

ZOSTAŃ W POLSCE

[#zostanwpolsce](#)

WYPOCZYNEK W POLSCE

- CIEKAWY, NIEOCZYWISTE MIEJSCA
- PROPOZYCJE DLA AKTYWNYCH
- CITY BREAK





UZDROWISKA POLSKIE

Grupa BPS

Uzdrowisko
Kamień Pomorski



Nałęczów



Iwonicz-Zdrój



Konstancin-Jeziorna



Kamień Pomorski

Uzdrowisko dla Ciebie – pozwól sobie na prawdziwą regenerację

Codzienny stres, szybkie tempo życia i zmęczenie sprawiają, że coraz częściej marzymy o chwili tylko dla siebie. Krótki wyjazd bywa miłą przerwą, jednak to dłuższy pobyt w uzdrowisku pozwala organizmowi naprawę się wyciszyć i odbudować. Grupa Uzdrowiska Polskie oferuje wyjątkowe miejsca, gdzie możesz poczuć leczniczą moc natury – od solankowej tężni, przez dobroczynny mikroklimat, aż po odprężające zabiegi. Dłuższy pobyt uzdrowskiy pozwala w pełni wykorzystać potencjał terapii i wypoczynku.



Odetchnij pełną pierś i poczuj uzdrawiającą moc natury

Gdy myślisz o regeneracji, pierwszym krokiem jest oddech. W Uzdrowisku Konstancin-Zdrój możesz regularnie korzystać z inhalacji w tężni solankowej, gdzie powietrze nasycone minerałami działa kojąco na drogi oddechowe i wspiera odporność. Spacerów wokół tężni, powtarzane każdego dnia pobytu, pozwalają stopniowo odczuć efekt podobny do klimatu nadmorskiego. Jeśli chcesz pogłębić efekt solankowej odbudowy, odwiedź znajdujący się tuż obok tężni butikowy obiekt EVA Park Life & SPA, gdzie regularne kąpiele w basenie solankowym wspierają rozluźnienie mięśni, nawilżają skórę i redukują stres.

Podobną harmonię natury i terapii odnajdziesz w Nałęczowie – uzdrowisku słynącym z leczniczych wód mineralnych. Kuracje pitne, stosowane jako element dłuższego pobytu, naturalnie dopełniają zabiegi balneo- i hydroterapii oraz masaże, tworząc spójny program wsparcia naturalnych procesów organizmu.

Ten sam rytm spokojnej regeneracji oferuje Uzdrowisko Iwonicz. Znajdujący się w jednym z obiektów uzdrowskich Podkarpacki Ośrodek Terapii Solnej zapewnia zdrowotne seanse w jaskini solnej i aromato-

terapię w jaskini relaksacyjnej. Wdychanie powietrza nasyconego solą wspiera układ oddechowy, pomaga w leczeniu alergii i wpływa pozytywnie na samopoczucie. W ośrodku znajdziesz również inne prozdrowotne atrakcje, które pozwolą na szybką odnowę.

W Kamieniu Pomorskim powrót do równowagi przebiega w równie naturalny sposób. Kąpiele w basenie solankowym oraz seanse w grocie solnej – zaaranżowanej jak minitężnia z solanką z miejscowego źródła – działają relaksująco i wzmacniają organizm. Uzdrowisko Kamień Pomorski słynie z leczniczej solanki i borowiny, które wykorzystywane są tutaj w licznych zabiegach terapeutycznych.

Czas, który sprzyja urodzie

Pobyt w uzdrowisku to także przestrzeń, by zadbać o urodę bez pośpiechu. W EVA Park Life & SPA zabiegi SPA, stosowane jako element kilkudniowego pobytu, pozwalają osiągnąć widoczne efekty – od poprawy kondycji skóry po głębokie odprężenie.

Podobnie w Nałęczowie, gdzie pielęgnacyjne rytuały na twarz i ciało naturalnie wpisują się w spokojny rytm dnia. To czas, w którym regeneracja zdrowotna i troska o wygląd wzajemnie się uzupełniają.

W Uzdrowisku Iwonicz zabiegi pielęgnacyjne realizowane podczas pobytu uzupełniają naturalne kosmetyki Iwoline, dzięki którym pielęgnację można kontynuować również w domu.

W Kamieniu Pomorskim natomiast pełnia relaksu i pielęgnacji czeka na gości w strefie SPA, łączącej saunę, jacuzzi oraz zabiegi kosmetyczne na twarz i ciało, sprzyjające poprawie kondycji organizmu.



Uzdrowisko
Konstancin

Uzdrowisko
Nałęczów

Uzdrowisko
Iwonicz

Komfortowy pobyt w rytmie natury

Dłuższy pobyt w uzdrowisku to również komfortowy nocleg. W EVA Park Life & SPA eleganckie pokoje i apartamenty położone tuż obok tętni solankowej pozwalają korzystać z jej dobroczynnego wpływu każdego dnia. Restauracja z autorskim menu Szefa Kuchni dopełnia całości, sprzyjając zdrowemu i spokojnemu wypoczynkowi.



W Nałęczowie stylowe wnętrza Term Pałacowych i Starych Łazienek usytuowane są w odnowionym Parku Zdrojowym – zachwycającym o każdej porze roku. Pozwala to naturalnie łączyć pobyt z codziennymi spacerami, a także relaksem w znajdującym się tuż obok Kompleksie Wodnym Atrium – z basenem z torami do pływania, jacuzzi, saunami i jedynym w Polsce basenem białej glinki.

Iwonicz-Zdrój oferuje noclegi w Sanatorium Pod Jodłą oraz Sanatorium nr IV, gdzie bliskość natury i podgórski mikroklimat sprzyjają wyciszeniu. Każdy kolejny dzień pobytu zachęca do spacerów po malowniczych trasach Beskidu Niskiego.

W Kamieniu Pomorskim nowe pokoje i apartamenty w obiektach Mieszko i Chrobry zapewniają spokój, który pozwala w pełni skupić się na odzyskaniu sił witalnych, a spacerzy wzdłuż mariny nad Zalewem Kamieńskim stają się naturalnym elementem codziennego rytmu dnia.



Zostań na dłużej – czas, który pracuje na Twoje zdrowie

To właśnie czas sprawia, że pobyt w uzdrowisku przynosi najlepsze efekty. Dłuższe turnusy umożliwiają korzystanie z pełnych programów zabiegowych – leczniczych, rehabilitacyjnych oraz relaksacyjno-medycznych – dopasowanych do indywidualnych potrzeb. Grupa Uzdrowiska Polskie oferuje atrakcyjne pakiety pobytowe, które pozwalają w pełni skorzystać z zabiegów leczniczych, rehabilitacyjnych oraz relaksacyjnych.

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój to jedyne na Mazowszu miasto-uzdrowisko. Prowadzona jest tu rehabilitacja ogólnoustrojowa, kardiologiczna, neurologiczna i ortopedyczna, polecana zarówno osobom z chorobami zwyrodnieniowymi i dolegliwościami kręgosłupa, jak i pacjentom po operacjach ortopedycznych, takich jak np. wszczepienie endoprotezy stawu.



Uzdrowisko Nałęczów znane z mikroklimatu wspomagającego leczenie chorób serca, wyróżnia dziś już nie tylko rehabilitacja kardiologiczna. Uzdrowisko oferuje też profesjonalną pomoc rehabilitacyjną osobom z urazami narządu ruchu, dolegliwościami ogólnoustrojowymi oraz dla osób ze stanem przedcukrzycowym, nadwagą i zagrożonych chorobami układu krążenia. Polecany jest również turnus rehabilitacyjny dla Amazonek, przeznaczony dla kobiet, które wskutek zmian nowotworowych w piersi, przeszły zabieg mastektomii.

Rehabilitację kobiet po mastektomii prowadzi również Uzdrowisko Iwonicz. Leczy się tu także schorzenia ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, trawiennego, górnych dróg oddechowych oraz choroby skóry.



Uzdrowisko Kamień Pomorski wyróżnia innowacyjna rehabilitacja osób, które w wyniku urazu rdzenia kręgowego, udaru czy chorób neurologicznych częściowo lub całkowicie utraciły możliwość chodu. Ćwiczenia z fizjoterapeutą i tradycyjne zabiegi połączone z nauką chodu z użyciem robotów (egzoszkielet, lokomat) to unikatowa szansa na powrót do sprawności. Doświadczona kadra i wyposażone w nowoczesny sprzęt bazy zabiegowe są również do dyspozycji gości korzystających z pakietów medycznych oraz relaksacyjno-medycznych.

W uzdrowiskach Grupy Uzdrowiska Polskie każdy pobyt – krótszy lub dłuższy – jest zawsze z korzyścią dla zdrowia!

SPIS TREŚCI

Małe miasta, wielkie odkrycia

Tykocin, Paczków, Chełmno, Reszel, Bystrzyca Kłodzka, Biecz i Lanckorona – siedem perełek z dala od tłumów, gdzie historia i atmosfera czekają na odkrywców

Weekend z polskimi rekordzistami?

Jasna Góra, Wawel, PGE Narodowy, wrocławskie Afrykarium i gdyńskie nabrzeże – miejsca, które od lat przyciągają miliony i robią to po prostu dobrze

Uzdrowiska w Polsce – nie tylko leczenie

Kamień Pomorski, Konstancin-Jeziorna, Nałęczów i Iwonicz-Zdrój – współczesne uzdrowiska łączące terapię z kulturą i „miękką turystyką”

Suwałki – przyroda i kultura

Polska stolica zielonych płuc, jaćwieskie korzenie, bulwary Czarnej Hańczy, kartacze, sękacz i największe letnie festiwale – od Air Show po Blues Festival

Polanica-Zdrój

Uzdrowisko w sercu Gór Stołowych, gdzie tradycja sanatoryjna spotyka się z nowoczesnym sportem MTB, festiwalami literackimi i unikalną manufakturą szkła

Ziemia Kłodzka i Ząbkowicka poza utartym szlakiem

Z kartą rabatową „Poza utartym szlakiem” – Krzywa Wieża, Laboratorium Frankensteinia i slow travel po dolnośląskich zakamarkach

Opole i Krasiejów zapraszają rodziny z dziećmi

Interaktywne Muzeum Piosenki, panorama z wieży widokowej, dinozaury w JuraParku i żyrafy w zoo – rodzinne doświadczenia na lata

Przyroda dla każdego

Od najmniejszego Ojcowskiego po największy Biebrzański park narodowy oraz polodowcowe, jurajskie i nadodrzańskie krajobrazy parków krajobrazowych

Mniej popularna Polska

Polska Toskania (Ponidzie), spokojne Izery, ciche Bałtyk w Grzybowie, Mazury w wersji slow i zielony Lublin – pięć kierunków bez tłumów

6

10

14

18

20

22

24

26

30



REDAKCJA
Zbigniew Adamów-Bielkowicz

STUDIO GRAFICZNE
Ewelina Kołacińska
Elżbieta Grudzień

REKLAMA
Kierownik działu:
Małgorzata Grenda
Anna Sienkiewicz

WYDAWCA
Polskie Wydawnictwa Specjalistyczne ProMedia Sp. z o.o.
ul. Paca 37, 04-386 Warszawa
tel. 22 333 88 00
e-mail: biuro@pws-promedia.pl
www.pws-promedia.pl

ProMedia
POLSKIE WYDAWNICTWA SPECJALISTYCZNE

Kolejny raz oddajemy w ręce czytelników wydawnictwo „Zostań w Polsce”. Na co dzień, tworząc magazyn skierowany do branży, zajmujemy się mniej „romantyczną” stroną turystyki – organizacją, produktem, statystykami itd. Dlatego przygotowywanie takich dodatków jest dla nas okazją do spojrzenia na turystykę od jej najlepszej, najciekawszej i najprzyjemniejszej strony. „Zostań w Polsce” wydajemy od kilku lat, a po raz pierwszy stworzyliśmy ten dodatek w czasie pandemii. I jeśli można w ogóle mówić o jakichś pozytywnych skutkach tej pandemii, to chyba jednym z nielicznych było ponowne zainteresowanie, czy wręcz odkrycie Polski jako atrakcyjnego miejsca wypoczynku.

Oczywiście przed pandemią wielu z nas podróżowało po kraju i spędzało tu urlop, jednak po okresie, gdy zostało to właściwie na wszystkich wymuszone, widać pewną trwałą zmianę. Chętniej i częściej spędzamy wolny czas w kraju. Ten dodatek ma właśnie do tego zachęcić i pokazać czasem nieoczywiste, a czasem nieznanne atrakcje w Polsce. Innym razem przypominamy te niby dobrze znane, ale zawsze warte przypomnienia, w myśl zasady: „Znacie? Znamy! To posłuchajcie”.

Dobór opisanych miejsc jest czysto subiektywny. Często wynika z tego, że jakieś miejsce czy atrakcja zwróciły naszą uwagę w ciągu roku przygotowywania materiałów do „Rynku Turystycznego”, a czasem jest to prywatne „odkrycie” lub oczarowanie kogoś z redakcji.

Pokazuje to, że mamy do dyspozycji naprawdę piękny i pełen rozmaitych atrakcji kraj. Tu każdy znajdzie coś, co przypadnie mu do gustu. Są atrakcje dla miłośników turystyki kulturowej, kulinarnej (o tej również będzie mowa w dodatku), aktywnej itd. Korzystajmy więc z tego. Nie musi to przecież oznaczać, że nie wyjeżdżamy za granicę. Nadal warto poznawać obce kraje, kultury i kuchnie, i do tego również nieustannie zachęcamy.

Nasze rodzime atrakcje to jednak coś, co mamy pod ręką, często tuż za progiem domu, a czego na co dzień nie zauważamy. Nierzadko mamy obok siebie prawdziwe perełki. Korzystajmy więc z tego. Wakacje to czas pewnego rozluźnienia, dlatego nawet jeśli nie planujemy spędzenia całego urlopu w Polsce, wyskoczmy choć na chwilę, by odkryć to wszystko, co czeka na nas nie tylko za horyzontem, ale często już za najbliższym zakrętem.

Redakcja „Rynku Turystycznego”

Małe miasta, wielkie odkrycia

Na odkrycie czeka wiele miejsc i miejscowości, często będących w cieniu dużych miast i najbardziej znanych atrakcji. Większość z nich – w odróżnieniu od tych najbardziej znanych – można podziwiać bez tłumów turystów, a swój urok mają zazwyczaj przez cały rok.

Kraków, Gdańsk czy Wrocław od lat przyciągają miliony turystów. Tymczasem prawdziwe odkrycia często czekają z dala od najpopularniejszych szlaków. W Polsce nie brakuje niewielkich miast, które zachwycają architekturą, historią i atmosferą, a przy tym pozwalają zwiedzać bez pośpiechu i tłumów. Oto cztery miejsca, które zdecydowanie zasługują na większą uwagę podróżników.



TYKOCIN – MAŁE MIASTECZKO O WIELKIEJ HISTORII

Położony na Podlasiu Tykocin sprawia wrażenie miejsca zatrzymanego w czasie. Jego niewielki rynek z barokowym pomnikiem Stefana Czarnieckiego należy do najpiękniejszych w Polsce, a zabudowa zachowała historyczny charakter rzadko spotykany w innych miejscowościach.

Przez stulecia Tykocin był ważnym ośrodkiem handlowym i jednym z najważniejszych centrów kultury żydowskiej w regionie. Do dziś można zwiedzać imponującą Wielką Synagogę, uznawaną za jeden z najcenniejszych zabytków tego typu w kraju. Nad miastem góruje także odbudowany zamek królewski związany z Zygmuntem Augustem.

O wyjątkowości Tykocina decyduje jednak przede wszystkim atmosfera. Spacer po niemal pustym rynku pozwala poczuć klimat dawnej Rzeczypospolitej, której ślady wciąż są tu niezwykle wyraźne.

PACZKÓW – POLSKIE CARCASSONNE

Niewielki Paczków na Opolszczyźnie często nazywany jest „polskim Carcassonne”. Powód jest prosty – miasto zachowało niemal kompletny średniowieczny system murów obronnych z basztami i bramami miejskimi, co należy do rzadkości nie tylko w Polsce, ale i w Europie.

Największe wrażenie robi spacer wzdłuż potężnych murów, które od wieków otaczają historyczne centrum. W sercu miasta znajduje się rynek z pięknym ratuszem oraz monumentalny kościół św. Jana Ewangelisty, przypominający bardziej warownię niż świątynię.

Paczków pozostaje stosunkowo mało znany nawet wśród polskich turystów, dzięki czemu można tu odkrywać średniowieczne dziedzictwo bez kolejek i tłoku.





RESZEL – GOTYCKA PERŁA WARMII

W cieniu popularnych mazurskich kurortów kryje się jedno z najbardziej malowniczych miasteczek północnej Polski. Reszel zachował średniowieczny układ urbanistyczny, gotycki most, fragmenty murów obronnych oraz imponujący zamek biskupów warmińskich.

Spacer brukowanymi uliczkami pozwala przenieść się kilka stuleci wstecz. Nad miastem góruje zamek, który obecnie pełni funkcję hotelu i centrum kulturalnego. Wysoka wieża kościoła św. Piotra i Pawła dominuje nad panoramą miasta, tworząc jeden z najbardziej rozpoznawalnych widoków Warmii.

Reszel urzeka spokojem i autentycznością. Nie ma tu masowej turystyki ani wielkich atrakcji nastawionych na szybkie zwiedzanie. Jest za to historia, architektura i atmosfera, której coraz trudniej szukać w popularnych destynacjach.

CHEŁMNO – MIASTO ZAKOCHANYCH I GOTYCKICH SKARBÓW

Położone na wysokiej skarpie nad Wisłą Chełmno należy do najlepiej zachowanych średniowiecznych miast w Polsce. Choć często pozostaje w cieniu pobliskiego Torunia, pod względem liczby zabytków gotyckich może z nim śmiało konkurować.

Największym skarbem miasta jest niemal nienaruszony średniowieczny układ urbanistyczny oraz imponujący system murów obronnych, z których zachowało się ponad dwa kilometry. Spacer po starówce prowadzi wśród gotyckich kościołów, zabytkowych kamienic i urokliwych uliczek, które sprawiają wrażenie żywego muzeum architektury.

Chełmno znane jest również jako „miasto zakochanych”. W miejscowym kościele farnym przechowywane są relikwie św. Walentego, patrona zakochanych, a coroczne walentynkowe obchody przyciągają gości z całej Polski. Jednak nawet bez

romantycznej legendy miasto zachwyca atmosferą i elegancją, jakiej trudno szukać w wielu bardziej popularnych destynacjach. To miejsce dla tych, którzy cenią historię, architekturę i spokojne odkrywanie miast, które nie zostały jeszcze zdominowane przez masową turystykę.



BYSTRZYCA KŁODZKA – ŚREDNIOWIECZNY LABIRYNT WŚRÓD GÓR

W cieniu popularnych kurortów Kotliny Kłodzkiej kryje się jedno z najbardziej klimatycznych miasteczek Dolnego Śląska. Bystrzyca Kłodzka zachowała średniowieczny układ ulic, strome zaułki



i kamienne schody, dzięki którym spacer po centrum przypomina wędrówkę przez górskie miasta Europy Południowej.

Miasto malowniczo wspina się na wzgórze ponad doliną Nysy Kłodzkiej. Wąskie uliczki prowadzą do zabytkowego rynku, gotyckiej Bramy Wodnej i potężnego kościoła św. Michała Archanioła. Wiele punktów widokowych pozwala podziwiać panoramę okolicznych pasm górskich.

Bystrzyca Kłodzka jest doskonałą bazą wypadową w Masyw Śnieżnika i Góry Bystrzyckie, ale sama w sobie stanowi cel podróży. Łączy bogatą historię z kameralną atmosferą, której często brakuje bardziej znanym dolnośląskim miastom.

BIECZ – MAŁY KRAKÓW UKRYTY W BESKIDACH

Niewiele jest w Polsce miast, które zachowały tak wiele ze swojej dawnej świetności, a jednocześnie pozostają niemal nieodkryte przez masową turystykę. Biecz, położony na Pogórzu Karpackim, bywa nazywany „małym Krakowem” – i nie jest to przesada. W średniowieczu należał do najważniejszych miast Królestwa Polskiego, czerpiąc bogactwo z handlu i rzemiosła. Do dziś zachował imponujący układ urbanistyczny z zabytkowym rynkiem, fragmentami murów obronnych oraz charakterystyczną wieżą ratuszową górującą nad okolicą. Najcenniejszym zabytkiem jest monumentalna kolegiata Bożego Ciała, uznawana za jeden z najważniejszych gotyckich kościołów w Polsce. Spacer po Bieczu pozwala odkrywać historię bez pośpiechu i tłumów. To miasto dla tych, którzy lubią zaglądać poza naj-

bardziej oczywiste turystyczne szlaki i szukać miejsc, gdzie przeszłość wciąż jest obecna na każdym kroku.



LANCKORONA – GALICYJSKI ŚWIAT, KTÓRY NIE ZNIKNAŁ

Niespełna czterdzieści kilometrów od Krakowa znajduje się miejsce, które wydaje się funkcjonować według własnego rytmu. Lanckorona od lat przyciąga artystów, fotografów i wszystkich, którzy szukają atmosfery dawnego małopolskiego miasteczka. Jej największym skarbem jest wyjątkowo dobrze zachowana drewniana zabudowa skupiona



wokół pochylonego rynku. Niskie domy z podcieniami, wąskie uliczki i wszechobecna zieleń tworzą krajobraz, który bardziej przypomina początek XX wieku niż współczesną Polskę. Nad miejscowością górują ruiny średniowiecznego zamku, z którego rozciągają się widoki na Beskidy i okoliczne wzgórza.

Lanckorona nie imponuje wielkimi zabytkami ani spektakularnymi atrakcjami. Jej siłą jest atmosfera. To miejsce, które zachę-

ca do niespiesznych spacerów, odwiedzania małych galerii, kawiarni i rozmów z mieszkańcami. W czasach szybkiego podróżowania przypomina, że czasem największą atrakcją jest po prostu klimat miejsca.

Po dodaniu Biecza i Lanckorony otrzymujemy bardzo mocny zestaw mniej oczywistych polskich perełek. Każde z tych miejsc reprezentuje inny region i inny typ dziedzictwa, dzięki czemu razem tworzą ciekawą opowieść o Polsce poza utartym szlakiem.

POLSKA POZA GŁÓWNYM SZLAKIEM

Tykocin, Paczków, Chełmno, Reszel, Bystrzyca Kłodzka, Biecz i Lanckorona reprezentują różne regiony kraju, ale łączy je jedno – każdy oferuje doświadczenie podróży bardziej kameralnej i autentycznej niż najpopularniejsze turystyczne kierunki. To miejsca, które nagradzają ciekawość i pozwalają odkrywać Polskę w tempie znacznie wolniejszym od tego, do którego przyzwyczaili nas wielkie miasta i zatłoczone kurorty. ✱

R E K L A M A

DAJ SIĘ PORWAĆ ZABAWIE

KOSMICZNE RANCZO
PARK NAUKI I ATRAKCJI

TO TUTAJ!

WARSZAWA
OTWOCK
GÓRA KALWARIA
GRÓJEC
WARKA

WWW.KOSMICZNERANCZO.PL

Weekend z polskimi rekordzistami?

Planując weekendowy wyjazd, często szukamy miejsc niszowych, ukrytych z dala od tłumów. Czasem jednak warto zaufać statystykom — miliony odwiedzających rocznie rzadko wybierają przypadkowo.

Polska ma kilka turystycznych pewniaków: miejsc, które od lat przyciągają ogromną publiczność i oferują zupełnie różne doświadczenia. Od duchowych przeżyć i królewskiej historii, przez wielkie widowiska sportowe, aż po egzotyczny świat zwierząt i morskie klimaty. Oto pięć atrakcji, które regularnie znajdują się w czołówce najczęściej odwiedzanych miejsc w Polsce. Każda z nich pokazuje inny wymiar podróżowania po kraju.

JASNA GÓRA (CZĘSTOCHOWA) – DUCHOWE CENTRUM POLSKI

To bezapelacyjnie jedno z najważniejszych miejsc pielgrzymkowych w Europie. Jasną Górę odwiedza rocznie nawet ponad 4 miliony osób — nie tylko wiernych, ale również turystów zainteresowanych historią i architekturą.

Największym symbolem sanktuarium pozostaje Cudowny Obraz Matki Bożej Częstochowskiej, od wieków otaczany kultem. Jednak Jasna Góra to także imponująca twierdza bastionowa z XVII wieku, której fortyfikacje odegrały ważną rolę podczas potopu szwedzkiego.

Warto przejść się po wałach obronnych, zajrzeć do Skarbca, Arsenału oraz wejść na wysoką na ponad 100 metrów wieżę, skąd rozciąga się panorama Częstochowy. Nawet osoby niezwiązane z religią często podkreślają wyjątkową atmosferę tego miejsca — mieszanek historii, skupienia i monumentalnej architektury.

Dla kogo?

Dla miłośników historii, architektury sakralnej i spokojniejszego zwiedzania.



ZAMEK KRÓLEWSKI NA WAWELU (KRAKÓW) – SERCE POLSKIEJ HISTORII

Weekend w Krakowie bez wizyty na Wawelu trudno uznać za kompletny. Co roku wzgórze wawelskie i zamkowe ekspozycje odwiedzają miliony turystów z Polski i zagranicy.

Wawel przez stulecia był siedzibą polskich królów i jednym z najważniejszych ośrodków politycznych kraju. Dziś zachwyca przede wszystkim renesansowym dziedzińcem arkadowym, reprezentacyjnymi komnatami królewskimi oraz bezcenną kolekcją arrasów Zygmunta Augusta, sprowadzonych w XVI wieku z warsztatów niderlandzkich.

Ogromnym atutem jest różnorodność zwiedzania. Można wybrać klasyczne komnaty królewskie, odwiedzić Skarbiec Koronny i Zbrojownię albo zejść do Smoczej Jamy. W ostatnich latach muzeum mocno postawiło również na nowoczesne formy prezentacji, dzięki czemu ekspozycje są bardziej przystępne także dla młodszych odwiedzających. A na końcu zawsze pozostaje smok wawelski – obowiązkowy punkt rodzinnych spacerów nad Wisłą.

Dla kogo?

Dla osób, które chcą połączyć zwiedzanie zabytków z miejskim weekendem w jednym z najpiękniejszych polskich miast.

**PGE NARODOWY (WARSZAWA) – STADION, KTÓRY ŻYJE CAŁY ROK**

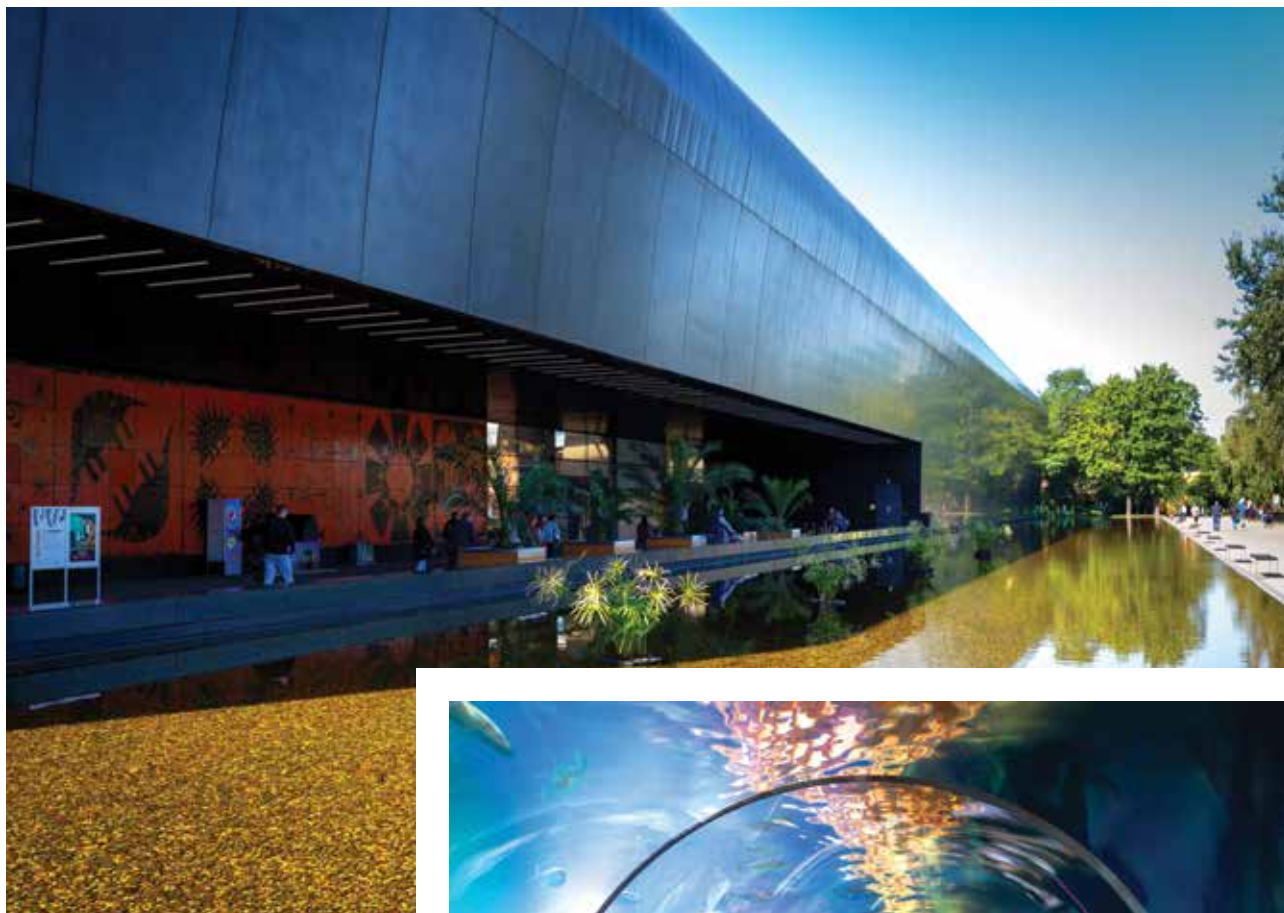
Warszawski PGE Narodowy już dawno przestał być wyłącznie stadionem piłkarskim. Rocznie odwiedzają go ponad 2 miliony osób — kibice, uczestnicy koncertów, targów, wydarzeń biznesowych i wycieczek turystycznych. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych współczesnych obiektów w Polsce. Arena regularnie gości mecze reprezentacji Polski, ale równie często odbywają się tu koncerty największych światowych gwiazd czy wydarzenia masowe.

Dużą popularnością cieszy się również zwiedzanie stadionu z przewodnikiem. Trasy prowadzą m.in. przez szatnie zawodników, strefę VIP i zaplecze techniczne obiektu. Z najwyższych poziomów trybun można zobaczyć panoramę centrum Warszawy i Wisłę. Zimą część przestrzeni stadionu przez lata funkcjonowała jako „Zimowy Narodowy” — sezonowe centrum rozrywki z lodowiskiem i atrakcjami dla rodzin. Warto jednak sprawdzić aktualny kalendarz wydarzeń, ponieważ formuła projektu zmienia się w zależności od sezonu.

Dla kogo?

Dla fanów sportu, koncertów i nowoczesnej architektury.





ZOO I AFRYKARIUM (WROCŁAW) – PODRÓŻ PRZEZ AFRYKAŃSKIE EKOSYSTEMY

Wrocławskie zoo jest najstarszym ogrodem zoologicznym w Polsce, ale prawdziwy turystyczny boom przyniosło mu otwarte w 2014 roku Afrykarium. Dziś cały kompleks odwiedza rocznie blisko 2 miliony gości.

Afrykarium pozostaje jedynym na świecie obiektem poświęconym wyłącznie faunie i środowiskom wodnym Afryki. Zwiedzający przemieszczają się między kolejnymi ekosystemami – od Morza Czerwonego po Kanał Mozambicki i wybrzeże Namibii. Największe emocje budzi podwodny tunel, nad którym przepływają rekiny, płaszczki i żółwie morskie. Dużą popularnością cieszą się również hipopotamy nilowe oglądane pod wodą oraz pingwiny przyładkowe.

Warto zarezerwować na wizytę co najmniej kilka godzin, szczególnie w sezonie wakacyjnym, gdy kolejki do najpopularniejszych pawilonów bywają bardzo duże.

Dla kogo?

Dla rodzin z dziećmi, miłośników przyrody i osób szukających atrakcji na cały dzień.





NABRZEŻE POMORSKIE I AKWARIUM GDYŃSKIE – MORSKA WIZYTÓWKA GDYNI

Skwer Kościuszki i Nabrzeże Pomorskie należą do najbardziej rozpoznawalnych miejsc polskiego wybrzeża. To właśnie tutaj cumują dwa wyjątkowe muzealne statki: niszczyciel ORP „Błyskawica” oraz żaglowiec „Dar Pomorza”.

ORP „Błyskawica” jest najstarszym zachowanym niszczycielem na świecie i uczestnikiem działań II wojny światowej. Z kolei „Dar Pomorza”, nazywany „Białą Fregatą”, przez dekady służył do szkolenia polskich marynarzy. Zwiedzanie obu jednostek pozwala zajrzeć do maszynowni, kabin i pokładów, dzięki czemu historia morska staje się bardzo namacalna.

Tuż obok znajduje się Akwarium Gdynskie — jedna z najpopularniejszych atrakcji Trójmiasta. W kilku strefach tematycznych można zobaczyć gatunki z różnych części świata: ryby raf koralowych, mureny, płazy, gady czy ośmiornice.

Ogromnym atutem tego miejsca jest połączenie spacerowej atmosfery nadmorskiego bulwaru z edukacją i rozrywką. Nawet przy gorszej pogodzie okolica oferuje wystarczająco dużo atrakcji, by wypełnić cały dzień.

Dla kogo?

Dla rodzin, fanów morskich klimatów i osób planujących spokojny weekend nad Bałtykiem.



DLACZEGO WŁAŚNIE TE MIEJSCA?

Choć każde z nich reprezentuje zupełnie inny typ atrakcji, łączy je jedno — potrafią zaofiarować coś więcej niż jednorazowe „odhaczenie” na mapie. Są dobrze przygotowane na masową turystykę, stale rozwijają ofertę i przyciągają zarówno osoby odwiedzające je po raz pierwszy, jak i wracających regularnie.

Czasem najlepszy weekendowy kierunek wcale nie musi być ukrytym sekretem. Wystarczy miejsce, które od lat po prostu dobrze robi swoją robotę. ✱



Uzdrowiska w Polsce – nie tylko leczenie

Słowo „uzdrowisko” przez lata funkcjonowało w polskiej wyobraźni dość jednowymiarowo: jako miejsce kojarzone z sanatorium, zabiegami i spokojnymi spacerami kuracjuszy w białych fartuchach. Tymczasem współczesne uzdrowiska w Polsce coraz częściej wymykają się temu stereotypowi.

Dziś to pełnoprawne kierunki turystyczne: z zabytkami, architekturą, wydarzeniami kulturalnymi i ofertą, która śmiało konkuruje z klasycznymi miastami wypoczynkowymi, oferując bogatą ofertę usług spa i wellness.

Co ważne, Polska należy do krajów o wyjątkowo gęstej sieci miejscowości uzdrowiskowych. Jest ich ponad 40, rozrzuconych po całym kraju, od Bałtyku, przez niziny, aż po Sudety i Beskidy. Ta różnorodność sprawia, że uzdrowiska nie są jedną kategorią, ale raczej mozaiką bardzo różnych doświadczeń podróżniczych.

UZDROWISKOWA MAPA POLSKI – OD MORZA PO GÓRY

Największe zagęszczenie uzdrowisk w Polsce znajduje się w województwie dolnośląskim. To właśnie Sudety i ich przedgórze tworzą jeden z najważniejszych regionów uzdrowiskowych w kraju. Miejscowości takie jak Polanica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Łądek-Zdrój czy Szczawno-Zdrój od lat przycią-



gają nie tylko kuracjuszy, ale też turystów zainteresowanych architekturą zdrojową i górkimi krajobrazami.

Drugim ważnym regionem jest Małopolska – z takimi miejscowościami jak Krynica-Zdrój czy Rabka-Zdrój – gdzie uzdrowiska naturalnie wpisują się w krajobraz Beskidów. Z kolei na północy, w województwie zachodniopomorskim, rozwijają się uzdrowiska o charakterze morskim, wykorzystujące klimat Bałtyku, bogaty w jod i aerozol solny.

Na mapie Polski znajdziemy też uzdrowiska nizinne i leśne – często bardziej kameralne, ukryte wśród parków krajobrazowych i dolin rzek. To miejsca, które nie epatują skalą, ale raczej spokojem i zielenią.

UZDROWISKO JAKO DOŚWIADCZENIE, NIE TYLKO TERAPIA

Współczesne uzdrowiska coraz wyraźniej zmieniają swój charakter. O ile ich pierwotną funkcją była terapia i leczenie, dziś coraz większe znaczenie ma ich funkcja turystyczna i rekreacyjna.

Parki zdrojowe stają się przestrzenią spacerową i wydarzeniową. Dawne pijalnie wód mineralnych często pełnią rolę małych centrów kultury lub atrakcji architektonicznych. W wielu miejscowościach rozwija się gastronomia, kameralne hotele butikowe oraz oferta aktywnego wypoczynku – od tras rowerowych po szlaki piesze i nordic walking.

Coraz częściej uzdrowiska wybierają nie tylko kuracjusze, ale także turyści szukający „miękkiej turystyki”: spokojnego tempa, kontaktu z naturą i miejsc, które pozwalają na regenerację bez presji intensywnego zwiedzania.

Właśnie w tym kontekście szczególnie interesujące są mniej oczywiste polskie uzdrowiska – takie, które nie są pierwszym

wybozem w przewodnikach, ale potrafią zaskoczyć atmosferą i skalą doświadczeń.

KAMIEŃ POMORSKI – HISTORIA NAD WODĄ

Choć większość odwiedzających Pomorze Zachodnie kieruje się prosto nad Bałtyk, Kamień Pomorski stanowi ciekawą alternatywę dla zatłoczonych kurortów. Położony nad Zalewem Kamieńskim, łączy w sobie klimat małego miasta portowego z uzdrowską tradycją.

Najważniejszym punktem jest katedra św. Jana Chrzciciela z jednym z najcenniejszych zespołów organowych w Polsce – słynącym z Międzynarodowego Festiwalu Organowego. W sezonie odbywają się tu koncerty, które nadają miastu zupełnie inny wymiar – bardziej kulturalny niż wypoczynkowy. Spacer po marinie i starówce pozwala odkryć spokojniejszą stronę Pomorza, bez wakacyjnego zgiełku typowego dla nadmorskich kurortów.





KONSTANCIN-JEZIORNA – ZIELONA ENKLAWA POD WARSZAWĄ

Konstancin-Jeziorna to jedno z najbardziej nietypowych uzdrowisk w Polsce – przede wszystkim dlatego, że leży tuż obok stolicy. To miejsce, które łączy funkcję rekreacyjną, uzdrowisko-

wą i podmiejskiego azylu dla osób szukających wytchnienia od miejskiego rytmu.

Park Zdrojowy z tężnią solankową stanowi serce miejscowości, ale równie ważny jest klimat dawnego letniska. Wśród willi z przełomu XIX i XX wieku można odnaleźć ślady dawnej warszawskiej elity, która budowała tu swoje wakacyjne rezydencje. Dziś Konstancin to przede wszystkim przestrzeń spacerów, spokojnej gastronomii i architektonicznych odkryć.



NAŁĘCZÓW – MIASTECZKO LITERATURY I SPOKOJU

Nałęczów od lat funkcjonuje jako jedno z najbardziej „kameralnych” polskich uzdrowisk. Jego siłą nie są spektakularne atrakcje, ale atmosfera – subtelna, wyciszona i bardzo spójna.

Park zdrojowy z alejkami, stawami i klasycystycznymi budynkami tworzy idealne tło do spacerów. Miejscowość ma też silne literackie dziedzictwo – związane m.in. z Bolesławem Prusem i Stefanem Żeromskim – co dodatkowo buduje jej charakter. Wokół rozciągają się lessowe wąwozy, które są jednym z najbardziej charakterystycznych krajobrazów Lubelszczyzny i świetnym uzupełnieniem spokojnego pobytu.





IWONICZ-ZDRÓJ – BESKIDZKA KLASYKA W SPOKOJNYM WYDANIU

Iwonicz-Zdrój to jedno z najstarszych polskich uzdrowisk i jednocześnie jedno z najbardziej klimatycznych. Położony w Beskidzie Niskim zachował skalę i charakter, które w wielu innych miejscach zostały już częściowo utracone.

Drewniana architektura, niewielki rynek i otaczające lasy tworzą przestrzeń, która bardziej sprzyja spacerom niż intensywnemu zwiedzaniu. To dobre miejsce dla osób, które chcą doświadczyć gór w wersji łagodnej – bez tłumów i komercyjnego zgiełku. Szlaki piesze i rowerowe pozwalają szybko wyjść poza centrum i znaleźć się w zupełnie naturalnym krajobrazie.

UZDROWISKA – NOWY SPOSÓB PODRÓŻOWANIA

Polskie uzdrowiska przechodzą dziś wyraźną transformację. Z miejsc wyspecjalizowanych w leczeniu stają się przestrzeniami

wielofunkcyjnymi – łączącymi zdrowie, kulturę, architekturę i turystykę.

Kamień Pomorski, Konstancin-Jeziorna, Nałęczów i Iwonicz-Zdrój pokazują cztery różne oblicza tego samego zjawiska: uzdrowiska jako miejsc, które można odwiedzać nie tylko „po zdrowie”, ale przede wszystkim po doświadczenie. To propozycje dla tych, którzy w podróżach szukają spokoju, ale nie rezygnują z odkrywania lokalnych historii i atmosfery miejsca. Polskie uzdrowiska mają to do siebie, że nikt nie wyjeżdża z nich gorszy. Albo wróci zdrowszy (bo nawdycha się soli i jodu), albo... lepiej wyspany (bo sanatoria mają cudownie wczesne godziny ciszy nocnej). A jeśli trafi na tętnie o poranku, gdy mgła unosi się nad solanką – zrozumie, dlaczego nasi praprzodkowie wierzyli, że wody mają magiczną moc. I może nawet sam w nią uwierzy. Wystarczy przyjechać z otwartą głową... i pustym kubkiem. ✱





Suwałki – przyroda i kultura

Suwałki są największym miastem Suwalszczyzny i jej nieformalną stolicą oraz drugim, co do wielkości, po Białymstoku, ośrodkiem województwa podlaskiego.

Polski Biegun Zimna, kraina piękna jak baśń, Zielona Płuca Polski – na pewno znaczą Państwo takie określenia Suwałk i Suwalszczyzny. Miasto leży w północno-wschodniej części Polski, nad rzeką Czarna Hańcza, w pobliżu granic z Litwą, Rosją (Obwodem Kaliningradzkim) i Białorusią.

Suwałki są miastem na prawach powiatu, siedzibą licznych instytucji administracji rządowej i samorządowej. Pełnią rolę administracyjnego, gospodarczego, naukowego i kulturalnego centrum tej części regionu. Ze względu na swoje położenie w czystym ekologicznym otoczeniu, regionie pełnym atrakcji turystycznych są świetnym miejscem do życia. Wokół Suwałk leżą atrakcyjne i szczególnie cenne tereny i obiekty – zarówno pod względem przyrodniczym, jak i krajoznawczym (zespoły poklasztorne, ruiny pałaców i dworów, ozdobne budownictwo drewniane, zabytki sakralne) oraz turystyczno-rekreacyjnym (jeziora, lasy, rzeki i trzy puszcze: Augustowska, Romincka i Borecka). Bezpośrednie sąsiedztwo z dwoma parkami ochrony przyrody: Wigierskim Parkiem Narodowym i Suwalskim Parkiem Krajobrazowym sprawia, że miasto stanowi doskonałą bazę wypadową do wszystkich najpiękniejszych zakątków Suwalszczyzny i wschodnich Mazur.

Atrakcje turystyczne Suwałk, które trzeba zobaczyć odwiedzając to miasto: Bulwary nad Czarną Hańczą im. Wacława

Kunca wraz z odrestaurowanym budynkiem Starej Łaźni, Zalew Arkadia, Muzeum i Plac im. Marii Konopnickiej, Park Konstytucji 3 Maja, Aquapark. Polecamy skorzystać z gotowych szlaków





do zwiedzania naszego miasta – każdy znajdzie coś dopasowanego dla siebie i swoich zainteresowań (m.in. szlak klasycystyczny, murali, żydowski czy spacerowy). Ku pamięci znanej suwalczanki – Marii Konopnickiej powstało ww. nowoczesne muzeum i plac jej imienia zaś bohaterowie jej powieści mają swój szlak – mowa tutaj oczywiście o krasnoludkach. Miasto i jego obywatele szczerą się również swoimi przaprzodkami, którymi byli Jaćwingowie.

Suwałki zawsze w parze idą z Suwalszczyzną. Suwalszczyzna zaś to nie tylko baśniowe krajobrazy, ale również idealne miejsce do uprawiania turystyki aktywnej; wypraw pieszych, rowerowych, spływów kajakowych, jazdy konnej, żeglarstwa, wędrowania czy też nurkowania. Na odwiedzających czekają piękne i nowoczesne obiekty oraz miejsca, pełne wspaniałej historii. Dzięki legendarnym wręcz kartaczom czy osławionej babce ziemniaczanej Smaki Suwalszczyzny są znane nie tylko w Polsce ale również poza jej granicami. Wisienką na przysłowiowym trocie, jeżeli mówimy już o ciastach i słodkościach jest sękacz czy mrowisko. Całość domykają specjały z lasów oraz jezior czyli dziczyzna i potrawy z ryb np. siei czy sielawy.

Suwałki to miasto aktywnego wypoczynku z bogatym kalendarzem imprez i wydarzeń kulturalnych wśród, których najbardziej znane są:

Odlotowe Suwałki Air Show (tegoroczna edycja – 27-28 czerwca, Suwałki Blues Festival (tegoroczna edycja 9 – 11 lipca, gwiazdami będą: The Boneshakers, Dean Bowman Band, PERFECT & Łukasz Drapała & Dzieci Bluesa: Jan Borysewicz, Mery Spolsky, Maciej Balcar)

Dni Suwałk (tegoroczna edycja – 8-9 sierpnia i odbędzie się w ramach Trasy Lato Radia Zet 2026, gwiazdą będzie Agnieszka Chylińska), Festiwal Filmowy Wajda na Nowo (tegoroczna edycja: 20-23 sierpnia, gwiazdami będą m.in. Allan Starski, Janusz Gajos, Robert Więckiewicz czy Emilia Krakowska).

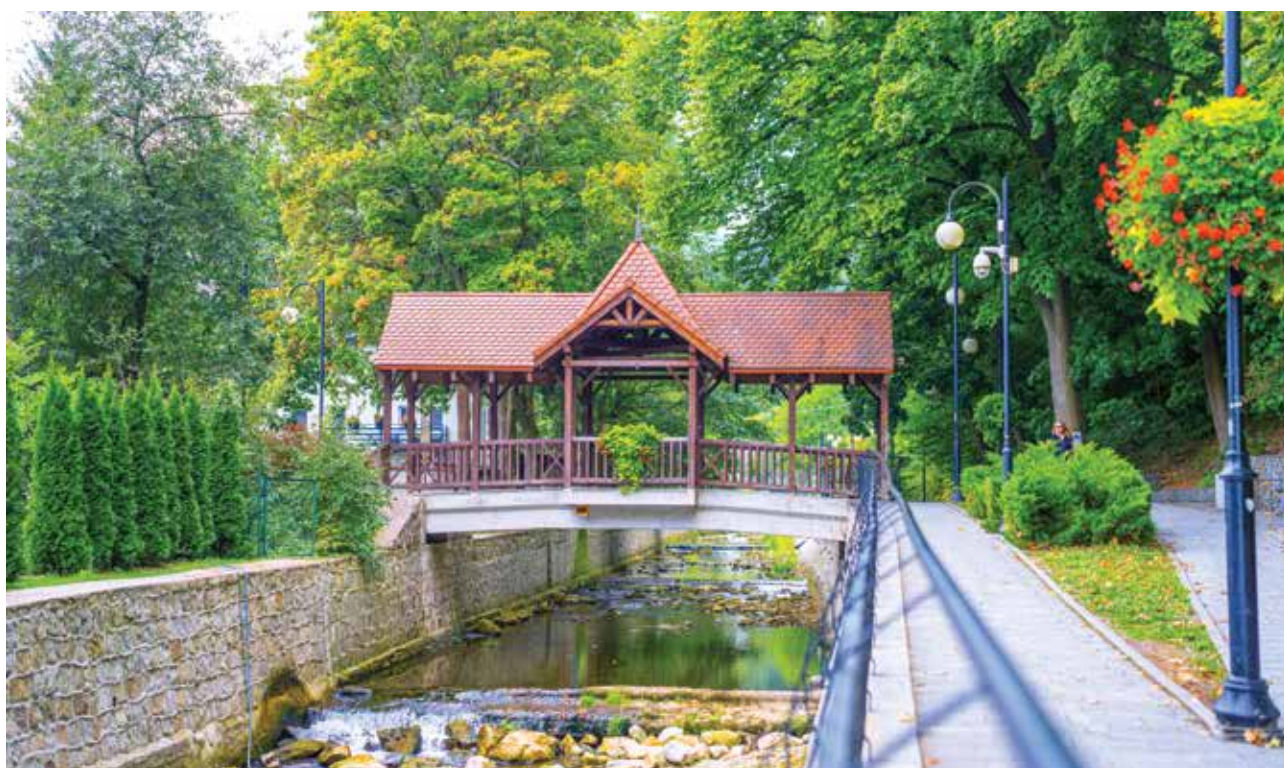
Ponadto, w mieście organizowana jest, co roku najważniejsza gospodarcza impreza północno-wschodniej Polski - Forum Biznesowe Pogranicza.

Co więcej, Suwałki od wielu lat należą do liderów pozyskiwania środków unijnych, które zmieniają oblicze miasta i sprawiają że staje się ono coraz bardziej atrakcyjne dla mieszkańców, turystów i inwestorów.*

Polanica-Zdrój

– miejsce, gdzie zdrowie spotyka naturę, kulturę i sport

Są w Polsce miejsca, do których wraca się nie tylko dla widoków, ale przede wszystkim dla atmosfery. Takim miejscem jest bez wątpienia Polanica-Zdrój – jedno z najpiękniejszych uzdrowisk w kraju, położone w sercu Ziemi Kłodzkiej, u stóp Gór Stołowych.



To miasto, które od lat przyciąga kuracjuszy, turystów, artystów i miłośników aktywnego wypoczynku, dziś przeżywa swój wyjątkowy renesans.

Polanica zachwyca już od pierwszego spaceru. Kameralny Park Zdrojowy, elegancka architektura uzdrowiskowa, deptak, ścieżki pełne zieleni i wszechobecny spokój tworzą klimat, którego próżno szukać w dużych kurortach. Miejscowość otaczają świerkowo-bukowe lasy i łagodne górskie pasma, dzięki którym powietrze jest tu wyjątkowo czyste, a mikroklimat od lat uznawany jest za jeden z najlepszych w Polsce. Badania Polskiej Akademii Nauk potwierdzają, że tutejszy klimat wspiera leczenie i regenerację organizmu.

ZDROWIE I KULTURA

To właśnie zdrowie od wieków stanowi największy skarb Polanicy-Zdroju. Już w XIX wieku odkryto niezwykle właściwości miejsco-

wych wód mineralnych, które do dziś są symbolem miasta. „Wielka Pieniawa”, „Pieniawa Józefa” czy znana w całym kraju „Staropolanka 2000” pomagają w leczeniu schorzeń kardiologicznych, reumatologicznych, układu oddechowego i trawienego. Uzdrowiskowe tradycje harmonijnie łączą się tu z nowoczesnością – sanatoria i obiekty lecznicze oferują dziś nowoczesne zabiegi rehabilitacyjne, fizjoterapię oraz szeroką ofertę wellness i SPA.

Polanica-Zdrój to jednak znacznie więcej niż klasyczne uzdrowisko. W ostatnich latach miasto dynamicznie rozwija swoją ofertę turystyczną i kulturalną, stając się jednym z najciekawszych miejsc Dolnego Śląska. Odrestaurowany Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej przez cały rok gości koncerty, spektakle, spotkania literackie i festiwale. To właśnie tutaj odbywają się wydarzenia o ogólnopolskim znaczeniu – m.in. Festiwal Marii Czubaszek i Wojtki Karolaka „Cały Kazio”, „Poeci bez granic”, „Świat pod



Kyczerą” czy kulinarne „Pejzaże Qlinarne”. Już latem do miasta zawita także Festiwal Góry Literatury - Olgi Tokarczuk, przyciągając najwybitniejszych twórców i ludzi kultury.

DLA AKTYWNYCH

Miasto coraz mocniej zaznacza swoją pozycję również na sportowej mapie Polski. Okoliczne wzgórza, leśne dukty i malownicze trasy przyciągają zarówno amatorów rekreacyjnych wycieczek, jak i zawodników MTB. Prawdziwą wizytówką miasta stał się Bike Maraton – jedna z najważniejszych imprez kolarstwa górskiego w Polsce. To właśnie tutaj, w otoczeniu Parku Zdrojowego i górskich krajobrazów, rywalizują setki zawodników z całego kraju.

Polanica nie zwalnia jednak tempa. Już wkrótce do dyspozycji rowerzystów oddana zostanie nowoczesna trasa Cross Country, zaprojektowana z myślą o treningach i zawodach wysokiej rangi. Co więcej, miasto otrzymało zgodę na organizację Mistrzostw Polski w Kolarstwie Górskim, które odbędą się w lipcu. To ogromne wyróżnienie i dowód na to, że Polanica-Zdrój staje się jednym z najważniejszych ośrodków rowerowych w Polsce.

DLA CAŁEJ RODZINY

Na odwiedzających czekają także nowe atrakcje rodzinne. Dużą popularnością cieszy się nowoczesny Park Wodny oraz Manufaktura Szkła Barbara, nawiązująca do tradycji legendarnej huty związanej z profesorem Zbigniewem Horbowym. Pokazy hutnicze, warsztaty i możliwość zobaczenia procesu tworzenia szkła od kuchni sprawiają, że to jedno z najbardziej oryginalnych miejsc regionu.

Polanica-Zdrój to dziś miejsce wyjątkowe – eleganckie i spokojne, a jednocześnie nowoczesne i pełne energii. Można tu odpocząć, zadbać o zdrowie, aktywnie spędzić czas, uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i po prostu zwolnić tempo. To idealny kierunek zarówno na weekend, rodzinne wakacje, jak i dłuższy pobyt regeneracyjny.

W czasach, gdy coraz bardziej szukamy autentycznych miejsc z charakterem, Polanica-Zdrój udowadnia, że tradycja uzdrowiskowa może iść w parze z nowoczesnością, sportem i kulturą. To miejsce, do którego naprawdę chce się wracać. ✱

Ewa Wolniewicz



FOT. UM POLANICA-ZDRÓJ



Ziemia Kłodzka i Ząbkowicka poza utartym szlakiem

Ziemia Kłodzka i Ząbkowicka to region, który od lat przyciąga turystów pięknymi krajobrazami, uzdrowiskami, zabytkami, górskimi szlakami i miejscami pełnymi historii. Teraz jego odkrywanie ma stać się jeszcze łatwiejsze, ciekawsze i bardziej dostępne.

W ramach projektu „Poza utartym szlakiem” 26 atrakcji, które wspólnie tworzą propozycję dla osób chcących odkrywać Dolny Śląsk nie tylko przez pryzmat najbardziej znanych miejsc, ale także tych mniej oczywistych, kameralnych i często położonych poza głównymi trasami turystycznymi. Projekt ma charakter ciągły i z pewnością będzie przybywać instytucji partnerskich, chcących wziąć udział w wzajemnym sieciowaniu.

To właśnie idea podróżowania „poza utartym szlakiem” jest najważniejszym założeniem projektu. Ziemia Kłodzka i Ząbkowicka mają do zaoferowania znacznie więcej niż popularne punkty z przewodników. To region pełen lokalnych historii, rodzinnych atrakcji, zabytków, przyrodniczych ciekawostek, miejsc z klimatem i ludzi, którzy z pasją tworzą ofertę turystyczną dla odwiedzających.

Karta rabatowa ma zachęcić turystów do zatrzymania się w regionie na dłużej i zaplanowania podróży w taki sposób, by

odwiedzić kilka różnych miejsc a także skorzystać z bogatej oferty regionalnych produktów. Dzięki współpracy partnerów zwiedzanie może być nie tylko tańsze, ale też bardziej różnorodne. To dobra propozycja zarówno dla rodzin z dziećmi, par, grup znajomych, jak i mieszkańców Dolnego Śląska, którzy chcą lepiej poznać najbliższą okolicę.

WOLNYM KROKIEM PRZESZ ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

A co warto zobaczyć, będąc w Ząbkowicach Śląskich? Tutaj z pomocą przychodzą blogerzy podróżniczy Agnieszka i Krystian z bloga Wolnym Krokiem – podróż w rytmie słów travel, którzy pokazują, że miasto Frankensteina, Krzywej Wieży i klimatycznych uliczek może być świetnym pomysłem na jednodniową wycieczkę, rodzinny spacer lub jeden z przystanków podczas dłuższego odkrywania Ziemi Ząbkowickiej i Kłodzkiej.

Najbardziej rozpoznawalnym symbolem Ząbkowic Śląskich jest bez wątpienia Krzywa Wieża, nazywana czasem śląską Pizą.



To najwyższa krzywa wieża w Polsce, mająca 34 metry wysokości, a jej odchylenie od pionu wynosi ponad dwa metry. Na jej szczyt prowadzi 139 schodów, po pokonaniu których na turystów czeka widok na miasto i okolicę. To miejsce, od którego wielu odwiedzających rozpoczyna spacer po Ząbkowicach Śląskich, bo właśnie tutaj najłatwiej poczuć wyjątkowy charakter miasta. Korzystając z karty rabatowej LOT Poza Utartym Szlakiem, można otrzymać 15 proc. zniżki na wejście na Krzywą Wieżę. Tuż obok warto odwiedzić Laboratorium Frankenstein, jedną z najbardziej charakterystycznych atrakcji Ząbkowic Śląskich.

Nawiązuje ono do dawnej nazwy miasta oraz mrocznych legend, które przez lata budowały jego nietypową tożsamość. To miejsce dla osób lubiących historię z dreszczykiem, tajemniczą atmosferę i atrakcje, które łączą lokalne opowieści z elementami interaktywnego zwiedzania. Wiosną 2026 roku Laboratorium Frankenstein zostało odnowione i zaprezentowane w nowej odsłonie, dzięki czemu jeszcze mocniej działa na wyobraźnię odwiedzających. Również tutaj posiadacze karty rabatowej mogą skorzystać z 15 proc. zniżki.

Spacerując po mieście, warto zajrzeć także do ruin zamku. To miejsce przypomina o długiej i burzliwej historii Ząbkowic Śląskich. Obecny renesansowy zamek został wzniesiony w XVI wieku na miejscu wcześniejszej gotyckiej warowni, a dziś jego ruiny są jednym z ważniejszych punktów na turystycznej mapie miasta. Choć zachował się jedynie fragment dawnej świetności, zamek nadal robi wrażenie i pozwala wyobrazić sobie czasy, gdy pełnił funkcję obronnej rezydencji.

Dobrym pomysłem jest również zwiedzanie Ząbkowic Śląskich z przewodnikiem. To właśnie podczas takiego spaceru można usłyszeć najciekawsze opowieści o mieście, lepiej poznać jego zabytki, legendy i detale, które łatwo przeoczyć podczas samodzielnej wycieczki. Na tę formę zwiedzania karta rabatowa również przewiduje 15 proc. zniżki, zachęcając do spokojnego odkrywania miasta krok po kroku.

Wolnym Krokiem podróży w rytmie słów przy współpracy z Cudowny Dolny Śląsk coffee. ✱



FOT. MATERIAŁY PRASOWE, PIOTR GILARSKI

Opole i Krasiejów zapraszają rodziny z dziećmi

Są miejsca, które dzieci zapamiętują na długo. Takie, gdzie można nagrać własną piosenkę, spotkać żyrafę „twarzą w twarz”, wejść na wieżę z widokiem na całe miasto albo stanąć oko w oko z dinozaurem sprzed milionów lat. Tego lata Opole i Krasiejów stawiają na rodzinne doświadczenia.



Muzeum, w którym dzieci nie mówią „nudzi mi się”. Jednym z najbardziej zaskakujących punktów rodzinnej mapy regionu jest nowoczesna ekspozycja stała w Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu. To miejsce, gdzie tradycyjne „nie dotykać eksponatów” zastąpiły interaktywne stanowiska, multimedia i zabawa dźwiękiem. Aż 90 procent ekspozycji ma charakter multimedialny i interaktywny. Rodziny mogą korzystać z audioprzewodników, tabletów i wielkoformatowych ekranów dotykowych z nagraniami, tele-dyskami czy archiwizacjami. Najmłodszych zachwycają budki nagraniowe, w których można nagrać własny utwór i wysłać go mailem, a także wirtualne lustra pozwalające „przymierzyć” sceniczne stroje gwiazd. Muzeum prowadzi również Edukacyjne Studio Nagrań z warsztatami dla dzieci i młodzieży z zakresu realizacji dźwięku.

OPOLE Z GÓRY - PANORAMA, KTÓRA ROBI WRAŻENIE

Rodzinne zwiedzanie Opola warto połączyć z wejściem na miejską wieżę widokową. Kilka kondygnacji prowadzi odwiedzających przez historię miasta - od klimatycznych kamieniczek z lat 20. i 30., przez makietę przedwojennego Opola, aż po model słynnego Zeppelina. Największe emocje czekają jednak na szczycie. Panorama





ZOO, KTÓRE POKOCHAJĄ CAŁE RODZINY

Opolskie zoo od lat należy do najczęściej odwiedzanych atrakcji regionu. Położone na zielonej Wyspie Bolko oferuje spotkania z egzotycznymi zwierzętami z całego świata. Na odwiedzających czeka m.in. lwy angolskie, tygrysy syberyjskie, goryle nizinne, uchutki kalifornijskie oraz słynne żyrafy Rothschilda. Dzieci szczególnie chętnie odwiedzają nowoczesne pawilony edukacyjne – Krainę Biodóżnorodności i Wodny Świat.

Opole i Krasiejów to miejsca stworzone do wspólnego odkrywania świata i budowania rodzinnych wspomnień. ✱

Opola zachwycą zarówno dzieci, jak i dorosłych, a przewodnicy opowiadają o najważniejszych zabytkach miasta.

KRASIEJÓW - SPOTKANIE Z DINOZAUARAMI I HISTORIĄ ZIEMI

Zaledwie około 30 minut od Opola znajduje się JuraPark Krasiejów - jedno z najbardziej niezwykłych miejsc rodzinnej turystyki w Polsce. To nie tylko park dinozaurów, ale kompleks edukacyjny powstały na autentycznym stanowisku paleontologicznym sprzed około 230 milionów lat. Na odwiedzających czeka słynny Tunel Czasu, ponad 200 modeli dinozaurów w naturalnych rozmiarach, Prehistoryczne Oceanarium oraz Pawilon Paleontologiczny z prawdziwymi skamieniałościami odkrytymi przez naukowców. Ogromnym atutem Krasiejowa jest spokojna atmosfera, dużo zieleni i komfortowe warunki do rodzinnego wypoczynku.



Przyroda dla każdego

Polska przyroda oferuje turystom naprawdę wiele. Znajdziemy tu zarówno dziką przyrodę jak i różnej wielkości miasta z ich atrakcjami. Mamy długie i malownicze wybrzeże, Jak i góry, do łagodnych pagórków, po szczyty typu alpejskiego. Mamy liczne rzeki jeziora, góry, czy lasy, które w niektórych miejscach tworzą ogromne kompleksy leśne. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.



OJCOWSKI

Ojcowski Park Narodowy, jest najmniejszym parkiem narodowym w Polsce, ale pod względem atrakcji mógłby śmiało konkurować z wieloma znacznie większymi obszarami chronionymi. Położony na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej zachwyca wapiennymi skałami, malowniczymi dolinami i licznymi jaskiniami. Symbolem parku jest Maczuga Herkulesa – charakterystyczna skała wystająca ponad okoliczny krajobraz. O wyjątkowości tego miejsca decyduje także połączenie przyrody z historią. Na turystów czekają ruiny zamku w Ojcowie, renesansowy zamek w Pieskowej Skale oraz ślady dawnych osad ludzkich ukryte w jurajskich jaskiniach. To jeden z najbardziej malowniczych zakątków Małopolski, a można go odwiedzić choćby przy okazji wizyty w tak popularnym wśród turystów Krakowie.

BIEBRZAŃSKI

Inaczej jest w przypadku Biebrzańskiego Parku Narodowego. Ten ogromny teren (jest to jeden z największych parków narodowych w Europie) położony w Kotlinie Biebrzańskiej to z kolei największy park narodowy w Polsce i prawdziwe królestwo bagien. Rozległe torfowiska, mokradła i podmokłe łąki tworzą

Nasza rodzima przyroda jest jednym z bogactw naszego kraju. Większość z nas na co dzień nie wraca na nią uwagi, wydaje się nam ona oczywista, nie widzi w niej nic niezwykłego ani ekscytującego. Tymczasem jest ona naprawdę interesująca i wielu przypadkach wyjątkowa. Do tego wielu z nas ma ją zaskakująco blisko, wystarczy wyjechać za swoją miejscowość i z dużym prawdopodobieństwem trafi się na jakiś park krajobrazowy, rezerwat, a niektórzy nawet na park narodowy.

Mamy do dyspozycji 23 parki narodowe i zajmują one około 1 proc. powierzchni naszego kraju. Czekają więc na nas miejsca z różnym krajobrazem, obszarem i przyrodą - od najmniejszego – Ojcowskiego po największy Biebrzański. Ten pierwszy ma powierzchnię zaledwie około 21,5 kilometra kwadratowego, ten drugi zaś niemal 600. tys. kilometrów kwadratowych.

Znacznie więcej mamy parków krajobrazowych. Ich liczba wynosi 125 i zajmują ponad 8,5 proc. powierzchni Polski. Zlokalizowane są w całej Polsce i praktycznie każdy z nas ma w pobliżu swojego domu jakiś park krajobrazowy. Zakres ochrony na ich terenie jest znacznie mniejszy niż w przypadku parków narodowych, ale atrakcyjność często wcale nie mniejsza, a często znajdziemy tam wiele pamiątek naszego dziedzictwa kulturowego.





jeden z najlepiej zachowanych ekosystemów bagiennych w Europie. Wiosną dolina Biebrzy zamienia się w ogromne rozlewisko, przyciągając tysiące ptaków wodnych i błotnych. To raj dla ornitologów, fotografów przyrody i wszystkich, którzy cenią dzikie, niemal pierwotne krajobrazy. Najbardziej majestatycznym mieszkańcem Parku jest łoś, którego obserwacja należy do największych atrakcji regionu. Biebrza zachwyca przestrzenią i ciszą – wartościami coraz rzadszymi we współczesnym świecie.

UJŚCIE WARTY

Najmłodszym i przez to chyba jednym z mniej znanych (nie licząc miłośników ptaków, bo dla nich to miejsce jest wyjątkowe) jest Park Narodowy Ujście Warty. Chroni on jeden z najważniejszych obszarów ptasich w Europie. Położony przy granicy z Niemcami, w miejscu gdzie Warta wpada do Odry, jest mozaiką rozlewisk, starorzeczy, kanałów i podmokłych łąk. Podczas wiosennych i jesiennych migracji można tu obserwować dziesiątki tysięcy ptaków, w tym gęsi, żurawie, łabędzie i wiele gatunków kaczek. Spektakularne stada unoszące się nad wodami należą do najbardziej widowiskowych zjawisk przyrodniczych w Polsce. To park, który szczególnie docenią miłośnicy birdwatchingu oraz osoby szukające kontaktu z naturą w jej najbardziej dynamicznej i nieprzewidywalnej formie.



PARKI KRAJOBRAZOWE

Polska ma 125 parków krajobrazowych. Większość turystów kojarzy przede wszystkim parki narodowe – Białowiecki, Tatrzański czy Biebrzański. Tymczasem to właśnie parki krajobrazowe często pozwalają odkryć miejsca równie spektakularne, a przy tym mniej zatłoczone i bardziej różnorodne. Łączą cenną przyrodę z dziedzictwem kulturowym, tradycyjną zabudową i krajobrazami ukształtowanymi przez człowieka przez setki lat.



POLSKA KRAINA POŁODOWCOWYCH CUDÓW

Suwalski Park Krajobrazowy jest najstarszym z polskich parków krajobrazowych i został utworzony w 1976 roku. Położony na północno-wschodnim krańcu kraju, w pobliżu granicy z Litwą, zachwyca krajobrazem, który bardziej przypomina Skandynawię niż stereotypowy obraz polskiej przyrody.

Wszystko jest tutaj dziełem lodowca. Stromizny, głębokie rynny jeziorne, morenowe wzgórza i ogromne głazy narzutowe tworzą jeden z najbardziej malowniczych krajobrazów w Polsce. Najsłynniejszym miejscem jest jezioro Hańcza – najgłębsze jezioro w kraju, osiągające ponad 108 metrów głębokości. W przeciwieństwie do wielu popularnych regionów turystycznych nie ma tu tłumów. Są za to rozległe panoramy, ciche doliny i charakterystyczne wsie z drewnianą zabudową. Szczególnie pięknie prezentują się okolice Smolnik, gdzie nakręcono sceny do filmu „Pan Tadeusz” Andrzeja Wajdy.

GDZIE SKAŁY SPOTYKAJĄ HISTORIĘ

Zupełnie inny charakter ma Park Krajobrazowy Orlich Gniazd. Jura Krakowsko-Częstochowska gdzie został założony, należy do najbardziej rozpoznawalnych regionów turystycznych kraju. Znakiem rozpoznawczym parku są wapienne ostańce wystające ponad lasy i pola niczym kamienne wieże. Najbardziej znane formacje skalne można podziwiać

w okolicach Podlesic, Mirowa czy Rzędkowic. To jeden z najlepszych terenów wspinaczkowych w Europie Środkowej.

O wyjątkowości tego miejsca decyduje jednak połączenie przyrody i historii. Na skalistych wzgórzach królują ruiny średnio-



wiecznych warowni tworzących słynny Szlak Orlich Gniazd. Zamki w Ogrodzieńcu, Bobolicach czy Mirowie do dziś przypominają o czasach Kazimierza Wielkiego i systemie obronnym chroniącym południowe granice Królestwa Polskiego.

Park szczególnie imponuje jesienią, gdy wapienne skały kontrastują z czerwienią i złotem jurajskich lasów. To jeden z tych krajobrazów, które trudno pomylić z jakimkolwiek innym miejscem w Polsce.

ŚRÓDZIEMNOMORSKIE KLIMATY NAD ODRA

Położony na zachodnich krańcach Polski Cedyński Park Krajobrazowy często pozostaje w cieniu bardziej znanych atrakcji Pomorza Zachodniego. Niesłusznie, ponieważ region wyróżnia się wyjątkowo ciepłym mikroklimatem oraz krajobrazem, który odbiega od wyobrażeń o północnej Polsce. Wzgórza morenowe opadają ku szerokiej dolinie Odry, tworząc rozległe punkty widokowe. Szczególnie efektownie prezentuje się słynna Góra Cziczora, skąd rozciąga się panorama na międzyodrzańskie rozlewiska.

To także jedno z najważniejszych miejsc dla miłośników ptaków. Dolina Odry jest częścią wielkiego europejskiego korytarza migracyjnego, dzięki czemu można tu obserwować tysiące gęsi, żurawi i ptaków drapieżnych. Moryń położony nad malowniczym jeziorem oferuje również nietypową atrakcję: Aleję Gwiazd Plejstocenu. Jest to ścieżka edukacyjna przy której znajdują się naturalnej wielkości modele zwierząt epoki lodowcowej oraz odciski ich tropy. Można tam więc spotkać łosia północnego,



nosorożca włochatego jelenia olbrzymiego czy lwa jaskiniowego. Niepowtarzalny charakter regionu podkreślają także winnice. W ostatnich latach okolice Cedyni i Morynia stały się jednym z najciekawszych obszarów rozwijającego się polskiego winiarstwa. Dzięki temu park oferuje rzadkie połączenie przyrody, historii i enoturystyki.

KRÓLESTWO STAWÓW I PTAKÓW

W Europie trudno znaleźć drugi tak rozległy kompleks stawów hodowlanych, który jednocześnie

pełniłby tak ważną funkcję przyrodniczą. Dolina Baryczy, położona na pograniczu Dolnego Śląska i Wielkopolski, jest jednym z najcenniejszych obszarów wodno-błotnych kontynentu.

Serce parku stanowią Stawy Milickie – system zbiorników zakładanych już w średniowieczu przez cystersów. Dziś tworzą one niezwyklej krajobraz, w którym działalność człowieka przez wieki współistniała z naturą.

Dla ornitologów to miejsce niemal legendarne. Występuje tu ponad 270 gatunków ptaków, a jesienne i wiosenne migracje przyciągają obserwatorów z całej Europy. Można zobaczyć bieliki, czaple, kormorany, żurawie czy rzadkie gatunki kaczek. Jednocześnie Dolina Baryczy pozostaje jednym z najlepszych regionów do spokojnej turystyki rowerowej. Dziesiątki kilometrów tras prowadzą wśród stawów, grobli i lasów, pozwalając doświadczać przyrody bez pośpiechu. To miejsce pokazuje, że największe atrakcje nie zawsze muszą być spektakularne – czasem wystarczy cisza, woda i nieustanny ruch ptasich skrzydeł. ✱



Mniej popularna Polska

Czy w Polsce da się odpocząć od tłumów? Zakopane, Trójmiasto, Karpacz czy Szklarska Poręba co roku przeżywają prawdziwe obłęzenie, a znalezienie spokojnego miejsca na plaży, szlaku czy deptaku graniczy z cudem. Dlatego coraz więcej osób szuka alternatywy. Miejsc, w których można odpocząć, zwolnić tempo i nacieszyć się naturą – bez tłumów. Eksperti portalu rezerwacyjnego Triverna.pl wskazują pięć kierunków, w których zamiast kolejek i zatłoczonych promenad czekają spokojne krajobrazy, lokalny klimat i odpoczynek w rytmie „slow”.

POLSKA TOSKANIA

Położone w województwie świętokrzyskim Ponidzie od lat zachwyca tych, którzy szukają spokojnych krajobrazów, pagórków przypominających włoską Toskanię i kameralnego klimatu. Region rozciąga się pomiędzy Kielcami a Krakowem. Przyciąga uzdrowskim klimatem Buska-Zdroju, historyczną Wiślicą i renesansowym Pińczowem. To właśnie tutaj krajobraz tworzą łagodne wzgórza, rozległe pola, sady oraz dolina rzeki Nidy, a liczne punkty widokowe

pozwalają podziwiać charakterystyczne dla tego regionu panoramy. Wśród największych atrakcji regionu znajdują się Grodzisko Stradów – największe tego typu miejsce w Polsce, stepowy Rezerwat Skorocice z gipsowymi formacjami skalnymi czy Nadnidziański Park Krajobrazowy. Ponidzie jest także świetnym kierunkiem dla miłośników aktywnego wypoczynku. Dużą popularnością cieszą się tu spływy kajakowe Nidą, która dzięki łagodnemu nurtowi sprawdza się również dla początkujących.





SPOKOJNIEJSZA ALTERNATYWA DLA KARKONOSZY

Choć leżą tuż obok popularnych Karkonoszy, Góry Izerskie wciąż pozostają znacznie mniej zatłoczone. Region przyciąga rozległymi trasami pieszymi i rowerowymi, klimatycznymi schroniskami oraz surowym, niemal skandynawskim krajobrazem. Bazą wypadową najczęściej wybieraną przez turystów jest Świeradów-Zdrój, ale prawdziwy klimat Izerów najlepiej

czuć na Hali Izerskiej i w legendarnej Chatce Górzystów słynącej z naleśników z jagodami. Warto odwiedzić także Stóg Izerski, Wysoką Kopę czy Park Ciemnego Nieba, gdzie można obserwować gwiazdy z dala od miejskiego światła. Dla miłośników widoków świetnym wyborem będą Bobrowe Skały, Złoty Widok czy Zakręt Śmierci. Region obejmuje również Piechowice oraz czeską stronę Izerów, w tym Jizerkę i Torfowiska Doliny Izery, co dodatkowo poszerza możliwości spokojnego zwiedzania.



NAD BAŁTYKIEM BEZ TŁUMÓW?

Choć polskie wybrzeże kojarzy się przede wszystkim z zatłoczonymi kurortami, wciąż można tu znaleźć miejscowości oferujące spokojniejszy wypoczynek, bez konieczności walki o miejsce na ręczniku. Jedną z nich jest Grzybowo nieopodal Kołobrzegu, znane z szerokiej, rodzinnej plaży i tras rowerowych prowadzących w stronę R10. Z kolei Stegna na Mierzei Wiślanej przyciąga sielskim klimatem, sosnowymi lasami i szeroką plażą oddaloną od największego wakacyjnego zgielku, a dodatkowo

oferuje dostęp do atrakcji Gdańska. Dobrym wyborem są także Chałupy na Półwyspie Helskim. Ta niewielka miejscowość nad Zatoką Pucką, znana jest z warunków do kitesurfingu i spokojniejszej atmosfery niż w sąsiednich kurortach takich jak Władysławowo czy Jastarnia.





MAZURY W WYDANIU „SLOW”

Mazury od lat pozostają jednym z najpiękniejszych regionów Polski, ale także tutaj można znaleźć miejsca znacznie spokojniejsze niż największe żeglarskie kurorty. Jednym z nich jest Ruciane-Nida położone w sercu Puszczy Piskiej nad jeziorami Nidzkim i Bełdany. To idealna propozycja dla osób marzących o wypoczynku blisko natury – bez hałaśliwych motorówek

i tłumów na promenadach. Jezioro Nidzkie objęte jest strefą ciszy, dzięki czemu panują tu świetne warunki do żeglowania, kajaków czy wędkowania. W okolicy można odwiedzić zabytkową Śluzę Guzianka, wybrać się na spływ Krutynią lub spacerować po leśnych trasach Puszczy Piskiej. Ruciane-Nida to także dobry kierunek dla rodzin. Działają tu parki linowe, gospodarstwa agroturystyczne i liczne wypożyczalnie sprzętu wodnego.





CITY BREAK I NATURA BEZ POŚPIECHU

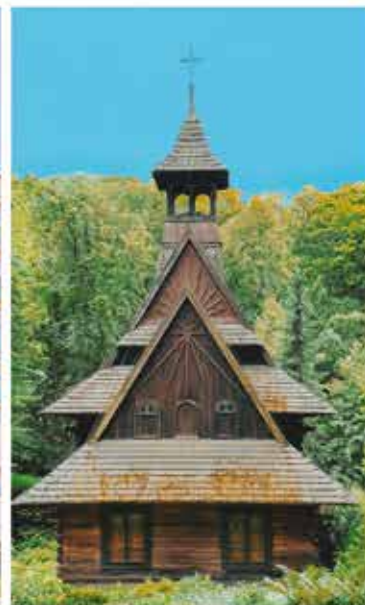
Lubelszczyzna to jeden z najbardziej niedocenianych regionów w Polsce. Łączy spokojne miasta pełne zabytków z rozległymi terenami zielonymi i wyjątkową przyrodą. Największą atrakcją regionu pozostaje Lublin, czyli jedno z najpiękniejszych renesansowych miast w kraju, z klimatycznym Starym Miastem, Bramą Krakowską i Podziemną Trasą Turystyczną. Latem miasto przyciąga także Carnavałem Sztukmistrzów, który zamienia uliczki centrum w scenę widowisk i spektakli. Alternatywą dla Lublina jest spokojniejszy Chełm z unikalnymi podziemiami kredowymi i legendą o duchu Bieluchu. Miłośnicy natury powinni z kolei odwiedzić Poleski Park Narodowy z drewnianymi kładkami prowadzącymi przez bagna i torfowiska.

źr. Tiverna.pl



ARCHE NAŁĘCZÓW

DAWNE SANATORIUM MILICYJNE



308 pokoi



650 miejsc
noclegowych



9 sal
konferencyjnych



bankiet do 400
osob



restauracja



strefa wellness
basen, sauny, grota
sólina, jacuzzi



rabaty na prywatne
pobyty



SPA



dedykowany
opiekun Klienta



bogaty wachlarz
atrakcji

NOWOŚĆ



sala
1400m²



sky bar i luxfera



1,5 h od Warszawy



CRS w praktyce



parking

Połącz nas na: [f](#) [in](#) [@](#) [v](#)

konferencje@archenaieczow.pl

[533 435 757](tel:533435757)





GNIEZNO
Pierwsza Stolica Polski

fot. Sebastian Uciński