzi zajęcia regionalne dla grup zorganizowanych w dziedzinach: ceramika, malarstwo na szkle, snycerka, bibułkarstwo, haft, skórnictwo, nauka tańca góralskiego.

- ul. T. Kościuszki 87, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 18 207 72 21, www.domludowy.pl

Muzeum Podhalańskie w Nowym Targu

Muzeum mieszczące się w Ratuszu na nowotarskim Rynku organizuje ciekawe lekcje muzealne dla dzieci i młodzieży, takie jak np.: Nowotarskie drukarstwo, Nowotarskie rzemiosło cechowe, Nowotarski Rynek i in.

- Rynek 1 – Ratusz, Nowy Targ, tel. +48 18 266 77 76, www.muzeum.nowytarg.pl



Pośród tatrzańskich smreków i turni – ekowędrowni z góralską duszą



Poznajemy tradycje pasterskie, fot. Dominika Zaręba



Sztuka z góralską duszą, fot. Kamil Sorocki

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Polecane noclegi



ZIELONE SCHRONISKA PTTK W TATRACH

Schronisko PTTK Morskie Oko, wys. 1410 m

n.p.m., tel. +48 18 207 76 09,

<https://schroniskomorskieoko.pl>

Schronisko PTTK im. Wincentego Pola w Dolinie

Roztoki, wys. 1031 m n.p.m., tel. +48 609 001

760, www.schroniskoroztoka.pl

Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów

Polskich, wys. 1670 m n.p.m. (najwyżej położone

schronisko w Polsce), tel. +48 781 055 555,

<https://piecstawow.pl>

Schronisko PTTK Murowaniec na Hali Gąsienico-

wej, wys. 1505 m n.p.m., tel. +48 18 201 26 33,

<https://murowaniec.com>

Schronisko PTTK na Hali Ornak,

wys. 1100 m n.p.m., tel. +48 18 207 05 20,

<http://schronisko-ornak.pl>

Schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej,

wys. 1146 m n.p.m., tel. +48 18 207 05 10,

<https://chocholowska.com>

Hotel Górski PTTK na Kalatówkach,

wys. 1198 m n.p.m., tel. +48 18 206 36 44,

www.kalatowki.pl



Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów,
fot. Kamil Sorocki



Lokalne produkty, fot. Kamil Sorocki

INNE MIEJSCA

Górska Zabytkowa Zagroda, (pokoje w zabytkowym domu), ul. Kościeliska 38, Zakopane,

tel. +48 18 20 63 806, <https://goralskazagroda.pl>

Javorina (pokoje w stylu góralskim), ul. Strążyska 1,

Zakopane, tel. +48 664 490 544,

<https://javorina.pl>

Willa Tatrzański Zomecek (w stylu zakopiańskim), ul. Sobiechowska Bór 15, Kościelisko,

tel. +48 18 207 90 47, www.zomecek.pl

Gazdówka (gospodarstwo agroturystyczne z produktami od gospodarza), Dzianisz 34A, Dzianisz,

tel. +48 18 207 26 67

U Dziadka, (pokoje pełne góralszczyzny),

Chochołów 133, tel. +48 698 097 420,

www.udziadka.com.pl

Willa Marysin, (willa z lat 30. XX w. z elementami stylu zakopiańskiego), ul. Tatrzańska 35, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 18 207 72 50,

<http://www.willamarysin.pl>

Misia Łapa, (apartamenty urządzone w stylu góralskim), Wierch Rusiński 5a, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 600 33 00 52, www.misialapa.pl

Osada Pasterska Szymkówka (na polanie pasterskiej), ul. Szymkówka 1, Brzegi, tel. +48 513 022 551,

<http://szymkowka.pl>

Schronisko Głodówka (na polanie z niezwykłą panoramą Tatr), Polana Głodówka, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 18 207 71 88,

<https://glodowka.com.pl>

więcej noclegów na stronach:

www.zakopane.pl, www.gminakoscielisko.pl,

www.bukowinatatrzańska.pl

Miejsca gastronomiczne

POLECANE OBIEKTY GASTRONOMICZNE SERWUJĄCE KUCHNIĘ REGIONALNĄ

Karczma u Wnuka (najstarsza restauracja w Zakopanem, założona w 1870 r.), ul. Kościeliska 8, Zakopane, tel. +48 18 206 41 67,

<https://uwnuka.com>

Karczma Zapiecek (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Krupówki 43, Zakopane, tel. +48 18 201 56 99, www.karczmazapiecek.pl

Gazdowo Kuźnia (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Krupówki 1, Zakopane, tel. +48 609 098 003, www.gazdowokuźnia.pl

Restauracja Stek Chałupa (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Krupówki, Zakopane, tel. +48 18 201 59 18, www.stekchalupa.pl

Restauracja Zakopiańska, ul. Jagiellońska 18, Zakopane, tel. +48 18 533 03 63,

<https://restauracjazakopianska.pl>

Restauracja „Dwór Ślebodę” (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Skibówki 32, Zakopane, tel. +48 604 958 563, <http://dworslebodey.pl>



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowni z góralską duszą



Podhalańskie wesele, fot. Artur Kaszowski



Po oscypki, fot. Kamil Sorocki



Korbacze, fot. Kamil Sorocki

Restauracja Ziębówka, Witów 304a, przy Dolinie Chochołowskiej, tel. +48 18 533 11 34,
www.facebook.com/Ziebowka

Restauracja „U Studniara”, ul. Sądelska, Murzasichle, tel. +48 18 20 196 31, www.ustudniara.pl

Karczma Rąbanica (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Za Torem 41a, Poronin, tel. +48 600 071 887, <https://karczmarabanica.pl>

Karczma u Borzanka (na szlaku Małopolska Wieś dla Smakoszy), ul. Waksmundzka 105, Nowy Targ, tel. +48 18 264 10 87, www.uborzanka.pl

POLECANE BACÓWKI

Bacówka na Polanie Biały Potok, Witów naprzeciwko nr 314 przy mapie Tatr, tel. +48 513 558 105, <https://bacowka-bialypotok.pl>

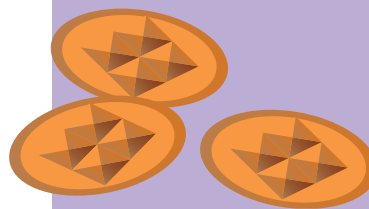
Bacówka u Ptosia na Polanie Baligówki (Maria Zych Ptoś), Witów, tel. +48 18 207 18 96

Baca na Polanie Pańszczykowej, (Jan Jasione) przy drodze do Morskiego Oka

Bacówka u Jancoka, Brzegi, ul. Kucówka 6a, Bukowina Tatrzańska, tel. +48 698 672 063,
www.ujancoka.pl



Bacówka zaprasza, fot. Kamil Sorocki



KONIECZNIE MUSISZ SPRÓBOWAĆ

Bogatą kuchnię Podhala posmakujemy na szlakach kulinarnych, takich jak:

- **Szlak Oscypkowy** prezentuje dziedzictwo kulturowe Podtatrza – wypas owiec na halach i polanach tatrzańskich – tzw. baco-wanie. Szlak obejmuje propozycje wizyt u certyfikowanych baców prowadzących wypas owiec oraz produkcję wyrobów z mleka owczego. Powstający na szalasach oscypek przez to działanie stał się najbardziej znanym polskim produktem tradycyjnym zarejestrowanym w Komisji Europejskiej,
- **Smaki Podhala** – szlak kreuje i promuje specjalności kulinarne oparte na produktach lokalnych i tradycyjnych. Łączy lokale gastronomiczne – restauracje i karczmy, w których szefowie kuchni tworzą autorską nowoczesną kuchnię na bazie lokalnych tradycyjnych produktów (zob. <http://smaki-podhala.eu>),

W rejonie Podtatrza spróbujemy serów i wyrobów z mleka owczego. Są to produkty ze znakiem Chronionej Nazwy Pochodzenia:

- **bryndza podhalańska** – miękki ser podpuszczkowy,
- **oscypek** – twardy ser wędzony o wrzecionowym kształcie,
- **redykołka** – mały serek pozostający z resztek po wyrobie oscypków, niegdyś popularny jako upominek dla dziewczyn od juhasów).

W tradycyjnych bacówkach skosztujemy także innych uznanych produktów pasterskich o bogatej renomie. Są to: **żętyca** czy **żentycza** (serwatka z mleka owczego) i **bundz** (ser podpuszczkowy z owczego mleka), a także sery wyrabiane z mleka krowiego np. **gołka** (w formie walca) i **korbacze** (w kształcie nitek splecionych w warkocz). W bacówce można często kupić także domowe przetwory np. soki, dżemy, miód.

Znak Chronionego Oznaczenia Geograficznego posiada **jagnięcina podhalańska** i z niej przyrządzanych jest wiele tradycyjnych potraw. Inne regionalne dania to: **kwaśnica** – kapusta po góralsku, **sałaciorka** – zupa z sałaty, ziemniaczane kluski **hałuski** albo **tarcioki**, placki z utłuczonych ziemniaków pieczone na blasze – **moskole**, a także potrawy z **baraniny** i wędzonych **pstrągów** z potoków górskich

autorka tekstu: Elżbieta Tomczyk-Miczka



Punkty info w okolicy

Zakopane:

Punkt Informacji Turystycznej Tatrzańskiego Parku Narodowego, ul. Chałubińskiego 44, tel. +48 18 202 33 00, www.tpn.pl

Centrum Informacji Turystycznej w Zakopanem, ul. Kościuszki 17, tel. +48 18 201 22 11, www.zakopane.pl

Małopolski System Informacji Turystycznej, ul. Kościeliska 7, tel. +48 18 20 120 04

Centrum Turystyczne ZakoLove, ul. Krupówki 30

Kościelisko:

Centrum Informacji Turystycznej w Kościelisku, ul. Nędzy Kubińca 136, tel. +48 18 200 05 33

Centrum Informacji Turystycznej w Witowie, Witów 239a, tel. +48 18 207 18 98, www.koscielisko.com.pl

Nowy Targ:

Lokalna Organizacja Turystyczna „Chochołowski” w Chochołowie, Chochołów 40, tel. +48 18 26 578 12, <http://chocholowskilot.eu>

Punkt Informacji Turystycznej w Białce Tatrzańskiej, ul. Środkowa 179A, www.ugbukowinatatrzańska.pl

Punkt Informacji Turystycznej w Białym Dunajcu, ul. Jana Pawła II 363, tel. +48 18 200 16 91, www.gokbialydunajec.pl

Punkt Informacji Turystycznej w Poroninie, ul. Józefa Piłsudskiego 2, tel. +48 18 207 42 98, www.poronin.pl



Lektury tatrzańskie, fot. Dominika Zaręba

Lektury na drogę

- 1 „Przewodnik przyrodniczy Tatr Polskie”, Tomasz Skrzydłowski, Wyd. Tatrzańskiego Parku Narodowego
- 2 Kwartalnik „Tatry”, Wyd. Tatrzańskiego Parku Narodowego
- 3 „Sklep potrzeb kulturalnych – po remoncie”, Antoni Kroh, Wyd. MG
- 4 „Kroniki Zakopiańskie”, Maciej Krupa, Wyd. Czarne
- 5 „Przewodnik. Szlak stylu zakopiańskiego”, Zbigniew Moździerz, Muzeum Tatrzańskie

Dla dzieci:

- 1 „GÓRY i ich zwykli-niezwykli mieszkańcy”, Justyna Styszyńska, Wyd. Widnokrąg we współpracy z TPN
- 2 „W Kasprowym młeczniku”, Wojciech Gąsienica-Byrcyn, Wyd. Tatrzańskiego Parku Narodowego
- 3 „Zeszyt tatrzański – my tradycji nie gubimy”, Barbara Caillot Dubus, Aleksandra Karkowska, Oficyna Wydawnicza Oryginały
- 4 Książeczka Górskiej Odznaki Turystycznej PTTK



Pośród tatrzańskich smreków i turni
– ekowędrowki z góralską duszą

Dojazd transportem publicznym



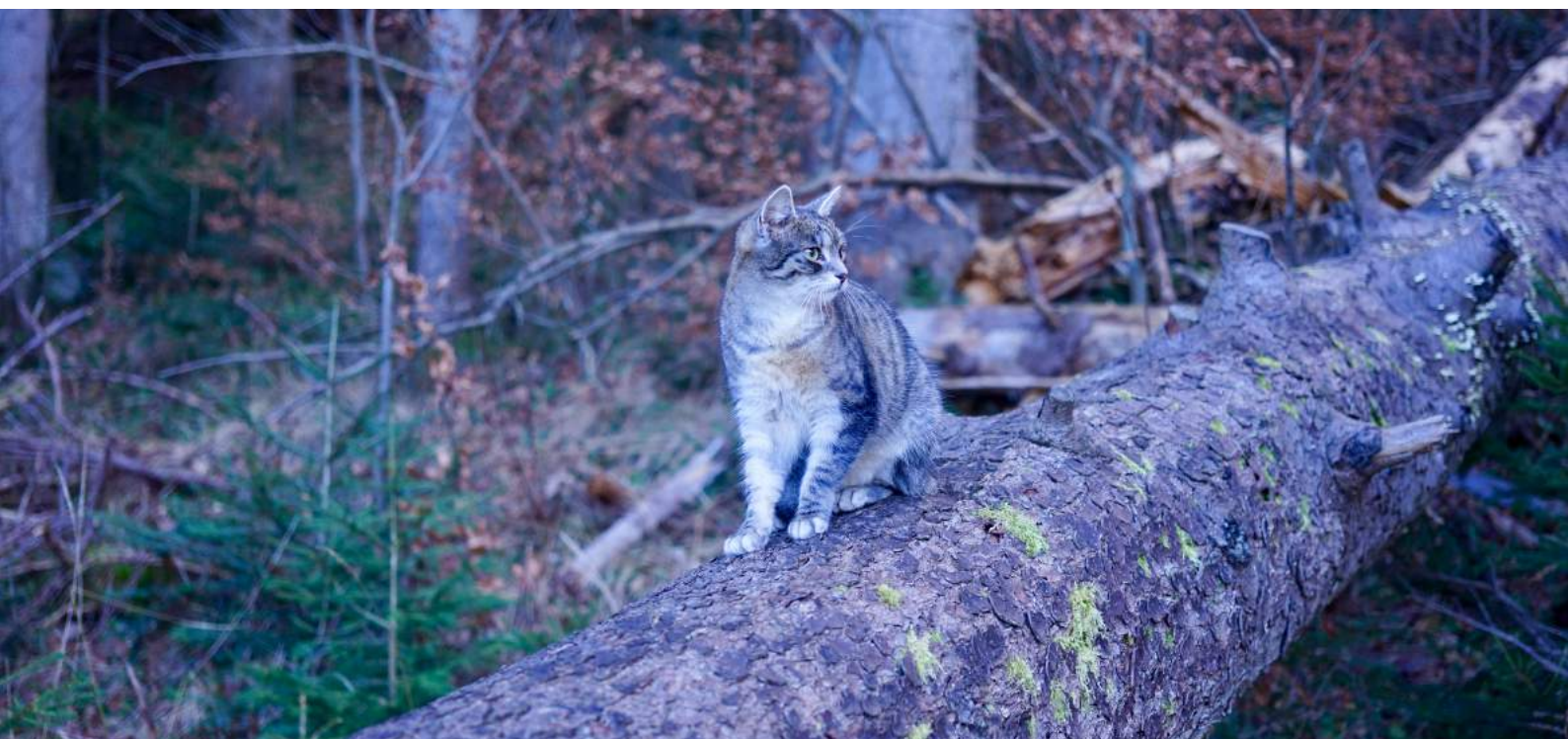
- 1 autobusem lub busem z Krakowa do Zakopanego przez Nowy Targ, Biały Dunajec, Poronin lub Białkę Tatrzańską
- 2 busem z Krakowa do Bukowiny Tatrzańskiej przez Nowy Targ i Białkę Tatrzańską
- 3 koleją relacji Kraków – Zakopane (na tej trasie lub jej odcinkach tymczasowo kursuje autokar zastępczy, przez co podróż się znacznie wydłuża)

Zobacz i posłuchaj

- 1 Serial dokumentalny „Patrol Tatry” pokazujący od kuchni pracę TPN, TOPR, górskich schronisk. Dostępny w serwisie lpla.tv
- 2 Kanał „YouTube” – opisy wycieczek przyrodniczych w Tatrach Polskich i Słowackich
- 3 Podcasty Tatrzańskiego Parku Narodowego – do słuchania na platformach Podbean, Google Podcast, Spotify, iTunes
- 4 Questy na Szlaku wokół Tatr: www.szlakwokoltatr.eu/aktualnosc/questing-na-szlaku-wokol-tatr



Na tatrzańskich ścieżkach, fot. Dominika Zaręba



Autorzy ekowycieczki:

Jan Krzeptowski-Sabała, Dominika Zaręba

Pomysł ekopakietów:

Dominika Zaręba

Redakcja i korekta:

Barbara Sadurska

Opieka ekspercka:

Dorota Skotnicka

Konsultacja merytoryczna:

Małgorzata Czapla, Dominika Osiak,
Anna Woźniak-Lubaś

Projekt graficzny:

Diana Jabłońska

Zdjęcia:

Kamil Sorocki, Jan Krzeptowski-Sabała,
Artur Kaszowski, Dominika Zaręba



Fundusz
Partnerstwa

Projekt pt. „Małopolska Ekoturystyka - zrównoważony rozwój turystyczny regionu” jest realizowany przez Fundusz Partnerstwa jako część Programu EkoMałopolska. Jego celem jest promocja regionu w sposób zrównoważony, odpowiedzialny i jak najmniej inwazyjny dla środowiska naturalnego oraz zakładający autentyczne zainteresowanie jego bogactwem i dziedzictwem.



MAŁOPOLSKA

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

informacje praktyczne:

stan na grudzień 2020 r.