

активно

Подляское активно

Подляское с семьёй

Подляское не спеша

Подляское – зубры, лоси, птицы и насекомые

Подляское на воде

Подляское многокультурье



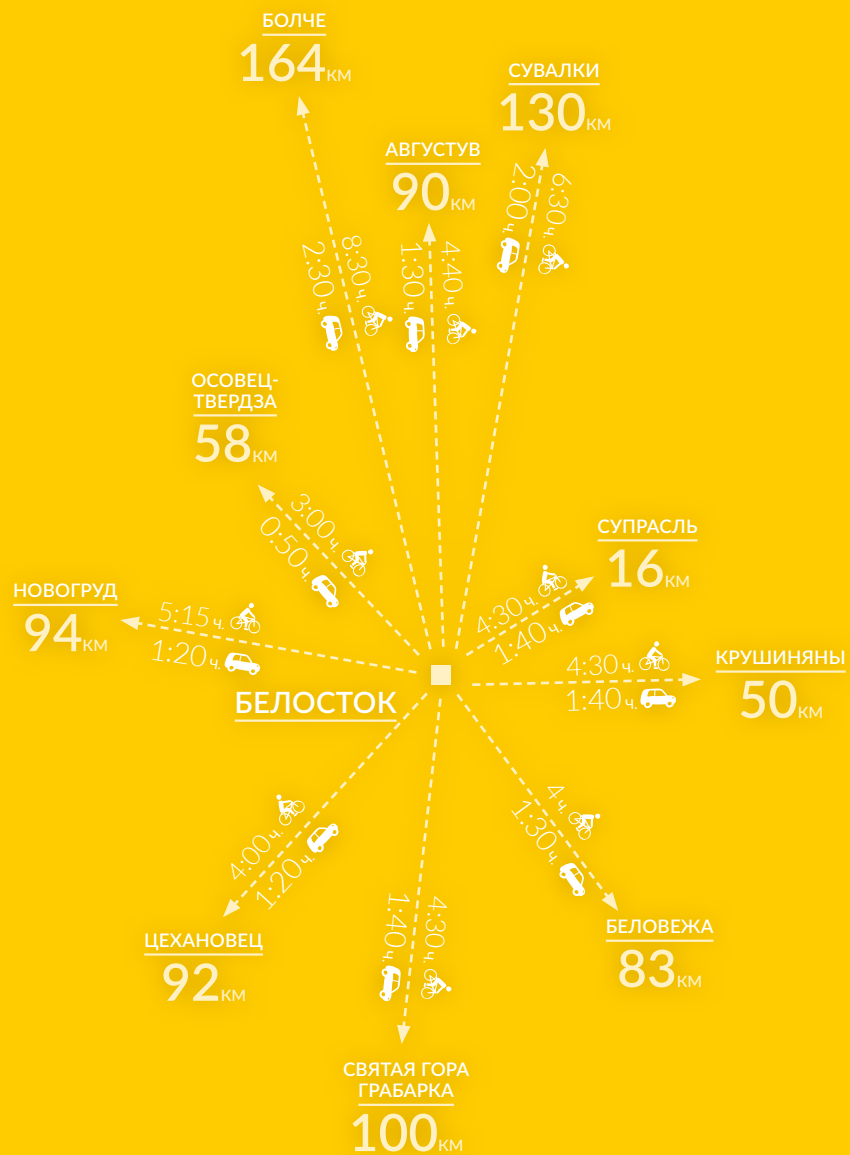
Podlaskie

**Маршалковское Управление
Подляского Воеводства**

ул. Кардинала Стефана Вышинского 1, 15-888 Белосток
Телефон +48 85 6654171
www.wrotapodlasia.pl
est.sekretariat@wrotapodlasia.pl

Подляское





Текст: Эмилия Зайчик, Анна Андросюк
Координаторы проекта: Тереса Карковска (Amistad Sp. z o.o.),
Моника Ласковска (Издатель)
Редактор: Барбара Гонсёровска
Корректур: Паулина Фощчиньска
Перевод: Наталия Вако-Щуровска
Фотография на обложке: Общественный Домен
Карты: Давид Квока
Проект обложки, графическая концепция: Михал Тинцел
Набор: Давид Квока

Издатель:
Маршалковское Управление Подляского Воеводства
ул. Кардинала Стефана Вышинского 1, 15-888 Белосток
Телефон: +48 85 6654171
www.wrotapodlasia.pl
est.sekretariat@wrotapodlasia.pl
ISBN 978-83-949524-1-9

Издательская обработка:
Amistad Sp. z o.o. – Program PolskaTurystyczna.pl
31-101 Краков, пл. На Гроблах 8/2
Телефон: 12 4229922
e-mail: biuro@polskaturystyczna.pl, www.polskaturystyczna.pl

Введение

Пешком, с палками, в седле, на велосипеде или на байдарке, каждый вид активного отдыха подходит для того чтобы познакомиться с достопримечательностями подляского воеводства. Любители разных видов спорта, также экстремальных, в этом регионе, в любое время года найдут множество мест, где можно активно провести отпуск.

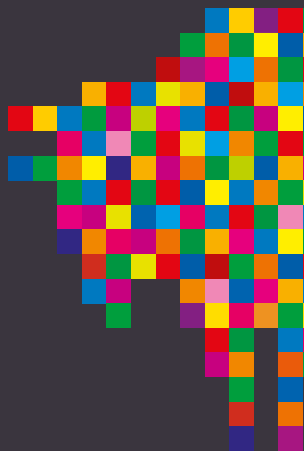
Многочисленные трассы ведущие через подляские пущи способствуют **пешеходному туризму и скандинавской ходьбе**. Путешествуя по обозначенным маршрутам Парка Nordic Walking «Страна Пущи и Зубра» (Nordic Walking Park „Kraina Puszczy i Żubra”), увидите привлекательные деревни Подляся, вековые деревья и лесные поляны Беловежской Пущи. Через Кнышинскую и Августовскую пущу ведут прекрасные **маршруты для верховой езды**.

Панораму речных просторов Бебжи и Нарева можно увидеть с высоты, во время полёта **на воздушном шаре** или во время **сплава на байдарках**. Туристов восхищает неповторимая красота подляской природы и уникальность деревянной архитектуры подляских деревень.

Изобилие озёр и заливов позволяет заниматься **водным спортом**. Августов, Шелмент, Василькув – там Вас ждут современные привод-буксиры для воднолыжного спорта и пункты проката водных лыж. Любители других видов спортивных занятий здесь тоже найдут подходящее для себя развлечение.

Для экстремальных видов активного отдыха предлагают **канатные парки, скалодромы** и поля для игры в **пейнтбол**. Любители езды по бездорожью и болотам могут поехать на **офф-роуд**. Самые смелые могут войти вовнутрь шара и испытать, что это такое, **зорбинг**. Занятия экстремальными видами спорта в подляском воеводстве организуют центры отдыха, такие как Центр Спорта Шелмент (WOSiR Szelment), аэроклубы и частные организаторы.

В зимнее время года в регион съезжаются **лыжники и сноубордисты**. На Еёновой Горе (Góra Jesionowa), рядом с г.Сувалки действуют современные подъёмники и освещённые горнолыжные трассы. Горнолыжным спортом можно заниматься в районе Ломжи, там протяжённость лыжных трасс составляет 1500 метров. Живописные беговые дорожки для прогулок на классических лыжах и **крытый каток BOSiR** – находятся в Белостоке.



На двух колёсах

Посещая подляское воеводство на велосипеде, можно поближе ознакомиться со спецификой региона. Живописные пейзажи полей и лугов, туманы над речными просторами, дикие пущи, колоритные деревянные домики и возможность знакомства с доброжелательными местными жителями... Велосипедные трассы – это возможность познания тайн природы и памятников старины, открывающих карты истории и культуры этих мест.

Подляский Маршрут Аистов

Трасса: Беловежа – Погожельце – Наревка – Левково Старе – Элиашуки –

Суца – Одринки – Нарев – Тшесчанка – Канюки – Докторце – Сураж – Турсень – Дольна-Бачуты – Бокины – Курово – Паево –



Помост – Кладка Слимано- Ванево, архив. фото Издатель

Тыкочин – Пентово – Лазуки – Зайки – Ласковец – Дображ – Осовец-Твердза – Гонёндз – Долистово Старе – Ясенево над Бебжой – Ямины – Штабин – Красныбур – Рудавка – Микашувка – Стшельцовизна – Глембоки Бруд – Червоны Фольварк – Вигры – Стары Фольварк – Дембово – Воловня – Гулбенишки – Бласковизна – Станчики

Маркировка: красный цвет, знаки с логотипом Подляского Маршрута Аистов (летающий аист).

Трасса составляет 412,5 км и проходит почти по всей территории воеводства. Проезжая по этой трассе, Вы познакомитесь с богатством природы, культуры и истории региона и посетите самые живописные места Подлясья: Беловежский, Нарвянский, Бебжанский и Вигерский Национальные Парки, Страну Открытых Ставней (Kraina Otwartych Okiennic), маршрут Ванево – Сливно над рекой Нарев (Kładka Waniewo – Śliwno), Европейскую Деревню Аистов, Крепость Осовец (Twierdza Osowiec) и Монастырь Ордена Камальдулов в Виграх.

www.podlaskiszlakbociani.pl

Маршрут Green Velo

Трасса ведущая по подляскому воеводству: Сувальщина – Августовская Пуща – Долина рек Бебжа и Нарев – Беловежская Пуща – Кнышинская Пуща – Долина реки Буг

Маркировка: металлические таблички оранжевого цвета с символом велосипеда и с цветным логотипом маршрута.

Много впечатлений ждёт туристов на **Восточном Велосипедном Маршруте Green Velo (Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo)**, который ведёт вдоль восточной границы Польши и составляет около 2000 км, в том числе 598 км по подляскому воеводству. Не обязательно проезжать по всему маршруту. Он запроектирован так, чтобы можно было начать путешествие в любом пункте и посещать только отобранные места. Подляский фрагмент этой трассы ведёт по обширным лесным массивам, рядом с живописными водными просторами рек Бебжа и Нарев а также рядом с многочисленными ценными объектами культурного наследия. На трассе находятся туристические достопримечательности

и места для отдыха, обозначенные как MPR (Места Отдыха Велосипедистов). greenvelo.pl

Окружной Велосипедный Маршрут Нарвянского Национального Парка

Трасса: Хорошь – Бачуты – Тороснь Дольна – Сураж – Лапы – Плонка Костельна – Ванево – Курово – Ежево Старе – Тыкочин – Хорошь

Маркировка: голубой цвет

Трасса протяжённостью 90 км обозначена голубым цветом и ведёт вокруг Нарвянского Национального Парка. Кроме контакта с природой заповедника трасса даёт возможность посещения исторических городков (Хорошь, Тыкочин, Куров, Ванев, Сураж). nprn.pl/szlaki-rowerowe

Маршрут «Мельницкий Каньон Буга» (Szlak „Mielnicki Przełom Bugu”)

Трасса: Мельник Загузе – Гура Ушесче – Мельник Пяски – Амфитеатр «Тополина» – Мельник Пяски

Маркировка: красный цвет

Трасса протяжённостью 7,5 км ведёт по живописной долине реки Буг. Здесь главной достопримечательностью является природа. По дороге можно посмотреть меловые карьеры в Мельнике, развалины костёла в Мельнике, красивые церкви в Мельнике и в Котерке и нефтепровод «Дружба» (rurociąg „Przyjaźń”).

Велосипедный Маршрут Долины Роспуды

Трасса: Бялобжеги – Жарново I – Жарново II – Жарново III – Турувка – Бернатки – Пруска Велька – Янувка – Топилувка – Млыниско – Свенте Мейсце – дорога вдоль озера Ялово – Юзефово – Щеберка – Щебра – дорога вдоль озера Роспуда-Клоновица

Маркировка: зелёный цвет

Трасса протяжённостью 49,2 км ведёт через Августовскую Пущу и долину Роспуды. По дороге можно восхищаться сосновыми лесными массивами, водно-болотными угодьями и урочищами. Трасса ведёт по шоссе, где редко ездят автомобили, потому она рекомендуется для семей с детьми.



У воды

Туристам, которые предпочитают отдых у воды, способствует множество живописных озёр и рек. Сплавы на байдарках по рекам Соколда и Бебжа позволяют общаться с природой и восхищаться деревянной архитектурой подляских деревень. Современные привод-буксиры для воднолыжного спорта в Августове, в Шелменте и в Василькове дают возможность заниматься этим видом спорта.



Сплавы на каяках. архив.фото Издатель

Любители байдарок могут отправиться на сплав по рекам Соколда и Бебжа. **Соколда** извиляется среди лесов, что позволяет вести наблюдение за окружающей природой: жизнью зимородков, бобров, выдр. Ландшафт дополняет деревянная застройка расположенных поблизости деревень, дома и старые мельницы (в Мендзыжече и в Лазнях). **Бебжа** приводит в изумление своим изобилием болотистых угодий. В период весенних разливов здесь множество птиц, летом здесь царит приятная прохлада а осенью – необыкновенные утренние туманы. Часто здесь можно увидеть лося или услышать его присутствие. Гребя вёслами стоит поднять голову, посмотреть на небо и Вы обязательно увидите стаю журавлей или каких-нибудь других птиц.

Буг – это река, которую очень ценят любители сплавов на каяках, она характеризуется многочисленными изгибами, меандрами, отмелями, прибрежными зарослями и островами заросшими ивами. Её русло неизменно, оно почти не подвергалось регулировке. На крутых, песчаных речных откосах можно увидеть гнезда береговых ласточек. Для туристов, отправляющихся на сплав по Бугу, подготовлено много мест для отдыха – поляны, навесы, пристани и пляжи. Проплывая по этому маршруту, стоит остановиться в Мельнике и Дрохичине – в городах с интересной историей и богатой культурой.

Живописной долиной Буга также можно восхищаться с палубы **катамарана**. **Природно-краеведческие рейсы** дают возможность близко рассмотреть турайные леса, заливные луга, бобровые плотины а также наблюдать за жизнью косуль и гнездящихся птиц. Рейсы по староречьям и многочисленным излучинам Буга продолжаются от восхода до заката солнца. Катамараны имеют крыши, что позволяет совершать рейсы с ранней весны и до поздней осени.

Любителям активного отдыха у воды предлагаем посетить **Вейк-парк в Василькове (Wakepark w Wasilkowie)**. В нескольких километрах от Белостока, у залива на реке Супрасль можно покататься на водных лыжах, вейкборде или поиграть в петанк. Залив – это отличное место для сапсёрфинга (гонка с веслом стоя на доске).

В северной части региона, где множество озёр, особой популярностью пользуются водные лыжи и **воднолыжный привод-буксир в Августове** на

озере Нецко. Это воднолыжное устройство длиной 740 метров позволяет водным лыжникам развивать скорость до 58 км/час. Здесь имеется пункт проката снаряжения и инструкторы обеспечивающие профессиональное обслуживание туристов. Августов – это идеальное место для водных лыж за катёром-буксиром а также многих других видов воднолыжного спорта.

Ещё севернее, в районе г.Сувалки, любители водного спорта могут воспользоваться услугами спортивного комплекса **Шелмент (WOSiR Szelment)**, где находятся электрический привод-буксир, помост с трибунами для наблюдения, санитарные объекты с душем, пункт проката снаряжения и пляж с дежурными спасательной службы.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Рейсы на катамаране по Бугу,

Мельник, ул. Стражацка 10 (Rejsy katamaranem po Bugu, ul. Strażacka 10, 17-307 Mielnik)
Телефон: +48 608373335
e-mail: kontakt@rejsypobugu.pl, www.rejsypobugu.pl

Сплавы на каяках по Бугу, Центр Активного Туризма «Байдарка» Сураж,

ул. Пилсудского 3 (Spływy kajakowe po Bugu, Centrum Turystyki Aktywnej „Bajdarka”, ul. Piłsudskiego 3, 18-105 Suwałki)
Телефон: +48 502508060
e-mail: rezerwacje@bajdarka.pl, www.bajdarka.pl

Вейкпарк Василькув около Белостока, залив в Василькове,

ул. Бялостоцка Телефон: +48 695980860 (Wakepark Wasilków, zalew w Wasilkowie k. Białegostoku, ul. Białostocka, 16-010 Wasilków)
e-mail: wakestok@gmail.com, www.wakestok.pl

Воеводский Центр Спорта и Отдыха Шелмент,

Еленево (Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji (WOSiR) Szelment, Szelment 2, 16-404 Jeleniewo)
Телефон: +48 87 5683007
e-mail: biuro@wosir-szelment.pl, www.wosir-szelment.pl

Вейк-парк в Августове

(Wyciąg nart wodnych w Augustowie)
Телефон: +48 519421897
e-mail: obiekty@basenaugustow.pl, www.basenaugustow.pl

Зимой

В зимний пейзаж подляского воеводства, также как и в горных районах Польши, хорошо вписались горнолыжные подъёмники, сноу-парки, беговые лыжные трассы, катки. Здесь Вы полюбите зиму и в спортивных центрах и в русской бане и в пуще, на конной прогулке в санях. Приезжайте в Сувалки и в Ломжу покататься на лыжах, в Белосток – кататься на коньках, а в Огороднички – поездить на сноуборде.

Зимой основные виды активного отдыха в подляском воеводстве связаны с лыжами и подъёмником, находящимися в Шелменте и Рыбно. Спортивный Центр Шелмент (WOSiR Szelment) и Горнолыжная Станция Рыбно (Stacja Narciarska Rybno) предлагают разнообразные горнолыжные трассы а также пункты проката и сервиса лыжного оснащения. Для

начинающих кататься на горных лыжах, имеются школы с инструкторами обучения. Спортивный Центр Шелмент расположен на Горе Есёновой (взгорье натурального происхождения высотой 252 метра), на берегу озера Шелмент Вельки, откуда расстилается прекрасная панорама. Здесь можно пользоваться несколькими горнолыжными трассами



Лыжная трасса в Рыбно,
фото: Лыжный Центр Рыбно

и семью подъёмниками. Склон искусственно освещён и оснащён системой снегообразования, потому кататься на лыжах можно даже в малоснежные зимы и вечером, когда наступают сумерки. Центр предоставляет натуральный каток, лыжные беговые трассы и сноупарк. Прекрасные условия для горнолыжников созданы в Лыжной Станции Рыбно, в 10 км от Ломжи. Здесь можно пользоваться шестью горнолыжными трассами общей протяжённостью 1500 метров, разной степени трудности. Для ценителей живописных подляских пейзажей дополнительным удовольствием будет прекрасная панорама долины реки Нарев.

Сноупарк Огороднички (Snowpark Ogrodniczki) был создан по инициативе обществности. Сноупарком занимается Общество 0-85. Здесь нет профессиональных подъёмников, пользование объектом полностью бесплатное. На возвышенности, в окружении Кнышинской Пущи, в нескольких километрах от Белостока в сноупарке размещены разнообразные препятствия, разной степени сложности. Среди них есть горки 6м и 4м, дроб 2м, рейлы 5,5м и 3м, пул джем, бокс 3м и уолпрайд. Здесь с удовольствием проводят время, как начинающие так и опытные сноубордисты.

В регионе есть много лыжных трасс, где можно пробежаться на беговых лыжах, однако стоит обратить особое внимание на те, которые обладают особыми природными качествами. Гмина Беловежа приготовила специальное предложение для любителей этого вида спорта. В городе имеется несколько пунктов проката лыжного инвентаря а маршрут для **лыжного бега** ведёт через исторический Палацовый Парк (Park Pałacowy) в сторону лесных массивов пущи. Трасса длиной 10 км подготовлена и обозначена направляющими табличками бело-голубого цвета. Для походов на беговых лыжах можно пользоваться сетью **дорожек для скандинавской ходьбы Парка Беловежа** (Nordic Walking Park Białowieża):

- Дзедзинка (Dziedzinka) зелёная – 8,8 км,
- Высокое Багно (Wysokie Bagno) жёлтая – 3,6 км,
- Беловежский реконесанс (Białowiecki rekonesans) красная – 8,9 км,
- Беловежская выправа (Białowiecka wyprawa) чёрная – 10,6 км.

Вдоль трасс установлены таблицы с предложениями выполнения самостоятельных упражнений а также пункты измерения пульса.

Во время пересечения территории Беловежской Пущи на беговых лыжах можно увидеть диких зверей – зубров,

косуль, оленей обитающих в своей натуральной среде.

Особенно живописны зимние пейзажи в пущи. Над рекой Буг зима также восхищает своей красотой. Поэтому стоит отправиться в **поход на беговых лыжах по Мельнику и его окрестностям** (wycieczka na nartach biegowych po Mielniku i okolicach). Лыжный маршрут для беговых лыж проложен поблизости реки Буг и Замковой Горы (Góry Zamkowej), где на склонах сохранились руины средневекового городища и замка, построенного там позднее. Вершина Замковой Горы – это также хороший смотровой пункт, с которого открывается панорама холмистой долины Буга.

Зима – это сезон для любителей покататься на коньках. Хорошие условия созданы для них на **катке в Белостоке** (lodowisko w Białymstoku). Крытый каток, имеет пункт проката и школу обучения езды на коньках. Приятно звучащая музыка притягивает сюда любителей этого активного вида отдыха. Каток открыт с сентября до конца марта.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Каток Белосток

(Lodowisko Białystok, ul. 11 Listopada 28, 15-320 Białystok)
e-mail: lodowisko@bosir.bialystok.pl, www.miejskoaktywni.pl
Телефон: +48 85 7496230

Лыжная Станция Рыбно,

Ломжа (Stacja Narciarska Rybno, Rybno 16, 18-400 Łomża)
Телефон: +48 608526676
e-mail: rybno@jda.pl, www.rybno.pl

Воеводский Центр Спорта и Отдыха Шелмент,

Еленево (Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji WOSiR Szelment, Szelment 2, 16-404 Jeleniewo)
Телефон: +48 87 5683007
e-mail: biuro@wosir-szelment.pl, www.wosir-szelment.pl

Пункт проката беговых лыж в Беловежи,

Беловежский Центр Спорта, Беловежа, ул.Каменне Багно 4 (Wypożyczalnia nart biegowych w Białowieży, Białowieckie Centrum Sportu, ul. Kamienne Bagno 4, 17-230 Białowieża)
Телефон: +48 733587583
e-mail: kontakt@cs.bialowieza.pl, www.cs.bialowieza.pl

Управление Гмины Беловежа,

ул. Спортowa 1 (Urząd Gminy Białowieża, ul. Sportowa 1, 17-230 Białowieża)
Телефон: +48 85 6812487
www.bialowieza.gmina.pl

Экстремально

Любители активного отдыха с добавкой экстрима, наверняка заинтересуются такими развлечениями как пейнтбол, офф-роуд или зиплайн. Для этого, ландшафт Подлясья очень благоприятен – здесь много холмов, лесов, оврагов и озёр, рядом с которыми располагаются центры активного отдыха. Экстремальный туризм в подляском воеводстве – это канатные парки, скалодромы, езда по бездорожью, пейнтбол и полёты на воздушном шаре.



Полёты на воздушном шаре над Бебжой – Сертифицированный
Авиатерозчик ULC nr PL-056, фото lataniebalonem.pl

Оставляет незабываемое впечатление канатный парк, где на высоте 12 метров над землёй можно 110 метров съезжать по канату или прыгать вниз. Любители зиплайна могут воспользоваться услугами **FastQuad w Белостоке**. Кроме канатного парка там есть пейнтбол, езда по бездорожью (офф-роуд), зорбинг, скалодром и огромные качели для взрослых.

Любители экстрима могут проводить время в Центре Спорта и Отдыха Шелмент (**WOSiR Szelment**). Здесь имеются три трассы канатного парка разной степени трудности и восьмиметровый скалодром, размером 80 квадратных метров, что позволяет проверить свои возможности скалолазания и приобрести опыт. В Центре Шелмент также имеется поле для игры в пейнтбол.

Сильные эмоции вызывает езда по бездорожью на **мотоциклах и квадроциклах** (jazda terenowa motocyklami i kładami). Любители такого вида развлечений должны отправиться в Косянку-Боруты рядом с Сематычем, где находится обширная территория для мотокросса (crossowisko). Объект, на котором находится трасса и пункт проката, занимает поверхность площадью 4,5 гектара. Здесь можно покататься на кроссовых мотоциклах (KTM, Honda, Suzuki, Yamaha), на квадроциклах и даже на старом тракторе с 1963 года (Ursus 28) а также принять участие в любительских соревнованиях по мотокроссу и по пейнтболу.

Очень впечатляют **полёты на воздушном шаре над реками Нарев и Бебжа**. С высоты птичьего полёта необыкновенно живописно выглядит панорама водных просторов реки Нарев «польской Амазонки» и болотистой реки Бебжа. Только с высоты можно увидеть, что главные подляские реки петляя, создают так неповторимо красивый лабиринт. Только из гондолы воздушного шара можно наблюдать жизнь тех животных, которые очень осторожны и их невозможно встретить на пешеходном маршруте.

Пользуясь услугами белостокского аэроклуба можно пережить неповторимые, экстремальные приключения. На прыжок с парашютом решаются только самые отважные. Остальные могут выбрать полёт на планере или на самолёте.

Выбирая отдых у воды Вы также сможете пользоваться экстремальными видами активного отдыха. Большой выбор услуг предлагает комплекс активного отдыха **Стары Двур на заливе Семянувка** (Stary Dwór nad zalewem Siemianówka). Тут любители альпинизма могут пользоваться скалодромом – высокой вышкой с четырьмя стенками для скалолазания. Кроме того здесь есть кемпинг-поле, пляж и место для купания, пункт проката водного оснащения Extreme Water, площадки для волейбола и баскетбола, место для барбекю и современные санитарные объекты.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Белостокский Аэроклуб,

Белосток, ул. Чёлковского 2 (Aeroklub Białostocki, ul. Ciołkowskiego 2, 15-602 Białystok)
Телефон: +48 85 7426527
www.epbk.pl

FastQuad Белосток,

ул. Шоса Кнышинска 26 (FastQuad Białystok, ul. Szosa Knyszyńska 26, 15-694 Białystok)
Телефон: +48 883952950
e-mail: marketing@fastquad.pl, www.fastquad.pl

Туристический Комплекс Активного Отдыха,

Стары Двур, залив Семянувка (Ośrodek Turystyczno-Rekreacyjny i Kulturalny w Starym Dworze nad zalewem Siemianówka Stary Dwór, 17-220 Narewka, Zarządca: Urząd Gminy Narewka, ul. Białowieska 1, 17-220 Narewka)
Телефон: +48 85 6829880
e-mail: sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl, www.narewka.pl

Пейнтбол для взрослых и детей,

Суwalkи, ул. Пулносна 26а/33 (Paintball dla dzieci i dorosłych „Pierwanie koło Suwalki”, ul. Północna 26а/33, 16-400 Suwalki)
Телефон: +48 664906604
e-mail: transportzakrzewski@wp.pl, www.paintball.suwalki.pl

Пейнтбол, стрельба, зорбинг, квадроциклы.

Комплекс Ольшинка,

Ольшины (Paintball, strzelanie, zorbing, kłady, Kompleks Olszynka, Olszyny, ul. Wiśniowa 39)
Телефон: +48 608416417
e-mail: kompleksolszynka@wp.pl, www.kompleksolszynka.pl

Полёты на воздушном шаре над реками Нарев и Бебжа

(Loty balonowe nad Biebrzą i Narwią, ul. Kombatantów 4 lok.114, 15-102 Białystok)
Телефон: +48 85 7455245, +48 609727272
e-mail: benek@benkowski.pl, www.lotybalonem.benkowski.pl

Канатный парк и скалодромы, Центр Шелмент

(Park linowy i ścianki wspinaczkowe w WOSiR Szelment, Szelment 2, 16-404 Jeleniewo)
Телефон: +48 87 5683007
e-mail: biuro@wosir-szelment.pl, www.wosir-szelment.pl

Трасса для кросса Enduro Косянка,

Гродзиск (Tor crossowy Enduro Kosianka Kosianka-Boruty 10, 17-315 Grodzisk)
Телефон: +48 602386145
e-mail: endurokosianka@o2.pl, www.enduro.neostrada.pl

Пешком и верхом

Ландшафт подляского воеводства — это, в основном, пущи, в которых были созданы и размечены многочисленные туристические маршруты — пешеходные и конные. В Кнышинской, Беловежской и Августовской пущах находятся такие живописные места, которые можно увидеть только путешествуя пешком или конно. Проходя по лесным маршрутам, познакомьтесь с этой неповторимой красотой дикой природы

Путешествуя по Беловежской Пуще с палками для скандинавской ходьбы, Вы можете выбрать какой-то маршрут из семи доступных (**Парк Nordic Walking «Страна Пущи и Зубра»**):

- Трасса 1 — Лесная прогулка (зелёная): 3 км, около 30 мин. — заповедник им. Владислава Шафера
- Трасса 2 — Поблизости Крыночки (зелёная): 9 км, около 90 мин. — урочище «Медное», часовня с чудотворным источником и заповедник Липины.

- Трасса 3 — Вокруг Сахарева (красная): 11 км, около 2 часов — заказник «Глембоки Конт»
- Трасса 4 — Крайобразы Черлонки (красная): 9 км, около 90 мин. — трасса в форме петли
- Трасса 5 — Маршрутами Беловежской Пущи (чёрная): 15 км, около 3 часов — заповедники: Природные Леса Беловежской Пущи и Дембовы Гронд
- Трасса 6 — Петля Зубра (чёрная): 15 км, около 3 часов — Гура Батория (высота 183 м над уровнем моря), самая высокая возвышенность польской части Беловежской Пущи

- Трасса 7 — До Старой Беловежи (чёрная): 21 км, около 4 часов — трасса в форме петли, предназначена для тех кто располагает хорошей физической кондицией.

Протяженность трасс разнообразна, что даёт возможность каждому подобрать подходящий для себя маршрут. Некоторые трассы начинаются и заканчиваются в одном и том же месте, некоторые пересекаются или накладываются, одна на другую.

Пешеходный маршрут «По Лесам Бассейна реки Супрасль»

(Szlak pieszy „Borami Dorzecza Supraśli”)

Трасса: Грабувка — озеро Комоса — Супрасль — Подсупрасль — Суражково — Лазне — Копна Гура (35 км)

Цвет маркировки: зелёный

Маршрут ведёт по живописным местам Пейзажного Парка Кнышинской Пущи, через сосновый бор и лиственные леса, к озеру Комоса. Далее на маршруте находится Супрасль, с множеством памятников старины и других достопримечательностей. Тут стоит посетить дворец Бухгольцов, православный монастырь Успения Богородицы, Музей Икон а также Музей Бумаги и Искусства Печати. Когда наступают сумерки, по округе Супрасля посетителей сопровождают **Супрасльские Сопутницы** (Szwędaczki Supraskie). Во время прогулки с горящими факелами можно послушать интересные супрасльские легенды.

На маршруте находятся важные достопримечательности: деревянный мост на реке Соколда, памятник в честь трагически погибших жителей близлежащих деревень (Лазне) а также места для отдыха и барбекю. Маршрут заканчивается в местности Копна Гура, где стоит побывать в **Дендрарии имени Повстанцев 1863 г.** (Arboretum im. Powstańców 1863 г.).

Конно — велосипедный маршрут «Кресове Вендрувки»

(Szlak konno-rowerowy „Kresowe Wędrówki”)

Трасса: Фольварки Тыльвицкие — Пеньки — Валилы — Радунин — Липовый Мост — Копна Гура — Суражково — Супрасль — Заповедник Ялувка — Студянки — Руда Жечка — Вулка Раковецка — Лесничувка Поникла — Крынице (118,5 км)

Цвет маркировки: оранжевый

Кнышинская Пуща занимает поверхность 105 тыс. гектаров. Конные маршруты позволяют её посетить за относительно короткий срок. Особенно популярной является трасса «Кресове Вендрувки» предназначенная для велосипедного и конного туризма. Трасса ведёт по дороге покрытой гравием, на ней находится много исторических и культурных достопримечательностей, несколько природных заповедников и архитектурных объектов.

Конный Маршрут Августовской Пущи и Мазурии

(Szlak Konny Puszczy Augustowskiej i Mazur)

Трасса: Лесничувка Липняк в Вигерском Национальном Парке (севернее Сувалок) — Лесничество Сувалки — Лесничество Щерба — Лесничество Пласка — Лесничество Августув — Бебжанский Национальный Парк, Лесничество Райгруд, Лесничество Элк и Лесничество Дрыгалы — Озеро Ожиш. Боковые дорожки ведут к особенно живописным местам: к шлюзу Кужинец на польско — белорусской границе и к урочищу Гженды в Бебжанском Национальном Парке.

Маркировка: зелёная эмблема кавалерского флага

Маршрут протяжённостью около 400 км тянется от лесничества Липняк в Вигерском Национальном Парке до озера Ожиш в варминско — мазурском воеводстве. На трассе: незабываемые живописные панорамы, водная переправа к озеру Сайно и места отдыха у озера Дреньство, посреди райгрудских лесов. Иногда стоит немного сойти с главного маршрута чтобы увидеть малодоступные живописные места, например: урочище Гженды в Бебжанском Национальном Парке.

Тропинка «Долиной Черной Ганчи»

(Ścieżka „Doliną Czarnej Hańczy”)

Трасса: Туртул — Бласковизна (3,5 км)

Маркировка: белый квадрат с зелёной диагональю.

Это пешеходный маршрут на который нельзя въезжать на велосипедах. Трасса начинается в Туртуле, рядом с администрацией Сувальского Пейзажного Парка и ведёт вдоль долины реки Черная Ганча до Бласковизны, где заканчивается на берегу самого глубокого в Польше озера Ханча (108,5 м). Этот маршрут исключительно интересен, поскольку окружающий его пейзаж сформировался ещё в поледниковый период. На трассе обозначено 10 остановок, на которых стоит, хотя бы накоротко, задержаться чтобы рассмотреть рельеф речной долины. Это типичные, для территорий поледникового периода, элементы ландшафта: ледниковый желоб, туртульский оз (характерный грунтовой вал состоящий из 13 бугров), висячая долина «Гачиска» и скопление валунов «Баханово». На трассе также находятся руины водяной мельницы и бобровые плотины. Путешествие по этому маршруту позволяет насладиться пейзажем самых живописных мест в Сувальском Пейзажном Парке. На трассе находятся смотровые пункты, откуда расстилается неповторимая панорама: река Черная Ганча и Туртульский Пруд (Staw Turtulski). У озера Ханча прогулка заканчивается, но её можно продлить на 7 км, поворачивая на трассу, которая ведёт обратно в Туртул. На этом отрезке трассы можно увидеть моленные староверов в деревне Водзилки, евангелическое кладбище в Шешупке и реку Шешупу.

SERTYFIKOWANE PUNKTY

WYKAZ INFORMACJI

Augustów, CIT, rynek Zygmunta Augusta 44, tel. +48 87 6432883, it@urzed.augustow.pl
Białowieża, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, tel. +48 85 6812901, info@bpn.com.pl
Białowieża, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, tel. +48 85 6812295, pttk@pttk.bialowieza.pl
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, tel. +48 85 7326831, cit@podlaskieit.pl
Białystok, PIT przy SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, tel. +48 85 652 42 50, ssm@hostelpodlasie.pl
Choroszcz, PIT przy MGCKiS, ul. Sienkiewicza 29, tel. +48 85 7191431, kultura@choroszcz.pl
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, tel. +48 507793404, it@ciechanowiec.pl
Czarna Białostocka, PIT przy UM, ul. Torowa 9, tel. +48 85 7102281, promocja@czarnabialostocka.pl
Drohiczyń, PIT przy MGOK, ul. Kraszewskiego 13, tel. +48 85 6557069, info.drohiczyn@interia.pl
Goniądz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroceń 44, tel. +48 603078051, +48 691540162, biuro@dolinabiebrzy.pl
Hajnówka, CIT Regionu Puszczy Białowieskiej, ul. 3 Maja 45, tel. +48 85 6825141, biuro@lot.bialowieza.pl
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, tel. +48 87 5691801, turtulspk@gmail.com
Kleszczewo, PIT przy MOKSiR, ul. 3 Maja 19, tel. +48 85 6818054, moksirkleszczewo@gmail.com
Knyszyn, CIT, Rynek 39, tel. +48 85 7279988, cit@knyszyn.pl
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, tel. +48 664442070, cit@turystycznepodlasie.pl
Lipsk, PIT przy MGOK, Rynek 23, tel. +48 87 6423586, mgok@lipsk.pl
Łomża, PIT „Pamiętki z Łomży”, ul. Stary Rynek, tel. +48 692892063, pamiatkizlomzy@gmail.com
Mielnik, PIT przy GOKSiR – Muzeum w Mielniku, ul. Brzeska 71, tel. +48 85 6577100, it@mielnik.com.pl
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, tel. +48 85 6858062, rezerwacja@stanica.narewka.pl
Osowiec-Twierdza, PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, tel. +48 85 7383035, it@biebrza.org.pl
Piątnica, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, tel. +48 86 2192175, lpkdn.drozdowo@wp.pl
Plaska, CIT, Plaska 57A, tel. +48 722040565, +48 534554700, gok@plaska.pl
Siemiatycze, Biuro Promocji Powiatu Siemiatyckiego, ul. Legionów Piłsudskiego 3, +48 85 6555856, promocja@siemiatycze.pl
Siemiatycze, PIT przy MOSiR, ul. Nadrzeczna 29, tel. +48 85 656 10 44, mosir_siemiatycze@siemiatycze.eu
Supraśl, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, tel. +48 85 7102470, turystyka@powiatbialostocki.pl
Supraśl, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, tel. +48 85 7183785, sekretariat@pkpk.pl
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, tel. +48 87 566 20 79, cit@um.suwalki.pl
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, tel. +48 87 5632562, turystyka@wigry.org.pl
Suwałki, PIT przy Muzeum Wigier WPN, Stary Folwark 50, tel. +48 87 5630152, muzeum.wpn@wigry.org.pl
Sztubin, PIT przy OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, tel. +48 87 6412179, biuro@biebrza24.pl
Waniewo, CIT, Waniewo 22, gm. Sokoły, tel. +48 500192858, it.waniewo@op.pl