

Do uzdrowisk małopolskich po zdrowie, urodę, kondycję i relaks



**PROGRAM
REGIONALNY**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Małopolska

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Fundusze Europejskie dla Małopolski

„Do uzdrowisk małopolskich po zdrowie, urodę, kondycję i relaks”
“To Lesser health resorts for health, beauty, shape and relax”
“Zu Kurorten Małopolskas für Gesundheit, Schönheit, gute Körperverfassung und Entspannung”
«На малопольские курорты за здоровьем, красотой, физической формой и релаксом»

Teksty | Texts | Texte | Текст:

Renata Laskowska

Konsultacja merytoryczna | Merits consultant | Inhaltliche Begutachtung | Консультация:

Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP

Redakcja techniczna i korekta | Technical support and correction

technische Redaktion | Технический редактор:

Renata Laskowska

Tłumaczenia tekstów | Text translations | Übersetzungen | Перевод текстов:

wersja angielska | English | Englisch | английский язык — Aneta Nauman

wersja niemiecka | German | Deutsch | немецкий язык — Piotr Sulikowski

wersja rosyjska | Russian | Russisch | русский язык — Katarzyna Kondziola-Pich, Anna Ochrymowicz

Opracowanie graficzne i skład | Graphic set up and composition

Layout | Графическое оформление и вёрстка:

at-elier Małgorzata Lipczyńska

Zdjęcia | Photos | Photos | Фотографии:

Archiwa gmin ujętych w opracowaniu | Archives of communities presented in this publication

Gemeindearchive | База фотографий, предоставленная курортными гминами

Archiwum Uzdrowiska Wysowa S.A., Hotel Klimek SPA, Jacek Waruś, Bartosz Tokarczyk, Paweł Fabiszewski,

B.K., Jan Ciepliński, Piotr Kuczaj, Wojciech Kurcab, Aleksander Gucwa, Michał Przybyto, Tadeusz Ogórek,

Ośrodek Jazdy Konnej w Piwnicznej-Zdroju, Andrzej Talar, Ski Hotel Sucha Dolina, Dwie Doliny Wierchomla-Muszyna,

Kamil Bańkowski, Andrzej Klimkowski, Jerzy Żak, Andrzej Petryszak

Wydawca | Publisher | Herausgeber | Издатель:

Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP

Association of Health Resorts Communities Poland

Gesellschaft der Kurgemeinden der Republik Polen

Объединение гмин польских курортов

ul. Czarny Potok 27/24, 33-380 Krynica-Zdrój

www.sgurp.pl • e-mail: biuro@sgurp.pl

Realizacja | Performed and realized by | Realisation | Реализация

GOS Polska Sp. z o.o.

ul. Królowej Korony Polskiej 24, 70-486 Szczecin, tel. 91 424 40 72, fax 91 421 06 56, www.gos-polska.pl

Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013

Publication co-financed by the European Union in the framework of the Małopolska Regional Operational Programme for 2007-2013

Publikation kofinanziert durch EU im Rahmen des Małopolski Regionalen Operationsprogramms für die Jahre 2007-2013

Публикация дофинансирована Европейским Союзом в рамках Малопольской Региональной оперативной программы на 2007-2013 годы.

Exemplarz bezpłatny | Free issue | Gebührenfreies Exemplar | Бесплатный экземпляр

Drodzy Czytelnicy!

Chciałbym Was zaprosić na fascynującą wyprawę po uzdrowiskach małopolskich. Jak sami się przekonacie z kolejnych stron tej publikacji, warto tu przyjechać przede wszystkim po ZDROWIE, URODĘ, KONDYCJĘ I RELAKS.

W świetnie wyposażonych obiektach hotelowych, sanatoryjnych czy pensjonatach skorzystacie z pełnego wachlarza interesujących Was zabiegów leczniczych oraz szerokiej gamy usług SPA, wellness i beauty. A na miejscu u źródła możecie poznać prawdziwy smak naturalnych wód mineralnych i leczniczych. Zadbacie tu też o kondycję i piękno swojego ciała korzystając z nowoczesnej bazy odnowy biologicznej oraz rekreacyjnej i sportowej lub też szerokich możliwości uprawiania turystyki aktywnej.

Decydując się na wypoczynek w małopolskich uzdrowiskach, wybieracie: czyste, niczym nieskażone lecznicze powietrze, zacisze parku zdrojowego, kojącą dziką przyrodę i szum górskich potoków. Przygotujcie się na zapierające dech w piersiach niepowtarzalne widoki, liczne świadectwa bogatej historii tych terenów – ruiny zamków i baszt obronnych, okopy konfederatów barskich, polemkowskie wsie i cerkwie, zabytkowe budowle, jak i kultywowane do tej pory tradycje regionalne. Poznać smak regionalnej kuchni, góralskie i lemkowskie chałupy oraz karczmy, lokalną gwarę i bogato zdobione stroje górali pienińskich, gorceńskich i czarnych górali.

Przyjdźcie i przekonajcie się sami, a na pewno przyjdzie Wam ochota, aby tu ponownie wrócić.

Prezes SGU RP

Jan Golba

spis treści



51



99



147

Krynica-Zdrój	4
Muszyňa i Złockie	10
Piwniczna-Zdrój	15
Rabka-Zdrój	20
Swoszowice (Gmina Miejska Kraków)	26
Szczawnica	32
Wapienne (Gmina Sękowa)	38
Wysowa-Zdrój (Gmina Uście Gorlickie)	43
Żegiestów-Zdrój (Gmina Muszyňa)	48
Minisłownik uzdrowiskowy	195

Krynica-Zdrój



Stary Dom Zdrojowy

Z czym kojarzy Wam się Krynica-Zdrój? Pewnie odpowiecie, że z sanatorium, pijalnią wód i górami. Tymczasem nie każdy wie, że w Krynicy mieszkał i tworzył Niki-for – znany malarz prymitywista, a światowej sławy śpiewak okresu międzywojennego, Jan Kiepura, tak zakochał się w Krynicy, że po-

stanowił zbudować tu sobie willę. Czym zaskoczy Was to klimatyczne miasteczko zwane perłą polskich uzdrowisk? Sprawdźcie sami!

Położenie

Krynica-Zdrój położona jest w Beskidzie Sądeckim na wysokości 560-620 m n.p.m. w malowniczych

dolinach Kryniczanki i jej dopływów: Palenicy, Słotwinki i Czarne-go Potoku. Miasto leży w odległości ok. 30 km od centrum Nowego Sącza i ok. 16 km – od granicy ze Słowacją.

Parę słów o Krynicy-Zdroju

Miejscowość znana jest Wam zapewne przede wszystkim jako modne uzdrowisko, podczas gdy Krynica to także prężnie rozwijające się tętniące życiem centrum sportowe (głównie sporty zimowe), turystyczne, rekreacyjne, kongresowe i kulturalne. Corocznie odbywa się tutaj wiele imprez o zasięgu krajowym i międzynarodowym, seminaria polityczne i naukowe, międzynarodowe spotkania ludzi kultury, sztuki, biznesu i polityki, plenery artystyczne, występy zespołów. Co roku Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju gromadzi międzynarodowe grono





Pijalnia Jana



Deptak



Pijalnia Słotwinka

ekspertów i liderów życia politycznego, społecznego, gospodarczego oraz kulturalnego, którzy dyskutują o wyzwaniach stojących przed współczesnym światem, a szczególnie przed Europą.

Historia

Krynica-Zdrój istniała już przed 1547 r., o czym świadczy przywilej nadania sołectwa w tej miejscowości dla Danki z Miastka (dzisiaj Tylicz). Rozwój miasta w okresie późniejszym wiąże się z odkryciem w XVII w. leczniczych wartości źródeł mineralnych.

Zaczątkiem uzdrowiska był zbudowany w 1794 r. „Mały domek”, który od 1804 r. mieścił pierwsze zakłady kąpielowe. W 1807 r. Krynica została nazwana urzędowo „zdrojem kąpielowym”, jednak wielką erę Krynicy-Zdroju jako uzdrowiska rozpoczęła w 1856 r. działalność Józefa Dietla. W tym okresie powstały takie obiekty uzdrowi-

skowe jak: Stare Łazienki Mineralne, Stare Łazienki Borowinowe, Dom Zdrojowy, drewniana Pijalnia Główna z deptakiem, liczne pensjonaty i teatr modrzewiowy.

W końcu XIX w. Krynica-Zdrój była modnym i elitarnym miejscem pobytu i spotkań wielu sławnych Polaków - bywali tu m.in. Jan Matejko, Artur Grottger, Henryk Sienkiewicz, Józef Ignacy Kraszewski. W okresie międzywojennym przebywali tu również: Ludwik Solski, Helena Modrzejewska, Władysław Reymont, Julian Tuwim, Konstanty Ildefons Gałczyński, Jan Kiepura.

Po I wojnie światowej uzdrowisko przejęły władze polskie. Odrestaurowano wtedy część obiektów i wybudowano wiele nowych, takich jak: Nowe Łazienki Mineralne, pensjonat „Lwigród”, Nowy Dom Zdrojowy. Zbudowano też schronisko na Jaworzynie Krynickiej i kolejkę na Górę Parkową, stadion zimowy oraz tor saneczkowy.



Fontanna „Setka”

Forum ekonomiczne



Warto wiedzieć, że:

- willa Jana Kiepurę „Patria” została wybudowana według projektu Bohdana Pniewskiego za trzy miliony dolarów, nakręcono w niej trzy filmy.
- w 1930 r. w Krynicy-Zdroju odbyły się pierwsze w historii Mistrzostwa Polski w Saneczkarstwie
- w Krynicy kręcono zdjęcia do obsypanego nagrodami filmu „Mój Nikifor” Krzysztofa Krauzego.

Pomnik Nikifora





Kulig wokół Krynicy-Zdroju

Krynica-Zdrój stała się również ośrodkiem sportów zimowych, odbyły się tu m. in. Mistrzostwa Europy w saneczkarstwie i Mistrzostwa Świata w hokeju na lodzie. Druga wojna światowa i okres okupacji przerwały rozwój uzdrowiska. Po wojnie nastąpiła rozbudowa kurortu, powstały nowe sanatoria branżowe, efektowny zakład przyrodolecznicy, pijalnia główna z salą koncertową, korty tenisowe, boiska. Krynica-Zdrój stała się największym kurortem w zespole uzdrowisk krynicko-popradzkich.

Zdrowie i uroda



Najcenniejszym bogactwem naturalnym Krynicy-Zdroju są wody

mineralne: Zdrój Główny, Słotwin-ka, Jan, Józef, Mieczysław, Tadeusz oraz Zuber. Ich wybitne właściwości lecznicze oraz smakowe można poznać w pijalniach – „Główniej” na Deptaku, „Mieczysława” w Starym Domu Zdrojowym, „Jana” u stóp Góry Parkowej, „Słotwinki” w Parku Słotwińskim.

Zastosowanie krynickich wód

W Krynicy-Zdroju leczone są: choroby układu trawienia, choroby układu moczowego, choroby układu wydzielania wewnętrznego i przemiany materii, choroby kobiece, choroby serca i układu krążenia.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- hydroterapia (kąpiele mineralne z zawartością CO² pochodzenia naturalnego, masaże podwodne, masaże wirowe, bicze szkockie, kąpiele perełkowe, kąpiele czterekomorowe)
- peloidoterapia (borowina) (okłady, tampony, pełne zawiązania, galwanoborowina)

- elektroterapia (interdyn, diadynamik, jonoforeza, terapus)
- światłoterapia (laser, lampy sollux, Bio-V)
- magnetoterapia (magnetotron)
- fonoterapia (ultradźwięki)
- inhalacje
- krioterapia
- kinezyterapia (gimnastyka indywidualna, zbiorowa i specjalistyczna na przyrządach: UGUL, ergometry rowerowe, buty szwedzkie, ścieżki zdrowia)
- mechanoterapia (masaż suchy klasyczny i segmentarny, terapia manualna, aquavibron)
- zajęcia psychoterapeutyczne
- diety

Nawet jeśli nie przybywacie do Krynicy jako kuracjusze, warto, żebyście skorzystali z niektórych oferowanych tu zabiegów SPA wpływających pozytywnie na urodę i samopoczucie. Nowoczesne obiekty oferują m.in.: kąpiele kosmetyczne, masaże klasyczne, hydromasaże, masaże gorącymi kamieniami, program antycellulitowy, bicze szkockie, sauny, baseny, krio-

Kolej linowa na Górę Parkową



Zabiegi kosmetyczne





Sankostrada



Kolej gondolowa na Jaworzynę

terapię, kinezyterapię, grotty solne, łaźnie parowe z aromaterapią. Po pobycie w Krynicy-Zdroju z pewnością terminy: biozabieg, refleksoterapia, mezoterapia czy kapsuła NEOQI nie będą miały dla Was żadnych tajemnic.

Kondycja



Będąc w Krynicy, nieważne, latem czy zimą, nie sposób usiedzieć w jednym miejscu. Tu prawie za każdym zakrętem czyha na Was nowa atrakcja, która najczęściej związana jest z ruchem na świeżym powietrzu.

Sport

Z pewnością każdy z Was znajdzie tu coś dla siebie. Hotele, pensjo-

naty i ośrodki wypoczynkowe mają do zaoferowania korty tenisowe, kryte baseny oraz modne programy fitness. Jednak najbardziej dynamicznie rozwija się w Krynicy infrastruktura do sportów zimowych. Nowoczesna stacja narciarska Jaworzyna Krynicka przy pomocy kolei i wyciągów może obsłużyć prawie 14.000 osób na godzinę. Natomiast na zboczu Góry Krzyżowej znajduje się Ośrodek Narciarski „Henryk” z dwoma wyciągami orczykowymi oraz wyciągiem linowym. Najstarszy kompleks narciarski w Krynicy-Zdroju to SŁOTWINY. Ośrodek dysponuje koleją krzesłkową oraz dwoma wyciągami. Znajdziecie tu również nowo otwarty snowpark.

Nie można również zapomnieć o stacji narciarskiej Top Ski w Ty-

liczu. Całość oferty uzupełnia towarzysząca infrastruktura okolicy turystyczna, w tym wypożyczalnia sprzętu i szkółki narciarskie.

Ponadto Góra Parkowa w Krynicy zaprasza najmłodszych miłośników białego szaleństwa na naukę jazdy na nartach połączoną z grami i zabawami na śniegu w Przedszkolu Narciarskim „Dimbo”. Na Górę Parkową można wjechać koleją linowoterenową, niezmienioną od 1937 r. Koniecznie wybierzcie się na czynne prawie przez cały rok pełnowymiarowe lodowisko, mieszczące się w hali lodowiskowo-sportowej. Odbývają się tam: ślizgawki ogólnodostępne (z wyłączeniem maja i czerwca), mecze hokejowe Krynickiego Towarzystwa Hokejowego, mistrzostwa jazdy figurowej (gościennie) i liczne imprezy

Snowkiting w Mochnaczu



Rowerzyści pod szczytem Jaworzyny





Wyciąg na Slotwinach



Cerkiew w Krynicy, ul. Cmentarna



Kapliczka na Dietłowie 1863 r.

o charakterze sportowym (olimpiady młodzieży, uniwersjada itp.). Na miejscu znajduje się wypożyczalnia łyżew figurowych i hokejowych, kasków ochronnych dla dzieci oraz ostrzenie łyżew. W lecie naprzeciw hali skorzystać można z kortów tenisowych.

W pobliżu hali usytuowana jest także sankostrada, która zaprasza wszystkich, niezależnie od wieku, do szaleńczej zabawy na wielosezonowym torze saneczkowym o długości ok. 1 km. Ekstremalnych wrażeń może Wam też dostarczyć całoroczny Krynicki Park Linowy położony w lesie u podnóża Jaworzyny Krynickiej. Poza tym możecie też zimą – przejechać się psim za-

pręgiem lub skuterem śnieżnym, a w cieplejsze dni – wziąć udział w spływie Popradem.

Turystyka aktywna

Jeśli lubicie zwiedzać aktywnie – powinniście spróbować swoich sił na licznych szlakach pieszych i rowerowych. Szlak niebieski prowadzi z Krynicy przez Górę Parkową do Powroźnika (dł. 9,5 km, czas przejścia 4 godz.), szlak żółty okrężny dookoła Krynicy: Góra Parkowa – Huzary – Jakubik – Jaworzynka – Bukowina – Przełęcz Krzyżowa – Krynica (dł. 17 km, czas przejścia 5 godz.), szlak czarny: Kopiec Pułaskiego – Tylicz (dł. 4,5 km, czas przejścia 2,5 godz.), szlak zielo-

ny: Krynica – Jaworzyna (dł. 6 km, czas przejścia 3 godz.), szlak spacerowy biało-czerwony: Krynica – Slotwiny (dł. 1,5 km, czas przejścia 1,5 godz.). Poza tradycyjnymi szlakami turystycznymi polecamy również trasy tematyczne, jak ścieżka edukacyjna „Na Rakowsku”, czy ścieżka edukacyjna na Górze Parkowej.

Górskie szlaki możecie przemierzać nie tylko pieszo. Dla miłośników rowerów górskich został przygotowany system tras rowerowych. Weźcie mapę w dłoń i ruszajcie w trasę!

Więcej informacji turystycznych:

www.krynica.pl, www.krynica.org.pl

Widok z Jaworzyny





Europejski Festiwal im. J. Kiepury.



Romanówka

Relaks



W Krynicy możecie nie tylko spacerować po szlakach, lecz także wybrać się na grzybobranie lub polowanie, do którego udostępniają swe tereny działające tu koła łowieckie. Wędkarze mogą zacząć się na pstrągi i lipienie nad potokami Muszynka i Palenica. Piękne krajobrazy Krynicy-Zdroju i jej okolic warto też podziwiać z okien kolejki gondolowej na Jaworzynę lub z grzbietu konia.

Nie tylko przyroda

Z Krynicań nierozzerwalnie związana jest postać Epifana Drowniaka, zwanego Nikiforem Krynickim. Jego prace zobaczycie w Muzeum Sztuki Nieprofesjonalnej im. Niki-fora – Galeria Sztuki Romanówka. Ciekawe wystawy prezentują również Galeria MBWA, Krynickie Stowarzyszenie Twórców „Galeria Pod Kasztanem”, a także Krynickie Towarzystwo Fotograficzne, które ma stałą ekspozycję w Pijalni Głównej. Ponadto będąc na Jaworzynie warto skorzystać z okazji i odwiedzić Muzeum Górskie PTTK. Jedną z nowszych atrakcji jest Muzeum

Zabawek mieszczące się w kilku pomieszczeniach piwnicznych Nowych Łazienek Mineralnych.

Wreszcie Krynica-Zdrój jest miejscem organizacji wielu imprez kulturalnych, sportowych i turystycznych, które swoją różnorodnością umilają pobyt turystom i kuracjom. W sierpniu Krynica-Zdrój staje się stolicą arii i pieśni za sprawą Europejskiego Festiwalu im. Jana Kiepury.

Co jeszcze ma Wam do zaproponowania Krynica? Może zainteresują Was przejażdżki quadami lub samochodami terenowymi, gra w paintball czy wyścigi na torze gokartowym?

Atrakcje turystyczne poza Krynica

Dopełnieniem oferty są propozycje miejscowych biur turystycznych, które zachęcają do zwiedzania okolic Krynicy-Zdroju, na przykład Szlakiem Cerkwi Łemkowskich. Możecie też wybrać się w Pieniny, zwiedzić zamek w Niedzicy lub Centrum Apiterapii w Kamiennej, spłynąć Dunajcem lub pojechać na wycieczkę do Słowacji i Węgier.

WAŻNE ADRESY

Urząd Miejski w Krynicy-Zdroju

ul. Kraszewskiego 7
tel. (18) 472 55 55, 471 53 20
fax (18) 471 56 53
e-mail: ugukry@ns.onet.pl
www.krynica-zdroj.pl

Stowarzyszenie Krynicka Organizacja Turystyczna

Kino Jaworzyna
ul. Piłsudskiego 8
33-380 Krynica - Zdrój
tel. (18) 471 61 05
fax (18) 534 91 23
e-mail: biuro@kot.org.pl
www.kot.org.pl

Biurow Turystyczne „Jaworzyna”

ul. Pułaskiego 4,
33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 56 54,
471 61 70, 471 61 71
www.btjaworzyna.pl

Krynickie Centrum Turystyki „Jaskółka”

ul. Piłsudskiego 19,
33-380 Krynica - Zdrój
tel. (18) 471 21 90,
fax. (18) 471 21 86
www.krynica-zdroj.com

BORT – PTTK w Krynicy-Zdroju

ul. Zdrojowa 32
33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 29 10
www.krynica.pttk.pl

Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju

ul. Piłsudskiego 19,
33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 07 50,
fax. (18) 471 07 55
www.ck.krynica.pl

Biblioteka Publiczna

ul. Nowotarskiego 1,
33-380 Krynica-Zdrój
tel./ fax (18) 471 22 03

Muszyna i Złockie



Panorama Muszyny – z muszyńskiego zamku

Jest taki malowniczy zakątek Beskidu Sądeckiego, który upodobał sobie Kazimierz Wielki i postanowił założyć tu miasto. Miejsce w dolinie Popradu z wielowiekową barwną historią, nierozzerwalnie związane z biskupstwem krakowskim i kulturą Łemków. Zapewne i Was zachwyci „Państwo Muszyńskie”, w którym bywali najzamożniejsi biskupi i Jan Kochanowski. Znajdziesz tu ślady dawnych dziejów, ale też urokliwą górską przyrodę połączoną z nowoczesną ofertą uzdrowską i turystyczną.

Położenie

Muszyna położona jest w Beskidzie Sądeckim, w dolinie Popra-

du i jej dopływów: Szczawnika i Muszynki. Leży przy granicy ze Słowacją (ok. 5 km) oraz w odległości około 11 km od Krynicy-Zdroju.

Parę słów o Muszynie

Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna zajmuje górną, początkową część przełomu Popradu. Na jej terenie znajduje się Popradzki Park Krajobrazowy. W skład gminy wchodzi trzy uzdrowiska: Muszyna, Złockie i Żegiestów-Zdrój¹. Gmina ma do zaoferowania różnorodną ofertę bazy noclegowej dostosowaną do Waszych potrzeb i oczekiwań. Przytulne kwatery prywatne i agroturystyczne, pensjona-



ty, domy wczasowe, sanatoria i hotele oferują ponad 4000 miejsc.

Gmina Muszyna to zaciszne, malownicze miejscowości górskie, w których przeżyjcie niezapomniane chwile.

Historia

Pierwsza niezbita wzmianka o Muszynie pochodzi z dokumentów z 1288 roku, według których Wysz z Niegowici herbu Półkozic zapisał swoje dobra, w tym Muszynę, biskupowi krakowskiemu Pawłowi z Przemankowa. Jednak obronne położenie grodu, przy odgałęzieniu ważnego traktu handlowego wiodącego z Polski do Węgier, pozwala przypuszczać, że gród i osada należą do najwcześniejszych na Podkarpaciu.

Dobra muszyńskie w rękach biskupów pozostawały do 1772 r., z około osiemdziesięcioletnią przerwą w XIV w., kiedy to wchodziły w skład królewskiej. Największy rozkwit Muszyna przeżyła za panowania Kazimierza Wielkiego, dzięki któremu przed 1364 rokiem otrzymała prawa miejskie. Od 1391 r. Klucz Muszyński (dwa miasta i 35 wsi) powrócił we władanie biskupów krakowskich i był traktowany jako samodzielna jednostka administracyjna z własną

1. O Żegiestowie-Zdroju można więcej poczytać w oddzielnym rozdziale niniejszej publikacji.



Tatry widziane z Muszyny

administracją, wojskiem i sądownictwem, dzięki czemu nazywany był „Państwem Muszyńskim”.

W XV w. nastąpił nagły napływ Wołochów i Rusinów. Ludność ta, wyznania greckokatolickiego, z czasem nazwana Łemkami, osiedlana była na prawie wołoskim.

W latach dwudziestych XX w. Muszyna była już prężnie rozwijającym się uzdrowiskiem, a w 1934 r. odzyskała prawa miejskie, utracone pod koniec XVIII w. Wybuch II wojny światowej przerwał rozwój Muszyny. Dopiero od 1959 r., kiedy to Muszyna odzyskała status uzdrowiska, na terenie gminy zaczęły powstawać nowoczesne sanatoria i domy wczasowe.

Zdrowie i uroda



Głównym bogactwem zarówno Muszyny, jak i pozostałych uzdrowisk gminy, są zasoby leczniczych wód mineralnych, zwanych szczawami wodorowęglanowo-magnezowo-wapniowo-żelazystymi. Zawierają one niezbędne dla człowieka biopierwiastki: magnez, wapń, sód, potas, żelazo, selen i lit. Do Waszej dyspozycji pozostawione są ogólnodostępne

Kompleks rekreacji wodnej w Muszynie

try pijalnie wód mineralnych: Cechini, Antoni i Milusia, jak również źródła: Anna, Graniczne, Grunwald, Iwona, Kazimierz, Zdrój w Wapiennem, Zdrój w Szczawniku oraz źródła w ośrodkach.

Więcej informacji o wodach mineralnych na:

www.muszyna.pl

Leczone schorzenia

W Muszynie i Złockiem leczone są: choroby reumatologiczne, choroby górnych dróg oddechowych, choroby układu trawienia, choroby endokrynologiczne. Dobrze wyposażone sanatoria i ośrodki wypoczynkowe w profesjonalny sposób zajmują się odnową ciała i ducha. Brak głównych arterii komunikacyjnych i przemysłu, bliskość natury, spokój górskich rzek i potoków oraz korzystny mikroklimat doskonale wpłyną na poprawę Waszego samopoczucia.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- kinezyterapia (gimnastyka, siłownia, masaże)
- światłolecznictwo
- laseroterapia
- magnetoterapia
- ultrasonoterapia

Zabiegi SPA

- elektroterapia (m.in. diadynamik, interdyn i intervac, galwanizacja i jonoforeza, terapuls)
- aerozoloterapia (inhalacje)
- balneoterapia (borowina, kąpiel solankowa)
- hydroterapia (masaż podwodny, masaż wirowy kończyn, kąpiel czterekomorowa, kąpiel perełkowa)
- krioterapia
- ciepłolecznictwo (sauna, okłady parafinowe)

W uzdrowiskach muszyńskich skorzystacie także z szerokiego wachlarza usług związanych z odnową biologiczną.

Warto wiedzieć, że:

- w Muszynie przebywał Jan Kochanowski, który zachwycony smakiem win z lokalnych winnic napisał fraszkę „Do starosty muszyńskiego”,
- główną część sił zbrojnych Państwa Muszyńskiego tworzyła piechota, tzw. harnicy oraz dragonia sołtysia, która uczestniczyła m.in. w obronie Krakowa, Sandomierza i Nowego Sącza w czasie potopu szwedzkiego,
- z Muszyny pochodzi znany polski poeta Adam Ziemianin.



Chłuba Muszyny – mistrzynie Polski w siatkówce



Wędkowanie na Popradzie



Turystyka konna

Kondycja



W Muszynie i okolicy znajdziecie atrakcyjne zajęcia ruchowe o każdej porze roku, a jeśli lubicie sportowe emocje – możecie też obejrzeć rozgrywki piłki siatkowej kobiet na najwyższym poziomie.

Sport

W Muszynie zimą znajdziecie bogatą ofertę sportów zimowych. Długo utrzymująca się pokrywa śnieżna oraz wyciągi narciarskie w Powroźniku, Złockiem, Żegiestowie oraz stacja narciarska „Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla” w Szczawniku stwarzają bardzo dobre warunki do uprawiania narciarstwa. W Złockiem dostępne są również narciarskie trasy biegowe. Ponadto mo-

Stacja narciarska w Szczawniku



żecie poślizgać się na lodowisku w Centrum Rekreacyjno-Sportowym im. Waldemara Serwińskiego przy Al. Zdrojowej w Muszynie.

Latem kusić Was będą kąpieliska, przejażdżki konne, korty tenisowe czy też miasteczko wodne w Centrum Rekreacyjno-Sportowym. Natomiast przez cały rok niezależnie od pogody do Waszej dyspozycji pozostawione są kryte baseny, hale sportowe i kręgielnie dające możliwość przyjemnego, pożytecznego, a przede wszystkim zdrowego spędzania czasu.

W Muszynie możecie też przeżyć prawdziwe sportowe emocje oglądając zmagania miejscowego kobiecego zespołu piłki siatkowej, trzykrotnego Mistrza Polski, który walczy o najwyższe laury zarówno w lidze polskiej, jak i europejskich pucharach.

Szlak rowerowy



Turystyka aktywna

Aktywnym turystom Muszyna oferuje urokliwe szlaki piesze i rowerowe. Niewątpliwą atrakcją jest rozpoczynający się tu Karpacki i Transgraniczny Szlak Rowerowy, trasy rowerowe Turystyczna Pętla Muszyńska oraz Pętla Wokół Kotylniczego Wierchu, które wiodą do wszystkich osiedli i charakterystycznych miejsc gminy.

Przez Muszynę przebiega też Małopolski Szlak Architektury Drewnianej, w który wpisują się zabytkowe cerkwie w następujących miejscowościach gminy: Andrzejówka, Dubne, Jastrzębik, Leluchów, Milik, Powroźnik, Szczawnik, Wojkowa, Złockie.

Co jeszcze ma do zaproponowania Gmina Muszyna? Jeśli jesteście miłośnikami koni, macie tu możliwość spędzać czas w siodle delek-

Rafting na Popradzie





Lodowisko na Zapopradziu



Kuligi



Festiwal Biegowy Forum Ekonomicznego

tując się pięknem otaczającej natury. Latem możecie wybrać się na przejażdżkę dorożką, a zimą – na kuligi. Amatorzy mocnych wrażeń mogą poszybować paralotnią, pojeździć na kładach i skuterach śnieżnych. Nie lada emocji dostarczy Wam też z pewnością rafting na Popradzie.

Więcej informacji turystycznych:
www.muszyna.pl

Relaks



Przebywając w tych stronach będziecie mogli wspaniale zrelaksować się w sielankowej atmosferze. Z bogactwa zasobów naturalnych skorzystacie tu wędkując, wybierając się na polowanie lub zbierając grzyby. Muszyna proponuje Wam

bliski kontakt z nienaruszoną przyrodą oraz jej osobliwościami.

Muszyńskie osobliwości

Jednym z osobliwych miejsc jest rezerwat „Las Lipowy Obrożyska” w Muszynie. Ten jeden z nielicznych w Europie naturalnych lasów lipowych porasta górę Mikową, pomiędzy Muszyną i Milikiem. Przez rezerwat prowadzi ścieżka dydaktyczna o długości 4,2 km oznaczona biało-zielonym kwadratem. Macie szansę spotkać tu zwierzynę leśną, ptactwo i owady, w tym szczególnie rzadkie gatunki fauny Polski: żbika, niepylaka mнемозynę, mucholówkę białoszyją, bociana czarnego oraz salamandrę plamistą. Inne, owiane kiedyś legendą, miejsce znajduje się między Powroznikiem a Muszyną, na północnym

stoku Czarnych Garbów, w otoczeniu jodłowego starodrzewu. Według starych podań przepadal tu bez wieści ludzie i całe zaprzęgi konne. Owym tajemniczym miejscem jest urokliwy staw górski nazwany „Czarną Młaką”. Obok lustra wody znajduje się trzęsawisko i torfowisko. Na miejscu zostały urządzone ławeczki, tablica informacyjna oraz podest ułatwiający obserwację fauny i flory. Otoczenie stawu zmienia się w zależności od pory dnia i roku, a także od... Waszego nastawienia. Potrafi być ponure i groźne, ale znacznie częściej bywa przyjazne, świetliste i ciepłe.

Kolejna osobliwość, która powinna Was zainteresować, występuje na granicy Żłockiego i Jastrzębika. Znajduje się tu obszar aktywny tektonicznie, z którego na po-

Barwy jesieni



Panorama Muszyny



WAŻNE ADRESY

Urząd Miasta i Gminy Uzdrowskiej

ul. Rynek 31, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 40 09
e-mail: gmina@muszyna.pl
www.muszyna.pl

Centrum Informacji Turystycznej

ul. Krzywa 1, 33-370 Muszyna
tel. (18) 534 91 61
fax. (18) 534 91 60
e-mail: cit@muszyna.pl

Infokioski

Umożliwiają elektroniczny dostęp do informacji o gminie oraz dostęp do Internetu. Urządzenia wyposażone w dotykowe panele zlokalizowane są w centrum miasta:
ul. Rynek 31, ul. Krzywa 1.

**Informacja agroturystyczna
Stowarzyszenie Turystyki
i Agroturystyki Ziemi Górskich
w Nowym Sączu
oddział w Muszynie,**
Jan Mazurek
Szczawnik 28, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 48 35

Organizatorzy turystyki

Biuro Turystyczne Vector
Krzysztof Trela
ul. Kity 24, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 80 03
fax. (18) 471 80 04
www.btvector.com
e-mail: info@btvector.com

Usługi Turystyczne i Przewodnictwo
Franciszek Homa
ul. Piłsudskiego 71/14
33-370 Muszyna
tel./fax. (18) 471 46 54
kom. 502 645 668
www.fhoma.sacz.pl
e-mail: fhoma@wp.pl

wierzchnię wydobywa się gaz pochodzący z bardzo głębokich stref skorupy ziemskiej. Takie miejsca nazywane są mofetami. Największa, łatwo dostępna i najbardziej atrakcyjna jest wydzielająca dwutlenek węgla mofeta stanowiąca Pomnik przyrody nieożywionej im. Prof. Henryka Świdzińskiego. Doskonale widoczne są tu rozrywające się i syczące bąble gazu. Zainstalowane na miejscu tablice informacyjne opisują szczegółowo zjawisko, a schodki i mostek chronią przed pobrudzeniem butów i przypadkową dewastacją pomnika.

Łyk historii i kultury

Będąc w Muszynie zapewne zainteresujecie się bliżej jej historią, której najlepsze świadectwo stanowią zabytki oraz zbiory regionalnego muzeum mieszczącego się w zrekonstruowanym dziewiętnastowiecznym budynku Zajazdu. Warte zobaczenia są ruiny zamku z XIV w. wraz z podzamkowym zespołem dworskim (XVIII-XIX w.) obejmującym dwór starostów i kordegardę. Wylotu zabytkowej ul. Kościelnej, wzdłuż której ciągną się domy z półkolistymi bramami wjazdowymi, strzeże zbudowa-

ny w latach 1676-1728 Kościół św. Józefa z barokowo-klasykistycznym wnętrzem. Warte zobaczenia są też polemkowskie cerkwie, kapliczki i przydrożne krzyże.

W okresie od maja do września w Muszynie organizowane są liczne imprezy kulturalne, podczas których występują gwiazdy polskiej estrady, w tym cykliczne: Piknik Majowy, Noc Świętojańska, Święto Wód Mineralnych, Jesień Popradzka. Natomiast w bibliotece możecie obejrzeć wystawy prac miejscowych i zaprzyjaźnionych z Muszyną artystów.

Atrakcje turystyczne poza Muszyną

Podczas wizyty w Muszynie możecie też wybrać się do pobliskiej Krynicy-Zdroju, lub też trochę bardziej oddalanej Piwnicznej-Zdroju przemierzając piękną górską trasę. Niewątpliwą atrakcją może być dla Was także wycieczka na Słowację np. do pobliskiego Bardejova ze znakomicie zachowaną średniowieczną zabudową rynku wraz z murami obronnymi wpisanymi na listę dziedzictwa światowego UNESCO.

Kościół św. Józefa w Muszynie



Piesze wędrowki



Piwniczna-Zdrój



Pijalnia Artystyczna w Łazienkach

Czy wiecie co to są „hołownie”? To element tradycyjnego stroju górali rytersko-piwniczańskich – spodnie wykonane z czarnego lub brązowego sukna. Takiego „czarnego górala” spotkacie w Piwnicznej-Zdroju delektując się wartościową wodą mineralną z tutejszych źródeł i korzystając z lokalnego mikroklimatu.

Położenie

Piwniczna-Zdrój jest położona nad brzegiem Popradu w centrum Beskidu Sądeckiego, w dolinie pomiędzy górkami pasmami Radziejowej i Jaworzyny Krynickiej, bezpośrednio przy granicy ze Słowacją w odległości ok. 25 km od Nowego Sącza.

Parę słów o Piwnicznej-Zdroju

Etnograficznie Piwniczna należy do polskiej góralszczyzny. Górale nadpopradzcy zwani są też „czarnymi góralami”. Ich tradycje są pielęgnowane w pieśniach, tańcach, rzeźbach i lokalnej gwarze.

Rodzimy folklor stanowi niepowtarzalne tło dla funkcji uzdrowskiej i wypoczynkowej gminy. Na jej terenie pooddychacie rześkim górskim powietrzem i skosztujecie leczniczych wód mineralnych. Goście mogą wybrać miejsce pobytu spośród bogatej bazy obiektów czasowych, leczniczo – wypoczynkowych, sanatorium, hoteli, schronisk górskich oraz kwater przy-



watnych, które łącznie oferują ponad 3000 miejsc noclegowych.

Dba się tu o tradycję, nie oznacza to jednak, że miejscowość się nie rozwija, a wręcz przeciwnie – Piwniczna ciągle się zmienia. Realizowane są tu kolejne inwestycje – amfiteatr, deptak, place zabaw dla dzieci, rozwijają się ośrodki narciarskie w Wierchomli i Kokuszcze, powstają restauracje regionalne oraz puby z koncertami w klimatach bluesa, jazzu i rocka.

Historia

Piwniczna została założona na prawie magdeburskim przez króla Kazimierza Wielkiego przy szlaku handlowym na Węgry w 1348 r. Organizacją nowego miasta zajął się mieszczanin nowosądecki Hanko, który równocześnie był pierwszym dziedzicznym wójtem Piwnicznej.

Już w XVIII wieku Piwniczna posiadała sieć wodociągową, a w XVIII i XIX wieku wybudowano m.in. świdernię do wiercenia drewnianych rur wodociagowych, cysternę na wodę, folusz, papiernię, karczmę, pięć młynów, nową szkołę oraz szpital. W roku 1908 powstał przystanek kolejowy w Piwnicznej. Właściwość klimatu i wód mineralnych odkryto pod koniec XIX w. Pierwszy odwiert wykonano

w 1932 r. Na przełomie XIX i XX w. Piwniczna przeistoczyła się w silny ośrodek letniskowo-wypoczynkowy z łazienkami kąpielowymi i licznymi pensjonatami. Atrakcją dla kuracjuszy były organizowane tu zabawy i festyny.

W czasie okupacji niemieckiej przez miasto prowadził szlak kurlerski na Węgry, a na terenie piwniczańskich lasów działały grupy dywersyjne i partyzanckie.

Po wojnie Piwniczna stała się znany ośrodkiem letniskowo-wypoczynkowym.

Zdrowie i uroda



Tytuł zdroju miasto zawdzięcza leczniczym wartościom wód mineralnych i klimatu. Możecie delektować się wodą „Piwniczanką” w Pijalni Artystycznej w Łazienkach lub korzystać z naturalnych ujęć wód w Głębokiem („św. Kinga”), Łomnicy („Łomniczanka”, „Stefan”) i Wierchomli („Julian”, „Wierchomlańska”, „Zdrój”).

Lecznicze właściwości piwniczańskich wód

Wody, znane od dawna jako „kwaśne”, posiadają wysoką zawartość jonów magnezowych i wapniowych, dzięki czemu działają korzystnie na organizm przy chorobach układu pokarmowego, układu oddechowego oraz wspomagając leczenie cukrzycy. Wpływają też na obniżenie poziomu cholesterolu oraz zapobiegają niedokrwieniu mięśnia sercowego.

Z właściwości wód mineralnych, jak również innych zabiegów leczniczych korzystać można w sanatorium uzdrowskim „Limba”, położonym na stoku góry Kiczar w sąsiedztwie Parku Zdrojowego, gdzie znajdują się liczne szlaki i alejki spacerowe. Sanatorium dysponuje profesjonalną bazą leczniczą z nowoczesnym sprzętem specjalistycznym.

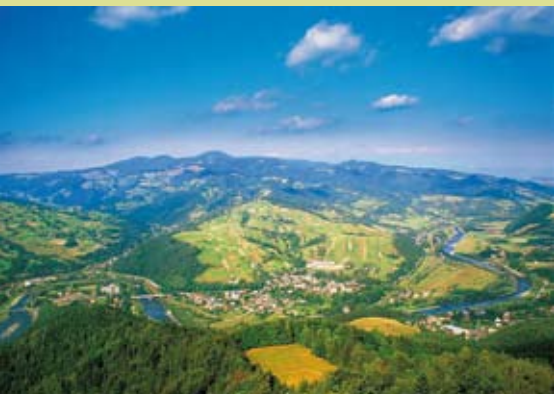
Oferowane zabiegi lecznicze:

- balneoterapia z użyciem wód mineralnych i borowiny
- ozonoterapia (kąpiel sucha w O3)

- hydroterapia (kąpiel perełkowa, hydromasaż, masaż vibracyjny, masaż wirowy kończyn górnych, masaż wirowy kończyn dolnych, masaż mechaniczny Hydro Jet)
- klimatoterapia (talassoterapia, terenoterapia)
- termoterapia (krioterapia)
- światłolecznictwo
- ultrasonoterapia
- elektrolecznictwo (zabiegi z użyciem prądu stałego (galwanizacja, jonoforeza, kąpiel elektryczno – wodna), elektrodagnostyka, zabiegi z użyciem prądów impulsowych małej częstotliwości (diadynamik, przeszkońska stymulacja TENS, prądy Traberta – elektrostymulacja, tonoliza))
- magnetoterapia (magnetoter d56)
- ciepłolecznictwo (mata SANOTERM, sauna)
- kinezyterapia (ćwiczenia z użyciem przyrządów)

Przebywając w Piwnicznej możecie też zadbać o urodę i dobre samopoczucie – specjalną ofertą z zakresu spa i wellness dysponują

Panorama Piwnicznej



Piwniczanka



hotele i ośrodki sanatoryjno-wypoczynkowe m.in. Hotel Wierchomla, SKI-HOTEL, Ośrodek „SMREK”, Sanatorium „Limba”.

Kondycja



Uzdrowisko ma Wam do zaoferowania nie tylko wody mineralne i mikroklimat, lecz także różnorodne możliwości aktywnego spędzania czasu w myśl zasady „ruch to zdrowie”.

Sport

Znajdziecie tu różne możliwości uprawiania sportów o każdej porze roku. Uzdrowisko posiada urządzone boisko sportowe o nawierzchni trawiastej, natomiast przy alei spacerowej Czerch zlokalizowane są dwa korty tenisowe. Ponadto w pobliżu stacji PKP Miasto funkcjonuje skatepark dla młodzieży, ogródek jordanowski i boisko sportowe. Już w 2012 roku dostępne będzie otwarte kąpielisko na Radwanowie.

Piwniczna z dnia na dzień staje się ośrodkiem sportów zimowych,

dzięki licznym wyciągom i interesującym trasom narciarskim. W popularnych ośrodkach narciarskich w Suchej Dolinie, Wierchomli Małej i Koruszce działa kilkanaście wyciągów orczykowych i talerzykowych jak również wyciągi krzeselkowe. Trasy są sztucznie naśnieżane i oświetlone. Działają też serwisy narciarskie, wypożyczalnie sprzętu oraz szkółki narciarskie.

W Piwnicznej organizowane są też zawody sportowe, głównie – narciarstwa zjazdowego, kolarstwa górskiego oraz biegów terenowych (Mountain Marathon).

Turystyka aktywna

Jeśli jesteście miłośnikami turystyki górskiej, czekają tu na Was malownicze szlaki. Uzdrowisko ze względu na swoje położenie w środku Beskidu Sądeckiego, posiada dogodny dostęp do gęstej sieci szlaków, którymi dotrzecie do najodleglejszych jego zakątków – Szczawnicy i Krynicy. Do najbardziej popularnych szlaków należą: Piwniczna – Pisana Hala – Zadnie Góry – Rytko (7-8 godz.), Piwnicz-

Warto wiedzieć, że:

- w Koruszkach (koło Piwnicznej-Zdroju) urodziła się znana polska aktorka Danuta Szlafarska.
- do końca XVIII w. miejscowość nosiła nazwę „Piwniczna Szyja”, która według dokumentu lokacyjnego odnosiła się do „wąskiego przesmyku, gardziela”.
- w 1906 r. wytyczono pierwszy szlak turystyczny, wiodący z Piwnicznej do Szczawnicy.

na – Łomnica (5 godz.), Piwniczna – Niemcowa – Kordowiec – Rytko (6-7 godz.), Piwniczna – Piwowa-rówka – Eliaszkówka – Obidza (trasa całodniowa), Piwniczna – Obidza – Jaworki – Wąwóz Homole (trasa całodniowa), Piwniczna – Obidza – Wysokie Skałki – Jaworki (trasa całodniowa), Piwniczna – Radziejowa (najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego – 1262 m n.p.m.) (trasa całodniowa).

W Piwnicznej możecie też uprawiać kolarstwo górskie. Osoby lubiące techniczną jazdę cieszą się

Wierchomla

Na zimowym szlaku





Piwniczna z lotu ptaka

z wąskich i krętych, ale wymieni-tych do jazdy ścieżek określanych w literaturze jako „singletrack”.

Do popularnych tras rowerowych na terenie gminy należą: Kosarzyska – Zaczerczyk – Piwniczna – (dł. trasy 10,5 km, różnica poziomów 270 m), Sucha Dolina – Obidza – Rogacz – Niemcowa – Blankowa – Kosarzyska (dł. trasy 18 km; różnica poziomów 580 m), Sucha Dolina – Zwór – Świni Groń – Piwówarówka – Piwniczna (dł. trasy 11,5 km; różnica poziomów 360 m), Piwniczna – Łomnica Zdrój – Jarzębaki – Piwniczna Zawodzie (dł. trasy 15,5 km; różnica poziomów 340 m), Piwniczna Zawodzie – Głębokie – Ryty ruiny zamku – Piwniczna (dł. trasy 15 km; różnica poziomów – 150 m).

Muzeum regionalne



Poza trasami pieszymi i rowerowymi istnieją jeszcze szlaki narciarskie oraz konne.

Relaks



Przybywając do Piwnicznej przenosicie się w inny świat z majestatem i błogością gór, leczniczymi wodami mineralnymi, ale też wielowiekową tradycją „czarnych górali”. Z pewnością uciekniecie tu od codzienności i zregenerujecie swoje siły.

Spacer i folklor

Jeśli męczą Was długie górskie wędrówki, w Piwnicznej znajdziecie też mniej forsujące turystyczne trasy spacerowe: Piwniczna-Zdrój – Kicarz (kolor niebieski), Piwniczna-Zdrój – Majerz (kolor czerwony). Koniecznie też przejdźcie się po piwniczańskim Ryнку, na środku którego znajduje się zabytkowa cysterna-studnia, która niegdyś zaopatrywała mieszczan w wodę. Zobaczycie tu też kościół parafialny p.w. Narodzenia NMP, wybudowany w stylu józefińskim w latach 1881-86. Prawie w centrum

miasta położony jest stary cmentarz, który funkcjonował od końca XVIII wieku do 1917 roku. W pobliżu przystanku kolejowego znajduje się kirkut, zaś w miejscu bożnicy żydowskiej zobaczymy tablicę upamiętniającą to miejsce kultu służące do 1942 r. mieszkańcom wyznania mojżeszowego.

W tym mieście szanuje się przeszłość, o czym przekonacie się odwiedzając Muzeum Regionalne Towarzystwa Miłośników Piwnicznej z unikatową, największą w Europie kolekcją dawnego sprzętu narciarskiego oraz działem etnograficznym ze zbiorami regionalnymi. Piwniczna to przede wszystkim folklor – usłyszycie tu gwarę piwniczańską, posłuchacie zespołu regionalnego „Dolina Popradu” i niejednokrotnie doświadczycie gościnności nadpopradzkich górali.

Z myślą o turystach miasto organizuje cykliczne imprezy kulturalne podkreślające walory sztuki ludowej, tradycji regionalnych i folkloru w występach, koncertach, wystawach rzeźby i sztuki miejscowych twórców. W lipcu będziecie mieli okazję uczestniczyć

Zabytkowa studnia



MTB Downhill rowerowy



w „Dniach Piwnicznej”, w sierpniu – w międzynarodowej imprezie kulturalnej „Wrzosowiska” skupiającej artystów polskich, słowackich i łemkowskich. Ciekawych przeżyć kulturalnych doświadczyć też w niepowtarzalnym klimacie Pijalni Artystycznej w Łazienkach, gdzie organizowane są koncerty i wystawy.

We wrześniu można też wziąć udział w corocznym Zlocie Turystycznym im. mjr. Juliana Zubka „Tatara” na Hali Łabowskiej – w rejonie najaktywniejszych działań oddziałów partyzanckich w Beskidzie Sądeckim w okresie II wojny światowej.

Spływy, ciuchcia i inne atrakcje

W okolicy Piwnicznej warto zobaczyć dziewiętnastowieczne grekokatolickie cerkwie w Zubrzyku i Wierchomli Wielkiej. Inne miejsca w otoczeniu Piwnicznej, które współtworzą niepowtarzalny klimat tego zakątka Polski to: szalasy pasterskie na halach nad Łomnicą, stara regionalna zabudowa Kokuszki, Łomnicy i Wierchomli, zaporą przeciwrumowiskowa na potoku Czercz.

W Piwnicznej można przejechać się Ciuchcią Piwniczańską trasą do Łomnicy i Głębokiego (przystanek startowy: parking pod Ośrodkiem Sanatoryjnym „Limba” przy ul. Kościuszki). Natomiast Ośrodek Jazdy Konnej w Piwnicznej-Zdroju zaprasza na naukę jazdy konnej, oferuje też wyjazdy w Góry Beskidu Sądeckiego, przejażdżki bryczką i wozami kuliowymi.

Jeśli natomiast lubicie poczuć adrenaliny, powinniście spróbować raftingu na Popradzie pomiędzy Piwniczną a Rytrem. Nieco spokojniejszych wrażeń na wodzie dostarczy Wam spływ łodzią Doliną Popradu (Piwniczna-Rytm), który rozpoczyna się na przystani w Piwnicznej przy ul. Gąsiorowskiego (poniżej mostu wiszącego). W trakcie tej przejażdżki doznacie przeżyć, jakich przed laty doświadczały flisacy spławiający tędy drewno czy kupcy przewożący na tratwach swoje towary z Węgier.

Więcej o atrakcjach na:

www.piwniczna.pl,
www.piwniczna-zdroj.com

WAŻNE ADRESY

Urząd Miasta i Gminy

Rynek 20 skr.31

33-350 Piwniczna-Zdrój

tel. (18) 446 40 43

fax (18) 446 41 86

www.piwniczna.pl

e-mail: gmina@piwniczna.pl

Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej-Zdroju

Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój,

tel. (18) 44 64 157, fax (18) 44 64 187

e-mail: mgok_piwniczna@onet.pl

Punkt Informacji Turystycznej

Rynek 11

33-350 Piwniczna-Zdrój

tel. (18) 446 83 25

Atrakcje turystyczne poza Piwniczną-Zdrojem

Jeśli planujecie dłuższy pobyt w Piwnicznej, weźcie pod uwagę wyprawę do oddalonego o kilkanaście kilometrów Starego Sącza, jednego z najstarszych miast w Polsce z unikatową średniowieczną zabudową. Korzystając z bliskości granicy możecie też wybrać się na wycieczkę na Słowację na przykład do Starej L'ubovni z kamiennym zamkiem na wzgórzu i zabytkowym Starym Miastem.

Uzdrowsko zimą – widok na Górę Kiczar

Sucha Dolina



Rabka-Zdrój



Pijalnia wód mineralnych i tężnia solankowa

Czy wiecie, że Rabka-Zdrój to nie tylko uzdrowisko i miejscowość wypoczynkowa, ale przede wszystkim miasto najmłodszych? Tutaj za sprawą niepowtarzalnej atmosfery odkryjecie w sobie nawet głęboko ukryte dziecko. Pobawicie się w Rodzinnym Parku Rozrywki „Rabkoland”, zaskoczycie w Domu

Rekordów i Osobliwości, wzruszycie w Muzeum Orderu Uśmiechu, przeniesiecie w świat fantazji w Teatrze Lalek „Rabcio”, a nawet spotkacie Świętego Mikołaja!

Położenie

Gmina usytuowana jest w Kotlinie Rabczańskej, u ujścia potoków

Poniczanki i Słonki do rzeki Raby w sąsiedztwie Beskidu Wyspowego i Górców, na skrzyżowaniu ważnych szlaków komunikacyjnych biegnących z Krakowa (ok. 67 km) do Zakopanego (ok. 43 km) i południowej granicy Polski, Nowego Sącza (ok. 70 km) i Bielska-Białej (ok. 95 km).

Parę słów o Rabce-Zdroju

Rabka-Zdrój to jedno z najpopularniejszych w Polsce i Europie miast uzdrowiskowych. Atuty miejscowości to jej położenie, odpowiedni klimat, a także liczne złoża wód mineralnych oraz solanek, których zalety poznano już w XIII wieku.

Jednak Rabka to nie tylko znane uzdrowisko dziecięce z prawie 150-letnią tradycją, lecz także miasto z licznymi atrakcjami dla całych rodzin, a w szczególności dla najmłodszych. W Rabce poczuć też niepowtarzalny klimat folk-

Rabka na starej fotografii





Fontanna wykorzystująca grę światła, dźwięku i wody



Kościół pw. Św. Marii Magdaleny

loru podhalańskiego, posłuchacie ludowej muzyki, spróbujecie malowania na szkle, przejedziecie się bryczką i poznacie kunszt lokalnych artystów.

Historia

Pierwsze wzmianki o Rabce-Zdroju pochodzą z kroniki Jana Długosza, w której powołuje się on na dokument Bolesława Wstydlwego z roku 1254 gwarantującego nadanie ziem dzisiejszej Rabki zakonowi cystersów. Kontekst w jakim została użyta nazwa miasta „Sal in Rabschya” sugeruje, że już w tak odległych czasach doceniano wartości rabczańskich solanek. Pierwsza lokacja wsi na prawie magdeburskim nastąpiła w roku 1364 w wyniku dekretu Kazimierza III Wielkiego.

W latach późniejszych (1382), w wyniku konfliktu z zakonem cystersów, król Ludwik Węgierski odebrał dobra klasztorowi. W okresie panowania Władysława Jagiełły Rabka-Zdrój znajdowała się w posiadaniu możnych rodów rycerskich. Pierwsza parafia powstała w 1565r. W miejscu drewnianego kościółka parafialnego, który uległ zniszczeniu, wzniesiono w latach 1600 - 1606 modrzewiowy kościół istniejący do dzisiaj

(Muzeum Etnograficzne im. Władysława Orkana).

Już w drugiej połowie XVI w. zaznacza się wyraźne zainteresowanie solankami rabczańskimi. Jednak pierwsza analiza chemiczna wód została przeprowadzona w 1858 r. przez Komisję Balneologiczną Towarzystwa Naukowego Krakowskiego pod kierunkiem profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego Józefa Dietla.

Dnia 21 września 1953 roku Rabka otrzymała prawa miejskie. Natomiast 1 czerwca 1996 roku Kapituła UNESCO i Wojewoda Nowosądecki nadali miastu tytuł „Miasto Dzieci Świata”.

Tężnia



Zdrowie i uroda



Rabczańskie wody mineralne to głównie solanki jodkowo-chlorowo-sodowo-bromkowe. Na terenie gminy występuje dziewięć ujęć wód głębinowych.

Zastosowanie rabczańskich solanek

Wody lecznicze stosowane są do kuracji kąpielowej, pitnej i wziewnej. Przy ich użyciu leczone są nieżyty dróg oddechowych, niedokrwiłość, choroby alergiczne, astma oskrzelowa, skaza wysiękowa, krzywica, choroby przemia-



Rabka zimą



Pomnik Jana Pawła II turysty



Fontanna

ny materii, cukrzyca, otyłość, choroby układu krążenia, miażdżycy, choroby endokrynologiczne, choroby ortopedyczno-urazowe, choroby skóry.

W kilkunastu obiektach sanatoryjnych leczone są dzieci i dorośli. Do największych sanatoriów należą Uzdrawisko Rabka S.A., Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc, Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowskie.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- aerozoloterapia (inhalacje)
- krioterapia
- światłolecznictwo (lampy BIO, sollux, kwarcowa)
- ciepłolecznictwo (okłady parafinowe)

- laseroterapia
- magnetoterapia
- ultrasonoterapia
- hydroterapia (masaże podwodne)
- elektroterapia (interdyn, interdynamik, diadynamik, jonoforeza, intervac)
- balneoterapia
- kinezyterapia (gimnastyka, masaże)
- kuracja wodami mineralnymi

W Rabce zadbacie nie tylko o zdrowie, ale też o urodę. W doskonale przygotowanych gabinetach odnowy biologicznej skorzystacie m.in. z terapii dźwiękiem, jaskini solnej, kriosauuny, fotela masującego, masaży, biczów szkockich, zabiegów antycellulitowych i odchudzających.

Kondycja



W Rabce-Zdroju będziecie mieli też wiele okazji do aktywnego spędzenia wolnego czasu, dzięki czemu zadbacie o sprawność swojego ciała.

Sport

Rabka przyciąga co roku całe rzesze amatorów białego szaleństwa. Czeka tu na nich wyciągi narciarskie – „Polczakówka” (orczykowy i linowy) i „Maciejowa” (orczykowy) oraz stacja narciarska „U Żura” w Chabówce (orczykowy i linowy). W rodzinnej Rabce we wszystkich obiektach są czynne trasy łatwe, idealne do nauki jazdy na nartach oraz dla dzieci. Ponadto w 2009 r. w Rabce-Zdroju zostały wytyczone i oznakowane

Stok narciarski Maciejowa Ski



Rabka-Zdrój zimą

cztery trasy turystyczne narciarstwa biegowego oraz trzy trasy dodatkowe (krótsze), tzw. Nordic Walking, które można pokonywać na nartach lub pieszo, ze wsparciem kijka. Większość szlaków rozpoczyna się w Parku Zdrojowym u zbiegu ulic Orkana i Chopina i są to: szlak niebieski – po Parku Zdrojowym (dł. 2,4 km), szlak zielony – ze Śmietanowej w Zarytem na Luboń Wielki (dł. 4,8 km), szlak niebieski – z Zarytego na Luboń Wielki (dł. 3,5 km), szlak czarny – z Parku Zdrojowego na Krzywoń (dł. 4,8 km), szlak czerwony – z Parku Zdrojowego do Schroniska PTTK Stare Wierchy (dł. 8,9 km), szlak niebieski – z Parku Zdrojowego do Schroniska PTTK Stare Wierchy (dł. 5,4 km), szlak zielony – z Plaskówki do Bacówki PTTK na Maciejowej (dł. 6 km). Zimą wybierzcie się też na lodowisko przy ul. Jana Pawła II obok stadionu KS Wierchy.

Jeśli natomiast jesteście miłośnikami rolek lub deskorolki powinniście skierować się na ulicę Jana Pawła II, gdzie będziecie mogli poszaleć w skateparku. Możecie też

w Parku Zdrojowym skorzystać z kortów tenisowych, wypożyczać rakiety i piłek tenisowych, a także zagrać w siatkówkę.

Turystyka aktywna

Rabka-Zdrój ma Wam do zaoferowania piesze i rowerowe szlaki turystyczne. Początek wszystkich szlaków pieszych znajduje się przy skrzyżowaniu ulic Chopina i Orkana.

Szlaki piesze prowadzą w Gorce, Beskid Wyspowy oraz Pasma Babogórskie. Są to: szlak zielony - Rabka-Zdrój – Potok Luboński – Luboń Wielki (dł. 8,5 km), szlak żółty - Rabka-Zdrój – Piątkowa (dł. 5 km), szlak czerwony - Rabka-Zdrój – Maciejowa – Bardo – Stare Wierchy – Groniki – Obidowiec – Turbacz (dł. 18 km), szlak czerwony - Rabka-Zdrój – Jordanów – Babia Góra (dł. 14 km), szlak niebieski - Rabka-Zdrój – Olszówka – Poręba Wielka – Polana Hucisko – Czoło Turbacza – Hala Turbacza (dł. 20 km), szlak niebieski - Rabka-Zdrój – Zaryte – Luboń Wielki (dł. 8 km).

Warto wiedzieć, że:

- w Rabkolandzie odbywają się co roku Mistrzostwa Polski w dmuchaniu gumy balonowej i Mistrzostwa Polski w dojeniu sztucznej krowy.
- w muzeum etnograficznym im. Wł. Orkana znajduje się rzeźba Chrystusa Frasobliwego, którą zachwycał się sam Pablo Picasso
- z Rabki-Zdroju pochodzi znany polski pianista i kompozytor Janusz Stokłosa oraz znany aktor Jan Wieczorkowski.

Jeśli natomiast lubicie poszaleć na dwóch kółkach, znajdziecie tu cztery ciekawe trasy rowerowe: Rabka-Zdrój – Raba Wyżna – Bukowina – Harkabuz – Spytkowice – Rabka-Zdrój (dł. 45,5 km), Rabka-Zdrój – Harkabuz – Odrowąż – Pieniążkowice – Bielanka – Raba Wyżna – Rabka-Zdrój (dł. 36,5 km), Rabka-Zdrój – Raba Wyżna – Sieniawa – Klikuszowa – Obidowa – Rdzawka – Rabka-Zdrój (dł. 31,5 km),

Kościółek Św. Krzyża na Górze Piątkowej



Rabka-Zdrój – Olszówka – Niedźwiedź – Poręba Wielka – Jasionów – Rabka-Zdrój (dł. 30 km).

A może kochacie konie? Przy wyścigu „U Żura” znajdziecie hordowłę huculów z nauką jazdy konnej.

Relaks



Jak uciec od codzienności, przystanąć na chwilę i się zrelaksować? Wystarczy, że przyjedziecie do Rabki-Zdroju, przespacerujecie się ulicami z drewnianą zabudową do pięknego rozległego Parku Zdrojowego z okazami 110-letnich drzew i szumiącymi fontannami, wśród których skaczą wiewiórki. Możecie skorzystać ze ścieżki zdrowia.

Na najmłodszych czekają w parku dobrze urządzone place zabaw oraz miasteczko rowerowe. Spacerując alejkami dojdziecie do rzeki Poniczanki, nad którą ciągną się spacerowe dróżki. Na terenie parku stoi pomnik Papieża – Jana

Pawła II – turysty, przy którym rozpoczyna się Szlak Papieski w Beskidzie Wyspowym.

Tężnia solankowa i inne ciekawe miejsca

Na skraju Parku Zdrojowego, w pobliżu źródła solanki jodkowo - bromowej „Helena” wybudowano tężnię solankową i pijalnię wód mineralnych. Tężnia tworzy dookoła specyficzny aerozol solankowy, który sprzyja profilaktyce i leczeniu górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok, rozedmy płuc, nadciśnienia tętniczego, alergii, nerwicy vegetatywnej.

Innym odpężającym miejscem jest Uroczysko „Krzywoń” (ul. Podhalańska), na terenie którego powstała Leśna Ścieżka Edukacyjna. Na trasie znajduje się oczko wodne, moczary, źródelko i studnia, a także punkt widokowy. Warto też wybrać się na deptak przy ul. Jana Pawła II, gdzie będziecie podziwiać nowoczesną fontannę wykorzystującą światło i dźwięk.

W rabczański klimat wprowadzi Was wizyta w Muzeum Etnograficznym im. Władysława Orkana, znajdującym się w zabytkowym, modrzewiowym kościółku p.w. Św. Marii Magdaleny z początku XVII wieku. W Muzeum zgromadzone są eksponaty przedstawiające kulturę ludową górali, a także największy w Polsce zbiór świątków ludowych. Podhalański folklor poznacie też podczas występów lokalnych zespołów ludowych w amfiteatrze.

Przed wszystkim miasto dzieci

Rabka to przede wszystkim miasto dzieci z ofertą familijną. Na początek powinniście skierować swoje kroki do Rodzinnego Parku Rozrywki „Rabkoland” (ul. Podhalańska) z licznymi karuzelami, kolejkami, torem samochodzików i innymi atrakcjami. W „Rabkolandzie” znajdują się jedyne w świecie: Muzeum Orderu Uśmiechu oraz Dom Rekordów i Osobliwości. W Muzeum Orderu Uśmiechu pre-

Zachód słońca



Rodziny Park Rozrywki Rabkoland



Muzeum im. Władysława Orkana



zentowane są publikacje i zdjęcia związane z historią Orderu Uśmiechu oraz tablice z nazwiskami Kawalerów Orderu. Natomiast w Dom Rekordów i Osobliwości można podziwiać prezentowane na fotografiach historie niecodziennych rekordów, a także rekordowe przedmioty m.in. najmniejszy rower, największy but na wysokim obcasie, największy długopis, najmniejszy plecaczek i wiele innych.

W mieście dzieci nie mogło zabraknąć ulubieńca dzieci, Świętego Mikołaja. Spotkanie go w formie pomnika na placu przed zabytkowym dworcem kolejowym. Kolejną atrakcją jest Teatr Lalek „Rabcio”, który powstał w 1949r. jako teatr amatorski dla dzieci przebywających w Sanatorium Dziecięcym.

Co jeszcze ma do zaproponowania Rabka-Zdrój? Zabierzcie swoje pociechy do Skansenu Taboru Kolejowego w Chabówce, gdzie na kilku torach urządzono ekspozycję składającą się z wycofanych z ruchu parowozów, lokomotyw elektrycznych i spalinowych, płu-

gów, żurawi itp., które poddano rewitalizacji. Niewątpliwą atrakcją skansenu są przejażdżki pociągami retro.

Konieczne spróbujcie rodzinnego lepienia naczyń z gliny w pracowni garncarstwa według tradycyjnych siedemnastowiecznych metod. Odwiedźcie też pracownię lutniczą, w której tworzone są ludowe instrumenty strunowe. Ponadto w galerii lokalnych twórców „Pod Lilianną” możecie się umówić na lekcje haftu, decoupage’u czy malowania na szkle.

Więcej informacji o atrakcjach
na: www.rabka.pl

Atrakcje turystyczne poza Rabką

Jeśli zawitacie do Rabki na dłużej i wyczerpią Wam się pomysły na atrakcyjne spędzanie wolnego czasu, pamiętajcie, że Rabka stanowi dogodną bazę wypadową w Tatry Wysokie. Możecie też wybrać się na wycieczkę do Krakowa lub Starego Sącza.

WAŻNE ADRESY

Urząd Miejski w Rabce-Zdroju
ul. Parkowa 2
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 440, 26 92 000
www.rabka.pl

Miejski Ośrodek Kultury
ul. Parkowa 5
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 626

**Uzdrowsko Rabka SA
Zakład Przyrodolecznicy**
ul. Orkana 49
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 020

**PTTK – Biuro Obsługi Ruchu
Turystycznego**
ul. Piłsudskiego 1
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 77 317

Biuro Turystyczne „Turbacz”
ul. Wąska 1
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 77 588

BIT-BORT
ul. Orkana 49
34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 79 937, 26 70 210

Plac zabaw dla dzieci



Zabytkowy parowóz – Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce



Swoszowice

(Gmina Miejska Kraków)



Parę słów o Swoszowicach

Swoszowice są jedynym w Polsce i jednym z niewielu w Europie uzdrowiskiem funkcjonującym na obszarze dużej aglomeracji miejskiej. Naturalne bogactwo tych terenów stanowią swoszowicka siarka i 200-letni park uzdrowiskowy z ujęciami wód mineralnych połączony z terenami leśnymi położonymi nad rzeką Wilgą.

W Uzdrowisku Swoszowice, w kameralnej atmosferze możecie zregenerować siły i poprawić stan swojego zdrowia. Do dyspozycji gości odwiedzających Uzdrowisko są obiekty znajdujące się na terenie Parku Zdrojowego, takie jak: Główny Dom Zdrojowy – obiekt z 1811 r., pierwotnie drewniany, po kolejnych przebudowach od 1915r. murowany, parterowy z dwoma piętrowymi ryzalitami bocznymi. Tu znajdziecie zakład przyrodolecniczy, tzw. „Łazienki”.



Kuracjusze w Parku Zdrojowym

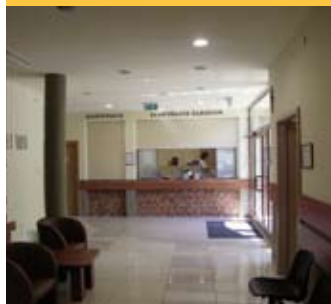
Macie kilka dni wolnego, marzy Wam się udany wypoczynek, ale nie możecie się zdecydować – z jednej strony chcielibyście się odstresować, zadbać o własne zdrowie i urodę, z drugiej – ciągnie Was do zabytków i życia kulturalno-rozrywkowego. Jak to połączyć? Wybierzcie się do Uzdrowiska Swoszowice! Skorzystacie tu z szerokiej oferty zabiegów leczniczych i poprawiających samopoczucie, a bliskość centrum Krakowa zapewni Wam dostęp do licznych atrakcji tego magicznego miasta.

Położenie

Osiedle Uzdrowisko Swoszowice położone jest w południo-

wo-wschodniej części Krakowa, w Dzielnicy X Swoszowice, w strefie nazywanej zielonym pierścieniem Krakowa, w odległości około 10 km od Rynku Głównego, dworców – kolejowego i autobusowego oraz lotniska w Balicach.

Wnętrze Głównego Domu Zdrojowego



Główny Dom Zdrojowy





Willa „Szwajcarka”

Willa „Szwajcarka” – dom z 1868 roku, będący początkowo budynkiem drewnianym, został zrekonstruowany i zmodernizowany w latach 1992-1996. Obecnie stanowi obiekt sanatoryjny. Pawilon „Parkowa” – wybudowany w 1922 roku od początku pełni funkcję punktu żywienia. Po pełnej modernizacji wykonanej w latach osiemdziesiątych znajduje się tu restauracja - kawiarnia.

W sąsiedztwie Parku, w strefie „A” ochrony uzdrowskiej, znajduje się trzygwiazdkowy Hotel „Krystyna”, który oferuje gościom jedno-, dwu-, trzy- i czteroosobowe pokoje, restaurację serwującą dania kuchni polskiej, salę fitness oraz relaks w saunie lub w groyce solnej z unikalnym mikroklimatem przypominającym nadmorski.

Historia

Pierwsze wzmianki o podkarpaciejskiej wsi Swoszowice pochodzą



Park Zdrojowy

z XIV-wiecznego Kodeksu Tynieckiego. W połowie XV wieku odkryto tutaj złoża siarki i założono pierwsze kopalnie, które funkcjonowały tu do 1888 roku, kiedy to ostatecznie je zamknięto. Ich ślady przetrwały do dziś w postaci wyrobisk i hałd porośniętych roślinnością. Pierwsze informacje o leczniczym działaniu wód, zwłaszcza na choroby reumatyczne, pochodzą z XVI wieku z dzieła „O Cieplicach” Wojciecha Oczko, nadwornego lekarza Stefana Batorego. Istniało też przekonanie, że pobyt w podziemiach kopalni siarki skutecznie leczy zarazę.

Początki zorganizowanej działalności uzdrowskiej sięgają 1811 roku, kiedy to profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego Feliks Radwański na wykupionych w 1807 r. gruntach zbudował pierwszy dom zdrojowy i obiekty przeznaczone na pokoje mieszkalne dla gości oraz



Źródło Główne leczniczej wody siarczkowej

założył Park Zdrojowy. Uzdrowsko stało się modną miejscowością wypoczynkową z licznymi atrakcjami dla odwiedzających gości. Uzdrowsko powoli rozwijało się, kuracjusze mieli do dyspozycji restaurację, koncerty, bilard, kręgle, taniec, a wędrownie zespoły teatralne dawały tu przedstawienia.

W 1859 r. Źródło i przyległe tereny zostały zakupione przez Spółkę Zdrojowisk Krajowych utworzoną z inicjatywy prezesa dr Józefa Dietla za pieniądze ziemian małopolskich. Zaangażowanie Józefa Dietla, pioniera polskiej balneologii doprowadziło do podniesienia rangi uzdrowska. Oficjalnie status uzdrowska Swoszowice otrzymały w 1973 r.

Warto wiedzieć, że:

- w uzdrowsku leczyli się m. in. Julian Ursyn Niemcewicz i Hugo Kołłątaj.
- Stanisław Staszic napisał dzieło poświęcone m.in. Swoszowicom „O ziemiórództwie Karpatów”.
- Swoszowice zostały utrwalone na obrazie dziewiętnastowiecznego malarza Aleksandra Kotsisa „Podwieczorek w Swoszowicach”.
- legenda głosi, że do uśmiercenia Smoka Wawelskiego, Szewczyk Dratewka użył siarki z kopalni swoszowickiej.

Park Zdrojowy



Dom Zdrojowy w 1871 r.





Największym skarbem uzdrowiska, dzięki któremu Swoszowice cieszą się uznaniem w Polsce i Europie, są złoża leczniczych wód mineralnych siarczanowo – wodorowęglanowo – wapniowo – magnezowych.

Wody mineralne Swoszowice powstają na skutek przesiąkania wód powierzchniowych oraz opadowych w głąb ziemi. Woda przechodząc przez warstwy minerałów zawierających siarkę oraz inne pierwiastki nabiera swoich charakterystycznych właściwości. Na terenie Parku Uzdrowskiego istnieją dwa ujęcia wody mineralnej – „Źródło Główne” oraz „Źródło Napoleon”. Ujęcia te są naturalne, chociaż ich powstanie związane jest, z działającą tu kiedyś kopalnią siarki.

Właściwości i zastosowanie swoszowickich wód

W smaku woda mineralna jest gorzkawa, początkowo klarowna, po pewnym czasie ulega zmętnieniu, stosuje się ją wyłącznie zewnętrznie w postaci kąpieeli pełnych lub częściowych. Początkowo silny zapach siarkowodoru zanika po pewnym czasie.

Swoszowickie wody siarczkowe, o udowodnionych właściwościach leczniczych, są wykorzystywane do naturalnego leczenia schorzeń reumatycznych, pourazowych i operacyjnych narządu ruchu, wybranych schorzeń neurologicznych oraz niektórych dermatologicznych, zwłaszcza łuszczycy.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- kąpiele siarczkowe
- peloidoterapia w formie: okładów i zawiań borowinowych oraz kąpieeli w zawieszinie borowinowej
- fizykoterapia

- kinezyterapia
- hydroterapia
- masaż
- terapia chłodząca mankietem Cryo/Cuff

Powyższe zabiegi lecznicze są również zabiegami powodującymi odnowę biologiczną organizmu. Dzięki nim zregenerujecie siłę, poprawicie swój wygląd i samopoczucie. Może skusicie się na masaż lub odprężającą kąpiel perełkową?

Więcej informacji o zabiegach:
www.uzdrowisko.krakow.pl

Kondycja



W Swoszowicach skorzystacie nie tylko z zabiegów leczniczych. Możecie tu także zadbać o sprawność fizyczną jeżdżąc konno, grając w tenisa czy spędzając czas na szlakach rowerowych i pieszych.

Kąpiel perełkowa



Grota solna w Hotelu „Krystyna”



Sport

Przy samym Parku Zdrojowym znajdują się obiekty sportowe Wójcickiego Ludowego Klubu Sportowego „Krakus”: duże boisko piłkarskie (asfaltowe i trawiaste), ośrodek jeździecki, ośrodek hipoterapeutyczny. Na ogrodzonym terenie boiska znajduje się plac zabaw dla dzieci, stoliki do gry w szachy lub warcaby, stół do ping-ponga, korty tenisowe. Możecie tu pojeździć konno albo pooglądać organizowane sezonowo zawody jeździeckie.

Aktywnie spędzicie tu czas nie tylko w ciepłych porach roku - w pobliskich Podstolicach i Sieprawiu znajdują się niewielkie stoki narciarskie, gdzie możecie doskonalić swoje umiejętności. Bardziej wprawni miłośnicy białego szaleństwa mogą szusować na stoku Chełm w oddalonych o ok. 30 km Myślenicach.

Turystyka aktywna

Podczas pobytu w Swoszowicach możecie też wybrać się na wę-

drówki po licznych szlakach turystycznych. Kilka z nich biegnie przez Park Zdrojowy prowadząc w przepiękne, mocno już pofalowane tereny Pogórza Wielickiego, skąd roztaczają się wspaniałe panoramiczne widoki. Znajdziecie tu także świetne trasy wycieczek rowerowych, między innymi Szlak siarczany prowadzący przez południowe zakątki Krakowa - Swoszowice i Fort Rajsko.

Szlak siarczany jest południowym fragmentem Szlaku Twierdzy Kraków, który stanowi pierścień fortyfikacji z XIX i XX wieku, obejmujących osiem obszarów warownych z licznymi fortami, bastionami, szanclami i innymi elementami obronnymi.

Więcej informacji o fortyfikacjach:
www.twierdza.art.pl

Możecie także wybrać się na wyprawę przebiegającą w pobliżu Swoszowic Krakowskim Szlakiem Generała Bema. Prowadzi on z Boruku Fałęckiego przez Kobierzyn, Siedzinę, Libertów do Gaju – dawne go majątku rodziny Bemów.



Park Zdrojowy wiosną

Więcej informacji o szlakach:

www.krakow.pl/odwiedz_krakow



Park Zdrojowy jesienią



WAŻNE ADRESY

Uzdrowisko

Kraków Swozowice Sp. z o.o.

ul. Kąpielowa 70
30-698 Kraków
tel. (12) 254 78 11,
fax. (12) 650 47 45
www.uzdrowisko.krakow.pl
(tu można znaleźć informację
o dojazdach do Uzdrowiska
miejskimi środkami komunikacji)

Hotel „Krystyna”

ul. Lusińska 9A-9B
30-698 Kraków
tel. (12) 654 71 91,
654 71 65
fax (12) 654 78 56
www.hotel-krystyna.krakow.pl

Gmina Miejska Kraków

– Urząd Miasta Krakowa

pl. Wszystkich Świętych 3-4,
31-004 Kraków
www.krakow.pl
www.krakow.travel

Punkty sieci InfoKraków

www.infokrakow.pl
e-mail: it@infokrakow.pl

1. ul. Siostry Faustyny 3

(teren Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia)
tel. (12) 263 60 64

2. Pawilon Wyspiańskiego

pl. Wszystkich Świętych 2
tel. (12) 616 18 86

3. Sukiennice

Rynek Główny
tel. (12) 433 73 10

4. Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego

ul. Powiśle 11,
tel. 513 099 688

Relaks



Pełne odprężenie zapewnią Wam z pewnością spacer po parku zdrojowym, który wraz z obiektami uzdrowskowymi wpisany jest na listę zabytków Miasta Krakowa. Park jest znakomitym miejscem wypoczynku i obserwacji przyrody. Posiada piękny drzewostan z okazami liczącymi po 180 lat – wśród nich 6 pomników przyrody z ogromną „lipą-słoń”. Harczą tu wiewiórki, wśród drzew mieszkają dzięcioły, sroki, sówki i kukułki.

W pobliżu Uzdrowiska, w Krakowie-Łagiewnikach znajduje się też Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, miejsce licznych pielgrzymek czcicieli Bożego Miłosierdzia, św. Siostry Faustyny i bł. Jana Pawła II. Nieopodal sanktuarium powstaje Centrum Jana Pawła II Nie lękajcie się!

Więcej informacji o Centrum:

www.janpawel2.pl

Ponadto możecie korzystać z bardzo bogatej oferty kulturalnej, rozrywkowej i turystycznej samego Krakowa. Znajdziecie tu Ogród Doświadczeń im. Stanisława Le-ma, gdzie na własnej skórze będziecie mogli przekonać się, jak działają prawa fizyki.

Macie ochotę na spacer po dawnym Krakowie? W takim razie koniecznie skierujcie swoje kroki do Muzeum w podziemiach Rynku Głównego. W tym unikatowym w skali światowej podziemnym muzeum cofniecie się w czasie, a za sprawą multimedialnego widowiska „Śladami europejskiej tożsamości Krakowa” nie tylko zobaczycie, ale i dotkniecie historii z początków legendarnego miasta. Bardziej współczesną historię żydowskich mieszkańców miasta poznacie w Muzeum w dawnej Fabryce Oskara Schindlera, gdzie można zwiedzać wystawę „Kraków – czas okupacji 1939–1945”.

Więcej informacji o muzeach:

www.mhk.pl/oddzialy

Rynek Główny w Krakowie



To nie koniec atrakcji Krakowa – możecie wybrać się na rejs statkiem po Wiśle do Tyńca, zwiedzić najbardziej znane zakątki miasta, ... Zdecydujcie sami!

Więcej informacji o atrakcjach

Krakowa: www.krakow.travel,
www.krakow.pl/odwiedz_krakow

Atrakcje turystyczne poza Krakowem

Jeśli, mimo bogactwa możliwości, wyczerpią się Wam pomysły na ciekawe spędzanie czasu w samych Swoszowicach i pozostałych częściach Krakowa, warto, żebyście odwiedzili inne miejscowości w okolicy?

Wieliczka – znajduje się w niej najstarsza obok Bochni kopalnia soli kamiennej. W 1978 r. Kopalnia Sól Wieliczka została wpisana na listę Światowego Dziedzictwa Kultury i Przyrody UNESCO. Na głębokości 135 m działa Muzeum Żup

Krakowskich, prezentujące m.in. dzieje przemysłu solnego. W komorach kopalni znajduje się sanatorium alergologiczne.

Więcej informacji o kopalni:

www.muzeum.wieliczka.pl,
www.wieliczka.eu/pl,
www.sanatorium.kopalnia.pl

Mogilany – miejscowość z piękną panoramą na Beskidy z Masywem Babiej Góry i Tatry. Zobaczycie tu fragmenty renesansowego parku, klasycystyczny pałac z początku XIX w. Warto również zwiedzić kościół z XVII w. z neogotycką dzwonnica oraz późnobarokowym ołtarzem w kształcie serca, będącym unikatem w skali europejskiej.

Dalsze wyprawy

Przy dłuższym pobycie w Swoszowicach warto wybrać się na dalszą wyprawę. Na wschód od Krakowa znajdują się duże kompleksy



Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach

zieleni wysokiej w Puszczy Niepołomickiej, a na zachód – leżące w granicach Jurajskiego Parku Krajobrazowego malownicze dolinki i kompleksy leśne.

Więcej informacji o Parku:

www.it-jura.pl

Można również wybrać się na nieco dalszą wycieczkę: do Kalwarii Zebrzydowskiej, Wadowic, Oświęcimia lub Zakopanego.

Park Zdrojowy latem



Park Zdrojowy zimą



Szczawnica



Pijalnia wód mineralnych na Placu Dietla

Jeśli chcecie skorzystać z uroków Beskidu Sądeckiego i Pienin, wcale nie musicie jechać w dwa różne miejsca – w Szczawnicy oba macie na wyciągnięcie ręki. Niepowtarzalność uzdrowiska docenił wiek temu Henryk Sienkiewicz. Może dacie się zaprosić na spacer intrygującym szlakiem „Go-

del Szalayowskich”, spływ Dunajcem czy szklaneczkę wody mineralnej?

Położenie

Szczawnica leży w dolinie prawego dopływu Dunajca – potoku Grajcarka, pomiędzy Pieninami a pasmem Radziejowej

z Beskidu Sądeckiego, w odległości ok. 50 km na południowy zachód od Nowego Sącza i ok. 37 km na zachód od Nowego Targu, przy granicy polsko-słowackiej.

Parę słów o Szczawnicy

Wyjątkowe położenie doliny powoduje, że w Szczawnicy panuje łagodny, a zarazem wyjątkowy mikroklimat, który współtworzą: lasy porastające zbocza doliny, duże nasłonecznienie, mała ilość opadów i czyste powietrze. Uzdrowisko zaczaruje Was też malowniczym krajobrazem, który zawdzięcza bliskości Pienińskiego Parku Narodowego i przełomu Dunajca.

Szczawnica ma Wam także do zaoferowania urok XIX-wiecznej architektury zdrojowej oraz różne możliwości aktywnego wypoczynku. Stanowi doskonałą bazę turystyczną przyjmującą jednorazowo kilka tysięcy gości, którym zapew-





Centrum Szczawnicy



Kapela góralska w Pieninach



Kolej krzesełkowa na Palenicy

nia noclegi w pokojach o zróżnicowanym standardzie.

W mieście realizowane są ciągle nowe inwestycje, dzięki którym Szczawnica odzyskuje dawny blask stając się nowoczesnym europejskim kurortem świadczącym usługi o najwyższych standardach.

Historia

Pierwsze wzmianki o osadzie pochodzą z początków XV w. i dotyczą zapisania przez króla Władysława Jagiełłę 400 florenów Abrahamowi z Goszczyc, przy okazji którego to zapisu wymieniono w obrębie Starostwa Czorszyńskiego dwie Szczawnice, Wyżną i Niżną.

Dynamiczny rozwój Szczawnicy jako uzdrowiska przypada jednak na połowę XIX wieku, kiedy to właścicielem dóbr szczawnickich został Józef Stefan Szalay, uważany za właściwego twórcę szczawnickiego kurortu. Zbudował pierwsze łazienki zdrojowe, nowe wille i pensjonaty, nadał oprawę architektoniczną odkrytym źródłom: Magdaleny, Walerii, Jana, Szymona, Heleny i Anieli, a także rozszerzył i unowocześnił Park Górny. Szalay wykonał także liczne rysunki Pienin i Szczawnicy, a całość swych prac opublikował

w 1858 roku w „Albumie Szczawnickim”. Zapraszał też do Szczawnicy wybitnych ludzi epoki.

Przed śmiercią Józef Szalay zapisał Zakład Zdrojowy Akademii Umiejętności w Krakowie, która zbudowała Dworek Gościnny (spłonął w 1962 r.), uporządkowała Park, zakończyła rozpoczętą przez Szalaya budowę drogi przez Pieniny do Czerwonego Klasztoru. Trudności finansowe i organizacyjne zmusiły Akademię do sprzedaży Szczawnicy w 1909 roku Adamowi Stadnickiemu, który przyczynił się do ogólnego rozwoju Szczawnicy

oraz powstania Inhalatorium (wyposażonego w pierwsze w Polsce komory pneumatyczne). Plan gospodarcza przerwała II wojna światowa. 18 marca 1948 roku na podstawie Zarządzenia Ministra Zdrowia uzdrowisko Szczawnica przejął Skarb Państwa.

Prawa miejskie zdrojowisko otrzymało w lipcu 1962 roku. Od stycznia 2008 r. zmieniono rodzaj gminy z miejskiego na miejsko-wiejski, co w praktyce oznaczało wyłączenie poza granice administracyjne miasta obszarów Jaworek i Szlachowej, którym nadano status wsi.

Szczawnica z lotu ptaka





Pomnik Henryka Sienkiewicza przy deptaku zdrojowym



Regionalny element małej architektury



Cerkiew w Szlachtowej

Zdrowie i uroda



Uzdrowisko Szczawnica dysponuje aż 12 źródłami wód mineralnych. Wody szczawnickie najlepiej spożywać w pijalniach, możecie je także zakupić w dobrych sklepach.

Właściwości i zastosowanie szczawnickich wód

Szczawnickie wody to szczawowy wodorowęglanowy, sodowy, jodkowy i bromkowy bogate w sole mineralne i liczne mikroelementy. Przedsiębiorstwo „Uzdrowisko Szczawnica” SA specjalizuje się w leczeniu chorób dróg oddechowych, przewlekłych stanów zapalnych nosa, zatok

przynosowych, gardła i krtani, schorzeń aparatu głosowego z przeciążenia nadmiernym wysiłkiem głosowym, schorzeń alergicznych górnych dróg oddechowych i astmy oskrzelowej. Oferuje również leczenie balneologiczne w schorzeniach układu ruchu, szczególnie w zespołach bólowych kręgosłupa i chorób reumatycznych.

Spyłw Przełomem Dunajca. Widok na Trzy Korony





Widok ze szczytu Sokolicy

Kondycja



Do Szczawnicy przyjedźcie po niezapomniane widoki, wrażenia, a przy okazji – lepszą kondycję. Tu większość atrakcji związana jest z ruchem.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- inhalacje indywidualne nosa lub gardła, płukanie nosa i gardła, bulling
- inhalacje ultradźwiękowe
- inhalacje solankowe całkowite
- elektroterapia (terapuls, jonoforeza, diadynamik, ultraton)
- hydroterapia (masaże podwodne całociałowe i wirowe nóg, kąpiele 4-komorowe, perełkowe, kąpiele mineralne i kwasowęglowe (CO₂))
- kinezyterapia (gimnastyka indywidualna z elementami masażu kręgosłupa)
- balneoterapia (okłady parafinowe i borowinowe)
- laseroterapia
- magnetoterapia
- krioterapia
- kuracja pitna wodami mineralnymi

W Szczawnicy możecie też oddać się w ręce specjalistów i odżywić, odmłodzić i wymodelować swoje ciało. Zabiegi spa oferują m.in. Solar Spa Hotel, Sanatorium Uzdrowiskowe „Budowlani” czy też pensjonat „Amon” w Jaworkach.

Sport

W obiektach noclegowych dostępne są baseny kryte, korty tenisowe, park wodny (Hotel Solar Spa). Ogólnodostępne są korty tenisowe przy ul. Głównej, skatepark oraz boiska. Miłośnicy sportów wodnych mogą sprawdzić swoje umiejętności wypożyczając kajak i pokonując tor slalomowy wiodący wzdłuż trasy spływu Dunajca.

Szczawnica jest atrakcyjna także zimą. Na terenie miasta – w centrum, w Jaworkach i pod Durbaszką – znajdują się wyciągi narciarskie oraz trasy zjazdowe zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych amatorów białego szaleństwa. Narciarzy o większych umiejętnościach ucieszy sztucznie śnieżona trasa na stoku Palenicy, posiadająca homologację FIS, na której rozgrywane są zawody alpejskie. Na miłośników snowboardu natomiast oczekuje umiejscowiona na szczycie góry rynna do halfpipe. W Szczawnicy znajdują się liczne wypożyczalnie sprzętu narciarskiego i snowboardowego. Na stokach narciarskich swoje usługi oferują fachowi instruktorzy narciarstwa.

Turystyka aktywna

Góry pokryte lasami o bogatej florze i faunie przyciągają amatorów pieszych wędrówek. Liczne szlaki turystyczne prowadzą na najwyższe szczyty Pienin i Górców oraz do rezerwatów przyrody: Wąwozu Homole, Wysokich Skałek, a także do jednego z najpiękniejszych, obfitującego w malownicze skałki i progi skalne, tworzące przełomy i wodospady – rezerwatu Białej Wody. Trasy dostosowane są do możliwości fizycznych przeciętnego użytkownika. Najważniejsze szlaki turystyczne to: Szczawnica Dolna – Droga Pienińska – Czerwony Klasztor (Słowacja) (czerwony), Trzy Korony – Sokola Perć – Sokolica – Szczawnica Dolna – Szafranówka

Warto wiedzieć, że:

- na terenie Szczawnicy znajduje się Góra Jarmuta, na której wg podań stała pogańska świątynia bóstwa, od którego imienia wzięło nazwę wzniesienie.
- w Szczawnicy bywał niegdyś zachwycony tutejszą atmosferą Henryk Sienkiewicz, który wspierał biedne dzieci ze Szczawnicy. W 2008 r. w dowód wdzięczności przy deptaku na ul. Zdrojowej odsłonięto pomnik tego wybitnego polskiego pisarza i noblisty.
- w roku 2005 Uzdrowisko Szczawnica w wyniku porozumienia sądowego wróciło ponownie do przedwojennych właścicieli, rodziny hr. Stadnickich.

– Durbaszka – Wysokie Skałki (niebieski), Dzwonkówka – Bereśnik – Bacówka PTTK pod Bereśnikiem – Bryjarka – Szczawnica – Palenica – Szafranówka (żółty), Szczawnica dworzec PKS – dolina Sopotnickiego Potoku – Czeremcha – Schronisko PTTK na Przehybie (niebieski), Szczawnica dworzec PKS – Łysiny – Schronisko PTTK na Przehybie – Jazowsko (zielony).

Jeśli preferujecie szybsze sposoby zwiedzania terenu, ucieszą Was pewnie przygotowane liczne trasy rowerowe i konne o różnym stopniu trudności. Na miejscu, w wypożyczalniach sprzętu sportowego możecie zaopatrzyć się w rower górski, natomiast w stadninach koni skorzystać z bogatej oferty, organizowanych tam, imprez konnych.

Relaks



Szczawnica kusi Was nie tylko pięknem przyrody i unikalnym mikroklimatem, lecz także bardzo urozmaiconą ofertą atrakcji dodatkowych. Sprawdźcie sami.

Godła Szalaya i „Pienińskie Lato”

Już w samym centrum Szczawnicy możecie skorzystać z czteroosobowej kolejki krzesłkowej, prowadzącej na Palenicę, skąd rozpościera się widok na wspaniałą panoramę Tatr, Pienin, Beskidu Sądeckiego i całej Szczawnicy. Obok, na sąsiadującej z Palenicą – Szafranówce zbudowano zjeżdżalnię

wózkową, atrakcyjną zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Jedną z najbardziej znanych atrakcji turystyczno-krajobrazowych Pienin jest spływ tratwami przełomem Dunajca, z którego corocznie korzysta ok. 250 tys. osób. Natomiast w czystych górskich rzekach i bystrych potokach zwolennicy wędkarstwa mogą zacząć się na pstrąga potokowego, lipienia i głowicę.

Wspaniałym uzupełnieniem klimatu miejscowości jest folklor góralski, który jest w Szczawnicy wciąż żywy i widoczny w gwarze pienińskiej, strojach ludowych noszonych przez flisaków, doróżkarzy i rodowitych szczawniczian podczas uroczystości, a także w wyrobach tutejszych rzemieślników i dziełach twórców ludowych. Działają tu zespoły regionalne oraz Pieniński Oddział Związku Podhalań. Co roku w lipcu organizowane jest święto lokalnego folkloru „Łato Pienińskie”. W Muzeum Pienińskim znajduje się też stała ekspozycja etnograficzno-historyczna poświęcona kulturze górali pienińskich i tradycji zdrojowej.

Najważniejsze zabytki miasta to: XI-X-wieczna zabudowa zdrojowa na Placu Dietla, cerkiew w Jaworkach z barokowym ikonostasem, kaplice w Parku Górnym i Dolnym, zabudowa źródeł wód mineralnych Walerii i Szymona, stary cmentarz Szalayowski z zabytkowymi nagrobkami i neogotycką kaplicą, dwór Józefa Szalaya z 1839 roku.

Unikatową atrakcją jest szlak „Godeł Szalayowskich” będący turystyczną trasą miejską. „Godła Szalayowskie” to drewniane tablice z zamieszczono-

ną na nich nazwą i malowidłem, zawieszane na budynkach, w których wynajmowane są pokoje dla kurasjuszy, wczasowiczów i turystów. Pomysł ich wprowadzenia i pierwotne wykonanie przypisuje się Józefowi Szalayowi, twórcy szczawnickiego uzdrowiska.

Ponadto przez cały rok w pijalni uzdrowskiej funkcjonuje Galeria Wystaw Pijalni Wód Mineralnych, w której prezentowane są prace wybitnych twórców. Z kolei w odrestaurowanym budynku przy Placu Dietla mieści się Muzeum Historii Uzdrowiska uruchomione w 2010 r. przez wnuka ostatniego właściciela uzdrowiska, hrabiego Stadnickiego.

Jeśli natomiast lubicie posłuchać dobrej muzyki udajcie się do Jaworek, do przystani dla artystów – „Muzycznej Owczarni”. Odbývają się tam koncerty rockowe, bluesowe, jazzowe, country i inne, znanych i popularnych wykonawców polskich i zagranicznych. Często koncerty daje tu światowej sławy skrzypek Nigel Kennedy.

Więcej atrakcji na:

www.szczawnica.pl

Atrakcje turystyczne poza Szczawnicą

Pobyt w Szczawnicy to również doskonała okazja do poznania uroków Pienińskiego Parku Narodowego, zwiedzenia pobliskich zamków w Niedzicy i Czorsztynie, podróży statkiem po Jeziorze Czorszyńskim. Możecie też odwiedzić Stary Sącz lub wybrać się w Tatry Polskie lub Słowackie.

WAŻNE ADRESY

Urząd Miasta i Gminy Szczawnica

ul. Szalaya 103
34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 22 03
fax (18) 262 25 30
www.szczawnica.pl
e-mail: miasto@szczawnica.pl

Miejski Ośrodek Kultury

ul. Główna 6
34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 26 66
www.mokis.szczawnica.pl
e-mail: mokszczawnica@pro.onet.pl

Przedsiębiorstwo

„Uzdrowisko Szczawnica” S.A.

ul. Zdrojowa 26
34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 22 11
www.uzdrowisko.szczawnica.pl
e-mail: biuro@uzdrowisko.szczawnica.pl

Pieniński Oddział PTTK

Os. Poloniny 4a/3
34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 23 32
www.pttk.szczawnica.pl
e-mail: pttkszczawnica@siecpieniny.net

Szewczyk Travel

Centrum Organizacji Turystyki

ul. Zdrojowa 2/4
34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 18 95
www.szewczyktravel.pl
e-mail: biuro@szewczyktravel.pl

Pienińskie Centrum Turystyki

Usługi transportowe krajowe i zagraniczne

ul. Główna 1
34-460 Szczawnica
tel./fax. (18) 262 23 32
www.pieninskiecentrumturystyki.pl
e-mail: biuroptc@op.pl

Wapienne

(Gmina Sękowa)



Wapienne, widok Sękowa

Czy wiecie, gdzie powstał pierwszy szyb naftowy? Wcale nie w Tekasie, tylko w miejscowości Siary w Gminie Sękowa. Czyż jeszcze zaskoczy Was ta gmina? Przede wszystkim nietkniętą ręką ludzką przyrodą połączoną z architekturą drewnianą i łemkowską tradycją lokalnych wsi. Ta niepowtarzalna atmosfera tworzy wspaniałą oprawę dla uzdrowiska we wsi Wapienne, która uchodzi za jedną z najczystszych i najmniej zanieczyszczonych miejscowości uzdrowiskowych w Polsce.

Położenie

Gmina Sękowa położona jest w zachodniej części Beskidu Niskiego,

w paśmie Magurskim pomiędzy dolinami rzek Ropy i Wisłoki. Na południu gmina graniczy ze Słowacją, na północy z Gorlicami. Uzdrawisko Wapienne położone jest w kotlinie, w sercu Grupy Magurskiej Beskidu Niskiego u stóp Magury Wątkowskiej (847 m. n.p.m.), w odległości 14 km od Gorlic.

Parę słów o uzdrowisku Wapienne i Gminie Sękowa

Wapienne charakteryzuje się korzystnym, podgórskim klimatem sprzyjającym wypoczynkowi i leczeniu. Wysokie parametry czystości wody i powietrza grupują

Wapienne wśród nielicznych już uzdrowisk, spełniających zastrzone normy zanieczyszczeń. Wapienne dysponuje bazą noclegową w budynkach stałych oraz domkach kempingowych, jak również salą bankietowo-konferencyjną, kawiarnią i bufetem.

Okolice Wapiennego wyróżniają się malowniczymi krajobrazami, czystym środowiskiem oraz bogactwem flory i fauny. Południowo-wschodnią część Gminy Sękowa zajmuje Magurski Park Narodowy. W wielu gminnych miejscowościach możecie zwiedzić liczne budowle sakralne z XVI i XVII w., wśród których są liczne cerkwie. W tych stronach przeniesie się do minionej epoki wraz z bogactwem kultury łemków i Pogórczan.

Historia

Historia Wapiennego sięga 1546 r., kiedy to król Zygmunt Stary nadał Michałowi, synowi sołtysa z Męciny prawo do lokacji wsi na prawie wołoskim. Wapienne, jako wieś królewska, należało do starostwa bieckiego, później przeszło w ręce Lubomirskich. Głównym zajęciem mieszkańców było pasterstwo.

W drugiej poł. XIX w. na terenie wsi rozpoczęto eksploatację ropy naftowej. Największym skarbem



Cerkiew w Bodakach



Pałac rodziny Długoszy w Siarach



Jasionka – widok

miejsowości były jednak znajdujące się tu wody mineralne, znane już w XVII stuleciu. Rozkwit Wapiennego przypada na pierwszą poł. XIX w., kiedy powstał tu kurort leczniczy, zwany przez okres zaborów „Schwedelbad”.

W 1848 r. Zakład Zdrojowy posiadał 3 wille i łącznie o 50 wannach. W latach dwudziestych XX w. kąpiele w Wapiennem zażywało aż 100 osób dziennie. W latach międzywojennych skromnie urządzone i tanie uzdrowisko dostępne było niemal dla wszystkich, o czym świadczą pobytu w nim miejscowych chłopów i mieszkańców okolicznych miasteczek.

Po zniszczeniach z okresu II wojny światowej Wapienne częściowo podniosło się w 1948 r. W 1955 r. tereny uzdrowiska przejęto i zaadaptowano na ośrodek kolonijno-wypoczynkowy. W latach 60. powstał tu zakład leczniczy, a uzdrowisko miało do dyspozycji 8 kabin do kąpiele mineralnych i 3 do kąpiele borowinowych. Wtedy także odbudowano pensjonat, zbudowano zaplecze gastronomiczne i wzniesiono ok. 50 domków kempingowych. W 1973 r. do użytku oddano basen kąpielowy. Od 1979 r. w uzdrowisku organizowane były całoroczne 24-dniowe stacjonarne turnusy sanatoryjne.

Obecnie Wapienne jest jednym z bardziej atrakcyjnych kurortów południowej Polski.

Zdrowie i uroda



Uzdrowisko posiada własne źródła wód mineralnych siarkowo-wodowych (źródła Kamila, Marta i Zuzanna) oraz odwiert wód mineralnych.

Leczone schorzenia

Największym bogactwem Wapiennego są wody siarczkowe. Głównym wskazaniem do stosowania kąpiele w wodach siarczkowych są: choroby układu ruchu o charakterze zwyrodnieniowym, przewlekłe choroby zapalne – zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenie stawów o mniejszej aktywności, niektóre choroby skóry, wybrane choroby układu nerwowego i zespoły bólowe oraz zaburzenia krążenia obwodowego o charakterze miażdżycowym.

W Wapiennem możecie poddać się zabiegom z wykorzystaniem eksploatowanej na miejscu borowiny, stosowanej w leczeniu chorób narządów ruchu i chorób kobiecych.

Oferowane metody lecznicze:

- światłolecznictwo
- elektrolecznictwo
- kinezyterapia (m.in. masaże)
- hydroterapia (masaże podwodne, kąpiel perełkowa, kąpiele ozonowe)
- balneoterapia (okłady borowinowe, kąpiele siarczkowe)

Uzdrowisko ma Wam także do zaoferowania zabiegi SPA – m.in. usługi pielęgnacyjne dla skóry – Błoto z Morza Martwego, zabiegi z zastosowaniem okładów borowinowych, zabiegi z zakresu hydroterapii.

Uzdrowisko Wapienne



Kondycja



Pobyty w Wapiennem nie musicie ograniczać tylko i wyłącznie do zabiegów leczniczych. Warto też za dbać tu o ogólną kondycję.

Sport

Na terenie uzdrowiska znajduje się kompleks basenowy na wolnym powietrzu z podgrzewaną wodą (basen główny, brodzik), który obsługiwany jest przez wykwalifikowanego ratownika. Poza tym możecie tu skorzystać z zespołu boisk sportowo – rekreacyjnych do: piłki nożnej, piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i kometki. Do dyspozycji kuracjuszy pozostawiony jest także kort tenisowy, wypożyczalnia sprzętu sportowo-rekreacyjnego i gier stołowych.

W pobliżu możecie też pojeździć konno w znanej Stadninie Koni Huculskich w Gładyszowie. Natomiast w oddalonych o ok. 14 km Gorli-

cach popływacie na krytej pływalni, pojeździecie na sztucznym lodowisku i skorzystacie z hali sportowej. Jest tu także co robić w zimowe dni. Na stokach Magury Małastowskiej w pobliżu schroniska znajduje się czteroosobowa kolej linowa (www.skiparkmagura.eu) z trasą zjazdową o długości 1400 m oraz nartostrada o długości ok. 3 km. Na nartach możecie również zjeżdżać po łagodniejszych stokach w Małastowie i Sękowej.

Turystyka aktywna

Teren gminy Sękowa pokryty jest gęstą siecią oznakowanych szlaków turystycznych zachęcających do wypraw pieszych i rowerowych, konnych, narciarskich po trasach prowadzących przez najpiękniejsze i najciekawsze zakątki. Najważniejsze szlaki to: szlak czerwony – Zdynia – Popowe Wierchy – Wołowiec – bączówka PTTK w Bartnem – Magura Wątkowska – Kąty (główny szlak beskidzki włączony

do międzynarodowego szlaku przyjaźni Eisenach–Budapeszt), szlak zielony I – Gorlice – Łysola – Męcina Wielka – Wapienne – Magura Witkowska – do szlaku czerwonego, szlak zielony II – Szymbark – Magura Małastowska – Smerekowiec – Wyśowa, szlak niebieski – Gorlice – Siarły – Ostry Dział – Magura Małastowska – bączówka PTTK w Bartnem. Charakterystycznymi elementami tych szlaków są piękne cerkwie, kapliczki i krzyże przydrożne, cmentarze wojenne, a przede wszystkim widoki krajobrazowe z prawie nienaruszonym środowiskiem naturalnym. Gmina stanowi również dogodny punkt wyjściowy na szlaki turystyczne m. in. do pięknego Bardejowa na Słowacji oraz na szlak architektury drewnianej. Przez gminę przebiega też szlak węgierski (zwany „traktem królewskim”), który za czasów Kazimierza Wielkiego był jedną z najważniejszych dróg komunikacyjnych w Królestwie Polskim.

Magura Małastowska

Szlak Radocyna – Konieczna



Wędrowały tym szlakiem poczty rycerskie, królewscy urzędnicy, szlachta i kupieckie karawany.

Relaks



Jeśli jesteście spragnieni ciszy i wypoczynku, odnajdziecie go w Wapiennem i jego okolicach. Gmina Sękowa to jeden z nielicznych obszarów, gdzie środowisko naturalne pozostało w postaci niemal nieznaruszonej, a ingerencja człowieka nie zdążyła zniszczyć walorów krajobrazu i środowiska. Mnogość kościółków, cerkwi wkomponowanych w małe, ledwie zamieszkałe wioski tworzy charakterystyczne malownicze widoki i niezapomnianą atmosferę minionej epoki. Wypoczynkowi tutaj sprzyja bogata kultura Łemków i Pogórzan znajdująca swoje odbicie w ręcznie wytwarzanych przedmiotach, w kulturze ludowej, gościnności miejscowej ludności.

Wycieczki po Wapiennem i okolicach

Tuż nad granicą uzdrowiska przebiega granica Magurskiego Parku Narodowego. Tutejszy podgórski klimat służy wypoczynkowi i leczeniu, a rozległe przestrzenie i łagodne, gęsto zalesione wznieśnienia stwarzają doskonałe warunki do uprawiania turystyki.

Do lasów Puszczy Karpackiej możecie wybrać się na bezkrwawe łowy, grzyby i jagody. Zachwycą Was krystalicznie czyste rzeki i strumienie oraz bogactwo fauny i flory. Na stokach Magury Wątkowskiej znajduje się rezerwat „Kornuty” z oryginalnymi piaszczystymi skałkami dochodzącymi do 25 m wysokości, a ciekawostką jest występujący tu bardzo rzadki motyl niepylak mnemozyna.

W samym Wapiennem zobaczcie dwa przydrożne krzyże łacińskie z piaskowca, wykonane w latach 1867-1868 przez Mateja Cyrkota, ludowego artystę z Bartnego. Na

Warto wiedzieć, że:

- w latach 1812–15 po trudach kampanii moskiewskiej w Wapiennem leczyli się żołnierze napoleońscy.
- od 1852 roku w Siarach (Gmina Sękowa) pracował pierwszy na świecie szyb naftowy.
- stojący w Sękowej drewniany kościół p.w. św. Filipa i Jakuba z ok. 1520 r. był chętnie rysowany przez Stanisława Wyspiańskiego, Józefa Mehoffera i Włodzimierza Tetmajera.

teren gminy zwiedzić też wiele zabytków sztuki sakralnej, w tym kilkanaście cerkwi łemkowskich – arcydzieł sztuki budowlanej, z kopułami, potrójnymi krzyżami oraz malarstwem ikonowym wewnątrz. W cerkwi greko-katolickiej w Bartnem znajduje się obecnie Muzeum Sztuki Cerkiewnej. Cerkwie w więk-

Rezerwat Skalny Kornuty

Wodospad na dopływie potoku Wołosiec

Cerkiew w Pętnej



WAŻNE ADRESY

Urząd Gminy Sękowa

38-307 Sękowa 252
tel. (18) 351 80 16, 351 80 17
fax (18) 354 03 10
www.sekowa.pl
e-mail: ugsekowa@sekowa.pl

Uzdrowisko Wapienne

w Wapiennem k. Gorlic
38-307 Sękowa
tel./fax (18) 351 81 63, 351 90 01
www.wapienne.iap.pl
e-mail: wapienne@wapienne.pl

szości wchodzi w skład Szlaku Architektury Drewnianej Województwa Małopolskiego.

Więcej o Szlaku Architektury Drewnianej na:

www.drewniana.malopolska.pl

„Perelką” jest jeden z najwspanialszych zabytków budownictwa drewnianego w Polsce – kościół p.w. św. Filipa i Jakuba w Sękowej, zbudowany w 1520 roku z drewna modrzewiowego w stylu gotyckim. Obiekt ten został uhonorowany prestiżowym medalem Prix Europa Nostra, a w lipcu 2003 roku wpisany na listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO.

Cerkiew w Owczarach



Odwiedźcie także neogotycki kościół parafialny p.w. św. Józefa w Sękowej, zbudowany w 1885 r. W krajobraz tych stron wpisane zostały też pamiątki historii m.in. stare zagrody, przydrożne krzyże i kapliczki, dzięki którym budowane przez mieszkańców wierzących, że uchronią ich przed złem. Innym charakterystycznym elementem pejzażu gminy są rozsia-
ne pośród gór cmentarze z czasów bitwy pod Gorlicami, mającej miejsce podczas I wojny światowej. Cmentarze projektowane były przez znakomitych architektów m.in. Hansa Mayera i Duszana Jurkowicza.

Nie można też zapomnieć o tym, że Gmina Sękowa to kolebka przemysłu naftowego. Aby „ocalić od zapomnienia” dziedzictwo kultury przemysłowej związanej z wydobyciem i przetwórstwem ropy naftowej, w Sękowej powstał Skansen Przemysłu Naftowego, który przedstawia proces technologiczny wydobycia, oczyszczania i transportu ropy naftowej. Ekspozycja ta jest częścią Karpackiego Traktu Naftowego promującego Karpacko – Galicyjski Szlak Naftowy jako produkt turystyczny o znaczeniu światowym. Po dziś dzień,

szczególnie w Sękowej, Siarach i Ropicy Górnej, łatwo można natknąć się na stare szyby naftowe i urządzenia wiertnicze, pamiątki po „gorączce naftowej” sprzed 150 lat.

Więcej informacji turystycznych na: www.sekowa.pl

Atrakcje turystyczne poza Gminą Sękowa

W odległości ok. 32 km od Wapiennego znajduje się polsko-słowackie przejście graniczne w Koniecznej, które umożliwi Wam skorzystanie z dodatkowych atrakcji na terenie sąsiedniego państwa. Warte odwiedzenia jest słowackie miasto Bardejów z pięknym Starym Miastem wpisanym na listę UNESCO.

Pobyt w Wapiennem możecie też urozmaicić wycieczką do oddalonej o ok. 60 km Krynicy-Zdroju czy innego znanego kurortu – Wysowej (ok. 40 km). Ponadto w odległości ok. 30 km od Wapiennego znajduje się sztuczny zalew Klimkówka z centrum sportów wodnych, gdzie popływacie kajakiem lub żaglówką.

Kościół pw. świętych Filipa i Jakuba w Sękowej



Wysowa-Zdrój

(Gmina Uście Gorlickie)



Wysowa, szpital Uzdrawiskowy Beskid

Szukacie uroczego, spokojnego, sielankowego miejsca z piękną dziką przyrodą, gdzie na wyciągnięcie ręki macie znakomite wody mineralne o znanych walorach leczniczych? Wybierzcie się do Wysowej-Zdroju, „galicyjskiego Merano” otoczonego szczytami Gór Hańczowskich, z niepowtarzalnym mikroklimatem, gdzie na podmokłych łąkach wypływają źródła mineralne, a po lasach chowają się dorodne rydze.

Położenie

Wysowa-Zdrój położona jest w południowo-zachodniej, najwyższej części Beskidu Niskiego zwanej górami Hańczowskimi, nad rzeką Ropą,

której źródła znajdują się na terenie wsi Blechnarka, tuż przy granicy ze Słowacją. Miejscowość usytuowana jest w odległości ok. 35 km od Gorlic i 42 km od Krynicy-Zdroju.

Parę słów o uzdrowisku Wysowa i Gminie Uście Gorlickie

Gmina Uście Gorlickie jest jednym z najatrakcyjniejszych zakątków południowej Polski, a wszystko dzięki specyficznemu położeniu w paśmie Beskidu Niskiego stanowiącego część Zewnętrznych Karpat Zachodnich. Wysoka lesistość, piękno górskiego krajobrazu, czyste środowisko, sprzyjający łagodny klimat i słabe zaludnienie zachęcają Was

do przyjazdu o każdej porze roku. Waszą uwagę zwrócą też unikalne w skali kraju zespoły szaty roślinnej i świata zwierzęcego oraz środowisko przyrodnicze z zachowanymi elementami pierwotnego krajobrazu. Gmina jest także ciekawa z etnograficznego punktu widzenia. Do tzw. „Akcji Wisła” w 1947 roku tereny te były w większości zamieszkiwane przez Łemków, którzy do dzisiaj zachowali swą odrębność kulturową. Rozproszeni po świecie Łemkowie spotykają się co roku na swoim święcie „Łemkowskiej Wiatrze” we wsi Zdynia.

Właśnie tutaj, wśród zielonych gór i polsko-łemkowskiego dziedzictwa leży Wysowa-Zdrój, prze-

Warto wiedzieć, że:

- Wysowa-Zdrój zwana jest od dawna „galicyjskim Merano”.
- w 1925 r. miało miejsce objawienie się Matki Boskiej na Górze Jawor. Obecnie znajduje się tam sanktuarium, w którym najważniejsze nabożeństwo odbywa się 12 lipca w święto św. Piotra i Pawła.
- reżyser Jerzy Hoffman realizował sceny do „Ogniem i mieczem” w Gminie Uście Gorlickie, nad Zalewem Klimkówka, który w jego filmie „zagral” Dniepr.



Zabiegi borowinowe



„Biaława”, basen

piękne uzdrowisko, którego historia sięga XVII wieku. Do Wysowej-Zdroju przyjeżdżają kuracjusze z całej Polski zapewniając sobie możliwość korzystania ze zdrowego, łagodnego mikroklimatu i waleńców wysowskich wód mineralnych. Uzdrowisko ma do zaoferowania całą gamę zabiegów, nie tylko leczniczych, lecz także z zakresu odnowy biologicznej. Z Wysowej-Zdroju wyjeżdżacie zrelaksowani, a przede wszystkim – zdrowsi.

Historia

Nazwa wsi pochodzi prawdopodobnie od starostwańskiego imienia Wysz. Pierwsze wzmianki o osadzie pochodzą z XV wieku, kiedy to przebiegał tędy szlak handlowy wiodący przez Karpaty.

Miejscowość i jej okolice były zamieszkiwane przez łemków. Przez kilka wieków życie w przygranicznej wsi toczyło się raczej spokojnie. Dopiero w XVIII wieku tymi okolicami wstrząsnęły walki konfederatów barskich z wojskami rosyjskimi.

Pierwszy historyczny przekaz o wysowskich źródłach pochodzi z XVII w. Jednak początki rozwoju uzdrowiska przypadły na przełom XVIII i XIX wieku. W 1814 Urszula Dębińska, znana z gospodarności, wystawiła budynek złożony z 9 izb mieszkalnych i z 6 oddzielnych łazienek.

W czasie I wojny światowej w wyniku ciężkich działań wojennych zakład leczniczy spłonął. W okresie międzywojennym zakład od-

budowano, wzniesiono też nowe drewniane budynki zakładu zdrowego i stylową pijalnię wód mineralnych.

Po drugiej wojnie światowej uzdrowisko było bardzo zniszczone. W 1959 roku utworzono Państwowe Przedsiębiorstwo „Uzdrowisko Wysowa”. Większość sanatoriów i ośrodków wczasowych powstała w latach 1960-1980. Wysowa-Zdrój jest dzisiaj jednym z bardziej znanych polskich uzdrowisk.

Zdrowie i uroda



Wysowa-Zdrój, jako jedno z nielicznych uzdrowisk, zarówno w Polsce jak i Europie, posiada tak duże bogactwo wód mineralnych. Ich różnorodność związana jest ze zróżnicowaną budową geologiczną podłoża - woda krąży pomiędzy naprzemiennie ułożonymi warstwami piaskowców i łupków co powoduje, że nasycza się minerałami.

Cerkiew w Bieliczce



Wysowa, cerkiew



Czterokomorówka



Właściwości i zastosowanie wysowskich wód

Obecnie eksploatowanych jest jedenaście ujęć, które różnią się od siebie zawartością substancji stałych i gazowych. Ministerstwo Zdrowia nadało wodom z „Obszaru Górniczego Wysowa” status leczniczych. Wszystkie wody to szczawy alkaliczne o wysokiej wartości substancji mineralnych i pierwiastków śladowych. Większość z nich jest dostępna w Pijalni Wód Mineralnych, w sercu uzdrowiska, w przepięknym, prawie stu-letnim Parku Zdrojowym. Spośród wszystkich cztery najbardziej charakterystyczne dla Wysowej-Zdroju (Franciszek, Józef, Henryk, Wysowianka) są konfekcjonowane w Rozlewni Wód Mineralnych. W uzdrowisku Wysowa-Zdrój świadczone są kompleksowe usługi z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego i rehabilitacji oraz usługi wczasowo-wypoczynkowe na bazie Sanatorium Uzdrowiskowego „Biawena” i „Wysowa”, Sanatorium „Glinik”, Szpitala Uzdrowiskowego „Beskid”

oraz Zakładu Przyrodoleczniczego. Uzdrowisko specjalizuje się w leczeniu cukrzycy oraz prowadzi leczenie uzdrowiskowe chorób: układu moczowego, układu pokarmowego, układu oddechowego, układu kostno-stawowego, mięśniowego oraz otyłości.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- balneoterapia (kąpiele mineralne, inhalacje z wód mineralnych, okłady borowinowe)
- hydroterapia (natryski, bicz szkockie, kąpiele perełkowe, masaże wirowy)
- światłolecznictwo (naświetlania lampą Sollux)
- ultrasonoterapia (zabiegi ultradźwiękowe)
- elektroterapia (galwanizacja, kąpiele elektryczno - wodne 2 i 4 – komorowe, prądy diadynamiczne, krioterapia)
- kinezyterapia (gimnastyka lecznicza)
- magnetoterapia

Wykonywane zabiegi pomogą Wam wrócić do zdrowia i znacznie poprawić Waszą kondycję. Wpłyną też z pewnością na Waszą urodę, a co za tym idzie Wasze samopoczucie. Może skorzystacie z basenu z hydromasażem lub jaskini solnej o baśniowym wnętrzu i zbawienym działaniu na ciało i psychikę?

Kondycja



W dbaniu o dobrą formę fizyczną pomogą Wam nie tylko zabiegi lecznicze, lecz także urozmaicone możliwości aktywnego spędzania czasu.

Sport

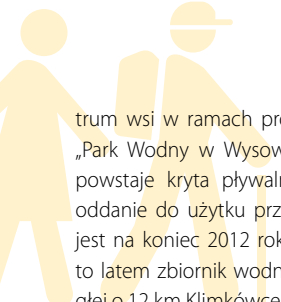
Teren Gminy Uście Gorlickie sprzyja uprawianiu sportów o każdej porze roku. W samym uzdrowisku do Waszej dyspozycji są korty tenisowe, kręgielnie i sale gimnastyczne. Dostępne są także kryte baseny (Sanatorium „Biawena”, „Glinik”). Obecnie w cen-

Park Zdrojowy

Kapliczka w Nowicy z 1882 r.

Cerkiew pw. św. Kosmy i Damiana w Skwirtnem





trum wsi w ramach projektu pn. „Park Wodny w Wysowej-Zdroju” powstaje kryta pływalnia, której oddanie do użytku przewidziane jest na koniec 2012 roku. Ponadto latem zbiornik wodny w odległości o 12 km Klimkówce daje duże możliwości w zakresie uprawiania sportów wodnych.

Natomiast zimą wyciągi narciarskie przyciągają miłośników białego szaleństwa. Znajduje się tutaj wyciąg narciarski: przy pensjonacie „Ramis”. W najbliższych latach w części Wysowej zwanej Hutą Wysowską ma powstać stacja narciarska Ostry Wierch. Na dłuższy wyciąg o długości 1400 m może pojechać do Magury Małostowskiej oddalonej od Wysowej-Zdroju o ok. 20 km. Warto też wybrać się na deski do Smerekowca (odległość ok. 11 km) czy też słowackiego ośrodka w Regetovce (odległość ok. 31 km). Tereny wokół Wysowej to także wspaniałe miejsce do uprawiania narciarstwa biegowego.

Turystyka aktywna

W Wysowej-Zdroju i okolicy czekają na Was setki kilometrów cieka-

wych szlaków turystycznych - pieszych, rowerowych i konnych.

Najważniejsze szlaki to: szlak żółty – Wysowa – Blechnarka – Przełęcz Wysowska – Przełęcz Regetowska – Regietów, szlak niebieski – Ropki – Huta Wysowska – Wysowa – Przełęcz Regetowska – Jaworzyna Konieczniańska – Konieczna, szlak zielony – Lackowa (997 m n.p.m. – najwyższy polski szczyt Beskidu Niskiego) – Ostry Wierch – Wysowa – Kozie Żebro – Skwirtne (Szlak im. Wincentego Pola). Jeśli natomiast jesteście pasjonatami historii współczesnej, pewnie zainteresuje Was szlak cmentarny (Blechnarka – cmentarz nr 49 i nr 50 na Wysocie), podczas którego zwiedzicie cmentarze z okresu pierwszej wojny światowej. Unikalność cmentarzy polega na tym, że powstały z materiału miejscowego tj. kamienia i drewna, a ponadto pochowani są na nich żołnierze różnych nacji.

Nie brak tu także tras dla rowerzystów, może dacie się namówić na wyprawę jednym z tych szlaków: szlak czarny – Wysowa kościół – przełęcz Hutniańska –

Ropki – przełęcz Lipka – Czertyżne – Izby – Bieliczna – przełęcz Perehyba – Ropki – Hańczowa – Wysowa-Zdrój, szlak żółty – Wysowa cerkiew – Hańczowa – Skwirtne – Regietów Niżny – Regietów Wyżny – przełęcz między Obicem a Jaworzynką – Blechnarka – Wysowa-Zdrój, szlak czerwony – Przełęcz Wysowska – Blechnarka – Wysowa-Zdrój – Hańczowa – Śnietnica – Brunary. Możecie też skorzystać z przejścia pieszo-turystycznego Wysowa-Zdrój – Cigelka i wybrać się na wyprawę szlakami po słowackiej stronie Beskidu Niskiego.

Oprócz szlaków pieszych i rowerowych spędzając czas w Wysowej-Zdroju będziecie mieli okazję do przejażdżki konnej na szlakach: Wysowa – Dolina Łopacińskiego – Hańczowa oraz Izby – Bieliczna – Przełęcz Pułaskiego. W okolicy znajdziecie Stadniny Koni Huculskich w Gładyszowie, jak również stadniny i stajnie końskie w Hańczowej, Izbach, Nowicy, Wysowej. Warto też wybrać się na wytyczony dookoła Wysowej szlak architektury drewnianej po licznych w tej okolicy cerkwiach.

Uście Gorlickie



Pijalnia Wód Mineralnych w Parku Zdrojowym



Widok z „Biaweny”



Relaks



Wysowa-Zdrój jest małą urokliwą miejscowością, w której zapomnicie o codziennych troskach i zregenerujecie swe ciało i umysł spacerując po Parku Zdrojowym czy też okolicznych lasach. Natkniecie się w tych stronach na liczne pamiątki będące świadectwem minionych czasów – zabytkowe polemkowskie budowle, przydrożne kapliczki, powojenne cmentarze.

Zdroje, rydze i niedźwiedzie

W samej Wysowej na początek skierujcie swoje kroki do Parku Zdrojowego, położonego pomiędzy rzeką Ropa, a potokiem Szumniak. Przez cały rok możecie tutaj degustować wody w Pijalni Wód Mineralnych, a w sezonie letnim korzystać z placu zabaw dla dzieci. W okolicy znajdują się turystyczne przejścia graniczne, którymi dojdziemy do Stebnickiej Huty lub Cigelki.

Wysowąż-Zdrój okalają wspaniałe stare lasy będące rajem dla grzybiarzy, którzy spotykają się co roku na „Święcie Rydza”. W dzikich ostępach żyje cała gama zwie-

rząt leśnych, a wśród nich kilka gatunków objętych ochroną, które znajdują się w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt (bóbr, borsuk, niedźwiedź brunatny, wilk), ptaków (bocian czarny) oraz rzadkich owadów chronionych (nadobnica alpejska).

Zabytki sakralne i inne atrakcje

Oprócz naturalnego piękna tych słabo zaludnionych terenów turysta znajdzie tutaj również ślady historii w postaci, w większości polemkowskich, zabytkowych budowli architektury sakralnej. Obecnie możecie zwiedzać 26 budowli w stylu cerkiewnym, z których najważniejsze to Sanktuarium Matki Bożej na Świętej Górze Jawor oraz cerkwie w Brunarach i Kwiatoniu. Ponadto warto, żebyście zobaczyli cmentarze z I wojny światowej projektu Duszana Jurkowicza i zabytkowe układy architektoniczne łemkowskich wsi (łańcuchówka w Nowicy), jak również liczne przydrożne krzyże i kapliczki.

Co jeszcze ma Wam do zaproponowania Wysowąż-Zdrój? Zimą, oprócz nart – sanki i kuligi, zaś wiosną, la-

tem i jesienią – imprezy kulturalne i sportowe m.in.: „Łemkowska Watrę”, majówki, Dożynki Gminne, Święto Rydza, Dni Huculskie, wyścigi kolarskie, samochodowe (kalendarz imprez do pobrania ze strony internetowej gminy).

Więcej atrakcji na:

www.usciegorlickie.pl

Atrakcje turystyczne poza Wysowąż-Zdrojem i okolicą

W uzdrowisku organizowane są liczne wycieczki np. do zabytkowego Biecza, Krynicy-Zdroju czy Bardejovskich Kupeli, a nawet na Węgry. Możecie też na własną rękę zorganizować wyprawę pieszą lub rowerową w Beskid po słowackiej stronie.

Panorama Uścia Gorlickiego



Wysowąż-Zdrój

WAŻNE ADRESY

Urząd Gminy Uście Gorlickie

38-315 Uście Gorlickie 80
tel. (18) 351 60 41 (02, 42, 75)
e-mail: gmina@usciegorlickie.pl
www.usciegorlickie.pl

Gminny Ośrodek Kultury

38-315 Uście Gorlickie 267
tel. (18) 353 05 14
e-mail: gok@usciegorlickie.pl

Uzdrowisko Wysowąż-Zdrój S.A.

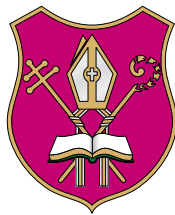
38-316 Wysowąż-Zdrój 149
tel. (18) 353 24 47
sekretariat@uzdrowisko-wysowa.pl
www.uzdrowisko-wysowa.pl

Beskid Zielony

Lokalna Organizacja Turystyczna
ul. Kościuszki 34
38-300 Gorlice
tel. (18) 354 64 11
e-mail: biuro@beskidzielony.pl
www.beskidzielony.pl

Żegiestów-Zdrój

(Gmina Muszyna)



Historia

Wieś Żegiestów została założona pod koniec XVI w. przez Hawryłę Juranka na mocy przywileju nadanego przez biskupa Franciszka Kraśnickiego.

Według przekazów już w XVIII w. dostrzeżono właściwości lecznicze występujących tu źródeł mineralnych. Szczególną popularnością cieszyła się woda mineralna „Maryja”, którą podobno już wtedy rozwożono w drewnianych naczyniach po Galicji.

Jednak początek zorganizowanej działalności uzdrowiskowej rozpoczął się w roku 1846, gdy władze austriackie zarządziły likwidację uzdrowiska w Krynicy. Wówczas Ignacy Medwecki – węgierski szlachcic i zarządca kąpielisk muszyńskich odkrył źródła wody mineralnej w pięknej dolinie potoku Szczawnik. Wykupił te grunty i zarządził budowę pierwszych obiektów uzdrowiskowych (łazienek i pensjonatów). Rozpoczęto wtedy również eksploatację złóż wód mineralnych na skalę masową, zwłaszcza zdroju „Anna”, który uważano wówczas za najsilniejszą szczawę żelazistą w Europie. Po śmierci Ignacego w 1868 roku zarząd objął syn – Karol. To właśnie na okres jego 20-letnich rządów przypada czas rozkwitu miejsco-



Łopata Polska w Żegiestowie

Jeśli chcecie zaszyć się gdzieś w górach i zażyć podalpejskiego klimatu, wcale nie musicie wyjeżdżać za granicę. Specyficzny mikroklimat, lecznicze wody mineralne, a do tego kameralną, niepowtarzalną atmosferę znajdziecie w Żegiestowie-Zdroju.

Położenie

Żegiestów-Zdrój leży na pograniczu polsko-słowackim, na stromym zboczu doliny Popradu (Łopata Polska), w głównym punkcie przełomu tej rzeki, w odległości 11 km od Muszyny i 16 km od Piwnicznej-Zdroju.

Parę słów o Żegiestowie-Zdroju

Żegiestów-Zdrój to niezwykle malowniczo położone uzdrowisko, przy drodze z Muszyny do Piwnicznej-Zdroju i Starego Sącza, wciśnięte w las na stromym zboczu pięknego przełomu Popradu. Sołectwo Żegiestów wchodzi w skład Gminy Muszyna. Bliskość gór, kontakt z naturą oraz otaczający spokój sprawiają, że można tu odpocząć od zgiełku życia codziennego i wspaniale zregenerować siły.



Łopata Polska w Żegiestowie

wości. Uruchomienie linii kolejowej Tarnów – Muszyna z przystankiem w Żegiestowie-Zdroju umożliwiło kuracjom komfortowy transport. Powstał wówczas Dom Zdrojowy (w miejscu obecnej pijalni wody Anna), piękne wille, pensjonaty oraz Nowe Łazienki. Z czasem zaczęto zażywać (prócz kąpeli mineralnych) rzekomo leczniczych kąpieli w Popradzie.

Pierwsza wojna światowa doprowadziła do dewastacji Żegiestowa-Zdroju. Po jej zakończeniu powstała spółka Żegiestów Zdrój, która doprowadziła to miejsce na listę najlepszych uzdrowisk w Polsce. Na początku XX w. powstały wille: Zamek, Polonia, Elżka, Malutka, Orlątko, Sanato (dzisiejsze Cztery Pory Roku), Biały Orzeł i wiele innych, a także ogromny gmach Wiktora – wówczas jeden z najbardziej luksusowych budynków Galicji. Wielkim przedsięwzięciem w okresie międzywojennym była budowa Nowego Domu Zdrojowego, który stał się kulturalnym centrum Żegiestowa-Zdroju.

Rozkwit uzdrowiska niestety przerwał wybuch wojny. Urządzenia leczniczo-zabiegowe rozgrabiono, a wiele ważnych budynków zburzono lub zdewastowano. Po II wojnie światowej Zakład Zdrojowy upaństwowiono, a kuracjuszy

Zagroda Łemkowska w Żegiestowie

kierowano do Żegiestowa-Zdroju głównie z ramienia Funduszu Wczasów Pracowniczych.

Zdrowie i uroda



Żegiestów-Zdrój jest położony w głęboko wciętej dolinie Popradu, dzięki czemu miejscowość ta posiada specyficzny mikroklimat. Jej bogactwo stanowią też wody mineralne wydobywane ze źródeł i odwiertów, zwane szczawami węglowo-magnezowo-wapniowo-żelazistymi. Pijalnia wody „Anna” znajduje się na deptaku.

Leczone schorzenia

W uzdrowisku leczone są: choroby reumatologiczne, choroby układu trawienia oraz choroby nerek i dróg moczowych.

Oferowane zabiegi lecznicze:

- kinezyterapia (gimnastyka, siłownia, masaże)
- światłolecznictwo
- elektroterapia (m.in. diadynamik, galwanizacja i jonoforeza, terapsul)
- aerozoloterapia (inhalacje)
- balneoterapia (borowina, kąpiel mineralna)

Cerkiew w Żegiestowie

- hydroterapia (masaż podwodny, masaż wirowy kończyn)
- ciepłolecznictwo (sauna, okłady parafinowe)

Wykonywane zabiegi wpływają nie tylko na poprawę stanu zdrowia, lecz także urody.

Kondycja



W niniejszym rozdziale zostały opisane tylko i wyłącznie atrakcje w uzdrowisku i jego bezpośredniej okolicy. Więcej atrakcji znajdziecie w rozdziale o Muszynie i Złockiem.

Warto wiedzieć, że:

- według „Wspomnień z Krynicy” Bronisława Babela – „Przejazd dwukonną dorożką z Krynicy do Żegiestowa i z powrotem kosztował 12 złotych reńskich czyli tyle ile kosztowały 2 pary luksusowych męskich butów z cholewami”;
- pierwsze źródło w Żegiestowie-Zdroju nazwane zostało „Anna” na cześć żony Medveckiego.

WAŻNE ADRESY

Sanatorium Uzdrowskowie „Wiktor”

Łopata Polska 46
33-360 Żegiestów-Zdrój
tel. (18) 471 72 68
fax (18) 471 72 51
www.zegiestow.fwp.pl
rezerwacja.wiktor@vp.pl

Więcej adresów znajduje się
w rozdziale o Muszynie i Łockiem.

Sport i turystyka aktywna

Żegiestów-Zdrój to także doskonałe miejsce do aktywnego spędzenia czasu i uprawiania sportów. Znajduje się tutaj wyciąg narciarski, natomiast w ciepłych porach roku możecie wybrać się na wycieczki rowerowe i piesze po szlakach – czarnym, żółtym i niebieskim. Z Żegiestowa Wsi do Pustej Wielkiej wiedzie też nartostrada.

Kolejną atrakcją, która zachwyci przede wszystkim miłośników ptaków, jest ścieżka przyrodnicza na Łopacie Polskiej o długości ok. 2 km. Na ośmiu tablicach opisano ponad 21 gatunków ptaków występujących w okolicach ścieżki.

Relaks



Decydując się na wyjazd w te strony wybieracie majestat gór, uspokajający szum potoków i kojącą dziką przyrodę. Nieopodal uzdrowiska, w odległości ok. 200 m płynie naturalna atrakcja – malownicza rzeka Poprad, a w niej ryby: świnka, pstrąg, głowacica, klen, brzana. Latem możecie zażywać kąpiele wodnych i słonecznych na kamiennej plaży z długą tradycją. Szczególnie piękny jest przełom dwóch Łopat w południowej

części Żegiestowa-Zdroju, gdzie w okresie letnim organizowane są spływy łodziami flisackimi pomiędzy Piwniczną i Rytrem.

Zabytki

Nie brakuje tu także zabytków. Goszcząc w Żegiestowie-Zdroju koniecznie wybierzcie się do kościoła parafialnego p.w. św. Anny w Żegiestowie Wsi (dawna cerkiew grekokatolicka p.w. św. Michała Archanioła) zbudowanego na początku XX w. na planie krzyża greckiego. Do ciekawych i wartych obejrzenia obiektów należy też zaliczyć kościół p.w. św. Kingi, zbudowany w latach 1907-1908 w stylu neogotyckim. Natkniecie się tu też na wiele zabytkowych kapliczek wpisanych w lokalny krajobraz.

Więcej o atrakcjach na:

www.zegiestow.pl,
www.muszyna.pl

Meandry Popradu w Żegiestowie



Morze mgieł w Żegiestowie



Dear readership!

I would like to invite you for fascinating expedition through Lesser health resorts. As you will be convinced by reading next chapters of this publication, it is worth to coming here due to first of all for health, beauty, shape and relax.

In great equipped hotels, sanatoriums or guests houses you can benefit from whole offer interesting therapeutical treatments and wide range of SPA, wellness and beauty services. On place, at the spring you can try real taste of natural mineral and therapeutical waters. You can take care of your shape and your body by using modern sports, relax and biological renewal base or wide opportunities for practicing active touristic. If you decide for vacation in Lesser's health resorts, you will choose: clear, unpolluted air, secluded park place, restful wild nature and rush of mountain streams. You should be prepared for taking breath away of landscapes, numerous evidences of rich history of this territory – castle's ruins and defensive towers, trenches after Bar's Confederacy participants, Lemkos villages and orthodox churches, historic buildings, and observance local traditions. You will taste local cuisine, meet mountain and Lemkos cottages and taverns, local dialect and rich decorated apparels of black highlanders from Pieniny and Gorce. Just come and check yourself, while the willingness to come back here will come to you right away.

President SGU RP
Jan Golba

List of contents

 3

 99

 147

Krynica-Zdrój	52
Muszyzna and Złockie	58
Piwniczna-Zdrój	63
Rabka-Zdrój	68
Swoszowice (Community of Kraków)	74
Szczawnica	80
Wapienne (Sękowa Community)	86
Wysowa-Zdrój (Community of Uście Gorlickie)	91
Żegiestów-Zdrój (Muszyzna Community)	96
Mini health resort's dictionary	196

Krynica-Zdrój



The Old Spa House

What do you associate with Krynica-Zdrój? You answer probably – the health resort, the pump room and mountains. But not everybody knows that Nikifor – very famous naive primitive painter, lived and created in Krynica, also world known tenor of the 20 inter-war years – Jan Kiepura fell in love

with Krynica and decided to build a villa here. How can surprise you this very climatic town, known as the Pearl of Polish health resorts? Check by your own!

Location

Krynica-Zdrój is situated on the area of Beskid Niski at an altitude

of 560-620 meters above sea level, at the picturesque valley of Krynica river and its side streams: Palenica, Słotwinka and Czarny Potok. The town is located 30 km from the center of Nowy Sącz and 16 km from the Czech border.

A few words of Krynica-Zdrój

The town is famous mostly from the fashionable health resort, however Krynica is also very dynamic developed and active sport center (mainly winter sports), and touristic, recreational, cultural, congressional center. Every year there are held many events of the nationwide and international range, science and politics seminars, international meetings people of culture, art, business and politics, open air, teams' performances. Each year the Economic Summit in Krynica Zdrój gathers the international experts and leaders of the politic, social,





Jan's Pump Room



The Promenade



Slotwinka Pump Room

economic and cultural life, who discuss the challenges standing in the front of the present world, especially Europe.

History

Krynica's existed before 1547, as documented by the Privilege of Ownership issued for Danek from Miastko (today's Tylicz) for this settlement. Development of the town in later period of time is considered with discover healthy values of the mineral sources in XVII. The first spa building was the „Little House” built in 1804, which later housed the first bathing establishments. In 1807 Krynica became officially named a health resort, however the real career of Krynica as a spa resort initiated in 1856 by Jozef Dietl. Numerous spa facilities built at that time include The Old Mineral Baths, The Old Muddy Baths, The Spa House, and the wooden Main Pump Room with

the promenade, numerous guest houses and the larch theater building. In the late 19th century Krynica became fashionable among the Polish elite circles resort and meeting place for many famous Poles: Jan Matejko, Artur Grottger, Henryk Sienkiewicz, Józef Ignacy Kraszewski.

In the interwar period, this place was also visited by: Ludwik Solski, Helena Modrzejewska, Władysław Reymont, Julian Tuwim, Konstanty Ildefons Gałczyński, Jan Kiepura. After the World War I, the health resort returned to Polish authorities. Older objects were renovated and many new were built, including the New Mineral Baths, the pension „Lwigród” and the “New Spa House”, the mountain shelter on Jaworzyna Krynicka, funicular rail to Parkowa Mountain, the ice stadium and the toboggan track. Krynica became the winter sports centre, The Luge European



“Setka” Fountain

the Economic Summit



Worth to know:

- villa of Jan Kiepura „Patria” was designed by Bohdan Pniewski and cost 3 millions \$, where 3 movies were recorded.
- the first Polish Luge Championship was held in 1930 in Krynica
- in Krynica were taken photos for awarded Krzysztof's Krauze movie “Mój Nikifor”

Nikifor's Monument





Sleigh ride around Krynica - Zdrój

Championship and the Ice Hockey World Championship were held here.

The Second World War and the Nazi occupation interrupted the development of the spa. After the war, Krynica was extended by new sanatoria, the physiotherapeutic centre and the Main Pump Room with a concert hall, as well as tennis courts and pitches. At that time, Krynica became well-known and trendy health resort in Poland.

Health and beauty



The most valuable natural wealth in Krynica Zdrój are mineral waters: Main Spring (Zdrój Główny),

Ślotwinka, Jan, Józef, Mieczysław, Tadeusz and Zuber. Krynica's mineral waters with outstanding medicinal and taste properties, you can try in pump rooms – The Main Pump Room (Pijalnia Główna) in the pedestrian zone, Pump Room – "Mieczysław" in the Old Spa House, Pump Room "Jan" at the foot of Parkowa Mountain, Pump Room "Ślotwinka" in Ślotwiński Park.

Krynica's mineral water application

In Krynica, there are used to treat: digestive system diseases, urinary system diseases, metabolic diseases, women diseases, heart and circulatory system diseases.

Offered treatments:

- hydrotherapy (mineral baths with high content of natural CO₂, underwater massages, whirlpools, Scotch douches, Jacuzzi, four-cell bath)
- mud therapy (poultices, mud wrap and mud tampons, mud therapy with galvanic complement)

- electrotherapy (interdyn, diadynamics, ionophoresis, terapuls)
- phototherapy (laser, Sollux lamps, Bio-V)
- magnetotherapy
- ultrasounds
- inhalation
- cryotherapy
- kinetic therapy (individual and team gymnastic on the special equipment: UGUL, stationary bicycle, Swedish shoes, health tracks)
- mechanotherapy (classical and partial hand massage, manual therapy, aquavibron)
- psychotherapy workshops
- diets

Even if you don't come to Krynica as a patient, it is worth using some of offered SPA treatments that have positive influence on your feeling and beauty. Modern buildings offer mainly cosmetic baths, classical massages, hydro massages, hot stone massages, anti cellulites treatment programs, Scotch douches, sauna, swimming pools, cryotherapy, kinetic therapy,

Funicular rail to Parkowa Mountain



SPA treatments





Sankostrada



Gondolas/ cable railway to Jaworzyna

salt caves, and steam bath with aromatherapy. After staying in Krynica-Zdrój certainly terms such as: bio procedure, reflex therapy, mesotherapy or NEOQI capsule, will not be secrets.

Form



Being in Krynica, no matter if it is summer or winter, there is no way to sit in one place. There are so many attractions that mostly are connected with moving on the open air.

Sport

Certainly everybody can find something for yourself. Hotels, guest houses and resorts offer tennis courts, covered swimming pools

and fashionable fitness programs. However in Krynica winter infrastructure is the most dynamic developed area.

Modern ski station Jaworzyna Krynicka by ski lifts can operate almost 14.000 persons per hour. At the slope of the Krzyżowa Mountain is situated Ski Station „Henryk” with two ski tows and ski lifts. SŁOTWINY is the oldest ski center in Krynica Zdrój. This place administers chair lift and two ski lifts. You find here also a new open snow-park.

You cannot also forget of the ski station Top Ski in Tylicz. The whole offer is completed by touristic infrastructure including ski rental and ski schools.

Besides, the Parkowa Mountain in Krynica invites the youngest lovers

of white madness for learning ski combined with games and fun on the snow in the Ski Kindergarten Dimbo. To get on the top of the Parkowa Mountain you can use funicular rail, unchanged from 1937. Necessary you have to go to year-round indoor ice skating that is situated in the sport hall. There are held: common available skating rinks (excluding May and June), hockey games of Krynica Hockey Association, Figure Skating championship (guest) and many sports events (Youth Olympiads, World University Games, etc.). On place you can rent figure or hockey skates, helmets for kids and service your own ones (sharpening). In summer time you can use tennis courts situated right across from the hall.

Snowkiting in Mochnaczka



Cyclists under the Jaworzyna Mountain





Chair lift in Slotwiny



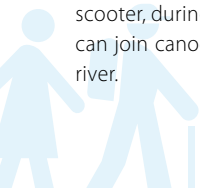
*The Orthodox Church in Krynica,
Cmentarna Street*



The Chapel on Dietlówka from 1863

In the neighborhood of the sports hall there is also situated sankostrada, that invites all of you, regardless of age, to the fantastic fun at our all- season sleigh track with length about 1 km.

Extremely excited can be for you opened year round Ropes Challenge Course of Krynica situated in the forest at the bottom of Jaworzyna Krynicka. Besides, you can in the winter time, take a ride by dogs' sledding or snow scooter, during warmer days you can join canoeing down Poprad river.



Active touristic

If you like active sightseeing you should try yourself on the bike and hiking trails.

Tourist trail marked in blue from Krynica through the Parkowa Mountain to Powroźnik (length in km: 9,5, duration of walk 4 hours), tourist trail marked in yellow leading around Krynica: Parkowa Mountain – Huzary – Jakubik – Jaworzynka – Bukowina – Przełęcz Krzyżowa – Krynica (length in km: 17, duration of walk 5 hours), tourist trail marked in black: Kopiec Pułaskiego – Tylicz (length in km: 4,5, duration of walk 2,5 hours), tourist trail marked in green: Kryni-

ca – Jaworzyna (length in km: 6, duration of walk 3 hours), tourist walk trail marked in white and red: Krynica – Slotwiny (length in km: 1,5, duration of walk 1,5 hours). Besides traditional tourist trails, we recommend thematic trails like educational one "Na Rakowsku" or one on the Parkowa Mountain. You can visit mountain trails not only by feet. There is also system of prepared cyclist tracks for bikes' lovers. Take a map in your hand and go!

More tourist information:

www.krynica.pl, www.krynica.org.pl

View from Jaworzyna Mountain





The European Festival of Jan Kiepura



Romanówka

Relax



In Krynica, you don't need only to walk on trails, but also go for mushroom picking or hunting, where existing here hunting's circles make their territory available. Anglers can ambush for trouts or graylings under the Muszynka and Palenica Stream. Beautiful views of Krynica-Zdrój and surrounding area are worth to admiring from windows of Gondola cable railway to Jaworzyna or from a horse's back.

Not only nature

Krynica is integrally connected with person of Epifan Drowniak, well known as Nikifor Krynicki. Exhibition of Nikifor's works, you can watch in Nikifor's Nonprofessional Art Museum – Art Gallery Romanówka. Very interesting exhibitions are offered also by MBWA Gallery, Krynica's Society of Creators „Gallery under the Chestnut Tree”, and also a Krynica's Photographic Society with permanent exhibition in the Main Pump Room.

Besides that, being in Jaworzyna it is worth to taking advantage and visiting Mountain Museum

PTTK. One of the latter attractions is Museum of toys, located in the basements of New Mineral Baths.

Finally Krynica-Zdrój is a place where are organized many cultural, sports and tourist events that its variety makes pleasant staying for their tourists and patients. In August, Krynica-Zdrój becomes a capital of arias and songs by European Festival of Jan Kiepura.

What else can propose Krynica for you? Maybe are you interested in rides by quads or by cross-country cars, paintball or go-kart races?

Tourist attractions outside Krynica

Supplement of the Krynica's offer are proposals from the local touristic agencies, which encourage to sightseeing the vicinity, for example by tracks of Lemkos Orthodox churches. You can go also in Pieniny, to visit Castle in Niedzica, or Apit therapy Center in Kamianka and rafting by Dunajec River or go for a trip to Slovakia and Hungary.

IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Miejski w Krynicy-Zdroju
– City Hall in Krynica Zdrój
ul. Kraszewskiego 7
tel. (18) 472 55 55, 471 53 20
fax (18) 471 56 53
e-mail: ugukry@ns.onet.pl
www.krynica-zdroj.pl

Stowarzyszenie Krynica
Organizacja Turystyczna
– Krynica's Society of Touristic Organization, Cinema Jaworzyna
ul. Piłsudskiego 8
33-380 Krynica - Zdrój
tel. (18) 471 61 05, fax (18) 534 91 23
e-mail: biuro@kot.org.pl
www.kot.org.pl

Biuro Turystyczne „Jaworzyna”
– Tourist Agency „Jaworzyna”
ul. Pułaskiego 4,
33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 56 54, 471 61 70, 471 61 71
www.btjaworzyna.pl

Krynickie Centrum Turystyki „Jaskółka”
“Jaskółka” Tourist Traffic Service Office
ul. Piłsudskiego 19,
33-380 Krynica - Zdrój
tel. (18) 471 21 90, fax. (18) 471 21 86
www.krynica-zdroj.com

BORT – PTTK w Krynicy-Zdroju
– Tourist Traffic Service Office
of PTTK in Krynica Zdrój
ul. Zdrojowa 32, 33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 29 10
www.krynica.pttk.pl

Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju
– Culture Center in Krynica Zdrój
ul. Piłsudskiego 19,
33-380 Krynica-Zdrój
tel. (18) 471 07 50, fax. (18) 471 07 55
www.ck.krynica.pl

Biblioteka Publiczna
– Public Library
ul. Nowotarskiego 1,
33-380 Krynica-Zdrój
tel./ fax (18) 471 22 03

Muszyna and Złockie



Muszyna's panorama from Muszyna's castle

Which is the picturesque nook of Beskid Sądecki that was the favorite one for Kazimierz Wielki who decided to set up a city there? Place in the Poprad Valley with multiage and rich history, inseparable connected with Kraków's bishopric and Lemkos culture. For sure, you will be admired by "Państwo Muszyńskie", where used to be visitors like the richest bishops and Jan Kochanowski. You will find here traces the old history and also charming mountain nature connected with modern health and touristic resort's offer.

Location

Muszyna is located in Beskid Sądecki, in Poprad Valley and its side

streams: Szczawnik and Muszynka. It is situated at the Slovakian border (around 5 km) and in 11 km distance from Krynica – Zdrój.

A few words of Muszyna

City and health resort community take the first upper part of the Poprad gorge. Poprad National Park is situated on this territory. 3 health resorts belong to the community: Muszyna, Złockie i Żegiestów-Zdrój¹.

Community has a varied offer of the accommodation, suitable for your requirements and needs. Very pleasant private and agritourist pensions, guest houses, sanatoriums and hotels offer in total



4000 places for staying. Community of Muszyna is very quiet, picturesque mountain resorts, where you survive unforgettable moments.

History

The first mention about Muszyna comes from documents from 1288, according to Wysz from Niegowici with half of chamois crest, who made over his properties including Muszyna to Kraków's bishop – Paweł from Przemankowo. However, defensive location of town situated at the cross roads of very important trade trail from Poland to Hungary, let us think that dwelling and settlement belong to the earliest one on the Podkarpacie area. Muszyna's properties stayed in hands of bishops till 1772, with 80 years break in XIV century, when Muszyna was a part of crown land. During the reign of Kazimierz Wielki, Muszyna was at the peak of prosperity and became town rights before 1364. From 1391 Klucz Muszyński (two towns and 35 villages) came back to Kraków bishops' reign and was treated as the autonomic administrative unit with own administration, army and judiciary, that is why Muszyna at that time

1. About Żegiestów-Zdrój you can read more in separate chapter of this publication.



Tartas Mountain view from Muszyna



Water center in Muszyna



SPA treatments

was called „Państwo Muszyńskie” (“Muszyna Country”).

In XV century it was a huge influx of Ruthenians and Vlachs (later known as Lemkos). This Greek – catholic religion population was settled on Vlach's law.

In twenties of XX century, Muszyna was very well developed health resort and in 1934 got back town's rights that were lost at the end of XVIII century. Outbreak of the II World War stopped development of Muszyna. Finally since 1959, when Muszyna got back the status of the health resort, on the community's territory started to set up modern sanatoriums and rests homes.

Health and beauty



Main values of Muszyna and also other towns of the community are recourses of therapeutic mineral waters, well known as bicarbonate, magnesium, calcium and iron mixture. They contain indispensable bioelements: magnesium, calcium, sodium, potassium, iron, selenium and lithium. For your disposal will stay common available pump rooms: Cechini, Antoni and Milusia, and also springs: Anna,

Graniczne, Grunwald, Iwona, Kazimierz, in Wapienne, in Szczawnik and in other resorts.

More information about

mineral waters: www.muszyna.pl

Treated diseases

In Muszyna and Złockie, there are used to treat: rheumatic diseases, upper respiratory tracts infections, digestive system diseases, endocrinology diseases. Well equipped sanatoriums and health resorts deal with renewal of body and soul in very professional way. Lack of main roads and industry, proximity of nature, quiet of mountain rivers and springs and also great microclimate, will perfect influence on your mood in very positive way.

Offered treatments:

- kinetic therapy (gymnastics, gym, massages)
- phototherapy
- laser therapy
- magnetotherapy
- ultrasonotherapy
- electrotherapy (diadynamics, interdyn and intervac, galvanization, ionophoresis, terapuls)

- inhalations
- balneotherapy (mud, bath in salt water)
- hydrotherapy (underwater massage, whirlpool, four-cell bath, Jacuzzi,)
- cryotherapy
- sauna, paraffin compresses

In health resorts of Muszyna, you can benefit from very wide offer of services connected with biological renewal.

Worth to know:

- in Muszyna stayed Jan Kochanowski, who was delighted in taste of local wines and wrote an epigram – „To Muszyna's starost”.
- armed forces of “Państwo Muszyńskie” (“Muszyna Country”) was built mainly by infantry, so called: „harnicy” and „dragonia sołtysia”, which participated in defense of Kraków, Sandomierz and Nowy Sącz during Swedish Flood.
- Adam Ziemiański – well known Polish poet comes from Muszyna.



Muszyna's pride – Polish champions in volleyball



Angling in Poprad river



Horse riding

Form



In Muszyna and neighborhood, you will find very attractive fitness exercises at any time, even off the season, but if you like sport's emotions, you can watch female volleyball games at the highest level.

Sport

In winter, in Muszyna you can find rich offer of the winter sports. Long lasting snow cover and ski lifts in Powroźnik, Złockie, Żegiestów and ski station "Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla" (Two Valleys Muszyna – Wierchomla) in Szczawnik, offer really good conditions for skiing. In Złockie are available also cross-country ski trails. Besides

that, you can skate on the ice rink in the Sport Center of Waldemar Serwiński at Zdrojowa Avenue in Muszyna.

Baths, horse rides, tennis courts, or water city at Sport Center will tempt you during the summer time. However, regardless of whether, there are opened whole year round indoor swimming pools, sports halls and bowling centers, and give you opportunity for spending free time by pleasant and nice way, but first of all by healthy way.

In Muszyna, you can also enjoy real sports emotions by watching volleyball games of triple Polish Champion in Women's Polish league, who is fighting not only in Polish league, but also in Europe.

Active touristic

Muszyna offers charming hiking and bike's trails for active tourists. Undoubtedly Carpathian and Transborder Bike's Trail, Touristic Muszyna's Moose and Moose around Kotylniczy Wierch are great attractions here, which guide you through all curiosities and very characteristic places in community.

Through Muszyna is running Lesser Wooden Architecture Trail, where you can find historic orthodox churches located in: Andrzejówka, Dubne, Jastrzębik, Leluchów, Milik, Powroźnik, Szczawnik, Wojkowa, Złockie.

What else can offer Community of Muszyna for you? If you are horse lovers, you have opportunity to spend time in the saddle and be

Ski station in Szczawnik



Bike's trail



Rafting down Poprad river





Ice rink on Zapopradzie



Sleigh rides



Runners festival of the Economic Summit

delighted by beauty of surrounded nature. In the summer time, you can go by chaise, in the winter time go for sleigh ride. Amateurs of extreme emotions can paraglide, ride by quads and snow scooters. Rafting on Poprad river will not disappoint you.

More tourist information:

www.muszyna.pl

Relax



Staying in these sites, you will be able to relax in pleasant atmosphere. During fishing, hunting, mushroom picking you can benefit natural resources. Muszyna offers you close contact with intact nature and its curiosities.

Muszyna's curiosities

One of the curious place is national park „Linden forest Obrożyńska” in Muszyna. This one from a few in Europe natural forests of linden overgrows Mikowa Mountain, between Muszyna and Milik. The didactic trail with the length of 4,2 km marked with white and green square, goes through the national park. You have a chance to meet here forest's animals, birds and insects, including very rare species of Polish fauna as: wildcat, clouded apollo, collared flycatcher, black stork and fire salamander.

Other, covered by legend place is situated between Powroźnik and Muszyna, at the north slope of Czarne Graby in the surrounding of the fir old forest. According to old legends, people and horses' re-

lays were lost here without news. This secret place is charming mountain pond named „Czarna Młaka”. Next to the mirror of the water, there are slough and peat bog situated. There are organized on the place banks, information board and platform that help to watch fauna and flora. Surrounding of pond is changing according to the season, time of the day, and also... from your disposition. It can be very bleak and scary, but more often is friendly, light and warm. Next curiosity, which should interest you, is located at the border of Złocki and Jastrzębik. There is active tectonic area, which comes out with the gas from very deep zone of the earth's crust. These places are called moffetas. The biggest one, easily available



Autumn's colours



Panorama of Muszyna



IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Miasta i Gminy Uzdrowskiej
– City and Community Hall
ul. Rynek 31, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 40 09
e-mail: gmina@muszyna.pl
www.muszyna.pl

Centrum Informacji Turystycznej
– Center of the Tourist Information
ul. Krzywa 1, 33-370 Muszyna
tel. (18) 534 91 61, fax. (18) 534 91 60
e-mail: cit@muszyna.pl

Information points
Information points let to make available information about the community and access to the internet. Devices are equipped in touch panels and are located in the center of the city: Rynek Street 31, Krzywa Street 1.

Agritourism Information
Stowarzyszenie Turystyki i Agroturystyki
Ziem Górskich w Nowym Sączu
oddział w Muszynie,
Tourist and Agritourism Association
of Mountain Area in Nowy Sącz,
branch in Muszyna
Jan Mazurek
Szczawnik 28, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 48 35

Touristic Organizators
Biuro Turystyczne Vector
– Travel Agency Vector
Krzysztof Trela
ul. Kity 24, 33-370 Muszyna
tel. (18) 471 80 03, fax. (18) 471 80 04
www.btvector.com
e-mail: info@btvector.com

Usługi Turystyczne i Przewodnictwo
– Touristic Services, Franciszek Homa
ul. Piłsudskiego 71/14, 33-370 Muszyna
tel./fax. (18) 471 46 54
kom. 502 645 668
www.fhoma.sacz.pl
e-mail: fhoma@wp.pl

and the most attractive is moffeta that comes out carbon dioxide that is a lifeless Nature Monument named Professor Henryk Świdziński. Exploded and hissed bubbles of gas are perfectly seen here. Installed here information boards describe very detailed phenomenon, stairs and bridge prevent from having shoes dirty or from devastation of the monument by accident.

Draught of history and culture

Being in Muszyna, you will probably go deeply in Muszyna's history, which the best evidences, are historic buildings and collection of the regional museum situated in reconstructed XIX century building of the Hostelry. It is worth to sightseeing castle's ruins from XIV century with manor house complex (XVIII-XIX century) including manor house of starost and guardhouse. Church of St. Josef built between 1676 and 1728, with baroque and classic inside, defends the end of historic Kościelna Street, along which are situated houses with semicircular entrance gates. It is worth to

sightseeing also orthodox churches after Lemkos, shrines and crosses at roads.

Many cultural events are held in Muszyna from May to September and you meet many Polish famous artists and also join periodic events as: Piknik Majowy (May Picnic), Noc Świętojańska (St. John's Night), Święto Wód Mineralnych (Celebration of Mineral Water), Jesień Popradzka (Poprad's fall). In library you can see exhibition of the local artists and also friends of Muszyna.

Tourist attractions outside Muszyna

During staying in Muszyna, you can go to nearby located Krynica – Zdrój or further situated Piwniczna – Zdrój, and wander really beautiful mountain trail. Undoubtedly attraction for you can be also trip to Slovakia, for example to nearby located Bardejov with perfect retained medieval buildings on the Market Square and defense walls written in the UNESCO World Heritage Site list.



St. Józef Church in Muszyna



Hiking



Piwniczna-Zdrój



Artistic Pump Room in Baths

Do you know what means: "holośnie"? This is a part of traditional costume highlanders from Piwnica and Ryto – pants made from black or brown cloth. Such a "black highlander" you will meet in Piwniczna-Zdrój being delighted by mineral water from local springs and enjoying local microclimate.

Location

Piwniczna-Zdrój is situated at the bank of Poprad river in the center of jest Beskid Sądecki, in the valley between mountain range of Radziejowa and Jaworzyna Krynicka, directly by the Slovakian border, in the distance of 25 km to Nowy Sącz.

A few words of Piwniczna-Zdrój

At the ethnographic context, Piwniczna belongs to Polish gorals. Gorals (highlanders) from the Poprad area are well known as black gorals. Their traditions are fostered by folk's songs, dancing, sculpture and local dialect.

Native folk makes up unique background for health and rest attributes of Piwniczna community. On the area of Piwniczna you can breathe fresh, mountain air and taste therapeutic mineral waters. Guests can choose place of staying from very wide offer of holiday or health resorts, sanatoriums, hotels, mountain lodges and private



rooms for rent, which offer totally over 3000 places of accommodation.

Piwniczna is the place where tradition is very important, however it doesn't mean that town is not developing, on the contrary – Piwniczna is changing a lot. There are many investments being introduced: amphitheatre, pedestrian zone, playgrounds for children, developing of the ski centers in Wierchomla and Kokuszyce, building new local restaurants and pubs with blues, jazz or rock concerts offer.

History

Piwniczna was set up based on Magdeburg's law by King – Kazimierz Wielki, at the way of trade trail to Hungary in 1348. Organization of the new town was taken over by a townsman from Nowy Sącz – Hanko, who was at the same time the first inherited village-mayor in Piwniczna.

In XVIII century, Piwniczna had water-pipe network, and in XVIII and XIX century built special tool for drilling wooden water pipes, water tank, paper factory, five mills, new school and hospital. In 1908 railway station was built in Piwniczna.

Properties of the climate and mineral water were discovered at the

end of XIX century. The first bore-hole was made in 1932. At the turn of the XIX and XX century, Piwniczna became into very stable health resort with cure baths and many guesthouses around. Fetes and outdoor parties are the main well organized attraction for patients. In the time of Nazi occupation, there was courier trail along the town, where active subversive and guerrilla groups were based in Piwniczna's forests. After war, Piwniczna became well known health resort.

Health and beauty



Piwniczna owes title of the spring town thanks to therapeutic effects of mineral waters and climate. You can taste mineral water - "Piwniczanka" in Artistic Pump Room in Głębokie ("St. Kinga"), Łomnica ("Łomniczanka", "Stefan") and Wierchomla ("Julian", "Wierchomlanka", "Zdrój").

Therapeutic effects of Piwniczna's water

Waters, well known from the past as a "sour", obtain very high content of magnesium and lime ions, and thanks to that they work perfectly against gastrointestinal system diseases, respiratory system diseases and support diabetes treatment. They influence also on the decreasing level of cholesterol and prevent from ischemia of the heart muscle.

From mineral waters attributes, as well as from other therapeutic treatments, you can try in sanatorium „Limba”, situated at the slope of Kiczars Mountain, in the neighborhood of Spring Park, where you can find many hiking trails and walking allays. The sanatorium administers professional therapeutic base with modern specialist equipment.

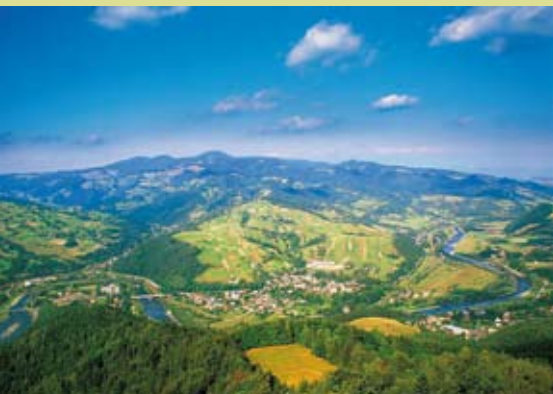
Offered treatments:

- balneo therapy with using mineral waters and mud
- ozone therapy (dry bath in O3)

- hydrotherapy (whirlpools, hydro massages, Jacuzzi, whirlpool lower and upper limbs, hand massage Hydro Jet)
- climate therapy
- kriotherapy
- phototherapy
- ultrasound therapy
- electrotherapy (treatments with using of direct stream - (galvanization, ionophoresis, electric and water baths), electro diagnostics, treatments with using impulse streams with lower level of frequency (diadynamics, skin TENS simulation, Trabert's streams – electro simulation))
- magnetotherapy (magnetor d56)
- SANOTERM mate, sauna
- kinetic therapy (exercises with use of devices)

Staying in Piwniczna, you can also take care of beauty and good mood. You can find special spa and wellness offer in many hotels and sanatoriums, alter alia: in Hotel Wierchomla, SKI – HOTEL, "SMREK" Resort, Sanatorium "Limba".

Piwniczna's panorama



Piwniczanka



Form



The health resort can offer not only mineral waters and microclimate, but also diversified offer of active spending free time, according to rule: "movement means health".

Sport

You can find here many opportunities of the sport practicing at any time during the season. The health resort has a well equipped sport pitch with grass top layer, but at the Czerch walking alley are situated two tennis courts. Besides, in the neighborhood of railway station – PKP Miasto – there is situated SKATE-PARK for youths, Jordan's garden and sport playground. In 2012 will be available open air swimming pool in Radwanów.

Day by day, Piwniczna becomes also the center of the winter sports, thanks to numerous lifts and interesting ski trails. In popular ski centers (in Sucha Valley, Wierchomla

Mała and Kokuszce) are operating several tow skis, plate skis, and chairlifts as well. Ski trails are artificial snowed and lighted. There are also operating ski services, ski and equipment rentals and ski schools.

In Piwniczna are organized many sports events, mainly ski tours, mountain cycling tours and mountain marathon.

Active touristic

If you are mountain tourist lover, picturesque trails are waiting for you. Due to Piwniczna localization, the health resort has very easily access to dense trails network, that you can reach even depths of nooks like – Szczawnica and Krynica. For the most popular trails belong: Piwniczna – Pisana Hala – Zadnie Góry – Ryty (7–8 hours), Piwniczna – Łomnica (5 hours), Piwniczna – Niemcowa – Kordowiec – Ryty (6–7 hours), Piwniczna – Piwowarówka – Eliaszkówka – Obidza (whole day trail), Piwniczna – Obidza – Jaworki – Wąwóz Homole (whole day trail), Piwnicz-

Worth to know:

- in Kosarzyska (by Piwniczna-Zdrój) was born well known Polish actress Danuta Szlafarska.
- till the end of XVIII century, town was named "Piwniczna Szyja" ("Piwniczna's Neck"), which according to the local document was referred to "narrow pass, throat".
- in 1906, the first touristic trail was marked up from Piwniczna to Szczawnica.

na – Obidza – Wysokie Skałki – Jaworki (whole day trail), Piwniczna – Radziejowa (the highest peak of Beskid Sądecki – 1262 m above the sea level) (whole day trail).

In Piwniczna you can also train mountain cycling. People who like technical rides will enjoy narrow and spiral, but great trails for rides, described in literature as „single-tracks”.

To the popular bike's trails of the community belong: Kosarzyska – Zaczerczyk – Piwniczna – (length 10,5 km, difference between levels

Wierchomla

On the winter trail





Piwniczna from bird's eye view

270 m), Sucha Valley – Obidza – Rogacz – Niemcowa – Błankowa – Kosarzyska (length 18 km; difference between levels 580 m), Sucha Valley – Zwór – Świni Groń – Piwowarówka – Piwniczna (length 11,5 km; difference between levels 360 m), Piwniczna – Łomnica Zdrój – Jarzębaki – Piwniczna Zawodzie (length 15,5 km; difference between levels 340 m), Piwniczna Zawodzie – Głębokie – Rytro castle's ruins – Piwniczna (length 15 km; difference between levels – 150 m).

Besides hiking and bike's trails, there are also ski runs and horse trails.

Relax



Arriving to Piwniczna, you will be moved into different world with majestic and felicity of mountains, mineral waters, and also historic tradition black gorals. Certainly you will escape from everyday's life and will recharge your energy.

Walks and folk

If you are tired of the mountain walks, you will find not so strained tourist walking trails as well: Piwniczna-Zdrój – Kicarz (blue color), Piwniczna-Zdrój – Majerz (red color). Necessary go around Piwniczna's Market Square, where in the middle you can find a historic tank – well, which stocked up townsmen on water. You will see also church of Birth of the Virgin, built by Józef's style between 1881 and 1886. The old cemetery is situated in the center of the town, which worked from the end of XVIII century till 1917. Jewish cemetery is situated close to railway station, but on the place of Jewish

synagogue you can see memory's board as a place of Moses's cult till 1942 made by inhabitants.

If you visit Regional Museum of Piwniczna's Lovers Society with unique collection old fashioned ski equipment in Europe and ethnographic department with regional collections, you will be convinced that people respect past in this town. Piwniczna is first of all folk's town – you can hear here Piwniczna's dialect, listen to local band „Dolina Popradu” (“Poprad Valley”) and repeatedly you will meet Poprad gorals' hospitality.

Thinking of tourists, many periodical cultural events are held in Piwniczna, which underline attributes of folk's art, regional tradition in performances, concerts, sculpture and art exhibits of local artists.

You will have opportunity to join “Piwniczna Days” in July or join international cultural event „Wrzosowiska”, that gathered artists from Poland, Slovakia and Łemkowo in August. Interesting feelings you will experience in unique at-

Regional Museum



Historic well



Bike's MTB Downhill





mosphere of Artist Pump Room in Baths, where are organized concerts and exhibitions.

Each year, in September, you can also join Touristic Rally named Major Julian Zubek "Tatar" on the Łabkowska Glade – in the most active region of guerrilla groups' actions in Beskid Sądecki, during II World War.

Rafting, "ciuchcia" and other attractions

In the vicinity of Piwniczna, it is worth to sightseeing orthodox Greek Catholic churches from XIX century in Zubrzyk i Wierchomla Wielka. Other places that round Piwniczna, that build unique atmosphere of this Polish nook: shepherds' shelters on the glades under Łomnica river, the old regional buildings in Kokuszka, Łomnica and Wierchomla, water dam on the spring Czerzc.

In Piwniczna you can go to Łomnica and Głębokie (start station: parking place under Sanatorium „Limba”, at Kościuszki Street) by Piwniczna's locomotive. However

Center of the Horse Riding in Piwniczna – Zdrój invites for taking classes in horse riding, offers also trips to Mountain of the Beskid Sądecki, rides by chaise and sleighing party.

If you like high adrenaline, you should try rafting on the Poprad river between Piwniczna and Ryto. A little bit more calm is run-off with boat down the Poprad's Valley (Piwniczna – Ryto), which starts at Piwniczna harbor at Gąsiorowskiego Street (below suspension bridge). During this ride, you will experience the same feelings that raftsmen, who transported wood, or merchants transporting goods from Hungary many years ago.

More information about attractions: www.piwniczna.pl,
www.piwniczna-zdroj.com

Tourist attractions outside Piwniczna-Zdrój

If you plan longer staying in Piwniczna, you should take into consideration a trip to Stary Sącz – one of the oldest towns in Poland

IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Miasta i Gminy – Community and City Hall

Rynek 20 skr.31
33-350 Piwniczna Zdrój
tel. (18) 446 40 43
fax (18) 446 41 86
www.piwniczna.pl
e-mail: gmina@piwniczna.pl

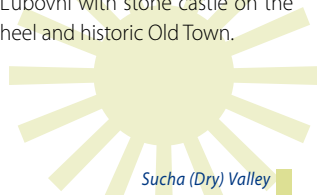
Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej-Zdroju

– Town and Community Cultural Center in Piwniczna Zdrój
Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój,
tel. (18) 44 64 157, fax (18) 44 64 187
e-mail: mgok_piwniczna@onet.pl

Punkt Informacji Turystycznej

– Tourist Information Point
Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój
tel. (18) 446 83 25

with unique middle aged buildings. Take advantage from proximity of border, you can go for a trip to Slovakia, for example to Stara Ľubovňa with stone castle on the heel and historic Old Town.



The health resort during winter time – view for Kicarz Mountain



Sucha (Dry) Valley

Rabka-Zdrój



The pump room and saline graduation tower

Do you know that Rabka – Zdrój it is not only health resort but first of all city for kids? Here according to the unique atmosphere, you will discover deeply hidden child in yourself. You will play in Family Entertainment Park “Rabkoland”, you will be surprised in Records’ and Peculiarities’ House, you will be

touched in Order of the Smile Museum, you will be moved to the fantasy world in Puppetry Theater “Rabcio” or even you will meet Santa Claus.

Location

Community is situated in the Rabczańska valley, where the Po-

niczanka and Słonka streams join the Raba river, in the neighborhood of Beskid Wyspowy and Górców, at the intersection of the very important routes from Kraków (around 67 km) to Zakopane (around 43 km) and southern Polish border, Nowy Sącz (around 70 km) and Bielsko – Biała (around 95 km).

A few words of Rabka-Zdrój

Rabka-Zdrój is one of the most popular health resorts in Poland and Europe. Trumps of Rabka are: localization of this town, proper climate, and also numerous mineral water and salt water deposits, which advantages were valued in XIII century. However Rabka is not only well known health resort for children with 150 years history, but also a town with numerous attractions for

Rabka from old picture





Fountain which plays with light, sound and water



St. Maria Magdalena Church

whole families, especially for kids. In Rabka you will feel unique climate of Podhale folk, listen to the folk music, and try to paint on the glass, go by chaise and get to know local artists' craft.

History

The first notices about Rabka became from Jan Długosz's chronicle, where he referred to Bolesław Wstydlivy's document from 1254 that confirmed ownership of Rabka's areas for The Order of Cistercians. With relation to the context where was used name of the city "Sal in Rabschyca", it suggests that so long time ago the Rabka saline waters' values were really appreciated. The first village location based on the Magdeburg's Law was held in 1364 due to Kazimierz III Wielki decree.

In following years (1382), due to the conflict with the Order of Cistercians, Ludwik Węgierski took back the rights to the ownership from the monastery. In the Władysław Jagiełło's reign, Rabka Zdrój was owned by mighty clans of knights. The first parish was built in 1565. In the place of wooden parish church, that was destroyed, so between 1600 and 1606 year, larch church was

constructed that exists till today (Władysław Orkan's Ethnographic Museum).

In the II half of XVI century there is very clearly mentioned interest in the Rabka's saline waters. However the first chemical analysis of saline waters was conducted in 1858 by Balneology committee of the Kraków Scientific Society directed by Józef Dietl – Jagiellonian University Professor.

Rabka received town's rights on 21 September 1953. However, 1 June 1996 UNESCO and Nowy Sącz voivode named Rabka as a "Town of Kids from all over the World".

Health and beauty



Rabka's mineral waters are mainly iodine- chlorine –bromine – sodium mixture of brines. On the territory of community, there are nine deep water's intakes.

Therapeutic effects of Rabka's saltwater baths

Therapy waters are used to bath, potable and inhalator cure. Inflammation of respiratory tracts, anemia, allergies, asthma, rickets, metabolism diseases, diabetes, obesity, circulatory system diseases, atherosclerosis, endocrine dis-

Graduation tower





Rabka during winter time



Pope's monument - John Paul II as a tourist



Fountain

eases, orthopedics – injury diseases, dermatologic diseases are treated by using therapeutic effects of therapy water.

In several health resort's buildings are treated children and adults. The Health Resort Rabka Co. (Uzdrowisko Rabka S.A.), Institut of Tuberculosis and Lungs Diseases (Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc) and The Silesian Treat and Rehabilitation Center (Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowej) belong to the biggest sanatoriums.

Offered treatments:

- inhalations
- kriotherapy
- phototherapy (BIO lamps, Sollux, quartz lamps)

- laser therapy
- magnetotherapy
- sound therapy
- hydrotherapy (underwater massages)
- electrotherapy (interdyn, interdynamic, diadynamics, ionophoresis, intervac)
- balneo therapy
- kinetic therapy (gym, massages)
- mineral water cure

In Rabka you are not only taking care of the health, but also of the beauty. In perfect organized biological renewal centers, you can use: sound therapy, salt caves, cryosauna, massages chair, massages, Scotch douches, diet and anti cellulites treatment programs.

Form



In Rabka – Zdrój you will have many opportunities for active spending free time, thanks to that you can take care of your body's shape.

Sport

Rabka attracts each year, whole amateurs masses of the white madness. There are waiting for them ski lifts – “Polczakówka” (ski tow and ski lift) and “Maciejowa” (ski tow) and ski station “U Żura” in Chabówka (ski tow and ski lift). In family orientated Rabka, in all ski infrastructure, there are available easy ski runs, perfect for kids and for taking ski lessons.

Besides, in Rabka - Zdrój in 2009

Ski slope Maciejowa Ski



Rabka-Zdrój during winter time



were drawn and marked four touristic trails for cross-country skiing and three additional trails (shorter) for Nordic Walking, which can be reached by ski, by foot with stick's support. Most of trails begin in Spring Park, at crossroads of Chopin and Orkan Street. They are: the blue trail - among the Spring Park (length 2,4 km), the green trail - from Śmietanowa in Zaryty to Luboń Wielki (length 4,8 km), the blue trail - from Zaryty to Luboń Wielki (length km), the black trail - from the Spring Park to Krzywoń (length 4,8 km), the red trail - from the Spring Park to Mountain Lodge of PTTK Stare Wierchy (length 8,9 km), the blue trail - from the Spring Park to Mountain Lodge of PTTK Stare Wierchy (length 5,4 km), the green trail - from Plaskówka to Bacówka PTTK on Maciejowa (length 6 km). In winter you should also go to ice rink situated at Jan Paweł II Street, next to KS Wierchy stadium. But if you are skates' and rollers' fans, you should go on Jan Paweł II Street, where you can enjoy in

Skate Park. In the Spring Park, you can also find and use tennis courts, rent rackets and tennis balls, and also play volleyball.

Active touristic

Rabka-Zdrój offers you hiking and bike touristic trails. The beginning of the each hiking trail is situated at crossroads of Chopin and Orkan Street.

Hiking trails direct you to Gorce, Beskid Wyspowy and Babiogórskie Range. There are: trail marked in green - Rabka-Zdrój - Potok Luboński - Luboń Wielki (length 8,5 km), trail marked in yellow - Rabka-Zdrój - Piątkowa (length 5 km), trail marked in red - Rabka-Zdrój - Maciejowa - Bardo - Stare Wierchy - Groniki - Obidowiec - Turbacz (length 18 km), trail marked in red - Rabka-Zdrój - Jordanów - Babia Góra (length 14 km), trail marked in blue - Rabka-Zdrój - Olszówka - Poręba Wielka - Polana Hucisko - Czoło Turbacza - Hala Turbacza (length 20 km), trail marked in blue - Rabka-Zdrój - Zaryte - Luboń Wielki (length 8 km).

Worth to know:

- in Rabkoland there are held each year Polish Championship in puffing bubble gum and Polish Championship in milking artificial cows.
- in Władysław Orkan's Ethnographic Museum is located Christ Worried sculpture, which even Pablo Picasso was delighted.
- well known Polish pianist and composer - Janusz Stokłosa and popular actor Jan Wierczkowski come from Rabka - Zdrój.

However, if you like having fun on the two wheels, you will like four very interesting bike trails: Rabka-Zdrój - Raba Wyżna - Bukowina - Harkabuz - Spytkowice - Rabka-Zdrój (length 45,5 km), Rabka-Zdrój - Harkabuz - Odrowąż - Pieniążkowice - Bielanka - Raba Wyżna - Rabka-Zdrój (length 36,5 km), Rabka-Zdrój - Raba Wyżna - Sieniawa - Klikuszowa - Obidowa - Rdzawka - Rabka-Zdrój (length

St. Cross Church on the Piątkowa Mountain

View for Rabka



31,5 km), Rabka-Zdrój – Olszówka – Niedźwiedź – Poręba Wielka – Jasionów – Rabka-Zdrój (length 30 km).

Or maybe you love horses? At the lift „U Żura” you will find hucut pony breeding farm with the opportunity of taking lessons of horse riding.

Relax



How to escape from everyday life, stop for a moment and relax? It is enough, if you visit Rabka – Zdrój and go for a walk along the streets with wooden buildings to beautiful extensive Spring Park with exemplars of 110- years trees, where jumping squirrels and you can hear murmur of the fountain. You can also benefit the health trails. There are well organized playgrounds in the Spring Park and bike's city, which are waiting for the youngest ones. Walking along alleys you can reach Poniczka River, where are many walk-

ing paths. On the Spring Park's territory stands the Pope's monument - John Paul II as a tourist, which begins Pope's Trail in Beskid Wyspowy.

Saline graduation tower and other interesting places

On the edge of the Spring Park, in the vicinity of the iodine – bromine saltwater roots „Helena”, there were built the saline graduation tower and a pump room. Graduation tower builds around very specific saline spray that helps to cure respiratory tracts, sinusitis, emphysema, hypertension, allergies, and neurosis.

Other very relax place is Uroczysko „Krzywoń” (Podhalańska Street), on the territory which was built Forest Educational Trail. On the way you can find water eye, marshland, spring and well and also view point. It is worth going to by pedestrian zone along the Jan Paweł II street, where you can admire the

modern fountain that uses light and sounds.

Visit in Władysław Orkan's Ethnographic Museum will let you feel Rabka's atmosphere. Museum is situated in historic church of Saint Maria Magdalena from the beginning of XVII century and made from larch. Museum gathers exhibits of highlander's folk culture, and also the biggest collection of folk's wooden statues in Poland. Podhale's folk you will meet also during local folk teams performances in the amphitheater.

First of all - city for kids

Rabka is first of all city for kids with special offer for families. For the beginning, you should direct to Family Entertainment Park “Rabkoland” (Podhalańska Street) with many carousels, roller coasters, car's routes and any other attractions. In „Rabkoland”, there is situated the only one on the world Order of the Smile Museum and the Records' and Peculiarities' House.

Sunset

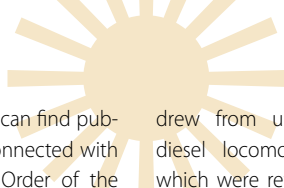


Family Entertainment Park “Rabkoland”



Władysław Orkans Museum





In the Museum you can find publications, pictures connected with the history of the Order of the Smile and boards with names of prizewinners of Chancellors of the Order. However in the Records' and Peculiarities' House you can admire history of the unusual records presented on photographs and also record – breaking objects, inter alia: the smallest bike, the biggest shoe with the high heel, the biggest pen, the smallest backpack and many more. It cannot be missed – favorite person in the kids' town – Santa Claus. You can meet him in the form of the monument on the square in the front of historic railway station. Next attraction is the Puppetry Theater "Rabcio", which was built in 1949 as an amateur theater for kids that were staying in the Sanatorium.

What else can Rabka – Zdrój offer for you? Take your kids to Heritage Park of the Rolling Stock in Chabówka, where on the few tracks you can find exhibits of steam – engines that were with-

drew from using, electric and diesel locomotive, cranes, etc., which were revitalized. Undoubtedly, trips by old-fashioned trains are great attractions of the Heritage Park. Necessarily you and your whole family should try model dishes from clay in the pottery workshop according to XVII century tradition. You should visit a solder workshop, where are created folk's stringed instruments. Besides, at the local artists' galleries you can take classes of needlework, decoupage or painting on the glass.

More information

of attractions: www.rabka.pl

Tourist attractions outside Rabka

If you visit Rabka for longer period of time and you will be out of ideas how to spend time nicely, then don't forget that Rabka is a great base place for hiking in Tatrzy Wysokie. You can also go for a trip to Kraków or Stary Sącz.

IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

– City Hall in Rabka - Zdrój
ul. Parkowa 2, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 440, 26 92 000
www.rabka.pl

Miejski Ośrodek Kultury

– City Culture Center
ul. Parkowa 5, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 626

Uzdrowsko Rabka SA

Zakład Przyrodolecniczy
– The Health Resort RABKA SA
ul. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 76 020

PTTK – Biuro Obsługi Ruchu

Turystycznego
– PTTK – Tourist Traffic Service Office
ul. Piłsudskiego 1, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 77 317

Biuro Turystyczne "Turbacz"

– Touristic Agency "Turbacz"
ul. Wąska 1, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 77 588

BIT-BORT

ul. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój
tel. (18) 26 79 937, 26 70 210

Playground for kids



Historic steam engine- Heritage Park of the Rolling Stock in Chabówka



Swoszowice

(Community of Kraków)



Patients in Spring Park

You have few days off, and you dream of nice vacation, but you can not decide whenever being unstressed, taking care of health and beauty or go for sightseeing and join cultural life. How to connect these things? You should choose health resort in Swoszowice! Take benefit of wide offer treatments, which get your mood better, but proximity to center of Kraków will ensure you access to numerous attractions of this magical city.

Location

Health resort in Swoszowice is situated in south – east part of Kraków, in district X Swoszowice, in the so

called green ring zone of Kraków, in the distance of 10 km from Main Market Square, Railway and Bus station and also airport in Balice.

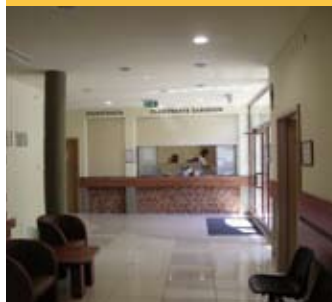
Few words of Swoszowice

Swoszowice are the only one in Poland and one from not many

health resorts in Europe that exists on the territory of urban complex. Natural wealth this area are Swoszowice's sulphur and 200 years sanatorium with mineral water intakes connected with forest, situated under Wilga river. In sanatorium Swoszowice, in an intimate atmosphere, you can recharge your powers and improve state of your health. For disposition of resort's guests stay buildings situated on the territory on Spring Park such as: Main Spring House (Główny Dom Zdrojowy) – building from 1811, previously made from wood, but after following reconstructions since 1915, stay concrete, single – storeyed with two leveled sides projections. Here you can find so called "Łazienki" – "Baths".

Villa "Szwajcarka" - villa from 1868 that was previously made from wood building, which was reconstructed and modern between

Inside of the Main Spring House



Main Spring House





Villa "Szwajcarka"



The Spring Park



Main Source of therapeutical sulphur water

1992 and 1996. Currently this is sanatorium's building.

Pavilion "Parkowa"- built in 1922, previously acted as a canteen. After full modernization in 80-ties, you can find here restaurant – café.

In the neighborhood of Park, in "A" protected sanatorium zone, there is 3- stars Hotel Krystyna situated, which offers for its guests single, double, triple and four beds rooms, restaurant that serves traditional Polish food, fitness room and you can relax in sauna or salt cave with unique microclimate – very similar to seaside.

History

The first notices of the Pokarpacie (Subcarpathian) village - Swoszowice became from XIV-centuries Tyniec Code. In the half of XV century, discovered here deposits of sulphur and set up first mines,

which existed here till 1888, when finally were closed. Their tropes survived till now, for example workings and waste dumps covered by flora.

The first information about therapeutic attributes of waters, especially to treat rheumatologic diseases, became from XVI century from work „O Cieplicach” ("About Cieplice") written by Wojciech Oczko, court doctor of Stefan Bator. There was also believed that staying in undergrounds of sulphur mine will help to cure plague very efficient.

The beginning of sanatorium's activities go back to 1811, when Jagiellonian University Professor – Feliks Radwański built the first spring house and building with rooms for guests and set up the first Spring Park in 1807. The health resort became very fashionable place with numerous attractions for guests.

The health resort started to develop slowly by opening restaurant, organizing concerts, offering billiard, bowling, dances and performances of theater wandering troupes.

In 1859, town and adjacent areas were bought by Spółkę Zdrojowisk Krajowych (The National Health Resorts Company), set up by initiative of President Józef Dietl and bought for Lesser's landholders money. Engagement of Józef Dietl, the pioneer of Polish Balneology, brought Swoszowice to the high standard between health resorts. In 1973, Swoszowice received officially the health resort status.

The Spring Park



The Spring Park from 1871



Worth to know:

- Julian Ursyn Niemcewicz and Hugo Kołłątaj were treated here, in sanatorium.
- Stanisław Staszic wrote an essay tributed to Swoszowice "O ziemiórództwie Karpatów".
- Swoszowice were recorded on the picture made by painter Aleksander Kotsis "Podwieczorek w Swoszowicach" ("Teatime in Swoszowice) from XIX century.
- Legend says that Swoszowice's sulphur was used for killing Dragon from Wawel by Szewczyk Dratewka.

Health and beauty



Swoszowice's water application and attributes

The biggest treasures of sanatorium are deposits of therapeutically mineral waters made from vitriol, bicarbonate, calcium and magnesium. Thanks to that Swoszowice are so well known in Poland and Europe.

Swoszowice's mineral waters become as a result of soaking surface and rain waters through the soil. Water comes through all mineral's levels including sulphur and others elements. Water gathers its own attributes. On the territory of Spring Park, there are two mineral water intakes – "Źródło Główne" ("Main Spring") and "Źródło Napoleon" ("Napoleon's Spring"). Intakes are natural, although its origin is connected with existing here sulphur's mine, many years ago.

Taste of mineral water is sour, at the beginning is clear, but after a couple of minutes become murky and is used only to external purpose, for example to full or partial baths. At the beginning smell of sulphur is very strong, but later on it disappears.

Sulphur waters from Swoszowice with proofed therapeutically attributes are used to treat in natural way rheumatologic diseases, surgical and post-traumatic diseases/disorders of musculoskeletal system, some of the neurological or dermatological diseases, especially psoriasis.

Offered treatments:

- sulphides baths
- pleoid therapy in form of:
compresses, baths
- physiotherapy
- kinetic therapy

- hydrotherapy
- massage
- cool therapy by Cryo/Cuff

Treatments above are also treatments which cause biological renewal of the body. Thanks to that you can recharge your powers, will correct your appearance and mood. Maybe you will be tempted to massages or relaxing Jacuzzi.

More information about treatment's programs:

www.uzdrowisko.krakow.pl

Form



In Swoszowice you don't have to use only treatments. You can also take care of your fitness disposition by riding a horse, playing tennis or spending time on the bike's and hiking trails.

Jacuzzi



Salt cave in "Krystyna" Hotel



Sport

At the Spring Park are situated sports buildings that belong to Provincial Folk Sport Club "Krakus": big football stadium (grass and asphalt top layer), Equestrian Center and center of hippotherapy. On the separate part of field are playgrounds for kids, tables for playing chess and draughts, table for playing ping-pong and tennis courts. You can ride a horse here or watch seasonal competitions in equestrianism.

You can spend here a nice time not only in warm time of the year, but in nearby towns: Podstolice and Siepraw, there are not big ski slopes situated, where you can improve your ski skills. More skilled white madness lovers can go for skiing to Chelm slope, which is situated in Myślenice – 30 km away.

Active touristic

During staying in Swoszowice, you can go for walks using numerous touristic trails. Some of them are running through Spring Park and

follow you in beautiful, strong undulating area of Wieliczka Foothill, where you can admire unbelievable views. You will find here also fantastic bike's trails, inter alia Szlak siarczany (Sulphate Trail) follows you through southern nooks of Kraków – Swoszowice and Fort Rajsko. Szlak siarczany (Sulphate Trail) is southern part of Szlak Twierdzy Kraków (Kraków Rock Trail), which forms ring of the fortifications from XIX and XX century that contains eight fortified territories with numerous forts, bastions, earthworks and other defensive elements.

More information about fortifications:
www.twierdza.art.pl

You can go also for a trip using Krakowski Szlak Generała Bema (Kraków Trail of General Bem), that is located near Swoszowice. It follows you from Borek Fałęcki through Kobierzyn, Sidzina, Libertów to Gaj – old heritage of Bem's family.



The Spring Park during spring time

More information about trails:
www.krakow.pl/odwiedz_krakow



The Spring Park during autumn time



IMPORTANT ADDRESSES

Uzdrowisko

Kraków Swoszowice Sp. z o.o.

– **Health Resort Kraków Swoszowice Co.**

ul. Kąpielowa 70, 30-698 Kraków

tel. (12) 254 78 11,

fax. (12) 650 47 45

www.uzdrowisko.krakow.pl

(here you can find information about how to get to Uzdrowisko by local communication)

Hotel "Krystyna"

ul. Lusińska 9A-9B, 30-698 Kraków

tel. (12) 654 71 91, 654 71 65

fax (12) 654 78 56

www.hotel-krystyna.krakow.pl

Gmina Miejska Kraków

– **Urząd Miasta Krakowa**

– **Community of Kraków**

– **Kraków City Hall**

pl. Wszystkich Świętych 3-4,

31-004 Kraków

www.krakow.pl

www.krakow.travel

Town's Information Point

www.infokrakow.pl

e-mail: it@infokrakow.pl

1. ul. Siostry Faustyny 3

(area of sanctuary in Łagiewniki)

Bożego Miłosierdzia)

tel. (12) 263 60 64

2. Pawilon Wyspiańskiego

– **Wyspiański's Pavilion**

pl. Wszystkich Świętych 2

tel. (12) 616 18 86

3. Sukiennice – Cloth Hall

Rynek Główny

tel. (12) 433 73 10

4. Centrum Obsługi Ruchu

Turystycznego

– **Center of Touristic Services**

ul. Powiśle 11, tel. 513 099 688

Relax



Walks through Spring Park will ensure full relax for you. Spring Park with sanatorium buildings is written on the Kraków's list of historic buildings. Park is fantastic place for relax and nature observation. Park has trees with 180- years old specimens among which you can admire 6 nature monuments with huge "linden – elephant". Squirrels are frisking here, between trees live woodpeckers, magpies, jays and cuckoos.

In Kraków – Łagiewniki is situated also "Sanktuarium Bożego Miłosierdzia" ("Sanctuary of Divine Mercy"), place of many pilgrimages, in the neighborhood of health resort. You can sightsee here Centrum Jana Pawła II – (John Paul II Center), situated around the square.

More information about Center:

www.janpawel2.pl

Besides, you can enjoy variety cultural, amusement and touristic offer of Kraków. You can find here Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema (Experience Garden of Stanisław Lem), where you can check empirically how physics rights work.

Would you like to walk among the old parts of Kraków? So necessary you have to direct your feet to Museum located in basement of the Main Market Square. In this unique museum, you will go back in time by watching multimedia show „Śladami europejskiej tożsamości Krakowa” („Trops of European Kraków Identity”), and you will also touch history from the beginning of this city.

More present, Jewish history of the city you will meet in Museum situated in old Factory of Oscar Schindler), where you can watch exhibition „Kraków – czas okupacji 1939–1945” (“Kraków – Nazi occupation in 1939–1945”).

The Square Market in Kraków



More information about

museums: www.mhk.pl/oddzialy

This is not the end of Kraków attractions – you can go for a cruise by Wisła river to Tyniec and sight-see the most famous nooks of the city... This is your choice!

More information about

Kraków's attractions:

www.krakow.pl/odwiedz_krakow

Tourist attraction outside Kraków

If you are out of ideas how to spend time in Swoszowice and other parts of Kraków (although such a wide offer), maybe it is worth to visiting other towns in the neighborhood.

Wieliczka – here is rock salt mine situated, the oldest one next to Bochnia. In 1978, Rock Salt Mine in Wieliczka was written on the

List of UNESCO World Heritage Site. On the deep of 135 m, there is Museum of Kraków's Żup located, which shows history of salt industry. In mine's cells is also allergologic sanatorium located.

More information of mine:

www.muzeum.wieliczka.pl,

www.wieliczka.eu/pl,

www.sanatorium.kopalnia.pl

Mogilany – this is city with a beautiful view point for Beskids with BabiaGóra Mountain and Tatras. You will see here parts of the renaissance park, classic castle from the beginning of XIX century. It is worth to sightseeing church from XVII century, with neo-gothic bell-tower and later baroque altar in heart's shape, unique in Europe.

Further trips

If you stay longer in Swoszowice, it is worth to going for further trip.



*Sanctuary of Divine Mercy
in Kraków Łagiewniki*

Big complex of greenery in Puszcza Niepołomska is situated on the east from Kraków, however on the west, you can admire charming valleys and forest's complex situated on the territory of Jura Landscape Park.

More information about park:

www.it-jura.pl

You can go also for a little bit further trip to: Kalwaria Zebrzydowska, Wadowice, Oświęcim or Zakopane.

The Spring Park during summer time



The Spring Park during winter time



Szczawnica



Pump room by the Dietl's Square

If you would like to take benefit from charming Beskid Sądecki and Pieniny, you don't need to go in two different places – in Szczawnica both mountain massifs you have on hand! Uniqueness of the health resort was appreciated by Henryk Sienkiewicz. Maybe are you willing to be invited for a walk

through secret trail – “Godeł Szalayowskich”, rafting by Dunajec or a glass of mineral water?

Location

Szczawnica is situated in valley of the Dunajec right side stream – Grajcarka, between Pieniny and Range of Radziejowa with Beskid

Sądecki, in distance of around 50 km to south – west from Nowy Sącz and around 37 km to west from Nowy Targ, at Polish and Slovak border.

A few words of Szczawnica

Special location of valley causes, that in Szczawnica is very calm and extraordinary microclimate, made from forests on the valley slopes, high insolation, a little amount of rain and clear air. The health resort will charm you also with picturesque landscape, which is indebted by proximity of Pieniny National Park and gorge of Dunajec.

Szczawnica can offer you also charm of XIX centuries spring architecture and many opportunities of spending free time. Szczawnica is a great touristic base, which can give accommodation few thousands of guests at the same time in rooms at the diversified standard.





Szczawnica Center



Mountain folk band in Pieniny



Chair lift to Palenica

In the town are being new investments introduced, thank to Szczawnica regains shine and becomes a modern European resort with the highest level of services.

History

The first mention of the settlement comes from the beginning of the XV century and tells about bequeathing 400 golden coins to Abraham from Goszczyce, and on the occasion of the bequest two Szczawnica within the limits of Czorsztyn Starostwo (Polish medieval administrative unit), lower and upper, were mentioned.

Dynamic development of Szczawnica as a health resort is dated on the half of XIX century, when Józef Stefan Szalay became an owner of Szczawnica's properties and is named as a the actual creator of the spa in Szczawnica. He built first mineral water treatment bathrooms, put up new villas and boarding houses, encased newly discovered springs: Magdalena, Waleria, Jan, Szymon, Helena and Aniela. He expanded and modernized the Park Górny (The Upper Park). Szalay made numerous paintings of Pieniny and Szczawnica, and published them in 1858 in "Album Szczawnicki" ("Szczawnica's Album"). He invited also many

outstanding artists of that time to Szczawnica.

Before Józef Szalay died, he bequeathed Spa Institute in Szczawnica to the Academy of Skills in Cracow, which built Guest Manor (it burnt down in 1962), ordered the park, finished started by Szalay road to Czerwony Klasztor through the Pieniny Mountains. But financial troubles and organizational problems in 1909 forced the Academy to sell Szczawnica to Adam Stadnicki, who participated in general development of Szczawnica and built In-

halation House (equipped in the first in Poland pneumatic chambers). His plans were interrupted by II World War. March 18th 1948 based on the Regulation of Minister of Health, Szczawnica spa town was officially taken over by the Treasury.

Szczawnica received city rights on the July 18th, 1962. From January 2008, town's community was changed into village and town community, practically excluding Jaworki and Szlachtowa outside the town's area, and gave them village status.

Szczawnica from bird's eye view





*Henryk Sienkiewicz Monument
by the spring's promenade*



Regional element of little architecture



The Orthodox Church in Szlachtowa

Health and beauty



The health resort has in offer 12 springs of mineral water. Szczawnica's waters you can taste in pump rooms, however you can buy them in well supplied markets as well.

Szczawnica's water attributes and application

Szczawnica's waters are mix of bicarbonate, sodium, iodine and bromine elements which are rich in mineral salts and numerous microelements. „Uzdrowisko Szczawnica” SA (“The Health Resort Szczawnica Co.”) is special-

ized in treat: respiratory system diseases, inflammation of nose, sinus, pharyngitis and aryngitis, vocal system problems, allergic upper respiratory system diseases and asthma diseases. The health resort offers as well balneology cure in treatment of organs of movement disorders, especial-

Rafting by Dunajec. View for Trzy Korony (Three Crowns)





View from Sokolica peak

Form



You can go to Szczawnica for unforgettable views, emotions and by the way for better shape. Here most of attractions are connected with sport.

Sport

In accommodation places are available indoor swimming pools, tennis courts, water parks (Hotel Solar Spa). Common available are tennis courts at Główna Street, Skate Park and playfields. Fans of water sports can check their skills by renting a canoe and take a challenge by rafting on Dunajec. Szczawnica is a very attractive place also in winter. On the area of the town – in the center, in Jaworki and under Durbaszka are situated ski lifts, ski runs great for beginners and for more advanced fans of white madness as well. Higher advanced skiers will enjoy artificial snowed slopes on Palenica that has approval of FIS, where are held alpine sport events. For snowboard lovers is waiting half pipe located on the peak of the mountain. In Szczawnica are situated rental ski and snowboard service points. Experienced ski instructors offer their services on ski slopes.

Active touristic

Mountains are covered by forests with rich spices of fauna and flora, which attract amateurs of hiking walks. Numerous touristic trails

follow you on the highest peak of Pieniny and Gorce Mountains and also to the nature reserve: Homole Ravine, Wysokie Skalki and also to one of the most beautiful Reserve – Biała Woda, abounding in picturesque rock formations that form gorges and waterfalls. The routes are adapted to physical abilities of average tourist. The most important tourist trails are: Szczawnica Dolna – Droga Pienińska – Czerwony Klasztor (Slovakia) (red), Trzy Korony – Sokola Perć – Sokolica – Szczawnica Dolna – Szafranówka – Durbaszka – Wysokie Skalki (blue), Dzwonkówka – Bereśnik – Bacówka PTTK under Bereśnik – Bryjarka – Szczawnica – Palenica – Szafranówka (yellow), Szczawnica

ly in spine pains and rheumatic diseases.

Offered treatments:

- individual inhalations of nose or throat, gargling, bulling
- inhalations by ultrasounds
- salt inhalations
- electrotherapy (terapuls, ionophoresis, diadynamics, ultraton)
- hydrotherapy (complex underwater massages, whirlpools, four-cells baths, Jacuzzi, mineral and acid-coal (CO₂) baths)
- kinetic therapy (individual gymnastic with element of spine massage)
- balneo therapy (paraffin and mud compresses)
- lasertherapy
- magnetotherapy
- cryotherapy
- mineral water drinking cure

In Szczawnica, you can be given into specialists' hands, refresh and shape your body. Treatment SPA is offered inter alia by Solar Spa Hotel, Sanatorium "Budowlani" or guest house "Amon" in Jaworki.

Worth to know:

- Jarmuta mountain is situated on the territory of Szczawnica, that according to legend, became a pagan's temple and the mountain's name.
- Henryk Sienkiewicz was staying in Szczawnica and being delighted of local atmosphere, and supported poor kids from Szczawnica. Monument of this outstanding Polish writer and noblest was unveiled in 2008 at the promenade at Zdrojowa Street as a proof of gratitude.
- the health resort in Szczawnica came back to the ownership pre-war proprietors – family of county Stadniczy, due to legal agreement in 2005.

Bus Station PKS – Sopotnicki Potok Valley – Czeremcha – Schronisko PTTK na Przehybie (blue), Szczawnica Bus Station PKS – Łysiny – Schronisko PTTK na Przehybie – Jazowsko (green).

If you prefer faster way of sightseeing, you will enjoy numerous bikes and horse trails with different difficulty levels. You can hire mountain bike in sports equipment hires, while at horse stud farms you can take advantage of the rich offer of horse events.

Relax



Szczawnica is tempting you not only by beautiful nature and unique microclimate, but also variety offer of additional attractions. Check yourself.

Godła Szalaya (Szalay's Emblem) and "Pienińskie Lato" ("Pieniny Summer")

In the very centre of Szczawnica you can take the chair-lift to Palenica, from which you can admire the panorama view of the Tatra, Pieniny, Beskid Sdecki Mountains and the whole Szczawnica. On the neighboring Szafranówka was built summer slide, attractive to both children and adults. One of the famous touristic attractions in Pieniny is rafting down the Dunajec Gorge – every year 250 thousands of people are enjoying this path.





Fans of fishing will enjoy opportunity for catching speckled trout, grayling and Danube salmon in the clear mountain rivers and springs.

The highlanders' folklore is still present in Szczawnica, you can hear it in local dialect, you can see it in national dresses worn by raftsmen, hackney coach drivers and native Szczawnica inhabitants at different ceremonies, in products of local craftsmen and works of folk artists. There are active folk bands here and the Pieniny Division of Tatra Highlanders Union. The biggest event of local folklore is „Lato Pienińskie” (Pieniny Summer), organized in July. In Pieniny Museum there is a permanent ethnographic and historic exhibition, dedicated to the culture of Pieniny highlanders and spa tradition.

The most important historic buildings of town are: spa buildings on Dietl's Square from XIX century, Orthodox Church in Jaworki with baroque iconostase, chapels in Upper and Down Park, mineral waters spring buildings of Waleria and Szymon, old Szalay's cemetery with historic gravestones and neo-gothic chapel, and Józef Szalay's manor from 1839.

Unique attraction of Szczawnica is trail of „Godła Szalayowskie”, that is touristic town trail as well. „Godła Szalayowskie” is wooden board with placed name and drawing on it, it is hang on the buildings that are rented for patients, holidaymakers and tourists. The idea of introduction and

original creation is attributed to Józef Szalay - creator of the spa in Szczawnica.

Besides, during whole year, The Gallery of Exhibition Pump Room is situated in SPA's Pump Room, where are presented works of outstanding artists. In renovated building at Dietl's Square is situated Spa History Museum, that was opened in 2010 by grandson of the last owner of spa – count Stadnicki.

If you like listening good music, you should go to Jaworki, to so-called „harbor” for artists - „Muzyczna Owczarnia”. Rock, blues, jazz, country and other concerts take place there, with well-known, popular Polish and foreign performers. You can listen to the concerts of the world known fiddler - Nigel Kennedy as well.

More attractions:

www.szczawnica.pl

Touristic attractions outside Szczawnica

Staying in Szczawnica gives you a great opportunity to get to know how is Pieniny National Park charming, or visit nearby castles in Niedzica and Czorsztyn or trip by boat along Czorsztyn Lake. Maybe you will visit Stary Sącz or go to Polish or Slovak Tatras.

IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Miasta i Gminy Szczawnica – Council of the City and Szczawnica Community

ul. Szalaya 103, 34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 22 03, fax (18) 262 25 30
www.szczawnica.pl
e-mail: miasto@szczawnica.pl

Miejski Ośrodek Kultury – Town's Culture Center

ul. Główna 6, 34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 26 66
www.mokis.szczawnica.pl
e-mail: mokszczawnica@pro.onet.pl

Przedsiębiorstwo “Uzdrowisko Szczawnica” S.A. – The Health Resort Szczawnica Co.”

ul. Zdrojowa 26, 34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 22 11
www.uzdrowisko.szczawnica.pl
e-mail: biuro@uzdrowisko.szczawnica.pl

Pieniński Oddział PTTK – Pieniny Branch of PTTK

Os. Poloniny 4a/3, 34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 23 32
www.pttk.szczawnica.pl
e-mail: pttkszczawnica@siecpieniny.net

Szewczyk Travel Centrum Organizacji Turystyki

– Szewczyk Travel Agency
ul. Zdrojowa 2/4, 34-460 Szczawnica
tel. (18) 262 18 95
www.szewczyktravel.pl
e-mail: biuro@szewczyktravel.pl

Pienińskie Centrum Turystyki Usługi transportowe krajowe i zagraniczne

– Pieniny Touristic Center Transport services (local and international)
ul. Główna 1, 34-460 Szczawnica
tel./fax. (18) 262 23 32
www.pieninskiecentrumturystyki.pl
e-mail: biuropct@op.pl

Wapienne

(Sękowa Community)



Wapienne, view for Sękowa

Do you know where oil well was built? Not in Texas, but in Siary in Sękowa Community. What else can surprise you in this community? First of all untouched by people nature connected with wooden architecture and Lemkos tradition of local villages. This unique atmosphere makes great scenery for health resorts for village Wapienne, which is thought to be one of the cleanest and smallest health resorts in Poland.

Location

Sękowa Community is situated in the western part of Beskid Niski, in Magurskie Mountain range,

between Ropa and Wisłoka rivers. Community borders on the south with Slovakia, on the north with Gorlice. The health resort Wapienne is located in valley, in the heart of Magurska Group in Beskid Niski, at the foot of Magura Wątkowska (847m above the sea level), in distance of 14 km from Gorlice

A few words of the health resort Wapienne and Sękowa Community

Wapienne is described by favorable mountain climate that is conducive for resting and cur-



ing. High parameters of water and air cleanness place Wapienne among few health resorts, which fulfill very strict rules concerning populations. Wapienne administers an accommodation base in buildings and in camping places, as well as conference hall, cafe and buffet.

Vicinity of Wapienne are characteristic from picturesque landscapes, clean environment and wealthy of fauna and flora. Southern – east part of Sękowa Community is taken by Magurski National Park. In many villages of community you can sightsee numerous sacral buildings from XVI and XVII, especially many orthodox churches. In these sites you will be moved to past epoch with Lemkos and Pogórze culture wealth

History

History of Wapienne started in 1546, when Zygmunt Stary the King conferred Michał (son of the village administrator from Męciny) the right to location based on Vlachs law. Wapienne as a royal village belonged to bieckie county, that later changed hands into Lubomirski Family. Herding was main profession of inhabitants' in Wapienne.



The Orthodox Church in Bodaki



Dlugosz Family palace in Siary



Jasionka- view

In the second half of XIX century, crude oil exploitation has been started on the village territory. However, mineral waters well known even in XVII century were the biggest treasure of the town. The bloom of Wapienne is placed on the first half of XIX century, when was the health resort set up, called during partitions period "Schwedelbad".

SPA building had 3 villas and baths with 50 bathtubs in 1848. There were 100 people daily using baths in Wapienne in 20-ties of XX century. In interwar period, the health resort was poor appointed, so cheap spa was available for almost everyone that was confirmed by staying local countrymen and inhabitants from neighboring towns. After destruction from II World War, Wapienne was partially renovated in 1948. Area of the health resort was taken over and adopted as a summer camp center in 1955. In 60-ties Treatment SPA was set up here, and health resort had 8 cabins for mineral baths and 3 for peloid baths for guests disposal. During that time also rebuilt guest house, built gastronomical back office and set up around 50 camping houses. Swimming pool was opened for people in 1973. 24

days sanatorium's turns were organized in the health resort during whole year round started from 1979. Currently Wapienne is one of the most attractive resorts located in south Poland.

Health and beauty



The health resort has own deposits of sulphur and hydrogen mineral water (springs Kamila, Marta and Zuzanna) and borehole of mineral waters.

Treated diseases:

The wealthy of Wapienne is sulphide waters. The main recommendations for using sulphide water baths are: movement organs disorders, osteoarthritis, rheumatoid arthritis, some skin diseases, some of the nervous system diseases.

In Wapienne you can be treated by using extracted locally peloid, applied against women diseases and movement organs disorders.

Offered treatments:

- phototherapy
- electrotherapy
- kinetic therapy (massages)

- hydrotherapy (underwater massages, jacuzzi, ozone baths)
- balneo therapy (mud/peloid compresses, sulphide baths)

The health resort has also to offer SPA treatment, alter alia caring treatment for skin – Mud from Dead Sea, treatment with using peloid compresses, treatment from hydro therapy.

The health resort Wapienne



Form



Staying in Wapienne doesn't need to be limited by treatments. It is worth taking care of body shape as well.

Sport

Swimming pool complex on the open air is situated on the territory of health resort, which has heated water (main swimming pool, paddling) that is secured with qualified lifeguard. Besides, you can use complex of playfields for football, handball, basketball, volleyball and badminton. Tennis court, rental of sport equipment and table games stay for patients' disposal.

You can also ride a horse in vicinity, in well known Hucul Horse Stud in Gładyszowo. While in Gorlice (15 km far away) you can swim on the indoor swimming pool, skate on the ice rink and enjoy sport hall. There also something to do dur-

ing winter days. Chair lift for 4 people (www.skiparkmagura.eu) with ski run (length of 1400m) and nartostarda with length of around 3 km are situated on the slopes of Magura Małastowska, in vicinity of mountain lodge. You can ski here also enjoying mild slopes in Małastowo and Sękowa

Active touristic

The area of Sękowa Community is covered dense net of marked tourist trails which encourage for hiking, bikes, and horse, ski trips on the routes that follow you through the most beautiful and most interesting nooks.

Most important trails: the red trail – Zdynia – Popowe Wierchy – Wołowiec – Bacówka PTTK in Bartne – Magura Wątkowska – Kąty (main Beskid trail included to international Friendship Trail Eisenach–Budapest), the green trail I – Gorlice – Łysola – Męcina Wielka

– Wapienne – Magura Witkowska – to the red trail, the green trail II – Szymbark – Magura Małastowska – Smerekowiec – Wysowa, the blue trail – Gorlice – Siary – Ostry Dział – Magura Małastowska – bacówka PTTK in Bartne.

Characteristic paths of these trails are beautiful orthodox churches, chapels and road's crosses, military cemeteries, but first of all wonderful landscapes with almost untouched natural environment.

Community is a very convenient communication point for touristic trails, alter alia to beautiful Bardzowo on the Slovak territory and for trail with wooden architecture. Through Community is led also Hungarian Trail (so-called "Royal Trail"), which during Kazimierz Wielki reign was one of the most important communication route in Polish Kingdom. Knight's post, royal officials, nobility and merchant's caravan were wandered this trail.

Magura Małastowska

Radocyna – Konieczna Trail





Relax



If you would like to rest and spend time in quiet atmosphere, you will find it in Wapienne and its vicinity. Sękowa Community is one from a few areas, where natural environment stayed almost untouched, while the human's intervention wasn't manage to destroy attributes of landscape and environment. Unforgettable atmosphere past epoch and characteristic landscape are made by numerous churches and orthodox churches located in small villages, with not so many inhabitants. Rich Lemkos and Pogórze culture is conducive for resting. You can find it in hand made articles, folk culture and hospitality of local inhabitants.



Trips around Wapienne and vicinity

Under the health resort territory is situated border of Magurski National Park. Local mountain climate is perfect for treatment and rest, while vast space and gentle, dense forested hills make a great conditions for tourists. You can enjoy no bloody hunting, mushroom picking and go berry-picking in the local forests of Carpathian Forests. You will be admired also by crystal and clean rivers and streams, and by rich in many species representatives of fauna and flora. Reserve „Kornuty” with original rocks made from sandstone with high even 25 m is situated on the Magura Wątkowska slopes, where you can find very rare example of butterfly Clouded Apollo.

In Wapienne you will see two roads Latin crosses from sandstone made between 1867-1868 by Matej Cyrkot, folk artist from

Worth to know:

- in 1812-15 after difficulties of Moscow Campaign, Napoleon's soldiers were treated in Wapienne.
- the first oil well in the world has been working since 1852 in Siary (Sękowa Community).
- the wooden church of St. Filip and Jacob from 1520, standing in Sękowa was drawn by Stanisław Wyspiański, Józef Mehoffer and Włodzimierz Tetmajer.

Bartne. You can also sightsee many historical sacral buildings on the community territory, including several Lekmos orthodox churches - masterpieces of architecture art with cupolas, triple crosses and icon paintings inside. You will find Orthodox Church Art Museum situated in Greek-

Rock's Reserve "Kornuty"



Waterfall on the side stream Wołosiec



The Orthodox Church in Pętna



IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Gminy Sękowa
– Sękowa Community Council
 38-307 Sękowa 252
 tel. (18) 351 80 16, 351 80 17
 fax (18) 354 03 10
www.sekowa.pl
 e-mail: ugsekowa@sekowa.pl

Uzdrowisko Wapienne
– The Health Resort Wapienne
in Wapienne near Gorlice
 38-307 Sękowa
 tel./fax (18) 351 81 63, 351 90 01
www.wapienne.iap.pl
 e-mail: wapienne@wapienne.pl

Catholic Orthodox Church in Bratne. Orthodox churches are included in Wooden Architecture Trail of Lesser Province.

More about Wooden Architecture Trail:

www.drewniana.malopolska.pl

Church of St. Filip and Jakob in Sękowa called “the pearl” is one of the greatest from historic wooden building in Poland. It was built in 1520 from larch wood in gothic style. This building was awarded by Prix Europa Nostra. In July

2003 was written in list of UNESCO World Heritage Site. You should visit neo-gothic parish church of St. Joseph in Sękowa, built in 1885. In landscape of these sites are written historic remembrances alter alia: old corrals, road's crosses and chapels, built in thanksgiving by inhabitants, who believed that it will prevent them from evil.

One from the others characteristic elements of community's landscape are cemeteries that are spreaded between mountains from time of the Gorlice–Tarnów offensive, which took place during I World War. Cemeteries were designed by famous architects as: Hans Mayer and Duszan Jurkiewicz.

You can not forget that Sękowa Community is the place of born the oil industry. Heritage Park of Oil Industry in Sękowa was set up in case to „save from oblivion” heritage of industry culture connected with extracting and processing crude oil. This Museum approaches you to the technology process of extracting, cleaning and transporting crude oil. This exhibition is part of Carpathian Oil Tract that recommends Carpathian – Gal-

cian Oil Tract as a touristic product with world meaning. You can encounter till today old oil wells, drilling equipment, souvenirs after “Oil Heat” from before 150 years, especially in Sękowa, Siary and Ropica Górna.

More touristic information:

www.sekowa.pl

Tourist attractions outside Sękowa Community

Polish and Slovakian boarder is situated in Konieczna, in distance of around 32 km from Wapienne, which let you take advantage from additional attractions on the Slovakia territory. Slovakian city Bardejów with beautiful Old Town written on the UNESCO list is worth sightseeing.

Staying in Wapienne you can beguile by going on the trip to Krynica-Zdrój, which is situated 60 km from Wapienne or visiting Wysowa 40 km far away. Besides, in the distance of 30km from Wapienne is situated artificial reservoir Klimkówka with water sport center, where you can enjoy trips by canoe or boat.



The Orthodox Church in Owczary

The Orthodox Church in Wołowiec

St. Filip and Jakob Church in Sękowa



Wysowa-Zdrój

(Community of Uście Gorlickie)



Wysowa, The Cure Hospital Beskid

Are you looking for a nice, peaceful place with beautiful wild nature, where on hand you have fantastic mineral waters with great treatment attributes? Just go to visit Wysowa-Zdrój, called „Galician Merano” surrounded by peaks of Hańczowskie Mountains, with unique microclimate, where on water-meadows come out mineral springs, while in forests are ripe orange-agarics hidden.

Location

Wysowa-Zdrój is situated on southern – west, the highest part of Beskid Niski called Hańczowskie Mountains, under Ropa river, which springs are based on the

territory of village Blechnarka, very close to Slovak boarder. The town is situated in distance of 35 km from Gorlice and 42 km from Krynica – Zdrój.

A few words of the health resort Wysowa and Uście Gorlickie Community

Community of Uście Gorlickie is one from the most attractive nooks in southern Poland, thanks to very specific location in range of Beskid Niski that belongs to part of External West Carpathian. Many forests areas, beauty of mountain landscape, clean environment and not so many

people encourage you to come here at any time of the year. Your attention should be focused on unique rich floral cover and interesting spices of fauna and natural environment with elements of primary landscape. Community is interesting from ethnographic point of view. Till so-called “Akcja Wisła” (“Vistula Action”) in 1947, territory was inhabited by Lemkos, who saved their own culture till now. Dispersed on over the world Lemkos community meet every year during their celebration “Łemkowska Watra” (“Lemkos Watra”) in village Zdynia.

Worth to know:

- Wysowa-Zdrój is called “Galician Merano”.
- in 1925 took place Manifestation the Mother of God on Jawor Mountain. Currently there is situated sanctuary where the most important devotions are taking place 12th July during St. Piotr (Peter) and Paweł (Paul) Day.
- scenes for “Ogniem i mieczem” (“With Fire and Sword” – famous Polish movie) directed by Jerzy Hoffman were recorded in Uście Gorlickie Community, under Klimkówka reservoir, which “played” as a Dnieper.



Pleoid treatments



Białowa- swimming pool

Here, between green mountain and Polish – Lemkos heritage is situated Wysowa-Zdrój – beautiful health resort, which history has started in XVII century. Patients from whole Poland come to Wysowa-Zdrój and can be sure to benefit healthy, calm microclimate and attributes of Wysowa - Zdrój mineral waters. The health resort has great offer of treatments, not only cure one, but also biological renewal. You will come back home from Wysowa-Zdrój very relaxed and first of all very healthy.

History

The name of the village comes from probably old Slovakian name Wysz. First notices about settlement came from XV century, when

through that territory was leading trade trail.

Town and vicinity were inhabited by Lemkos. Through centuries, life by border village was rather quiet. In XVII century, place was shocked by fights between participants of Bar Confederation and Russian army. The first historic notice about Wysowa's roots came from XVII century. However the beginning of health resort's development has started at the turn of XVIII and XIX century. In 1814 Urszula Dębińska – well known from thrifty, put her building consisted from 9 rooms and 6 separated baths for sale.

The health resort burned down during I World War due to war actions on this territory. In inter-

war period, place was rebuilt and completed by set up new wooden buildings and stylish pump room. The health resort was completely destroyed after the II World War. State-owned enterprise “Uzdrowisko Wysowa” (“The Health Resort Wysowa”) was set up in 1959. Majority of sanatoriums and health resorts were built here between 1960 and 1980. Wysowa-Zdrój is today one of the most well known among Polish health resorts.

Health and beauty



Wysowa-Zdrój, as one from a few health resorts in Poland and in Europe as well, has great wealthy of mineral waters. Their variety is connected with diverse geological structure of background – water is running between alternate composed sandstones and slates, what causes high saturation of minerals.

The Orthodox Church in Bieliczna



The Orthodox Church in Wysowa



Four-cell bath





Attributes and application of Wysowa's waters

Currently eleven intakes are exploited, which differ from each other by contents of constant and gaseous substances. The Health Ministry quantified waters from "Mining Area of Wysowa" as treatment status. All waters are mix of alkalines with very high contents of mineral substances and microelements. Most of them are available in The Pump Room placed in the middle of health resort, in beautiful almost one hundred years old Park Zdrojowy (SPA Park). There are four the most characteristic waters from among existing in Wysowa-Zdrój: (Franciszek, Józef, Henryk, Wysowianka) which are collected in bottling plant.

Complex services from health treatments and rehabilitation are provided in health resort Wysowa-Zdrój. Relax and holiday services are provided by health resort "Białawena" and "Wysowa", Sanatorium "Glinik", Szpital Uzdrowiskowy

"Beskid" and Zakład Przyrodolecznicy.

The health resort is specialized in treat diabetes and also provides treatment to cure following diseases: urinary system, alimentary system, respiratory system, osseous and articular system and obesity.

Offered therapeutic treatments:

- balneo therapy (mineral baths, inhalations from mineral waters, pleoid compresses)
- hydrotherapy (showers, Scotch douches, Jacuzzi, whirlpools)
- phototherapy (Sollux lamp)
- ultrasounds treatments
- electrotherapy (galvanization, electric and water 2 and 4 cells baths, diadynamics, kinetic therapy)
- kinetic therapy (treat gymnastic)
- magnetotherapy

Treatments will help you to come back to health and significantly improve your condition. It will influ-

ence on your beauty and on your mood at the same time. You can use swimming pool with water massage or salt cave with a fairy-like inside and beneficial effects for body and psyche.



Form

Not only therapeutical treatment, but also diverse ways of spending free time will help you in taking care of good shape.

Sport

The area of Uście Gorlickie Community is conducive to practice sports at any part of the year. Tennis courts, bowling center and gyms stay for patients' disposal in health resort. Indoor swimming pool is also available (Sanatorium "Białawena", "Glinik"). Currently indoor swimming pool is being built in the center of village in scope of project "Park Wodny w Wysowej-Zdroju" ("Water Park in Wysowa-

The Spring Park

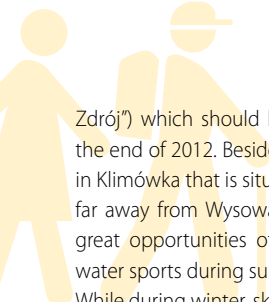


Chapel in Nowica from 1882



The Orthodox Church of St. Kosma and Damian in Skwirtne





Zdrój”) which should be ready at the end of 2012. Besides, reservoir in Klimówka that is situated 12 km far away from Wysowa gives you great opportunities of practicing water sports during summer.

While during winter, ski lifts attract lovers of white madness. At the guest house “Ramis” is ski lift situated. During next years is going to be build ski station Ostry Wierch in so called Huta Wysowska – part of Wysowa. To get to the longest lift with length of 1400 m you can go to Magura Małastowska, around 20 km from Wysowa- Zdrój. It is worth to going there for practicing snowboard and choosing Smerkowiec (distance about 11 km) or to Slovak center in Regetovka (distance about 31 km). Area around Wysowa is a great place for practicing cross-country skiing as well.

Active touristic

Hundreds of kilometers interesting tourists, hiking, bikes and horse trails are waiting for you in Wysowa-Zdrój and vicinity. The most important trails: yellow trail – Wysowa – Blechnarka – Przełęcz (Pass) Wysowska

– Przełęcz (Pass) Regetowska – Regetów, blue trail – Ropki – Huta Wysowska – Wysowa – Przełęcz (Pass) Regetowska – Jaworzyna Konieczniańska – Konieczna, green trail – Lackowa (997 m above the sea level – the highest Polish peak of Beskid Niski) – Ostry Wierch – Wysowa – Kozie Żebro – Skwirtne (Trail of Wincent Pol). If you are fans of current history, you will probably be interested in Cemetery Trail (Blechnarka – cemetery number 49 and 50 on Wysota), and you will be able to sightsee cemeteries from I World War. Unique form of cemeteries is based on fact that were made from local material, from stone and wood, and additional here are buried solders of many actions.

There are many bikes trails as well, maybe there is chance to persuade you for trip by one of them: black trail – Wysowa church – pass Hutniańska – Ropki – pass Lipka – Czertyżne – Izby – Bieliczna – pass Perehyba – Ropki – Hańczowa – Wysowa-Zdrój, yellow trail – Wysowa Orthodox Church – Hańczowa – Skwirtne – Regietów Niżny – Regietów Wy-

żny – pass between Obice and Jaworzyna – Blechnarka – Wysowa-Zdrój, red trail – Przełęcz (Pass) Wysowska – Blechnarka – Wysowa-Zdrój – Hańczowa – Śnietnica – Brunary. You can choose from hiking and tourist passage Wysowa-Zdrój – Cigelka and go for trip by trails on the Slovak side of Beskid Niski.

Besides hiking and bikes trails, if you like spending time on horse riding, you should try trails: Wysowa – Dolina (Valley) Łopacińskiego – Hańczowa and Izby – Bieliczna – Przełęcz (Pass) Pułaskiego. In vicinity you will find The Stud of Hucul Horses in Gładyszewo, stud-farms and horse stables w Hańczowa, Izby, Nowica, Wysowa.

It is worth going by marked architecture and wooden trail around Wysowa and seeing numerous orthodox churches.

Relax



Wysowa-Zdrój is really charming town, where you forget your problems and recharge your body and mind during walks through (Park

Uście Gorlickie



The Pump Room in Spring Park



View from Biawena





Zdrojowy) SPA Park or neighboring forests. You will meet here many traces of the past times – historical Lemkos buildings, road's chapels, post-war cemeteries.

Springs, Orange-agarics and bears

In Wysowa-Zdrój you should go firstly to Park Zdrojowy (SPA Park), situated between Ropa river and Szumniak stream. Through whole year you can taste waters in The Pump Room, while during summer season you can enjoy playground for kids. In the vicinity are situated touristic boarders that will follow you to Stebnik or Cigelki.

Wysowa-Zdrój is surrounded by great old forests that are paradises for mushroom pickers, who celebrate each year during „Święto Rydza” (“Orange-agaric Day”). In wild backwoods lives whole range of forest's animals and between them several species under environmental protection, which are written in Polish Red Animal Book (beaver, badger, brown bear, and wolf), birds (black stork) and rare protected insects (rosalia longicorn).

Historic buildings and other attractions

Besides natural beauty these sparsely populated territories, tourist will find here traces of the history that can be seen mostly in Lemkos historic buildings of sacral architecture. Currently you can visit 26 buildings in orthodox churches style with the most important – Sanktuarium Matki Bożej na Świętej Górze Jawor (Sanctuary of Mother of God on Saint Mountain Jawor) and orthodox churches in Brunary and Kwiatów. Besides, it is worth to sightseeing cemeteries from I World War designed by Dušan Jurkovič and historic architecture of Lemkos villages (“forest village” in Nowica), and also road's crosses and chapels.

What else can Wysowa - Zdrój offer to you? During winter, except ski – sled and sleigh rides, while in summer and fall – cultural and sports events, alter alia: Łemkowska Wątra (Lemos Wątra), Majówki (May weekend), Dożynki Gminne (Harvest Festival of the Community), Święto Rydza – (Orange-agaric Celebration), Dni Huculskie (Hucul Days), cycle and car races (events

calendar is for downloading on the web side of community).

More attractions: www.usciegorlickie.pl

Tourist attractions outside Wysowa-Zdrój and vicinity

In health resort are organized numerous trips for example to historic Biecz, Krynica – Zdrój, Krynicy-Zdroju or Bardejovskie Kupie, and even to Hungary. You can go by your own on hiking or bike expedition in Beskid on the Slovak site.

IMPORTANT ADDRESSES

Urząd Gminy Uście Gorlickie
– **Community Uście Gorlickie**
38–315 Uście Gorlickie 80
tel. (18) 351 60 41 (02, 42, 75)
e-mail: gmina@usciegorlickie.pl
www.usciegorlickie.pl

Gminny Ośrodek Kultury
– **Community Culture Center**
38–315 Uście Gorlickie 267
tel. (18) 353 05 14
e-mail: gok@usciegorlickie.pl

Uzdrowisko Wysowa Zdrój S.A.
– **The Health Resort Wysowa Zdrój Co.**
38–316 Wysowa-Zdrój 149
tel. (18) 353 24 47
sekretariat@uzdrowisko-wysowa.pl
www.uzdrowisko-wysowa.pl

Beskid Zielony
Lokalna Organizacja Turystyczna
Green Beskid
– **Local Touristic Organization**
ul. Kościuszki 34, 38–300 Gorlice
tel. (18) 354 64 11
e-mail: biuro@beskidzielony.pl
www.beskidzielony.pl

Panorama of Uście Gorlickie



Żegiestów-Zdrój

(Muszyna Community)



Łopata Polska in Żegiestów

If you want to be hidden in mountains or feel alpine climate, you don't need to go abroad. Specific microclimate, therapeutic mineral waters, and additionally unique atmosphere you will find in Żegiestów-Zdrój.

Location

Żegiestów-Zdrój is situated close to the Polish and Slovakian border, on the steep slope of Poprad Valley (Łopata Polska), in the main gorge point of Poprad, in distance of 11 km from Muszyna and 16 km from Piwniczna – Zdrój.

A few words of Żegiestów-Zdrój

Żegiestów-Zdrój is a very picturesque located a health resort, at the road from Muszyna to Piwniczna – Zdrój and Stary Sącz, pushed into forest on the steep slope of beautiful gorge of Poprad. Sołectwo (area of a number of villages) builds Muszyna Community. Proximity of mountains, contact with nature and surrounded quiet make a feeling you can take a rest here from turmoil of everyday life and recharge your powers



History

Village Żegiestów was set up at the end of XVI century by Hawryła Juranak through virtue of privilege given by Bishop Franciszek Kraśnicki.

Therapeutical attributes of located here mineral water springs were perceived in XVIII century according to historic records. Mineral water "Maryja" was one of the most popular among people, and it was distributed in wooden vessels around Galicia.

However the beginning of organized spa activities started in 1846, when Austrian authorities' decided to close down the health resort in Krynica. At that time Ignacy Medwecki – Hungarian noblemen and administrator Muszyna's baths, discovered springs of mineral waters in beautiful valley of Szczawnik stream. He bought field and decided to build first spa buildings (baths and guest houses). It was the beginning for exploitation deposits of mineral water for masses, especially spring, "Anna", which was thought as the strongest content of iron in Europe. After Ignacy's death, in 1868 the board was taken over by his son – Karol. At 20 years of his government, Żegiestów was in full bloom. Starting with railway line Tarnów – Muszyna with



Łopata Polska in Żegiestów

station in Żegiestów Zdrój, helped patients with very comfortable way of transport. Dom Zdrojowy – The Spring House (at the place where pump room Anna is), beautiful villas, guest houses and Nowe Łazienki – New Baths were built at that time. With time there has been started to use supposedly therapeutical baths in Poprad (excluding mineral baths).

I World War devastated completely Żegiestów Zdrój. After the end of war, it was company Żegiestów Zdrój set up, that helped to bring that place to the list of the best health resorts in Poland. At the beginning of XX century became here villas: Zamek (Castle), Polonia, Elżka, Malutka, Orlątko, Sanato (today Cztery Pory Roku), Biały Orzeł (White Eagle) and many others, and as well huge Wiktor's edifice – at that time one of the luxury building in Galicia. Building of Nowy Dom Zdrojowy – New Spring House was a big investment during interwar period. It became later cultural center of Żegiestów Zdrój.

Unfortunately the bloom of health resort in Żegiestów Zdrój was interrupted by war. Therapeutically equipment was stolen, while many important buildings were devastated. After the II World War,

Lemkos pen in Żegiestów

Zakład Zdrojowy (Spring Plant) was brought under state control, while patients were directed to Żegiestów Zdrój, mainly by Holiday Fund for Employees.

Health and beauty



Żegiestów-Zdrój is located in deep carved Poprad valley, thanks to town has a specific microclimate. Its natural resources are composed also by mineral waters pulled out from springs and boreholes that are built from mix of coal, magnesium, calcium and iron elements. The pump room "Anna" is situated on the pedestrian zone.

Cure for diseases:

In health resort are treated: rheumatologic diseases, digestive system diseases, urinary disorders and kidney diseases.

Offered treatments:

- kinetic therapy (gymnastic, gym, massages)
- phototherapy
- electrotherapy (diadynamic, galvanization, ionophoresis, Terapuls)

The Orthodox Church in Żegiestów

- inhalations
- balneo therapy (peloid/mud, mineral bath)
- hydrotherapy (underwater massage, whirlpools)
- sauna, paraffin compresses

Performed treatments influence not only on your health status, but also for your beauty.

Form



In this chapter were described only attractions in Żegiestów-Zdrój and the closest vicinity. More attractions you will find in chapter about Muszyna and Złockie.

Worth to know:

- according to "Wspomnień z Krynicy" ("Memories from Krynica") by Bronisław Babel – transit by double horse hackney carriage from Krynica to Żegiestów, both ways, cost 12 rhenish zloty, which means as price for 2 luxury pairs of top shoes for men?
- the first spring in Żegiestów-Zdrój was named "Anna" – in tribute to Medwecki's wife.

IMPORTANT ADDRESSES

Sanatorium Uzdrowskowe "Wiktor"

– The Health Resort "Wiktor"

Łopata Polska 46
33-360 Żegiestów-Zdrój
tel. (18) 471 72 68
fax (18) 471 72 51
www.zegiestow.fwp.pl
rezerwacja.wiktor@vp.pl

**More addresses you can find
in chapter about Muszyna
and Złockie.**

Sport and active touristic

Żegiestów-Zdrój is a perfect place for active spending time and sport. There is a ski lift situated, while during summer time you can enjoy bikes and hiking trips along blue, yellow and blue trails. Ski track is led from Żegiestów-Zdrój to Pusta Wielka as well. Next attraction that can admire you is directed to birds' fans.

There is nature trail situated with length of 2 km. 21 species of birds appeared in the vicinity of trail are described on the eight boards.

Relax



If you decide to go here, you choose mountain majesty, calm rush of streams and restful wild nature. Close to the health resort, in distance of 200m is located picturesque river Poprad - natural attraction, where you can find fishes: Common Nase (local name sneep) trout, Danube salmon, European chub, Common Barbel. In summer you can enjoy water and sun baths on the stone beach with long tradition.

Extraordinary is a beautiful gorge of two streams – Łopaty, situated in the southern part of Żegiestów-Zdrój, where are orga-

nized run-offs between Piwniczna and Rytro by raftsmen's boats in the summer time.

Historic buildings

There is also a place of historic buildings. If you are a guest of Żegiestów-Zdrój, you should go to parish church of St. Anna in Żegiestów Wieś (old Greek-catholic Orthodox Church of Saint Michael) built at the beginning of XX century on the plan of Greek cross. For very curious and worth to sightseeing building belongs Church of St. Kinga built in 1907-1908 in neo-gothic style. You will find here many historic chapels that are written in the local landscape.

More attractions:

www.zegiestow.pl,
www.muszyna.pl

Meanders of Poprad in Żegiestów



The fog's sea in Żegiestów





Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie zu einer faszinierenden Reise über Kurorte Małopolskas einladen. Wie Sie sich selbst während der Lektüre überzeugen werden, lohnt es sich hier zu kommen, um GESUNDHEIT; SCHÖNHEIT, gute KÖRPERVERFASSUNG und ENTSPANNUNG zu erringen.

In hervorragend ausgestatteten Hotels, Sanatorien oder Pensionen können Sie eine volle Palette der Kuren sowie SPA-, Wellness- und Beautybehandlungen in Anspruch nehmen. Sie können auch vor Ort den echten Geschmack natürlicher Mineral- und Kurquellen kennen lernen. Sie sorgen hier auch für Ihre Körperverfassung und Ihre Schönheit, indem Sie die modernen Wellness-, Freizeit- und Sportzentren besuchen, bzw. sich dem aktiven Tourismus widmen.

Wenn Sie sich für die Erholung in Małopolska Kurorten entscheiden, wählen Sie: saubere, unverseuchte, heilende Luft, Ruhe des Kurparks, entspannende Urnatur und das Rauschen der Gebirgsbäche. Bereiten Sie sich auf einmalige Landschaften, zahlreiche Zeugnisse der reichen Geschichte dieser Gebiete vor – Burg- und Basteiruin, Schützengräben der Barer Konföderaten, ehemalige Lemker Dörfer und orthodoxe Kirchen, historische Bausubstanz, wie auch bis heute gepflegte regionale Traditionen. Sie lernen den Geschmack der regionalen Küche, Hochländer- und Lemker Hütten und Wirtshäuser, lokale Mundart und reich verzierte Trachten der Hochländer von Pieniny, Gorce und der schwarzen Hochländer kennen.

Kommen Sie und überzeugen Sie sich selbst, sicherlich verspüren Sie dann die Lust, hier wieder zu Gast zu sein.

Präsident SGU RP
Jan Golba

Inhaltsverzeichnis



3



51



147

Krynica-Zdrój	100
Muszyňa i Złockie	106
Piwniczna-Zdrój	111
Rabka-Zdrój	116
Swoszowice (Gemeinde Kraków)	122
Szczawnica	128
Wapienne (Gemeinde Sękowa)	134
Wysowa-Zdrój (Gemeinde Uście Gorlickie)	139
Żegiestów-Zdrój (Gemeinde Muszyňa)	144
Minilexikon Kurbhandlungen	197

Krynica-Zdrój



Krynica-Zdrój und ihrer Nebenflüsse: Palenica, Slotwinka und Czarny Potok. Die Stadt liegt ca. 30 km vom Zentrum von Nowy Sącz und ca. 16 km von der slowakischen Grenze entfernt.

Einige Informationen über Krynica-Zdrój

Die Ortschaft kennen Sie wahrscheinlich vor allem als einen modernen Kurort, während Krynica auch ein sich rasch entwickelndes und lebenserfülltes Sport- (vor allem Wintersport), Tourismus-, Freizeit-, Kongress- und Kulturzentrum ist.

Jährlich finden hier viele staatliche und internationalen Veranstaltungen statt, politische und wissenschaftliche Seminare, internationale Treffen der Aktivisten der Kultur, Kunst, Business und Politik, künstlerische Pleinairs, Konzerte der Stars. Jedes Jahr versammelt das Ökonomische Forum in Krynica-Zdrój eine internationale Gruppe der Experten und Leader der Politik, Gesellschaft,



Das Alte Kurhaus

Womit konnotieren Sie Krynica-Zdrój? Vielleicht sagen Sie, dass mit Sanatorien, Trinkhallen und Gebirge. Nicht jeder weiß aber, dass in Krynica Nikifor lebte und schuf – ein berühmter primitivistischer Maler, wie auch ein weltberühmter Sänger der Zwischenkriegszeit Jan Kiepura. Er verliebte sich dermaßen in Krynica, dass er sich entschloss,

hier eine Villa zu bauen. Womit kann Sie noch diese klimatische Stadt, Perle der polnischen Kurorte genannt, noch überraschen? Überzeugen Sie sich selbst!

Lage

Krynica-Zdrój liegt im Beskid Sądecki auf einer Höhe von 560-620 m ü.d.M. in malerischen Tälern der





Trinkhalle Jan



Promenade



Trinkhalle Slotwinka

Wirtschaft und Kultur, die über die Herausforderungen für die gegenwärtige Welt und vor allem für Europa diskutieren.

Geschichte

Krynica-Zdrój bestand schon vor dem Jahr 1547, wovon der Privileg der Schultheißenennung in dieser Ortschaft für Danek aus Miastko (heute Tylicz) zeugt.

Die spätere Entwicklung der Stadt ist mit der Entdeckung im 17. Jahrhundert der heilenden Werte der Mineralquellen verbunden.

Einen Anfang des Kurortes machte das im Jahre 1794 gebaute „Kleine Haus“, das seit 1804 die erste Badeanstalt beherbergte. Im Jahre 1807 wurde Krynica offiziell zu einem Badekurort, die große Ära von Krynica-Zdrój als Kurort begann die Tätigkeit von Józef Dietl. In dieser Zeit entstanden solche Objekte wie: Alte Mineralbäder, Alte Heilschlambäder, Kurhaus, hölzerne Haupttrinkhalle mit einer Promenade,

zahlreiche Pensionen und ein Lärchentheater.

Zum Schluss des 19. Jahrhunderts war Krynica-Zdrój ein modischer und elitärer Aufenthaltsort von vielen berühmten Polen – hier verweilten u.a. die Maler Jan Matejko, Artur Grottger, Schriftsteller Henryk Sienkiewicz und Józef Ignacy Kraszewski. In der Zwischenkriegszeit verweilten hier auch Schauspieler Ludwik Solski, Schauspielerin Helena Modrzejewska, Schriftsteller Władysław Reymont, Dichter Julian Tuwim, Dichter Konstanty Ildefons Gałczyński, Sänger Jan Kiepura.

Nach dem 1. Weltkrieg übernahm den Kurort die polnische Regierung. Man restaurierte damals einen Teil der Bausubstanz und baute viele neue Objekte, wie: Neue Mineralbäder, Pension „Lwi-gród“, Neues Kurhaus. Man erbaute auch eine Berghütte auf Jaworzyna Krynicka und die Bahn auf den Parkberg, das Winterstadion und eine Schlittenrennbahn.



Springbrunnen „Setka“



Ökonomisches Forum

Nikifors Denkmal



Wissenswertes:

- Villa von Jan Kiepura „Patria“ wurde nach dem Entwurf von Bohdan Pniewski für drei Millionen Dollar gebaut. In dieser Villa wurden drei Filme gedreht.
- Im Jahre 1930 fand in Krynica-Zdrój die erste polnische Meisterschaft im Schlittenfahren statt.
- In Krynica drehte man den mit mehreren Preisen ausgezeichneten Film „Mój Nikifor“ von Krzysztof Krauze.



*Schlittenfahrt in der Gegend
 von Krynica-Zdrój*

Krynica-Zdrój wurde auch zum Zentrum des Wintersports, hier fand u.a. Europameisterschaft im Schlittenfahren und Eishockey-weltmeisterschaft statt. Der 2. Weltkrieg und die Besatzungszeit unterbrachen die Kurortentwicklung. Nach dem Krieg begann ein Ausbau des Kurortes, entstanden neue Branchensanatorien, eine effektvolle Naturheilanstalt, Haupttrinkhalle mit einem Konzertsaal, Tennisplätze, Spielplätze. Krynica-Zdrój wurde zum größten Kurort im Komplex der Krynica-Poprad-Region.

Gesundheit und Schönheit



Der größte Reichtum von Krynica-Zdrój sind Mineralquellen: Hauptquelle, Slotwinka, Jan, Józef,

Mieczysław, Tadeusz und Zuber. Ihre hervorragenden Eigenschaften können Sie in Trinkhallen – „Główna“ auf der Promenade, „Mieczysław“ im alten Kurhaus, „Jan“ am Fuß des Parkowa Berges, „Slotwinka“ im Słotwiński Park genießen.

Die Anwendung der Mineralquellen von Krynica

In Krynica-Zdrój werden folgende Krankheiten geheilt: Verdauungskrankheiten, Harnsystem- Hormon- und Stoffwechselkrankheiten, gynäkologische Krankheiten, Herz- und Kreislaufkrankheiten..

Angebote und Behandlungen:

- Hydrotherapie (Mineralbäder mit natürlichem Gehalt von CO₂, Unterwassermassagen, Wirbelmassagen, Schottische Brausen, Perlbäder, Vierzellenbäder)
- Peloidtherapie (Heilschlamm) (Umschläge, Tampons, vollkommene Einwicklung, galvanische Heilschlammbehandlung)

- Elektrotherapie (Interdyn, Diadynamik, Ionophorese, Terapuls)
- Lichttherapie (Laser, Sollux-Lampen, Bio-V)
- Magnettherapie (Magnetotron)
- Schalltherapie (Ultraschall)
- Inhalationen
- Kryotherapie
- Kinesiotherapie (individuelle, Gruppen- und Fachgymnastik auf Geräten: UGUL, Radergometer, schwedische Schuhe, Trainingspfade)
- Mechanotherapie (trockene klassische und Segmentmassage, manuelle Massage, Aquavibron)
- Psychotherapie
- Diäten

Auch wenn Sie nach Krynica nicht als Kurgäste kommen, lohnt es sich, einige SPA-Behandlungen in Anspruch zu nehmen, die positiv Ihre Schönheit und das Wohlbefinden beeinflussen. Moderne Objekte bieten u.a.: kosmetische Bäder, klassische Massagen, Hydromassagen, Massagen mit heißen Steinen, Antizellulitprogramm, Schottische Brausen, Saunen, Schwimmb Becken, Kryo-

Seilbahn auf den Parkowa-Berg



Kosmetische Behandlungen





Schlittenbahn



Gondelbahn auf Jaworzyna

therapie, Kinesiotherapie, Salzgrotten, Dampfbäder mit Aromatherapie. Nach dem Aufeinhalten in Krynica-Zdrój sind Ihnen sicherlich die Begriffe Biobehandlung, Reflexotherapie, Mesotherapie oder die NEO-QUI-Kapsel geläufig

Fit sein



Wenn Sie in Krynica-Zdrój sind, zu jeder Jahreszeit, kann man kaum an einer Stelle aushalten. Um fast jede Kurve erwartet Sie hier eine neue Attraktion, die meistens mit Bewegung auf frischer Luft verbunden ist.

Sport

Sicherlich findet jeder Gast etwas Passendes. Hotels, Pensionen und Erholungszentren verfügen über Tennisplätze, Hallenbäder und mo-

dische Fitnessprogramme. Am aktivsten entwickelt sich in Krynica-Zdrój die Wintersportinfrastruktur. Die moderne Skistation Jaworzyna Krynicka ist im Stande, mit ihrer Bahn und Lifts pro Stunde ca. 14 000 Personen zu bedienen.

Am Hang von Góra Krzyżowa befindet sich das Skizentrum „Henryk“ mit zwei Ortscheits- und einem Seillift. Der älteste Skikomplex in Krynica-Zdrój ist SŁOTWINY. Der Komplex verfügt über eine Sesselbahn und zwei Skilifts. Hier finden Sie auch einen frisch eröffneten Snowpark.

Man darf auch die Skistation Top Ski in Tylicz nicht vergessen. Das gesamte Angebot ergänzt die begleitende Infrastruktur, darunter die Ausleihpunkte der Skiausrüstung und Skischulen.

Darüber hinaus lädt der Parkowa

Berg in Krynica die jüngsten Liebhaber des weißen Sports zum Skiunterricht in Verbindung mit Spielen und Amüsements auf Schnee im Skikindergarten Dimbo ein.

Auf den Parkowa Berg können Sie mit der seit 1937 nicht geänderten Seil-Geländebahn hochfahren.

Begeben Sie sich unbedingt auf die fast das ganze Jahr funktionierende Eisbahn in voller Größe, die sich in einer Eis-Sporthalle befindet. Dort finden allgemein zugängliche Fahrten statt (ausgenommen Mai und Juni), Hockeitreffen der Krynickie Hockey-Gesellschaft, Meisterschaften im Kunsteislauf (zu Gast) und zahlreiche Veranstaltungen mit Sportcharakter (Jugendolympiade, Universiade u.a.)

Vor Ort befindet sich eine Ausleihe der Tanz- und Hockeyschlittschuhe,

Snowkiting in Mochnaczka



Radfahrer vor dem Jaworzyna-Gipfel.





Lift auf Slotwiny



*Orthodoxe Kirche in Krynica,
Cmentarna Straße*



Kapelle in Dietlówka 1863

der Schutzhelme für Kinder sowie Schlittschuhschleifen.

Im Sommer kann man Tennisplätze in Anspruch nehmen.

In der Nähe der Halle ist auch eine Schlittenbahn lokalisiert, die alle, unabhängig von ihrem Alter, zum verrückten Amüsement auf der Mehrsaisonschlittenbahn mit einer Länge von ca. 1 km einlädt. Extreme Erlebnisse haben Sie auch dank des Krynicki Seilparks, der das ganze Jahr geöffnet ist. Der Park ist im Wald am Fuß von Jaworzyna Krynicka gelegen. Darüber hinaus können Sie im Winter mit Hundegespann oder Schneeroller fahren und an

wärmeren Tagen sich an Poprad-abfahrt beteiligen.

Aktiver Tourismus

Falls Sie die aktive Erholung bevorzugen, sollen Sie sich auf zahlreiche und attraktive Wanderrouen und Radtrassen begeben. Blaue Zeichen führen von Krynica über Parkowa Berg zum Powroźnik (Länge 9,5 km, benötigte Zeit 4 Std.), gelbe Zeichen ist eine Route um Krynica herum: Parkowa Berg – Huzary – Jakubik – Jaworzynka – Bukowina – Krzyżowa Bergpass – Krynica (Länge 17 km, benötigte Zeit 5 Std.), schwarze Zeichen: Pułaskiego Hügel – Tylicz (Länge 4,5 km, benö-

tigte Zeit 2,5 Std.), grüne Zeichen: Krynica – Jaworzyna (Länge 6 km, benötigte Zeit 3 Std.), Spazierroue weiß-rot: Krynica – Slotwiny (Länge 1,5 km, benötigte Zeit 1,5 Std.). Außer traditionellen touristischen Routen empfehlen wir auch thematische Routen, wie den Bildungspfad „Na Rakowsku“, oder Bildungspfad auf Parkowa Berg. Die Gebirgsrouen können Sie nicht nur zu Fuß besuchen. Für MTB-Liebhaber wurde ein System der Fahrradrouten vorbereitet. Karte in die Hand und los ins Grüne!

Mehr touristische Informationen unter:

www.krynica.pl, www.krynica.org.pl

Aussicht von Jaworzyna





Europäisches Kiepora-Festival



Romanówka

Entspannung



In Krynica können Sie nicht nur die Routen durchmessen, sondern auch Pilze suchen bzw. auf die Jagd gehen, was dank den hier aktiven Jagdkreisen möglich ist. Angler können Forellen und Europäische Äschen an Bächen Muszyna und Palenica erspähen. Wunderschöne Landschaften von Krynica-Zdrój und Umgebung lassen sich auch von Fenstern der Gondelbahn auf Jaworzyna bzw. vom Sattel aus bewundern.

Nicht nur die Natur

Mit Krynica ist aufs Engste die Gestalt von Epifan Drowniak, Nikifor Krynicki genannt, verbunden.

Seine Werke sehen Sie im Museum Nichtprofessioneller Kunst namens Nikifor – Kunstgalerie Romanówka. Interessante Ausstellungen präsentieren auch die Galerie MBWA, Krynicer Künstlergesellschaft „Galerie Pod Kasztanem“, sowie Krynicer Photographische Gesellschaft, die eine laufende Ausstellung in der Haupttrinkhalle hat.

Darüber hinaus, wenn man auf Jaworzyna ist, lohnt es sich das Museum der Berge von PTTK

zu besuchen. Eine der neueren Attraktionen ist das Spielzeugmuseum, welches in einigen Räumen der Neuen Mineralbäder beherbergt ist.

Letztendlich ist Krynica-Zdrój ein Veranstaltungsort vieler Kultur-, Sport- und Tourismusevents, die mit ihrer Originalität und Einmaligkeit den Touristen und Kurgästen interessante Erlebnisse liefern. Im August wird Krynica-Zdrój zur Hauptstadt der Arien und Lieder dank des Europäischen Kiepora-Festivals. Was hätte noch Krynica-Zdrój zu bieten? Vielleicht finden Sie Quad- oder Geländewagenfahrten, Paintball oder Gokart-Rennen interessant?

Touristische Attraktionen außerhalb Krynica

Eine Ergänzung der Attraktionen ist das reiche Angebot der hiesigen Reisebüros, die zum Besuch der Gegend von Krynica-Zdrój einladen, z.B. auf der Route der Lemker orthodoxer Kirchen. Sie können auch Pieniny-Gebirge, Burg in Niedzica, Zentrum für Apitherapie in Kamianna besuchen, den Fluss Dunajec abfahren, bzw. einen Ausflug in die Slowakei oder nach Ungarn unternehmen.

WICHTIGE ADRESSEN

Stadtamt Krynica-Zdrój

Kraszewskiego 7

Tel. (18) 472 55 55, 471 53 20

Fax (18) 471 56 53

e-mail: ugukry@ns.onet.pl

www.krynica-zdroj.pl

Verein Krynicer Touristische Organisation

Kino Jaworzyna

Piłsudskiego 8

33-380 Krynica - Zdrój

Tel. (18) 471 61 05

Fax (18) 534 91 23

e-mail: biuro@kot.org.pl

www.kot.org.pl

Reisebüro „Jaworzyna“

Pułaskiego 4,

33-380 Krynica-Zdrój

Tel. (18) 471 56 54,

471 61 70, 471 61 71

www.btjaworzyna.pl

Krynicer Tourismuszentrum „Jaskółka“

Piłsudskiego 19,

33-380 Krynica - Zdrój

Tel. (18) 471 21 90,

Fax. (18) 471 21 86

www.krynica-zdroj.com

BORT - PTTK in Krynica-Zdrój

Zdrojowa 32

33-380 Krynica-Zdrój

Tel. (18) 471 29 10

www.krynica.pttk.pl

Kulturzentrum Krynica-Zdrój

Piłsudskiego 19,

33-380 Krynica-Zdrój

Tel. (18) 471 07 50

Fax. (18) 471 07 55

www.ck.krynica.pl

Öffentliche Bibliothek

Nowotarskiego 1,

33-380 Krynica-Zdrój

Tel./ Fax (18) 471 22 03

Muszyna und Złockie



Panorama von Muszyna – von Muszyner Burg aus

Es gibt eine malerische Gegend von Beskid Sądecki, die der polnische König Kazimierz Wielki besonders mochte und beschloss, hier eine Stadt zu gründen. Ein Ort im Popradtal mit mehreren Jahrhunderte dauernder, interessanter Geschichte, eng mit dem Krakauer Bistum und Lemker Kultur verbunden. Wahrscheinlich werden auch Sie vom „Muszyna Staat“ entzückt, in dem sich die mächtigsten Bischöfe und der berühmte Dichter Jan Kochanowski aufhielten. Sie finden hier Spuren der alten Zeiten sowie auch unberührte Gebirgsnatur in Verbindung mit modernem Kur- und touristischem Angebot.

Lage

Muszyna liegt in Beskid Sądecki, im Popradtal und an seinen Nebenflüssen: Szczawnik und Muszynka. Die Ortschaft liegt direkt an der Grenze mit der Slowakei (ca. 5 km) sowie ca. 11 km von Krynica-Zdrój.

Einige Informationen zu Muszyna

Die Stadt und Kurgemeinde Muszyna ist im oberen Lauf Poprads gelegen. Auf ihrem Gebiet befindet sich Popradzki Landschaftspark. Zu der Gemeinde gehören drei Kurorte: Muszyna, Złockie und Żegiestów-Zdrój¹.

Die Gemeinde bietet eine reiche Unterkunftsbasis an, an Ihre Be-



dürfnisse und Erwartungen angepasst. Gemütliche Privatpensionen und Bauernhöfe, Erholungsheime, Sanatorien und Hotels haben über 4000 Plätze im Angebot.

Die Gemeinde Muszyna bilden ruhige, malerische Ortschaften mit Gebirgscharakter, in denen Sie unvergessliche Momente erleben.

Geschichte

Die erste sichere Erwähnung von Muszyna ist in Dokumenten aus dem Jahr 1288 zu finden, nach denen Wysz von Niegowicia Wapen Półkozic sein Landgut, darunter auch Muszyna, dem Krakauer Bischof Paweł von Przemankowo überschrieb. Die Verteidigungslage der Burg an der Verzweigung einer wichtigen Handelsroute von Polen nach Ungarn erlaubt die Vermutung, dass die Burg und die Ortschaft zu den ältesten im Karpatenvorland gehören.

Die Muszyna Güter verweilten unter bischöflicher Hoheit bis 1772, mit einer ca. 80-jährigen Unterbrechung im 14. Jahrhundert, als sie königliches Gut waren.

Die größte Entwicklung erlebte Muszyna zu Zeiten von Kazimierz Wielki, dank dem vor 1364 Stadtrecht bekam. Seit 1391 kam Klucz Muszyński (zwei Städte und 35 Dör-

1. Über Żegiestów-Zdrój lesen Sie bitte in einem separaten Kapitel dieser Publikation.



Tatra-Gebirge von Muszyna gesehen

fer) wieder in die Hände der Krakauer Bischöfe und wurde zu einer autonomen Verwaltungseinheit mit eigener Verwaltung, Armee und Gerichtsbarkeit, weswegen auch den Namen „Muszyna Staat“ erhielt. Im 15. Jahrhundert beobachtet man eine Migration von Walachen und Russen in die Gegend. Diese Bevölkerung war griechisch-katholisch, mit der Zeit Lemken genannt, siedelte sich laut Walacher Rechts ein. In den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts war Muszyna ein sich schon rasch entwickelnder Kurort, 1934 erlang wieder Stadtrechte, die Ende des 18. Jahrhunderts verloren waren. Der Ausbruch des 2. Weltkrieges unterbrach die Entwicklung von Muszyna. Erst ab 1959, als Muszyna wieder zum Kurort wurde, begannen in der Gemeinde moderne Sanatorien und Erholungsheime zu entstehen.

Gesundheit und Schönheit



Den Reichtum von Muszyna, wie auch von anderen Kurorten der Gemeinde, machen therapeutische Mineralquellen aus, die Calciumcarbonat-Magnesium-Calcium-Eisensäuerlinge genannt werden.

Wasserfreizeitkomplex in Muszyna

Sie enthalten für den Menschen unentbehrliche Bioelemente: Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Selenium und Lithium.

Ihnen zur Verfügung stehen drei allgemein zugängliche Mineralquellen-Trinkhallen: Cechini, Antoni und Milusia, wie auch die Quellen: Anna, Graniczne, Grunwald, Iwona, Kazimierz, Zdrój in Wapienne, Zdrój in Szczawnik sowie Quellen in Kurzentren.

Mehr Informationen über die Mineralquellen unter:
www.muszyna.pl

Geheilte Krankheiten

In Muszyna und Złockie werden rheumatische Krankheiten, Krankheiten der Atemwege, Krankheiten des Verdauungssystems, Hormonstörungen geheilt. Gut ausgestattete Sanatorien und Erholungszentren beschäftigen sich professionell mit Erneuerung des Körpers und der Seele. Große Distanz zu Hauptverkehrsrouten und Industrie, Naturnähe, Ruhe der Gebirgsflüsse und Bäche sowie ein vorteilhaftes Mikroklima beeinflussen Ihr Wohlbefinden.

Angebote Behandlungen:

- Kinesiotherapie (Gymnastik, Fitnessstudio, Massagen)

SPA-Behandlungen

- Lichttherapie
- Lasertherapie
- Magnettherapie
- Ultraschalltherapie
- Elektrotherapie (u.a. Diadynamic, Interdyn und Intervac, Galvanisation und Ionophorese, Terapuls)
- Aerosoltherapie (Inhalationen)
- Balneotherapie (Heilschlamm, Salzquellbad)
- Hydrotherapie (Unterwassermassage, Wirbelmassage der Extremitäten, Vierzellenbad, Perlbad)
- Kryotherapie
- Wärmetherapie (Sauna, Paraffinumschläge)

Wissenswertes:

- in Muszyna verweilte der polnische Dichter Jan Kochanowski, der, vom Weingeschmack der hiesigen Weinberge bezaubert, das Scherzgedicht „An den Muszyner Starosten“ verfasste.
- den Hauptteil des Muszyner Heeres machte Infanterie sog. harnicy aus, sowie Schlutheiß-Drägonerie, die sich u.a. an Verteidigung von Kraków, Sandomierz und Nowy Sącz während der schwedischen Invasion beteiligte.
- aus Muszyna stammt ein bekannter polnischer Dichter Adam Ziemianin.



Muszynas Stolz – Polenmeisterinnen in Volleyball



Angeln auf Poprad



Pferdetourismus

In den Muszyna Bädern können Sie ebenfalls ein reiches Wellness-Angebot in Anspruch nehmen.

Fit sein



In Muszyna und Umgebung finden Sie ein attraktives Bewegungsangebot für jede Jahreszeit, wenn Sie sportliche Emotionen mögen – können Sie auch Frauen-volleyballspielen auf höchstem Niveau beiwohnen.

Sport

In Muszyna finden Sie ein reiches Wintersportangebot. Eine lange anhaltende Schneedecke, Skilifts in Powroźnik, Złockie, Żegiestów sowie Skistation „Zwei Täler Muszyna-Wierchomla“ in Szczawnik schaffen recht gute Bedingun-

gen für die Skifahrt. In Złockie sind ebenfalls Skilaufrassen vorhanden. Darüber hinaus können Sie Schlittschuh auf der Eisbahn im Sport-Freizeitzentrum namens Waldemar Serwiński an der Aleja Zdrojowa in Muszyna laufen.

Im Sommer locken Sie Bäder, Pferderouten, Tennisspielplätze bzw. die Wasserstadt im Sport-Freizeitzentrum an. Das ganze Jahr hindurch, unabhängig vom Wetter, stehen Ihnen Hallenbäder, Sporthallen und Kegelbahnen zur Verfügung, die Ihnen einen angenehmen, nützlichen und vor allem gesunden Zeitvertrieb ermöglichen.

Im Muszyna können Sie auch echte Sportemotionen erleben, indem Sie die Spiele des hiesigen Frauenteam im Volleyball, des dreimaligen Polenmeisters, beobachten, das um die höchsten Stel-

len in polnischer Liga wie auch in Europapokalen kämpft.

Aktiver Tourismus

Für aktive Touristen bietet Muszyna bezaubernde Fuß- und Radwander-routen. Eine Attraktion ist sicherlich die hier beginnende Karpaten- und Grenzüberschreitende Radroute, Radrouten der Touristischen Muszyna Schleife sowie Schleife um den Berg Kotylniczy Wierch, über die man an sämtliche Sehenswürdigkeiten und charakteristische Punkte der Gemeinde gelangt. Über Muszyna verläuft auch die Małopolski Route der Holzarchitektur, auf der sich historische orthodoxe Kirchen in folgenden Ortschaften der Gemeinde befinden: Andrzejówka, Dubne, Jastrzębik, Leluchów, Milik, Powroźnik, Szczawnik, Wojkowa, Złockie.

Skistation in Szczawnik



Radroute



Rafting auf Poprad





Eisbahn auf Zapopradzie



Pferdeschlitten



Lauffestival des Ökonomischen Forums

Was hat noch die Gemeinde Muszyna zu bieten? Falls Sie Pferdeliebhaber sind, können Sie hier die Freizeit im Sattel verbringen und die Natur bewundern. Im Sommer können Sie mit einer Droschke, im Winter Pferdeschlitten fahren. Die Adrenalinsportler können sich am Paragliding, Quadfahrten und Schneerollerfahrten beteiligen. Gewisse Emotionen liefert Ihnen auch Rafting auf Poprad.

Mehr touristische Informationen unter: www.muszyna.pl

Entspannung



Sie können sich in dieser Gegend wunderbar in ruhiger Atmosphäre entspannen. Sie können von Naturbeständen profitieren, indem Sie angeln, jagen oder Pilze sammeln.

muszyna erwartet Sie mit unberührter Natur und ihren Besonderheiten.

Sehenswürdigkeiten in Muszyna

Ein interessanter Ort ist das Naturschutzgebiet „Lindenwald Obrożyńska“ in Muszyna. Es ist einer der wenigen natürlichen Lindenwälder Europas, bewächst den Mikowa Berg, zwischen Muszyna und Milik. Über das Naturschutzgebiet führt ein didaktischer Pfad mit einer Länge von 4,2 km, mit einem weiß-grünen Quadrat markiert. Sie können hier das Wild, zahlreiche Vogelarten und Insekten, darunter seltene Faunaarten Polens: Wildkatze, Schwarzer Apollo, *Ficedula albicollis*, Schwarzstorch sowie Feuersalamander treffen.

Ein anderer, einst in Legenden verzeichneter Ort befindet sich zwi-

schen Powroźnik und Muszyna, am Nordhang der Czarne Garby, in Umgebung alter Tannen. Nach alten Sagen verschwanden hier einzelne Personen und ganze Pferdegespanne. Dieser geheimnisvolle Ort ist ein kleiner Gebirgssee mit dem Namen „Czarna Młaka“. Am Wasser befinden sich hier ein Morast und ein Moor. Vor Ort wurden Bänke, eine Informationstafeln und ein Podest für die Beobachtungen aufgestellt. Die Umgebung des Sees ändert sich je nach der Tages- und Jahreszeit, sowie nach... Ihrer Einstellung. Sie kann finster und gefährlich sein, in der Regel ist aber freundlich, hell und warm.

Die nächste Sehenswürdigkeit befindet sich an der Grenze zwischen Łódź und Jastrzębik. Hier kommt ein tektonisch aktives Gebiet vor,

Herbstfarben



Panorama von Muszyna



WICHTIGE ADRESSEN

Stadt- und Kurgemeindeamt

Rynek 31, 33-370 Muszyna
Tel. (18) 471 40 09
gmina@muszyna.pl
www.muszyna.pl

Touristische Auskunft/Zentrum der Touristischen Auskunft

Krzywa 1, 33-370 Muszyna
Tel. (18) 534 91 61
Fax. (18) 534 91 60
cit@muszyna.pl

Infokioske

Ermöglichen einen elektronischen
Zugriff auf die Gemeindeinformationen
sowie Internetzugang. Die Geräte mit
Touchscreens sind im Stadtzentrum,
Rynek 31, Krzywa 1, lokalisiert.

**Agrotouristische Auskunft
Gesellschaft für Tourismus und
Agrotourismus des Hochlandes
in Nowy Sącz, Niederlassung
in Muszyna, Jan Mazurek**
Szczawnik 28
33-370 Muszyna
Tel. (18) 471 48 35

Organisierte Reisen

Reisebüro Vector
Krzysztof Trela
Kity 24
33-370 Muszyna
Tel. (18) 471 80 03,
Fax (18) 471 80 04
www.btvector.com
info@btvector.com

Touristische Dienstleistungen und Führungen

Franciszek Homa
Piłsudskiego 71/14
33-370 Muszyna
Tel./Fax (18) 471 46 54,
Handy 502 645 668
www.fhoma.sacz.pl
fhoma@wp.pl

aus dem auf die Oberfläche Gase
aus sehr tiefen Schichten der Erd-
kruste strömen. Solche Stellen wer-
den Mofetten genannt. Die größte,
einfach zugängliche und die at-
traktivste Mofette mit Kohlendi-
oxid ist das Naturdenkmal Namens
Prof. Henryk Świdziński. Hier sind
berstende Gasblasen sehr wohl
zu sehen. Die vor Ort installierten
Informationstafeln beschreiben
detailliert das Phänomen, Trep-
pen und ein Steg schützen vor
Schmutz und vor zufälliger Zerstö-
rung des Naturdenkmals.

Einiges zur Geschichte und Kultur

Wenn Sie in Muszyna sind, inter-
essieren Sie sich vielleicht näher
für dessen Geschichte, sichtbar in
Baudenkmalern und in Beständen
des Regionalmuseums im nach-
gebauten Gebäude eines Gast-
hauses aus dem 19. Jahrhundert.
Sehenswert sind Burgruinen aus
dem 14. Jahrhundert mit Hofge-
bäuden (18.-19. Jahrhundert), wo
sich das Landratshaus und Haupt-
wache befinden. Den Auslauf der
historischen Kościelna Straße, ent-
lang derer Häuser mit halbkreisfö-
rigen Eingangstoren aufgebaut

sind, bewacht die in den Jahren
1676-1728 gebaute Hl. Josephkir-
che mit barock-klassizistischer Aus-
stattung. Sehenswert sind auch
Lemker orthodoxe Kirchen, Ka-
pellen und Kreuze an den Wegen.
Von Mai bis September finden
in Muszyna zahlreiche kulturel-
le Veranstaltungen mit polnischen
Stars statt, darunter zyklische Ver-
anstaltungen: Maipicknick, Sonn-
wendfeuer, Fest der Mineralquellen,
Poprader Herbst. In der Bibliothek
haben Sie die Möglichkeit, Ausstel-
lungen lokaler und mit Muszyna
befreundeter Künstler zu sehen.

Touristische Attraktionen außerhalb Muszyna

Beim Besuch in Muszyna können
Sie auch die benachbarte Ortschaft
Krynica-Zdrój oder ein wenig wei-
ter gelegene Piwniczna-Zdrój be-
suchen, wobei Sie eine malerische
Gebirgsroute zu durchmessen ha-
ben. Eine Attraktion kann für Sie
auch ein Ausflug in die Slowakei
sein, z.B. zum benachbarten Barde-
jov mit wunderbar erhaltener mit-
telalterlicher Bausubstanz um den
Markt sowie mit Stadtmauern, auf
die UNESCO-Liste des Weltkulturer-
bes eingetragen.

Josephkirche in Muszyna



Wanderungen



Piwniczna-Zdrój



Künstlerische Trinkhalle in Łazienki

Wusstet Ihr, was „holośnie“ sind? Das ist ein Element einer traditionellen Männertracht von Ryto und Piwniczna – Hose aus schwarzem bzw. braunem Stoff. Solche einen „schwarzen Hochländer“ treffen Sie in Piwniczna-Zdrój beim Genießen des wertvollen Mineralwassers aus den hiesigen Quellen und des lokalen Mikroklimas.

Lage

Piwniczna-Zdrój liegt am Ufer des Flusses Poprad im Zentrum des Gebirges Beskid Sądecki, in einem Tal zwischen Bergketten Radziejowa und Jaworzyna Krynicka, direkt an der Grenze mit der Slowakei ca. 25 km von Nowy Sącz.

Einige Informationen über Piwniczna-Zdrój

Ethnographisch gehört Piwniczna zum polnischen Hochland. Die Poprader Hochländer werden auch schwarze Hochländer genannt. Ihre Traditionen werden in Liedern, Tänzen, Bildhauerei und lokalem Dialekt gepflegt.

Die heimische Folklore stellt einen einmaligen Hintergrund für die Kur- und Erholungsfunktion der Gemeinde dar. Auf ihrem Gebiet atmen die Gäste eine frische Gebirgsluft und genießen die Mineralquellen. Es besteht eine reiche Auswahl an Erholungsheimen, Kur- und Aufenthaltspensionen, ein Sanatorium, Hotels, Berghüt-



ten und Privatpensionen, insgesamt stehen über 3000 Übernachtungsplätze zur Verfügung.

Man sorgt hier für die Tradition, was man auf eine moderne Weise mit der Entwicklung der Ortschaft verbindet – Piwniczna ändert sich ständig.

Es werden hier weitere Investitionen realisiert – Amphitheater, Promenade, Rummelplätze, es entwickeln sich die Skizentren in Wierchomla und Kokuszka, es entstehen regionale Restaurants sowie Musikpubs mit Blues, Jazz und Rock.

Zur Geschichte

Piwniczna wurde auf magdeburgischem Recht durch den König Kazimierz Wielki an der Handelsroute nach Ungarn im Jahre 1348 gegründet. Den Aufbau der neuen Stadt nahm ein Bürger aus Nowy Sącz Hanko auf sich, der gleichzeitig der erste erbliche Gemeindevorsteher von Piwniczna war.

Schon im 18. Jahrhundert besaß Piwniczna Wasserleitungsnetz und im 18. und 19. Jahrhundert erbaute man u.a. Bohrwerk für das Bohren der Holzrohre für die Wasserleitung, eine Wasserzisterne, eine Walkmaschine, ein Papierwerk, ein Wirtshaus, fünf Mühlen, eine neue Schule und ein Krankenhaus.

Im Jahre 1908 entstand eine neue Bahnhaltestelle in Piwniczna.

Die Klima- und Mineralwassereigenschaften wurde in den letzten Jahren des 19. Jahrhunderts entdeckt. Die erste Bohrung wurde 1932 realisiert. An der Schwelle zum 20. Jahrhundert verwandelte sich Piwniczna in einen bedeutenden Ferien- und Erholungsort mit Bädern und zahlreichen Pensionen. Eine Attraktion für die Kurgäste waren hier veranstaltete Feiern und Feste.

Während der deutschen Besatzung führte hier eine Kurierroute nach Ungarn, in Wäldern um Piwniczna kämpften viele Divisions- und Partisanengruppen.

Nach dem Krieg wurde Piwniczna zu einem berühmten Ferien- und Erholungsort.

Gesundheit und Schönheit



Den Titel im Namen der Ortschaft „Zdrój“ („Bad“) verdankt Piwniczna dem Wert der Mineralquellen und des Klimas. Die Gäste haben die Möglichkeit das Mineralwasser

„Piwniczanka“ in der Künstlerischen Trinkhalle zu genießen oder die natürlichen Mineralwasserfassungen in Głębokie („Hl. Kinga“), Łomnica („Łomniczanka“, „Stefan“) und Wierchomla („Julian“, „Wierchomla“, „Zdrój“) zu besuchen.

Kureigenschaften der Mineralquellen von Piwniczna

Die schon lange als „sauer“ bekannten Quellen besitzen einen hohen Anteil an Magnesium- und Calciumionen, weswegen sie eine vorteilhafte Wirkung auf den Organismus bei Verdauungs- und Atemkrankheiten sowie bei der Zuckerkrankheit haben. Sie beeinflussen ebenfalls eine Senkung des Cholesterinspiegels sowie beugen Untereinblutung des Herzmuskels vor.

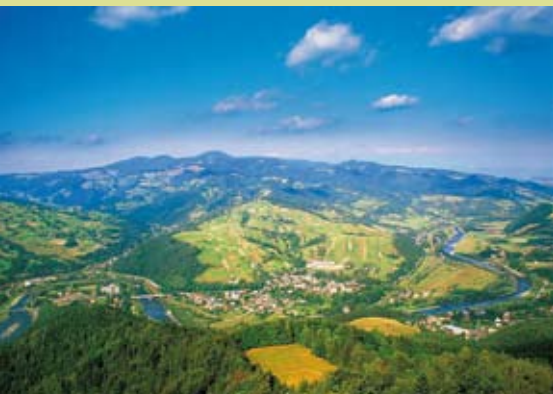
Die kostbare Einwirkung der Mineralquellen sowie anderer Kuren kann man im Kursanatorium „Limba“ genießen, am Berghang von Kicarz in der Nachbarschaft des Kurparks, wo sich zahlreiche Rou-

ten und Spazieralleen befinden. Das Sanatorium verfügt über eine professionelle Kurinfrastruktur mit moderner Fachausrüstung.

Angebotene Behandlungen:

- Balneotherapie mit Verwendung der Mineralquellen und Heilschlamms
- Ozontherapie (Trockenbad in O3)
- Hydrotherapie (Perlbad, Wassermassage, Vibrationsmassage, Wirbelmassage der oberen Extremitäten, Wirbelmassage der unteren Extremitäten, mechanische Massage Hydro Jet)
- Klimatherapie (Thalassotherapie, Geländetherapie)
- Thermotherapie (Kriotherapie)
- Lichttherapie
- Ultraschalltherapie
- Elektrobehandlungen (Behandlungen mit Verwendung des Gleichstromes (Galvanisation, Ionophorese, Elektrobäd), Elektrodiagnostik, Behandlungen mit Hilfe der Impulsströme mit kleiner Frequenz (diadynamic,

Panorama von Piwniczna



Piwniczanka-Quelle



Hautstimulation TENS, Trabert-Ströme – Elektrostimulation, Tonolise)

- Magnetotherapie (Magnoter d56)
- Wärmetherapie (Matte SANOTERM, Sauna)
- kinetische Therapie (Verwendung der Sportgeräte)

Wenn Sie in Piwniczna verweilen, können Sie ebenfalls Einiges für Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden tun – über ein spezielles Spa- und Wellnessprogramm verfügen Hotels, Sanatorien und Erholungszentren u.a. Hotel Wierchomla, SKI –HOTEL, Zentrum „SMREK“, Sanatorium „Limba“.

Fit sein



Der Kurort bietet Ihnen außer Mineralquellen und Mikroklima auch verschiedenartige Möglichkeiten einer aktiven Zeitverbringung nach dem Motto „Bewegung ist gesund“.

Sport

Sie finden hier verschiedenartige Sportdisziplinen für jede Jahres-

zeit. Der Kurort verfügt über ein Sportstadion mit natürlicher Oberfläche, an der Spazierallee Czercz sind zwei Tennisplätze lokalisiert. Darüber hinaus finden Sie an der Bahnstation einen SKATE-PARK für die Jugend, ein Kinderspielplatz und einen Sportplatz. Schon 2012 wird im Wohnviertel Radwanów ein Bad eröffnet.

Piwniczna wird vom Tag zu Tag ein Wintersportzentrum dank mehrerer Skilifts und interessanter Skitrassen. In populären Skizentren in Sucha Dolina, Wierchomla Mała und Kokuszka funktionieren zahlreiche Skilifts sowie auch Sessellifts. Die Trassen werden künstlich beschneit und beleuchtet. Es gibt auch Skiservice, Ausrüstungsausleihen sowie Skischulen.

In Piwniczna werden auch Wettkämpfe veranstaltet, vor allem Skiabfahrten, Gebirgsradrennen sowie Mountain Marathon.

Aktiver Tourismus

Falls Sie aktiven Bergtourismus bevorzugen, erwarten Sie hier recht malerische Routen. Der Kurort be-

Wissenswertes:

- in Kosarzyska (bei Piwniczna-Zdrój) wurde eine bekannte polnische Schauspielerin Danuta Szlafarska geboren.
- bis Ende des 18. Jahrhunderts hieß die Ortschaft „Piwniczna Szyja“ (wörtlich: „Piwniczna Hals“), der Name bezog sich nach dem Lokationsdokument auf einen Engpass.
- im Jahre 1906 steckte man die erste touristische Route von Piwniczna nach Szczawnica ab.

sitzt, wegen seiner Lage mitten in der Gebirgslandschaft von Beskid Sądecki, einen bequemen Zugang zu einem dichten Routensystem, mit denen Sie die weitesten Gegenden dieser Region erreichen – Szczawnica und Krynica. Zu den populärsten Routen gehören: Piwniczna – Pisana Hala – Zadnie Góry – Ryto (7–8 Std.), Piwniczna – Łomnica (5 Std.), Piwniczna – Niemcowa – Kordowiec – Ryto (6–7 Std.), Piwniczna – Piwówarówka – Eliaszkówka – Obidza (ein ganzer Tag), Piwniczna – Obidza –

Wierchomla

Auf Winterroute





Piwniczna aus der Vogelperspektive

Jaworki – Wąwóz Homole (ein ganzer Tag), Piwniczna – Obidza – Wysokie Skalki – Jaworki (ein ganzer Tag), Piwniczna – Radziejowa (der höchste Berg von Beskid Sądecki – 1262 m üdM.) (ein ganzer Tag).

In Piwniczna können Sie auch Bergsportsport betreiben. Personen, die technische Fahrt mögen, freuen sich sicherlich über die schmalen und windigen, aber für die Fahrt hervorragenden Routen, die in der Fachliteratur singletrack genannt werden.

Zu populären Radrouten in der Gemeinde gehören: Kosarzyska – Zaczerczyk – Piwniczna – (Länge 10,5 km, Höhenunterschied 270 m), Sucha Dolina – Obidza – Rogacz – Niemcowa – Blankowa – Kosarzyska (Länge 18 km; Höhenunterschied 580 m), Sucha Dolina – Zwór – Świni Groń – Piwowarówka – Piwniczna (Länge 11,5 km; Höhenunterschied 360 m), Piwniczna – Łom-

nica Zdrój – Jarzębaki – Piwniczna Zawodzie (Länge 15,5 km; Höhenunterschied 340 m), Piwniczna Zawodzie – Głębokie – Rytro Schlossruinen – Piwniczna (Länge 15 km; Höhenunterschied – 150 m).

Außer Fuß- und Radrouten finden Sie hier ebenfalls Ski- und Pferderouten.

Entspannung



Wenn Sie nach Piwniczna kommen, versetzen Sie sich in eine andere Welt voller Majestät und Schönheit der Berge mit mineralen Kurquellen sowie auch der mehrere Jahrhunderte alten Tradition der schwarzen Hochländer. Sicherlich gelingt es Ihnen, dem Alltag zu entfliehen und Ihre Kräfte zu stärken.

Spaziergänge und Folklore

Falls Sie von langen Bergwanderungen ermüdet sind, finden Sie in Piwniczna ebenfalls weniger anspruchsvolle Spazierrouten: Piwniczna-Zdrój – Kiczar (blaue Zeichen), Piwniczna-Zdrój – Majerz (rote Zeichen). Sie sollen unbedingt auch den Markt in Piwniczna besuchen, in dessen Mitte sich ein denkmal-

geschützter Zisternenbrunnen befindet, der einst die Bürger mit Wasser versorgte.

Sie finden hier auch Pfarrkirche Namens Hl. Mariae Geburt, im Josefinenstil im Jahre 1881-1886 erbaut. Fast im Zentrum ist ein alter Friedhof gelegen, der vom Ende des 18. Jahrhunderts bis 1917 funktionierte. In der Nähe der Bahnstation findet sich ein jüdischer Friedhof, an Stelle der Synagoge finden wir eine Gedenktafel, die diesen Kultusort der jüdischen Stadtbewohner bis 1942 verehrt.

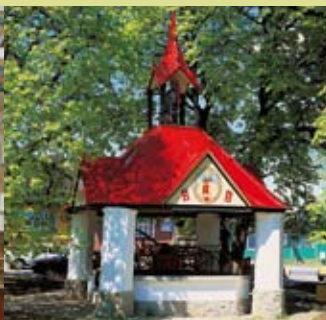
In dieser Stadt schätzt man die Vergangenheit, wovon Sie sich überzeugen, indem Sie das Regionalmuseum der Piwniczna Liebhaber besuchen, mit einer unikatalen, europagrößten Sammlung der alten Skiausrüstung sowie einer ethnographischen Abteilung mit regionalen Exponaten. Piwniczna ist vor allem Folklore – Sie hören hier die regionale Mundart, sie hören die regionale Gruppe „Dolina Popradu“ und oft wohnen Sie der Gastfreundlichkeit der Poprader Hochländer bei.

Besonders für Touristen veranstaltet die Stadt zyklische kulturelle Veranstaltungen, die die volkstüm-

Regionales Museum



Der historische Brunnen



MTB Downhill



liche Kunst, regionale Tradition und Folklore pflegen – Ausstellungen, Konzerte, Bildhauer- und Kunstausstellungen der lokalen Künstler.

Im März können Sie sich an „Tagen der Piwniczna“ beteiligen, im August an einer internationalen Kulturveranstaltung „Heiden“, wo polnische, slowakische und Lemker Künstler mitwirken.

Interessante kulturelle Erlebnisse erwarten Sie auch im einmaligen Klima der Künstlerischen Trinkhalle in Łazienki, wo Konzerte und Ausstellungen organisiert werden. Im September gibt es das jährliche Touristische Zusammentreffen Namens Major Julian Zubeks „Tatar“ auf der Łabowska Halle – in der Region der stärksten Aktivitäten der Partisanengruppen in Beskid Sądecki während des 2. Weltkrieges.

Rafting, alte Bahn und andere Attraktionen

In der Gegend von Piwniczna lohnt es sich, orthodoxe Kirchen in Zubrzyk und Wierchomla Wielka zu sehen. Andere Elemente, die den Zauber von Piwniczna aufbauen sind: Almhütten auf Hallen über Łomnica, alte regionale Bausubs-

tanz von Kokuszka, Łomnica und Wierchomla, Geschiebedamm auf dem Bach Czercz.

In Piwniczna können Sie mit der lokalen Alten Bahn die Trasse nach Łomnica und Głębokie durchmessen (Anfangsstation: Parkplatz am Sanatorienzentrum „Limba“, Kościuski-Straße).

Das Pferderezentrum in Piwniczna-Zdrój lädt alle zu Reitstunden ein, bietet auch Wanderungen ins Gebirge des Beskid Sądecki, Kutschens- und Pferdeschlittenfahrten. Wenn Sie den Adrenalinkick vermissen, sollten Sie Rafting auf Poprad zwischen Piwniczna und Rytro probieren. Ruhigere Erlebnisse zu Wasser liefert Ihnen die Bootsabfahrt im Poprad-Tal (Piwniczna-Rytko), die an der Anlegestelle in Piwniczna, Gąsiorowskiego Straße (unterhalb der Hängebrücke) beginnt. Während dieser Fahrt haben Sie ähnliche Erlebnisse wie die Flößer, die einst mit dem Holz hier abfuhrten bzw. Käufer, die auf Flößen ihre Waren aus Ungarn transportierten.

Mehr zu den Attraktionen:

www.piwniczna.pl,
www.piwniczna-zdroj.com

WICHTIGE ADRESSEN

Stadt- und Gemeindeamt

Rynek 20 skr.31, 33-350 Piwniczna-Zdrój
Tel. (18) 446 40 43, Fax (18) 446 41 86
www.piwniczna.pl
e-mail: gmina@piwniczna.pl

Städtische und Gemeindekulturanstalt in Piwniczna-Zdrój

Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój,
tel. (18) 44 64 157, fax (18) 44 64 187
e-mail: mgok_piwniczna@onet.pl

Touristische Auskunft

Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój
tel. (18) 446 83 25

Touristische Sehenswürdigkeiten außerhalb Piwniczna-Zdrój

Falls Sie einen längeren Aufenthalt in Piwniczna planen, nehmen Sie auch den Besuch der einige Kilometer entfernten Stadt Sary Sącz in Kauf, einer der ältesten Städte Polens mit unikatler mittelalterlicher Bebauung. Die Nähe der Grenze ermöglicht Ihnen auch einen Ausflug in die Slowakei z.B. nach Stara Ľubovňa mit einer Steinburg auf einem Berg und historischer Altstadt.

Kurort im Winter – Ansicht des Kiczar Berges

Sucha Tal



Rabka-Zdrój



Trinkhalle der Mineralquellen und Salzquellen-Gradierwerk

Wußten Sie, dass Rabka-Zdrój nicht nur ein Kur- und Erholungsort, aber vor allem eine Stadt für die Jüngsten ist? Wegen der hier vorherrschenden, einmaligen Atmosphäre entdecken Sie in sich sogar ein tief verstecktes Kind. Sie spielen im Familienfreizeitpark „Rabkoland“, Sie wundern sich im Haus der Rekorde und Besonderheiten, Sie erleben

Rührung im Museum des Kinderordens „Order Uśmiechu“, Sie versetzen sich in die Welt der Phantasie im Puppentheater „Rabcio“, Sie treffen sogar den Hl. Nikolaus!

Lage

Die Gemeinde ist im Rabczańska Kessel an Mündungen der Bäche Poniczanka und Słonka in den Fluss

Rabka gelegen, in der Nachbarschaft des Beskid Wyspowy und Gorce-Gebirges, an der Kreuzung zweier wichtiger Verkehrsrouten aus Kraków (ca. 67 km) nach Zakopane (ca. 43 km) und zur Südgrenze Polens, Stadt Nowy Sącz (ca. 70 km) und Bielsko-Biala (ca. 95 km).

Einige Informationen über Rabka-Zdrój

Rabka-Zdrój ist einer der populärsten Kurorte Polens und Europas. Die Vorteile dieser Ortschaft sind ihre Lage, entsprechendes Klima, sowie zahlreiche Bestände der Mineralquellen und Salzquellen, deren Vorteile schon im 13. Jahrhundert kennen gelernt wurden.

Rabka ist nicht nur ein bekannter Kinderkurort mit einer beinahe 150-jährigen Tradition, sondern auch eine Stadt mit zahlreichen Attraktionen für ganze Familien, vor allem aber für die Kinder. In Rabka spüren Sie das unvergessliche Klima der Vorgebirgsfolklore, Sie

Rabka auf alten Photos





Licht-Wasser-Musik-Brunnen



Maria-Magdalena-Kirche

hören Volksmusik, Sie versuchen Glasmalen, Sie fahren einige Runden mit der Pferdekutsche und lernen die Kunst der lokalen Künstler kennen.

Geschichte

Die ersten Erwähnungen von Rabka-Zdrój kommen in der Chronik von Jan Długosz vor, wo er sich auf das Dokument des polnischen Königs Bolesław Wstydiwy aus dem Jahr 1254 beruft, das das Land des heutigen Rabka dem Zisterzienser-Orden gewährte. Der Kontext, in dem der Stadtname „Sal in Rabschyca“ verwendet wurde, verweist darauf, dass schon in so alten Zeiten die Vorteile der Rabker Salzquellen bekannt waren. Die erste Dorflokalisierung auf Magdeburger Recht erfolgte im Jahre 1364 als Ergebnis des Erlasses des polnischen Königs Kazimierz III Wielki. In den späteren Jahren (1382) beschlagnahmte der König Ludwik Węgierski in Folge des Konflikts mit dem Zisterzienser-Orden das Landgut dem Kloster. In der Regierungszeit von Władysław Jagiełło bleibt Rabka-Zdrój im Besitz der reichen Rittergeschlechter. Die erste Gemeinde entstand im Jahre 1565. An Stelle der hölzernen Pfarrkirche, die zerstört wurde, baute man in Jahren 1600-1606 eine Lärchenkirche, die

bis heute besteht (Regionalmuseum Namens Władysław Orkans).

Schon in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts beobachtet man ein deutliches Interesse an Rabker Salzquellen. Die erste chemische Analyse der Quellen wurde im Jahre 1858 durch die Balneologische Kommission der Krakauer Wissenschaftlichen Gesellschaft unter der Leitung des Professors der Jagiellonen-Universität Józef Dietl durchgeführt.

Am 21. September 1953 erhielt Rabka Stadtrechte. Am 1. Juni 1996 verlieh das Komitee UNESCO und der Woiwode der Region der Stadt den Titel „Die Stadt der Weltkinder“.

Gesundheit und Schönheit



Die Rabker Mineralquellen sind vor allem Iodid-Chlord-Natrium-Brom-Salzquellen. In der Gemeinde befinden sich neun Wasserentnahmestellen für das Tiefwasser.

Anwendung der Rabker Salzquellen

Die Heilquellen werden für Bäder, als Getränk und für die Inhalationen verwendet. Mit ihrer Hilfe werden Erkrankungen der Atemwege, Blutarmut, Allergien, Bronchialasthma, Exsudatentzündungen, Rachitis, Verdauungsstörungen, Zu-

Das Grädierwerk





Rabka im Winter



Denkmal des Johannes Paulus II. als eines Touristen.



Der Springbrunnen

ckerkrankheit, Übergewicht, Kreislaufkrankheiten, Sklerose, hormonale Störungen, orthopädische und Kontusionsbeschwerden, Hautkrankheiten geheilt.

In mehreren Objekten des Sanatoriums werden Kinder und Erwachsene geheilt. Zu den größten Sanatorien gehören Kurort Rabka AG, Institut für Tuberkulose und Lungenkrankheiten, Schlesisches Rehabilitations- und Kurzentrum.

Angebotene Behandlungen:

- Aeorosoltherapie (Inhalationen)
- Kryotherapie
- Lichttherapie (Lampen BIO, Sollux, Quarzlampe)
- Wärmetherapie (Paraffinumschläge)

- Lasertherapie
- Magnettherapie
- Ultraschalltherapie
- Hydrotherapie (Unterwassermassagen)
- Elektrotherapie (interdyn, interdynamic, diadynamic, Ionophorese, intervac)
- Balneotherapie
- Kinesiotherapie (Gymnastik, Massagen)
- Kuren mit Mineralquellen

In Rabka sorgt man nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihre Schönheit. In hervorragend ausgestatteten Wellnessräumen nutzen Sie u.a. Schalltherapie, Salzhöhle, Kryosauna, Massagesessel, Schottische Brausen, Zellulit- und Schlankheitskuren

Fit sein



In Rabka-Zdrój stehen Ihnen viele Möglichkeiten des aktiven Zeitvertreibs zur Verfügung, mit denen Sie Ihren Körper stärken.

Sport

Rabka zieht jedes Jahr große Mengen von Skifans an. Es erwarten Sie hier Skilifts – „Polczakówka“ (Ortscheit- und Seillift) und „Maciejowa“ (Ortscheitlift) sowie die Skistation „U Żura“ in Chabówka (Ortscheit- und Seillift). Im Familienkurort Rabka gibt es in allen Objekten einfache Strecken, ideal für die Skischule sowie für Kinder. Darüber hinaus wurden 2009 in Rabka-Zdrój vier touristische Skilaufrouten sowie drei kürzere Zu-

Skipiste Maciejowa Ski



Rabka-Zdrój im Winter



satzrouten sog. Nordic Walking abgesteckt und ausgeschildert, die man auf Ski bzw. zu Fuß, mit Laufstöcken durchmessen kann.

Die meisten Routen beginnen im Kurpark an der Kreuzung der Straßen Orkana und Chopina, es sind: blaue Zeichen – über den Kurpark (Länge 2,4 km), grüne Zeichen – von Śmietanowa in Zaryte auf Luboń Wielki (Länge 4,8 km), blaue Zeichen – von Zaryte auf Luboń Wielki (Länge 3,5 km), schwarze Zeichen – vom Kurpark auf Krzywoń (Länge 4,8 km), rote Zeichen – vom Kurpark zur Berghütte PTTK Stare Wierchy (Länge 8,9 km), blaue Zeichen – vom Kurpark zur Berghütte PTTK Stare Wierchy (Länge 5,4 km), grüne Zeichen – von Plaskówka zur Hütte PTTK auf Maciejowa (Länge 6 km). Im Winter besuchen Sie auch die Eislaufbahn, Jana Pawła II-Straße, am Stadion KS Wierchy.

Falls Sie Inline bzw. Skateboard mögen, begeben Sie sich auf die Jana Pawła II-Straße zum Skatepark. Sie können auch im Kurpark Tennis spielen, wobei die Ausrüs-

tung ausgeliehen werden kann, sowie Volleyball spielen.

Aktiver Tourismus

Rabka-Zdrój bietet Ihnen Fuß- und Radwander Routen. Der Anfang sämtlicher Routen befindet sich an der Kreuzung der Straßen Chopina und Orkana.

Die Fußwander Routen führen in Gorce, Beskid Wyspowy und Babia Góra-Bergkette. Es sind: grüne Zeichen – Rabka-Zdrój – Potok Luboński – Luboń Wielki (Länge 8,5 km), gelbe Zeichen – Rabka-Zdrój – Piątkowa (Länge 5 km), rote Zeichen – Rabka-Zdrój – Maciejowa – Bardo – Stare Wierchy – Groniki – Obidowiec – Turbacz (Länge 18 km), rote Zeichen – Rabka-Zdrój – Jordanów – Babia Góra (Länge 14 km), blaue Zeichen – Rabka-Zdrój – Olszówka – Poręba Wielka – Polana Hucisko – Czoło Turbacza – Hala Turbacz (Länge 20 km), blaue Zeichen – Rabka-Zdrój – Zaryte – Luboń Wielki (Länge 8 km).

Falls Sie lieber auf zwei Rädern sausen mögen, finden Sie hier vier interessante Radrouten: Rabka-Zdrój

Wissenswertes:

- In Rabkoland finden jährlich die Polenmeisterschaft im Kaugummiblasen sowie die Polenmeisterschaft im Melken einer künstlichen Kuh statt.
- Im ethnographischen Museum Namens Wł. Orkana befindet sich eine Skulptur des Bekümmerten Christus, die Pablo Picasso bewunderte
- Aus Rabka-Zdrój kommt ein bekannter polnischer Klavierspieler und Komponist Janusz Stokłosa sowie ein bekannter Schauspieler Jan Wiczorkowski.

– Raba Wyżna – Bukowina – Harcabuz – Spytkowice – Rabka-Zdrój (Länge 45,5 km), Rabka-Zdrój – Harcabuz – Odrowąż – Pieniążkowice – Bielanka – Raba Wyżna – Rabka-Zdrój (Länge 36,5 km), Rabka-Zdrój – Raba Wyżna – Sieniawa – Kłikusowa – Obidowa – Rdzawka – Rabka-Zdrój (Länge 31,5 km), Rabka-Zdrój – Olszówka – Niedźwiedź – Poręba Wielka – Jasionów – Rabka-Zdrój (Länge 30 km).

HL.Kreuz-Kirche auf Piątkowa Berg

Panorama von Rabka



Oder vielleicht lieben Sie Pferde? Am Skilift „U Żura“ finden Sie eine Zucht der Huculer Pferde mit einer Pferdeschule.

Entspannung



Wie entflieht man dem Alltag, wie findet man eine Weile Ruhe und Entspannung? Es reicht aus, Sie kommen nach Rabka-Zdrój, machen Spaziergänge auf den Straßen mit Holzhäusern im schönen, großen Kurpark mit Exemplaren 110-jähriger Bäume mit zahlreichen Eichhörnchen und rauschenden Brunnen. Sie können auch die Fitnessroute besuchen. Für die Kinder finden Sie gut ausgestattete Rummelplätze und eine Radstadt. Die Alleen entlang erreichen Sie den Fluss Poniczanka, an dem entlang sich Spazierwege befinden. Im Park steht auch das Denkmal des Papstes Johannes Paulus II., an dem die Papstroute in Beskid Wyspowy beginnt.

Salzwassergradierwerk und andere interessante Plätze

Am Rande des Kurparkes, in der Nähe der Iodid-Brom-Salzquelle „Helena“ wurde ein Salzwassergradierwerk und eine Trinkhalle der Mineralquellen erbaut. Das Gradierwerk schafft in der Umgebung ein spezifisches Salzwasseraerosol, das die Prophylaxe und Heilung der Atemwege, Stirnhöhlenentzündung, Lungenemphysem, arterielle Hypertonie, Allergie, vegetativer Neurose fördert.

Ein anderer Entspannungsort ist Waldgebiet „Krzywoń“ (Podhalańska-Straße), wo ein didaktischer Waldweg entstand. Auf der Trasse findet sich ein kleiner Teich, Sumpfgebiete, eine Quelle und Brunnen, sowie ein Aussichtspunkt. Es lohnt sich auch, die Promenade an der Jana Pawła II.-Straße zu besuchen, wo sich ein moderner Brunnen mit Licht und Ton befindet.

In das Rabker Klima führt Sie ein Besuch im Ethnographischen Museum Namens Władysław Orkans

ein, das sich in einer alten Hl. Maria-Magdalena-Lärchenkirche von den ersten Jahren des 17. Jahrhunderts befindet. Im Museum wurden Exponate gesammelt, die die Volkskultur der Hochländer darstellen, sowie die größte polnische Sammlung der Christusfiguren. Die Hochlandfolklore lernen Sie auch während der Auftritte der lokalen Folkgruppen im Amphitheater kennen.

Vor allem eine Kinderstadt

Rabka ist vor allem eine Kinderstadt mit einem Familienangebot. Zuerst sollten Sie sich zum Familienland „Rabkoland“ (Podhalańska) mit zahlreichen Karussells, Bahnen, einer Autorennbahn und anderen Attraktionen begeben. In „Rabkoland“ befinden sich die einzigen in der Welt: das Museum des Kinderordens (Order Uśmiechu) sowie ein Haus der Rekorde und Besonderheiten.

Im Museum des Kinderordens werden Publikationen und Photos im Zusammenhang mit der

Sonnenuntergang



Familienpark Rabkoland



Władysław-Orkan-Museum





Geschichte des Ordens sowie Tafeln mit Ordenpreisträgern präsentiert. Im Haus der Rekorde und Besonderheiten kann man zahlreiche Photos von ungewöhnlichen Rekordwettkämpfen sowie Rekordobjekte sehen, z.B. das kleinste Fahrrad, den größten Absatzschuh, den größten Kugelschreiber, den kleinsten Rucksack und viele andere.

In der Kinderstadt darf auch der von Kindern beliebte Hl. Nikolaus nicht fehlen. Sie treffen ihn in Form eines Denkmals auf dem Platz vor dem historischen Bahnhof. Die nächste Attraktion ist das Puppentheater „Rabcio“, gegründet 1949, als ein Amateurtheater für die im Kindersanatorium verweilenden Kinder.

Was hat Rabka-Zdrój noch zu bieten? Nehmen Sie Ihre Kinder ins Bahnfreilichtmuseum, wo sich auf einigen Gleisen eine Exposition der ehemaligen Dampf-, Elektro- und Diesellokomotiven, Pflüge, Kräne und anderer Fahrzeuge nach einer Revitalisierung sich befindet. Eine besondere Attrak-

tion sind Fahrten mit den historischen Bahnen.

Versuchen Sie unbedingt das Familientöpferworkshop in einer Töpferwerkstatt nach den traditionellen Methoden aus dem 17. Jahrhundert. Besuchen Sie auch den Geigenbauer, wo Volkssaiteninstrumente hergestellt werden. Darüber hinaus, in der Galerie der lokalen Künstler „Pod Lilianną“ können Sie sich zum Sticken-, Decoupageworkshops bzw. Glasmalen verabreden.

Mehr Informationen

zu Attraktionen: www.rabka.pl

Touristische Attraktionen außerhalb Rabka

Falls Sie nach Rabka für längere Zeit kommen und Ihre Ideen sich erschöpfen sollten, bedenken Sie, dass Rabka eine günstige Ausflugsbasis für Hohe Tatra darstellt. Sie können sich auch nach Kraków oder Stary Sącz begeben.

WICHTIGE ADRESSEN

Stadtamt Rabka-Zdrój

Parkowa 2
34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 76 440, 26 92 000
www.rabka.pl

Städtisches Kulturzentrum

Parkowa 5
34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 76 626

KURORT RABKA AG

Naturheilanstalt
Orkana 49
34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 76 020

PTTK – Servicebüro des Touristischen Verkehrs

Piłsudskiego 1
34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 77 317

Reisebüro „Turbacz“

Wąska 1
34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 77 588

BIT-BORT

Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój
Tel. (18) 26 79 937, 26 70 210

Kinderspielplatz



Historische Dampflokotive – Bahnfreilichtmuseum in Chabówka



Swoszowice

(Gemeinde Kraków)



Einige Informationen über Swoszowice

Swoszowice ist der einzige polnische Kurort und einer der wenigen Kurorte Europas, die innerhalb einer großen Agglomeration funktionieren. Den natürlichen Reichtum dieses Kurortes machen der Schwefel und ein 200 Jahre alter Kurpark mit Entnahmestellen der Mineralquellen in Verbindung mit Waldgebieten am Fluss Wilga aus.

Im Kurort Swoszowice, in Atmosphäre einer Privatpension, können Sie Ihre Kräfte wieder aufbauen und den Gesundheitszustand verbessern. Zu Verfügung der Kurgäste stehen verschiedene Objekte des Kurparks wie:

Hauptkurhaus – ein Objekt aus dem Jahr 1811, einst in Holz aufgebaut, nach mehreren Umgestaltungen seit 1915 gemauert, mit einem Stockwerk, mit zwei Etagenrisaliten. Hier befindet sich die Natur-



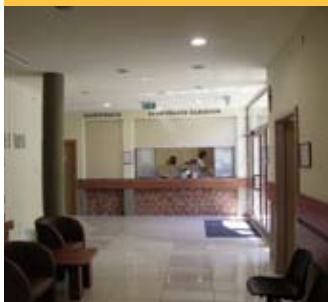
Kurgäste im Kurpark

Haben Sie einige Tage frei, träumen Sie von einer gelungenen Erholung, aber die Entscheidung fällt Ihnen schwer – einerseits möchten Sie Stress abbauen, für eigene Gesundheit und Schönheit sorgen, andererseits – locken Sie Baudenkmäler und kulturelle Veranstaltungen an? Wie sei dies zu verbinden? Fahren Sie zum Kurort Swoszowice! Hier können Sie eine ganze Reihe von Heil- und Wellnessbehandlungen in Anspruch nehmen und die Nähe des Zentrums von Kraków erlaubt Ihnen eine Beteiligung am Leben dieser magischen Stadt.

Lage

Die Siedlung Kurort Swoszowice liegt im südöstlichen Teil Krakóws, Stadtviertel Swoszowice, in der Zone, die grünen Ring Krakóws genannt wird, ca. 10 km vom Rynek Główny, Hauptbahnhof, Busbahnhof und Flughafen in Balice entfernt.

Räumlichkeiten des Kurhauses



Hauptkurhaus





Villa „Szwajcarka”



Kurpark



Hauptquelle des Sulfidkurwassers

heilanstalt, sog. „Łazienki” (Bäder). Villa „Szwajcarka” – eine Villa aus dem Jahr 1868, einst ein Holzgebäude, wurde rekonstruiert und in Jahren 1992-1996 modernisiert. Heutzutage ein Objekt des Sanatoriums.

Pavillon „Parkowa”-erbaut 1922 und von Anfang an in der Mensafunktion. Nach vollständiger Modernisierung in den 80er Jahren befindet sich hier ein Restaurant-Café.

In der Parknachbarschaft, in der Zone „A” des Kurschutzes, befindet sich ein Dreisternehotel Krystyna, welches den Gästen Einzel-, Doppel-, Dreipersonen- und Vierpersonenzimmer, ein Restaurant mit polnischer Cuisine, Fitnesssaal und Entspannung in einer Sauna bzw. Salzhöhle mit unikalem, meeresähnlichem Mikroklima anbietet.

Geschichte

Die ersten Erwähnungen des Vorkarpatendorfes Szwoszowice kom-

men aus dem Tyniecki Kodex aus dem 14. Jahrhundert. Mitte des 15. Jahrhunderts entdeckte man hier Schwefellagerstätten und baute die ersten Gruben, die hier bis zum Jahr 1888 funktionierten, als sie endgültig geschlossen wurden. Ihre Spuren sind bis heute in Form von Abbaustellen und mit Pflanzen bewachsenen Halden zu sehen. Die ersten Informationen über den Heilcharakter der Quellen, vor allem im Falle der rheumatischen Beschwerden, stammen aus dem 16. Jahrhundert, sie befinden sich im Werk „O Cieplicach” [„Über die Thermalquellen”] von Wojciech Oczko, dem Hofarzt des polnischen Königs Stefan Batory. Es bestand auch die Überzeugung, dass ein Aufenthalt in der Schwefelgrube wirksam die Pest heilen würde. Die Anfänge der organisierten Kur-tätigkeit reichen bis zum Jahr 1811 zurück, als der Professor der Jagiello-

nen-Universität Feliks Radwański auf im Jahre 1807 erworbenen Grundstücken das erste Kurhaus und Objekte für die Unterkunft der Gäste erbaute sowie den Kurpark gründete. Der Kurort wurde zum modischen Erholungsort mit zahlreichen Attraktionen für die Besucher. Der Kurort entwickelte sich allmählich, die Kurgäste hatten ein Restaurant, Konzerte, Billard, Kegelbahn, Tänze zur Verfügung und Wandertheater spielten hier ihre Stücke.

Im Jahre 1859 wurden Zdrój und benachbarte Gebiete durch die von der Initiative von Dr. Józef

Wissenswertes:

- im Kurort verweilten als Kurgäste u.a. der polnische Dramatiker und Dichter Julian Ursyn Niemcewicz sowie der polnische Gelehrte Hugo Kołłątaj.
- Stanisław Staszic, der polnische Schriftsteller und Publizist, schuf ein Werk u.a. zum Thema Szwoszowice unter dem Titel „O ziemioródtwie Karpatów” [„geologischer Aufbau von Karpaten”].
- Szwoszowice wurden auf dem Bild eines Malers aus dem 19. Jahrhundert Aleksander Kotsis „Podwieczorek w Szwoszowicach” verewigt.
- die Legende besagt, dass für die Tötung des Wawel-Drachens Szweczyk Dratewka Schwefel von Szwoszowicer Grube verwendete.

Kurpark



Kurhaus im Jahre 1871



Dietl für das Geld der Landbesitzer von Małopolska gegründete Gesellschaft der Staatlichen Kurorte erworben. Das Engagement von Józef Dietl, des Pioniers der polnischen Balneologie ermöglichte die Etablierung des Kurortes. Offiziell erhielt Swoszowice den Status des Kurortes im Jahre 1973.

Gesundheit und Schönheit



Der größte Schatz, dank dessen Swoszowice in Polen und Europa geschätzt wird, sind Bestände der Schwefel-Carbonat-Kalk-Magnesium-Quellen.

Die Mineralquellen von Swoszowice entstehen auf Grund des Sickerns des Oberflächenwassers und Niederschlagswassers in die Erdkruste. Das Wasser fließt durch die Schwefel und andere Elemente enthaltenden Mineralienschichten und erhält seine charakteristischen Eigenschaften. Im Bereich des Kurparks bestehen zwei Ent-

nahmestellen des Mineralwassers – „Hauptquelle“ und „Quelle Napoleon“.

Diese Entnahmestellen sind natürlich, auch wenn ihre Entstehung mit der einstigen Schwefelgrube zusammenhängt.

Eigenschaften und Anwendung der Mineralquellen von Swoszowice

Im Geschmack ist das Wasser ein wenig bitter, anfangs klar, nach einiger Zeit wird es trübe. Man verwendet es ausschließlich zum äußeren Gebrauch in Form von vollen bzw. Teilbädern. Der anfängliche Geruch des Schwefelwasserstoffes verschwindet nach einiger Zeit.

Die Schwefelquellen von Swoszowice, mit bewiesener Heilwirkung, werden zum natürlichen Heilen der rheumatischen, Kontusions- und postoperativen Krankheiten der Bewegungsorgane, ausgewählter neurologischer und einiger Hautbeschwerden, vor allem der Schuppenflechte, verwendet.

Angebotene Heilbehandlungen:

- Sulfidbäder
- Peloidtherapie in folgenden Formen: Heilschlammumschläge und -flächenumschläge sowie Bäder in der Heilschlamm suspension
- Physiotherapie
- Kinesiotherapie
- Hydrotherapie
- Massagen
- Kühltherapie mit der Manschette Cryo/Cuff

Die angeführten Heilbehandlungen sind auch Behandlungen, die eine biologische Erneuerung des Organismus verursachen. Dank dieser Behandlungen regenerieren Sie sich, Sie verbessern Ihr Aussehen und Wohlbefinden. Vielleicht wünschen Sie eine Massage bzw. ein entspannendes Perlbad?

Mehr Informationen zu Behandlungen unter: www.uzdrowisko.krakow.pl

Perlbad



Salzhöhle im Hotel Krystyna



Fit sein



Im Swoszowice können Sie außer den Behandlungen auch für Ihre Körperverfassung sorgen, indem Sie reiten, Tennis spielen, bzw. Rad- und Fußwanderrouen durchmessen.

Sport

Direkt am Kurpark befinden sich Sportobjekte des Woivodschafts-volkssportklubs „Krakus“: große Fußballplätze (aus Asphalt und Gras), Reitzentrum, Hippotherapie. Auf dem umzäunten Fußballplatz befinden sich ein Kinderspielfeld, Tische zum Schachspielen, Damenspiel, Tischtennis, Tennisspielfelder. Man kann hier auch reiten bzw. zu bestimmten Terminen Reitwettkämpfe beobachten.

Aktiv können Sie hier die Zeit nicht nur in warmen Jahreszeiten verbringen – in benachbarten Ortschaften Podstolica und Siepraw befinden sich mittelgroße Skipisten, wo Sie Ihre Fahrtkunst verbessern können. Mehr fortgeschritte-

nen Skiliebhaber können auf der Piste Chełm in ca. 30 km Entfernung Stadt Myślenice fahren.

Aktiver Tourismus

Während des Aufenthaltes in Swoszowice können Sie auch Wanderungen auf verschiedenen touristischen Routen unternehmen. Einige von ihnen führen über den Kurpark in die wunderschönen, stark gefalteten Gebiete des Wielicki Gebirgsvorlandes, von wo aus sich wunderschöne Panoramas öffnen. Sie finden hier auch wunderbare Radrouten, u.a. Schwefelroute über die südlichen Regionen von Kraków-Swoszowice und das Fort Rajsko.

Die Schwefelroute ist der südliche Abschnitt der Route der Festung Kraków, die eine Befestigungskette aus dem 19. und 20. Jahrhundert mit acht befestigten Gebieten mit zahlreichen Forts, Bastionen, Schanzen und anderen Elementen umfasst.

Mehr Informationen über die Befestigungen:

www.twierdza.art.pl



Kurpark im Frühling

Sie können auch eine Wanderung entlang der Krakauer Route des Generals Bem in der Nähe des Swoszowice unternehmen. Sie führt von Borek Fałęcki über Kobierzyn, Sidzina, Libertów bis Gaj – dem ehemaligen Besitz der Familie Bem.

Mehr Informationen über die Routen:

www.krakow.pl/odwiedz_krakow



Kurpark im Herbst



WICHTIGE ADRESSEN

Kurort Kraków Swoszowice GmbH

Kąpielowa 70
30-698 Kraków
Tel. (12) 254 78 11
Fax (12) 650 47 45
www.uzdrowisko.krakow.pl
(hier findet sich die
Zufahrtsweginformation mit
öffentlichen Verkehrsmitteln)

HOTEL "KRYSTYNA"

Lusińska 9A-9B
30-698 Kraków
Tel. (12) 654 71 91, 654 71 65
Fax (12) 654 78 56
www.hotel-krystyna.krakow.pl

Stadtgemeinde Kraków –

Stadtamt Kraków

Pl. Wszystkich Świętych 3-4,
31-004 Kraków
www.krakow.pl
www.krakow.travel

Stadtauskunft

www.infokrakow.pl
it@infokrakow.pl

1. Siostry Faustyny 3

(Sanktuarium in Łagiewniki)
Tel. (12) 263 60 64

2. Pavillon Namens Wyspiański

Pl. Wszystkich Świętych 2
Tel. (12) 616 18 86

3. Sukiennice

Rynek Główny
Tel. (12) 433 73 10

4. Servicezentrum des Touristenverkehrs

Powisłe 11
Tel. 513 099 688

Entspannung



Eine volle Entspannung geben Ihnen sicherlich Spaziergänge im Kurpark, der samt Kurobjekten auf die Baudenkmalliste der Stadt Kraków eingetragen ist. Der Park ist ein ausgezeichnete Platz für die Erholung und Naturbeobachtung. Er verfügt über schöne Baubestände mit 180-jährigen Exemplaren – unter ihnen 6 Naturdenkmäler mit einer Riesenlinde „Elefant“. Hier spielen zahlreiche Eichhörnchen, in den Baumkronen wohnen Spechte, Elstern, Häher und Kuckucke.

In der Nähe des Kurortes, in Kraków-Łagiewniki, befindet sich auch das „Sanktuarium der Barmherzigkeit Gottes“, ein bekannter Wallfahrtsort. Hier besichtigen Sie auch das um den Platz geplante Johannes-Paulus II.-Zentrum.

Mehr Informationen über das Zentrum: www.janpawel2.pl

Darüber hinaus können Sie gern das kulturelle, touristische und Freizeitangebot der Stadt Kraków in Anspruch nehmen. Sie finden hier den Erfahrungsgarten Stanisław Lems, wo Sie auf eigener Haut Gesetze der Physik überprüfen können.

Oder haben Sie vielleicht Lust, die historische Stadt zu besichtigen? Dann sollten Sie sich unbedingt zum unterirdischen Museum des Rynek Główny begeben. In diesem in der Weltskala unikalischen unterirdischen Museum können Sie sich auf eine Zeitreise begeben, dank einer multimedialen Show „Auf den Spuren der europäischen Identität Krakóws“ haben Sie die Möglichkeit, die legendären Anfänge der Stadtgeschichte zu sehen und zu berühren.

Eine mehr moderne Geschichte der jüdischen Stadtbewohner lernen sie im Museum in der ehemaligen Fabrik Oskar Schindlers kennen, wo sie eine Ausstellung

Rynek Główny in Kraków



„Kraków – Besatzungszeit 1939-1945“ besuchen können.

Mehr Informationen zu Museen:
www.mhk.pl/oddzialy

Es sind nicht alle Attraktionen der Stadt – sie können eine Dampferfahrt auf der Wisła zum Tyniec machen, die bekanntesten Ecken der Stadt besichtigen... Entscheiden Sie selbst!

Mehr zu touristischen

Attraktionen: www.krakow.pl/odwiedz_krakow

Touristische Attraktionen außerhalb der Stadt

Wenn Ihre Ideen zum interessanten Zeitvertreib in Swoszowice und anderen Stadtteilen Krakóws ausgegangen sind, sollten Sie vielleicht andere Ortschaften in der Umgebung besuchen?

Wieliczka – hier befindet sich die älteste, neben Bochnia, Steinsalz-

zgrube. Im Jahre 1978 wurde die Salzgrube Wieliczka in die Liste des Weltkultur- und Naturerbes UNESCO eingetragen. Auf einer Tiefe von 135 m funktioniert das Museum der Königlichen Salzgruben, das u.a. die Geschichte der Salzinindustrie präsentiert. In den Kammern der Salzgrube befindet sich ein allergologisches Sanatorium.

Mehr Informationen

zu der Salzgrube:

www.muzeum.wieliczka.pl,
www.wieliczka.eu/pl,
www.sanatorium.kopalnia.pl

Mogilany – eine Ortschaft mit wunderschöner Panorama der Beskiden mit dem Massiv der Babia Góra und der Tatra. Sie besichtigen hier Teile eines Renaissanceparks, ein klassizistisches Schloss aus den ersten Jahren des 19. Jahrhunderts, mit einem neogotischen Glockenturm und einem spätbarocken Altar in Herzform, unikal in Europa.



Sanktuarium der Barmherzigkeit Gottes in Kraków-Łagiewniki

Weitere Wanderungen

Bei einem längeren Aufenthalt in Swoszowice lohnt es sich, eine weitere Wanderung zu unternehmen. Östlich von Kraków befinden sich große Baumbestände in Niepolomicka Heide und westlich – innerhalb des Jurlandschaftsparks – malerische Täler und Waldkomplexe.

Mehr Informationen zum Park:

www.it-jura.pl

Man kann auch eine weitere Reise unternehmen: nach Kalwaria Zębrydowska, Wadowice, Oświęcim oder Zakopane.

Kurpark im Sommer



Kurpark im Winter



Szczawnica



Mineraltrinkhalle auf Dietla-Platz

Falls Sie die Zauber des Beskid Sądecki und Pieniny suchen, brauchen Sie nicht zu zwei separaten Orten zu fahren – in Szczawnica befinden sich beide Massive ganz in der Nähe. Die Einmaligkeit dieses Kurortes schätzte schon vor hundert Jahren der polnische Schriftsteller Henryk Sienkiewicz. Vielleicht be-

geben Sie sich auf die Wanderung auf der geheimnisvollen Route der „Szalayowski Wappen“, Flussfahrt über Dunajec oder gönnen Sie sich ein Glas Mineralwasser?

Lage

Szczawnica liegt im Tal des rechten Dunajec-Nebenflusses – des Graj-

carka-Baches, zwischen Pieniny und der Radziejowa Bergkette im Beskid Sądecki, ca. 50 km südwestlich von Nowy Sącz und ca. 37 km westlich von Nowy Targ, an der polnisch-slowakischen Grenze.

Einige Informationen über Szczawnica

Die außerordentliche Tallage hat zur Folge, dass in Szczawnica ein mildes, aber doch außergewöhnliches Mikroklima vorherrscht, welches die Wälder an den Talhängen, starke Sonnenbeleuchtung, wenige Niederschläge und saubere Luft mitgestalten. Der Kurort bezaubert Sie mit einer malerischen Landschaft, mit dem benachbarten Pieniński Nationalpark und Dunajec-Durchbruch. Szczawnica bietet auch die Pracht der Kurarchitektur aus dem 19. Jahrhundert sowie verschiedene Möglichkeiten der aktiven Erholung. Sie ist eine wunderbare touristische Basis, die





Zentrum von Szczawnica



Hochländerkapelle in Pieniny



Sessellift auf Palenica

gleichzeitig einige Tausende Gäste in Unterkünften mit verschiedenen Standards empfangen kann. In der Stadt werden ständig neue Investitionen realisiert, weswegen Szczawnica die frühere Pracht wieder bekommt und zu einem modernen europäischen Kurort mit Dienstleistungen nach höchsten Standards wird.

Geschichte

Die ersten Erwähnungen der Siedlung kommen aus den ersten Jahren des 15. Jahrhunderts und betreffen die Überschreibung durch den König Władysław Jagiełło 400 Florene an Abraham von Goszczyce, bei dieser Gelegenheit wurden innerhalb des Czersztyn Landkreises zwei Szczawnica genannt: Wyzna (Oberes) und Niżna (Unteres).

Die dynamische Entwicklung von Szczawnica als eines Kurortes erfolgt erst zur Mitte des 19. Jahrhunderts, als zum Eigentümer der Szczawnica-Güter Józef Stefan Szalay wurde, der für den eigentlichen Gründer des Kurortes gehalten wird. Er baute erste Kurbäder, neue Villen und Pensionen, er verlieh eine architektonische Form den entdeckten Quellen: Magdalena, Waleria, Jan, Szymon, Helena und Aniela, sowie erweiterte und modernisierte den Oberen Park. Szalay

realisierte auch zahlreiche Zeichnungen von Pieniny und Szczawnica und alle Arbeiten publizierte er 1858 im „Szczawnica Album“. Er lud nach Szczawnica auch berühmte Persönlichkeiten der Epoche ein. Vor dem Tode überschrieb er die Kuranstalt der Akademie der Künste in Kraków, die das Gastherrenhaus baute (abgebrannt 1962) den Park ordnete und den von Szalay angefangenen Straßenbau über Pieniny zum Czerwony Klasztor abschloss. Finanzielle und organisatorische Schwierigkeiten zwangen die Akademie zum Verkauf des Kurortes Szczawnica 1909 Adam Stadnicki, der die allgemeine Entwicklung der

Stadt und die Entstehung des Inhalatoriums förderte (ausgestattet mit den ersten pneumatischen Kammern Polens). Die Pläne des Kurortbesitzers stellte der 2. Weltkrieg ein. Am 18. März 1948 übernahm auf Grund der Verordnung des Gesundheitsministeriums den Kurort Szczawnica der Staatsschatz. Stadtrechte erhielt der Kurort im Juli 1962. Am Januar 2008 änderte man die Art der Gemeinde von einer Stadt- zu einer Stadt- und Landgemeinde, was in der Praxis eine Verwaltungsausklammerung von Jaworki und Szlachtowna bedeutete, die dann den Dorfstatus bekamen.

Szczawnica aus der Vogelperspektive





*Denkmal von Henryk Sienkiewicz
an der Kurpromenade*



*Regionales Element der kleinen
Architektur*



Orthodoxe Kirche in SzczaŹnica

Gesundheit und Schönheit



Der Kurort SzczaŹnica verfügt über 12 Mineralquellen. Die hiesigen Quellen sind am besten in Trinkhallen zu genießen, man kann sie auch in guten Geschäften kaufen.

Eigenschaften und Anwendung der Mineralquellen aus SzczaŹnica

Die Mineralquellen sind Carbonat-, Natrium-, Iodid- und Bromidquellen, reich an Mineralsalzen und zahlreichen Mikroelementen. Die Firma „Kurort SzczaŹnica“ AG spezialisiert sich in Kuren der Krank-

heiten der Atemwege, chronischer Nasenentzündungen, der Nasenhöhlen, der Kehle und des Kehlkopfes, Krankheiten der Stimmbänder wegen ihrer Überanstrengung und des Bronchialasthmas.

Es werden auch balneologische Kuren des Bewegungssystems angeboten, insbesondere bei Wirbelsäuleschmerzen und rheumatischen Krankheiten.

Abfahrt auf Dunajec-Durchbruch. Ansicht von Trzy Korony





Aussicht vom Sokolica-Berg

Fit sein



Kommen Sie nach Szczawnica, um unvergessliche Landschaften zu sehen, Emotionen zu erleben und nebenbei auch eine bessere Körperverfassung zu erreichen. Hier sind nämlich die meisten Attraktionen mit der Bewegung verbunden.

Angebotene Behandlungen:

- Individualinhalationen der Nase bzw. der Kehle, Nasen- und Kehlspülungen, bulling
- Ultraschallinhalationen
- Salzquellen-Zelleninhalationen
- Elektrotherapie (Terapuls, Ionophorese, Diodynamik, Ultraton)
- Hydrotherapie (volle Unterwasser-, Wirbelmassagen der Beine, 4-Zellen-Bäder, Perlbäder, Mineral- und Sauerkohlenbäder (CO₂))
- Kinesiotherapie (individuelle Gymnastik mit Elementen der Wirbelsäulenmassage)
- Balneotherapie (Paraffin- und Heilschlammumschläge)
- Lasertherapie
- Magnettherapie
- Kryotherapie
- Trinkkur mit Mineralquellen

In Szczawnica können Sie sich an Spezialisten wenden, um sich zu ernähren, zu verjüngern und den Körper zu modellieren. Spa-Behandlungen bieten u.a. Solar Spa Hotel, Kursanatorium „Budowlani“, wie auch die Pension „Amon“ in Jaworki.

Sport

In Unterkünften befinden sich Hallenbäder, Tennisplätze, ein Erlebnispark (Hotel Solar Spa).

Allgemein zugänglich sind die Tennisplätze an der Glówna-Straße, Skate Park sowie verschiedene Sportplätze. Liebhaber des Wassersports können sich überprüfen, indem sie einen Kajak mieten und die Slalomroute entlang der Dunajec-Abfahrtsroute fahren.

Szczawnica ist auch im Winter attraktiv. In der Stadt – im Zentrum, in Jaworki und an Durbaska – befinden sich Skilifts sowie Abfahrtsrassen sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Amateure des weißen Sports. Ein Skifahrer mit größeren Kenntnissen freut sich sicherlich über die künstlich beschneite Trasse am Palenica-Hang, die Homologation von FIS besitzt, wo in der Regel Alpenwettkämpfe stattfinden. Auf Snowboard-Fans wartet eine an der Bergspitze lokalisierte Halfpiperinne. In Szczawnica befinden sich zahlreiche Ausleihpunkte für die Ski- und Snowboardausrüstung. An den Pisten bieten qualifizierte Skilehrer ihre Dienstleistungen an.

Aktiver Tourismus

Gebirge mit Wäldern mit reicher Fauna und Flora lockt Amateure der Wanderungen an. Zahlreiche touristische Routen führen auf die höchsten Spitzen von Pieniny und Gorce sowie zu Naturschutzgebieten: Schlucht Homole, Wysokie Skalki, sowie zu einem der schönsten Naturschutzgebiete mit zahlreichen malerischen Felsen und Klippen, die Durchbrüche und Wasserfälle bilden – Naturschutzgebiet Bialej Wody.

Die Trassen sind an die körperlichen Möglichkeiten eines Durchschnittsbesuchers angepasst. Die wichtigsten touristischen Routen sind: Szczawnica Dolna – Droga Pienińska – Czerwony Klasztor (Slovakie) (rot), Trzy Korony – Sokola Perć – Sokolica – Szczawnica Dolna

Wissenswertes

- in Szczawnica befindet sich der Berg Jarmut, auf dem sich, laut Überlieferungen, ein heidnischer Tempel des gleichnamigen Götzen befand, nach dem auch der Berg getauft wurde.
- In Szczawnica verweilte einst der mit der hiesigen Atmosphäre entzückte Henryk Sienkiewicz, der arme Kinder aus Szczawnica unterstützte. Im Jahre 2008 wurde als eine Danksagung auf der Zdrojowa-Promenade ein Denkmal dieses berühmten polnischen Schriftstellers und Nobelpreisträgers enthüllt.
- Im Jahre 2005 kam der Kurort Szczawnica auf Grund einer gerichtlichen Vereinbarung wieder an die Vorkriegsbesitzer über, d.h. an die Graffamilie Stadnicki.



– Szafranówka – Durbaszka – Wysokie Skalki (blau), Dzwonkówka – Bereśnik – Hütte PTTK am Bereśnik – Bryjarka – Szczawnica – Palenica – Szafranówka (gelb), Szczawnica Busbahnhof PKS – Tal des Sopotnicki Baches – Czeremcha – Berghütte PTTK auf Przehyba (blau), Szczawnica Busbahnhof PKS – Łysiny – Berghütte PTTK auf Przehyba – Jazowsko (grün).

Falls Sie schnellere Besichtigungsweisen bevorzugen, erfreuen Sie sicherlich zahlreiche vorbereitete Radrouten und Reitpfade mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Vor Ort können Sie sich ein Mountainbike ausleihen, in Gestüten stehen Ihnen verschiedene Reitveranstaltungen zur Verfügung.

Entspannung



Szczawnica verfügt nicht nur über die natürlichen Schätze und ein unikales Mikroklima, sondern auch über ein reiches Angebot an Zusatzattraktionen. Überzeugen Sie sich selbst.

Wappen Szalaya und „Pieniny Sommer“

Im direkten Zentrum von Szczawnica können Sie mit einer Vierpersonenseilbahn auf Palenica fahren, von wo aus sich eine wunderschöne Panorama von Tatra, Pieniny, Beskid Sądecki und den Kurort Szczawnica erstreckt. Neben an auf mit Palenica benachbarter Szafranówka befindet sich eine Wagenrutschbahn, die für Kinder und Erwachsene genauso attraktiv ist.

Eine der bekanntesten touristisch-landschaftlichen Attraktionen von Pieniny ist die Floßabfahrt über den Durchbruch von Dunajec – jährlich genießen sie ca. 250 000 Gäste. In sauberen Gebirgsflüssen und strömenden Bächen können die leidenschaftlichen Angler nach Bachforellen, Europäischen Äschen und Huchen jagen.

Eine hervorragende Klimaergänzung der Ortschaft ist die Hochländerfolklore, die in Szczawnica weiterhin lebendig ist und in der Pieniny-Mundart, Volkstrachten der Flößer, Droschkafahrer und gebürtiger Einwohner bei verschiedenen Festen, sowie in Produkten der hiesigen Handwerker und in Werken der Volkskünstler sichtbar wird. Hier spielen mehrere Regionalgruppen sowie die Pieniner Niederlassung der Podhale (Hochländer) Gesellschaft. Jedes Jahr wird im Juli das Fest der lokalen Folklore „Pieniny Sommer“ veranstaltet. Im Pieniny-Museum befindet sich eine ständige ethnographisch-historische Ausstellung der Kultur der Pieniny-Hochländer und der Kurtradition gewidmet.

Die wichtigsten Stadtdenkmäler sind: die Kurarchitektur aus dem 19. Jahrhundert auf dem Dietl-Platz, orthodoxe Kirche in Jaworki mit einem barocken Ikonostas, Kapellen im Ober- und Unterpark, Architektur der Mineralquellen Waleria und Szymon, alter Szalayowski Friedhof mit historischen Grabmälern und einer neogotischen Kapelle, Józef Szalays Herrenhaus aus dem Jahre 1839.

Eine unikale Attraktion ist die Route der „Szalaya Wappen“, die eine

touristische Stadtroute ist. „Szalaya Wappen“ sind Holztafeln mit einem Namen und einem Gemälde, die an Gebäuden gehängt werden, in denen Unterkunft für Kurgäste, Urlauber und Touristen vermietet wird. Die Idee der Wappen und ihre erste Ausführung wird Józef Szalaya, dem Gründer des Kurortes Szczawnica zugeschrieben.

Darüber hinaus funktioniert das ganze Jahr in der Kurtrinkhalle eine Ausstellungsgalerie, in der Werke berühmter Künstler ausgestellt werden. Im restaurierten Gebäude am Dietl Platz ist das Museum des Kurortes beherbergt, das im Jahre 2010 vom Enkel des letzten Kurortbesitzers, Graf Stadnicki, gegründet wurde.

Falls Sie gute Musik bevorzugen, begeben Sie sich nach Jaworki, zum Künstlerlokal „Muzyczna Owczarnia“. Hier finden Rock-, Blues-, Jazz-, Country- und andere Konzerte bekannter und populärer polnischer Künstler statt. Häufige Konzerte veranstaltet hier der weltberühmte Geiger Nigel Kennedy.

Mehr Attraktionen unter:

www.szczawnica.pl

Touristische Attraktionen außerhalb Szczawnica

Der Aufenthalt in Szczawnica ist auch eine wunderbare Gelegenheit für das Kennenlernen der Schönheit des Pieniński Nationalparks, für Besuch der benachbarten Burgen in Niedzica und Czorsztyn, für eine Schiffsreise über Czorsztyńskie See. Sie können auch die Stadt Stary Sącz besuchen, bzw. in die polnischen oder slowakischen Tatra-gebirge fahren.

WICHTIGE ADRESSEN

Stadt- und Gemeindeamt

Szczawnica

Szalaya 103
34-460 Szczawnica
Tel. (18) 262 22 03
Fax (18) 262 25 30
www.szczawnica.pl
E-mail: miasto@szczawnica.pl

Städtisches Kulturzentrum

Glówna 6, 34-460 Szczawnica
Tel. (18) 262 26 66
www.mokis.szczawnica.pl
E-mail: mokszczawnica@pro.onet.pl

Das Unternehmen „Kurort Szczawnica“ AG

Zdrojowa 26
34-460 Szczawnica
Tel. (18) 262 22 11
www.uzdrowisko.szczawnica.pl
E-mail: biuro@uzdrowisko.szczawnica.pl

Pieniner Niederlassung von PTTK

Os. Poloniny 4a/3
34-460 Szczawnica
Tel. (18) 262 23 32
www.pttk.szczawnica.pl
E-mail: pttkszczawnica@siecpieniny.net

Szewczyk Travel Tourismus-Servicebüro

Zdrojowa 2/4
34-460 Szczawnica
Tel. (18) 262 18 95
www.szewczyktravel.pl
E-mail: biuro@szewczyktravel.pl

Pieniner Tourismuszentrum Transportdienstleistungen im Inland und Ausland

Glówna 1
34-460 Szczawnica
Tel./Fax (18) 262 23 32
www.pieninskicentrumturystyki.pl
E-mail: biuroptc@op.pl

Wapienne

(Gemeinde Sękowa)



Wapienne, Ansicht von Sękowa

Wissen Sie, wo das erste Erdölbohrloch gebohrt wurde? Nicht gerade in Texas, sondern in der Ortschaft Siary in der Gemeinde Sękowa. Wie kann die Gemeinde Sie noch überraschen? Vor allem durch eine unberührte Natur in Verbindung mit Holzarbeit und Lemker Tradition der lokalen Dörfer. Diese unvergessliche Atmosphäre schafft eine wunderbare Umgebung für den Kurort im Dorf Wapienne, welches als einer der saubersten und kleinsten Kurorte Polens gilt.

Lage

Die Gemeinde Sękowa liegt im westlichen Teil von Beskid Niski, in der Magurski Bergkette zwischen

den Flusstälern Ropa und Wisłoka. Im Süden grenzt die Gemeinde an die Slowakei, im Norden an Gorlice. Der Kurort Wapienne liegt in einem Kessel, im Zentrum der Magurska Gruppe des Beskid Niski vor dem Berg Magura Wątkowska (847 m ü.d.M.), ca. 14 km von Gorlice.

Einige Informationen über den Kurort Wapienne und die Gemeinde Sękowa

Wapienne ist durch ein vorteilhaftes Vorgebirgsklima gekennzeichnet, welches die Erholung und Genesung fördert. Hohe Parameter der Wasser- und Luftsauberkeit platzieren Wapienne unter den



wenigen Kurorten, die strengere Verschönerungsnormen erfüllen. Wapienne verfügt über eine Unternehmenseinfrastructure in ordentlichen Häusern und in Campinghäusern, wie auch über einen Bankett-Konferenzraum, Café und ein Büffett. Die Gegend von Wapienne sind prächtige Landschaften, eine saubere Umwelt und ein Reichtum an Fauna und Flora. Im südöstlichen Teil der Gemeinde Sękowa befindet sich Magurski Nationalpark. In vielen Ortschaften der Gemeinde können Sie mehrere sakrale Objekte aus dem 16. und 17. Jahrhundert besichtigen, unter denen sich zahlreiche orthodoxe Kirchen befinden. In dieser Gegend können Sie sich in die Vergangenheit versetzen und die reichen Lemker- und Vorgebirgskulturen erleben.

Geschichte

Die Geschichte von Wapienne reicht ins Jahr 1546 zurück, als der polnische König Zygmunt Stary dem Schultheißohn Michał von Męciny das Recht verlieh, das Dorf nach Woloser Recht zu gründen. Wapienne gehörte als ein Königsdorf zum Bieckie Landkreis, dann ging in die Hände des Geschlechts Lubomirski über. Die Hauptbeschäftigung der Einwohner war Hirtenleben. In der zweiten Hälfte des 19. Jahr-



Orthodoxe Kirche in Bodaki



Gutshaus der Familie Dlugosz in Siary



Ansicht von Jasionka

hunderts begann man im Dorf das Erdöl abzubauen. Der größte Schatz der Ortschaft waren jedoch die schon im 17. Jahrhundert bekannten Mineralquellen. Die Blütezeit von Wapienne ist die erste Hälfte des 19. Jahrhundert, als hier ein Kurort entstand, der in der Zeit der Teilung Polens den Namen „Schwedelbad“ trug.

Im Jahre 1848 besaß die Kuranstalt 3 Villen und Bäder mit 50 Wannen. In den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts genossen in Wapienne sogar 100 Personen täglich die Bäder. In der Zwischenkriegszeit war der bescheiden ausgestattete und preiswerte Kurort für beinahe jeden Bürger zugänglich, wovon die Aufenthalte von Bauern und Einwohnern benachbarter Städte zeugen. Nach den Zerstörungen des 2. Weltkrieges konnte sich Wapienne teilweise im Jahre 1948 erheben. Im Jahre 1955 wurde die Kurinfrastruktur übernommen und für die Belange eines Erholungs- und Campzentrums angepasst. In den 60er Jahren wurde hier eine Kuranstalt gegründet, das Kurzentrum verfügte über 8 Kabinen für Mineralbäder und 3 für die Heilschlamm-bäder. Damals wurde auch die Pension wieder aufgebaut, man erbaute gastronomische Infrastruktur und baute ca 50 Campinghäuser.

Im Jahre 1973 wurde ein Schwimmbad eröffnet. Seit 1979 wurden im Kurort 24-tägige stationäre Sanatorienaufenthalte zu jeder Jahreszeit veranstaltet.

Heutzutage ist Wapienne einer der attraktivsten Kurorte Südpolens.

Gesundheit und Schönheit



Der Kurort verfügt über eigene Bestände der Schwefel-Wasserstoff-Mineralquellen (Quellen Kamila, Marta und Zuzanna) sowie eine Bohrung mit Mineralquellen.

Geheilte Krankheiten

Der größte Reichtum von Wapienne sind Sulfidquellen. Die Hauptanweisungen für die Anwendung der Sulfidbäder sind: entartende Krankheiten des Bewegungssystems, chronische Entzündungen – erstarrende Wirbelsäulenentzündung, rheumatoide Gelenkentzündung von niedrigerer Aktivität, manche Hautkrankheiten, ausgewählte Krankheiten des Nervensystems und Schmerzkomplexe sowie Kreislaufstörungen mit sklerotischem Charakter.

In Wapienne können Sie sich Behandlungen mit vor Ort abgebautem Heilschlamm unterziehen, die im Falle der Krankheiten der Bewe-

gungsorgane und gynäkologischer Erkrankungen verwendet werden.

Angeborene Behandlungen:

- Lichttherapie
- Elektrotherapie
- Kinesiotherapie (u.a. Massagen)
- Hydrotherapie (Unterwassermassagen, Perlbad, Ozonbad)
- Balneotherapie (Heilschlammumschläge, Sulfidbäder)

Der Kurort bietet auch Spa-Behandlungen an – u.a. Hautpflege – Schlamm vom Toten Meer, Heilschlammbehandlungen, Hydrotherapie.

Kurort Wapienne



Fit sein



Den Aufenthalt in Wapienne brauchen Sie nicht nur auf Behandlungen zu beschränken. Es lohnt sich ebenfalls für allgemeine Körperverfassung zu sorgen.

Sport

Im Kurort befindet sich ein Freibäderkomplex mit erwärmtem Wasser (Hauptbecken, Planschbecken), der vom qualifizierten Rettungsdienst bedient wird. Darüber hinaus können Sie hier einen Komplex der Spielplätze für Fußball, Handball, Basketball, Volleyball und Badminton in Anspruch nehmen. Für die Kurgäste zur Verfügung wurden auch ein Tennisplatz, Ausleihstelle für Sport- und Freizeitausrüstung und Tischspiele gestellt. In der Umgebung können Sie im bekannten Gestüt Huculer Pferde in Gładyszów reiten. In ca. 14 km entfernter Ortschaft Gorlice können Sie

ein Hallenbad, eine Kunsteisbahn oder eine Sporthalle besuchen.

Es gibt hier auch genug Beschäftigung in der Winterszeit. An den Hängen von Magura Małostowska befindet sich in der Nähe der Berghütte eine Vierpersonenseilbahn (www.skiparkmagura.eu) mit einer 1400 m langen Piste und eine Ski-trasse mit einer Länge ca. 3 km. Ski können Sie auch an leichteren Pisten in Małostów und Sękowa Ski fahren.

Aktiver Tourismus

Die Gemeinde Sękowa ist mit einem dichten Netz markierter touristischer Routen für Wanderungen, Radtouren, Pferdereiten und Ski bedeckt. Die Routen führen über schönste und interessanteste Plätze in der Gemeinde.

Die wichtigsten Routen sind: rote Zeichen – Zdźnia – Popowe Wierchy – Wołowiec – Hütte PTTK in Bartne – Magura Wątkowska – Kąty (Hauptbeskidenroute, aufgenom-

men in die internationale Freundschaftsroute Eisenach-Budapest), grüne Zeichen I – Gorlice – Łysola – Męcina Wielka – Wapienne – Magura Witkowska – bis zur roten Route, grüne Zeichen II – Szymbark – Magura Małostowska – Smerekowice – Wysowa, blaue Zeichen – Gorlice – Siary – Ostry Dział – Magura Małostowska – Hütte PTTK in Bartne.

Charakteristische Elemente dieser Routen sind wunderschöne orthodoxe Kirchen, Kapellen und Wegkreuze, Kriegsriedhöfe und vor allem schöne Aussichten mit beinahe unberührter Natur.

Die Gemeinde stellt auch einen günstigen Ausgangspunkt auf touristische Routen u.a. zum schönen Bardejov in der Slowakei sowie auf die Route der Holzarchitektur.

Über die Gemeinde verläuft auch ungarische Route (auch "Königsroute" genannt), die zu Zeiten des Kazimierz Wielki eine der wichtigsten Kommunikationsrouten im Königreich Polen war. Über diese Route zogen Ritter-

Magura Małostowska

Radocyna-Konieczna-Route



gruppen, königliche Beamten, Adel und Karavannen der Kaufleute.

Entspannung



Falls Sie Ruhe und Erholung suchen, finden Sie die in Wapienne und in der Umgebung. Die Gemeinde Sękowa ist eins der wenigen Gebiete, wo die Natur im beinahe unberührten Zustand geblieben ist, wo der Menscheneingriff die Landschaft und die Umwelt nicht zerstört.

Zahlreiche Kirchen, orthodoxe Kirchen in kleinen, beinahe unbewohnten Dörfern schaffen einmalige Ansichten und eine unvergessliche Atmosphäre der vergangenen Epoche. Die Erholung fördert hier auch die reiche Lemker und Vorgebirgskultur, die ihren Niederschlag in hergestellten Artefakten, in der Volkskultur und Gasfreundlichkeit der Einwohner findet.

Felsenschutzgebiet Kornuty



Ausflüge über Wapienne und Umgebung

Direkt an der Grenze des Kurorts verläuft die Grenze des Magurski Nationalparks. Das hiesige Vorgebirgsklima fördert die Erholung und Genesung, weite Landschaften und sanfte, dicht bewaldete Anhöhen schaffen wunderbare Bedingungen für den Tourismus. In die hiesigen Wälder der Karpacka Heide können Sie sich auf eine Fotojagd, Pilze- und Beeren-suche begeben. Die kristallklaren Flüsse und Bäche sowie der Reichtum an Fauna und Flora werden Sie entzücken. An den Hängen von Magura Wątkowska befindet sich das Naturschutzgebiet „Kornuty“ mit originalen Sandfelsen bis 25 m Höhe, eine interessante Tierart ist hier ein extrem seltener Schmetterling Schwarzer Apollo. Selbst in Wapienne besichtigen Sie zwei lateinische Kreuze aus Sandstein, in Jahren 1867-1868 von Matej Cyrkot, einen Volkskünstler aus

Wasserfall auf Nebenfluss von Wołosiec-Bach



Wissenswertes

- in Jahren 1812–15 erhielten sich in Wapienne nach den Mühlen der Moskauer Kampagne Soldaten Napoleons.
- seit 1852 arbeitete in Siary (Gemeinde Sękowa) das erste Erdölbohrloch auf der Welt.
- die in Sękowa befindliche Hl. Philipps- und Jakobs-Holzkirche von ca. 1520 wurde gern von polnischen Künstlern Stanisław Wyspiański, Józef Mehoffer und Włodzimierz Tetmajer gezeichnet.

Bartne geschaffen. In der Gemeinde sehen Sie ebenfalls zahlreiche Denkmäler der sakralen Kunst, darunter mehrere orthodoxe Lemker Kirchen – wahre Kunstwerke der Architektur, mit Hauben, dreifachen Kreuzen und Ikonenmalerei in Schiffen. In der griechisch-katholischen orthodoxen Kirche in Bartne befindet sich gegenwärtig das Museum für Orthodoxe

Orthodoxe Kirche in Pętna



WICHTIGE ADRESSEN

Gemeindeamt Sękowa

38-307 Sękowa 252
Tel. (18) 351 80 16, 351 80 17
Fax (18) 354 03 10
www.sekowa.pl
E-mail: ugsekowa@sekowa.pl

Kurort Wapienne in Wapienne bei Gorlice

38-307 Sękowa
Tel./Fax (18) 351 81 63, 351 90 01
www.wapienne.iap.pl
E-mail: wapienne@wapienne.pl

Kunst. Die orthodoxen Kirchen gehören meisten zur Route der Holzarchitektur der Woiwodschaft Malopolskie.

Mehr zur Route der Holzarchitektur unter:

www.drewniana.malopolska.pl

Eine „Perle“ stellt eins der schönsten Baudenkmäler der Holzarchitektur Polens dar – Philipp- und Jakobskirche in Sękowa, erbaut 1520 aus Lärchenholz im gotischen Stil. Dieses Objekt erhielt eine Prestigemedaille Prix Europa Nostra und im Juli 2003 wurde auf die Liste des Weltkulturerbes UNESCO ein-

getragen. Besuchen Sie auch eine neogotische Joseph-Pfarrkirche in Sękowa, erbaut 1885. In dieser Landschaft machen sich auch historische Objekte bemerkbar, u.a. alte Bauernhöfe, Wegkreuze und Kapellen, die als eine Danksagung von den Einwohnern im Glauben gebaut wurden, dass sie sie vor dem Bösen schützen.

Ein anderes charakteristisches Landschaftselement sind im Gebirge zerstreute Friedhöfe aus den Zeiten der Schlacht um Gorlice während des 1. Weltkrieges. Die Friedhöfe wurden von exzellenten Architekten entworfen, u.a. Hans Mayer und Dusan Jurkowicz.

Man darf auch nicht vergessen, dass die Gemeinde Sękowa eine Wiege der Petroindustrie ist. Um das industrielle Kulturerbe im Zusammenhang mit dem Abbau und Verarbeitung des Erdöls „vor dem Vergessen zu schützen“, entstand in Sękowa ein Freilichtmuseum der Erdölindustrie, welches den technologischen Prozess veranschaulicht: Erdölabbau, -säuberung und -transport. Diese Exposition ist ein Teil der Karpatenerdölstrecke, die Karpaten-Galizien-Erdölroute als ein touristisches Produkt mit Weltbedeutung

popularisiert. Bis heute, vor allem in Sękowa, Siary und Ropica Górna, sind leicht alte Erdölbohrlöcher und Bohrgeräte zu finden, Überbleibsel des „Erdölfiebers“ vor 150 Jahren.

Mehrere touristische Attraktionen unter:

www.sekowa.pl

Touristische Sehenswürdigkeiten außerhalb der Gemeinde Sękowa

Etwa 32 km von Wapienne befindet sich ein polnisch-slowakischer Grenzübergang in Konieczna, der Ihnen ermöglicht, zusätzliche Sehenswürdigkeiten in der Slowakei zu besichtigen. Bestimmt interessant ist die Stadt Bardejov mit einer schönen Altstadt, die in die UNESCO-Liste eingeschrieben ist. Den Aufenthalt in Wapienne kann man auch mit einem Ausflug zum ca. 60 km Krynica-Zdrój oder zu einem anderen bekannten Kurort – Wysowa (ca. 40 km) bereichern. Darüber hinaus befindet sich ca. 30 km von Wapienne ein Stausee Klimówka mit einem Wassersportzentrum, wo Sie mit einem Kajak oder Segelboot fahren können.

Orthodoxe Kirche in Owczary



Orthodoxe Kirche in Wołowiec



Hl. Philip- und Jakobskirche in Sękowa



Wysowa-Zdrój

(Gemeinde Uście Gorlickie)



Wysowa, Kurkrankenhaus Beskid

Suchen Sie einen ruhigen, stillen Ort mit wilder Natur, wo überall heilende Mineralquellen Ihnen zur Verfügung stehen? Begeben Sie sich nach Wysowa-Zdrój, „Galizienmerano“, von Hańczowskie Bergen umgeben, mit einmaligem Mikroklima, wo auf feuchten Auen Mineralquellen strömen und in Wäldern gesunde Reizker wachsen.

Lage

Wysowa-Zdrój liegt im südwestlichen, höchsten Teil des Beskid Niski, auch Hańczowskie Berge genannt, am Fluss Ropa, dessen Quellen im Dorf Blechnarka entspringen, direkt an der Grenze mit Slowakei. Die Ortschaft ist ca.

35 km von Gorlice und 42 km von Krynica-Zdrój gelegen.

Einige Worte über Kurort Wysowa und Gemeinde Uście Gorlickie

Die Gemeinde Uście Gorlickie ist eine der attraktivsten Gegenden in Südpolen, vor allem wegen der spezifischen Lage in der Gebirgskette des Beskid Niski, die einen Teil der Äußeren Westkarpaten ausmachen. Hohe Bewaldung, Pracht der Gebirgslandschaft, saubere Umwelt, günstiges mildes Klima und kleine Bevölkerungsdichte laden in jeder Jahreszeit zum Besuch ein. Ihr Interesse



erwecken unikale in Polen Flora-komplexe und Faunabestände sowie die natürliche Umwelt mit erhaltenen Elementen der einstigen Natur. Die Gemeinde ist ebenfalls ethnographisch recht interessant. Bis zur sog. „Aktion Wisła“ im Jahre 1947 war diese Region vor allem von Lemken bewohnt, die bis heute ihre kulturelle Identität aufrecht erhalten haben. Über die ganze Welt zerstreute Lemken treffen sich jährlich zu ihrem Fest „Lemker Watra“ im Dorf Zdynia.

Gerade hier, zwischen grünen Bergen und innerhalb des Erbes der Polen und Lemken liegt Wysowa-Zdrój, ein wunderschöner

Wissenswertes:

- Wysowa-Zdrój wird seit langem „Galizienmerano“ genannt.
- Im Jahre 1925 kam es zur Offenbarung der Hl. Maria auf dem Berg Jawor. Heute befindet sich dort ein Sanktuarium, dessen wichtigstes Fest am 12. Juli (Hl. Petrus und Paulus) stattfindet.
- Der polnische Regisseur Jerzy Hoffman realisierte Szenen zum Film „Ogniem i mieczem“ in der Gemeinde Uście Gorlickie, am Stausee Klimkówka, der in seinem Film Dniepr „spielte“.



Heilschlammkuren



Biawena, Schwimmbad

Kurort, dessen Geschichte noch in das 17. Jahrhundert reicht. Nach Wysowa-Zdrój kommen Kurgäste aus ganz Polen, um das gesunde, milde Mikroklima und Vorteile der Mineralquellen zu genießen. Der Kurort bietet eine ganze Reihe der Behandlungen und Kuren, auch im Bereich der Wellness. Sie kommen von Wysowa-Zdrój entspannt und vor allem gesünder zurück.

Geschichte

Der Name der Ortschaft kommt wahrscheinlich vom altslawischen Namen Wysz. Die ersten Erwähnungen der Siedlung stammen aus dem 15. Jahrhundert, als hier eine Handelsroute über Karpaten führte. Die Ortschaft und die Region war

von Lemken bewohnt. Einige Jahrhunderte lang verlief das Leben im Grenzdorf eher ruhig. Erst im 18. Jahrhundert kam es in der Region zu Kämpfen zwischen Barer Konföderaten und russischer Armee.

Die erste historische Überlieferung über die Wysower Quellen stammt aus dem 17. Jahrhundert. Die Anfänge der Entwicklung des Kurortes fanden an der Schwelle zum 19. Jahrhundert statt. Im Jahre 1814 baute Urszula Dębińska, bekannt für ihre Sparsamkeit, ein Gebäude mit 9 Wohnräumen und 6 separaten Badezimmern.

Während des 1. Weltkrieges brannte in Folge des Kriegsgeschehens die Kuranstalt ab. In der Zwischenkriegszeit wurde die Anstalt

wieder aufgebaut, man erbaute ebenfalls neue Holzgebäude der Kuranstalt und eine stilvolle Trinkhalle der Mineralquellen.

Nach dem zweiten Weltkrieg war der Kurort stark beschädigt. 1959 wurde eine Staatliche Gesellschaft „Kurort Wysowa“ gegründet. Die meisten Sanatorien und Ferienheime entstanden in Jahren 1960-1980. Wysowa-Zdrój ist heutzutage einer der am meisten bekannten Kurorte.

Gesundheit und Schönheit



Wysowa-Zdrój, als einer der wenigen Kurorte sowohl in Polen, als auch in Europa, besitzt einen besonderen Reichtum an Mineralquellen. Ihre Verschiedenheit hängt mit differenziertem Bodenaufbau zusammen – das Wasser kreist zwischen abwechselnd gelegenen Sandstein- und Schieferschichten, weswegen es sich mit verschiedenen Mineralstoffen sättigt.

Orthodoxe Kirche in Bieliczna



Orthodoxe Kirche in Wysowa



Vierzellenbad



Eigenschaften und Anwendung der Wysower Quellen

Im jetzigen Moment werden elf Entnahmestellen betrieben, die sich voneinander durch den Gehalt der festen und Gassubstanzen unterscheiden. Das Gesundheitsministerium verlieh dem Wasser aus dem „Abbaugebiet Wysowa“ den Status der Heilwasser. Sämtliche Wassersorten sind alkalische Sauerlinge mit hohem Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen. Die meisten von ihnen sind in der Trinkhalle im Herzen des Kurortes, in einem beinahe hundertjährigen Kurpark zugänglich. Unter denen sind vier Sorten, die für Wysowa-Zdrój am markantesten sind (Franciszek, Józef, Henryk, Wysowianka), sie werden im Abfüllbetrieb der Mineralquellen konfektioniert.

Im Kurort Wysowa-Zdrój werden komplexe Dienstleistungen im Bereich der Kur- und Reha-Behandlungen sowie Erholungs- und Fe-

riendienstleistungen auf der Basis des Kursanatoriums „Białeńa“ und „Wysowa“, Sanatorium „Glinik“, Kurkrankenhauses „Beskid“ und der Naturheilanstalt erbracht.

Der Kurort spezialisiert sich in Behandlung der Zuckerkrankheit sowie betreibt Kuren für die Krankheiten: des Harnsystems, Verdauungssystems, Atemsystems, Knochen-/Gelenkssystems, Muskelsystems und Übergewichts.

Angeborene Heilbehandlungen:

- Balneotherapie (Mineralbäder, Inhalationen mit Mineralwasser, Heilschlammumschläge)
- Hydrotherapie (Brausebäder, Schottische Brausen, Perlbäder, Wirbelmassage)
- Lichttherapie (Beleuchtungen mit Sollux-Lampe)
- Ultraschalltherapie (Ultraschallbehandlungen)
- Elektrotherapie (Galvanisation, elektrische 2- und 4-Kammer-Wasserbäder, diadynamische Ströme, Kryotherapie)

- Kinesiotherapie (Heilgymnastik)
- Magnettherapie

Die ausgeführten Behandlungen verhelfen Ihnen zur Gesundheit zu kommen und Ihre Körperverfassung bedeutend zu verbessern. Sie beeinflussen sicherlich Ihre Schönheit und dadurch Ihr Wohlbefinden. Vielleicht besuchen Sie noch ein Bad mit Hydromassage bzw. eine Salzhöhle mit märchenhaftem Aussehen und vorteilhafter Einwirkung auf Leib und Psyche?

Fit sein



Ihre gute Körperverfassung verbessern nicht nur Kurbehandlungen, aber auch mannigfaltige Möglichkeiten eines aktiven Zeitvertreibs.

Sport

Die Gemeinde Uście Gorlickie begünstigt Sporttreiben in jeder Jahreszeit. Selbst im Kurort stehen Ihnen Tennisspielflächen, Kegelbahnen und Turnsäle zur Verfü-

Kurpark

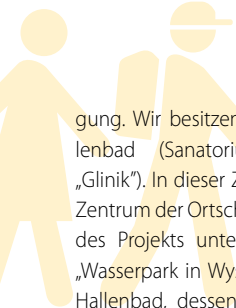


Kapelle in Nowica, 1882



Orthodoxe Hl. Kosma-
und Damiankirche in Skwirtne





gung. Wir besitzen auch ein Hallenbad (Sanatorium „Biawena“, „Glinik“). In dieser Zeit entsteht im Zentrum der Ortschaft im Rahmen des Projekts unter dem Namen „Wasserpark in Wysowa-Zdrój“ ein Hallenbad, dessen Abgabe Ende 2012 stattfinden soll. Darüber hinaus befindet sich in der 12 km entfernten Ortschaft Klimkówka ein Gewässer, dank dem Wassersportliebhaber ihre Zeit gut verbringen. Im Winter ziehen die Skilifte die Skiliebhaber an. Hier befindet sich ein Skilift an der Pension „Ramis“. In den nächsten Jahren soll im Teil von Wysowa, der Huta Wysowska genannt wird, eine Skistation Ostry Wierch entstehen. Zu einem längeren Skilift mit einer Länge von 1400 m können Sie nach Magura Małostowska fahren, ca. 20 km von Wysowa-Zdrój entfernt. Es lohnt sich auch nach Smerekowiec (Distanz ca. 11 km) bzw. zum slowakischen Zentrum Regetovce (Distanz ca. 31 km) zu fahren. Die Gebiete um Wysowa bieten auch hervorragende Möglichkeiten zum Skilauf.

Aktiver Tourismus

In Wysowa-Zdrój und in der Umgebung erwarten Sie hunderte Ki-

lometer von interessanten touristischen Routen – Wander-, Rad- und Pferderouten.

Die wichtigsten Routen sind: gelbe Zeichen - Wysowa – Blechnarka – Przełęcz Wysowska – Przełęcz Regetowska – Regetów, blaue Zeichen - Ropki – Huta Wysowska – Wysowa – Przełęcz Regetowska – Jaworzyna Konieczniańska – Konieczna, grüne Zeichen - Lackowa (997 m ü.d.M. – der höchste polnische Berg der Region Beskid Niski) – Ostry Wierch – Wysowa – Kozie Żebro – Skwirtne (Route Namens Wincenty Pol). Falls Sie die neueste Geschichte mögen, interessiert Sie vielleicht die Friedhofsrouten (Blechnarka – Friedhof Nr. 49 und Nr. 50 auf Wysota), auf der Sie die Friedhöfe aus dem ersten Weltkrieg besichtigen. Die Einmaligkeit der Friedhöfe beruht darauf, dass sie aus lokalem Material, d.h. aus Stein und Holz, gebaut wurden, sowie dass dort Soldaten verschiedener Nationen bestattet sind.

Es gibt auch Trassen für Radfahrer – vielleicht wählen Sie eine dieser Routen: schwarze Zeichen - Wysowa – kościół – przełęcz Hutniańska –

Ropki – przełęcz Lipka – Czertyżne - Izby – Bieliczna – Przełęcz Perehyba - Ropki – Hańczowa – Wysowa-Zdrój, gelbe Zeichen – Wysowa orthodoxe Kirche – Hańczowa – Skwirtne – Regietów Niżny – Regietów Wyżny – Bergpass zwischen Obic und Jaworzynka – Blechnarka – Wysowa-Zdrój, rote Zeichen - Przełęcz Wysowska – Blechnarka – Wysowa-Zdrój – Hańczowa – Śnietnica – Brunary. Sie können ebenfalls die touristische Fußwanderoute Wysowa-Zdrój - Cigelka wählen und die Routen des slowakischen Teils des Beskid Niski besuchen.

Außer Fuß- und Radwanderwegen können Sie beim Besuch in Wysowa-Zdrój auf Pferden auf folgenden Routen Reiten: Wysowa – Dolina Łopacińskiego – Hańczowa und Izby – Bieliczna – Przełęcz Pułaskiego. In der Gegend finden Sie ein Gestüt der Huculer Pferde in Gładyszów sowie Gestüte und Pferdeställe in Hańczowa, Izby, Nowica, Wysowa. Es lohnt sich auch die um Wysowa abgesteckte Route der Holzarchitektur zu besuchen und zahlreiche orthodoxe Kirchen der Region zu besichtigen.

Uście Gorlickie



Mineraltrinkhalle im Kurpark



Aussicht von Biawena



Entspannung



Wysowa-Zdrój ist eine kleine, malerische Ortschaft, in der Sie die Alltagssorgen vergessen und Ihren Leib und Seele durch Spaziergänge im Kurpark bzw. in benachbarten Wäldern erneuern. Sie treffen hier mehrere Andenken der alten Zeiten – postlemlische Bauten, Wegkapellen, Kriegsfriedhöfe.

Quellen, Reizker und Bären

Wenn Sie schon in Wysowa sind, besuchen Sie zuerst den Kurpark, zwischen dem Fluss Ropa und dem Bach Szumiak gelegen. Das ganze Jahr können Sie hier verschiedene Sorten des Mineralwassers in der Trinkhalle genießen, im Sommer steht ein Kinderspielplatz zur Verfügung. In der Gegend befinden sich zahlreiche touristische Grenzübergänge, über die wir Stebnik oder Cigielka besuchen können.

Wysowa-Zdrój ist von wunderbaren alten Waldbeständen umgeben, ein Paradies für Pilzkenner, die sich jährlich zum „Reizkerfest“ treffen. In wilden Gegenden lebt eine ganze Reihe der Wildtierarten,

unter denen einige geschützt, im Polnischen Roten Buch der Tiere verzeichnet werden (Biber, Dachs, Braunbär, Wolf), Vögel (Schwarzstorch) sowie seltene, geschützte Insektenarten (Alpenbock).

Sakrale Baudenkmäler und sonstige Attraktionen

Außer natürlicher Schönheit dieser dünn besiedelten Gebiete findet hier der Tourist ebenfalls Spuren der Geschichte in Form von ehemaligen Lemker Sakralgebäuden. Gegenwärtig können Sie 26 Gebäude im orthodoxen Stil besichtigen. Das wichtigste Gebäude ist das Sanktuarium der Hl. Maria auf dem heiligen Berg Jawor sowie orthodoxe Kirchen in Brunary und Kwiatoń. Darüber hinaus sind Kriegsfriedhöfe vom 1. Weltkrieg nach dem Entwurf von Dušan Jurković und historische architektonische Pläne der Lemker Dörfer (Kettenkomplex in Nowica), wie auch zahlreiche Wegkreuze und Kapellen originelle Sehenswürdigkeiten.

Was bietet Ihnen Wysowa-Zdrój darüber hinaus? Im Winter, außer Ski – Schlitten und Pferdeschlittenfahrt, im Frühling, Sommer und Herbst

– kulturelle und Sportveranstaltungen u.a. Lemker Watra, Maifeste, Erntedankfest der Gemeinde, Reizkerfest, Huculer Tage, Radwettkämpfe, Autorennen (der Veranstaltungskalender ist von der Internetseite der Gemeinde zu downloaden).

Mehr Attraktionen unter: www.usciegorlickie.pl

Touristische Attraktionen außerhalb Wysowa-Zdrój und der Umgebung

Vom Kurort aus werden zahlreiche Ausflüge z.B. zum historischen Biecz, Krynica-Zdrój, Bardejovskie Kupele, oder sogar nach Ungarn organisiert. Sie können auch auf eigene Hand eine Wanderung oder Radtour in Beskid an der slowakischen Seite unternehmen.

WICHTIGE ADRESSEN

Gemeinde Uście Gorlickie

38–315 Uście Gorlickie 80
Tel. (18) 351 60 41 (02, 42, 75)
E-mail: gmina@usciegorlickie.pl
www.usciegorlickie.pl

Kommunale Kulturanstalt

38–315 Uście Gorlickie 267
Tel. (18) 353 05 14
E-mail: gok@usciegorlickie.pl

Kurort Wysowa Zdrój AG

38–316 Wysowa-Zdrój 149
Tel. (18) 353 24 47
sekretariat@uzdrowisko-wysowa.pl
www.uzdrowisko-wysowa.pl

Beskid Zielony

Lokale Touristische Organisation
Kościuszki 34, 38–300 Gorlice
Tel. (18) 354 64 11
E-mail: biuro@beskidzielony.pl
www.beskidzielony.pl

Uście Gorlickie – Panorama



Żegiestów-Zdrój

(Gemeinde Muszyna)



Łopata Polska in Żegiestów

Falls Sie einen ruhigen Zufluchtsort suchen und ein subalpines Klima erleben möchten, brauchen Sie nicht unbedingt Polen zu verlassen. Ein spezifisches Mikroklima, heilende Mineralquellen und dazu eine ruhige, einmalige Atmosphäre finden Sie in Żegiestów-Zdrój.

Lage

Żegiestów-Zdrój liegt im polnisch-slowakischen Grenzgebiet, an einem steilen Hang des Poprad-Tals (Łopata Polska), am Hauptumbruchpunkt des Flusses, in einer Distanz von 11 km von Muszyna und 16 km von Piwniczna-Zdrój.

Einige Informationen über Żegiestów-Zdrój

Żegiestów-Zdrój ist ein malerisch gelegener Kurort unterwegs von Muszyna nach Piwniczna-Zdrój und Sary Sącz, im Wald am steilen Hang des Poprad-Durchbruchs. Gemeinde Żegiestów gehört zur Gemeinde Muszyna. Nähe der Berge, Kontakt mit Natur sowie die hier herrschende Ruhe ermöglichen den Gästen eine Entspannung nach dem Alltag und eine Verbesserung des Wohlbefindens.

Geschichte

Das Dorf Żegiestów wurde Ende des 16. Jahrhunderts durch Hawry-

ła Juranek auf Grund des Privilegs des Bischofs Franciszek Kraśnicki gegründet.

Nach den historischen Überlieferungen bemerkte man schon im 18. Jahrhundert die Heileigenschaften der hier vorkommenden Mineralquellen. Einer besonderen Popularität erfreute sich das Mineralwasser „Maryja“, das angeblich schon zu dieser Zeit über ganzes Galizien in Holzgefäßen geliefert wurde.

Der Anfang der organisierten Kur-tätigkeit findet im Jahre 1846 statt, als die österreichische Obrigkeit die Auflösung des Kurortes in Krynica entschied. Damals entdeckte Ignacy Medwecki – ein ungarischer Adelige und Verwalter der Muszyner Bäder – Mineralquellen im schönen Tal des Szczawnik Baches. Er kaufte diese Parzellen und verordnete den Bau der ersten Kurobjekte (Bäder und Pensionen). Damals begann auch die Nutzung der Bestände der Mineralquellen auf eine große Skala, vor allem der Quelle „Anna“, die damals für den stärksten Eisensäuerling Europas gehalten wurde.

Nach dem Tode von Ignacy im Jahre 1868 übernahm sein Sohn Karol die Verwaltung. Gerade in seiner 20-jährigen Amtszeit kommt es zu einer Entwicklung der Ortschaft. Die neue Bahnlinie Tar-



Łopata Polska in Żegiestów



Lemker Bauernhof in Żegiestów



Orthodoxe Kirche in Żegiestów

nów – Muszyna mit der Station in Żegiestów-Zdrój ermöglichte den Gästen einen komfortablen Transport. Damals entstand das Kurhaus (an Stelle der jetzigen Trinkhalle „Anna“), schöne Villen, Pensionen und Neue Bäder. Mit der Zeit begann man, außer den Mineralbädern, auch Bäder in Poprad zu genießen, die angeblich auch eine heilende Wirkung hatten.

Der erste Weltkrieg führte zu einer Verwüstung von Żegiestów-Zdrój. Nach dem Krieg entstand eine Gesellschaft Żegiestów-Zdrój, dank deren die Ortschaft auf die Liste der besten Kurorte Polens kommen konnte. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden Villen: Zamek, Polonia, Elżka, Malutka, Orlątko, Sanato (die heutige Cztery Pory Roku), Biały Orzeł und viele andere, sowie ein Riesengebäude Wiktor – damals eins der am meisten luxuriösen Objekte Galiziens. Eine große Initiative in der Zwischenkriegszeit war der Bau des Neuen Kurhauses, das zum kulturellen Zentrum von Żegiestów-Zdrój wurde.

Die weitere Entwicklung des Kurortes wurde durch den Krieg unterbrochen. Die Kur- und Behandlungsausrüstung wurde geplündert, viele wichtigen Gebäude wurden abgerissen bzw. zerstört. Nach dem

2. Weltkrieg wurde die Kuranstalt verstaatlicht, die Kurgäste wurden nach Żegiestów-Zdrój vor allem vom Fonds der Angestelltenferien gerichtet.

Gesundheit und Schönheit



Żegiestów-Zdrój ist im tief geschnittenen Tal Poprads gelegen, weswegen diese Ortschaft solch spezifisches Mikroklima hat. Sein Reichtum sind auch Mineralquellen von Quellen und Bohrungen geschöpft, die Kohlen-Magnesium-Kalk-Eisensäurelinge genannt werden. Die Trinkhalle „Anna“ befindet sich auf der Promenade.

Geheilte Beschwerden und Krankheiten

Im Kurort werden rheumatische, Verdauungs-, Nieren- und urologische Krankheiten geheilt.

Angebotene Behandlungen:

- Kinesiotherapie (Gymnastik, Fitness, Massagen)
- Lichttherapie
- Elektrotherapie (u.a. Diadynamic, Galvanisation und Ionophorese, Terapuls)

- Aerosoltherapie (Inhalationen)
- Balneotherapie (Heilschlamm, Mineralbad)
- Hydrotherapie (Unterwassermassage, Wirbelmassage der Extremitäten)
- Wärmetherapie (Sauna, Paraffinumschläge)

Die ausgeführten Behandlungen beeinflussen positiv nicht nur Gesundheit, sondern auch Ihre Schönheit.

Fit sein



In diesem Kapitel wurden nur Attraktionen im Kurort und seiner unmittelbaren Nähe beschrieben. Mehr Attraktionen finden Sie in Kapiteln über Muszyna und Żłockie.

Wissenswertes:

- nach „Erinnerungen aus Krynica“ von Bronisław Babel – „kostete die Fahrt mit einer Zweipferdedroschke von Krynica nach Żegiestów und zurück 12 Złoty Renski also so viel, wie viel ein Paar luxuriöser Männerschuhe mit Stiefeln kostete.“
- die erste Quelle in Żegiestów-Zdrój wurde „Anna“ getauft – zu Ehren Medweckis Frau.

WICHTIGE ADRESSEN

Kursanatorium „Wiktor”

Łopata Polska 46
33-360 Żegiestów-Zdrój
Tel. (18) 471 72 68
Fax (18) 471 72 51
www.zegiestow.fwp.pl
rezerwacja.wiktor@vp.pl

Mehr Adressen finden Sie
im Kapitel über
Muszyna und Łockie.

Sport und aktiver Tourismus

Żegiestów-Zdrój ist auch ein hervorragender Ort für einen aktiven Zeitvertreib. Hier befindet sich ein Skilift, in warmen Jahreszeiten können Sie sich auf Radtouren und Wanderungen auf Routen begeben – auf schwarzer, gelber und blauer Route. Von Żegiestów Wieś zu Pusta Wielka führt auch eine Skitrasse.

Die nächste Attraktion, die vor allem Vogelliebhaber entzückt, ist ein ökologischer Pfad auf Łopata Polska mit einer Länge von ca. 2 km. Auf acht Tafeln wurden dort über 21 Vogelarten beschrieben, die in der Umgebung des Pfades vorkommen.

Entspannung



Wenn Sie in diese Region kommen, wählen Sie die Majestät der Gebirge, entspannende Ruhe der Bäche und beruhigende Urnatur. Unweit des Kurortes, ca. 200 m entfernt, fließt eine natürliche Attraktion – der malerische Fluss Poprad, darin leben Fischarten: Nase, Forelle, Donaulachs, Döbel, Barbe. Im Sommer können Sie hier baden und sich an einem Steinstrand mit langer Tradition sonnen. Besonders schön ist der Durchbruch von zwei Łopaty im

Südteil von Żegiestów-Zdrój, wo im Sommer Fahrten mit Flößerböten zwischen Piwniczna und Rytro veranstaltet werden.

Baudenkmäler

Es gibt einige interessante Baudenkmäler zu besichtigen, z.B. die Hl. Anna-Pfarrkirche in Żegiestów Wieś (ehemalige orthodoxe Kirche Namens Erzengels Michael), erbaut in ersten Jahren des 20. Jahrhunderts auf dem Plan eines griechischen Kreuzes. Ein interessantes Objekt ist auch die Hl. Kinga-Kirche, erbaut in Jahren 1907-1908 im neogotischen Stil. Sie finden hier auch viele kleine historischen Kapellen, in die lokale Landschaft komponiert.

Mehr zu Attraktionen unter:

www.zegiestow.pl,
www.muszyna.pl

Mäander von Poprad



Nebelmeer in Żegiestów





Дорогие читатели!

Хочу пригласить Вас в захватывающую экспедицию по курортам Малой Польши. Как Вы сами сможете убедиться на последующих страницах данной публикации, сюда стоит приехать прежде всего за здоровьем, красотой, физической формой и релаксом.

В прекрасно обустроенных гостиничных, санаторных объектах и пансионатах Вы воспользуетесь широким диапазоном интересующих Вас лечебных процедур и обширной гаммой услуг SPA, wellness & beauty. А на месте Вы сами сможете узнать истинный вкус натуральных минеральных и лечебных вод. Здесь Вы также позаботитесь о физической форме и красоте своего тела, пользуясь современной базой биологического восстановления, рекреационной и спортивной базами, а также широкими возможностями занятия активным туризмом.

Решаясь отдохнуть на курортах Малой Польши, Вы выбираете: чистый, ничем не испорченный лечебный воздух, тишину курортного парка, успокаивающую дикую природу и шум горных потоков. Приготовьтесь к захватывающим дух неповторимым пейзажам, встрече с многочисленными свидетельствами богатой истории этих районов – руинами замков и оборонительных башен, окопами барских конфедератов, послелемковскими деревнями и церквями, старинными строениями, а также культивируемыми по сегодняшний день региональными традициями. Вы познакомитесь со вкусом региональной кухни, гуральскими и лемковскими избами и корчмами, местным диалектом и богато украшенной одеждой пенинских, горчанских и чёрных гуралей.

Приезжайте и убедитесь сами, а наверняка Вам захочется снова сюда вернуться.

Председатель Объединения гмин польских курортов
Ян Гольба

Содержание



3



51



99

Крыница-Здруй	148
Мушина и Злоцке	154
Пивнична-Здруй	159
Рабка-Здруй	164
Свошовице (гмина Краков)	170
Щавница	176
Вапенне (гмина Сенкова)	182
Высова-Здруй (гмина Усце Горлицке)	187
Жагестув-Здруй (гмина Мушина)	192
Курортный мини-словарь	198

Крыница-Здруй



Старый здравый дом

С чем ассоциируется у Вас Крыница-Здруй? Наверное, ответите: с санаторием, павильоном минеральных вод и горами. А на самом деле, не каждый знает, что в Крынице жил и творил Никифор – знаменитый художник-примитивист, а известный всему миру певец межвоенного периода Ян Кепура так влюбил-

ся в Крыницу, что решил построить себе тут виллу. Чем удивит Вас этот очаровательный городок, называемый «жемчужиной польских курортов»? Проверьте сами!

Месторасположение

Крыница-Здруй расположена в Бескиде Сондецком, на высоте 560-620

метров над уровнем моря, в живописных долинах реки Крыничанки и её притоков: Паленицы, Слотвинки и Чёрного Потока. Город лежит на расстоянии около 30 км от центра Нового Сонча и около 16 км от границы со Словакией.

Несколько слов о Крынице-Здруй

Наверное, местность известна Вам, прежде всего, как модный курорт, в то время как Крыница – это динамически развивающийся и кипящий жизнью спортивный центр (прежде всего зимние виды спорта), а также туристический, рекреационный, научный и культурный центр. Ежегодно тут организуются общенациональные и международные мероприятия, политические и научные семинары, международные совещания людей культуры, искусства, бизнеса и политики, художественные пленэры и выступления музыкальных групп. Каждый год Экономический





Павильон Янка



Пешеходная улица, т.н. Делтак



Павильон Слотвинка

форум в Крынице-Здруй собирает международных экспертов и лидеров политической, общественной, экономической и культурной жизни, которые дискутируют о вызовах, стоящих перед современным миром, в особенности перед Европой.

История

Крыница-Здруй существовала ещё до 1547 г., о чём свидетельствует привилегия присвоения должности сельского старосты Данке из Городка (сегодня – город Тылич). Но развитие города связано с открытием в XVII веке лечебных свойств минеральных источников. Началом здравницы был „Маленький Домик“, построенный в 1794 г., в котором с 1804 г. находились первые минеральные ванны. В 1807 г. Крыница официально получила название купальной здравницы, но новая, великая эра Крыницы как курорта началась в 1856 г., в связи с деятельностью Юзефа Дитла. В это

время появились такие курортные объекты, как: Старые минеральные ванны, Старые грязевые ванны, Здравый дом, деревянный Главный павильон с пешеходной улицей, многочисленные пансионаты и лиственничный театр.

В конце XIX века Крыница-Здруй была модным, доступным для избранных местом отдыха и встреч многих известных поляков – здесь пребывали, среди других, Ян Матейко, Артур Гроттгер, Генрих Сенкевич, Юзеф Игнатий Крашевски. В межвоенный период Крыницу посещали также: Людвик Сольски, Хелена Моджеевска, Владислав Реймонт, Юлиан Тувим, Константы Ильдефонс Галчински, Ян Кепура. После I мировой войны курорт приняли польские власти. Тогда отреставрировали часть объектов и построили многие другие, напр.: Новые минеральные лезенки, пансионат «Львиگرуд», Новый здравый дом. Была построена также туристская база на Явожине Кры-



Фонтан «Сетка»

Экономический форум



Стоит знать, что:

- вилла Янка Кепуры «Патрия» была построена по проекту Бохдана Пневского за три миллиона долларов; в ней были сняты три фильма.
- в 1930 г. в Крынице был проведён первый в стране Чемпионат Польши по санному спорту.
- в Крынице снимался удостоенный многих наград фильм Кшиштофа Краузе «Мой Никифор».

Памятник Никифору





*Катание на санях
вокруг Крыницы-Здруй*

ничкой и фуникулёром на Парковую гору, зимний стадион, а также санную трассу. Крыница-Здруй стала центром зимних видов спорта, тут проводились чемпионаты мира по санному спорту и хоккею на льду. Вторая мировая война и период оккупации прервали развитие курорта. После войны наступило расширение города, построились новые отраслевые санатории, эффективный природолечебный центр, главный павильон минеральных вод с концертным залом, теннисные корты, спортивные площадки. Крыница-Здруй превратилась в самый большой и популярный курорт в комплексе крыницко-попрудских курортов.

Здоровье и красота



Самым драгоценным природным богатством Крыницы являются ми-

неральные воды: Главный источник, Слотвинка, Ян, Юзеф, Мечислав, Тадеуш и Зубер. С их исключительными лечебными и вкусовыми качествами Вы можете познакомиться в павильонах минеральных вод: "Главном" – на Главной пешеходной улице, т.н. Дептаке, "Мечислав" – в Старом здроевом доме, "Ян" – у подножия Парковой горы, "Слотвинка" – в Слотвинском парке.

Применение крыницких минеральных вод

В Крынице лечатся следующие заболевания: болезни пищеварительной системы, мочевой системы, болезни эндокринной системы и метаболизма, женские заболевания, болезни сердца и системы кровообращения.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- гидротерапия (минеральные ванны с содержанием CO₂ натурального происхождения, подводные массажи, вихревые массажи, душ Шарко, жемчужные ванны, четырёхкамерные ванны)

- пелоидотерапия – грязелечение (компрессы, тампоны, обертывание, гальваногрязи)
- электролечение (интердин, диадинамик, ионофорез, терапульс)
- светолечение (лазер, лампы sollux, Био-V)
- магнитотерапия (магнетотрон)
- фонотерапия (ультразвуки)
- ингаляции
- криотерапия
- кинезитерапия (индивидуальная гимнастика, групповая и специальная на снарядах: UGUL, велосипедные эргометры, беговые дорожки)
- маханотерапия (сухой классический и сегментный массаж, мануальная терапия, аквавиброн)
- психотерапевтические занятия
- диеты

Даже если Вы не приезжаете в Крыницу как гости санатория, Вам стоит воспользоваться некоторыми предлагаемыми SPA процедурами, которые положительно влияют на красоту и самочувствие. Современные туристические объекты пред-

Фуникулёр на Парковую гору



Косметические процедуры





Санкострада



Гондольный подъёмник на Явожину

лагают, среди всего прочего, косметические ванны, классический массаж, гидромассаж, массаж горячими камнями, антицеллюлитную программу, душ Шарко, сауны, бассейны, криотерапию, кинезотерапию, соляные пещеры, паровые бани с ароматерапией. Несомненно, после пребывания в Крынице такие термины, как биолечение, рефлексотерапия, мезотерапия или капсулы NeoQi, не будут для Вас секретом.

Физическая форма



В Крынице и летом, и зимой невозможно сидеть на одном месте. Тут почти на каждом шагу скрывается новая достопримечательность, которая часто связана с движением на свежем воздухе.

Спорт

Без всякого сомнения, каждый найдёт тут что-то интересное для себя. Гостиницы, пансионаты и дома отдыха предлагают теннисные корты, крытые бассейны, а также модные фитнес-программы. Однако, наиболее динамично в Крынице развивается инфраструктура зимних видов спорта.

Современная лыжная станция Явожина Крыница при помощи канатной дороги и подъёмников имеет возможность транспортировать почти 14.000 человек в течение часа. На склоне же Горы Кшижовой расположен Лыжный центр «Хэнрык», в состав которого входят два бугельных подъёмника, а также один канатный подъёмник. Самый древний горнолыжный комплекс в Крынице-Здруй – это Слотвины. Этот центр располагает канатной дорогой кресельного типа, а так-

же двумя подъёмниками. Здесь Вы найдёте также недавно открытый сноупарк.

Нельзя тоже забыть о лыжной станции «Тор Ски» в Тыличе. Предложение в целом дополняет околотуристическая инфраструктура, в том числе пункты проката спортивного снаряжения и лыжные школы. Кроме того, Парковая гора в Крынице приглашает самых молодых любителей лыжного спорта учиться катанию на горных лыжах, а также участвовать в снежных играх, в Лыжном детском саду «Димбо». На Парковую гору можно подняться на фуникулёре, который работает без изменений с 1937г.

Вам необходимо собраться на работающий почти весь год каток, находящийся в ледовом дворце спорта. Здесь проводятся массовые катания (кроме мая и июня), соревнования по хоккею Крыниц-

Сноукайтинг в Мохначке



велосипедисты рядом с вершиной Явожины





Подъёмник на Слотвинах



Церковь в Крынице, ул. Цментарна



часовня на Дитловке 1863 г.

кого хоккейного общества, соревнования по фигурному катанию (гостевые), а также многие спортивные мероприятия (молодёжные олимпиады, универсиады и т.п.). Здесь существует тоже возможность взять на прокат фигурные и хоккейные коньки, защитные шлемы для детей, а также заточить коньки. Летом можно посетить теннисные корты, находящиеся напротив зала.

Рядом с залом находится также санкострада, которая приглашает всех, независимо от возраста, покататься на санках, на всесезонной трассе длиной около 1 км. Острые ощущения может Вам доставить круглогодичный Крыницкий канатный парк, расположенный в лесу у подножия Явожины Крыницкой. Кроме того, Вы можете зимой проехать на со-

бачийх упряжках или покататься на снегоходе, а в тёплые дни – принять участие в байдарочном походе по реке Попрад.

Активный туризм

Если Вам нравится активная туристика – Вы должны помериться силами на многочисленных пешеходных и велосипедных трассах. Голубой маршрут ведёт от Крыницы через Парковую гору к местности Поврозник (длина 9,5 км, время перехода 4 ч.), жёлтый маршрут окружает Крыницу: Парковая гора – Хузары – Якубик – Явожинка – Буковина – Крестовый перевал (Przełęcz Krzyżowa) – Крыница (длина 17 км, время перехода 5 ч.), чёрный маршрут: Холм Пулаского (Kopiec Pułaskiego) – Тылич (длина 4,5 км, время перехода 2,5 ч.), зелё-

ный маршрут: Крыница – Явожина (длина 6 км, время перехода 3 ч.), прогулочный бело-красный маршрут: Крыница – Слотвины (длина 1,5 км, время перехода 1,5 ч.). Кроме традиционных туристических маршрутов, мы рекомендуем Вам также тематические трассы, как например образовательный маршрут «На Раковске» или образовательный маршрут на Парковой горе. Горные пути можно преодолевать не только пешком. Для любителей горных велосипедов приготовлена система велосипедных трасс. Возьмите карту в руки и отправляйтесь в путь!

Дополнительная туристическая информация:

www.krynica.pl,
www.krynica.org.pl

Вид с Явожины





Европейский фестиваль
им. Я. Кепуры



Романовка

Релакс



В Крынице Вы имеете возможность не только ходить по трассам, но также пойти за грибами или собраться на охоту, для которой свои территории открывают действующие тут охотничьи общества. Рыбаки могут порыбачить на форель и обыкновенного хариуса в потоках Мушинка и Паленица. Чудесными пейзажами Крыницы-Здруй и её окрестностей можно тоже восхищаться через окна гондольного подъёмника на Явожину или катаясь верхом.

Не только природа

С Крыницей связано лицо живописца-примитивиста Эпифана Дровняка, называемого Крыницким Никифором. Его картины можно увидеть в Музее непрофессионального искусства им. Никифора – Галерея искусства «Романовка». Интересные выставки находятся тоже в Галерее Малопольского бюро художественных выставок (польск. сокр. MBWA), Творческом обществе «Галерея под каштаном», а также в Крыницком обществе фотографов, которое имеет постоянную экспозицию в Главном павильоне минеральных вод. Кроме того, во время пребывания на Явожине, стоит воспользоваться случаем и посетить Горный музей Поль-

ского туристско-краеведческого общества (польск.сокр. РТТК). Одной из самых новых достопримечательностей является Музей игрушек, расположенный в нескольких подвальных помещениях Новых минеральных лазенок.

Наконец, Крыница-Здруй является местом многочисленных культурных, туристических и спортивных мероприятий, которые своим разнообразием скрашивают пребывание туристам и курортникам. В сентябре, благодаря европейскому фестивалю им. Яна Кепуры, Крыница становится столицей арий и песен. Что ещё может Вам предложить Крыница? Может быть, Вас заинтересует поездка на квадроциклах или внедорожниках, игра в пейнтбол или гонки на картингах?

Туристические достопримечательности в Крынице

Оферту дополняют услуги туристических бюро, которые предлагают посещать окрестность Крыницы-Здруй, например, Путь лемковских церквей. Вы можете тоже собраться в Пенины, посетить замок в Недице, Центр апитерапии в Камяной, спуститься по реке Дунаец или отправиться в путешествие в Словакию и Венгрию.

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское управление Крыницы-Здруй
(Urząd Miejski w Krynicy-Zdroju)
ul. Kraszewskiego 7
тел. (18) 472 55 55, 471 53 20
факс (18) 471 56 53
e-mail: ugukry@ns.onet.pl
www.krynica-zdroj.pl

Объединение «Крыницкое туристическое общество»
Кино «Явожина»

(Stowarzyszenie Krynicka Organizacja Turystyczna Kino Jaworzyna)
ul. Piłsudskiego 8, 33-380 Krynica - Zdrój
тел. (18) 471 61 05, факс (18) 534 91 23
biuro@kot.org.pl, www.kot.org.pl

Туристическое агентство «Явожина»

(Biuro Turystyczne „Jaworzyna”)
ul. Pułaskiego 4, 33-380 Krynica-Zdrój
тел. (18) 471 56 54, 471 61 70, 471 61 71
www.btjaworzyna.pl

Крыницкий туристический центр «Яскулка»

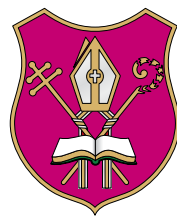
(Krynickie Centrum Turystyki „Jaskółka”)
ul. Piłsudskiego 19, 33-380 Krynica - Zdrój
тел. (18) 471 21 90, факс (18) 471 21 86
www.krynica-zdroj.com

Туристическое Бюро Обслуживания – ПТКО в Крынице-Здруй
(BORT – PTTK w Krynicy-Zdroju)
ul. Zdrojowa 32, 33-380 Krynica-Zdrój
тел. (18) 471 29 10
www.krynica.pttk.pl

Центр культуры в Крынице-Здруй
(Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju)
ul. Piłsudskiego 19, 33-380 Krynica-Zdrój
тел. (18) 471 07 50, fax. (018) 471 07 55
www.ck.krynica.pl

Общественная библиотека
(Biblioteka Publiczna)
ul. Nowotarskiego 1
33-380 Krynica-Zdrój
тел. / факс (18) 471 22 03

Мушина и Злоцке



Панорама Мушины – с мушинского замка

Существует такой живописный закоулок Сондецкого Бескида, который облюбовал Казимир Великий и решил создать тут город. Место в долине реки Попрад с многовековой богатой историей, неразрывно связан с епископством в Кракове и лемковской культурой. Наверное, и у Вас вызовет восторг «Мушинское государство», которое посещали самые зажиточные епископы и Ян Кохановский. Вы найдете здесь следы древних времён, а также очаровательную горную природу, в сочетании с современной курортной и туристической offerтой.

Месторасположение

Мушина расположена в Сондецком Бескиде, в долине реки Попрад и её притоков: Щавника и Мушинки. Лежит рядом с границей со Словакией (около 5 км), а также на расстоянии около 11 км от Крыницы-Здруй.

Несколько слов о Мушине

Город и Курортная гмина Мушина занимают верхнюю, начальную часть перелома реки Попрад. На её территории находится Попрадский природный парк (Popradzki Park Krajobrazowy). В состав гмины входят три здравницы: Мушина, Злоцке и Жагестув-Здруй¹.

Гмина может предложить разнообразную offerту базы ночлегов, с учетом ваших потребностей и ожиданий. Уютные частные и агротуристические квартиры, пансионаты, дома отдыха, санатории и гостиницы предлагают больше 4000 мест.

Гмина Мушина – это тихие, живописные горные городки, в которых Вы переживёте незабываемые моменты.

История

Первая неопровержимая заметка о Мушине находится в документах 1288 г., согласно которым Выш из Негович герба Пулкозиц записал своё имущество, в том числе и Мушину, краковскому епископу – Павлу из Пжеманкова. Однако, оборонительное расположение города рядом с ответвлением важного торгового маршрута, ведущего из Польши в Венгрию, позволяет предположить, что город и посёлок принадлежат к самым древним на Подкарпатье.

Мушинские ценности оставались в руках епископов до 1772 г., с около восьмидесятилетним перерывом в XIV в., когда входили в состав королевских земель. Самый большой расцвет Мушина пережила во время правления Казимира Великого,

1. О Жагестове-Здруй Вы можете больше почитать в отдельной главе этой публикации.



Вид на Татры с Мушины

благодаря которому до 1364 г. получила городские права. В 1391 г. Ключ Мушинский (два города и 35 деревни) вернулся во владение епископов Кракова и рассматривался как отдельная административная единица, со своей собственной администрацией, армией и судебной системой, благодаря чему был назван «Мушинским государством».

В XV в. наступил внезапный наплыв валахов и русинов. Это население греко-католической религии, со временем названное лемками, было поселено на валашском праве. В двадцатые годы XX в. Мушина была уже быстро развивающейся здравницей, а в 1934 г. получила обратно городские права, которые потеряла в конце XVIII в. Начало Второй мировой войны прервало развитие Мушины. Только с 1959 г., когда Мушина получила обратно статус курорта, на территории гмины начали строить современные санатории и дома отдыха.

Здоровье и красота



Главной ценностью как Мушины, так и остальных курортов, являются ресурсы лечебной минеральной воды, названные бикарбонатно-магниево-кальциево-железистыми минеральными источниками. Они

Центр водной рекреации в Мушине

содержат необходимые человеку микроэлементы: магний, кальций, натрий, калий, железо, селен и литий. В вашем распоряжении остаются три общедоступных павильона минеральной воды – Цехини, Антони и Милюся, а также источники Анна, Граничнэ, Грунвальд, Ивона, Казимеж, источник в Вапеном, источник в Щавнике и источники в центрах.

Дополнительная информация о минеральных водах:

www.muszyna.pl

Лечение заболеваний

В Мушине и Злоцкем лечатся: ревматические заболевания, заболевания верхних дыхательных путей, болезни пищеварительной системы, эндокринные заболевания. Хорошо оборудованные курорты и базы отдыха профессионально занимаются регенерацией тела и духа. Отсутствие основных транспортных артерий и промышленности, близость природы, спокойствие горных рек и ручьев, а также положительный микроклимат хорошо повлияют на улучшение Вашего настроения.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- кинезитерапия (гимнастика, тренажерный зал, массаж)

SPA-процедуры

- светолечение
- лазеротерапия
- магнетотерапия
- ультрасонотерапия
- электротерапия (в том числе диадинамик, интердин, интервак, гальванизация и ионофорез, терапульс)
- аэрозолотерапия (ингаляции)
- бальнеотерапия (грязи, соляные ванны)
- гидротерапия (подводный массаж, вихревой массаж конечностей, четырехкамерная ванна, жемчужная ванна)
- криотерапия
- термотерапия (сауна, парафин)

Стоит знать, что:

- в Мушине пребывал Ян Кохановский, который восхищаясь вкусом вина с местных виноградников, написал эпиграмму «К мушинскому старосте».
- основная часть вооруженных сил Мушинского государства – это была пехота, так называемые харницы, а также солтысные драгуны, которые приняли участие, среди прочих, в защите Кракова, Сандомира и Нового Сонча во время нашествия шведов.
- из Мушины родом известный польский поэт Адам Земянин.



Гордость Мушины – чемпионки Польши по волейболу



Рыбалка на реке Попрад



Конный туризм

В мушинских здравницах Вы можете также воспользоваться широким спектром услуг, связанных с биологическим обновлением.

Физическая форма



В Мушине и окрестностях Вы найдете интересные физкультурные занятия в любое время года, и если вы любите спортивные эмоции – Вы также можете увидеть соревнования по женскому волейболу на самом высоком уровне.

Спорт

В Мушине Вы найдете широкий ассортимент зимних видов спорта. Долго сохраняющийся снежный покров, а также лыжные подъемники в Поврознике, Злоцком, Жеге-

стове и лыжная станция «Две долины Мушина-Верхомля» в Щавнике, создают очень хорошие условия для катания на лыжах. В Злоцком доступны также трассы для бега на лыжах. Кроме того, можно покататься на катке в рекреативно-спортивном центре имени Вальдемара Сервинского на Здроевой аллее в Мушине.

Летом Вас будут привлекать пляжи, верховая езда, теннисные корты, а также водный городок в рекреативно-спортивном центре. А целый год, независимо от погоды, в Вашем распоряжении остаются крытые бассейны, спортивные залы и кегельбаны, дающие возможность приятно, полезно и, прежде всего, здорово отдохнуть.

В Мушине Вы можете также пережить настоящие спортивные эмоции, смотря борьбу местной волейболь-

ной команды женщин, трёхкратного Чемпиона Польши, который борется за наивысшие лавры как в польской, так и европейской лиге.

Активный туризм

Активным туристам Мушина предлагает прекрасные пешеходные и велосипедные маршруты. Несомненной достопримечательностью является начинающийся здесь Карпатский и трансграничный велосипедный путь, велосипедные трассы «Туристическая петля мушинска», а также Петля вокруг Котыльничего Верха, которые ведут ко всем достопримечательностям и характеристическим местам гмины.

Через Мушину проходит тоже Малопольский путь деревянной архитектуры, в который вписываются исторические церкви следующих местностей гмины: Андзеювка, Дуб-

Горнолыжная станция в Щавнике



Велосипедный маршрут



Рафтинг на реке Попрад





Каток на Запопразди



Катание на санях



Фестиваль бега экономического форума

нэ, Ястжембик, Лелюхув, Милик, Поврознак, Щавник, Войкова, Злоцке. Что ещё может предложить гмина Мушина? Если Вы – любители лошадей, у Вас есть возможность провести время в седле, наслаждаясь красотой окружающей природы. Летом Вы можете собраться покататься с извозчиком, а зимой – на санном поезде. Любители сильных впечатлений могут полететь на парашюте, покататься на квадроциклах и снегоходах. Немало эмоций, наверное, доставит Вам тоже рафтинг на реке Попрад.

Дополнительная туристическая информация:
www.muszyna.pl

Релакс



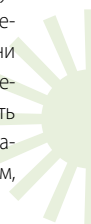
Пребывая в этих сторонах, вы сможете приятно отдохнуть в идиллической атмосфере. У Вас есть воз-

можность использовать природные ресурсы, собираясь на рыбалку, на охоту или за грибами. Мушина предлагает Вам тесный контакт с нетронутой природой и её особенностями.

Мушинские особенности

Одним из своеобразных мест является заповедник «Липовый лес Оброжиска» в Мушине. Этот один из немногих в Европе натуральных липовых лесов растёт на горе Миковой, между Мушиной и Миликом. Через заповедник ведёт дидактический маршрут длиной в 4,2 км, обозначенный бело-зелёным квадратом. У Вас есть шанс увидеть тут лесных животных, птиц и насекомых, в том числе особенно редкие виды польской фауны: лесного кота, аполлона мнемозину, мухоловку белошейную, чёрного аиста и пятнистую саламандру.

Другое место окутано легендами и расположено между Поврознаком и Мушиной, на северном склоне Чёрных Грабов, окруженное старым пихтовым лесонасаждением. Согласно старым легендам, здесь без следа пропадали люди и целые лошадные упряжки. Этим таинственным местом является очаровательный горный пруд, названный «Чёрная Млака». Рядом с зеркалом воды находится трясина и торфяник. На месте поставлены скамейки, информационная доска, а также платформа для облегчения наблюдения фауны и флоры. Окружение пруда меняется в зависимости от времени суток и года, а также от... Вашего отношения. Оно может быть мрачным и серьёзным, но чаще всего бывает дружелюбным, светлым и тёплым.



Осенние цвета



Панорама Мушины



ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское и гминное управление (Urząd Miasta i Gminy Uzdrowskiej)

ул. Rynek 31, 33-370 Muszyna
тел. (18) 471 40 09
gmina@muszyna.pl
www.muszyna.pl

Центр туристической информации

ул. Krzywa 1, 33-370 Muszyna
тел. (18) 534 91 61, факс (18) 534 91 60
cit@muszyna.pl

Инфокиоски

Облегчают электронный доступ к информации о гмине, а также доступ к Интернету. Устройства, оснащенные сенсорными панелями, расположены в центре города: ул. Rynek 31, ул. Krzywa 1.

Агротуристическая информация

Туристическое и агротуристическое объединение горных земель в Новом Сонце
отделение в Мушине, Ян Мазурек
(Stowarzyszenie Turystyki i Agroturystyki Ziem Górskich w Nowym Sączu oddział w Muszynie, Jan Mazurek)
Szczawnik 28, 33-370 Muszyna
тел. (18) 471 48 35

Туроператоры

Туристическое бюро Vector
Krzysztof Treła

ул. Kity 24, 33-370 Muszyna
тел. (18) 471 80 03, факс. (18) 471 80 04
www.btvector.com
info@btvector.com

Туристические услуги и гиды

Franciszek Homa
ул. Piłsudskiego 71/14, 33-370 Muszyna
тел./факс (18) 471 46 54,
ком. 502 645 668
www.fhoma.sacz.pl
fhoma@wp.pl

Другая странность, которая должна Вас заинтересовать, находится на границе Злочкого и Яжембика. Здесь существует тектонически активная зона, из которой на поверхность выходит газ, происходящий из очень глубоких пластов земной коры. Такие места называются мофеты. Самой большой, легко доступной и наиболее привлекательной является издающая двуокись углерода мофета – Памятник неживой природы им. проф. Генриха Свидзинского. Здесь чётко видны взрывающиеся и шипящие пузырьки газа. Информационные доски, поставленные на месте, подробно описывают явление, а лестница и мостик защищают от запахания обуви и случайного разрушения памятника.

Немного истории и культуры

Пребывая в Мушине, наверное, Вы заинтересуетесь поближе её историей, которой лучшим свидетельством являются памятники, а также коллекции регионального музея, который расположен в реконструированном здании Постоялого двора XIX века. Стоит увидеть также развалины замка XIV в. вместе с придворцовым комплексом (XVIII-XIX в.), в состав которого входит усадьба старосты и кордегардия. Выезд со стороны исторической Костельной улицы,

вдоль которой тянутся дома с полукруглыми въездными воротами, стережёт построенный в 1676-1728 гг. костёл святого Юзефа, с внутренним оформлением в стиле барокко и классицизма. Стоит также увидеть послелемковские церкви, часовенки и придорожные кресты. В период с мая по сентябрь в Мушине организуются многочисленные культурные мероприятия, где выступают звезды польской эстрады, в том числе циклические: майский пикник, Святоянская ночь, Праздник минеральных вод, Попрядзкая осень. В библиотеке же можно посмотреть выставки работ местных, а также находящихся в дружеских отношениях с Мушиной художников.

Туристические достопримечательности вне Мушины

Во время визита в Мушине Вы можете также собраться в ближайшую Крыницу-Здруй или чуть дальше – в Пивничну-Здруй, по красивому горному маршруту. Несомненной достопримечательностью для Вас может быть также поездка в Словакию, напр. в ближайший Бардеёв – с хорошо сохранившейся средневековой застройкой рынка, с крепостными стенами, включенными в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Костёл св. Юзефа в Мушине

Пешие экскурсии



Пивнична-Здруй



Художественный павильон в Лазенках

Знаете ли вы, что это такое «холосни»? Это элемент традиционной одежды рытерско-пивничанских гуралей – брюки из чёрного или коричневого сукна. Такого «чёрного гурала» можно встретить в Пивничной-Здруй, наслаждаясь ценной минеральной водой из местных источников и местным микроклиматом.

Месторасположение

Пивнична-Здруй расположена на берегу реки Попрад, в центре Сондецкого Бескида, в долине, разделяющей горные цепи – горы Радзеёвой и Явожны Крыницкой, непосредственно рядом с границей со Словакией, на расстоянии около 25 км от Нового Сонча.

Несколько слов о Пивничной-Здруй

Этнографически Пивнична принадлежит польской гуральской территории. Попрадских гуралей называют также чёрными гуралами. Свои традиции они культивируют в песнях, танцах, скульптуре и местном диалекте.

Родной фольклор является уникальным фоном для курортной функции гмины. На её территории Вы подышите свежим горным воздухом и попробуете лечебные минеральные воды. Гости могут выбрать место пребывания из богатой базы домов отдыха, лечебно-курортных объектов, санаториев, гостиниц, туристических баз, а также частных квартир, которые вме-



сте предлагают свыше 3000 мест ночлега.

Здесь берегут свою традицию, но это не значит, что местность не развивается – как раз наоборот, Пивнична всё время изменяется. Тут реализуются очередные инвестиции – амфитеатр, место для прогулок, детские игровые площадки, развиваются горнолыжные центры в Верхомле и Кокушке, создаются региональные рестораны, а также пабы – с концертами блюза, джаза и рока.

История

Пивнична была основана на магдебургском праве королём Казимиром Великим на торговом пути в Венгрию в 1348 г. Организацией нового города занялся новосондецкий горожанин Ханко, который одновременно был первым наследственным войтом Пивничной. Уже в XVIII веке Пивнична имела водоснабжение, а в XVIII и XIX вв. построено, среди прочих, завод для бурения деревянных водопроводных труб, бак для воды, сукновальню, бумажную фабрику, корчму, пять мельниц, новую школу, а также больницу. В 1908 году была построена железнодорожная станция в Пивничной.

Свойства климата и минеральные воды были обнаружены в конце XIX века. Первая буровая скважина бы-

ла построена в 1932 г. В конце XIX и начале XX веков Пивнична превратилась в мощный курортный и рекреационный центр с купальнями и многочисленными пансионатами. Для курортников притягательными были организуемые тут развлечения и гулянья.

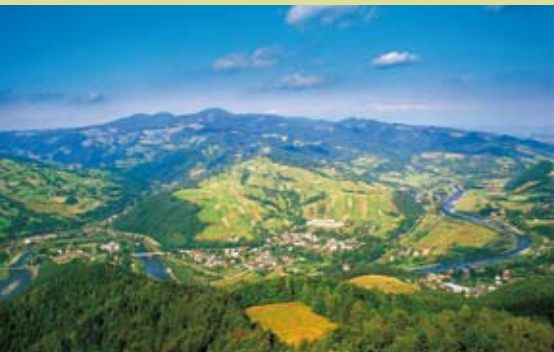
Во время немецкой оккупации через город проходил курьерский маршрут в Венгрию, а на территории пивничанских лесов действовали диверсионные и партизанские группы. После войны Пивнична стала известным курортным и рекреационным центром.

Здоровье и красота



Название «здравница» город получил благодаря лечебным свойствам минеральных вод и климату. Вы можете наслаждаться водой «Пивничанкой» в Художественном павильоне в Лазенках или использовать природные водозаборы в Глембоком («Святая Кинга»), Ломнице («Ломничанка», «Стефан») и Верхомле («Юлиан», «Верхомлянка», «Здруй»).

Панорама Пивничной



Лечебные свойства пивничанских вод

Воды, уже давно известные как «кислые», имеют высокое содержание ионов магния и кальция, благодаря чему оказывают положительное воздействие на организм при заболеваниях пищеварительной и дыхательной системы, а также способствуют снижению содержания сахара в крови. Они снижают тоже уровень холестерина и предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы.

Свойства минеральных вод, а также другие лечебные процедуры вы можете использовать в санатории «Лимба», расположенном на склоне горы Кицаж, в непосредственной близости от Здроевого парка, где находятся многие туристические маршруты и аллеи. Санаторий располагает профессиональной лечебной базой с современным специальным оборудованием.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- бальнеотерапия с использованием минеральной воды и грязи

- озонотерапия (сухие ванны с содержанием O₃)
- гидротерапия (жемчужные ванны, гидромассаж, вибрационный массаж, вихревой массаж верхних конечностей, вихревой массаж нижних конечностей, механический массаж Hydro Jet)
- климатотерапия (талассотерапия)
- термотерапия (криотерапия)
- светолечение
- ультрасоноотерапия
- электролечение: процедуры с использованием постоянного непрерывного электрического тока (гальванизация, ионтофорез, электроводные ванны), электродиагностика, процедуры с использованием импульсных токов низкой частоты (диадинамик, чрескожная электрическая стимуляция нервов TENS, токи Траберта – электростимуляция, тонолиз)
- магнитотерапия (magnoter d56)
- термотерапия (коврик SANOTERM, сауна)
- кинезитерапия (упражнения с использованием тренажёров)

Пивничанка



Пребывая в Пивничной, вы можете тоже позаботиться о красоте и хорошем самочувствии – специальными предложениями СПА располагают гостиницы и санаторно-курортные комплексы, напр. гостиница «Верхомля», SKI –HOTEL, центр «SMREK», санаторий «Лимба».

Физическая форма



Здравница предлагает Вам не только минеральные воды и микроклимат, но также различные возможности активного отдыха, в соответствии с принципом «движение – это здоровье».

Спорт

Здесь вы найдете различные возможности заниматься спортом в любое время года. Здравница имеет оборудованную спортивную площадку с травянистой поверхностью, а рядом с прогулочной аллеей Черч находятся два теннисных корта. Кроме того, недалеко от железнодорожной станции PKP Miasto, функционирует SKATE-PARK для молодёжи, детская игровая

площадка и спортивная площадка. Уже в 2012 г. будет доступен открытый бассейн в Радванове.

Пивнична день ото дня становится центром зимних видов спорта благодаря многочисленным подъёмникам и интересным лыжным трассам. В популярных горнолыжных центрах в Сухой Долине, Верхомле Малой и Кокушке работает более десятка бугельных и тарелочных подъёмников, а также подъёмники кресельного типа. Горнолыжные трассы покрыты искусственным снегом и освещены. Работают сервисы и прокат оборудования, а также лыжные школы.

В Пивничной также организуются спортивные соревнования, прежде всего спуск на горных лыжах, горный велоспорт и гонки по бездорожью (Mountain Marathon).

Активный туризм

Если вы любите горную туристику, здесь ждут Вас живописные маршруты. Здравница, расположенная в середине Сондецкого Бескида, имеет удобный доступ к частной сети туристических маршрутов, по которым Вы доберетесь до самых дальнейших его уголков – Щавни-

Стоит знать, что:

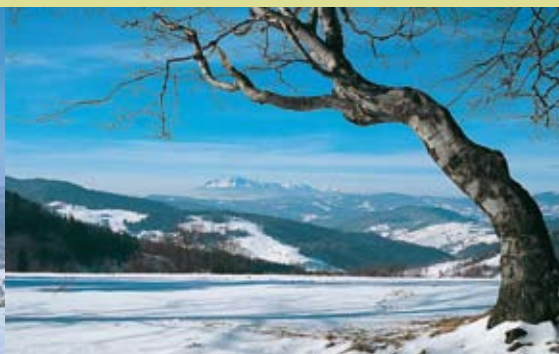
- в Косажисках (рядом с Пивничной-Здруй) родилась известная польская актриса Данута Шляфарска.
- к концу XVIII в. местность называлась «Пивнична Шея», которая, по документу об основании города, относилась к «узкому перешейку, горловине».
- в 1906 г. определено направление первого туристического маршрута, который вел от Пивничной к Щавнице.

цы и Крыницы. К наиболее популярным маршрутам принадлежат: Пивнична – Писана Халя – Задние Горы – Рытро (7-8 ч.), Пивнична – Ломница (5 ч.), Пивнична – Немцова – Кордовец – Рытро (6-7 ч.), Пивнична – Пивоварувка – Эльяшувка – Обидза (целодневный маршрут), Пивнична – Обидза – Высокие Скалки – Яворки (целодневный маршрут), Пивнична – Радзеёва (самая высокая вершина Сондецкого Бескида – 1262м н.у.м.) (целодневный маршрут).

В Пивничной Вы можете кататься на горном велосипеде. Любители технического катания обрадуются узким и извилистым, но отличным

Верхомля

На зимном пути





Пивнична с высоты птичьего полёта

для катания трассам, описанным в литературе как „singletrack”.

К популярным велосипедным трассам на территории гмины принадлежат: Косажиска – Зачерчик – Пивнична (дл.трассы 10,5км; разница уровней 270м), Суха Долина – Обидза – Рогач – Немцова – Бланкова – Косажиска (дл.трассы 18км; разница уровней 580м), Суха Долина – Звур – Свиной Гронь – Пивоварувка – Пивнична (дл.трассы 11,5км; разница уровней 360м), Пивнична – Ломница Здруй – Яжембаки – Пивнична Заводе (дл.трассы 15,5км; разница уровней 340м), Пивнична Заводе – Глэмбоке – Рытро руины замка – Пивнична (дл.трассы 15 км; разница уровней 150 м).

В дополнение к туристическим и велосипедным маршрутам, существуют ещё лыжные и конные трассы.

Релакс



Прибывая в Пивничну, Вы переноситесь в другой мир – с величием и блаженством гор, лечебными минеральными водами, а также многовековой традицией чёрных гуралей. Наверное, здесь Вы сможете вырваться из повседневной жизни и восстановить свои силы.

Прогулки и фольклор

Если Вас утомляют длинные прогулки в горах, в Пивничной найдете тоже более легкие туристические трассы: Пивнична-Здруй – Кицаж (голубой цвет), Пивнична-Здруй – Маеж (красный цвет). Вам необходимо тоже пройти по пивничанскому Рынку, на середине которого находится историческая цистерна-колодец, которая когда-то снабжала мешан водой. Вы увидите здесь тоже приходской костёл Рождения Пресвятой Девы Марии, построенный в юзефинском стиле в 1881–1886 гг. Почти в центре города расположено древнее кладбище, которое существовало с конца XVIII до 1917 г. Рядом с железнодорожной станцией находится еврейское кладбище,

а на месте синагоги мы увидим меморальную доску в память об этом месте поклонения, которое служило еврейским жителям до 1942 г.

В этом городе уважается прошлое, в чём можете убедиться, посещая Региональный музей общества любителей Пивничной – с уникальной, самой большой в Европе коллекцией древнего лыжного оборудования и с отделом этнографических региональных коллекций. Пивнична – это прежде всего фольклор: здесь услышите пивничанский диалект, послушаете региональную музыкальную группу «Долина Попраду» и неоднократно испытаете гостеприимство попрадских гуралей.

Для туристов город организует регулярные культурные мероприятия, подчеркивающие достоинство народного искусства, региональных традиций и фольклора – в выступлениях, концертах, выставках скульптуры и искусства местных художников. В июле у Вас будет возможность принять участие в «Днях Пивничной», в августе – в международном культурном событии «Вжосовиска», с участием польских, словацких и лемковских художников. Интересные культурные переживания Вы ис-

Региональный музей



Древний колодец



Скоростной спуск (даунхилл)



пытаете в климате Художественного павильона в Лазенках, где организуются концерты и выставки.

В сентябре можно тоже принять участие в ежегодном Туристическом слёте им. майора Юлиана Зубка «Татра», на Пастбище Лабовском – в районе самой активной деятельности партизанских отрядов в Сондецком Бескиде во время Второй мировой войны.

Спуски, паровик и другие достопримечательности

В окрестности Пивничной следует увидеть греко-католические церкви девятнадцатого века в Зубжике и Верхомле Велькой. Иные места в районе Пивничной, которые создают уникальную атмосферу этого уголка Польши, - это: пастушьи шалаши на пастбищах на реке Ломница, древняя региональная застройка Кокушки, Ломницы и Верхомли, заграждение против осыпаний на потоке Черч.

В Пивничной можно проехать на Пивничанском Паровике на трассе к Ломнице и Глембокому (стартовая остановка: парковка под Санаторийным центром «Лимба», ул. Костюшки). Центр верховной езды в Пивничной-Здруй приглашает на

обучение верховной езде, предлагает тоже поездки в горы Сондецкого Бескида, поездки на бричке и традиционное катание на санях. Если же Вам нравится чувствовать адреналин, то Вы должны попробовать рафтинг на реке Попрад, между Пивничной и Рыртом. Немного более спокойные впечатления на воде предоставит Вам спуск лодкой по долине реки Попрад (Пивнична-Рытро), который начинается от пристани в Пивничной на ул. Гонсёровского (ниже подвесного моста). Во время этой поездки Вы испытаете эмоции, какие много лет тому назад испытывали сплавщики, сплавающие этим путём дерево, или купцы, которые перевозили на плотах свои товары из Венгрии.

Дополнительная информация о достопримечательностях:

www.piwniczna.pl,
www.piwniczna-zdroj.com

Туристические достопримечательности вне Пивничной-Здруй

Если Вы планируете длительное пребывание в Пивничной, рассмотрите экскурсию в Новый Сонч, ко-

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское и гминное управление (Urząd Miasta i Gminy)

Rynek 20 skr.31,
33-350 Piwniczna Zdrój
тел. (18) 446 40 43
факс (18) 446 41 86
www.piwniczna.pl
e-mail: gmina@piwniczna.pl

Городско-гминный культурный центр в Пивничной-Здруй Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej-Zdroju

Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój,
тел. (18) 44 64 157,
факс (18) 44 64 187
e-mail: mgok_piwniczna@onet.pl

Пункт туристической информации

Rynek 11, 33-350 Piwniczna-Zdrój
тел. (18) 446 83 25

торый находится на расстоянии нескольких километров. Он является одним из самых древних городов в Польши и имеет уникальную средневековую застройку. Пользуясь близостью границы, вы можете собраться на экскурсию в Словакию, например в Старую Любовню с каменным замком на холме и историческим Старым городом.

Курорт зимой - вид на Гору Кицаж

Суха Долина



Рабка-Здруй



Павильон минеральных вод и соляная градирия

Знаете ли Вы, что Рабка-Здруй – это не только курорт и местность для отдыха, но прежде всего город самых маленьких? Благодаря неповторимой атмосфере Вы откроете живущего в себе ребёнка. Вы повеселитесь в семейном парке развлечений «Рабколэнд», удивитесь в Доме рекордов и осо-

бенностей, будете взволнованы в Музее Ордена Улыбки, перенесётесь в мир фантазий в Театре кукол «Rabcio» и даже увидите Санта-Клауса!

Месторасположение

Гмина расположена в Рабчанской котловине, рядом с устьями Пони-

чанки и Слонки, впадающих в реку Рабу, по соседству с Островными Бескидами и Горцами, на пересечении важных путей коммуникации, идущих от Кракова (ок. 67 км) до Закопане (ок. 43 км) и южной границы Польши, Нового Сонча (ок. 70 км) и Бельско-Бялой (ок. 95 км).

Несколько слов о Рабке-Здруй

Рабка-Здруй – это один из наиболее популярных в Польше и Европе курортных городов. Достоинствами местности являются её месторасположение, соответствующий климат, а также многочисленные месторождения минеральных и соляных вод, о свойствах которых узнали уже в XIII веке. Однако Рабка – это не только детская здравница с 150-летней историей, но также город с многочисленными достопримечательностями для целых семей, а в особенности

Рабка на старой фотографии





Свето-музыкальный фонтан

Костёл св. Магды Магдалены

для самых маленьких. В Рабке Вы также почувствуете неповторимый климат подхалянского фольклора, послушаете народную музыку, попробуете рисовать по стеклу, проедетесь на повозке и познакомитесь с искусством местных артистов.

История

Первые упоминания о Рабке-Здруй находятся в хронике Яна Длугоша, в которой он ссылается на документ Болеслава Стыдливого 1254-го года, гарантирующий передачу земель сегодняшней Рабки ордену цистеров. Контекст, в котором употреблено названия города „Sal in Rabschysa” подсказывает, что уже в те далёкие времена по достоинству ценили значение рабчанских соляных вод. В 1364 декретом Казимира III Великого город получил Магдебургское право.

Позднее, в 1382г. в результате конфликта с орденом цистеров король Людвиг Венгерский изъём владения монастыря. В период правления Владислава Ягелло Рабка-Здруй находилась во владении богатых рыцарских родов. Первый приход появился в 1565 г. На месте разрушенного деревянного приходского костёла в 1600-1606 был построен лиственничный костёл, существующий по сей

день (Этнографический музей им. Владислава Оркана).

Уже во второй половине XVI века появляется явная заинтересованность рабчанскими соляными водами. Однако, первый химический анализ вод был проведён в 1858 году Бальнеологической комиссией Краковского научного общества под руководством профессора Ягеллонского университета Юзефа Дитла.

21 сентября 1953 года Рабка получила статус города. А 1 июня 1996 года Совет Юнеско и воевода Нового Сонда дали городу титул «Город детей мира».

Здоровье и красота



Рабчанские минеральные воды – это главным образом йодно-хлоридно-натриево-бромные соляные воды. На территории гмины находятся 9 месторождений подземных вод.

Применение рабчанских соляных вод

Лечебные воды используются для лечения в форме ванн, приёма внутрь и ингаляций. С их помощью лечат болезни дыхательных путей, анемию, аллергию, астму, экссудативный диатез, рахит, нарушения обмена веществ, диабет, ожирение,

Градирия





Рабка зимой



Памятник Иоанну Павлу II туристу



Фонтан

заболевания сердечно-сосудистой системы, атеросклероз, эндокринологические заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, кожные заболевания.

В нескольких десятках санаторных объектов лечат детей и взрослых. К самым крупным санаториям причисляют ОАО «Здравница Рабка», Институт туберкулёза и лёгочных заболеваний, Силезский реабилитационно-курортный центр.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- ингаляции
- криотерапия
- светолечение (лампы BIO, Sollux, кварцевые)
- теплотечение (парафиновые компрессы)

- лазеротерапия
- магнитная терапия
- ультрасонотерапия
- гидротерапия (подводные массажи)
- электротерапия (интердин, интердинамик, диадинамик, ионофорез, интервак)
- бальнеотерапия
- кинезитерапия (гимнастика, массажи)
- лечение минеральными водами

Физическая форма



В Рабке-Здруй у Вас будет много возможностей для активного времяпровождения, благодаря чему Вы позаботитесь о своей физической форме.

Спорт

Рабка привлекает каждый год большое количество любителей лыжного спорта. Здесь ждут их горнолыжные подъёмники – «Польчакувка» (бугельный и канатный), Матеёва (бугельный), а также горнолыжный центр «У Жура» в Хабувке (с бугельным и канатным подъёмником). В самой Рабке на всех объектах работают лёгкие трассы, идеальные для обучения катанию на лыжах и для детей.

Кроме того, в 2009 году в Рабке-Здруй были проложены и обозначены четыре туристические трассы для бега на лыжах, а также 3 дополнительных более коротких трассы, так называемые Nordic Walking, которые можно проходить на лыжах или пешком с помощью специаль-

Лыжный склон Maciejowa Ski



Рабка-Здруй зимой

ных палок для ходьбы. Большинство трасс начинается в Здравеом парке на перекрёстке улиц Оркана и Шопена: синий маршрут – по Здравеому парку (протяжённость 2,4 км), зелёный маршрут – от Сметановой в Зарытом на Любонь Вельки (протяжённость 3,5 км), чёрный маршрут – от Парка Здравеого на Кшивонь (протяжённость 4,8 км), красная трасса – от Здравеого парка до турбазы Польского туристско-краеведческого общества Старые Верхи (польск. сокр. РТТК) (протяжённость 8,9 км), синий маршрут – от Здравеого парка до турбазы Польского туристско-краеведческого общества Старые Верхи (протяжённость 5,4 км), зелёный маршрут – от Пляскувки до Бацувки ПТКО на Матеёвой (протяжённость 6 км). Зимой отправьтесь также на каток на ул. Яна Павла II рядом со стадионом спортивного клуба Верхи.

Если же Вы являетесь поклонником катания на роликовых коньках или скейтборде, Вам следует направиться на улицу Яна Павла II, где Вы сможете побаловаться

в Скейт-парке. В Здравеом парке есть возможность воспользоваться теннисными кортами, прокатом теннисных мячей и ракеток, а также поиграть в волейбол.

Активный туризм

Рабка-Здруй предлагает Вам пешие и велосипедные туристические маршруты. Начало всех пеших маршрутов находится на перекрёстке улиц Шопена и Оркана.

Пешие маршруты ведут в Гурцы, Островной Бескид и Бабиурскую полосу. Это: зелёный маршрут – Рабка-Здруй – Любоньский поток – Любонь Вельки (протяжённость 8,5 км), жёлтый маршрут – Рабка-Здруй – Пёткова (5 км), красный маршрут – Рабка-Здруй – Матейова – Бардо – Старе Верхи – Гроньки – Обидовец – Турбач (18 км), красный маршрут – Рабка-Здруй – Йорданув – Бабыя гора (14 км), синий маршрут – Рабка-Здруй – Ольшувка – Поремба Велька – Поляна Хуциско – Чоло Турбача – Халля Турбач (20 км), синий маршрут – Рабка-Здруй – Зарыте – Любонь Вельки (8 км).

Стоит знать, что:

- В Рабколэнд проходит ежегодный Чемпионат Польши по надуванию жевательной резинки и Чемпионат Польши по доению искусственной коровы.
- В этнографическом музее им. В. Оркана находится скульптура Скорбящего Христа, который восхищался сам Пабло Пикассо.
- В Рабке-Здруй родились известный польский пианист и композитор Януш Стоклоса и известный актёр Ян Вечорковски.

А если Вы любите погонять на колёсах, то здесь найдёте четыре интересных велосипедных трассы: Рабка-Здруй – Раба Выжна – Буковина – Харкабуз – Спытковице – Рабка-Здруй (протяжённость 45,5 км), Рабка-Здруй – Харкабуз – Одровонж – Пенёнжковице – Белянка – Раба Выжна – Рабка-Здруй (протяжённость 36,5 км), Рабка-Здруй – Раба Выжна – Сенява – Кликушова – Обидова – Рдзавка – Рабка-Здруй (протяжённость 31,5 км), Рабка-Здруй – Ольшувка – Недзьведзь –

Костёл Святого Креста на Пётковой горе

Вид на Рабку



Поремба Велька – Ясёнув – Рабка-Здруй (протяжённость 30 км).

А может Вы любите лошадей? Рядом с горнолыжной базой «У Жура» находится ферма по разведению гуцульских коней, где обучают верховой езде.

Релакс



Как убежать от рутины, остановиться на мгновение и расслабиться? Достаточно приехать в Рабку-Здруй, пройтись по улицам с деревянными постройками к красивому обширному Здравоему парку со 110-летними деревьями и журчащими фонтанами, среди которых прыгают белки. Вы можете воспользоваться тропой здоровья. Для самых маленьких приготовлены хорошо обустроенные игровые площадки и велосипедный городок. Прогуливаясь по аллеям, Вы дойдёте до реки Поничанки, вдоль которой тянутся дорожки для прогулок. На территории находится памятник Яну Павлу II-туристу, от которого начинается Папский путь в Островном Бескиде.

Соляная градирня и другие интересные места

На окраине Парка Здравоевого рядом с источником соляной йодистобромной воды построена соляная градирня и павильон минеральных вод. Градирня насыщает воздух ионами соли, которые способствуют профилактике и лечению заболеваний верхних дыхательных путей, синусита, эмфиземы лёгких, повышенного артериального давления (артериальной гипертензии), аллергии, вегетативной дистонии.

Другим местом отдыха является здравница «Кшивонь» (ул. Подхальянска), на территории которой появилась Лесная Образовательная тропа. На тропе находится пруд, болота, ручей и колодец, а также смотровая площадка. Также стоит посетить пешеходную зону рядом с улицей Яна Павла II, где Вы сможете полюбоваться современным музыкальным фонтаном, меняющим цвет. Приобщиться к рабчанской атмосфере Вам поможет посещение Этнографического музея им. Владислава Оркана, который находится в старинном лиственничном ко-

стёле Марии Магдалины начала XVII века. В музее собраны экспонаты, представляющие народную культуру гуралей, а также самое большое в Польше собрание резных деревянных фигур. С подхальским фольклором Вы сможете познакомиться на концертах местных народных ансамблей в амфитеатре.

Прежде всего город детей

Рабка – это прежде всего город детей с предложениями для всей семьи. Прежде всего, Вам следует направиться в семейный парк развлечений «Рабколэнд» (ул. Подхальянска) с многочисленными каруселями, горками, поровозом и другими развлечениями. В «Рабколэнде» находятся единственные в мире Музей Ордена Улыбки и Дом Рекордов и Особенностей. В Музее Ордена Улыбки представлены публикации и фотографии, связанные с историей Ордена Улыбки и памятные доски с именами Кавалеров Ордена. А в Доме Рекордов и Особенностей Вы восхититесь, увидев представлен-

Закат солнца



Семейный парк развлечений «Рабколэнд»



Музей им. Владислава Оркана



ные на фотографиях истории неординарных рекордов, а также рекордные предметы, например самый маленький велосипед, самую большую туфлю на высоком каблуке, самую большую шариковую ручку, самый маленький рюкзак и много других.

В городе детей не могло обойтись без любимца детей – Санта Клауса. Вы увидите его в виде памятника на площади перед старинным железнодорожным вокзалом. Следующей достопримечательностью является Театр кукол «Rabcio», который появился в 1949г. как любительский театр для детей, находящийся в детском санатории.

Что ещё может предложить Рабка-Здруй? Ответите своих малышей в Этнографический музей железнодорожного транспорта в Хабувке, где на нескольких железнодорожных путях организована экспозиция неиспользующихся паровозов, электровозов, локомотивов с двигателем внутреннего сгорания, снегоуборочных поездов, железнодорожных кранов, которые были восстановлены. Неизменной

популярностью пользуются поезда на поезде «ретро».

Обязательно всей семьёй попробуйте свои силы в изготовлении изделий за гончарным кругом в мастерской с помощью традиционной семнадцативековой методики. Посетите мастерскую по изготовлению лютен, где создаются народные струнные инструменты. Более того, в галерее местных мастеров «Под Лилианной» Вы можете записаться на уроки вышивки, декупажа или росписи по стеклу.

Дополнительная информация о достопримечательностях:
www.rabka.pl

Туристические достопримечательности в Рабке

Если Вы навещаетесь в Рабку на более длительный срок и у Вас закончатся идеи как интересно провести свободное время, помните, что Рабка служит удобной базой на пути в Высокие Татры. Также Вы можете поехать на экскурсию в Краков или Старый Сонч.

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское управление Рабка-Здруй (Urząd Miejski w Rabce-Zdroju)

ул. Parkowa 2, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 76 440, 26 92 000
www.rabka.pl

Городской Центр культуры

ул. Parkowa 5, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 76 626

ОАО «ЗДРАВНИЦА РАБКА»

Отдел Природолечения (Uzdrowisko Rabka SA Zakład Przyrodolecznicy)
ул. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 76 020

Польское туристско-краеведческое общество – Бюро обслуживания туристического движения (PTTK – Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego)
ул. Piłsudskiego 1, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 77 317

Туристическое агенство «Турбач» (Biuro Turystyczne „Turbacz”)
ул. Wąska 1, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 77 588

Бюро туристической информации – Бюро обслуживания туристического движения (польск. сокр. BIT-BORT)
ул. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój
тел. (18) 26 79 937, 26 70 210

Детская игровая площадка

Исторический паровоз - Этнографический музей железнодорожного транспорта в Хабувке



Свошовице

(гмина Краков)



Курортники в Здравеовом парке

У Вас есть несколько выходных, Вы мечтаете об удачном отдыхе, но не можете решить – с одной стороны Вам хотелось бы снять стресс, позаботиться о собственном здоровье и красоте, а с другой – Вас тянет к историческим памятникам и культурно-развлекательной жизни. Как это совместить? Поезжайте в здравницу Свошовице! Здесь Вы воспользуетесь богатым предложением лечебных и улучшающих самочувствие процедур, а близость к центру Кракова обеспечит Вам доступ к многочисленным достопримечательностям этого магического города.

Месторасположение

Микрорайон Здравница Свошовице расположен в южно-восточной части Кракова, в жилом районе X Сво-

шовице, в зоне, называемой зелёным кольцом Кракова, на расстоянии около 10 км от Главного Рынка, железнодорожного и автобусного вокзалов, а также аэропорта в Балицах.

Несколько слов о Свошовицах

Свошовице – это единственная в Польше и одна из немногих в Ев-

ропе здравниц, функционирующих на территории большой городской агломерации. Природным богатством этой местности являются свошовицкая сера и 200-летний курортный парк с минеральными источниками, примыкающий к лесным массивам, расположенным над рекой Вильгой.

В камеральной атмосфере здравницы Свошовице Вы можете восстановить силы и поправить здоровье. В распоряжении посещающих здравницу гостей находятся расположенные на территории Здравеового парка объекты, такие как:

Главный Здравеовый дом – объект 1811 года, первоначально деревянный, после перестроек с 1915 года кирпичный, одноэтажный с двумя многоэтажными боковыми ризалитами. Здесь Вы найдёте природолечебное отделение, так называемые «Лазенки».

Вилла «Швейцарская» – вилла 1868 года, бывшая первоначально дере-

Современная обстановка Главного здравеового дома



Главный здравеовый дом





Вилла «Швейцарка»

вянным строением, которая была реконструирована и модернизирована в 1992-1994 годах. В настоящее время является санаторным объектом.

Павильон «Паркова» – построенный в 1922 году с самого начала выполняет функцию объекта питания. После полной модернизации, выполненной в 80-х годах, здесь находится ресторан-кафе. По соседству с парком, в курортной зоне «А» находится трёхзвёздочная гостиница «Кристина», которая предлагает гостям одно-, двух-, трёх- и четырёхместные комнаты, ресторан, где подают блюда польской кухни, фитнес-зал и релаксацию в сауне или соляной пещере с уникальным, напоминающим приморский, микроклиматом.

История

Первые упоминания о подкарпатской деревне Сwoшовице появились в Тынецком Кодексе XIV века. В середине XV века здесь откры-



Здоровый парк

ли месторождения серы и построили первые шахты, которые функционировали до 1888 года, когда их окончательно закрыли. Их следы остались по сегодняшний день в виде карьеров и насыпей, покрытых растительностью.

Первая информация о лечебном воздействии вод, особенно на ревматические болезни, упоминается в XVI веке в произведении «О Теплицах» Войтеха Очко, придворного врача Стефана Батория. Существовало также убеждение, что пребывание в подземельях серных шахт успешно лечит заразу.

Начало организованной лечебной деятельности относится к 1811 году, когда профессор Ягеллонского университета Феликс Радвански на выкупленной в 1807 земле построил первый курортный дом и объекты, предназначенные для жилых гостевых комнат, а также основал курортный парк. Здравница стала модным местом отдыха с многочисленными развлечения-



Главный источник лечебной сульфидной воды

ниями для посетителей. Здравница постепенно развивалась, в распоряжении гостей санатория были рестораны, концерты, бильярд, боулинг, танцы, а гастролирующие театральные группы давали здесь представления.

В 1859 г. Здруй и прилегающие территории были куплены Компанией Национальных Здравниц, созданной по инициативе директора Юзефа Дитла на средства малопольских землевладельцев. Заинтересованность Юзефа Дитла, пионера польской бальнеологии, привела к повышению рейтинга здравницы. Официально звание здравницы Сwoшовице получили в 1973 г.

Стоит знать, что:

- в здравнице лечились среди прочих Юлиан Урсын Немцевич и Гуго Колонтай.
- Станислав Сташиц написал произведение, посвящённое в том числе и Сwoшовицам – «О геологии Карпат».
- Сwoшовице были увековечены на картине художника XIX века Александра Котиса «Полдень в Сwoшовицах».
- легенда гласит, что для умерщвления Вавельского дракона Жевзик Дратевка использовал серу из сwoшовицкой шахты.



Здоровый парк



Здоровый дом в 1871 г.

Здоровье и красота



Наибольшим богатством здравницы, благодаря которому Сwoшoвице пользуются признанием в Польше и Европе, являются запасы целебных минеральных сульфатно-углеводородно-кальциево-магниевых вод.

Минеральные воды Сwoшoвице образуются вследствие просачивания поверхностных вод и осадков вглубь земли. Вода, проходя через слои содержащих серу и другие элементы минералов, приобретает свои характерные свойства. На территории курортного парка существует 2 скважины минеральной воды – «Главный источник» и «Источник Наполеон». Это естественные скважины, хотя их появление связано с действующей здесь когда-то серной шахтой.

Свойства и применение cwoшoвицких вод

На вкус минеральная вода горьковатая, сначала прозрачная, через некоторое время мутнеет, её используют исключительно в форме полных или частичных ванн. Первоначально сильный сероводородный запах исчезает через некоторое время.

Сwoшoвицкие серные воды, имеющие доказанные лечебные свойства, применяются в естественном лечении ревматических, посттравматических и послеоперационных заболеваний двигательного аппарата, определённых неврологических и некоторых кожных заболеваний, в особенности псориаза.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- серные ванны
- пелоидотерапия в виде компрессов и грязевых обёртываний, а также лечебных грязевых ванн.
- физиотерапия
- кинезитерапия

- гидротерапия
- массаж
- охлаждающая терапия манжетом Cryo/Cuff

Описанные выше лечебные процедуры также являются процедурами, которые способствуют биологическому восстановлению организма. Благодаря ним Вы восстановите силы, улучшите свой внешний вид и самочувствие. Может, соблазнитесь массажем или расслабляющей жемчужной ванной?

Дополнительная информация о процедурах:

www.uzdrowisko.krakow.pl

Физическая форма



В Сwoшoвицах Вы воспользуетесь не только процедурами. Здесь Вы также можете позаботиться о своей физической форме, катаясь верхом, играя в теннис или проводя время на велосипедных и прогулочных трассах.

Жемчужная ванна



Соляная пещера в гостинице «Кристина»



Спорт

Рядом со Здроевым парком находятся спортивные объекты Воеводского народного спортивного клуба «Кракус»: большое футбольное поле (асфальтированное и покрытое травой), Центр верховой езды, гипотерапевтический центр. На огражденной территории стадиона находится детская площадка, столики для шахмат и шашек, стол для настольного тенниса, теннисные корты. Вы можете здесь покататься верхом или посмотреть на сезонные соревнования по конному спорту.

Вы сможете активно провести время не только в теплое время года: в близлежащих Подстолицах и Сеправе находятся небольшие лыжные спуски, где Вы можете совершенствовать свои способности. Более опытные любители лыжного спорта могут покататься на спуске Хелм в находящихся в 30-ти километрах Мысленицах.

Активный туризм

Во время пребывания в Сwoшовицах Вы также можете собрать-

ся в путешествие по многочисленным туристическим маршрутам. Несколько из них проходят через курортный парк и ведут к прекрасным, уже очень волнистым районам Велицкой возвышенности, откуда открываются замечательные панорамы. Также Вы найдёте здесь отличные велосипедные экскурсионные трассы, среди иных Сульфатный путь, ведущий в южные уголки Кракова – Сwoшовице и Форт Райско.

Сульфатный путь – это южный фрагмент Пути Крепости Краков, который представляет собой кольцо фортификаций XIX и XX веков, объединяющих восемь оборонных районов с многочисленными фортами, бастиянами, окопами и иными оборонительными сооружениями.

Дополнительная информация об укреплениях: www.twierdza.art.pl

Также Вы можете выбраться на экскурсию по проходящему мимо Сwoшовиц Краковскому Пути Генерала Бема. Он ведёт от Борка Фа-



Здроевый парк весной

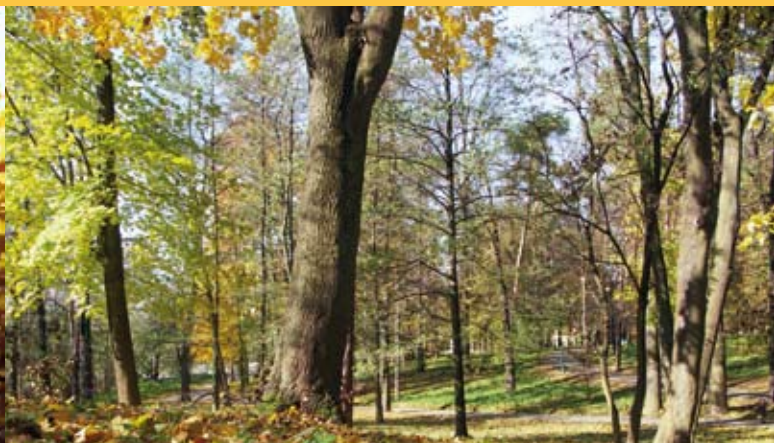
ленцкого через Кобежин, Сидзину, Либертов к Гаю – давнишнему имению семьи Бемов.

Дополнительная информация о туристических путях:

www.krakow.pl/odwiedz_krakow



Здроевый парк осенью



ВАЖНЫЕ АДРЕСА

«Здравница Краков Сwoшовице» (Uzdrowisko Kraków Swooszowice Sp. z o.o.)

ул. Kąpielowa 70, 30-698 Kraków
тел. (12) 254 78 11, факс (12) 650 47 45
www.uzdrowisko.krakow.pl
(здесь можно найти информацию
о проезде в здравницу городским
общественным транспортом)

Гостиница «Кристина» (Hotel „Krystyna”)

ул. Lusińska 9A-9B, 30-698 Kraków
тел. (12) 654 71 91, 654 71 65
факс (12) 654 78 56
www.hotel-krystyna.krakow.pl

Городская гмина Краков – Городское управление Кракова (Gmina Miejska Kraków – Urząd Miasta Krakowa)

pl. Wszystkich Świętych 3-4,
31-004 Kraków
www.krakow.pl
www.krakow.travel

Пункты городской информации

www.infokrakow.pl
it@infokrakow.pl

1. ул. Siostry Faustyny 3
(территория Санктуария
в Лагевниках)
тел. (12) 263 60 64

2. Павильон Выспанского
pl. Wszystkich Świętych 2
тел. (12) 616 18 86

3. Сукеннице
Главный рынок
тел. (12) 433 73 10

4. Центр обслуживания
туристического движения
(Centrum Obsługi Ruchu
Turystycznego)
ул. Powiśle 11, тел. 513 099 688

Релакс



Полное расслабление Вам наверняка обеспечат прогулки по курортному парку, который вместе с объектами здравницы занесён в список исторических памятников города Кракова. Парк является замечательным местом отдыха и общения с природой. Здесь имеется чудесный древостой с образцами, насчитывающими по 180 лет – среди них 6 памятников природы, вместе с огромной «липой-слон». Здесь резвятся белки, среди деревьев живут дятлы, сойки, сойки и кукушки.

Вблизи здравницы в Кракове-Лагевниках находится «Санктум-Божьего Милосердия» – место многочисленных полонимостей. Здесь Вы посетите расположенный вокруг площади Центр Яна Павла II.

**Дополнительная информация
о Центре:** www.janpawel2.pl

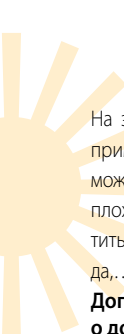
Кроме того, Вы можете воспользоваться разнообразными предложениями культурной, развлекательной и туристической жизни самого Кракова. Здесь Вы найдёте сад имени Станислава Лема, где на собственном опыте можете убедиться в действии законов физики. Хотите прогуляться по древнему Кракову? В таком случае обязательно отправляйтесь в музей в подземельях Главного Рынка. В этом уникальном в мировом масштабе подземном музее Вы перенесётесь во времени, а с помощью мультимедийного зрелища «По следам европейской идентичности Кракова» не только увидите, но и прикоснётесь к истории со времён основания легендарного города. С более современной историей жителей города еврейской национальности Вы познакомитесь в музее в бывшей фабрике Оскара Шиндлера, где можно посетить выставку «Краков – период оккупации 1939-1945».

**Дополнительная информация
о музеях:** www.mhk.pl/oddzialy

Главный рынок в Кракове



На малопольские курорты
за здоровьем, красотой, физической формой и релаксом



На этом не заканчиваются достопримечательности Кракова – Вы можете отправиться в рейс на теплоходе по Висле до Тынца, посетить самые известные уголки города... Решайте сами!

Дополнительная информация о достопримечательностях Кракова:

www.krakow.pl/odwiedz_krakow

Туристические достопримечательности вне Кракова

Если, несмотря на богатство возможностей, у Вас закончатся идеи насчёт интересного времяпровождения в самих Свошовицах и остальных частях Кракова, может, стоит посетить другие местности по соседству?

Величка – в ней находится старейшая, наравне с Бохней, соляная шахта. В 1978 году Соляная шахта Величка была занесена в Список

всемирного наследия ЮНЕСКО. На глубине 135 метров действует Краковский музей соляных шахт, представляющий, кроме всего прочего, историю соляной промышленности. В камерах шахты находится аллергологический санаторий.

Дополнительная информация о шахте: www.muzeum.wieliczka.pl, www.wieliczka.eu/pl, www.sanatorium.kopalnia.pl

Могиланы – местность с красивой панорамой Бескид с массивом Бабьей горы и Татр. Здесь Вы увидите фрагменты ренессансного парка, дворец в стиле классицизма начала XIX века. Также стоит посетить костёл XVII века с неоготической колокольней и алтарём в стиле позднего барокко в форме сердца, являющимся уникальным образцом европейского масштаба.

Более дальние поездки

При более длительном пребывании в Свошовицах стоит поехать



Санктuarioй Божьего Милосердия в Кракове-Лагевниках

в более далёкую поездку. На восток от Кракова находятся обширные комплексы деревьев и кустарников Неполомицкой пущи, а на западе – лежащие на территории Юрайского ландшафтного парка живописные долины и лесные комплексы.

Дополнительная информация о парке: www.it-jura.pl

Также можно отправиться в более длительное путешествие в Кальварию Зебжидовскую, Вадовице, Освенцим или Закопане.

Здоровый парк летом



Здоровый парк зимой



Щавница



Павильон минеральных вод на площади Дитла

Если Вы хотите насладиться очарованием Сондецкого Бескида и Пеннин, Вам совсем не обязательно ехать в два разных места – в Щавнице оба массива на расстоянии вытянутой руки. Неповторимость здравницы столетие тому назад оценил Генрих Сенкевич. Может быть, позволите пригласить Вас

на прогулку по захватывающему маршруту «Шалаевских гербов», сплаву по Дунайцу или стаканчик минеральной воды?

Месторасположение

Щавница лежит в долине правого притока Дунайца – реки Грайцарка, между Пеннинами и грядой Ра-

дейова в Бескиде Сондецком, на расстоянии около 50 км на юго-запад от Нового Сонча и около 37 км западнее Нового Тарга, вблизи польско-словацкой границы.

Несколько слов о Щавнице

Особенное положение долины является причиной того, что в Щавнице господствует мягкий, а вместе с тем особенный микроклимат, который создают: обрамляющие долину леса, большое количество солнца, небольшое количество осадков и чистый воздух. Здравница восхитит Вас также живописным пейзажем, которым она обязана близким расположением Пенинского национального парка и ущелья Дунайца.

Щавница может Вас также заинтересовать очарованием курортной архитектуры XIX века и разнообразными возможностями активного отдыха. Это место является иде-





Центр Шавницы



Гуральская капелла в Пенинах



Кресельный подъёмник на Паленицу

альной турбазой, принимающей несколько тысяч гостей, которым предлагается ночлег в комнатах разного стандарта.

В городе постоянно реализуются новые инвестиции, благодаря которым Шавница возвращает себе былой блеск, становясь современным европейским курортом, предлагающим услуги наивысшего стандарта.

История

Первые упоминания о поселении относятся к началу XV века и связаны с передачей королём Влидиславом Ягелло 400 флоринов Абраму из Гошчиц, в отнесении к этой записи на территории Чорштынского староства упоминаются две Шавницы - Выжна и Нижна.

Однако, динамичное развитие Шавницы как здравницы выпало на середину XIX века, когда обладателем шавницких богатств стал Юзеф Стефан Шалай, который считается истинным создателем шавницкого курорта. Он построил первые курортные ванны, новые виллы и пансионаты, архитектурно оформил открытые источники: Магдалена, Валерия, Ян, Шимон, Хелена и Анелия, а также расширил и модернизировал Верхний парк. Шалай выполнил также многочисленные рисунки

Пенин и Шавницы, а все свои работы опубликовал в 1858 г. в «Шавницком альбоме». Также он приглашал в Шавницу выдающихся людей своей эпохи.

Перед смертью Юзеф Шалай записал здравницу в наследство Академии наук в Кракове, которая построила гостевой двор (сгорел в 1962г.), привела в порядок парк, окончила начатое Шалаем строительство дороги через Пенины к Красному монастырю. Финансовые и организационные трудности вынудили Академию в 1909 г. продать Шавницу Адаму Стадницкому, который способствовал об-

щему развитию Шавницы и появлению ингалятория (оборудованного первыми в Польше пневматическими камерами). Планы хозяина были прерваны II мировой войной. 18 марта 1948 года на основании Указа Министра здравоохранения здравница Шавница была передана государственному казначейству. Статус города здравница получила в июле 1962 года. С января 2008 г. тип гмины был изменён с городской на посёлочный, что в практике повлекло исключение из административных границ города районов Яворек и Шляхтова, которые наделили статусом села.

Шавница с высоты птичьего полёта





*Памятник Генрику Сенкевичу
на Здравном Делтаке*



*Региональный элемент
малой архитектуры*



Церковь в Шляхтово

Здоровье и красота



Здравница Щавница располагает 12 источниками минеральных вод. Щавницкие воды лучше всего употреблять в павильонах, также их можно купить в хороших магазинах.

Особенности и применение щавницких вод

Щавницкие воды – это углекислые гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые, бромистые и йодистые воды, богатые минеральными солями и многими микроэлементами. Компания ОАО «Здравница Щавница» специализируется на лечении

заболеваний дыхательных путей, хронических заболеваний носоглотки, голосового аппарата из-за чрезмерных голосовых нагрузок, аллергических заболеваний верхних дыхательных путей и бронхиальной астмы. Также предлагает бальнеологическое лечение при заболеваниях двигательного аппарата, особенно при болях в позвоночнике и ревматических болезнях.

Сплав по реке Дунаец. Вид на Три Короны





Вид с вершины Соколицы

Физическая форма



Приезжайте в Щавницу за незабываемыми пейзажами, впечатлениями, а при случае – за лучшей физической формой. Большинство достопримечательностей здесь связано с движением.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- индивидуальные ингаляции носа или горла, полоскание носа и горла, bulling
- ингаляции ультразвуком
- ингаляции соляными водами
- электротерапия (терапульс, ионофорез, диадинамик, ультратон)
- гидротерапия (полные подводные массажи и вихревые массажи ног, 4-камерные ванны, жемчужные ванны, минеральные ванны и углекислые ванны (CO₂))
- кинезотерапия (индивидуальная гимнастика с элементами массажа позвоночника)
- бальнеотерапия (парафиновые и грязевые компрессы)
- лазерная терапия
- магнитная терапия
- криотерапия
- питьевое лечение минеральными водами

В Щавнице Вы также можете отдать в руки специалистов и подпитать, омолодить и смоделировать своё тело. Процедуры SPA предлагают среди прочих Solar Spa Hotel, санаторий «Будовляни», а также пансионат «Амон» в Яворках.

Спорт

С объектах для ночлега доступны крытые бассейны, теннисные корты, аквапарк (Hotel Solar Spa). Обще-доступны корты на улице Главной, Скейт Парк и стадионы. Любителя водных видов спорта могут проверить свои способности, взяв напрокат каяк и пройдя слалом по трассе сплава по Дунайцу.

Щавница привлекает также зимой. На территории города – в центре, в Яворках и под Дурбашкой – находятся подъёмники и лыжные спуски как для начинающих, так и для опытных любителей катания на лыжах. Лыжников с большими способностями обрадует наличие искусственно заснеженной трассы на склоне Паленицы, имеющей аккредитацию FIS, на которой проходят альпийские соревнования. Любителей сноуборда ждёт расположенная на вершине горы так называемая Гравитационная Рына. В Щавнице находятся многочисленные прокаты лыжного и сноубордистского оборудования. На лыжных спусках свои услуги предлагают профессиональные инструкторы по лыжному спорту.

Активный туризм

Покрытые лесами горы с богатой флорой и фауной притягивают лю-

бителей пеших странствий. Многочисленные туристические трассы ведут к самым высоким вершинам Пенин и Горцев, а также к природным резерватам: Вонвозу Хомоле, Высоким Скалкам, а также к одному из самых красивых, изобилующих живописными скалами и скалистыми порогами, создающему ущелья и водопады – резервату Белой Воды. Трассы соответствуют физическим возможностям среднестатистического пользователя. Самые важные туристические маршруты – это: Щавница Дольна – Пенинская Дорога – Красный монастырь (Словакия) (красный), Три Короны – Соколя Перть – Соколица – Щавница Дольна – Шафранувка – Дурбашка – Высоке Скалки (синий), Дзвонкувка – Бересник – Пастуший шалаш (Bacówka) Польского туристско-

Стоит знать, что:

- на территории Щавницы находится Гора Ярмута, на которой согласно легендам находился языческий храм божества, от имени которого произошло название возвышенности.
- в Щавнице бывал восхищённый местной атмосферой Генрих Сенкевич, который помогал бедным детям из Щавницы. В 2008 г. в знак благодарности рядом с пешеходной улицей Здравеювы открыли памятник этому выдающемуся польскому писателю и Нобелевскому лауреату.
- в 2005 году здравница Щавница вследствие судебной договорённости вновь вернулась довоенным хозяевам – семье Стадниких.



краеведческого общества (польск. сокр. РТТК) под Бересником – Бриярка – Щавница – Паленица – Шафранувка (жёлтый), Щавница автовокзал – долина Сопотницкого Потока – Черемча – база ПТКО на Пшехыбе (синий), Щавница автовокзал – Лысины – база ПТКО на Пшехыбе – Язовско (зелёный).

Если Вы предпочитаете более быстрые способы осмотра окрестностей, то Вас порадуют многочисленные велосипедные и конные трассы разной степени трудности. На месте, в прокате спортивного инвентаря Вы можете получить горный велосипед, а на конных фермах воспользоваться богатым предложением организуемых там конных мероприятий.

Релакс



Щавница соблазняет Вас не только красотой природы и уникальным микроклиматом, но также очень разнообразным предложением дополнительных достопримечательностей. Убедитесь сами.

Гербы Шалая и «Пенинское лето»

Уже в самом центре Щавницы Вы можете воспользоваться 4-местным кресельным подъёмником, ведущим на Паленицу, откуда открывается вид на чудесную панораму Татр, Пенин, Бескида Сондецкого и всей Щавницы. Рядом, на соседствующей с Паленицей Шафранувке, построена вагонетная горка, притягательная как для детей, так и для взрослых.

Одной из наиболее известных достопримечательностей туристический пейзаж Пенин является сплав tratwami przelomem Dunajca, которым ежегодно пользуется ок. 250 тыс. человек. А на чистых горных реках и быстрых потоках любители рыбалки могут порыбачить на форель, хариус и дунайский лосось.

Замечательным дополнением местного климата является гуральский фольклор, который в Щавнице ещё жив и заметен в пенинском диалекте, народных костюмах, которые носят плотгоны, извозчики и коренные щавничане по праздникам, а также в товарах местных ремесленников и творениях народных мастеров. Здесь действуют региональные коллективы и Пенинский отдел Союза Подхалан. Каждое лето организуется праздник местного фольклора «Пенинское лето». В Пенинском музее находится также постоянная этнографическо-историческая экспозиция, посвящённая культуре пенинских гуралей и оружейной традиции. Самые главные исторические памятники города – это: строение здравницы XIX века на площади Дитла, церковь в Яворках с барочным иконостасом, часовни в Парке Гурном и Дольном, строение источников минеральных вод Валерия и Шимон, старое Шалаевское кладбище с древними надгробиями и часовней в неоготическом стиле, двор Юзефа Шалая 1839 года.

Уникальная достопримечательность – путь «Шалаевских гербов», который является городской туристической трассой. «Шалаевские герба» – это деревянные та-

блички с названием и рисунком, которые развешены на зданиях, где сдаются комнаты отдыхающим и туристам. Идея их введения и первоначальное исполнение приписывают Юзефу Шалаю – создателю Щавницкой здравницы. Кроме того, в течение всего года в павильоне здравницы функционирует Галерея выставок павильонов, в которой представлены работы выдающихся мастеров. В свою очередь, в отремонтированном здании на площади Дитла расположен Музей истории Здравницы, открытый в 2010 году внуком последнего владельца здравницы графа Стадницкого.

Если же Вы любите хорошую музыку, направляйтесь в Яворки, в пристань для артистов – «Музыкальную овчарню». Там проходят рок-концерты, концерты блюза, джаза, кантри и др. известных и популярных польских и зарубежных исполнителей. Часто здесь даёт концерты всемирно известный скрипач Найджел Кеннеди.

Дополнительная информация о достопримечательностях:
www.szczawnica.pl

Туристические достопримечательности в Щавнице

Пребывание в Щавнице – это также отличная возможность познакомиться с красотами Пенинского национального парка, посетить близлежащие замки в Недице и Чорштыне, поплавать на теплоходе по Чорштынскому озеру. Также Вы можете посетить Старый Сонч, выбраться в Польские Татры или Словакию.

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское и гминное управление Щавницы

(Urząd Miasta i Gminy Szczawnica)
ул. Szalaya 103, 34-460 Szczawnica
тел. (18) 262 22 03, факс (18) 262 25 30
www.szczawnica.pl
e-mail: miasto@szczawnica.pl

Городской Центр культуры (Miejski Ośrodek Kultury)

ул. Główna 6, 34-460 Szczawnica
тел. (18) 262 26 66
www.mokis.szczawnica.pl
e-mail: mokszczawnica@pro.onet.pl

ОАО «Курорт Щавница» (Przedsiębiorstwo „Uzdrowisko Szczawnica” S.A.)

ул. Zdrojowa 26, 34-460 Szczawnica
тел. (18) 262 22 11
www.uzdrowisko.szczawnica.pl
e-mail: biuro@uzdrowisko.szczawnica.pl

Пенинский отдел Польского туристско-краеведческого общества

(Pieniński Oddział PTTK)
Os. Poloniny 4a/3, 34-460 Szczawnica
тел. (18) 262 23 32
www.pttk.szczawnica.pl
e-mail: pttkszczawnica@siecpieniny.net

Sweczky Travel Центр организации туризма

ул. Zdrojowa 2/4, 34-460 Szczawnica
тел. (18) 262 18 95
www.sweczkytravel.pl
e-mail: biuro@sweczkytravel.pl

Пенинский Центр туризма (Pienińskie Centrum Turystyki) Государственные и международные туристические услуги

ул. Główna 1, 34-460 Szczawnica
тел./факс (18) 262 23 32
www.pieninskiecentrumturystyki.pl
e-mail: biuroptct@op.pl

Вапенне

(гмина Сенкова)



Вапенне, вид Сенкова

Вы знаете, где появилась первая нефтяная скважина? Совсем не в Техасе, а в местности под названием Сяры в гмине Сенкова. Чем ещё удивит Вас эта гмина? Прежде всего, нетронутой людской рукой природой в сочетании с деревянной архитектурой и лемковской традицией местных деревень. Эта неповторимая атмосфера создаёт замечательное оформление здравницы в деревне Вапенне, которая считается одной из самых чистых и небольших курортных местностей в Польше.

Месторасположение

Гмина Сенкова расположена в западной части Низкого Бескида,

в Магурской горной цепи между долинами рек Ропы и Вислоки. На юге гмина граничит со Словакией, на севере с Горлицами. Курорт Вапенне расположен в котловане, в самом сердце Магурской группы Низкого Бескида у подножия Вонтковской Магуры (847 м над уровнем моря), на расстоянии 14 км от Горлиц.

Несколько слов о курорте Вапенне и гмине Сенкова

Вапенне характеризуется благоприятным горным климатом, который способствует отдыху и лече-

нию. Высокие параметры чистоты воды и воздуха причисляют Вапенне к уже немногочисленной группе здравниц, соответствующих высоким нормам чистоты. В Вапennom имеется туристическая база в виде постоянных домиков и кемпингов, а также банкетно-концертный зал, кафе и буфет.

Окрестности Вапенне отличаются живописными пейзажами, чистой средой и богатством флоры и фауны. Южно-восточную часть гмины Сенкова занимает Магурский национальный парк. В населённых пунктах гмины Вы можете посетить многочисленные сакральные памятники XVI и XVII веков, среди которых есть много церквей. В этих краях Вы перенесётесь в минувшую эпоху вместе с богатством культуры лемков и погорян.

История

История Вапенного нисходит к 1546 г., когда король Сигизмунд Старый наделил Михала, сына солтыса из Ментины, правом основания деревни на валашском праве. Вапенне как королевское село принадлежало к бецкому старостничеству, позднее перешло во владение Любомирских. Основным занятием жителей было пастушество.

Во второй половине XIX века на территории села начали добывать



Церковь в Бодаках



Дворец семьи Длугошей в Сярах



Ясёнка – вид

нефть. Однако самым большим сокровищем местности были находящиеся здесь минеральные воды, известные уже в XVII веке. Расцвет Вапенного приходится на первую половину XIX века, когда здесь появился первый лечебный курорт, называемый в период разделов «Шведельбад».

В 1848 г. здравница обладала 3 виллами и ванными комнатами с 50 ванными. В 20-х годах XX века купаниями в Вапенном пользовалось 100 человек в день. В межвоенное время скромно обустроенная и дешёвая здравница было доступно практически всем, о чём свидетельствует пребывание в нём местной челяди и жителей околочных посёлков.

После разрушений времён II мировой войны Вапенне частично возродилось в 1948. В 1955 территория здравницы была передана и переделана под центр отдыха. В 60-х годах здесь появился лечебный центр, а здравница имела в распоряжении 8 кабин для купаний в минеральной воде и 3 для грязевых ванн. Также тогда восстановили пансионат, построили гастрономический отдел и возвели около 50 кемпинговых домиков. В 1973 году был отдан в эксплуатацию бассейн. С 1979 г. в здравнице организовывался 24-дневный

стационарный санаторных отдых. Сегодня Вапенне является одним из наиболее привлекательных курортов южной Польши.

Здоровье и красота



В здравнице есть собственные запасы минеральных серно-водородных вод (источники Камила, Марта и Сюзанна), а также скважины минеральных вод.

Лечение заболеваний

Самым большим богатством Вапенного являются сернистые воды. Основами показаниями к применению ванн с сернистыми водами являются: болезни двигательного аппарата дегенеративного происхождения, хронические воспалительные заболевания –воспаление суставов позвоночника, ревматоидное воспаление суставов, некоторые болезни кожи, некоторые болезни нервной системы и некоторые синдромы, а также атеросклеротические нарушения периферического кровообращения.

В Вапенном Вы можете принять процедуры с использованием добываемой на месте лечебной грязи, применяемой в лечении заболеваний двигательного аппарата и женских заболеваний.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- светолечение
- электрофорез
- кинезотерапия (в том числе массажи)
- гидротерапия (подводные массажи, жемчужные ванны, озоновые ванны)
- бальнеотерапия (грязевые обёртывания, сульфидные ванны)

Здравница также предлагает процедуры СПА – прежде всего услуги по уходу за кожей – грязи Мёртвого моря, процедуры с использованием грязевых обёртываний, процедуры из области гидротерапии.

Здравница Вапенне



Физическая форма



Пребывание в Вапненном не обязательно ограничивать только лечебными процедурами. Стоит также позаботиться об общей физической форме.

Спорт

На территории курорта находится комплекс с открытым бассейном с подогревом воды (главный бассейн, лягушатник), который обслуживается квалифицированными спасателями. Кроме того, Вы можете здесь воспользоваться спортивными стадионами для: футбола, гандбола, баскетбола, волейбола и бадминтона. К услугам отдыхающих также теннисный корт, прокат спортивного инвентаря и настольных игр.

Поблизости можете также покататься верхом на известном конезаводе гуцульских лошадей в Гладишове. А в 14 км, в Горлицах сможете

поплавать в крытом бассейне, покататься на искусственном катке и воспользоваться спортзалом.

Здесь также есть чем заняться зимой. На склонах Маластовской Магуры вблизи турбазы находится 4-местная канатная трасса (www.skiparkmagura.eu) со спусками протяжённостью 1400м и лыжня длиной в 3 км. На лыжах можно также кататься на более пологих склонах в Маластове и Сенковой.

Активный туризм

Территория гмины Сенкова покрыта густой сетью обозначенных туристических маршрутов, приглашающих к пешим, велосипедным, конным и лыжным прогулкам по трассам, ведущим через самые красивые и интересные уголки.

Самые важные маршруты – это: красный маршрут – Здыня – Поповые Верхи – Воловец – пастуший шалаш (basówka) Польского туристско-краеведческого общества в Бартном

– Магура Вонтковска – Конты (самая главная трасса Бескид, включенная в международный путь дружбы Айзенах-Будапешт), зелёный маршрут I – Горлице – Лысола – Ментина Велька – Вапенне – Магура Витковска – до красного маршрута, зелёный маршрут I – Шымбарк – Магура Маластовска – Смерековец – Высова, синий маршрут – Горлице – Сяры – Остры Дзял – Магура Маластовска – пастуший шалаш (basówka) Польского туристско-краеведческого общества в Бартном.

Характерными элементами этих путей являются красивые церкви, часовни и придорожные кресты, военные кладбища, а прежде всего пейзажи с почти нетронутой природной средой.

Гмина является также удобным пунктом выхода на туристические трассы, например в прекрасный Бардеев в Словакии и на трассу деревянной архитектуры. Через гмину проходит также венгерский путь (называемый «королевским трак-

Магура Маластовска

Путь Радоцына-Конечна



том»), который во времена Казимира Великого был одним из важнейших коммуникационных путей в Польском Королевстве. По нему путешествовала рыцарская почта, королевская администрация, шляхта и купеческие караваны.

Релакс



Если Вам не хватает тишины и спокойствия, Вы найдёте его в Вапенном и его окрестностях. Гмина Сенкова – это один из немногочисленных районов, где естественное окружение осталось практически в нетронутом виде, а вмешательство человека не успело ещё уничтожить красот пейзажа и среды. Многочисленные костёлы и церкви, вписанные в маленькие, слабо населённые деревни, создают характерные живописные виды и незабываемую атмосферу минувшей эпохи. Отдыху здесь способствует богатая культура лемков и по-

горян, которая находит своё отражение в предметах ручной работы, народной культуре, гостеприимности местного населения.

Экскурсии по Вапенному и окрестностям

Сразу за территорией курорта проходит граница Магурского национального парка. Здешний горный климат способствует отдыху и лечению, а открытое пространство и плавные, густо покрытые лесом возвышенности создают отличные условия для туризма.

В местные леса Карпатской пуши Вы можете пойти на бескровную охоту, грибы и ягоды. Вы будете восхищены кристально чистыми реками и ручьями, а также богатством флоры и фауны. На склонах Магуры Вонтковской находится резервация «Корнuty» с оригинальными песчаниковыми скалами, достигающими 25 м в высоту, а интересной особенностью является обитающая здесь редкая бабочка мнемозина.

Стоит знать, что:

- В 1812-1815 после московской кампании в Вапенном лечились солдаты Наполеона.
- С 1852 года в Сярах (гмина Сенкова) работала первая в мире нефтяная скважина.
- Стоящий в Сенковой деревянный костёл св. Филиппа и Якова 1520 года охотно рисовали Станислав Выспянский, Иосиф Мехоффер и Владимир Тетмайер.

В самом Вапенном Вы увидите два придорожных латинских креста из песчаника, выполненных в 1867-1868 гг. Матеем Цыркотой, народным художником из Бартного. На территории гмины Вы также посетите многие достопримечательности сакрального искусства, в том числе несколько лемковских церквей – шедевров зодчества, с куполами, тройными крестами и иконопи-

Скальный заповедник Корнuty

Водопад на притоке реки Волосец

Церковь в Пентной



ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Городское управление

Гмины Сэнкова

38-307 Sękowa 252

тел. (18) 351 80 16, 351 80 17

факс (18) 354 03 10

www.sekowa.pl

e-mail: ugsekowa@sekowa.pl

Здравница Вапенне

В Вапенном около Горлиц

38-307 Sękowa

тел./факс (18) 351 81 63, 351 90 01

www.wapienne.iap.pl

e-mail: wapienne@wapienne.pl

сью внутри. В греко-католической церкви в Бартном находится в настоящее время Музей церковного искусства. Церкви в большинстве своём входят в состав Пути деревянной архитектуры Малопольского воеводства.

Дополнительная информация

о Пути деревянной архитектуры:

www.drewniana.malopolska.pl

Жемчужиной является один из самых замечательных памятников деревянного зодчества в Польше – костёл св. Филиппа и Иакова в Сенковой, построенный в 1520 году из лиственницы в готическом стиле. Этот объект был награждён

престижной медалью Prix Europa Nostra, а в июле 2003 года занесён во Всемирный список наследия ЮНЕСКО. Посетите также неоготический приходской костёл св. Иосифа в Сенковой, построенный в 1885 г. В пейзаж этих сторон также вписаны памятники истории, такие как старые ограждения, придорожные кресты и часовни, построенные жителями в знак благодарности, которые верили, что они уберут их от зла.

Следующим характерным элементом пейзажа гмины являются разбросанные посреди гор кладбища времён сражения под Горлицами, имевшей место во время I мировой войны. Кладбища были проектированы такими известными архитекторами, как Ганс Майер и Душан Юркович.

Также нельзя забывать о том, что гмина Сенкова – это колыбель нефтяного промысла. Чтобы «спасти от забвения» наследие промышленной культуры, связанной с добычей и переработкой нефти, в Сенковой был создан Скансен нефтяной промышленности, который показывает технологический процесс добычи, очистки и транспортировки нефти. Эта экспозиция является частью Карпатского нефтяного пу-

ти, пропагандирующего Карпатско-галицийский нефтяной путь как туристический продукт мирового значения. До сегодняшнего дня, особенно в Сенковой, Сяре и Ропице Горной, можно наткнуться на старые нефтяные скважины и бурильные установки – памятники «нефтяной горячки» 150-летней давности.

Дополнительная

туристическая информация:

www.sekowa.pl

Туристические места

вне гмины Сенкова

На расстоянии около 32 км от Вапенного находится польско-словацкий пограничный переход в Конечной, который позволит Вам воспользоваться дополнительными достопримечательностями на территории соседнего государства. Стоит посетить словацкий город Бардеёв с красивым старым городом, занесённым с список ЮНЕСКО.

Пребывание в Вапенном Вы можете украсить поездкой в находящуюся на расстоянии около 60 км Крыницу-Здруй или другой известный курорт – Высову (ок. 40 км). Кроме того, в 30 км от Вапенного находится искусственный залив Климковка с центром водных видов спорта, где Вы можете плавать на каяке и паруснике.

*Костёл св. Филиппа и Иакова
в Сенковой*

Церковь в Овчарах

Церковь в Воловце



Высова-Здруй

(гмина Усце Горлицке)



Высова, Курортная больница Бескид

Ищете прекрасного, спокойного, безмятежного места с красивой дикой природой, где на расстоянии вытянутой руки будут чудесные минеральные воды, известные лечебными свойствами? Соберитесь в Высову-Здруй – «галицийское Мерано», обрамлённое вершинами Ганьчовских гор, с неповторимым микроклиматом, где на подмокших лугах проистекают минеральные источники, а в лесах прячутся крупные рыжики.

Месторасположение

Высова-Здруй расположена в юго-западной, самой высокой части Бескида Нижнего, называемой Ганьчовскими горами, над рекой

Ропой, истоки которой находятся на территории деревни Блехнарка рядом со словацкой границей. Местность находится на расстоянии около 35 км от Горлиц и 42 км от Крыницы-Здруй.

Несколько слов о здравнице Высова и гмине Усце Горлицке

Гмина Усце Горлицке является одной из самых привлекательных уголков южной Польши, а всё благодаря специфическому положению в горной цепи Бескида Нижнего, составляющего часть Внешних Западных Карпат. Высокая лесистость, красота горного



ландшафта, чистая среда, благоприятный мягкий климат и низкая плотность населения манят Вас приехать в каждое время года. Ваше внимание привлекут также уникальные в масштабах страны сборы растительного покрова и животного мира, а также природная среда с сохранившимися элементами первичного ландшафта. Гмина также интересна с этнографической точки зрения. До так называемой «Акции Висла» в 1947 году эти районы были в основном населены лемками, которые до сегодняшнего дня сохранили свою культур-

Стоит знать, что:

- Высова-Здруй издавна называют «галицийским Мерано».
- в 1925 г. имело место объявление Матери Божьей на горе Явор. Сегодня там находится санктуарий, в котором самое важное богослужение проходит 12 июля, на праздник Петра и Павла.
- режиссёр Ежи Гоффман снимал сцены фильма «Огнём и мечом» в гмине Усце Горлицке над заливом Климкувка, который в его фильме «сыграл» Днепр.



Грязевые процедуры



Бявена, бассейн

ную самобытность. Разбросанные по миру лемки каждый год встречаются на своём празднике «Лемковском костре» в деревне Здыня. Именно здесь, среди зелёных гор и польско-лемковского наследия лежит Высова-Здруй, прекраснейшая здравница, история которой нисходит к XVII веку. В Высову-Здруй приезжают отдыхающие со всей Польши, обеспечивая себе возможность пользования здоровым и мягким микроклиматом и достоинствами высовских минеральных вод. Курорт предлагает целую гамму не только лечебных процедур, но также процедур из сферы биологического восстановления. Высову-Здруй Вы покинете отдохнувшими и прежде всего оздоровившимися.

История

Название деревни вероятно происходит от старославянского имени Выш. Первые упоминания о поселении относятся к XV веку, когда здесь проходил торговый путь через Карпаты. Местность и её окрестности были заселены лемками. В течение нескольких веков жизнь в приграничной деревне протекала спокойно. Только в XVIII веке эти местности были потрясены битвами барских конфедератов с русскими войсками.

Первое историческое свидетельство о высовских источниках относится к XVII веку. Однако начало развития курорта выпало на конец XVIII - начало XIX века. В 1814 Урсула Дембинска, известная своей хозяйственностью, построила здание, состоящее из 9 жилых помещений и 6 отдельных ванных комнат.

Во время I мировой войны в результате военных действий лечебный центр сгорел. В межвоенный период заведение восстановили, также воздвигли новые деревянные здания здравницы и изысканный павильон минеральных вод.

После II мировой войны курорт был сильно разрушен. В 1959 году создано Государственное предприятие «Здравница Высова». Большинство санаториев и центров отдыха появилось в 1960-1980 годах. Высова-Здруй является сегодня одним из самых известных польских курортов.

Здоровье и красота



Высова-Здруй - один из немногих курортов как в Польше, так и в Европе, который имеет такое большое богатство минеральных вод. Их разнообразие связано с различным геологическим строением почвы - вода циркулирует между чередующимися слоями песчаников и сланцев, что приводит к её насыщению минералами.

Церковь в Беличной



Высова, церковь



Четырёхкамерные ванны



Свойства и применение высовских вод

В настоящее время используется одиннадцать водозаборов/источников, которые отличаются содержанием постоянных и газовых субстанций. Министерство Здравоохранения наделило воды «Горного района Высова» статусом лечебных. Все воды – это углекислые щелочные минеральные воды с высоким содержанием минеральных субстанций и микроэлементов. Большинство из них доступно в Павильоне минеральных вод в сердце курорта в красивейшем, почти столетнем Здравеом парке. Среди всех четыре наиболее характерные для Высова-Здруй (Франтишек, Юзеф, Хенрик, Высовянка) производятся в Разливочной минеральных вод. В здравнице Высова-Здруй предоставляются комплексные услуги по курортному лечению и реабилитации, а также услуги отдыха на базе курортного санатория «Бявена» и «Высова», санатория «Глиник», курортной больницы «Бескид» и протодолечебного учреждения. Курорт специализируется на ле-

чении сахарного диабета, а также проводит курортное лечение болезней мочевого выделительной системы, пищеварительной, дыхательной, костно-суставной и мышечной систем, а также ожирения.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- бальнеотерапия (минеральные ванны, ингаляции с минеральными водами, грязевые компрессы)
- гидротерапия (души, душ Шарко, жемчужные ванны, вихревой массаж)
- светолечение (облучение лампой Sollux)
- ультрасоноотерапия (ультразвуковые процедуры)
- электротерапия (гальванизация, электрические 2- и 4-камерные ванны, диадинамические токи, криотерапия)
- кинезотерапия (лечебная гимнастика)
- магнетотерапия

Проводимые процедуры помогут Вам вернуть здоровье и значитель-

но улучшить Ваше состояние. Несомненно, повлияют также на Вашу красоту, за чем следует Ваше самочувствие. Может, воспользуетесь бассейном с гидромассажем или соляной пещерой со сказочной внутренней обстановкой и спасительным влиянием на тело и психику?

Физическая форма



Позаботиться о хорошей физической форме Вам помогут не только лечебные процедуры, но и разнообразные возможности для активного отдыха.

Спорт

Территория гмины Усце Горлицке способствует спорту в любое время года. В самом курорте, в Вашем распоряжении находятся теннисные корты, боулинг и спортивные залы. Доступен также крытый бассейн (санаторий «Биавена», «Глиник»). В настоящее время в центре деревни в рамках проекта под названием «Аквапарк в Высове-Здруй» строится крытый бассейн, его ввод в экс-

Здравый парк

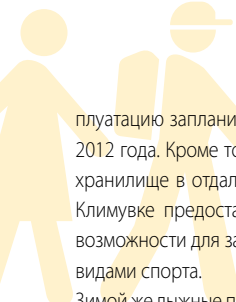


Часовня в Новце 1882 г.



Церковь св. Космы и Демьяна
в Сквирном





плутацию запланирован на конец 2012 года. Кроме того, летом водохранилище в отдалённой на 12 км Климувке предоставляет большие возможности для занятий водными видами спорта.

Зимой же лыжные подъёмники привлекают лыжников. Здесь находится лыжный подъёмник рядом с пансионатом «Рамис». В ближайшие годы, в части Высовой, названной Хутой Высовской, будет построена лыжная станция Остры Верх. На более длинный подъёмник протяжённостью 1400 метров Вы можете поехать в Магуру Маластовскую, на расстоянии около 20 км от Высовой-Здруй. На лыжах можно также покататься в Смерковце (на расстоянии около 11 км) или в словацком центре в Регетовке (на расстоянии около 31 км). Территория вокруг Высовой – это также прекрасное место для лыжных гонок.

Активный туризм

В Высовой-Здруй ждут Вас сотни километров интересных пешеходных, велосипедных и конных маршрутов. Самые важные трассы – это: жёлтый маршрут – Высова – Блехнарка – Пшеленч Высовска – Пшеленч Регетовска – Регетув, голубой маршрут – Ропки – Хута Высовска – Высова – Пшеленч Регетовска – Явожина Конечнянска – Конечна, зелёный маршрут – Ляскова (997 метров над уровнем моря – самая высокая польская вершина Бескида Нижнего) – Остры Верх – Высова – Козе Жебро – Сквиртне (Маршрут им. Винченца Поля). Если Вы любители современной истории, то Вас наверняка заинтересует кладбищный маршрут (Блехнарка – кладбище № 49 и № 50 на Высоте), где Вы можете посетить кладбища периода Первой мировой войны. Уникальность кладбищ заключается в том, что они построены из местных природных материалов, то есть камня и дерева, а кроме того, здесь похоронены солдаты разных национальностей. Есть также маршруты для велосипедистов – может Вы позволите себя уговорить на поездку одним из этих путей: чёрный маршрут – Высова костёл – Пшеленч Хутнянска – Ропки – Пшеленч Липка – Чертижне – Избы – Белична – Пшеленч Перехиба – Ропки – Ханьчова – Высова-Здруй, жёлтый маршрут – Высова церковь – Ханьчова – Сквиртне – Регетув Нижны – Регетув Выжны – перевал между Обицем и Явожинкой – Блехнарка – Высова-Здруй, красный маршрут –

Пшеленч Высовска – Блехнарка – Высова-Здруй – Ханьчова – Снетница – Брунары. Вы можете также воспользоваться пешим переходом Высова-Здруй–Цигелка и собраться в экспедицию по маршрутам на словацкой стороне Бескида Нижнего. Проводя время в Высове-Здруй, кроме пешеходных и велосипедных трасс, Вы сможете проехать верхом по следующим маршрутам: Высова – Долина Лопатинского – Ханьчова, а также Избы – Белична – Пшеленч Пулаского. Недалеко Вы найдете тоже конные заводы гуцульских лошадей в Гладышове, а также конные заводы в Ханьчовой, Избах, Новице и Высовой. Можно тоже собраться в путь по трассе деревянной архитектуры вокруг Высовой, по многочисленным в этом районе церквям.

Релакс



Высова-Здруй является небольшим прекрасным городком, в котором Вы забудете о своих повседневных заботах и регенерируете тело и ум, собираясь на прогулки по Здроевому парку или близлежащим лесам. В этих местах Вы наткнетесь на

Усце Горлицке



Павильон минеральных вод
в Здроевом парке



Вид с Бявены



многочисленные памятники, которые свидетельствуют о давно прошедших временах – исторические послелемковские здания, придорожные часовни, послевоенные кладбища.

Источники, рыжики и медведи

В самой Высовой направляйтесь вначале в сторону Здрового парка, расположенного между рекой Ропа и потоком Шумняк. На протяжении всего года Вы здесь можете попробовать воду в Павильоне минеральных вод, а летом воспользоваться детской площадкой. В окрестности имеются туристические переходы через границу, по которым вы дойдёте в Стебник или Цигельки.

Высову-Здруй окружают великолепные старые леса, являющиеся раем для грибников, которые встречаются каждый год на «Празднике рыжика». В диких дебрях живёт целый ряд лесных животных, а среди них несколько охраняемых видов, которые занесены в Польскую Красную книгу животных (бобр, барсук, бурый медведь, волк), птиц (чёрный аист), а также редких охраняемых насекомых (альпийский усач).

Религиозные памятники и другие достопримечательности

Кроме натуральной красоты этих малонаселённых районов, туристы найдут здесь следы истории в виде – в большинстве послелемковских – исторических зданий са크ральной архитектуры. В настоящее время у Вас есть возможность посещать 26 зданий в церковном стиле, из которых самым важным является Святылище Богоматери на Святой Горе Явор, а также церкви в Брунарах и Квятоне. Кроме того, Вам следует увидеть кладбища периода Первой мировой войны по проекту Душана Юрковича, исторические архитектурные схемы лемковских деревень (деревня Новице), а также многие придорожные кресты и часовни.

Что ещё может предложить Вам Высова-Здруй? Зимой, кроме лыж, – катание на санях, а весной, летом и осенью – культурные и спортивные мероприятия, среди прочих Лемковский костёр (Łemkowska Watra), Майские пикники (Majówki), Гминные дожинки, Праздник рыжика, Гуцульские дни, велосипедные и автомобильные гонки (с календа-

рём мероприятий можно ознакомиться на сайте гмины).

Дополнительная информация о достопримечательностях:
www.usciegorlickie.pl

Туристические достопримечательности вне Высовой-Здруй и её окрестностей

В курорте организуются многочисленные экскурсии, например в исторический Беч, Крыницу-Здруй или Бардеевские Купели, а даже в Венгрию. Вы можете тоже самостоятельно организовать пешую или велосипедную экскурсию по словацкой стороне.

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Гмина Усце Горлицке
38–315 Uście Gorlickie 80
тел. (18) 351 60 41 (02, 42, 75)
e-mail: gmina@usciegorlickie.pl
www.usciegorlickie.pl

Гминный культурный центр (Gminny Ośrodek Kultury)
38–315 Uście Gorlickie 267
тел. (18) 353 05 14
e-mail: gok@usciegorlickie.pl

ОАО Курорт Высова-Здруй (Uzdrowisko Wysowa Zdrój S.A.)
38–316 Wysowa-Zdrój 149
тел. (18) 353 24 47
sekretariat@uzdrowisko-wysowa.pl
www.uzdrowisko-wysowa.pl

Бескид зелёный
Местная туристическая организация
ул. Kościuszki 34, 38–300 Gorlice
тел. (18) 354 64 11
e-mail: biuro@beskidzielony.pl
www.beskidzielony.pl

Панорама Усца Горлицкого



Жагестув-Здруй

(гмина Мушина)



Лопата польска в Жагестове

Если Вы хотите засесть где-то в горах и насладиться подальпийским климатом, Вам не нужно ехать за границу. Специфический микроклимат, лечебные минеральные воды, а кроме этого интимную, уникальную атмосферу Вы найдёте в Жагестове-Здруй.

Месторасположение

Жагестув-Здруй расположен на польско-словацкой границе, на крутом склоне долины Попрада (Лопата польска), в главном пункте перелома этой реки, на расстоянии 11 км от Мушины и 16 км от Пивничной-Здруй.

Несколько слов о Жагестове-Здруй

Жагестув-Здруй – это чрезвычайно живописно расположенная здравница, вблизи дороги из Мушины в Пивничной-Здруй и Старый Сонч, вжатая в лес, на крутом склоне прекрасного перелома реки Попрад. Старовство Жагестув входит в состав гмины Мушина. Близость гор, контакт с природой, а также окружающее спокойствие, позволяют отдохнуть здесь от шума повседневной жизни и замечательно регенерировать силы.

История

Деревня Жагестув была основана в конце XVI в. Гаврилой Юранком, согласно привилегии епископа Францишка Красьницкого.

По сидательству летописцев, уже в XVIII в. замечено лечебные свойства выступающих тут минеральных источников. Особой популярностью пользовалась минеральная вода «Мария», которую уже тогда развозили в деревянных сосудах по всей Галиции.

Однако, организованная курортная деятельность началась в 1846 г., когда австрийские власти приказали ликвидировать здравницу в Крынице. Тогда Игнатий Медвецкий – венгерский дворянин и управляющий мушинскими купальнями, обнаружил источники минеральной воды в прекрасной долине потока Щавник. Он купил эту землю и приказал построить первые курортные объекты (бани и пансионаты). Тогда и началась эксплуатация месторождений минеральных вод в массовом масштабе, особенно ключа «Анна», который считали тогда самым крепким, железистым минеральным источником в Европе. После смерти Игнатия в 1868 г. управление взял на себя сын – Кароль. Это в период его 20-летнего правления наблюдается расцвет местности. Открытие новой



Лопата польская в Жагестове



Лемковский двор в Жагестове



Церковь в Жагестове

железнодорожной линии Тарнув – Мушина со станцией в Жагестове-Здруй дало курортникам возможность удобной транспортировки. В то время построен Здравый дом (на месте сегодняшнего павильона минеральных вод «Анна»), а также прекрасные виллы, пансионаты и Новые Лазенки. Со временем начали принимать (кроме минеральных ванн) якобы лечебные ванны в реке Попрад.

Первая мировая война привела к опустошению Жагестова-Здруй. После её завершения была создана компания Жагестув Здруй, благодаря которой это место нашлось в списке лучших курортов Польши. В начале XX в. построились виллы: Замок, Полония, Эльжка, Малютка, Орлонтко, Санато (сегодняшние Четыре поры года), Бялы Ожел и много других, а также огромное здание Виктория – тогда одно из самых роскошных зданий Галиции. Большим предприятием в межвоенный период была постройка Нового Здравового дома, который стал культурным центром Жагестова-Здруй.

Расцвет курорта, к сожалению, был прерван началом войны. Лечебно-процедурное оборудование было разграблено, а многие важные здания были разрушены или осквернены. После Второй мировой войны Курортное учреждение национали-

зировано, а курортников направляли в Жагестув-Здруй в первую очередь от Фонда отдыха рабочих.

Здоровье и красота



Жагестув-Здруй расположен в глубокой долине реки Попрад, благодаря чему эта местность имеет уникальный микроклимат. Её богатство составляют также минеральные воды, добытые из источников и буровых скважин, называемых углеродно-магниево-кальциево-железистыми минеральными источниками. Павильон минеральных вод «Анна» находится на пешеходной улице.

Лечение заболеваний

В здравнице лечат ревматические заболевания, болезни пищеварительной системы, а также заболевания почек и мочевыводящих путей.

Предлагаемые лечебные процедуры:

- кинезитерапия (гимнастика, тренажерный зал, массаж)
- светолечение
- электротерапия (в том числе диадинамик, гальванизация и ионофорез, терапия)
- аэрозолотерапия (ингаляция)

- бальнеотерапия (грязи, минеральные ванны)
- гидротерапия (подводный массаж, вращательный массаж конечностей)
- термотерапия (сауна, парафин)

Выполненные процедуры влияют не только на улучшение Вашего здоровья, но и красоту.

Физическая форма



В данной главе описаны только достопримечательности курорта и его ближайших окрестностей. Больше Вы найдете в разделе о Мушине и Злоцкем.

Стоит знать, что:

- по «Воспоминаниям о Крынице» Бронислава Бабеля – «проезд на двухлошадном извозчике из Крыницы до Жагестова и обратно стоил 12 злотых реньских, то есть столько, сколько стояли 2 пары роскошных мужских сапог с голенищами.
- первый источник в Жагестове-Здруй назвали «Анна» – в честь жены Медвецкого.

ВАЖНЫЕ АДРЕСА

Курортный санаторий «Виктор»
Sanatorium Uzdrowskowie „Wiktor”
Łopata Polska 46
33-360 Żegiestów-Zdrój
тел. (18) 471 72 68
факс (18) 471 72 51
www.zegiestow.fwp.pl
rezerwacja.wiktor@vp.pl

Больше сайтов находится в главе
о Мушине и Злоцкем.

Спорт и активный туризм

Жагестув-Здруй – это также идеальное место для активного отдыха и занятий спортом. Здесь находится лыжный подъемник, а в теплое время года Вы можете отправиться на велосипедные и пешие прогулки по маршрутам – черному, желтому и синем. Из Жагестова Вси до Пустой Велькой ве-

дёт тоже полая облежённая лыжная трасса.

Следующей достопримечательностью, которая наиболее интересна любителям птиц, является природная тропинка на Лопате Польской длиной около 2 км. На восьми таблицах описано более 21 вида птиц, обитающих в окрестности пути.

Релакс



Решаясь выехать в эти места, Вы выбираете величие гор, успокаивающий шум ручьев и дику природу. Рядом с курортом, на расстоянии около 200 м, течёт природная достопримечательность – живописная река Попрад, а в ней – рыба: подуст, форель, лосось дунайский, голавль, усач. Летом Вы можете принимать водные и солнечные ванны на каменистом пляже с долгой традицией. Особенно красивым является перелом двух Лопат в южной части

Жагестова-Здруй, где в летнее время организуются спуски на лодках плотогонов, между Пивничной и Рыртом.

Памятники

Здесь хватает также памятников. Пребывая в Жагестове-Здруй, Вам необходимо выбраться в приходский костёл Святой Анны в Жагестове Вси (бывшая греко-католическая церковь Святого Михаила Архангела), который был построен в начале XX в. в виде греческого креста. К интересным объектом, которые стоит посмотреть, надо зачислить тоже костёл Святой Кинги, построенный в 1907-1908 гг. в неоготическом стиле. Здесь Вы встретите много исторических часовен, вписанных в местный пейзаж.

Дополнительная информация о достопримечательностях:

www.zegiestow.pl, www.muszyna.pl

Меандры реки Попрад в Жагестове



Море тумана в Жагестове



Minisłownik uzdrowiskowy

Fizjoterapia – jest działem współczesnej medycyny klinicznej, który stosuje w celach leczniczych, profilaktycznych i rehabilitacyjnych różne formy energii, przede wszystkim fizycznej, związanej ze środowiskiem przyrodniczym człowieka. Wywodzi się z uprawianego od najdawniejszych czasów przyrodolecznictwa i obejmuje tę jego część, która współcześnie uzyskuje w całości podbudowę naukową. Nie ma ona nic wspólnego z medycyną niekonwencjonalną czy alternatywną.

Leczenie metodami fizjoterapii polega na wywoływaniu fizjologicznych reakcji tkanek za pomocą bodźców fizycznych (np. mechanicznych, termicznych, osmotycznych, elektrycznych) i chemicznych pochodzących od naturalnych tworzyw uzdrowiskowych tj. wód mineralnych, gazów i peloidów.

Fizjoterapia obejmuje takie działy, jak: wodolecznictwo, balneoterapia, klimatoterapia, aerozoloterapia, masaż leczniczy, kinezyterapia, ultrasonoterapia, światłolecznictwo, ciepłolecznictwo, elektroterapia, magnetoterapia oraz medycynę uzdrowiskową.

Balneoterapia - dział fizjoterapii, blisko spokrewniony z hydroterapią, zajmujący się zabiegami rehabilitacyjnymi wykorzystującymi

wodę, w różnych temperaturach, w celu leczenia schorzenia pacjenta. Stosowana między innymi przez Hipokratesa. Rozwinięta na szeroką skalę przez Rzymian.

Elektrolecznictwo – jest działem fizjoterapii, w którym wykorzystuje się w celach leczniczych i diagnostycznych energię elektryczną. Zabiegi wykonuje się przy użyciu prądu stałego i zmiennego o różnej częstotliwości. Znajduje szerokie zastosowanie w leczeniu i rehabilitacji, w tym również w połączeniu z innymi metodami fizjoterapii. Legendy mówią, że już w starożytności stosowano do leczenia ludzi prądy elektryczne wytwarzane przez pewne gatunki ryb (drietwę, zębacza nilowego, węgorza elektrycznego). Współczesne elektrolecznictwo rozwinęło się jednak dopiero w XIX wieku. Obecnie zabiegi elektrolecniczne stosuje się tylko jako uzupełnienie farmakoterapii, kinezyterapii czy leczenia operacyjnego.

Hydroterapia, dział fizjoterapii, inaczej wodolecznictwo – metoda leczenia bodźcowego polegająca na zewnętrznym stosowaniu wody o różnych postaciach: ciepłej, stałej lub gazowej. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura lub ciśnie-

nie wody użytej odpowiednio do danego zabiegu. Jest to najstarszy dział fizjoterapii znany od czasów starożytnych.

Światłolecznictwo – obejmuje stosowanie w celach leczniczych i profilaktycznych promieniowania światła widzialnego oraz niewidzialnego promieniowania podczerwonego i nadfioletowego, których naturalnym źródłem jest Słońce (helioterapia) a sztucznym różnego rodzaju generatory (światło podczerwone – lampy sollux, ultrafioletowe – lampy kwarcowe). Kąpiele słoneczne w celach leczniczych stosowane były już w starożytności. Współczesne światłolecznictwo rozwinęło się dopiero w XIX i XX wieku.

Termoterapia – czyli inaczej ciepłolecznictwo, stanowi dział fizjoterapii wykorzystujący w celach leczniczych energię ciepłą. Składa się na nią ciepłolecznictwo i zimnolecznictwo. Jeśli do zabiegów wykorzystuje się temperatury 0°C i niższe mówi się o krioterapii.

Pojęcia zostały opracowane na podstawie: „Fizjoterapia z elementami klinicznymi” t.1, Anna Straburzyńska-Lupa, Gerard Straburzyński, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008



Mini health resort's dictionary

Physiotherapy – is one of current medicine group which uses different forms of energy, especially physic one connected with natural environment of human, in order to therapeutical, prophylactic, rehabilitant purposes. It comes from natural way of treatment used in the primeval times and contains this part that is thought as a scientific background. Physiotherapy doesn't have nothing in common with alternative medicine.

Treatment by physiotherapeutic methods is based on physiological induction of tissues reactions by physical impulses (for example: mechanical, thermal, osmotic, electric) and chemical impulses come from natural materials from health resorts areas as mineral waters, gases and peloids.

Physiotherapy contains also practices as: water – cure, balneotherapy, climate therapy, massage, kinetic therapy, ultrasounds therapy, phototherapy, magnetotherapy, electrotherapy and also medicine from health resorts.

Balneotherapy – practice of physiotherapy, closely related to hydrotherapy, dealing with rehabilitant treatments that use water

with different temperatures in order to treat patient's diseases. Balneotherapy was practiced mainly by Hippocrates. It was developed on the mass scale by Romans.

Electrotherapy – is practice of physiotherapy, where electric energy is used for medicinal and diagnostic purposes. Treatments are carried by using direct and alternating current with different frequencies. Electrotherapy is applicable in medicine and rehabilitation also in combine with other physiotherapeutical methods. Legends say that in ancient times electric current, generated by some kinds of fishes (torpedo, seawolf, and electric eel) was used to treat people. However, modern electrotherapy has developed in XIX century. Currently electrotherapy treatments are applicable only as a supplement of pharmacotherapy, kinetic therapy or surgery treatment.

Hydrotherapy, practice of physiotherapy, other words water – cure – method of stimulus treatment based on external use of water in different forms: liquefy, solid or gas. The base of treatment is the right temperature or

pressure of water applied for particular surgery. This is the oldest practice of physiotherapy, well known from ancient times.

Phototherapy – contains applications of visible light emission and invisible infrared and ultraviolet light in order to cure. Their natural source is sun (heliotherapy), however the artificial source is generated by sollux lamps – infrared light, or quartz lamps – ultraviolet light. Sun baths were used in medicine purposes even in ancient times. Modern phototherapy has developed in XIX and XX century.

Thermotherapy – practice of physiotherapy that uses thermal energy in order to medicine purposes. Thermotherapy contains heat and cold therapy. If it is used temperature below 0°C, it is described as cryotherapy.

Terms were elaborated based on book: „Fizjoterapia z elementami klinicznymi” („Physiotherapy with clinical elements”) t.1, by Anna Straburzyńska-Lupa, Gerard Straburzyński, Wydawnictwo Lekarskie (Medical Publication) PZWL, Warszawa 2008

Minilexikon Kurbehandlungen

Physiotherapie – ist ein Teil der heutigen klinischen Medizin, die zu Heil-, prophylaktischen und Rehabilitationszwecken verschiedene Energieformen verwendet, vor allem physikalische Energie, die mit der natürlichen Umwelt des Menschen verbunden ist. Sie stammt von der seit Menschengedenken geführten Naturheilkunde und umfasst deren Teil, der heutzutage eine vollkommene wissenschaftliche Grundlage erhielt. Dieser Teil hat nichts mit der unkonventionellen oder alternativen Medizin zu tun.

Der Heilprozess mit den physiotherapeutischen Methoden beruht auf der Hervorrufung der Gewebereaktionen mit Hilfe der physikalischen (z.B. mechanischer, thermischer, osmotischer, elektrischer Art) und chemischen Stimuli, die von natürlichen Kurbeständen kommen, d.h. Mineralquellen, Gase und Pelioide.

Physiotherapie umfasst folgende Branchen: Wasserheilkunde, Balneotherapie, Klimatherapie, Aerosoltherapie, Heilmassage, Kinesiotherapie, Ultraschalltherapie, Lichttherapie, Wärmetherapie, Elektrotherapie, Magnettherapie und Kurortmedizin.

Balneotherapie – ein Teil der Physiotherapie, eng mit Hydrotherapie verwandt, der sich mit Reha-Behandlungen mit Hilfe des Wassers in verschiedenen Tempe-

raturen bedient, um die Beschwerden des Patienten zu heilen. Sie wurde u.a. von Hippokrates angewandt. Stark von Römern entwickelt.

Elektrotherapie – ein Teil der Physiotherapie, wo man zu Kur- und diagnostischen Zwecken elektrische Energie verwendet. Die Behandlungen werden mit Hilfe des Gleich- und Wechselstroms mit verschiedenen Frequenzen realisiert. Die Elektrotherapie findet eine weite Anwendung in verschiedenen Kuren und Rehabilitation, auch in Verbindung mit anderen Methoden der Physiotherapie. Legenden besagen, dass man schon in der Antike zum Heilen der Menschen elektrische Ströme verwendete, die von verschiedenen Fischarten produziert wurden (Torpedinidae, Nilwels, elektrischer Aal). Die gegenwärtige Elektrotherapie entwickelte sich erst im 19. Jahrhundert. Heutzutage verwendet man die Elektrotherapie als eine Ergänzung der Pharmako-, Kinesiotherapie oder der chirurgischen Behandlungen.

Hydrotherapie, ein Teil der Physiotherapie, anders Wasserheilkunde – eine mit Stimuli arbeitende Kurmethode, die auf der externen Behandlung mit dem Wasser in verschiedenen Formen beruht: als Flüssigkeit, Körper oder Gas.

Die Grundlage der heilenden Wirkung machen entsprechende Temperatur bzw. Wasserdruck bei einer Behandlung aus. Der älteste Teil der Physiotherapie, seit der Antike bekannt.

Lichttherapie

– umfasst die Verwendung zu Kur- und prophylaktischen Zwecken der Strahlung sichtbaren und unsichtbaren Lichtes (Infrarot und Ultraviolett), dessen natürliche Quelle die Sonne ist (Heliotherapie). Zusätzlich verwendet man verschiedenartige Generatoren (Infrarot – Sollux-Lampen, Ultraviolett – Quarzlampen). Sonnenbäder zu Heilzwecken wurden schon in der Antike verwendet. Die heutige Lichtheilkunde entwickelte sich erst im 19. und 20. Jahrhundert.

Thermotherapie – anders Wärmetherapie, ist ein Teil der Physiotherapie, der zu Heilzwecken Wärmeenergie verwendet. Dazu gehören Wärmetherapie und Kältetherapie. Falls für die Behandlungen die Temperaturen 0°C und niedriger angewandt werden, spricht man von Kryotherapie.

Begriffe erarbeitet auf Grund der Publikation: „Fizjoterapia z elementami klinicznymi“ Band 1, Anna Straburzyńska-Lupa, Gerard Straburzyński, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

Курортный мини-словарь

Физиотерапия – область современной клинической медицины, которая использует в лечебных, профилактических и реабилитационных целях различные формы энергии, прежде всего физической, связанной с природной средой человека. Происходит от натуролечения, которым занимались испокон веков, и занимает ту его часть, которая сегодня нашла своё научное обоснование. Не имеет ничего общего с нетрадиционной и альтернативной медициной.

Лечение методами физиотерапии основано на стимулировании физических реакций тканей с помощью физических раздражителей (напр. механических, термических, осмотических, электрических) и химических раздражителей, исходящих от натуральных природных материалов – минеральных вод, газов и пелоидов.

Физиотерапия состоит из таких разделов, как: водолечение, бальнеотерапия, климатотерапия, аэрозолотерапия, лечебный массаж, кинезитерапия, ультрасонотерапия, светолечение, теплотечение, электроотерапия, магнитотерапия и курортная терапия.

Бальнеотерапия – раздел физиотерапии, близкий к гидротерапии, занимающийся реабилитационными процедурами с использованием воды разных температур

в целях лечения заболевания пациента. Использовалась, среди прочих, Гиппократом. Была развита в широком масштабе Римлянами.

Электролечение – раздел физиотерапии, в котором в лечебных и диагностических целях используется электрическая энергия. Лечение проводится с использованием постоянного и переменного тока разной частоты. Находит широкое применение в лечении и реабилитации, в том числе в сочетании с другими методами физиотерапии. Легенды гласят, что уже в древности для лечения людей использовали электрические токи, вырабатываемые определёнными видами рыб (электрическим скатом, нильским сомом, электрическим угрём). Современное электролечение развилось, однако, только в XIX веке. В настоящее время электрические лечебные процедуры используются только как дополнение фармакотерапии, кинезитерапии или оперативного лечения.

Гидротерапия – раздел физиотерапии, иначе водолечение – метод стимулирующего лечения, основанного на наружном использовании воды в разных состояниях: жидком, твёрдом и газообразном. Основу лечебного воздействия составляет соответствующая температура или давление воды, ис-

пользуемой соответственно данной процедуре. Это самый старый раздел физиотерапии, известный с древних времён.

Светолечение – охватывает использование в лечебных и профилактических целях излучения видимого света и невидимых инфракрасных и ультрафиолетовых лучей, естественным источником которых является солнце (гелиотерапия), а искусственными – различного рода генераторы (инфракрасное излучение – лампы sollux, ультрафиолетовое – кварцевые лампы). Солнечные ванны в лечебных целях использовались уже в древности. Современное светолечение развилось только в XIX и XX веках.

Термотерапия – или иначе теплотечение, является разделом физиотерапии, использующим в лечебных целях тепловую энергию. Состоит из теплотечения и холодолечения. Если в процедурах используется температура 0°C и ниже, то употребляют термин криотерапия.

Термины обработаны на основании: „Fizjoterapia z elementami klinicznymi” t.1, Anna Straburzyńska-Lupa, Gerard Straburzyński, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

Województwo małopolskie



S ł o w a c j a

**Wydawca**

Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP
ul. Czarny Potok 27/24
33-380 Krynica-Zdrój
www.sgurp.pl