

Vademecum turysty

Lato 2025

Poradnik dla wymagających turystów



Rynek
Turystyczny



SPOTKAJMY
SIĘ WE

WROCŁAWIU

Zapraszamy na niezapomniany weekend we Wrocławiu!

Chciałbyś spędzić weekend w jednym z najpiękniejszych miast Polski? Wrocław to idealne miejsce, które zachwyci Cię swoją historią, kulturą i malowniczymi zakątkami. Niezależnie od tego, czy szukasz spokoju, czy chcesz poznać miasto pełne energii – Wrocław ma wszystko, czego potrzebujesz na udany wypad!



Co warto zobaczyć podczas weekendu we Wrocławiu?

Rynek i Ratusz – serce Wrocławia, pełne historycznych kamienic, kawiarni i restauracji. Tu znajduje się imponujący ratusz, jeden z najpiękniejszych gotyckich budynków w Polsce. Spacerując po Ryнку, poczujesz atmosferę minionych wieków.

Mosty Wrocławia – miasto jest znane z licznych mostów i wysp. Spacer wzdłuż Odry, szczególnie przez most Grunwaldzki czy most Tumski, to prawdziwa przyjemność, a widok na panoramę miasta z mostu Pokoju zachwyci każdego.

Panorama Racławicka – jedno z najważniejszych dzieł sztuki w Polsce, które przeniesie Cię na pole słynnej XVIII-wiecznej bitwy pod Racławicami. Obraz ma imponujące rozmiary i robi ogromne wrażenie.

Hala Stulecia i Pergola – dla miłośników architektury i historii modernizmu Hala Stulecia to obowiązkowy punkt programu. Obok niej znajduje się piękna Pergola oraz fontanna, które tworzą wyjątkową przestrzeń dla relaksu.

Ostrów Tumski – najstarsza część Wrocławia, pełna zabytków i malowniczych uliczek. Warto wybrać się tu wieczorem, kiedy latarnik zapala płomienie gazowych latarni, a Ostrów nabiera magicznego charakteru.

Hydropolis – dla tych, którzy pragną odkrywać tajemnice wody, Hydropolis to obowiązkowa atrakcja. To centrum wiedzy o wodzie, które łączy nowoczesne technologie z edukacją. Zobaczysz tu interaktywne wystawy, multimedialne prezentacje i fascynujące instalacje, które zabiorą Cię w podróż przez świat rzek, mórz i oceanów.

Wrocławskie zoo i Afrykarium – jeśli podróżujesz z rodziną, koniecznie odwiedź wrocławski ogród zoologiczny, jeden z najstarszych w Polsce. Znajdujące się w nim nowoczesne Afrykarium, z unikalnym podwodnym światem, to atrakcja, której nie możesz przegapić.

Wrocławskie Krasnale – nie zapomnij poszukać uroczych krasnali, które rozproszone są po całym mieście. To jeden z symboli Wrocławia, a tropienie ich to świetna zabawa nie tylko dla najmłodszych!

Atrakcje dla dzieci:

Kolejkowo – największa makieta kolejowa w Polsce, która zachwyci zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kolejkowo to miniaturowy świat – pełen ruchomych pociągów, samochodów i postaci – w którym każdy szczegół jest dopracowany.

Wrocławski Park Wodny – doskonałe miejsce dla całej rodziny! Park oferuje baseny, zjeżdżalnie i strefy relaksu, a także specjalne atrakcje dla najmłodszych, które gwarantują świetną zabawę przez cały dzień.

Ogólnodostępne place zabaw – Wrocław ma również wiele pięknych parków z nowoczesnymi placami zabaw, które będą idealnym miejscem na odpoczynek dla maluchów po dniu zwiedzania.

Miasto słynie także z życia nocnego, a w jego licznych pubach, klubach i restauracjach można spróbować pysznej kuchni z całego świata. Po dniu pełnym wrażeń zapraszamy na cudowny wieczór w jednym z klimatycznych lokali.

Przyjeźdź do Wrocławia i poczuć niepowtarzalny klimat tego miasta. Wrocław to miejsce, które łączy historię z nowoczesnością i zachwyci na każdym kroku. Niezależnie od tego, czy chcesz zwiedzać, relaksować się czy po prostu dobrze się bawić – Wrocław czeka na Ciebie.

Spotkajmy się we Wrocławiu!

visitWroclaw.eu

WRCG
Wrocławska Organizacja Turystyczna

Wrocław miasto spotkań

Spis treści

6 Serce natury, tradycji i przygód

Południowo-wschodnia Polska skrywa region, który zachwyca różnorodnością – Podkarpacie

8 Od tętniącego życiem Wrocławia po urokliwe zakątki górskie

Dolny Śląsk to jeden z najbogatszych turystycznie regionów Polski – zarówno pod względem dziedzictwa kulturowego, jak i naturalnych krajobrazów

10 Mazowsze – kraina przyrody, historii i romantyzmu

Mazowsze, serce Polski, kryje w sobie niezwykle miejsca, gdzie natura splata się z historią, a duch romantyzmu przenika powietrze

12 Suwałki – spacer przez historię i kulturę

Choć nie należą do miast najpopularniejszych turystycznie, to w rzeczywistości Suwałki i ich najbliższa okolica dają dużo możliwości spędzenia wolnego czasu

14 Gran Canaria dla rodzin – przygoda, zabawa i edukacja

Ta wyspa jest niezwykle miejscem, w którym wakacje trwają cały rok, i to we wszystkich ich aspektach

16 Niemiecki Szlak Baśni: tropem wilka, zamków i marzeń

Bajki lubią nie tylko dzieci, ale i dorośli, nawet jeśli się do tego nie przyznają. Każdy więc, mały i duży, znajdzie wiele radości na Niemieckim Szlaku Baśni

18 Perły czeskich uzdrowisk

W zachodnich Czechach, krainie malowniczych krajobrazów i bogatej historii, leżą dwa wyjątkowe miasta uzdrowiskowe: Karlowe Wary i Mariańskie Łaźnie

20 Komárno – miasto pełne historii i kultury

Na południu Słowacji, u zbiegu Dunaju i Wagu, leży Komárno – miasto o bogatej historii i wielokulturowym dziedzictwie, gdzie przez wieki spotykały się wpływy słowackie, węgierskie i serbskie

22 Chorwacja w rytmie festiwalu

Wiosna i wczesne lato w Chorwacji to czas, kiedy muzyka, taniec i sport tworzą jedną z najpiękniejszych symfonii kultury, natury i wspólnoty



24 Rodzinny raj w sercu Alp

Zachwycające alpejskie krajobrazy, świeże powietrze, aktywność na łonie natury i edukacyjna zabawa dla całej rodziny – taki właśnie jest Południowy Tyrol

26 Malediwy na każdą kieszeń – 5 budżetowych reśortów, które warto poznać

Ten niezwykle archipelag miał długo reputację kierunku luksusowego i niedostępnego dla mniej zamożnego turysty

28 Antalya poza szlakiem – w sercu tureckich gór, mitów i cudów natury

Złociste plaże Riwieri Tureckiej, luksusowe hotele, ruiny starożytnych miast – Antalya znana jest jako mekka dla turystów szukających słońca i historii

30 Wiosna na rowerze czy w biegu? Grupowe aktywności hitem sezonu

Wiosna to idealny moment, by wrócić do aktywności na świeżym powietrzu. Coraz więcej osób korzysta z dobrej pogody i dołącza do klubów biegacza, lokalnych przejazdów oraz rajdów rowerowych – organizowanych w całej Polsce

32 Suunto Run: inteligentny towarzysz biegacza

W świecie outdooru technologia nie jest już dodatkiem – to fundament świadomego treningu i eksploracji. Nowy zegarek Suunto Run, zadebiutuje w czerwcu 2025 r.

33 Helly Hansen Odin Rock Insulated Shell Jacket

W świecie odzieży outdoorowej są produkty dobre, bardzo dobre i takie, które wyznaczają nowe standardy. Do tej ostatniej kategorii bez wątpienia należy nowa propozycja Helly Hansen na sezon wiosna/lato 2025: Odin Rock Insulated Shell Jacket

Gdy dni stają się dłuższe, a zapach kwitnących drzew miesza się z aromatem rozgrzanej ziemi, wiemy, że nadszedł ten wyjątkowy czas – lato. To pora roku, która nie tylko rozświetla krajobraz, ale też rozbudza w nas pragnienie podróży, odkrywania nowych miejsc i doświadczania świata na nowo. Właśnie z tą myślą oddajemy w państwa ręce kolejną edycję letniego „Vademecum Turysty” – corocznego dodatku do „Rynku Turystycznego”, tworzonego z pasji do podróżowania i z myślą o świadomym turyscie. „Vademecum” od lat towarzyszy państwu w planowaniu wyjazdów – zarówno tych bliskich, jak i dalekich. Każdy numer to starannie wyselekcjonowane propozycje, które mają inspirować, zaskakiwać i zachęcać do ruszenia w drogę. Tegoroczna edycja letnia nie jest wyjątkiem. Znajdą tu państwo opowieści o miejscach, gdzie historia spleta się z teraźniejszością, a kultura regionów przyciąga intensywnością smaków, dźwięków i obrazów. Podróżujemy tropem baśni w Niemczech, śledzimy rzymskie dziedzictwo u ujścia Dunaju, zanurzamy się

w muzycznych rytmach chorwackich festiwali i odkrywamy na nowo potencjał Dolnego Śląska – regionu, który oferuje city breaki pełne treści i zaskoczeń. Wrocław, Jelenia Góra, Wałbrzych, Kłodzko – każde z tych miejsc ma własny rytm i charakter, a razem tworzą paletę możliwości na weekendowy odpoczynek bez konieczności długich podróży.

Z myślą o różnych typach podróżników – tych, którzy szukają przygody, i tych, którzy pragną spokoju – przygotowaliśmy różnorodny materiał. Bo podróżowanie, zwłaszcza w czasach coraz większej troski o środowisko i lokalność, nie musi oznaczać dalekich wypraw. Czasem wystarczy zmienić perspektywę i otworzyć się na to, co bliskie – nieoczywiste, a jednak fascynujące.

Zachęcamy więc do lektury, planowania i – przede wszystkim – przeżywania. Niech to lato będzie czasem nie tylko odpoczynku, ale także zachwytu nad pięknem, które czeka na odkrycie tuż za rogiem.

Redakcja „Rynku Turystycznego”



Serce natury, tradycji i przygód

Południowo-wschodnia Polska skrywa region, który zachwyca różnorodnością – Podkarpacie. To miejsce, gdzie majestatyczne Bieszczady spotykają się z magią szkła, a między jeziorami i górskimi szlakami odnaleźć można ciszę, autentyczność i historie zakłute w kamieniu.

Oto kilka wybranych przez naszą redakcję ciekawych miejsc na Podkarpaciu – w regionie dla odkrywców, rodzin, pasjonatów kultury i miłośników przyrody.

JEZIORO SOLIŃSKIE – WODNE SERCE PODKARPACIA

Największy pod względem pojemności sztuczny zbiornik wodny w Polsce, Jezioro Solińskie, to mekka dla miłośników sportów wodnych. Żeglowanie, kajaki, nurkowanie i coraz popularniejszy wakeboarding – wszystko to w otoczeniu bieszczadzkich szczytów i krętej linii brzegowej, która liczy aż 150 km. Nieodłącznym elementem krajobrazu jest potężna zapora, najwyższa w Polsce pod względem całkowitej wysokości (81,8 m, z czego 60 m nadziemnej konstrukcji), której budowa pochłonęła 2 mln ton betonu. Niedawno wzbogacono ją o nową atrakcję – nowoczesną kolejkę gondolową, która wznosi się ponad taflę jeziora aż na górę Jawor. Na jej szczycie czeka 55-metrowa wieża widokowa z panoramą zapierającą dech w piersiach.



Dla rodzin i najmłodszych podróżników powstał park tematyczny Tajemnicza Solina, w którym ożywają karpackie legendy i mitologia Biesów i Czadów – zabawa, edukacja i regionalna kuchnia w jednym.

KROSNO – SZKLANE MIASTO Z DUSZĄ

Na obrzeżach Beskidu Niskiego leży Krosno, nie bez powodu nazywane małym Krakowem i miastem szkła. Historyczny rynek z XIV wieku otaczają zabytkowe kamieniczki, a ulice tchną spokojem i kulturą. Największą atrakcją miasta jest interaktywne Centrum Dziedzictwa Szkła – nowoczesne muzeum, w którym turyści mogą nie tylko podziwiać kunszt krosnieńskich hutników, ale i sami spróbować swoich sił w formowaniu i zdobieniu szkła. To doskonałe miejsce dla rodzin, par i wszystkich, którzy chcą poczuć magię rzemiosła.

Latem Krosno staje się kulturalną stolicą regionu, a to za sprawą festiwalu Karpackie Klimaty. Trzy dni muzyki, kuchni regionalnej i wielokulturowego dziedzictwa – węgierskie wina, lokalne pierogi z maki gryczanej, zalewajka na maśle i dźwięki muzyki z całych Karpat.



SANOK – ŚLADAMI BEKSIŃSKIEGO I DAWNYCH KULTUR

Miasto rozciąga się malowniczo nad Sanem i oferuje prawdziwą gratkę dla miłośników sztuki – w gotyckim zamku mieści się największa na świecie kolekcja dzieł Zdzisława Beksińskiego. Warto odwiedzić również rodzinny grób artysty na cmentarzu przy ul. Rymanowskiej.

Jednak sercem regionalnej kultury jest Skansen – Muzeum Budownictwa Ludowego. To największy pod względem powierzchni skansen w Polsce, gdzie można poznać życie Bojków, Łemków i Pogórczan, a także obejrzeć prawosławne cerkwie i drewniane zagrody wpisane w krajobraz Karpat Wschodnich.

BIECZ – ŚREDNIOWIECZNA PERŁA Z NUTĄ APTEKARSTWA

Choć leży nieco na uboczu, ale to miasto z wielką historią. Biecz, zwany niegdyś małym Krakowem, zachował średniowieczny układ urbanistyczny, liczne baszty i zabytkowe kościoły. Warto odwiedzić Muzeum Ziemi Bieckiej, które opowiada o tradycjach aptekarskich miasta, a także przyjechać na Kromer Biecz Festival – wydarzenie muzyczne w zabytkowych przestrzeniach.

W pobliżu, w Binarowej, znajduje się drewniany kościół św. Michała Archanioła – jeden z obiektów wchodzących w skład wpisu UNESCO „Drewniane kościoły południowej Małopolski”.

AKTYWNIŃE PO PODKARPACIU

Dla tych, którzy chcą Podkarpacie poczuć na własnej skórze – rowerem, pieszo lub na nartach – region ma doskonałą infrastrukturę. Szlaki rowerowe, piesze trasy w Bieszczadach, stoki narciarskie na górze Słonne i... Bieszczadzkie Drezyny Rowerowe – na których poznasz urokliwe zakątki regionu, pedałując dawnym torem kolejowym.

PODKARPACKA OPowieść – NATURALNA, SZCZERA I GŁĘBOKA

Podkarpacie to nie tylko zbiór atrakcji, ale przede wszystkim opowieść – o naturze i człowieku, o tradycji i nowoczesności, o pokoleniach, które kształtowały ten region. To miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie: rodzinne przygody nad Soliną, artystyczne uniesienia w Sanoku, klimatyczne spacer po Krośnie czy duchowe chwile w drewnianych cerkwiach. Dla ciała, ducha i zmysłów – Podkarpacie czeka z otwartym sercem. ✨



FOT. ADOBE STOCK



Od tętniącego życiem Wrocławia po urokliwe zakątki górskie

Dolny Śląsk to jeden z najbogatszych turystycznie regionów Polski – zarówno pod względem dziedzictwa kulturowego, jak i naturalnych krajobrazów. To doskonała propozycja na weekendowy wypad, który może łączyć miejski klimat z kontaktem z naturą i historią.

Bogactwo turystyczne regionu sprawia, że każdy znajdzie tam coś dla siebie. Umożliwia również organizowanie kolejnych krótkich wypadów. Najbliższy długi weekend już w czerwcu, może więc Dolny Śląsk to dobra propozycja?

EUROPEJSKA STOLICA MOSTÓW I SZTUKI ULICZNEJ

Wrocław to miasto, które nigdy nie śpi – pełne barw, kultury i niezliczonych miejsc do odkrycia. Spacer po Ostrowie Tumskim, najstarszej części miasta (i jedynej wyspie na Odrze), przenosi w czasy średniowiecza,

a gazowe latarnie zapalane przez latarnika wprowadzają magiczną atmosferę.

Dla miłośników nauki i nowoczesnych wystaw Hydropolis stanowi obowiązkowy punkt programu – to niezwykle centrum edukacyjne poświęcone wodzie, zlokalizowane w zabytkowym podziemnym zbiorniku z 1893 r. Wieczorem warto odwiedzić Halę Stulecia, wpisaną na listę UNESCO, gdzie odbywają się spektakularne pokazy fontanny multimedialnej.

Nie można pominąć spaceru po artystycznej dzielnicy Nadodrze, gdzie sztuka uliczna przeplata się z klimatycznymi kawiarniami i galeriami młodych twórców. A jeśli po-

trzeba chwili wyciszenia – Ogród Japoński i Park Szczytnicki dadzą wytchnienie w otoczeniu przyrody.

ŚREDNIOWIECZNY KLIMAT I PODZIEMNE TAJEMNICE

Kłodzko, nazywane małą Pragą, oferuje zwiedzającym połączenie architektury gotyckiej i barokowej. Majestatyczna twierdza Kłodzko górująca nad miastem to arcydzieło militarnej inżynierii XVIII wieku. Zwiedzanie labiryntów podziemnych korytarzy (w tym tzw. minerskiej trasy) to fascynująca podróż przez historię wojen prusko-austriackich.

Kamienny most św. Jana z XIII wieku, ozdobiony barokowymi rzeźbami świętych, rzeczywiście przypomina słynny most Karola. Warto też zajrzeć do gotyckiego kościoła Wniebowzięcia NMP z unikatową kaplicą Loretańską. Pod starówką kryje się zaś podziemna trasa turystyczna – 700-metrowy labirynt dawnych piwnic kupieckich, gdzie utrzymuje się stała temperatura (ok. 10°C), a ekspozycje opowiadają o życiu miasta w średniowieczu.

Kłodzko to również brama do Kotliny Kłodzkiej – regionu idealnego na piesze wycieczki (np. do Barda Śląskiego z sanktuarium maryjnym) oraz na degustację lokalnych specjałów, takich jak wiekowe pierniki kłodzkie. Latem w twierdzy organizowane są plenerowe wydarzenia, jak festiwal twierdzy Kłodzko z pokazami artyleryjskimi.

KAMienne LABIRYNTY I PANORAMY

Miłośnicy górskich wędrówek i geologicznych cudów powinni udać się w Góry Stołowe. To jedno z niewielu pasm w Europie o płaskiej strukturze – przypominające skalne stoły i labirynty. Szczeliniec Wielki (919 m n.p.m.) zachwyca panoramą z tarasów widokowych, a Błędne Skały oferują bajkową wędrówkę wąskimi przesmykami pomiędzy gigantycznymi głazami o fantastycznych kształtach.

Region idealnie nadaje się na aktywny, ale jednocześnie relaksujący weekend – pełen kontaktu z przyrodą i ciszą górskich ścieżek. Warto zatrzymać się w Kudowie-Zdroju, by połączyć trekking z relaksem w uzdrowskim parku.

UZDROWISKOWY SPOKÓJ I GÓRSKIE HORYZONTY

Jelenia Góra to brama do Karkonoszy, ale sama w sobie oferuje wiele. Historyczne centrum z rynkiem i barokowymi kamienicami przyciąga spokojem małego, klimatycznego miasta. Uzdrowska dzielnica Cieplice oferuje relaks w termalnych basenach i pięknych parkach zdrojowych. Z Jeleniej Góry łatwo dotrzeć do Karpacza i Karkonoskiego Parku Narodowego, ale nawet krótki wypad wystarczy, by przejść się aleją Wojska Polskiego w stylu secesyjnym, zajrzeć do pałacu Schaffgotschów (dziś część Politechniki Wrocławskiej) czy zobaczyć bajkowy zamek Chojnik wznoszący się nad okolicą. Warto wspiąć się na jego mury – panorama Sudetów zapiera dech.

PODZIEMIA, PAŁACE I PRZEMYSŁOWA HISTORIA

Wałbrzych to fascynujące miasto o industrialnym dziedzictwie i zaskakujących kontrastach. Z jednej strony znajduje się

tu Stara Kopalnia – muzeum górnictwa i kultury przemysłowej, oferujące zejście pod ziemię z byłym górnikiem. Z drugiej – luksusowy zamek Książ, trzeci co do wielkości w Polsce, z barokowymi ogrodami i tajemnicami z czasów II wojny światowej (np. niedokończonymi tunelami nazistów).

Miłośnicy historii docenią też Centrum Ceramiki Unikatowej w dawnej Fabryce Porcelany „Książ”, a amatorzy pieszych wędrówek – Góry Wałbrzyskie i malownicze trasy w rezerwacie Jezioro Daisy, nazwanym na cześć księżnej Daisy von Pless.

DOLNOŚLĄSKIE CITY BREAKI DLA KAŻDEGO

Dolny Śląsk to region, który łączy miejską energię z urokami natury. Każde z opisanych miejsc oferuje coś unikatowego: Wrocław zachwyca europejskim rozmachem, Kłodzko średniowieczną aurą, Góry Stołowe – geologicznymi fenomenami, a Jelenia Góra i Wałbrzych zaskakują różnorodnym charakterem.

Bez względu na to, czy chce się chłonąć sztukę uliczną, zagłębić się w tajemnice podziemnych tuneli czy po prostu spacerować po górskich szlakach – Dolny Śląsk ma dla każdego idealny plan na weekend. I to niejeden. ✨





Mazowsze

Kraina przyrody,
historii i romantyzmu

Mazowsze, serce Polski, kryje w sobie niezwykle miejsca, gdzie natura splata się z historią, a r duch epoki romantyzmu unosi się w powietrzu. Zapraszam na podróż po trzech wyjątkowych i zarazem najpopularniejszych zakątkach regionu: Kampinoskim Parku Narodowym, Muzeum Romantyzmu w Opinogórze oraz historycznym Płocku.

Te trzy miejsca znalazły się pośród najchętniej odwiedzanych przez turystów na Mazowszu. Każde z nich jest inne i oferuje inne atrakcje oraz wrażenia – duży kompleks leśny z dziką przyrodą, kameralne muzeum i miasto z długą historią, zabytkami i miejskimi atrakcjami.

KAMPINOSKI PARK NARODOWY – DZIKA OSTOJA NATURY

Zaledwie kilkadziesiąt kilometrów od Warszawy rozciąga się Kampinoski Park Narodowy – zielone płuca stolicy i jedno z najcenniejszych przyrodniczo miejsc w Polsce. Park oferuje ponad 360 km szlaków pieszych i 200 km tras rowerowych, prowadzących przez lasy, wydmy i bagna.





Wśród licznych atrakcji parku warto wymienić dąb Kobendzy – majestatyczne drzewo będące pomnikiem przyrody, upamiętniające zasługi Romana Kobendzy dla ochrony Puszczy Kampinoskiej. Warto odwiedzić skansen budownictwa puszczańskiego w Granicy, który prezentuje tradycyjne drewniane chaty, ukazując życie dawnych mieszkańców tych terenów. A platforma widokowa w Granicy z widokiem na Olszowieckie Błoto pozwala podziwiać malownicze krajobrazy bagienne i obserwować ptactwo wodne w jego naturalnym środowisku.

Ważnym punktem na mapie parku jest Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, upamiętniające ofiary masowych egzekucji stołecznej inteligencji z okresu II wojny światowej.

MUZEUM ROMANTYZMU W OPINOGÓRZE – ŚLADAMI ZYGMUNTA KRASIŃSKIEGO

Opinogóra Górna, położona niedaleko Ciechanowa, to mekka dla miłośników romantyzmu. Na terenie 22-hektarowego parku krajobrazowego w stylu angielskim znajduje się zespół pałacowo-parkowy, będący niegdyś własnością rodziny Krasińskich.

W skład muzeum wchodzi: neogotycki pałacyk z ekspozycją poświęconą Zygmuntowi Krasińskiemu, dwór, gdzie prezentuje

się malarstwo polskie epoki romantyzmu, oraz oficyna, powozownia i oranżeria z różnorodnymi wystawami. Spacerując po parku, można poczuć ducha epoki, a liczne wydarzenia kulturalne i koncerty dodatkowo wzbogacają wizytę.

PŁOCK – MIASTO Z DUSZĄ

Płock, dawna stolica Polski, położony malowniczo nad Wisłą, zachwyca bogactwem zabytków i kulturalnym dziedzictwem. Najstarszą częścią miasta jest Wzgórze Tumskie z bazyliką katedralną, miejscem pochówku władców z dynastii Piastów. Wraz ze Starym Rynek i neoklasyczną zabudową tworzą serce miasta. Godne polecenia jest Muzeum Mazowieckie, które słynie z największej w Polsce kolekcji secesji oraz ekspozycji art déco.

Stary Rynek to prostokątny plac o wymiarach 138 × 69 m, którego zabudowa pochodzi głównie z XVIII i XIX wieku. W jego południowo-wschodniej części znajduje się ratusz, będący siedzibą władz miejskich. Plac otaczają kamienice, w których mieszczą się liczne restauracje, kawiarnie i sklepy oferujące m.in. wysokiej jakości wyroby skórzanego. Stary Rynek jest miejscem licznych wydarzeń kulturalnych, takich jak koncerty, wystawy czy kiermasze.

Bazylika katedralna Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny to jedna z najstarszych świątyń w Polsce. Jej historia sięga

XI wieku, kiedy to w 1075 r. erygowano biskupstwo mazowieckie z siedzibą w Płocku. Obecna renesansowa katedra została wzniesiona w latach 1531-1535 z inicjatywy biskupa Andrzeja Krzyckiego. Prace prowadził warsztat włoski według projektu Bernardina de Gianotisa.

W katedrze znajdują się groby władców Polski Władysława Hermana i Bolesława Krzywoustego. Można tu podziwiać także repliki słynnych Drzwi Płockich, odlane w brązie w latach 1152-1154 w Magdeburgu. Dla rodzin z dziećmi atrakcją będzie płockie zoo, a spacer nadwiślańskim bulwarem dostarczy niezapomnianych widoków. Płockie zoo zachwyca zarówno najmłodszych, jak i dorosłych. Na obszarze 15 hektarów mieszka ponad 3,5 tys. zwierząt z całego świata. To idealne miejsce na rodzinny wypad, gdzie można spędzić cały dzień, podziwiając egzotyczne gatunki. Wśród mieszkańców zoo znajdują się m.in. słonie afrykańskie, pandy czerwone oraz kolorowe ptaki tropikalne. Akwarium prezentuje bogactwo ryb i bezkręgowców indonezyjskiej rafy koralowej.

Mazowsze to region pełen kontrastów – od dzikiej przyrody Kampinosu, przez romantyczne zakątki Opinogóry, po historyczne ulice Płocka. Każde z tych miejsc oferuje unikatowe doświadczenia, które razem tworzą mozaikę kulturowego i przyrodniczego bogactwa Polski. ☀



Suwałki

Spacer przez historię i kulturę

Choć nie należą do miast najpopularniejszych turystycznie, to w rzeczywistości Suwałki i ich najbliższa okolica dają dużo możliwości spędzenia wolnego czasu. A dzięki dynamicznemu kalendarzowi imprez stają się coraz atrakcyjniejsze zarówno dla mieszkańców, jak i turystów.

Suwałki zachwycają klasycystyczną zabudową starówki, z reprezentacyjną ulicą Chłodną, będącą sercem miasta. Spacerując jej deptakiem, warto zatrzymać się przy placu Marii Konopnickiej, gdzie znajduje się nowoczesne muzeum poświęcone tej wybitnej pisarce oraz pomnik upamiętniający jej twórczość. Dla najmłodszych atrakcją jest Baśniowy Szlak Krasnoludków, inspirowany postaciami z utworów Konopnickiej, który prowadzi przez różne zakątki miasta. Miłośnicy historii powinni odwiedzić Muzeum Okręgowe, prezentujące bogate zbiory archeologiczne, etnograficzne i historyczne regionu. Unikatowym miejscem jest również kompleks cmentarzy siedmiu wyznań, gdzie obok siebie spoczywają przedstawiciele różnych religii, świadcząc o wielokulturowym charakterze Suwałk. Aktywnym miasto oferuje bulwary nad Czarną Hańczą, idealne na spacer i prze-





jażdżki rowerowe, oraz zalew Arkadia z miejską plażą i możliwością uprawiania sportów wodnych.

SUWALSZCZYZNA: KRAINA JEZIOR, LASÓW I LEGEND

Okolice Suwałk to prawdziwy raj dla miłośników przyrody i aktywnego wypoczynku. Wigierski Park Narodowy z jeziorem Wigry o rozwiniętej linii brzegowej oferuje 245 km oznakowanych szlaków pieszych i rowerowych. Na półwyspie klasztornym w Wigrach znajduje się zabytkowy klasztor kamedułów, będący ważnym miejscem historycznym i duchowym regionu. Suwalski Park Krajobrazowy zachwyca pagórkowatym terenem, głazowiskami i najgłębszym w Polsce jeziorem Hańcza. To idealne miejsce na piesze wędrówki i obserwację dzikiej przyrody. Dla rodzin z dziećmi atrakcją będzie Baśniowy Szlak, składający się z siedmiu

tematycznych wiosek, takich jak Zaulek Krasnoludków w Suwałkach czy Wioska Wesołych Wędrowców w Nowej Wsi. Każda z nich oferuje interaktywne zabawy i edukację poprzez legendy i baśnie regionu.

SMAKI SUWALSZCZYZNY: KULINARNA PODRÓŻ PRZEZ TRADYCJĘ

Suwalszczyzna to także kraina o bogatych tradycjach kulinarnych. Warto spróbować regionalnych specjałów, takich jak kartacze, babka ziemniaczana, sękacz czy mrowisko. Nie można też pominąć potraw z ryb, takich jak sieja czy sielawa, oraz dań z dzicyzny, które odzwierciedlają bogactwo lokalnych lasów i jezior.

Suwałki i Suwalszczyzna to miejsca, gdzie historia, kultura i przyroda tworzą harmonijną całość. To idealny kierunek dla tych, którzy pragną odkrywać nieznane zakątki Polski, pełne uroku i autentyczności. ✨

Kalendarium imprez w Suwałkach w 2025 roku

✨ 28 czerwca – Odlotowe Suwałki Air Show

Jedna z największych atrakcji dla miłośników lotnictwa. Pokazy akrobacyjne, wystawy statyczne oraz widowiska w powietrzu przyciągają tysiące widzów.

✨ 10-12 lipca – Suwałki Blues Festival

Trzydniowe święto muzyki bluesowej i rockowej z gwiazdami takimi jak Ørganek, Kult, Blues Pills, a także specjalny projekt Nalepa & Dzieci Bluesa z udziałem Wojciecha Cugowskiego i O.S.T.R. W tym roku wystąpi również legenda rocka – Uriah Heep.

✨ 9-10 sierpnia – Dni Suwałk

Impreza plenerowa objęta trasą Lato Radia Żet 2025. Na scenie pojawią się m.in. T-Love, Blanka oraz Magda Bereda. Koncerty, strefy gastronomiczne i rodzinne atrakcje w sercu miasta.

✨ 22-24 sierpnia – festiwal filmowy Wajda na Nowo

Wydarzenie poświęcone twórczości Andrzeja Wajdy z pokazami filmowymi, spotkaniami z twórcami oraz gośćmi specjalnymi, takimi jak Daniel Olbrychski, Andrzej Seweryn i Anna Nehrebecka.

✨ Forum Biznesowe Pogranicza

Najważniejsze wydarzenie gospodarcze północno-wschodniej Polski, skupiające przedsiębiorców, samorządowców i ekspertów. Inwestycje współfinansowane ze środków unijnych sprawiają, że Suwałki są coraz atrakcyjniejsze dla inwestorów. Termin zostanie podany w późniejszym czasie.



Gran Canaria dla rodzin – przygoda, zabawa i edukacja

Ta wyspa jest niezwykłym miejscem, w którym wakacje trwają cały rok, i to we wszystkich aspektach.

Nie tylko jest tu pogoda wakacyjna przez cały rok, ale ponadto i na małych, i na większych, i na tych całkiem dorosłych czekają różnorodne atrakcje i wrażenia.



Gran Canaria, nazywana kontynentem w miniaturze, oferuje rodzinom z dziećmi nie tylko piękne plaże i łagodny klimat przez cały rok, ale mnóstwo atrakcji, które łączą edukację, rozrywkę i kontakt z naturą. Dla wielu rodzin to właśnie różnorodność wyspy czyni ją idealnym kierunkiem na wakacje. Na gości czekają piękne plaże, ciekawe wnętrza wyspy, pełne uroczych wiosek i szlaków turystycznych. Do tego

na Gran Canarii działa kilka parków tematycznych, które zapewnią rozrywkę nie tylko dzieciom.

ZWIERZĘTA Z CAŁEGO ŚWIATA W PALMITOS PARK

Położony wśród gór Palmitos Park to połączenie ogrodu zoologicznego i botanicznego. Można tu zobaczyć egzotyczne ptaki, gady i ssaki z różnych zakątków globu. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się

pokazy delfinów i ptaków drapieżnych, które zachwycają zarówno najmłodszych, jak i dorosłych. Ponadto są tu piękne alejki z egzotyczną roślinnością i liczne punkty widokowe.

ANGRY BIRDS W WERSJI XXL

W Puerto Rico znajduje się niezwykle Angry Birds Activity Park – jedyny tego typu obiekt w Europie. To kolorowa, bezpieczna

przestrzeń pełna atrakcji: trampoliny, mini-golf, tory przeszkód, ścianki wspinaczkowe, zjazdy linowe i wiele innych atrakcji. Wszystko zaprojektowano tak, by dzieci mogły się wyszaleć, a rodzice – odpocząć lub dołączyć do zabawy.

MOKRE SZALEŃSTWO W AQUALAND MASPALOMAS

Jeden z największych parków wodnych na wyspie, Aqualand Maspalomas, oferuje atrakcje zarówno dla maluchów, jak i starszych dzieci. Są tu zjeżdżalnie o różnych poziomach trudności, leniwe rzeki i strefy

symulacje bitew w systemie airsoft, gdzie uczestnicy biorą udział w drużynowych misjach. Bezpieczeństwo zapewnia pełne wyposażenie ochronne, a gra odbywa się w scenografii odtwarzającej pola bitew z różnych epok.

PODWODNE FASCYNACJE W OCEANARIUM POEMA DEL MAR

W sercu Las Palmas, tuż obok portu, znajduje się jedno z najnowocześniejszych akwariów Europy – Poema del Mar. Trzy zróżnicowane strefy tematyczne – „Dżun-

mulatory lotów, ekspozycje poświęcone kosmosowi, fizyce, medycynie i ekologii, a także miniplanetarium – to tylko część atrakcji, które uczą przez doświadczenie. Tu dzieci naprawdę nie będą się nudzić, a przy okazji przyswoją sporą dawkę wiedzy.

WYPRAWA DO PRZESZŁOŚCI – MUZEUM I PARK ARCHEOLOGICZNY CUEVA PINTADA

W mieście Gáldar, na północnym zachodzie wyspy, znajduje się Cueva Pintada – malowniczo położone muzeum z unikatową

jaskinią ozdobioną rysunkami naskalnymi, pozostawionymi przez rdzennych mieszkańców wyspy, Guanczów. Wizyta tutaj to fascynująca lekcja historii i kultury – można tu zobaczyć, jak wyglądały dawne osady, poznać codzienne życie sprzed setek lat i przyjrzeć się oryginalnym znaleziskom archeologicznym. Dzięki interaktywnym pokazom i audioprzewodnikom dopasowanym do młodszych odbiorców historia staje się zrozumiała i wciągająca.

ŻYWA PRZYRODA – OGRÓD BOTANICZNY VIERA Y CLAVIJO

Jeśli chcemy pokazać dzieciom zróżnicowaną przyrodę Wysp Kanaryjskich, warto wybrać

się do Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo, największego ogrodu botanicznego w Hiszpanii. Położony na obrzeżach Las Palmas, rozciąga się na przestrzeni ponad 25 hektarów i prezentuje setki endemicznych roślin, w tym kaktusów, palm i kwiatów. Spacer po ogrodzie może być lekcją biologii w plenerze – dzieci uczą się rozpoznawać rośliny i rozumieją znaczenie ekosystemów wyspy. Dla najmłodszych przygotowano edukacyjne ścieżki z tablicami, a dla rodziców – malownicze punkty widokowe. Rodzinom zainteresowanym lokalną kulturą polecić można również mniejsze muzea etnograficzne, takie jak Museo Canario czy Museo de Historia Casa de los Patronos. To miejsca, w których dzieci mogą z bliska przyjrzeć się dawnym strojom, narzędziom, tradycyjnym domom i codziennemu życiu mieszkańców wyspy sprzed wieków. ☼



relaksu. Hitem ostatnich lat jest możliwość pływania z lwami morskimi – doświadczenie, które na długo pozostaje w pamięci.

WYPRAWA W GŁĘB OCEANU

Submarine Adventure w Puerto de Mogán to atrakcja dla dzieci (i nie tylko), które marzą o byciu odkrywcami. Nowoczesna łódź podwodna Golden Shark pozwala zejść na dno oceanu i obserwować morskie życie z bliska. Trasa wiedzie wzdłuż sztucznej rafy Atlantis Submarine Park – projektu, który łączy ekologię z rozrywką.

BITWY I ADRENALINA W HANGARZE 37

Dla nieco starszych dzieci i nastolatków oraz dorosłych Hangar 37 to świetny sposób na aktywne spędzenie czasu. Park wojkowo-przygodowy oferuje realistyczne

gla”, „Rafa koralowa” i „Głębia oceanu” – zabierają zwiedzających w podróż przez wodne ekosystemy całego świata. Dla dzieci to okazja nie tylko do zobaczenia rekinów, płaszczyk czy kolorowych ryb z bliska, ale też do poznania zależności przyrodniczych i zrozumienia, jak ważna jest ochrona mórz. Największe wrażenie robi wielka panoramiczna szyba w strefie głębin – jedna z największych na świecie.

NAUKA PRZEZ ZABAWĘ W MUZEUM NAUKI ELDER

Dla małych odkrywców i fanów eksperymentów doskonałą propozycją będzie wizyta w Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología, również zlokalizowanym w Las Palmas. To muzeum nauki i techniki, gdzie dzieci mogą wszystkiego dotknąć, wszystko uruchomić i przetestować. Sy-

Niemiecki Szlak Baśni: tropem wilka, zamków i marzeń

Bajki lubią nie tylko dzieci, ale i dorośli, nawet jeśli się do tego nie przyznają. Każdy więc, mały i duży, znajdzie wiele radości na Niemieckim Szlaku Baśni, który od pół wieku prowadzi przez miejsca związane z braćmi Grimm oraz bawi i przenosi w beztroski świat opowieści, które zawsze dobrze się kończyły.

W cieniu pradawnych lasów, pośród kamiennych wież, strzelistych ratuszy i brukowanych uliczek, wiedzie droga, którą przemierzają nie tylko turyści – lecz i wspomnienia z dzieciństwa. Niemiecki Szlak Baśni (Deutsche Märchenstraße) to magiczna trasa licząca ponad 600 km, prowadząca z Hanau, rodzinnego miasta braci Grimm, na północ aż do Bremy. To podróż, w której granica między rzeczywistością a wyobraźnią zaciera się z każdym krokiem.

HANAU – TAM, GDZIE WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO

W Hanau, gdzie w 1785 i 1786 r. urodzili się Jacob i Wilhelm Grimmowie, rozpoczyna się nasza bajkowa odyseja. Na centralnym placu miasta wznosi się pomnik autorów, którzy zebrali i spisali ponad 200 baśni, tworząc fundament europejskiej literatury dziecięcej. Co roku pod koniec sierpnia Hanau staje się sceną Festiwalu Baśni Braci Grimm – spektaklu teatralnego pod gołym niebem, który wprowadza widzów w świat wilków, księżniczek i zaklętych zamków.



STEINAU AN DER STRASSE – DZIECIŃSTWO ZAKŁĘTE W MURACH

W Steinau, gdzie Grimmowie spędzili młodość, czas płynie inaczej. Malownicze miasteczko z murem obronnym i charakterystyczną zabudową przenosi nas w czasy sprzed wieków. Dom rodzinny braci Grimm dziś pełni funkcję muzeum – miejsce to pulsuje literacką energią. Tu można zobaczyć

rękopisy, książki, a także zrekonstruowane wnętrza, w których dorastali autorzy „Czerwonego Kapturka” i „Rozpunki”.

MARBURG I KASSEL – AKADEMICKIE ŚLADY I SKARBIEC OPOWIEŚCI

W Marburgu, mieście uniwersyteckim, gdzie młodzi Grimmowie studiowali prawo, wiedza miesza się z magią. Strome uliczki



i wieże zamku Marburger Schloss tworzą scenę godną baśni o zaklętym księciu. Z kolei Kassel to duchowe centrum szlaku – to tu bracia przeżyli najbardziej twórczy okres życia, tu też została przygotowana pierwsza edycja ich słynnego zbioru baśni, wydana później w Berlinie. W Kassel znajduje się Grimmwelt, nowoczesne muzeum poświęcone nie tylko ich literaturze, ale także pracy językoznawczej i filologicznej, której byli pionierami.

SABABURG – ZAMEK ŚPIĄCEJ KRÓLEWNY



W środku gór Reinhardswald pośród gęstego lasu stoi Sababurg – gotycki zamek, który od wieków owiany jest legendą. To właśnie ten obiekt jest kojarzony z historią Śpiącej Królowej. Stojąc na dziedzińcu wśród różanych krzewów i wijących się pnączy, łatwo wyobrazić sobie, jak królewna kaleczy palec wrzecionem i zapada w magiczny sen. Dziś w murach zamku mieści się hotel i restauracja, a także małe muzeum baśni.

TRENDELBURG I POLLE – WIEŻE ROSZPUNKI I KOPCIUSZKA

W Trendelburgu wciąż stoi kamienna wieża, z której – według lokalnych podań – Rosz-



punka spuszczała złote warkocz. Miejsce to, z panoramą doliny rzeki Diemel, jest dziś jedną z najczęściej fotografowanych atrakcji szlaku. Niedaleko stąd, w Polle, można znaleźć ruiny zamku, który lokalna tradycja łączy z postacią Kopciuszka. Co roku odbywa się tu wybór „prawdziwego Kopciuszka”, któremu towarzyszy inscenizacja balu i... zgubiony pantofelek.

HAMELN – MELODIA SZCZURA

Hameln to miasto jednej z najmroczniejszych baśni – legendy o Szczurołapie. Według przekazu, w 1284 r. mężczyzna w kolorowym stroju wywiódł z miasta wszystkie dzieci, gdy mieszkańcy nie zapłacili mu za pozbycie się plagi gryzoni. Dziś co niedzielę (od maja do września) na ulicach Hameln odbywa się teatralne widowisko, w którym aktorzy w kostiumach ożywiają dawną historię – ku przestrodze, ale i uciechu.

BREMA – FINAŁ Z ORKIESTRĄ ZWIERZĄT

Szlak kończy się w Bremie – domu czterech najsłynniejszych muzykantów na czterech łapach. Pomnik Osła, Psa, Kota i Koguta, ustawionych jeden na drugim, stoi tuż przy ratuszu. Wizerunek zwierzęcych bohaterów – którzy postanowili

wyruszyć w świat i zostać muzykami, gdy zostali wyrzuceni przez właścicieli lub groziła im śmierć – stał się symbolem odwagi, współpracy i wolności.

PODRÓŻ W ŚWIAT DZIECIŃSTWA

Szlak Baśni Braci Grimm to nie tylko trasa turystyczna. To opowieść o kulturze, pamięci i wyobraźni, która przetrwała wieki. Dla dzieci to podróż do świata marzeń, dla dorosłych – powrót do lat, gdy wszystko było możliwe. I choć wilk może nadal czaić się za drzewem, a zaklęcie może paść zza rogu, jedno jest pewne: każdy, kto wyruszy tą drogą, wróci z niej odmieniony. ✨





Perty czeskich uzdrowisk

W zachodnich Czechach, krainie malowniczych krajobrazów i bogatej historii, leżą dwa wyjątkowe miasta uzdrowiskowe: Karlowe Wary i Mariańskie Łaźnie. Znajdziemy tu nie tylko lecznicze źródła mineralne, ale także architektoniczne perełki, a wydarzenia kulturalne zapewnią niezapomniane doświadczenia.

W obu tych wyjątkowych uzdrowiskach zachował się klimat przeszłości. To miejsca, gdzie pomimo współczesnego standardu oferowanego gościom wciąż czujemy atmosferę z czasów, gdy wypoczywała tu i leczyła się śmietanka towarzyska Europy, w tym wielu polskich arystokratów.

KARLOWE WARY – ELEGANCJA I ZDROWIE W SERCU BOHEMII

Karlowe Wary, znane również jako Karlsbad, to jedno z najbardziej renomowanych uzdrowisk w Europie. Miasto słynie z ponad 80 gorących źródeł mineralnych, z których 12 ma nadającą się do picia wodę o leczniczym działaniu na różne dolegliwości. Spacerując wzdłuż rzeki Teplej, odwiedzając mogą podziwiać imponujące kolumnady,





takie jak neorenesansowa Kolumnada Młyńska czy secesyjna Kolumnada Zamkowa, które stanowią serce uzdrowskiego życia miasta.

Jedną z unikatowych atrakcji jest kolej linowo-terenowa Imperial, najstarsza tego typu w Europie, która od 1907 r. przewozi pasażerów z centrum miasta do hotelu Imperial, pokonując strome zbocze o nachyleniu 49 proc.

Karlowe Wary to także centrum kulturalne, goszczące corocznie Międzynarodowy Festiwal Filmowy, przyciągający gwiazdy z całego świata. Dla miłośników przyrody dostępna jest kolej linowo-terenowa Diana, prowadząca do wieży widokowej, z której roztacza się panoramiczny widok na miasto i okoliczne lasy.

MARIAŃSKIE ŁAŹNIE – SPOKÓJ I HARMONIA WŚRÓD NATURY

Mariańskie Łaźnie, znane również jako Marienbad, to urokliwe miasto uzdrowskie otoczone bujnymi parkami i lasami. Oferuje ponad 40 źródeł mineralnych, z których każde ma unikatowy skład chemiczny i właściwości lecznicze. Centralnym punktem miasta jest neobarokowa kolumnada, zbudowana w 1888 r., która prowadzi do słynnej Śpiewającej Fontanny – mechanicznej fontanny, która co godzinę prezentuje pokaz zsynchronizowany z muzyką.

Wśród innych atrakcji warto odwiedzić park Bohemium, gdzie znajdują się miniatury najważniejszych zabytków Czech w skali 1:25. Dla miłośników historii obowiązkowym punktem jest Muzeum Miejskie,

mieszczące się w najstarszym budynku miasta, oferujące wystawy poświęcone znanym gościom uzdrowiska, takim jak Johann Wolfgang von Goethe czy król Edward VII.

JAK DOTRZEĆ Z POLSKI

Z Polski najłatwiej dotrzeć do Karlowych Warów i Mariańskich Łaźni przez Pragę. Bezpośrednie połączenia autobusowe i kolejowe z Pragi umożliwiają wygodny dojazd do obu miast. Podróż samochodem z południowej Polski zajmuje około sześciu-ośmiu godzin, w zależności od punktu wyjścia.

Karlowe Wary i Mariańskie Łaźnie to miejsca, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, oferując odwiedzającym nie tylko

lecznicze właściwości źródeł mineralnych, ale także bogactwo kultury, architektury i natury. Niezależnie od pory roku te czeskie uzdrowiska zapewniają niezapomniane wrażenia i regenerację dla ciała i ducha. ✨





Komárno - miasto pełne historii i kultury

Na południu Słowacji, u zbiegu Dunaju i Wagu, leży Komárno – miasto o bogatej historii i wielokulturowym dziedzictwie, gdzie przez wieki spotykały się wpływy słowackie, węgierskie i serbskie. Dziś przyciąga turystów unikatowymi zabytkami, źródłami termalnymi i atmosferą pogranicza, tworząc harmonijną mieszankę przeszłości i współczesności.

Największą atrakcją miasta jest twierdza Komárno, uważana za największą bastionową fortecę w Europie Środkowej. Jej budowa rozpoczęła się w XVI wieku jako odpowiedź na zagrożenie ze strony imperium osmańskiego. Składa się z dwóch części: Starej i Nowej Twierdzy, które tworzą imponujący kompleks obronny, nigdy niezdobyty mimo licznych oblężeń. W jej murach kryją się muzea, tarasy widokowe i podziemne korytarze, oferujące wgląd w militarne dziedzictwo regionu. W sercu miasta, na placu Europy (Námestie Európy), powstał unikatowy Dziedziniec Europy, gdzie wzniesiono 50 budynków reprezentujących architekturę 35 krajów europejskich. Neogotycka „katedra” z Wielkiej Brytanii sąsiaduje tu z włoskim pałacem, a grecka świątynia z hanzeatyckim domem, symbolizując jedność kontynentu.

GORĄCA KĄPIEL

Kąpielisko termalne w Komární to kolejny klejnot miasta. Dwa źródła bijące z głębokości 1224 m dostarczają wodę o temperaturze 37°C, bogatą w minerały leczące reumatyzm i schorzenia stawów. Kompleks oferuje baseny letnie, w tym pływak, ćwiczebny, dziecięcy ze zjeżdżalnią w kształcie słonia oraz płytkie baseny siedzące

otoczone „wodną zasłoną”. Całoroczny basen z ruchomym dachem wyposażony jest w hydromasaże, leżanki powietrzne i wodospady. Goście mogą skorzystać również z sauny fińskiej z basenem chłodzącym, masaży i zabiegów wellness. Dodatkowe atrakcje, takie jak plaża, boisko do siatkówki i place zabaw dla dzieci, czynią to miejsce idealnym dla rodzin.

HISTORIA W MUZEUM I NA RZECZ

W Muzeum Regionu Naddunajskiego (Podunajské múzeum) odkryjesz historię regionu – od rzymskich monet z obozu

Celemantia pod Iżą po stroje mniejszości węgierskiej. Warto też odwiedzić prawosławny kościół Zaśnięcia Bogurodzicy z 1770 r., świadectwo obecności Serbów w mieście, ozdobiony ikonami i złoceniami. Wyspa Elżbiety (Alžbetin ostrov), połączona z miastem mostem, to zielona oaza na Dunaju. Wśród alejek kryją się ruiny średniowiecznego klasztoru, a latem odbywają się tu koncerty pod gwiazdami. Niedaleko Komární, w miejscowości Iža, warto zobaczyć ruiny rzymskiego obozu Celemantia oraz rezerwat przyrody Čičovské Mŕtve Rameno ze starorzeczem Dunaju, ostoją ptaków.





Wokół Komárna, gdzie Dunaj leniwie łączy swoje wody z Wagiem, rozciąga się kraina pełna tajemniczych śladów przeszłości i dzikiej przyrody. To miejsce, gdzie każdy kamień opowiada historię, a lasy szepczą legendy.

usłyszeć pohukiwanie puchacza. To raj dla fotografów i miłośników ciszy.

KOLÁROVO: MŁYN, KTÓRY PRZETRWAŁ WIEKI



CELEMANIA: RZYMSKIE DZIEDZICTWO NAD DUNAJEM

Zaledwie 10 km od Komárna, w miejscowości Iža, znajdują się ruiny rzymskiego obozu wojskowego Celemantia. Wzniesiony w II wieku n.e., stanowił część potężnego systemu granicznego Limes Romanus, strzegącego północnych rubieży imperium. Dziś wśród traw wciąż widoczne są fundamenty koszar, łaźni i świątyń. Archeolodzy odkryli tu rzadkie mozaiki i monety z wizerunkiem Marka Aureliusza. Podczas letniego festiwalu Dies Romani legionieści w pełnych zbrojach demonstrują walki gladiatorów, a kowale odtwarzają antyczne techniki pracy. To jedyne takie miejsce na Słowacji, gdzie można dotknąć historii cesarstwa.

ČÍČOVSKÉ MŔTVE RAMENO: KRÓLESTWO PTAKÓW I WODNYCH KWIATÓW

Na południe od miasta rozciąga się Narodowy Rezerwat Przyrody Číčovské Mŕtve Rameno

– starorzecze Dunaju, które stało się ostoją życia. Wiosną łąki pokrywają się kobiercami żółtych grążeli, a w pobliżu wód gniazdują rzadkie bieliki i warzęchy. Ścieżka edukacyjna wiedzie przez drewniane kładki nad wodą, gdzie o świcie można spotkać jelenia, a wieczorem

rybacy opowiadają tu legendy o wodnych boginkach – wilach, które podobno tańczą w księżycowym świetle.

DWÓR W PALÁRIKOVIE: PERŁA KLASYCYZMU

20 minut jazdy na północ leży Palárikovo, gdzie wśród lipowych alei kryje się klasycystyczny dwór z 1830 r. Dawna posiadłość szlachecka z kolumnowym portykiem i parkiem w stylu angielskim gościła węgierskich poetów i rewolucjonistów. Dziś w salach balowych odbywają się koncerty muzyki kameralnej, a w piwnicach serwuje się lokalne wino z winnicy, która przetrwała nawet czasy komunizmu.

OBSERWATORIUM W HURBANOVIE: OKNO DO GWIAZD

W Hurbanovie, 30 km na północny wschód, działa słowackie obserwatorium astronomiczne. W kopule z 1871 r. wciąż używa się XIX-wiecznego teleskopu, przez który można podziwiać pierścienie Saturna. Podczas nocy spadających gwiazd (sierpień) organizowane są tu maratony obserwacyjne, a zimą – pokazy zorzy polarnej, widocznej dzięki czystemu, wiejskiemu niebu.

MOST MARII TERESY: SYMBOL POŁĄCZENIA

Na granicy z Węgrami, w sąsiednim Komárom, stoi most Marii Teresy – jeden z najstarszych żelaznych mostów w Europie (1892 r.). Łączy Słowację z Węgrami, a przy okazji – dwie siostrzane części miasta, które do 1920 r. były jednym organizmem. Spacer po nim to podróż w czasie z widokiem na dunajskie barki i zamglone łąki. ☼

W Kolárovie, 15 km na wschód, stoi zabytkowy młyn wodny z 1856 r. Jego drewniane koło, napędzane wodami Czarnego Wagu, wciąż miele ziarno metodami sprzed dwóch stuleci. Obok wznosi się najdłuższy w Europie kryty most drewniany (126 m), łączący brzegi rzeki. W letnie wieczory miejscowi



Chorwacja w rytmie festiwali

Wiosna i wczesne lato w Chorwacji to czas, gdy muzyka, taniec i sport tworzą jedną z najpiękniejszych symfonii kultury, natury i wspólnoty. Od błękitnych wybrzeży Adriatyku po zielone wzgórza Zagrzebia kraj ten celebrować życie w sposób, który porusza serca i rozbudza zmysły.



Wędrując szlakami tutejszych festiwali, możemy poczuć puls prawdziwej Chorwacji – tej, która kocha wolność, świętowanie i piękno chwili.

GDZIE MUZYKA SPOTYKA MORZE: SEA STAR FESTIVAL W UMAGU

22-25 maja w idyllicznym Umagu rozbrzmiewać będzie Sea Star Festival – jedno z najważniejszych wydarzeń muzyki elektronicznej w Europie Południowej. Położone nad spokojną laguną miasteczko Stella Maris staje się sceną światowych gwiazd – od Lost Frequencies po Loreen. W ciągu dnia błogie plażowanie i kulinarna uczta, wieczorami – taniec do rana w pulsującym rytmie Nautilus Areny.

Ale Umag to coś więcej niż festiwal. To miejsce z duszą: antyczna architektura, rybacka tradycja i urokliwe grube – drewniane dźwigi na łodziach – opowiadają historię ludzi i morza. W parku Humagum rozkwitają setki róż, a z pobliskiej Savudriji spogląda najstarsza latarnia Adriatyku.

INTYMNOŚĆ I BEAT: LIGHTHOUSE FESTIVAL W TAR

Kilka dni później, od 28 maja do 1 czerwca, na półwyspie Lanterna odbywa się Lighthouse Festival. To kameralny raj dla fanów

elektroniki i hedonistycznego wypoczynku – tylko 4 tys. uczestników, klimatyczne sceny w nadmorskich klubach, na plażach i łodziach. Muzyka? Starannie dobrana, bez komercyjnego zgiełku, tylko dla wtajemniczonych.

Zaledwie kilka kilometrów dalej leżą Tar i Vabriga – urokliwe miasteczka z romańskimi kościołami i sielską atmosferą Istrii, idealne do zatrzymania się i złapania oddechu.

ULICE, KTÓRE TAŃCZĄ: CEST IS D'BEST W ZAGRZEBIU

Z początkiem czerwca stolica Chorwacji zamienia się w festiwalową scenę. Cest is d'Best (5-8 czerwca) to najstarszy festiwal sztuki ulicznej w kraju – tętniące życiem święto artystów, mimów, tancerzy i muzyków. Plac Bana Jelačića staje się miejscem radości, śmiechu i wolnej ekspresji.





Zagrzeb oferuje jednak więcej niż tylko festiwal. Jest zielonym miastem z parkiem Zrinjevac, jeziorem Jarun i malowniczą twierdzą Medvedgrad – miejscami, które inspirują i pozwalają odnaleźć równowagę.

SPORTOWE SERCE CHORWACJI: MEMORIAŁ BORISA HANŽEKOVICIA

Od 22 do 24 maja w Zagrzebiu odbywa się prestiżowy Memoriał Borisa Hanžekovicia – święto lekkiej atletyki z 75-letnią tradycją. W programie biegi, skoki, rzuty – prawdziwa uczta dla miłośników sportowych emocji. Zmagania światowej klasy zawodników odbywają się w wyjątkowych przestrzeniach, jak stadion Mladost czy Fontanny Zagrzebskie.

To nie tylko wydarzenie sportowe, ale także hołd złożony bohaterowi, który swoją odwagą zapisał się w historii Chorwacji.

Chorwacja w maju i czerwcu to nie tylko cel podróży – to przeżycie. Od rytmów tanecznych festiwali po cichą refleksję w cieniu latarni morskiej – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Bo tu, nad Adriatykiem, życie naprawdę smakuje intensywniej. ✨



Rodzinny raj w sercu Alp

Zachwycające alpejskie krajobrazy, świeże powietrze, aktywność na łonie natury i edukacyjna zabawa dla całej rodziny – taki właśnie jest Południowy Tyrol (wł. Alto Adige, niem. Südtirol).

Ten północnowłoski region, położony u stóp Dolomitów i graniczący z Austrią oraz Szwajcarią, to jeden z najciekawszych kierunków dla rodzin z dziećmi w Europie. Co więcej, można się tam dostać z Polski w zaledwie kilka godzin – samochodem przez Austrię, pociągiem do Bolzano albo samolotem (najbliższe lotniska to Innsbruck, Weron, Mediolan czy Bergamo).

GÓRY, KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ

W Południowym Tyrolu przyroda nie tylko zachwyca – ona też uczy, integruje i inspirowa. Region oferuje całą sieć interaktywnych tematycznych tras i atrakcji, które łączą rekreację z edukacją. To prawdziwy raj dla małych odkrywców.

Jedną z perełek regionu jest Mountain Adventure World w miejscowości Racines/Ratschings. To interaktywny szlak edukacyjny, który zaczyna się tuż przy górnej stacji kolejki linowej. Trasa prowadzi przez panoramiczne mosty, tunele imitujące nory świstaków i drewniane instalacje dźwiękowe. Wędrując boso po ścieżkach Kneippa, dzieci nie tylko doskonale się bawią, ale także doświadczają natury wszystkimi zmysłami.

Nieco dalej, w dolinie Val Venosta/Vinschgau, znajduje się Adventure Lake – niesamowity górski park wodny w okolicach



Watles, stworzony z myślą o najmłodszych. To tu dzieci mogą pływać na tratwach, pokonywać linowe mosty, eksplorować Jaskinię Diamentów czy... chodzić po wodzie w ogromnych kulach Funballz. Rodzice w tym czasie odpoczywają na drewnianych leżakach z widokiem na majestatyczne szczyty Alp.

TEMATYCZNE TRASY DLA CAŁEJ RODZINY

Południowy Tyrol oferuje nie tylko wodne szaleństwo. W Agumes/Agums na rodziny czeka Gumperleweg – dwukilometrowa

ścieżka edukacyjna z 15 interaktywnymi przystankami. Bohaterem trasy jest myszka Ferdinand, która pomaga dzieciom odkrywać świat leśnych zwierząt, rozpoznawać tropy i słuchać odgłosów natury.

Z kolei w regionie Gitschberg-Jochtal, na trasie z górnej stacji kolejki Jochtal do punktu widokowego Steinermandl, znajduje się Jochtal Adventure Park – pełen niespodzianek szlak przygodowy z zagrodą zwierząt, ścieżkami równoważnymi, huśtawkami, instrumentami w lesie i hamakami do odpoczynku. Całość jest dostępna nawet dla dzieci w wózkach.

Wzdłuż trasy czekają schroniska z lokalnymi przysmakami.

NOCLEGI Z MYŚLĄ O RODZINACH

Tym, co wyróżnia Południowy Tyrol, jest nie tylko bogata oferta przygodowa, ale również nowoczesne i świadome ekologicznie miejsca zakwaterowania, których właściciele dbają zarówno o komfort rodzin, jak i o środowisko.

W Val Pusteria uwagę przyciąga Falkenstein Family Resort Lido z parkiem przygód na dachu, gdzie dzieci mogą jeździć na bobby carach, korzystać z najdłuższej hotelowej zjeżdżalni w Europie, a nawet jeździć na nartach... latem. Rodzice w tym czasie mogą zregenerować siły w hotelowym spa lub zrelaksować się nad prywatnym jeziorem.

Miłośnikom natury spodoba się Feuerstein Nature Family Resort w dolinie Fleres/Pflersch. Ośrodek mieści edukacyjną farmę i centrum jeździeckie, oferuje zajęcia plastyczne, wyprawy do lasu – wszystko z dala od zgiełku, blisko przyrody.

Nad słynnym Lago di Resia/Reschensee, z którego wystaje zatopiona dzwonnica,



działa Gerstl Family Retreat – ekologiczny hotel zbudowany z lokalnych materiałów, serwujący dania wyłącznie z certyfikowanych regionalnych produktów.

W Eores/Afers niedaleko Bressanone powstał AKI Family Resort Plose – kreatywny raj dla dzieci, pełen drewnianych zabawek, przestrzeni integracyjnych i warsztatowych. Plastik? Praktycznie nieobecny.

Rodziny szukające nieco więcej niezależności mogą wybrać apartamenty Ramilia w Naturno/Naturns – z panoramicznym widokiem na Dolomity, strefą relaksu ze Sky Pool oraz salami zabaw dla dzieci w różnym wieku.

POŁUDNIOWY TYROL ŁĄCZY POKOLENIA

Południowy Tyrol to miejsce, w którym dzieci mogą się wyszaleć, a rodzice naprawdę odpocząć. To kraina, gdzie natura i nowoczesność harmonijnie współistnieją, a każdy dzień niesie nową przygodę. Niezależnie od tego, czy planujecie weekendowy wypad, letnie wakacje czy zimowy urlop – region ten oferuje wszystko, czego potrzebuje rodzina szukająca wspólnego, wartościowego czasu. W świecie, który pędzi coraz szybciej, Południowy Tyrol przypomina, jak ważne jest zatrzymanie się – razem. ☀



Malediwy na każdą kieszeń

5 budżetowych resortów, które warto poznać

Ten niezwykły archipelag miał długo reputację kierunku luksusowego i niedostępnego dla mniej zamożnego turysty. Dziś to już przeszłość, a oferta obejmuje również bardziej budżetowe opcje wypoczynku.

Malediwy, archipelag ponad tysiąc wysp koralowych rozsianych po Oceanie Indyjskim, od lat uchodzą za synonim luksusu i egzotyki. Jednak coraz więcej podróżnych odkrywa, że rajskie wakacje nie muszą oznaczać wydatków liczonych w tysiącach dolarów. Dzięki rosnącej liczbie budżetowych resortów Malediwy stają się

dostępne dla szerszego grona turystów, oferując niezapomniane doświadczenia w przystępnej cenie.

KURUMBA MALDIVES – KLASYKA Z DUSZĄ

Położony zaledwie 15 minut łodzią od stolicy Male, Kurumba Maldives to historyczny klejnot – pierwszy resort na Malediwach,

otwarty w 1972 r. Choć nie ma willi nad wodą, jego siłą jest autentyczność i bliskość lokalnej kultury. Goście mogą uczestniczyć w tradycyjnych pokazach Bodu Beru (tańca z bębnami) lub wziąć udział w warsztatach kuchni malediwijskiej, gdzie nauczą się przyrządzać mas huni – danie z tuńczyka, kokosa i chili. W okolicznej rafie koralowej, dostępnej prosto z plaży, pływają żółwie



FOT. ADOBE STOCK

morskie i płaszczy. Dla miłośników nurkowania ciekawa będzie wycieczka do Banana Reef, jednej z najsłynniejszych podwodnych ścian archipelagu. Wieczorem warto odwiedzić Vihamana Bar z widokiem na ocean na drinka przy zachodzie słońca.

BANDOS MALDIVES – RODZINNE KRÓLESTWO PRZYGÓD

Bandos Maldives, oddalony zaledwie 10 minut od lotniska, to raj dla rodzin. Oprócz Kokko Club dla dzieci, oferuje rodzinne safari na dronie – loty nad laguną w poszukiwaniu delfinów. Na miejscowej rafie, uznawanej za jedną z najlepszych w Atolu Północnym Malé, młodzi odkrywcy mogą spotkać wśród koralowców kolorowe ryby błazenki. Dla rodziców resort organizuje romantyczne kolacje na plaży przy świetle pochodni, a dla aktywnych – kursy stand-up paddleboard po krystalicznej lagunie. Warto też wybrać się na wycieczkę na Wyspę Żółwi, gdzie można obserwować te stworzenia w ich naturalnym środowisku.

SAII LAGOON MALDIVES – NOWOCZESNOŚĆ I ŻYCIE MARINY

Część rewolucyjnego kompleksu Crossroads Maldives, SAii Lagoon, to połączenie luksusu z życiem mariny. Goście mają dostęp do Marine Discovery Centre, gdzie uczestniczą w warsztatach ochrony raf koralowych lub wypuszczają młode żółwie do oceanu. W kompleksie Crossroads można odwiedzić The Marina, jedyne miejsce na Malediwach z butikami, restauracjami (m.in. Hard Rock Cafe) i muzeum morskim. Wieczorem warto zarezerwować rejs dhoni (tradycyjną łodzią) na obserwację bioluminescencji – magicznego zjawiska tworzonego przez świecący plankton. Dla miłośników adrenaliny jest szkoła kiteboardingu na płytkich wodach laguny.



Malediwy w pigułce

Archipelag to nie tylko plaże. To kraja kontrastów: luksusowe water villas sąsiadują z wioskami, gdzie kobiety noszą hidżaby, a mężczyźni towią ryby metodami sprzed wieków. 98 proc. kraju to woda, a średnia wysokość nad poziomem morza wynosi... 1,5 m. Malediwy są też laboratorium zmian klimatycznych – do 2100 r. mogą zniknąć pod wodą.

Dlaczego warto wybrać budżetowe resorty?

- ✧ Oszczędzasz: nocleg w obiekcie typu guesthouse kosztuje od 50 dolarów za noc, obiad – 10 dol.
- ✧ Poznajesz kulturę: w przeciwieństwie do prywatnych wysp tu zobaczysz prawdziwe życie mieszkańców.
- ✧ Wspierasz lokalną gospodarkę: 90 proc. zysków z luksusowych resortów trafia do zagranicznych korporacji.

CENTARA RAS FUSHI RESORT & SPA – ROMANS W TROPIKACH

Ten resort tylko dla dorosłych w Atolu Północnym Malé to oaza spokoju. Pary mogą zamówić prywatną kolację na Sandbanku, piaszczystej ławicy otoczonej oceanem, z menu opartym na świeżych owocach morza. W Spa Cenvaree oferowane są rytuały z olejkami kokosowymi i kwiatem frangipani. Dla nurków atrakcją jest pobliska Manta Point, gdzie od maja do listopada spotyka się manta. Wieczorem warto spróbować koktajlu Blue Paradise w barze nad wodą, a potem odpocząć w wannie na prywatnym tarasie willi nad laguną.

HOLIDAY INN RESORT KANDOOMA MALDIVES – SURFING I EKOLOGIA

Kandooma Maldives to mekka surferów dzięki legendarnej fali Kandooma Break, idealnej zarówno dla początkujących, jak i profesjonalistów (sprzęt do wypożyczenia na miejscu). Resort organizuje też wycieczki na Wyspę Biologiczną, gdzie turyści sadzą koralowce w programie ochrony raf. Dla rodzin atrakcją jest Treasure Island Trail – gra terenowa z ukrytymi skarbami na wyspie. Miłośnicy jogi mogą praktykować na platformie nad oceanem o wschodzie słońca, a dzieci – uczyć się malowania tradycyjnych masek w klubie Planet

Trekkers. Wieczorem warto obejrzeć pokaz filmów pod gołym niebem na plaży.

Trekkers. Wieczorem warto obejrzeć pokaz filmów pod gołym niebem na plaży.

DLACZEGO TE RESORTY?

Wszystkie łączą przystępne ceny z unikatowymi doświadczeniami – od ochrony przyrody po głębokie zanurzenie w kulturze. Bez względu na wybór Malediwy pozostają miejscem, gdzie każdy dzień kończy się spektaklem zachodu słońca, a ocean szeptem zaprasza do kolejnych przygód.

MALEDIWY DLA KAŻDEGO

Dzięki rosnącej liczbie budżetowych resortów Malediwy przestają być tylko luksusowym marzeniem. Teraz każdy może doświadczyć uroku białych plaż, turkusowych lagun i egzotycznej przyrody bez nadwyrężania portfela. Wybierając odpowiedni resort, można cieszyć się niezapomnianym wypoczynkiem w jednym z najpiękniejszych miejsc na ziemi. ✧

Antalya poza szlakiem. W sercu tureckich gór, mitów i cudów natury

Złociste plaże Riwiery Tureckiej, luksusowe hotele, ruiny starożytnych miast – Antalya znana jest jako mekka dla turystów szukających słońca i historii. Ale zaledwie kilka godzin od zatłoczonych promenad czeka zupełnie inna Turcja: dzika, pełna mitów, zaklęta w naturze i czasie.

Dlatego warto zjechać z utartych szlaków, oddalić się od miejsc popularnych wśród turystów i specjalnie dla nich przygotowanych. Dopiero gdy odłączymy się od tłumów, możemy znaleźć niezapomniane wrażenia. To tam, w cieniu gór Taurus, ukryte są miejsca, które zachwycają nieznanym pięknem i spokojem.

ORMANA – WIEŚ, KTÓRA ŻYJE HISTORIA

Na skraju gór Taurus znajduje się Ormana – miejsce jak z kart starego dziennika podróżnika. Wśród zielonych wzgórz i winnic stoją domy zbudowane z kamieni i cedrowego drewna, bez grama cementu, tzw. guzikowe domy, które od pokoleń opierają się upływowi czasu. Wioska, zamieszka

niegdyś przez nomadów Yörüków, żyje dziś rytmem przyrody i tradycji. Każdej jesieni odbywa się tu festiwal poświęcony lokalnym winogronom çavuş, a aromaty tutejszych win wciąż wzbogaca słońce tak samo, jak przed wiekami.

ALTINBEŞİK – JASKINIA, KTÓRA KRYJE JEZIORO

Zaledwie kilka kilometrów dalej czeka jedno z najbardziej niezwykłych miejsc Turcji – jaskinia Altınbeşik. Pod ziemią rozciąga się tu największe podziemne jezioro w kraju, a wapienne formacje tworzą bajkowy krajobraz, niczym z filmowej Krainy Lodu. Można przepłynąć pontonem pod skalnym sklepieniem, gdzie gra światła odbija się w kryształowej wodzie. Otaczający jaskinię park narodowy to oaza dla botaników – jest tu ponad 600 gatunków roślin, z których wiele występuje tylko tutaj.

CHIMERA – PŁONĄCE SKAŁY I MITOLOGIA

W Çıralı, spokojnej osadzie nad Morzem Śródziemnym, można wspiąć się przez lasy piniowe do miejsca, gdzie ziemia płonie ogniem. Chimera – wieczne płomienie, unoszące się spomiędzy skał – to fenomen natury, który od tysięcy lat inspirowa legien-





drzew, które kiedyś było portem i centrum handlu Licji.

UÇANSU – WODOSPADY Z NIEBA

60 km od miejscowości Belek, za zielonymi wzgórzami i kamienistymi ścieżkami, spadają z hukiem wody Uçansu. To dwa wodospady, spływające z gór Taurus prosto do serca lasu. Ich nazwa oznacza „spadające z nieba” i rzeczywiście tak wyglądają w promieniach słońca. Droga do wodospadów jest fragmentem szlaku św. Pawła, jednej z najdłuższych w Turcji tras trekkingowych, prowadzącej przez dziewicze krajobrazy, dawne osady i święte miejsca pierwszych chrześcijan. Tutaj cisza nie jest pustką – to świętość natury.

NIEZNANA ANTALYA – PODRÓŻ W GŁĘB SIEBIE

W Antalyi znajdziemy nie tylko kurorty i plaże. To także mozaika kultur, miejsc uświęconych legendą i nieskażoną przyrodą. To przestrzeń, gdzie można się zgubić – i odnaleźć. Dla tych, którzy szukają czegoś więcej niż wygody hotelowego basenu, wędrówka przez Ormanę, Altınbeşik, Chimere i Uçansu stanie się nie tylko doświadczeniem turystycznym, ale i podróżą przez własną wrażliwość.

Bo właśnie tam – poza szlakiem – zaczyna się prawdziwa opowieść o Turcji. ✨

dy. Według jednej z nich to tu skrzydlaty Pegaz i bohater Bellerofont pokonali zięjącego ogniem potwora. Choć współczesna nauka tłumaczy zjawisko wyciekami meta-

nu, magia miejsca jest nie do podważenia, szczególnie nocą, gdy płomienie tańczą w ciszy. Tuż obok znajdują się ruiny starożytnego Olympos, miasta ukrytego wśród





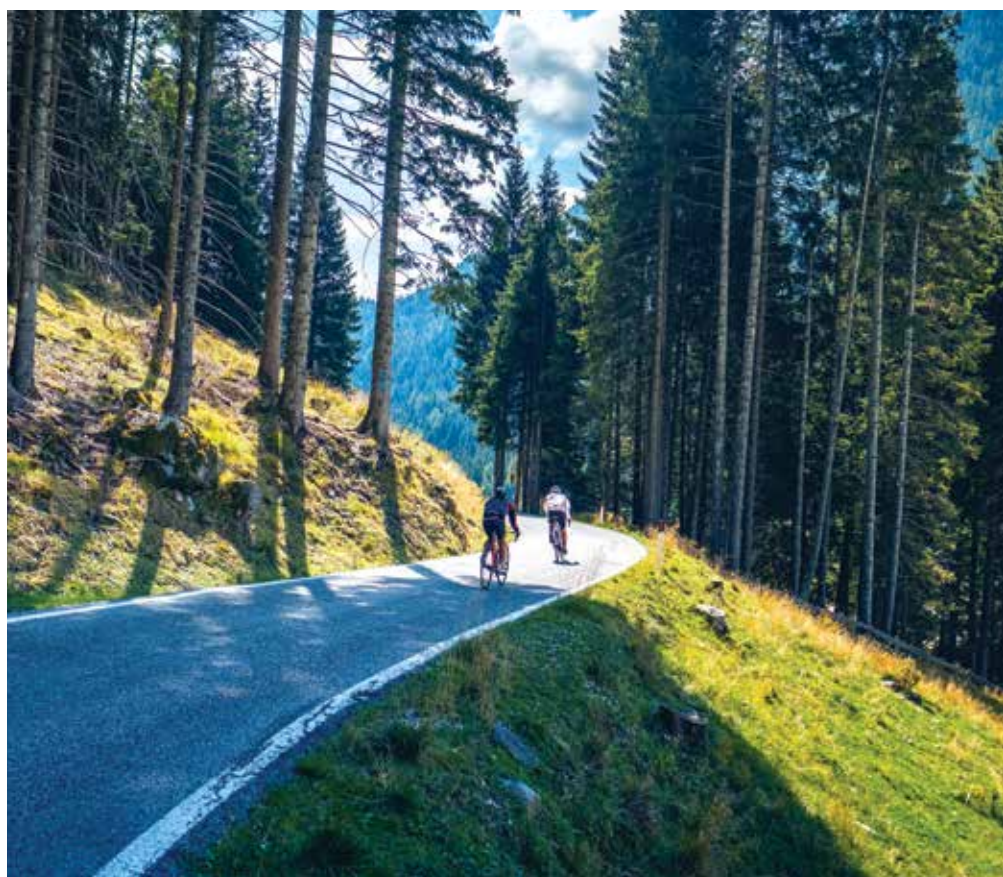
Wiosna na rowerze czy w biegu? Grupowe aktywności hitem sezonu

Wiosna to idealny moment, by wrócić do aktywności na świeżym powietrzu. Coraz więcej osób korzysta z dobrej pogody i dołącza do klubów biegacza, lokalnych przejazdów oraz rajdów rowerowych – organizowanych w całej Polsce. Przyciąga nie tylko ruch i świeże powietrze, ale też możliwość poznania nowych ludzi.

Nie bez powodu w mediach społecznościowych mówi się, że grupowe aktywności sportowe to dziś „nowy Tinder”. Pokolenie Z, które szczególnie aktywnie uczestniczy w takich wydarzeniach, wskazuje, że wspólny ruch to bardziej naturalna i wartościowa forma poznawania ludzi niż aplikacje randkowe. Dodatkowo to czysta korzyść dla zdrowia. Regularna jazda na rowerze poprawia kondycję, wspiera układ krążenia, odciąża stawy i redukuje stres.

GDZIE ZNALEŹĆ WSPÓLNE PRZEJAZDY

Ze względu na rosnącą popularność przejazdów rowerowych i treningi biegowe odbywają się dziś niemal w każdym większym mieście – często cyklicznie, zwłaszcza w weekendy. Informacji warto szukać w grupach na Facebooku, w aplikacjach takich jak Strava czy na stronach miejskich ośrodków sportu i rekreacji, jak np. Aktywna Warszawa. Wiele wydarzeń nie wymaga wcześniejszej rejestracji – wystarczy pojawić się o wskazanej godzinie w gotowości do jazdy.





ZADBAJ O SPRZĘT I SVOJE BEZPIECZEŃSTWO

Zanim ruszymy w trasę, warto realnie ocenić swoje możliwości. Wiosna kusi do działania, ale dla wielu osób to pierwszy kontakt ze sportem po kilku miesiącach przerwy. Na początek lepiej wybrać krótszą trasę o charakterze rekreacyjnym – bez stromych podjazdów, z utwardzoną nawierzchnią i umiarkowanym dystansem. To pozwoli uniknąć przeciążeń i kontuzji, które najłatwiej złapać na samym początku sezonu. Niezależnie od tego, czy planowany jest przejazd rowerowy czy udział w treningu biegowym, warto odpowiednio się przygotować. Początek sezonu to czas na spokojny rozruch – krótsze dystanse, rozgrzewka i tempo dopasowane do kondycji pomogą uniknąć kontuzji. Biegacze powinni zwrócić szczególną uwagę na stan obuwia – zużyta podeszwa czy brak amortyzacji mogą prowadzić do urazów.

W przypadku rowerzystów należy skontrolować kilka podstawowych elementów, nawet jeśli jednoślad sprawia wrażenie sprawnego. Zużyty lub rozciągnięty łańcuch może powodować przeskakiwanie biegów i utrudniać płynną jazdę, zwłaszcza na dłuższych trasach. Istotne jest również sprawdzenie hamulców i klocków, ponieważ w rowerach nieużywanych zimą na tarczach mogą się osadzać zabrudzenia

lub wilgoć. Nie należy pomijać także opon – ich bieżnik, elastyczność oraz odpowiednie ciśnienie mają kluczowe znaczenie dla przyczepności, szczególnie na nierównych i nieutwardzonych nawierzchniach.

NA WYPADEK WYPADKU

Nawet najlepiej przygotowany trening czy wyjazd może zakończyć się nieprzewidzianym zdarzeniem – awarią roweru, kontuzją czy przypadkową kolizją z innym uczestnikiem. Dlatego oprócz technicznego przygotowania warto też pomyśleć o ochronie finansowej i odpowiednim ubezpieczeniu.

– Gdy kupujemy polisę, ważny jest nie tylko zakres ochrony, ale też to, czy łatwo z niej skorzystać – mówi Joanna Borowiec, product manager Balcia Insurance. – Dlatego stworzyliśmy City Combo – ubezpieczenie dla osób, które jeżdżą rowerem albo hulajnogą. Ochrona obejmuje szkody osobowe i materialne, np. kradzież, zniszczenie sprzętu czy urazy podczas jazdy. Cały proces – od zakupu do zgłoszenia szkody – działa wygodnie w aplikacji Balcia App. Dodatkowym rozwiązaniem dla osób aktywnych jest ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), również dostępne

w ofercie Balcia Insurance. Obejmuje ono m.in. uszczerbek na zdrowiu, koszty leczenia, rehabilitacji czy hospitalizacji. Obie polisy dostępne są w aplikacji mobilnej Balcia App. Tu również cały proces przebiega online, bez konieczności kontaktu z agentem czy wypełniania dokumentów. W razie zdarzenia wystarczy przekazać informację za pomocą wiadomości głosowej. Rozwiązanie zostało zaprojektowane z myślą o wygodzie użytkownika i szybkim działaniu w sytuacjach wymagających wsparcia. ☼





Suunto Run: inteligentny towarzysz biegacza

W świecie outdooru technologia nie jest już dodatkiem – to fundament świadomego treningu i eksploracji. Nowy zegarek Suunto Run zadebiutuje już 3 czerwca.

To odpowiedź fińskiego producenta na potrzeby biegaczy XXI wieku – zarówno tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem, jak i doświadczonych zawodników celujących w nowe życiówki. To sprzęt, który łączy minimalizm i zaawansowanie, prostotę obsługi i moc funkcji.

DLA TYCH, KTÓRZY BIEGAJĄ... Z GŁOWĄ

Suunto Run powstał z myślą o świadomym bieganiu – opartym na danych, regeneracji i planowaniu. Dzięki nowym funkcjom, takim jak kontrola oddechu, analiza snu czy śledzenie regeneracji, użytkownik może nie tylko poprawiać wydolność, ale także zrozumieć, jak reaguje jego organizm. To nie tylko zegarek – to osobisty trener i analityk w jednym.

STWORZONY DLA MIASTA, GOTOWY NA SZLAK

Zaprojektowany z myślą o bieganiu w miejskim środowisku Suunto Run zaskakuje odpornością i wszechstronnością. Waży zaledwie 36 g i wyposażony jest w wygodny tekstylny pasek – dzięki czemu niemal nie czuć go na ręce nawet podczas długich,

intensywnych treningów. Wbudowana nawigacja GPS działa offline, dlatego nawet po zboczeniu z trasy użytkownik bez trudu wróci do punktu startu – bez telefonu i zasięgu.

FUNKCJE, KTÓRE NAPRAWDĘ SIĘ LICZĄ

Suunto Run oferuje 34 tryby sportowe, ale jego sercem pozostaje bieganie. Tryby takie jak Maraton – dla treningu wytrzymałościowego, Ghost runner – ścigaj własne tempo, Track running – precyzyjne śledzenie na stadionie, pozwalają na jeszcze skuteczniejsze planowanie i ocenę postępu. Urządzenie wspiera ponadto inne formy aktywności: od jogi i stretchingu po trening siłowy – wszystko po to, by urozmaicić plan i zwiększyć ogólną sprawność.

MUZYKA, KTÓRA BIEGNIE RAZEM Z TOBĄ

Suunto Run to także wolność od telefonu. Dzięki możliwości odtwarzania plików MP3 zapisanych w zegarku biegacze mogą zostawić smartfon w domu, a mimo to cieszyć się ulubioną muzyką. Do tego prognoza pogody, alarmy, śledzenie dziennej aktywności – i zegarek staje się nie tylko narzędziem

Suunto Run

Suunto Run to zegarek sportowy zaprojektowany z myślą o biegaczach, którym zależy na wygodzie, lekkości i swobodzie ruchu. Jego parametry to:

- waga – 36 g,
- grubość tarczy – 11,5 mm,
- średnica ekranu – 46 mm,
- wyświetlacz – AMOLED 1,32" o wysokiej rozdzielczości 466*466,
- bateria – w trakcie ćwiczeń do 20 godzin, a w trakcie codziennego użytkowania nawet do 20 dni,
- wodoodporność – do 50 m.

Zegarek będzie dostępny w oficjalnych kanałach sprzedaży oraz u wybranych partnerów od 3 czerwca 2025 r.

Cena: 1049 zł.



dziem treningowym, ale także osobistym asystentem dnia codziennego.

STYL I PERSONALIZACJA

Nowoczesny, elegancki design sprawia, że Suunto Run sprawdzi się nie tylko na szlaku, ale i w pracy czy kawiarni. Dostępny w czterech wersjach kolorystycznych, oferuje możliwość zmiany paska (22 mm), dzięki czemu każdy użytkownik może nadać mu indywidualny charakter.

CZY TO ZEGAREK DLA CIEBIE?

Jeśli chcesz biegać bardziej świadomie, cenisz intuicyjność i funkcjonalność, szukasz sprzętu, który nie zawiedzie na długim treningu ani w codziennym życiu, to Suunto Run może być właśnie tym, czego potrzebujesz.

W swojej klasie to zegarek, który nie próbuje udawać „zegarka do wszystkiego”. Zamiast tego oferuje dokładnie to, czego potrzeba biegaczowi, i robi to z precyzją, stylem oraz niezawodnością, z jakiej znana jest fińska marka. ⚙

Helly Hansen Odin Rock Insulated Shell Jacket

W świecie odzieży outdoorowej są produkty dobre, bardzo dobre i takie, które wyznaczają nowe standardy. Do tej ostatniej

kategorii bez wątpienia należy nowa propozycja Helly Hansen na sezon wiosna/lato 2025: Odin Rock Insulated Shell Jacket.

Zaprojektowana we współpracy z profesjonalnymi przewodnikami górskimi, testowana w najtrudniejszych warunkach i wielokrotnie nagradzana jeszcze przed oficjalną premierą – ta kurtka to kwintesencja funkcjonalności, minimalizmu i zaawansowanej technologii.

ZRODZONA Z DOŚWIADCZENIA I GÓRSKICH WYZWAŃ

Tworząc Odin Rock Insulated Shell Jacket, firma Helly Hansen oparła się na wiedzy ekspertów – ludzi, którzy góry znają nie z opowieści, ale z codziennej praktyki. Przewodnicy górscy J.F. Plouffe i Izzy Holmes przedstawili listę konkretnych oczekiwań: lekkość, trwałość, elastyczność, kompatybilność z uprzążą i odporność na kaprysy pogody. Efekt? Kurtka, która zaskakuje od pierwszego założenia.

– Nie ma w niej nic, co by przeszkadzało. To minimalistyczna perfekcja – mówi Rafał Król, polarnik i ekspert od outdooru. – Membrana elastyczna w dwóch kierunkach, anatomicznie skrojone rękawy, kaptur na kask, polarowa podszewka – to kurtka, która działa razem z tobą, a nie przeciwko tobie.

TECHNOLOGIA I KOMFORT W JEDNYM

Klucz do sukcesu tkwi w materiałach i konstrukcji. Odin Rock to połączenie lekkiego, elastycznego materiału z dwukierunkową tkaniną Helly Tech Professional,

która zapewnia pełną wodoodporność i jednocześnie znakomitą oddychalność. Impregnacja DWR chroni przed opadami, a siatkowo-polarowa podszewka lekko izoluje i błyskawicznie odprowadza wilgoć – co docenisz szczególnie przy porannych podejściach i zmiennej pogodzie. Kurtka waży zaledwie 370 g (rozmiar L), a dzięki zastosowaniu dwukierunkowego

Good Design Award i ISPO Award. Jurorzy podkreślali nie tylko jej techniczną doskonałość, ale także spójność wizji i funkcjonalność.

– Kurtka jest niesamowicie lekka i świetnie dopasowana. Kiedy trzeba związać się uprzążą, wszystko działa intuicyjnie – mówi J.F. Plouffe, przewodnik górski z Kanady. I trudno się nie zgodzić.



KURTKA JAKO CZĘŚĆ SYSTEMU

Firma Helly Hansen pomyślała również o tych, którzy oczekują kompletnego rozwiązania. Odin Rock Insulated Shell Jacket została zaprojektowana jako część zestawu – razem ze spodniami Odin Rock Softshell Pant tworzy pełną, profesjonalną warstwę zewnętrzną dla aktywności w górach. To propozycja dla tych, którzy cenią sobie nie tylko komfort i ochronę, ale również

kompatybilność sprzętową i nowoczesny, techniczny styl.

DLA KOGO JEST ODIN ROCK?

Jeśli szukasz kurtki na trekking, wspinaczkę, skitury czy szybkie podejścia w zróżnicowanym terenie – Odin Rock Insulated Shell Jacket może być jednym z najlepszych wyborów na rynku. To nie jest „zwykła hardshellka”, ale narzędzie zaprojektowane z myślą o realnych potrzebach. Sprawdzi się zarówno na technicznych graniowych przejściach, jak i podczas nieprzewidywalnej pogody w dolinie. ☼

DOCENIONA PRZEZ BRANŻĘ – I SŁUSZNIE

Jeszcze zanim trafiła na półki sklepowe, Odin Rock Insulated Shell zdobyła trzy prestiżowe nagrody: German Design Award,



PRENUMERATA TO WYGODA I GWARANCJA REGULARNEGO OTRZYMYWANIA PISMA

Oferta specjalna!!!

- prenumerata dla studentów – 30%*
- prenumerata dla członków Polskiej Izby Turystyki – 20%*
- prenumerata dla członków Stowarzyszenia „Polskie Hotele i Obiekty Historyczne – Wypoczynek w Zabytkach” – 20%*
- prenumerata dla biur zrzeszonych w TSS Polska Touristik Service System Sp. z o.o. – 20%*

* Przy zamówieniu prenumeraty na dowolny okres rabat liczony jest od cen wyjściowych.
Oferta ważna po przesłaniu kopii dokumentu potwierdzającego członkostwo w organizacji lub kopii legitymacji studenckiej.

Aby zamówić prenumeratę:

- zadzwoń: +48 22 333 88 26, albo
- prześlij zamówienie e-mailem: bok@pws-promedia.pl, albo
- wypełnij formularz na stronie www.rynekturystyczny.pl/prenumerata, albo
- wyślij zamówienie na adres: PWS PROMEDIA,
ul. Paca 37, 04-386 Warszawa, Dział Prenumeraty

Rynek Turystyczny	prenumerata	liczba egzemplarzy	cena po rabacie	liczba prenumerat	zamawiam od numeru
	1 egz.	1	20 zł		
	półroczna	6	5% rabatu 114 zł		
	roczna	12	10% rabatu 216 zł		
	studencka	12	30% rabatu 168 zł		

Ceny zawierają 5% VAT

Promocja!!! „Rynek Turystyczny” w pakiecie z miesięcznikiem „Hotelarz”:

Pakiet „Rynek Turystyczny” + „Hotelarz”	prenumerata roczna po rabacie	liczba prenumerat	zamawiam od numeru
	336 zł		

Dane do wystawienia faktury:

nazwa firmy

ulica, nr

kod, miasto, NIP

Dane do realizacji zamówienia:

nazwa firmy

imię i nazwisko osoby zamawiającej

....., stanowisko

ulica nr, kod

miasto, tel. kontaktowy

e-mail

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów promocyjnych i marketingowych przez PWS PROMEDIA Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Paca 37, 04-386
Osoba udostępniająca swoje dane ma prawo do wglądu oraz poprawiania ich.

.....
data

.....
podpis osoby upoważnionej

REDAKCJA
Zbigniew Adamów-Bielkowicz

STUDIO GRAFICZNE
Ewelina Kościńska

KOREKTA
Dorota Ciepiewska

REKLAMA
Kierownik działu:
Małgorzata Grenda
Anna Sienkiewicz

Nakład: 10 000 egz.

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

ProMedia
POLSKIE WYDAWNICTWA SPECJALISTYCZNE

LOTNISKO
WARSZAWA - RADOM

KOMFORT NA STARCIE



HISZPANIA



WŁOCHY



ALBANIA

TEGO LATA
LEĆ Z RADOMIA



GRECJA



TURCJA



CYPR

SPRAWDZAJ OFERTY REGULARNIE

- NIE PRZEGAP NOWYCH OKAZJI OD BIUR PODRÓŻY I LINII LOTNICZYCH

MAZO— WYPRAWY

— doświadczam!



* **Kampinoski Szlak Rowerowy**
Miłośnicy wypraw rowerowych znajdą tu blisko 200 km tras rowerowych, często wymagających sporego wysiłku i kondycji. Najciekawszym wyzwaniem jest dla cyklistów Kampinoski Szlak Rowerowy poprowadzony wzdłuż granic puszczy.

mazowsze.travel

f — mazowsze.serce.polski



— modanama Mazowsze



mazowsze.
serce polski