



Słowacja



Rumunia



Bulgaria



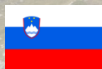
Macedonia
Północna



Albania



Austria



Słowenia



Włochy



Francja



10 wypraw po Europie

Inspiracje na podróże dla aktywnych



W ŚRODKU
KOD RABATOWY
NA UBEZPIECZENIA



SPIS TREŚCI

LEGENDA	1
Kod RABATOWY	2
WSTĘP	2
Kilka słów o FERRATACH	2
1 Słowacka strona Tatr	3
2 Najwyższe góry Rumunii.....	11
3 Bułgarskie Góry Riła.....	19
4 Atrakcje Macedonii Północnej.....	27
5 Odkrywamy góry Albanii	35
6 Triglav i inne góry Słowenii	43
7 Ferraty w austriackiej Karyntii	51
8 Włochy - ferraty w Dolomitach.....	59
9 Lazurowe Wybrzeże Francji	67
10 Francuskie Pireneje	75
Jak dobrać ubezpieczenie	83

LEGENDA

W opisach podróży używamy symboli wskazujących na rodzaj transportu i noclegu oraz formę aktywności:

transport

- | | |
|-------------------------------|--|
| samochód osobowy | |
| autobus, bus | |
| samolot | |
| kolejka szynowa | |
| prom, statek | |
| auto terenowe | |
| kolejka górська, wyciąg | |

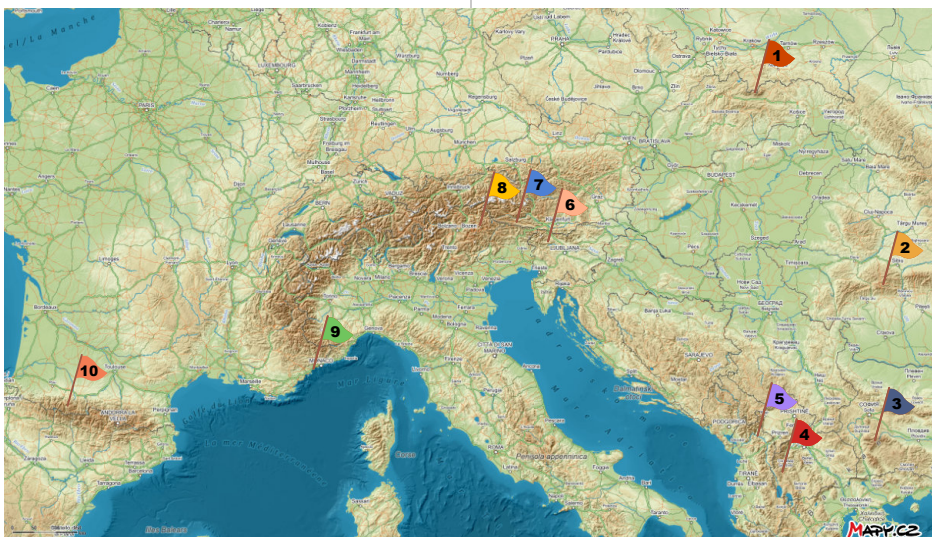
noclegi

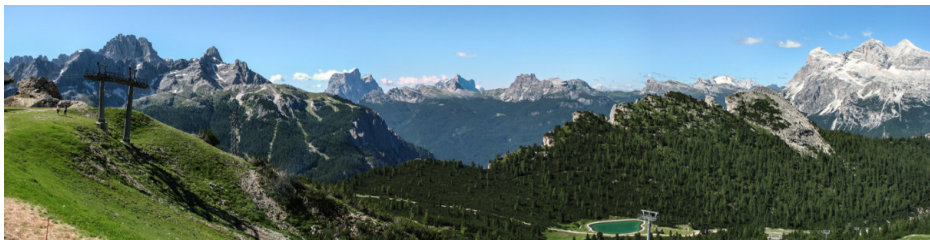
- | | |
|---------------------------------|--|
| namiot, biwak, kemping | |
| schronisko górskie | |
| kwatery, pensjonat, hotel | |

aktywność

- | | |
|----------------------|--|
| spacer | |
| trekking | |
| wspinaczka | |
| rowery górskie | |

Autorzy tekstu: Małgorzata i Jerzy Macioł
Projekt graficzny i skład: e-Trinus Jerzy Macioł
<https://gorydlaciebie.pl/>
ISBN: 978-83-958667-0-8
Wydanie I, Kraków 2020





Kod RABATOWY

Dla czytelników „10 wypraw po Europie” przygotowany został specjalny kod upoważniający do zniżek na wybrane polisy ubezpieczeniowe zakupione w porównywarce KioskPolis.pl, który brzmi:

EBOOK

Więcej informacji o użyciu kodu znajduje się na [stronie 83](#).

WSTĘP

Portal „Góry dla Ciebie” z przyjemnością przedstawia ebook „10 wypraw po Europie”, który powstał przy współpracy z „KioskPolis.pl” i Signal Iduna.

Prezentujemy 10 inspiracji na spędzenie co najmniej tygodniowego pobytu w ciekawych miejscach w Europie. Z wielu turystycznych atrakcji wybraliśmy nie tylko te najpopularniejsze, ale też różnicowane - są to głównie wyprawy o charakterze górskim (ale nie tylko) obfitujące w różne formy aktywności, począwszy od górskich spacerów i trekkingu, wycieczek rowerowych, wspinaczki na ferratach, po wyprawy samochodem terenowym. Każdy z tygodniowych opisów uwzględni realną kolejność proponowanych atrakcji, ale też miejsc i form noclegów (biwak pod namiotem, schronisko górskie, kwatery, hotele, itp.). Oprócz ciekawostek i praktycznych informacji o dojeździe i kuchni regionu, plany wycieczek uzupełnione są o porady związane z bezpieczeństwem w poszczególnych krajach oraz proponowaną aktywnością.

Wszystkie opisy są przygotowane w oparciu o faktycznie odbyte podróże i przygody, mogą być realizowane dokładnie z opisem lub posłużyć jako inspiracje do własnych projektów.

Góry dla Ciebie to portal dla wszystkich miłośników i pasjonatów różnorodnej aktywności w górach: turystyki pieszej, rowerowej, narciarstwa, wycieczek krajoznawczych, wspinaczki ferratowej i innych. Tworzymy medium, które jest źródłem inspiracji, ale także bazą praktycznych informacji związanych z organizacją i logistyką działalności w górach. Priorytetowo traktujemy edukację w zakresie bezpieczeństwa oraz promocję historii i kultury terenów górskich w Polsce i zagranicą.

Naszym wyróżnikiem jest rzetelność i wiarygodność informacji.

KioskPolis.pl to najszybsza i najbardziej zaawansowana technologicznie porównywarka ubezpieczeń online. Umożliwia zarówno porównanie ofert ubezpieczeniowych w najbardziej przejrzystej formie oraz jednocześnie oferuje zakup w intuicyjny, szybki i bezpieczny sposób.

KioskPolis.pl współpracuje z najlepszymi towarzystwami ubezpieczeń w Polsce. Z rozwiązań KioskPolis w zakresie sprzedaży ubezpieczeń online korzystają tacy partnerzy jak: Bankier.pl, Orange Polska S.A., czy Yanosik. Dodatkowo KioskPolis.pl jest laureatem konkursu jakości Laur Experta. Głównym celem KioskPolis.pl jest dostarczenie najlepszych ubezpieczeń, w jak najniższej cenie.

SIGNAL IDUNA jest jednym z największych ubezpieczycieli w Niemczech, gdzie od ponad 100 lat oferuje swoje usługi Klientom prywatnym i korporacyjnym. Działa na wielu rynkach europejskich. Poza Polską, jest obecny w Szwajcarii, Rumunii i na Węgrzech.

W Polsce od 2001 roku otacza opieką swoich Klientów, oferując im ubezpieczenia: zdrowotne, turystyczne, życiowe oraz NNW.

Oferując ubezpieczenie turystyczne Bezpieczne Podróże zapewnia optymalną ochronę dla Klientów podczas wyjazdów zagranicznych. Polisa SIGNAL IDUNA to gwarancja ubezpieczeniowa w każdym miejscu na świecie!

Kilka słów o FERRATACH

Ferraty dają niezwykle możliwości zdobywania trudnych technicznie i bardzo eksponowanych ścian. Nazwa „Via ferrata” pochodzi z włoskiego - co znaczy „żelazna droga”, określa się nią trasy turystyczne lub wspinaczkowe wyposażone w stalowe zabezpieczenia (głównie lina stalowa), do których możemy przypiąć swój osobisty sprzęt asekuracyjny, którego podstawowym elementem jest lona z absorberem. Więcej o wyposażeniu na stronie:

[Ekwipunek na via ferraty.](#)

Należy pamiętać, że nawet posiadając właściwy sprzęt asekuracyjny, jesteśmy narażeni na odpadnięcie od ściany, co może zakończyć się potłuczeniem lub kontuzją. Zdecydowanie najlepszym i bezpiecznym sposobem zapoznania się ze sprzętem na ferraty i sposobem jego wykorzystania jest przejście odpowiedniego szkolenia.

W opisach dróg na ferratach posługujemy się ogólnie przyjętą skalą trudności wg Kurta Schall’a.

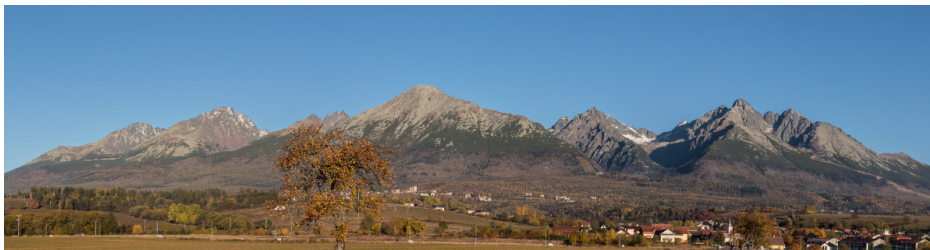
Przykładowy opis:

Ferrata: 40 Hm; 0:30 h

oznacza:

przewyższenie = 40 m
czas przejścia = 30 minut





Tatry Słowackie

Słowacka część Tatr to świetny kierunek dla wszystkich miłośników tatrzańskich wycieczek i jednocześnie alternatywa dla zatłoczonych szlaków po stronie polskiej. Oprócz wspaniałych wysokogórskich tras, które usatysfakcjonują najbardziej wymagających turystów, sporo tu też szlaków pięknych i jednocześnie łatwych, idealnych na rodzinne wyjazdy.

Nasze propozycje obejmują najpiękniejsze i najpopularniejsze miejsca:

- Krywań - "świętą górę Słowaków",
- Rysy - najwyższy z udostępnionych szlakiem turystycznym tatrzańskich szczytów,
- wyjazd kolejką na Łomnicę i przejście do słynnych wodospadów Zimnej Wody,
- „Ścieżkę w Koronach drzew”,
- Wodospad Skok - jeden z piękniejszych tatrzańskich wodospadów,
- Tatrzański Cmentarz Symboliczny pod Osterwą,
- znane górskie jeziora – Szczyrbskie Jezioro i Popradzki Staw.

Proponowane trasy nadają się dla osób nawet bez górskiego doświadczenia, ale niektóre wymagają dobrej kondycji fizycznej.



Słowacja – informacje ogólne

Stolica – Bratysława

Ludność – ok. 5,5 mln

Język- słowacki

Waluta – 1 euro = 100 eurocentów (EUR, €)

Język

Język słowacki nazywany jest "słowiańskim esperanto", ponieważ jest całkiem dobrze rozumiany przez wszystkich Słowian. Pomimo dużych podobieństw do naszego języka występuje jednak kilka pułapek, np. słowackie słowo – „pokuta” to „mandat”, „droga” znaczy m.in. „narkotyk”, a „láaska” to „miłość”.

Więcej słówek i wyrażzeń, szczególnie tych związanych z tematem turystycznym i górskim znajduje się w: [Słownik turystyczny polsko-słowacki](#)

Kuchnia

Kuchnia słowacka jest zróżnicowana, dużo w niej sąsiedzkich wpływów (węgierskich i austriackich). W górskich regionach tradycyjna kuchnia jest prosta, oparta przede wszystkim o lokalne produkty, czyli mleko, sery, ziemniaki oraz kapustę. Dania są sycące, często tłuste i ciężkie.

Warto wspomnieć, że narodową potrawą Słowaków są bryndzové halušky, czyli ziemniaczane kluski z bryndzą, często podawane z boczkiem lub słoniną.

Inne typowe potrawy regionalne to:

- strapačky – kluseczki z ziemniaków, mąki i kiszzonej kapusty (strapačky s kyslou kapustou)
- bryndzové pirohy – pierogi z bryndzą, podaje się je z kwaśną śmietaną i skwarkami,
- vyprážený syr – panierowany i smażony specjalny gatunek żółtego sera, podaje się go często z frytkami (hranolky) i sosem tatarskim (tatarskou omáčkou).

Popularny zestaw: vyprážený syr s hranolkami a tatarskou omáčkou.

Z zup popularna jest m.in. cesneková polévka, zwana też cesnačka (zupa czosnkowa), demikát (zupa z bryndzy), rezancová (zupa z kurczaka z makaronem) i fazuľová (zupa fasolowa).

Wśród słodkich dań warto wyróżnić: parené buchty – kluski drożdżowe gotowane na parze z nadzieniem z powideł posypane makiem, orzechami lub cukrem i



Kufel „Kofoli”



Widok z Łomnickiego Jeziora na Popradzką Kotlinę

skalicky trdelnik – najslynniejsze slowackie ciasto podobne do sekcacza.

Trzeba też wspomnieć o słynnej kofoli, czyli lokalnej wersji coca-coli.

Więcej informacji nie tylko o słowackiej kuchni:

[Słowacja – informacje praktyczne](#)

Dojazd na Słowację

Na południową stronę Tatr najlepiej jest dotrzeć samochodem, ale można skorzystać też z ofert regularnych linii autobusowych z Zakopanego lub Nowego Tatruga oraz sezonowych busów.

Elektryczka

Po słowackiej stronie bardzo wygodnym środkiem transportu jest tzw. „elektryczka”, czyli rodzaj tramwaju- wąskotorowej kolejki. Umożliwia ona szybki i stosunkowo niedrogi dojazd do punktu startu wielu popularnych miejsc w Tatrach Wysokich. Przez cały dzień kursuje co godzinę. Cena za przejazd jest relatywnie niska i biorąc pod uwagę przepelnione parkingi i ich cenę (5 do 10 Euro), „elektryczka” jest bardzo komfortowym środkiem komunikacji. Przejazdka kolejką jest również dodatkową atrakcją, po drodze możemy z okien podziwiać piękne panoramy.



Skład „elektryczki” w Tatranskiej Łomnicy

Noclegi

Z uwagi na możliwości korzystania z elektryczki, nocleg najlepiej zaplanować w miejscowościach na linii jej przejazdu – np. Tatranska Łomnica, Stary Smokowiec, Szczyrbskie Jezioro. [NOCLEGI](#)

Góry Słowacji – co warto wiedzieć?

Ochroną Tatr po stronie słowackiej zajmuje się TANAP (odpowiednik polskiego TPN).

Za wstęp na teren TANAP **nie jest pobierana opłata**.

Szlaki tatrzańskie powyżej schronisk “zamykane są” na zimę, nie można po nich wędrować od 1.11 – 15.06.

Za ratownictwo w górach Słowacji odpowiedzialna jest Horská záchranná služba (odpowiednik polskiego TOPR), **działania ratownicze są płatne!**

Telefon alarmowy pogotowia górskiego: **18300**



Terenowe auto ratowników HZS


i W Słowacji osoby korzystające ze służb ratunkowych zobowiązane są pokryć koszty jej działania. Cena wyprawy ratunkowej na Słowacji z użyciem helikoptera sięga wysokości nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. Wykupując ubezpieczenie podróży zawierające pokrycie kosztów ratownictwa możemy w łatwy sposób uniknąć takich nieoczekiwanych wydatków. [Sprawdź ubezpieczenie](#), już od 2,38 zł za dzień.

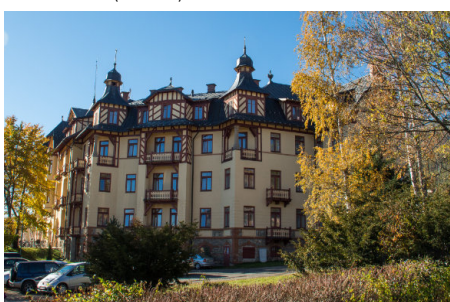
Dzień 0 - Wysokie Tatry to ... miasto

Dojazd na Słowację

Na południową stronę Tatr najlepiej jest dotrzeć samochodem, ale można skorzystać też z ofert regularnych linii autobusowych z Zakopanego lub Nowego Tatruga oraz sezonowych busów.

Wysokie Tatry

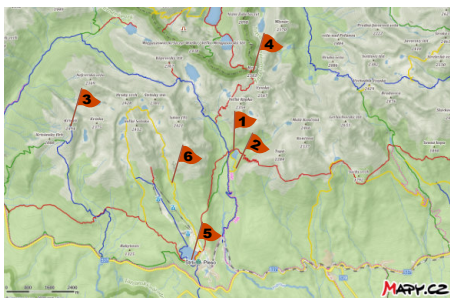
 Jeżeli odpowiednio wcześnie dotrzemy do miejsca noclegowego możemy zwiedzić jedną z części miejscowości Wysokie Tatry (Vysoké Tatry): - położoną u stóp Łomnicy- Tatranską Łomnicę (SKL MUSEUM, Muzeum TANAP, ogród botaniczny oraz zabytkowe budynki hotelowe, m.in. piękny Grandhotel Praha z 1905 r.), - Stary Smokowiec- znajduje się tu m.in. dolna stacja kolejki na Hrebienok i centrum Górskiego Pogotowia Ratunkowego (HZS) oraz zabytkowe budynki, m.in. Grand Hotel (1904 r.).



Grand Hotel w Starym Smokowcu

Dzień 1 - Popradzki Staw i Tatranski Symboliczny Cmentarz pod Osterwą

Pierwszy dzień pobytu w Tatrach rozpoczynamy łagodnie, na rozruch proponujemy wycieczkę do bardzo popularnego i ładnie położonego Popradzkiego Stawu oraz odwiedziny znajdującego się w sąsiedztwie, Tatranskiego Cmentarza Symbolicznego - miejsca pamięci osób, które zginęły w górach.





Hotel Górski Popradzkie Pleso



Popradzki Staw

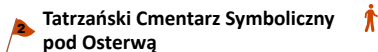
Jest to jedno z piękniejszych tatrzańskich jezior. Duża w tym zasługa jego otoczenia – Doliny Złomisk oraz Doliny Mięguszwieckiej z górującymi nad nią imponującymi tatrzańskimi szczytami. Przy ładnej pogodzie proponujemy dojście bardzo widokowym czerwonym szlakiem ze **Szczyrbskiego Jeziora**, który przechodzi m.in. przez Mięguszwiecki Potok, a z drogi rozciąga się piękna panorama na Dolinę Złomisk.

Trasa jest dostępna od 16.06 – 31.10.

Popradzki Staw (słow. Popradské pleso), dawniej Rybi Staw, Mały Rybi Staw, leży na wysokości 1949 m n.p.m., ma powierzchnię 6,88 ha i głębokość 17,6 m. Jest jednym z nielicznych tatrzańskich jezior, w którym naturalnie występują ryby. Z Doliny Złomisk spływa do niego Zmarzły Potok, natomiast w kierunku południowym wypływa Potok Krupa (ten później łączy się z Potokiem Mięguszwieckim dając początek rzece Poprad).

Wokół stawu biegnie szeroka kamienno-szutrowa ścieżka (żółty szlak) – idealna na spokojny spacer. Odpoczynek i posiłek można zaplanować np. w stojącym nad brzegiem jeziora Hotelu Górskim Popradzkie Pleso.

Dokładny opis: [Nad Popradzki Staw](#)



Tatrzański Cmentarz Symboliczny pod Osterwą

Warto zobaczyć nie tylko jezioro i jego otoczenie, ale też znajdujący się w sąsiedztwie Tatrzański Cmentarz Symboliczny pod Osterwą. Jest to miejsce pamięci osób, które zginęły w górach – w tym wielu słynnych polskich i słowackich taterników i himalaistów.



Kaplica na Symbolicznym Cmentarzu pod Osterwą

Na jednej ze skał zwanej Skałą Himalaistów, znajdują się tablice poświęcone pamięci czołowych polskich wspinaczy. Cały teren cmentarza usiany jest charakterystycznie malowanymi drewnianymi krzyżami, wykonanymi przez rzeźbiarzy ze wsi Detva. Cmentarz jest otwarty od 16.06 do 31.10.

Znad Popradzkiego Stawu prowadzi szlak na widokową Przełęcz pod Osterwą (Sedlo pod Ostrvou). Trasa nie jest trudna, wyjście na górę zajmie nam 1: 20 godz., jeśli mamy czas i siły – polecamy! Opis: [Osterwa nad Popradzkim Stawem](#)



Tablice pamiątkowe na Cmentarzu pod Osterwą

Dzień 2 - Krywań - święta góra Słowaków



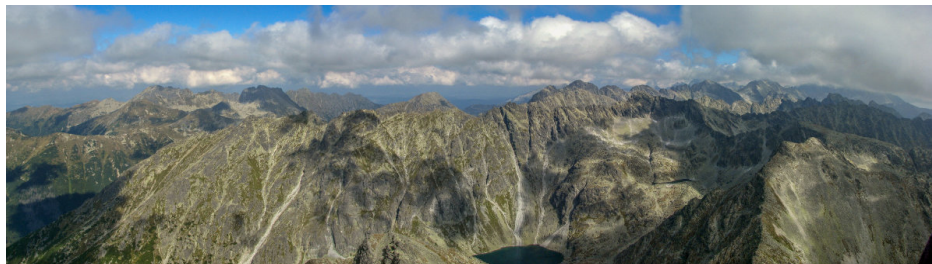
Krywań (słow. Kriváň, 2494 m)

Jest to „święta góra Słowaków”, jeden z najbardziej charakterystycznych tatrzańskich szczytów, znany z bardzo rozległych panoram, uznany na podstawie ankiety z roku 1967 za najpiękniejszy, ale przede wszystkim jest symbolem odrodzenia narodowego Słowacji. Krywań znajduje się w ich hymnie narodowym oraz na monetach 1, 2 i 5 eurocentowych.

Na Krywań można wyruszyć z 3 miejsc:

- szlakiem zielonym, z miejsca zwanego Trzy Źródła (Tri studničky),
- czerwonym ze Szczyrbskiego Jeziora (Štrbské pleso) przez Jamski Staw (Jamské pleso),
- oraz niebieskim z Białego Wagu (Podbanské Biely Váh) przez Jamski Staw (Jamské pleso).

Proponujemy wyjście z Trzech Źródeł, dokładny opis trasy: [Krywań – święta góra Słowaków](#)



Panorama ze szczytu Krywania

Parametry trasy:

Długość trasy: ok. 13 km

Różnica wzniesień: 1370 m

Czas wycieczki (z postojami): 8 do 9 h

Trudności: brak trudności technicznych, szlak bez ekspozycji, ale z dużym przewyższeniem – ok. 1370 m., żmudne, męczące podejście wymagające dobrej kondycji.

Ze szczytu schodzimy tą samą drogą lub do Szczyrbskiego Jeziora (jeżeli uda nam się rozwiązać dojazd - do Trzech Źródeł nie dojedziemy elektryczką, musimy skorzystać z własnego auta lub „okazji”).

Ważne! Trasa jest długa i męcząca, dlatego warto wybrać się na wycieczkę jak najwcześniej.

Corocznie w 3 weekend sierpnia (w rocznicę pierwszego, historycznego wejścia), odbywają się tzw. narodné výlety, czyli narodowe wejścia. Ze względów bezpieczeństwa ogranicza się ilość osób mogących wejść na szczyt, dlatego nie polecamy planowania wycieczki w tym okresie.

Krywań słynie z imponujących panoram.



Krzyż na szczycie Krywania

Oprócz najwyższych tatrzańskich gigantów zobaczymy też leżącą bezpośrednio 500 metrów pod naszymi nogami od wschodu Dolinę Ważecką, na północ Teriańskie Stawy i Dolinę Niewycrkę, a od zachodu Dolinę Koprową i Liptowskie Kopy.

? Na szczycie Krywania znajduje się krzyż z podwójnymi poprzecznymi ramionami. Krzyż ten (na zachodzie Europy znany jako lotaryński) na ziemię Słowaków trafił w IX w. za pośrednictwem misjonarzy Cyryla i Metodego. Natomiast w Hiszpanii i we Włoszech w XV w. znany był jako Karawaka – miał chronić osoby, które go nosiły przed zarazą. Kształt tego krzyża znajduje się i w herbie i na fladze Słowacji, jest narodowym symbolem Słowaków.

Na szczycie jest też tablica upamiętniająca wydarzenia z 1841 roku oraz tablica z tekstem wiersza, który napisał poeta Mikuláš Dohnány.

Dzień 3 - Baseny lub spacer w koronach drzew

Tatralandia  

Po intensywnym dniu w górach przyda nam się lżejszy dzień, albo nawet mały odpoczynek. Świątynym remedium na zmęczone mięśnie i obolate

nogi może być kąpiel w basenach termalnych, a tych na Słowacji nie brakuje! Jednym z bardziej popularnych miejsc jest Tatralandia – największy całoroczny park wodny w centralnej Europie.




Tatralandia to kompleks basenów krytych oraz letnich, zjeżdźalnie, sauna, strefa zabiegów relaksacyjnych i leczniczych i wiele innych atrakcji, m.in.: kino, mini zoo, funpark oraz zaplecze



Kompleks basenów Tatralandii

restauracyjne i hotelowe. Wody mają korzystny wpływ na układ ruchowy i oddechowy. Tatralandia znajduje się przy Liptowskim Mikulaszu. <https://www.tatralandia.com.pl/>

Tym, którzy nie mają ochoty na kąpiele polecamy wycieczkę do Bachledowej Doliny i spacer „Ścieżką w koronach drzew”.

Ścieżka w koronach drzew   

„Ścieżka w koronach drzew” to drewniany chodnik zawieszony wysoko wśród wierzchołków drzew z ciekawymi przystankami edukacyjnymi oraz 32-metrową wieżą. Z trasy czekają nas wspaniałe panoramy Tatr, Górców, Magury Spiskiej, Pienin i Beskidu Sądeckiego.

Najszybciej i najłatwiej na górę wyjedziemy gondolką. Można też podejść pieszo z parkingu w Dolinie Bachledowej (0:45 h), warto potraktować to jako dodatkowy górski spacer.



Wnętrze wieży widokowej „Ścieżki w koronach drzew”



„Ścieżka w koronach drzew”

Cennik, godziny otwarcia i inne informacje:
[Bachledka – ścieżka w koronach drzew](#)

W oba proponowane miejsca nie dojedziemy niestety elektryczką, najlepiej skorzystać z własnego auta lub komunikacji autobusowej.

Dzień 4 - Rysy od słowackiej strony



Rysy

Jest to najwyższy z udostępnionych turystycznie (szlakiem pieszym) tatrzańskich szczytów, północny wierzchołek o wys. 2499 m n.p.m. to zarazem najwyższy położony punkt Polski. Góra słynie z jednej z najpiękniejszych tatrzańskich panoram. Trasa na Rysy jest bardzo popularna wśród polskich turystów. Od strony słowackiej szlak jest znacznie łatwiejszy niż od strony polskiej – jest mniejsze przewyższenie i mniej miejsc z trudnościami. Dużą zaletą tego wariantu jest też możliwość odpoczynku w Chacie pod Rysami – najwyższym położonym schronisku w Tatrach (2250 m n.p.m.).

Parametry trasy:

Trasa: stacja „Popradské pleso” – Popradzki Staw – skrzyżowanie szlaku nad Żabim Potokiem – Chata Pod Rysami – Rysy (powrót tą samą drogą).

Czas: ok. 7:45 h (sam przemarsz)

Długość trasy – 18,9 km

Przewyższenie – 1260 m

Trudności – przy dobrych warunkach pogodowych (sucha skała) szlak nie powinien sprawić trudności.

Trzeba jednak pamiętać, że cała trasa jest długa i wymaga dobrej kondycji.

Ważne ! Trasa od strony słowackiej otwarta jest od 16 czerwca do 31 października.



Szlak zamknięty od 1.11. do 15.6.

Szlak na Rysy należy do bardzo popularnych, dlatego warto wyjść wcześniej rano.

Opis trasy:

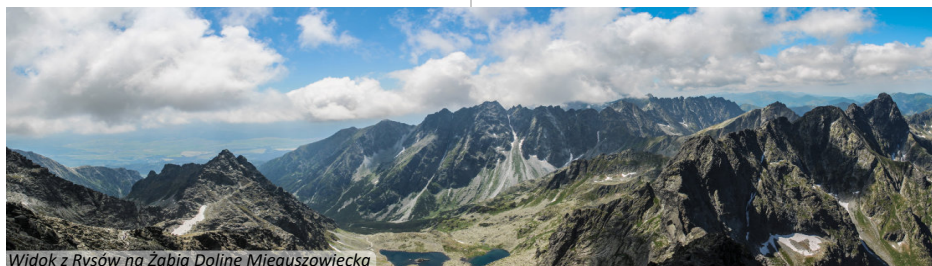
Stacja kolejki elektrycznej „Popradské pleso” – Popradzki Staw – ok. 1 h, niebieski szlak

Wycieczkę rozpoczynamy przy stacji kolejki elektrycznej, tzw. elektryczki, „Popradské pleso”, skąd idziemy szlakiem niebieskim nad dobrze nam już znany Popradzki Staw. Czeka nas około 1 godziny marszu po asfaltowej drodze. Trasa jest łatwa, idealna na rozgrzewkę, trzeba tylko uważać na rowerzystów i samochody z uprawnieniami na dojazd do schroniska – hotelu. Po drodze warto zwrócić uwagę na piękne otoczenie Doliny Mięgoszowieckiej.

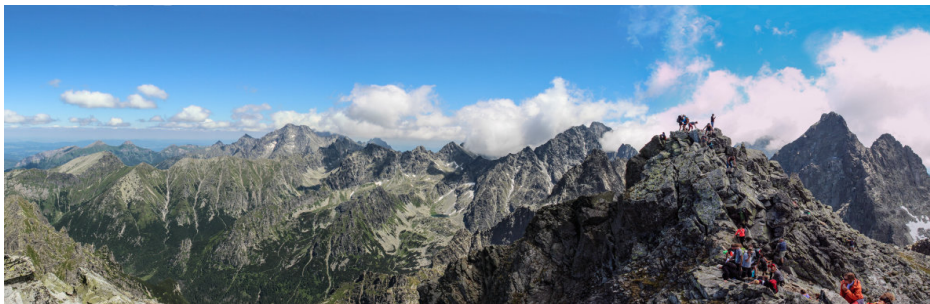


Ładunek do wniesienia do Schroniska pod Rysami

Przy Popradzkim Stawie znajduje się główne skrzyżowanie dróg: w prawo asfaltową drogą dojdziemy do Hotelu Górskiego nad Popradzkim Stawem i Schroniska Majlátha, natomiast szlak niebieski prowadzi na Koprową Przełęcz, po drodze odchodzi od niego czerwony szlak na Rysy. Przed wejściem na szczyt jest informacja o Schronisku pod Rysami (Chata pod Rysami) i możliwość zapracowania na darmową herbatę – wystarczy wnieść na górę przygotowany ładunek o wadze 5-10 kg.



Widok z Rysów na Żabią Dolinę Mięgoszowiecką



Szczyt Rysów na tle panoramy Tatr Wysokich

Popradzki Staw – skrzyżowanie szlaków nad Żabim Potokiem (0:30 h), niebieski szlak.

Ścieżka początkowo będzie przebiegać przez świerkowy – kosówkowy las, przejdziemy przez mostek nad Żabim Potokiem (Żabí potok), skąd możemy podziwiać pierwsze widoki na Dolinę Mięguszwiecką i szczyt Wołowca Mięguszwieckiego (Mengusovský Volovec). Po ok. 0:30 godz. od Popradzkiego Stawu docieramy do skrzyżowania szlaków (Rázcestie nad Žabím Potokom, 1620 m) – niebieski szlak prowadzi dalej na Wyżnią Koprową Przełęcz (Vyšné Kôprovské sedlo), a my skręcamy w prawo, zaczyna się stąd czerwony szlak na Rysy.

Skrzyżowanie szlaków nad Żabim Potokiem – Schronisko pod Rysami (2:15 h), czerwony szlak.

Ścieżka początkowo prowadzi łagodnymi zakasami przez pola kosówki, później przez piarżysko ostro wznosi się do góry i wyprowadza nas do **Żabiej Doliny Mięguszwieckiej** (Žabia Mengusovská dolina). Znajdują się tutaj Żabie Stawy Mięguszwieckie, najbliższej szlaku - Wielki Żabi Staw Mięguszwiecki (Veľké Žabie pleso Mengusovské; 1919 m) oraz Mały Staw (Malé Žabie pleso Mengusovské, 1919 m) i Wyżni Żabi Stawek (Vyšné Žabie pleso Mengusovské, 2046 m). Wg niektórych źródeł nazwa doliny i stawów pochodzi od wysepki znajdującej się na Wielkim Stawie, która kształtem przypomina żabę. Stawy ładnie się prezentują oglądane z pewnej wysokości – ponieważ jest to także nasza trasa powrotu, nacieszymy nimi oczy schodząc z Rysów.



Żabie Stawy w Żabiej Dolinie Mięguszwieckiej

Przy podejściu warto zwrócić uwagę na wspaniałe panoramy. Za nami, od strony południowo-zachodniej widać Grań Baszt (Hrebeň bášt) z Szatanem i Wołowcem Mięguszwieckim (Mengusovský Volovec, 2227 m), a przed nami – od strony północnej - Rysy i grań do Wołowej Turni.

Pokonujemy powoli wysokość trawersując zbocze i dochodzimy do skalistego progu, powyżej którego znajduje się **Kotlinka pod Wagą** stanowiąca górna część Żabiej Doliny Mięguszwieckiej. Było to do niedawna jedno z trudniejszych miejsc na trasie – skalna ekspozycja ubezpieczona była stalowymi klamrami i łańcuchami, od kilku lat znajdują się tu stalowe schody, które może nie zachwycają od strony estetycznej, ale umożliwiają pokonanie tej przeszkody bez żadnych problemów.

Przed nami teraz stosunkowo łatwe podejście do Schroniska pod Rysami (Chata pod Rysmi lub Chata pod Váhou), szlak prowadzi kamienną ścieżką, nie ma tu trudności technicznych. Schronisko pod Rysami jest najwyższym położonym schroniskiem w Tatrach. Posiada bufet oraz 14 miejsc noclegowych w wspólnej sypialni. Zaopatrywane jest przez nosiczy – tatrzańskich tragarzy.

? Schronisko pod Rysami znajduje się na wysokości 2250 m i jest najwyższym położonym oraz najmłodszym schroniskiem w Tatrach. Zbudowano je w 1933 roku. Miejsce słynie z kilku „atrakcji”: jedną z nich jest ubikacja – położona blisko krawędzi przepaści dostarcza użytkownikom wielu silnych wrażeń. Poza tym w schronisku pełno jest śladów minioniej epoki, a dokładnie Lenina, który zdobył Rysy przed rewolucją październikową. Schronisko otwarte jest tylko w sezonie letnim 16.6. – 31.10.



Słynna ubikacja przy Schronisku pod Rysami

Schronisko pod Rysami – Waga – Rysy (0:45 h) - szlak czerwony

Ze schroniska idziemy teraz w kierunku przełęczy Waga (Váha, 2337 m). Ścieżka prowadzi lewą stroną dolinki, odcinek jest stromy, ale bez trudności. Przełęcz osiągamy po ok. 0:15 h. Warto się tu zatrzymać dla wspaniałej panoramy – świetnie widać stąd otoczenie Doliny Ciężkiej z imponującą Galerią Gankową, ale też najwyższe tatrzańskie szczyty: Gerlach, Łomnicę i Lodowy Szczyt.

Z przełęczy Waga ścieżka łagodnymi zakosami w półgodziny wyprowadza nas na główny szczyt Rysów (2503 m). Na ostatnim, szczytowym odcinku należy zachować większą ostrożność. Wprawdzie nie ma tu wielkich trudności technicznych, ale zwykle miejsce jest bardzo zatłoczone, stąd też łatwo o wypadek. Warto podejść na niższy, leżący po stronie polskiej, północny wierzchołek, jest to najwyższy położony punkt Polski (2499 m n.p.m.).

Rysy słyną z imponującej panoramy, przez znawców uważanej za najpiękniejszą w Tatrach.

Więcej szczegółów i zdjęć:




[Rysy od słowackiej strony](#)

Rysy - Stacja kolejki elektrycznej „Popradské pleso” (3:15 h)

Ze szczytu wracamy w doliny tą samą trasą, nie powinno nam to zająć więcej niż 3:15 h marszu.

Dzień 5 - spacer do Wodospadu Skok

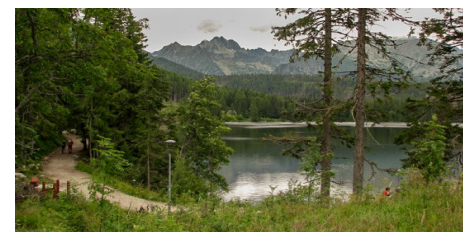
Po ambitnej trasie na Rysy proponujemy coś łatwiejszego – wycieczkę do bardzo popularnego i łatwo dostępnego Szczyrbskiego Jeziora oraz do Wodospadu Skok – jednego z piękniejszych tatrzańskich wodospadów.

 **Szczyrbskie Jezioro**  

Szczyrbskie Jezioro (słow. Štrbské Pleso) to popularna turystyczna miejscowość, która powstała w XIX w. jako uzdrowisko górskie. Jest to także jezioro - drugi co do wielkości staw po słowackiej stronie Tatr, również o nazwie Szczyrbskie Jezioro (słow. Štrbské pleso).

Duże, ładnie położone, a przede wszystkim łatwo dostępne jezioro jest bardzo chętnie odwiedzane. Miejsce jest również zagospodarowane - znajdują się tutaj hotele, sanatoria, restauracje, sklepy, jest nawet przystań łódek (w sezonie letnim można popływać łódką po jeziorze). Wokół stawu biegnie szutrowo-asfaltowa ścieżka, którą można pospacerować i pooglądać wspaniałą panoramę tatrzańskich szczytów.

Więcej informacji: [Wokół Szczyrbskiego Jeziora](#)



Ścieżka wokół Szczyrbskiego Jeziora

 **Wodospad Skok w Dolinie Młynickiej** 

Wodospad Skok (słow. vodopád Skok) to jedna z najładniejszych tatrzańskich siklaw. Miejsce zachwyca o każdej porze roku, ale wyjątkowo imponująco prezentuje się późną wiosną i z początkiem lata, gdy spływają nim ogromne kaskady wody. Pod wodospadem znajduje się małe rozlewisko Staw pod Skokiem (Plesko pod Skokom), jest to dobre miejsce na odpoczynek.

Dojdziemy tu żółtym szlakiem Ze Szczyrbskiego Jeziora. Trasa liczy ok. 7 km w obie strony, spacer zajmie nam łącznie ok. 2:30 h w obie strony. Dokładny opis trasy: [Wodospad Skok](#)



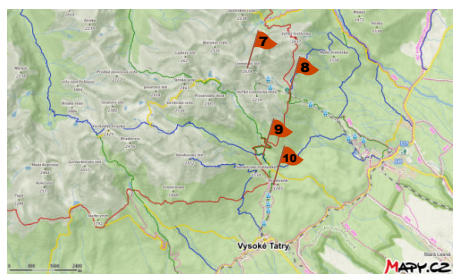
Wodospad Skok w Dolinie Młynickiej

Od Wodospadu Skok żółty szlak prowadzi dalej na Bystrą Ławkę – trasa jest atrakcyjna i nie jest bardzo popularna, co jest jej dużym atutem, szczególnie w sezonie wakacyjnym. Jest to już jednak dłuższa wyprawa, dodatkowo na przełęczy czeka nas trochę wspinaczki ubezpieczonej łańcuchami.

Dla chętnych opis trasy: [Bystra Ławka](#)

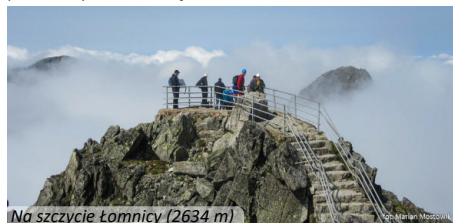
Dzień 6 - Łomnica i Wodospady Zimnej Wody

Bardzo atrakcyjna, widokowa i urozmaicona wycieczka – wyjazd kolejką na Łomnicę i spacer do Wodospadów Zimnej Wody. Na trasie znajdują się aż 4 tatrzańskie schroniska oraz słynne kaskady wodne. Wycieczkę kończy przejazd kolejką terenowo – linową z Hrebienka do Starego Smokowca i powrót elektryczką do Tatrzańskiej Łomnicy. Cała trasa jest łatwa i dostępna także dla rodzin z dziećmi.

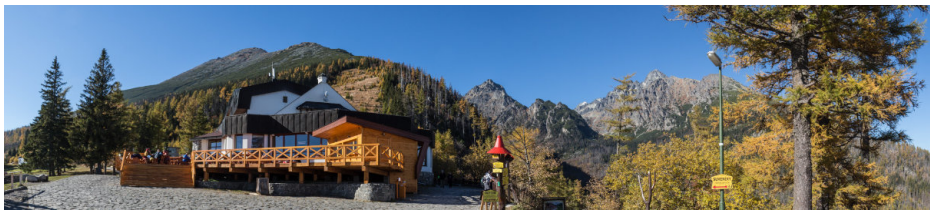


 **Łomnica** 

Największą atrakcją jest wyjazd kolejką z **Tatrzańskiej Łomnicy** na Łomnicę (2634 m), drugi co do wysokości szczyt w Tatrach i możliwość podziwiania imponującej tatrzańskiej panoramy z platformy widokowej.



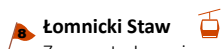
Na szczycie Łomnicy (2634 m)



Hrebienok, czyli „Siodółko” w grani Sławkowskiego Szczytu

Uwaga! Wyjazd na Łomnicę cieszy się bardzo dużym powodzeniem, aby móc zakupić bilet na interesujący nas dzień oraz godzinę warto, a nawet trzeba zrobić to wcześniej. Bilety można kupić w kasie przy stacji kolejki, w biurze informacji turystycznej w Tatrzańskiej Łomnicy oraz przez internet na stronie www.gopass.sk. Jeżeli nie uda nam się zdobyć biletów na wyjazd na Łomnicę, wyjeżdżamy kolejką nad Łomnicki Staw (słow. Skalnaté pleso).

Dokładny opis: [Kolejka na Łomnicę i Skalnaté pleso](#)



Łomnicki Staw

Ze szczytu Łomnicy wracamy do stacji Łomnicki Staw (słow. Skalnaté pleso, 1751 m). Znajduje się tutaj m.in. restauracja z widokowym tarasem, plac zabaw dla dzieci, obserwatorium astronomiczne i meteorologiczne.



Widok na Łomnicę z nad Łomnickiego Stawu

Magistrala Tatrzańska

Stąd idziemy czerwonym szlakiem Magistrali Tatrzańskiej w kierunku Hrebienka. Po drodze minimy **Schronisko Łomnickie** (słow. Skalnatá Chata) oraz drugie, znajdujące się trochę z boku szlaku - **Schronisko Zamkovského** (słow. Zamkovského chata), gdzie możemy odpocząć i posilić się.

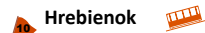
Wodospady Zimnej Wody

Kolejny etap wycieczki to przejście obok szeregu pięknych wodospadów, pierwszy z nich to **Olbrzymi Wodospad** (Obrowski Vodopad). Zanim jednak dotrzemy do następnych, najpierw warto podejść do **Rainerowej Chaty** – jest to najstarsze zachowane schronisko tatrzańskie, obecnie jest tutaj muzeum nosiczków. Z Rainerowej Chaty zielonym i żółtym szlakiem schodzimy do Wodospadów Zimnej Wody (słow. Vodopády Studeného potoka) – jest to grupa niewysokich, ale pięknych kaskad na potoku Zimna Woda: **Mały Wodospad**, **Skrzyty Wodospad**, **Wielki Wodospad** i **Długi Wodospad**.

i Planując wyjazd na Słowację warto zadbać o ubezpieczenie z sumą kosztów leczenia nie mniejszą niż 100 000 euro. Posiadając kartę EKUZ i tak musimy liczyć się z opłatami za każdą wizytę na pogotowiu lub rozpoczętą dobę w przypadku hospitalizacji. Warto wspomnieć się dodatkowym ubezpieczeniem turystycznym i uniknąć dodatkowych opłat. Pamiętaj, że amatorskie wyprawy góorskimi szlakami bez użycia sprzętu asekuracyjnego są w SIGNAL IDUNA w podstawie ochrony [ubezpieczenia](#).

SIGNAL IDUNA

Pod Wielkim Wodospadem znajduje się stalowy mostek, z którego można podziwiać imponujące wodne kaskady. Powyżej Długiego Wodospadu znajduje się skrzyżowanie szlaków, stąd dojdziemy na Hrebienok (ok. 0:10 h), po drodze przejdziemy obok 4 schroniska- **Bilikowej chaty**, czyli Schroniska pod Siodółkiem.



Hrebienok

Wycieczkę kończy przejazd kolejką terenową – linową z Hrebienka do Starego Smokowca i powrót elektryczką do Tatrzańskiej Łomnicy.

Wodospady Zimnej Wody są bardzo chętnie i licznie odwiedzane przez turystów o każdej porze roku. Trasa jest łatwa, spacerowa i atrakcyjna. Przy dobrej pogodzie można ją polecić także rodzinom z dziećmi. Szczegółowy opis trasy:

[Spod Łomnicy na Hrebienok](#)

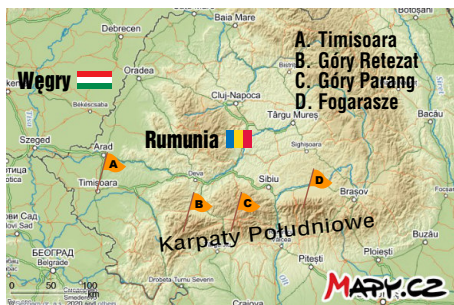


Wielki Wodospad na potoku Zimna Woda



Najwyższe góry Rumunii

Rumunia to piękny kraj o niepowtarzalnej atmosferze i zachwycających krajobrazach. Znaczną część terytorium kraju zajmują góry, najwyższe z nich należą do Karpat Południowych leżących pomiędzy Timisoarą a Bukaresztem. Dlatego z bardzo wielu miejsc i atrakcji wartych odwiedzenia wybraliśmy właśnie propozycje górskie: najwyższe szczyty gór Retezat, Parang i najwyższych w Rumunii Fogaraszy (Moldoveanu 2544 m). Na liście jest również przejazd słynnymi i widokowymi drogami - Transfogarską i Transalpiną oraz piękne, historyczne miasto w Transylwanii – Sybin. Dwa noclegi proponujemy w górach pod namiotem, co będzie na pewno dużą atrakcją.



Co trzeba wiedzieć o Rumunii

Stolica - Bukareszt

Ludność – ok. 19,4 mln

Język - rumuński

Waluta – 1 lej = 100 banów (RON)

Kurs średni wg NBP: 1 RON = 0,94 PLN (maj 2020 r.)

Język

Językiem urzędowym Rumunii jest rumuński, należy on do rodziny języków romańskich. Jego struktura opiera się głównie na łacinie, ale zawiera sporo zapożyczeń m.in. z języków słowiańskich, francuskiego, niemieckiego, greckiego, tureckiego i węgierskiego.

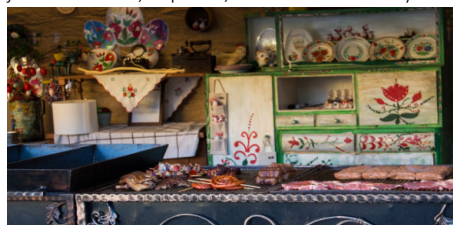
Porozumiewanie się

W miastach i ośrodkach turystycznych bez problemu porozumiemy się w jęz. angielskim. Z komunikacją w

jęz. angielskim nie ma również problemu z młodymi mieszkańcami, często nawet w wioskach na peryferiach kraju. Często zdarza się, że starsi mieszkańcy znają język francuski, niemiecki, grecki lub włoski.

Kuchnia

Kuchnia Rumunii wywodzi się z kultury pasterstwa, jest smaczna, prosta, ale też kaloryczna.



Mięsne przysmaki kuchni rumuńskiej

Najpopularniejszą potrawą jest mamalyga (kasza kukurydziana), podawana samodzielnie lub np. z bryndzą i śmietaną - mămăliguța cu brânză și smântână. Popularne są też zupy, np. ciorbă de burtă - zupa z flaków zabelana śmietaną, sarmale - gołąbki zawijane w liście winogron lub liście kiszzonej kapusty, mici lub mititei - kielbaski wieprzowo-jagnięce, grătar - mięso wieprzowe i drobiowe z grilla, a na deser pączki - papanasi lub naleśniki - clătite.

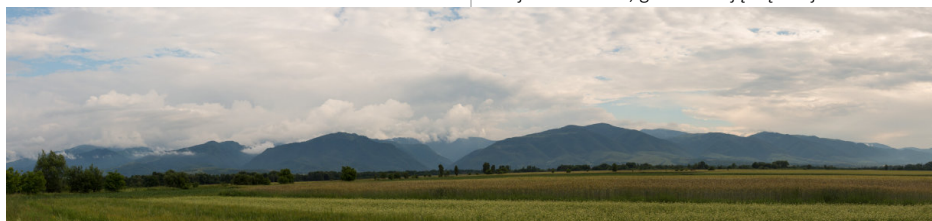
Waluta

Walutą Rumunii jest nowy lej rumuński, w skrócie RON. Przelicznik złotego do leja wynosi ok. 1. Można zabrać ze sobą dolary lub euro i wymienić je na leje w Rumunii. Najwygodniej jednak jest mieć ze sobą karty płatnicze, bankomaty dostępne są w każdym większym mieście.

? Ciekawostka – Rumunia posiada plastikowe, polimerowe banknoty z oryginalnymi motywami - wizerunkami wybitnych Rumunów lub kolorowymi motywami roślinnymi i kwiatowymi.

Ceny

W Rumunii ceny większości towarów są na podobnym poziomie jak w Polsce. W barach i restauracjach – w popularnych turystycznych miastach (Sybin, Braszow, Timisoara) ceny są stosunkowo wysokie, na poziomie zachodnioeuropejskim. Taniej możemy zjeść w knajpkach i barach w małych miejscowościach, gdzie stołują się miejscowi.



Widok na Góry Retezat od strony północnej

Opieka medyczna

Rumunia jest członkiem UE, dlatego polski turysta posiadający kartę EKUZ ma prawo do skorzystania z opieki zdrowotnej na takich samych zasadach, jak osoby podlegające tamtejszemu ustawodawstwu – świadczenia mogą być udzielane w placówkach służby zdrowia posiadających umowę z krajową instytucją ubezpieczenia zdrowotnego (Casa de Asigurări de Sănătate). Warto pamiętać, że w wielu kurortach turystycznych lekarze przyjmują tylko prywatnie, wówczas koszty pacjent pokrywa we własnym zakresie. Zalecane jest wykupienie dodatkowego, prywatnego ubezpieczenia.



Jeden z budynków Salvamontu przy Drodze Transfagaraskiej

Ratownictwo górskie

W Rumunii jest bezpłatne. **Salvamont** (rumuński odpowiednik GOPR i TOPR) nie wystawia rachunków za swoje usługi. Niemniej jednak część usług medycznych w Rumunii jest świadczona odpłatnie, a polski NFZ ich nie refunduje. Podobnie wygląda sytuacja z transportem do kraju, dlatego zalecane jest wykupienie dodatkowego ubezpieczenia.

i *Salvamont działa we wszystkich górskich rejonach kraju, ale ze względu na olbrzymi obszar i stosunkowo małą ilość ludzi i sprzętu ratownictwo górskie w Rumunii ma ograniczone możliwości działania. Samo ratownictwo górskie jest bezpłatne (tak jak w Polsce), ale pozostałe usługi, takie jak transport czy koszty leczenia nie są w całości refundowane przez polski NFZ. Podróżując samochodem narażeni jesteście na kolizje i wypadki. Wyjazdy to także ryzyko kradzieży sprzętu turystycznego, fotograficznego, dokumentów lub nawet samochodu. Sprawdź [oferty ubezpieczeń](#) od KioskPolis.pl*

Drogi w Rumunii

W popularnych ośrodkach turystycznych i miastach drogi mają nową asfaltową nawierzchnię. Wysoko w górach, w małych osadach znajdują się drogi kamieniste i szutrowe, ale bez problemu można pokonać je samochodem z napędem 4x4 (Rumunii wszędzie dojeżdżają osobowymi daciaami).

Kiedy warto wybrać się do Rumunii

Najpopularniejszym okresem dla większości wyjeżdżających jest lato i okres wakacji, musimy się wtedy jednak liczyć z dużą liczbą turystów,

szczególnie w popularnych i modnych miejscach, środek sezonu to także wyższe ceny.

Dla planujących górskie wędrowki najlepszą porą jest sierpień i pierwsza połowa września (jeśli warunki pogodowe pozwolą), w górach jest wtedy najbardziej stabilna pogoda, mało opadów i mniejsze ryzyko burz. Dobrą porą jest też druga połowa czerwca i początek lipca – wprawdzie wg statystyk jest to okres z dużymi opadami deszczu, ale wtedy też dzień jest najdłuższy, a dodatkowo górskie stoki obficie pokrywają się kwitnącymi różanecznikami – widok kolorowych wzgórz jest przepiękny!

Oznakowanie górskich szlaków

W Rumunii szlaki oznakowane są zupełnie inaczej niż w Polsce. Znaki malowane są w trzech kolorach: czerwonym, niebieskim i żółtym, mają też cztery różne symbole: pasek, krzyżyk, koło i trójkąt. Na drogowkach nie są podawane czasy przejść danego odcinka.



Dzień 0 - Wieczór w Timisoarze

Dojazd

Dojazd i możliwość przemieszczania się na terenie Rumunii zgodnie z opisanymi wycieczkami zapewni nam wyłącznie własny samochód, najlepiej o nieco wyższym zawieszaniu i napędem na 4 koła.

Pierwszym punktem wyprawy jest Timisoara. Z Polski, np. z Katowic (ok. 820 km), dotrzemy tu w niecałe 9 godzin. Trasa w znacznej części prowadzi autostradami, trochę czasu zajmie nam jedynie przekroczenie granicy węgiersko-rumuńskiej (kontrola plus opłata drogowa), więc jeżeli wyruszymy wcześniej rano, to na miejscu pozostanie nam trochę czasu na wieczorne zwiedzanie Timisoary i degustację rumuńskiej kuchni – naprawdę warto!

Timișoara

Miasto z piękną architekturą, nazywane było kiedyś „Małym Wiedniem” – rzeczywiście spacerując jego uliczkami można poczuć klimat austriackiej stolicy. Przede wszystkim warto zobaczyć Rynek i Stare Miasto. Wśród wielu zabytków polecamy m.in.:

– Zamek Hunyadych (rum. Castelul Huniade) z XIV w., obecnie mieści się tu Muzeum Banatu. Jest to najstarszy zabytek miasta,



Różaneczniki nad jeziorem Lacul Bucuraz



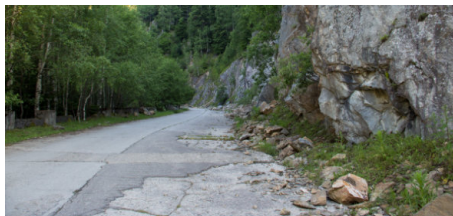
Budynek Politechniki w Timisoarze

- Stary Ratusz z lat 1731–1734,
- Katedra św. Jerzego (rum. Catedrala Sfântul Gheorghe din Timișoara) z l. 1736–1754 wybudowana w stylu barokowym,
- Nowa Synagoga z końca XIX w., wybudowana w stylu mauretańsko-neoromańskim.

Dzień 1 - noc w górach Retezat

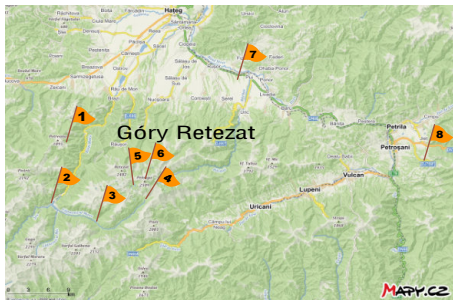
1 Dolina rzeki Râul Mare

Wjazd w góry Retezat zaczyna się we wsi Brazi. Asfaltowa droga biegnie dnem głębokiej doliny. Rejon jest jeszcze słabo zagospodarowany, znajduje się tu kilka prywatnych kwater i pensjonatów. [NOCLEGI](#)



Droga do zapory wodnej Gura Apelor

Jadąc w górę doliny natrafimy na pozostałości budynków z minionej epoki, które przypominają nie tak dawną historię Rumunii. Im wyżej tym jakość drogi jest gorsza, na ostatnim odcinku zbudowana jest ona z betonowych płyt, które w wielu miejscach są popękane i dziurawe. Ze zboczy często osypują się skały zalegające na drodze. Trzeba zachować ostrożność. Po 25 km od Brazi dojeżdżamy do zapory wodnej Gura Apelor.



2 Jezioro Gura Apelor

Jest to sztuczny zalew utworzony na rzece Râul Mare. Jezioro ma 420 ha powierzchni, tutaj też jest najwyższa tama w Rumunii! Budowę zapory rozpoczęto w 1975 r., elektrownię uruchomiono w

1986 r., działała do 2014 r. Jej budowa to jeden z wielu szalonych pomysłów komunistycznego dyktatora Rumunii - Nicolae Ceaușescu. Od zapory prowadzi szutrowa droga do polany Gura Bucurei, która jest popularnym punktem wyjścia góry Retezat.

3 Droga do Poiana Pelegii

Od jeziora w górę doliny Valea Lapusnicului prowadzi szutrowa droga. Jest to już teren Parku Narodowego Retezat i wjazd jest płatny (symbolicznie). Dla większości użytkowników normalnych dróg przejazd tą drogą będzie nie lada wyzwaniem. W zależności od warunków pogodowych możemy trafić na nieprzejezdne zasypane starego śniegu lub obrywy zboczy i rozmyty przejazd. Po drodze znajduje się schronisko Stanuleți i kemping Drăcșanu. Po niecałych 20 km ostrożnej jazdy docieramy do Poiana Pelegii, gdzie na małym placu – parking (w sezonie często brakuje miejsca) można pozostawić samochód i przejść kładką na drugą stronę potoku na Poianę Pelegii.



Szutrowa droga do Poiana Pelegii

4 Poiana Pelegii

Polana znajduje się na wysokości 1630 m n.p.m na skrzyżowaniu szlaków w samym sercu gór Retezat. Jest tu spore pole namiotowe i sezonowa stacja Salvamontu (rumuński odpowiednik GOPR). Miejsce jest bardzo urokliwe, z daleka od cywilizacji, otoczone wspaniałym lasem. Dzikość tego miejsca wiąże się z kilkoma niedogodnościami, oprócz wiaty i kilku ławek nie znajdziemy tu innej infrastruktury sanitarnej czy kuchennej, wodę bierzemy z rzeki, a za potrzebą idziemy do lasu. Od parkingu musimy przejść przez kładkę nad wartkim potokiem Lapusnicului.

Nocleg w namiocie na Poiana Pelegii

Wybór miejsca na sporej polanie nie sprawi nam kłopotu. Trzeba pamiętać o starannym schowaniu jedzenia, aby jego zapach nie przyciągał niedźwiedzi, o które tutaj nie trudno (tablice informacyjne). Gwiazdy, ognisko, szum potoku... czego chcieć więcej w górach?



Zapora i jezioro Gura Apelor



Biwak namiotowy na Poiana Pelegii

Dzień 2 - Peleaga (2509 m n.p.m.)

Jeziro (Lacul) Bucura

Jeziro położone jest na wysokości 2040 m n.p.m. w przepięknej dolinie otoczonej z trzech stron szczytami sięgającymi powyżej 2 200 m n.p.m. Wokół znajduje się wiele mniejszych jezierek, a całość tworzy scenę przypominającą Dolinę Pięciu Stawów Polskich w Tatrach. Nad samym brzegiem znajduje się pole biwakowe i skromna (letnia) dyżurka Salwamontu. Miejsce to jest wyjątkowo piękne wiosną, gdy kwitną różowe różaneczniki.

Peleaga (2509 m n.p.m.)

To najwyższy szczyt Retezatów (nieco wyższy niż Rysy!). Pomimo swojej skalnej budowy i znacznej wysokości jest stosunkowo łatwo dostępny. Można go zdobyć podchodząc znad Lacul Bucura bezpośrednio żółtym szlakiem, lub czerwonym przez Custura Bucurei (2369 m). Ciekawą i piękną trasą jest szlak prowadzący z górnej części doliny Lapusnicului obok jeziora Peleaga oraz Przełęcz Pelegii (2285 m). Odslonięty szczyt Peleaga jest świetnym punktem widokowym, skąd można podziwiać całą panoramę Retezatów.

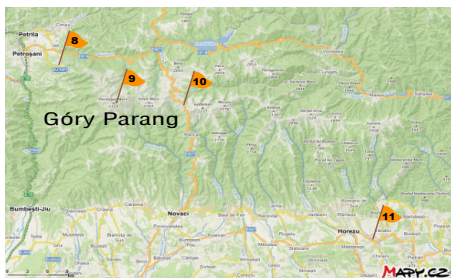


Szczyt Peleaga (2509 m)

Przejazd do miasta Petroszany

Z Poiana Pelegii wracamy do wsi Brazi, skąd kierujemy się drogą nr 686 na płn.-wsch. do drogi nr 66, którą dojedziemy do Petroszan.

Nocleg znajdziemy w samym mieście lub już na trasie wyjścia w góry w rejonie wyciągów narciarskich pod Vârful Parângul Mic 2074 m. [NOCLEGI](#)

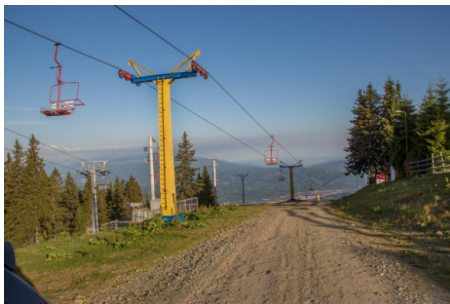


Dzień 3 - wspaniałe Góry Parang

Tereny narciarskie

pod Vârful Parângul Mic

Oddalone o niecałe 10 km od Petroszan stoki Vârful Parângul Mic (Vârful, czyli góra) są stosunkowo dobrze zagospodarowane turystycznie. Znajdziemy tu sporo kwater prywatnych, pensjonatów i nawet dobrych hoteli. Pod szczyt góry można dojechać jednym z wyciągów krzeselkowych lub wjechać autem, ale jest droga dla doświadczonych kierowców, samochodów o wyższym zawieszaniu i najlepiej napędzie 4x4. Przy górnej stacji wyciągów znajdują się kwatery i schroniska, gdzie również możemy znaleźć nocleg.



Tereny narciarskie pod Vârful Parângul Mic

Parângul Mare (2519 m)

To kolejny najwyższy szczyt, tym razem gór Parang. Z górnej stacji wyciągów narciarskich pod Vârful Parângul Mic prowadzi szlak (czerwone znaki) biegnący główną granią przez kolejne szczyty o wysokościach powyżej 2000 m. Cała trasa i sam



Jeziro Lacul Bucura w środku Retezatów



Widok z głównej grani gór Parang w kierunku północnym

wierzchołek Parângul Mare to skalna grań ze wspaniałymi widokami, szczególnie na potężne urwiska opadające do malowniczych dolin z błękitnymi plamami jezior. Na szczyt możemy wejść również granią od drugiej strony (wschodniej) wyruszając z tzw. Transalpiny, lub licznymi szlakami z bocznych dolin. Pamiętajmy, że nawet latem na tych wysokościach może przydać się nam czapka i rękawiczki.

Dzień 4 - Samochodem przez góry

10 Transalpina

Transalpina to droga krajowa 67C, przecina z południa na północ góry Parâng, łączą Wołoszczyznę z Transylwanią, liczy 148,2 km. Jest to najwyżej położona droga Rumunii - na przełęczy Urdele wyjeżdżamy na wysokość 2145 m n.p.m.!

Jeszcze do niedawna dostępna tylko dla nielicznych, należała do kulturowych dróg miłośników offroadu. Od 2012 r., kiedy to została wyasfaltowana, przejazd po wysokogórskich serpentynach możliwy jest dla każdego, dlatego też latem, w sezonie turystycznym na trasie panuje spory ruch. Droga jest nieprzejezdna zimą.



Wjazd na Transalpinę

? *Transalpina zwana jest też m.in.: „Diabelską Ścieżką” - z czasów, kiedy na przełomie XVIII i XIX w. służyła pasterzom,*

„Szlakiem Królewskim”, gdyż w latach 1934-1939 w jej budowę zaangażowany król Rumunii Karol II Hohenzollern-Sigmaringen, „Ścieżką Olbrzymów” - ta nazwa wiąże się z legendami o zamieszkujących okolice olbrzymach - wg ludowych opowieści zawdzięczamy im jaskinie, jeziora i skalne formacje, jak np. „Stół Olbrzymów” (rum. Masa Jidovului).

Przejazd Transalpiną

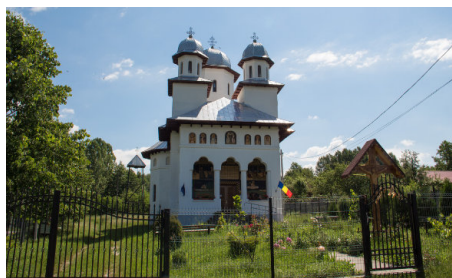
Nie zjeżdżając do samych Petroszan skręcamy na drogę 7A w kierunku wschodnim. Trasa będzie wzdłuż gór Parang. Wznosimy się coraz wyżej dnem

głębokiej zalesionej doliny rzeki Jieț (Raul Jieț), mijamy schronisko Cabana Groapa Seaca i monaster Mănăstirea Jieț. Im wyżej, tym mniej asfaltu znajdziemy na drodze, aż docieramy na przełęcz (prawie 1600 m), skąd zjeżdżamy do właściwej Transalpiny czyli drogi 67 C. Poniżej skrzyżowania znajduje się kolejny monaster Mănăstirea Obârșia Lotrului. Rozpoczynamy podjazd najpierw doliną rzeki Lotru, a dalej niezliczonymi serpentynami, aż na **Przełęcz Urdele** na wysokość 2145 m n.p.m.! Na sporym wypłaszczeniu terenu znajdziemy całą osadę komercyjnych straganów wątpliwej piękności, ale za to widoki są stąd niepowtarzalne. Zjazd w doliny po południowej stronie gór będzie przez szybko rozwijającą się turystycznie wieś Râncea do miejscowości Novaci (do drogi nr 665).

Cały przejazd Transalpiną obfituje we wspaniałe widoki, które jednak z uwagi na bezpieczeństwo, proponujemy oglądać po zatrzymaniu się w zatoczkach szosy!

11 Droga w Fogarasze

Za Navaci dojeżdżamy do drogi nr 67, którą kierujemy się cały czas na wschód do Ramnicu Valcea i dalej drogą 73 C przez Curtea de Argeș do Domnești.

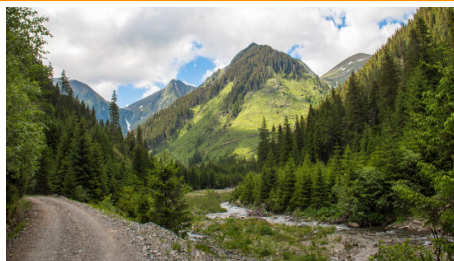


Wiejska cerkiew przy drodze w okolicach Novaci

Tu skręcamy na północ i rozpoczynamy podróż do wnętrza Fogaraszy. Asfaltowa droga nr 731 doprowadza nas do wsi Slatina, gdzie zaczyna się szutrowa, miejscami błotnista droga dnem doliny potoku Slatina (uwaga na ciężki sprzęt drwali). Do przebycia mamy 36 km wspaniałej i malowniczej, ale i wymagającej drogi, prowadzącej na koniec doliny Valea Rea.



Widok z Transalpiny na góry Parang



Dojazd doliną Valea Rea pod Moldoveanu

12. Stâna lui Burnei

Jest to polana, na której znajduje się owczarnia (Owczarnia Burnei). Jest to najdogodniejsze miejsce do wyprawy na Moldoveanu (2544 m). Przed nami kolejna noc, którą spędzimy w górach pod namiotem (ok. 1440 m n.p.m.). Obóz można urządzić nad potokiem Valea Rea nieco poniżej końca drogi.

Dzień 5 - Moldoveanu - „Dach Rumunii”

13. Moldoveanu (2544 m n.p.m.)

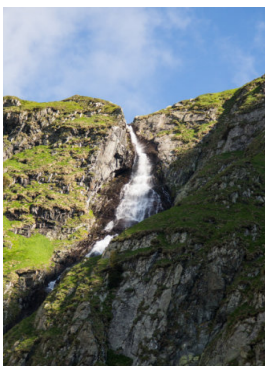
Moldoveanu to najwyższy szczyt Rumunii, znajduje się w Górach Fogaraskich (Făgăraș). Góra nie jest technicznie trudna, jedynie skalista grań szczytowa może, szczególnie przy gorszych warunkach pogodowych, sprawiać trudności. Jest kilka wariantów wejścia na „Dach Rumunii”, z uwagi

na duże odległości większość tras wymaga noclegu w górach – we własnym namiocie, albo w schronisku. Jest jednak możliwość zdobycia szczytu w ciągu 1 dnia – szlakiem prowadzącym z doliny Valea Rea.

Miejscem startu jest polana **Stana lui Burnei**, skąd na

szczyt Moldoveanu prowadzą 2 szlaki: **na Moldoveanu** oznaczone niebieskimi krzyżykami – ok. 5 h, i krótszy – 4 godz. czerwonymi trójkątami. Poniżej przedstawiamy krótszy wariant – wejście i zejście szlakiem czerwonym.

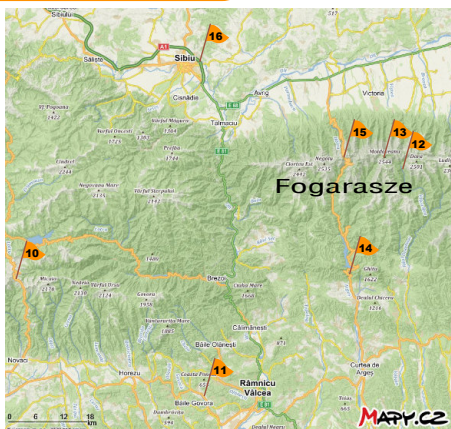
Najpierw przechodzimy przez polanę Stana lui Burnei, na której stoi owczarnia, po lewej warto zwrócić uwagę na przepiękny wodospad



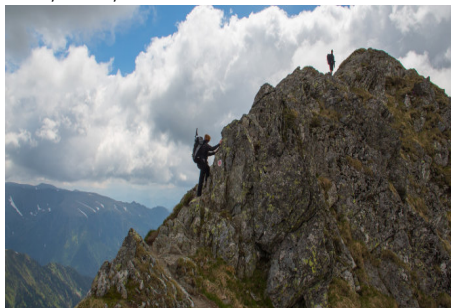
Wodospad Valea Rea przy szlaku

Wodospad Valea Rea przy szlaku prowadzą 2 szlaki: **na Moldoveanu** oznaczone niebieskimi krzyżykami – ok. 5 h, i krótszy – 4 godz. czerwonymi trójkątami. Poniżej przedstawiamy krótszy wariant – wejście i zejście szlakiem czerwonym.

Najpierw przechodzimy przez polanę Stana lui Burnei, na której stoi owczarnia, po lewej warto zwrócić uwagę na przepiękny wodospad



Zbuciumata, który spada trzema stopniami z ok. 100 metrowej wysokości. Docieramy do potoku Izvoru Rosu, skąd zaczyna się podejście zakosami przez bardzo wysokie, prawie pionowe trawiaste zbocze. Jego wysokość i nachylenie zobaczymy tak naprawdę podczas zejścia. Przez całe podejście towarzyszą nam kolejne wspaniałe wodospady opadające z prawie 600 – metrowej wysokości. Po ok. 2 h od startu stajemy na skalnym progu, z którego spadają wody mijanych wodospadów, w nagrodę czeka nas tu niecodzienny widok: zielona dolina z oczkami wodnymi, meandrującymi strumyczkami, młakami i nad tym wszystkim nasz cel – Moldoveanu.



Trochę „wspinaczki” pod szczytem Moldoveanu

Podchodzimy do górnej części doliny do jeziorka **lezerul Triangular** lub Moldoveanului (2159 m) o charakterystycznym trójkątnym kształcie. Jest to bardzo fajne miejsce na odpoczynek. Jeziorko bardzo ładnie prezentuje się z góry- z grani pod Moldoveanu.

Kolejnym etapem jest przełęcz **Portița Viștei** (2317 m), tutaj „zmieniamy” szlak na czerwone prostokąty. Z przełęczy czeka nas teraz naprawdę strome podejście, ale też trochę fajnej wspinaczki w skalnym



Szczyt Moldoveanu widziany z progu górnej części doliny Valea Rea



Widok na Fogarasze spod szczytu Vistea Mare (2527 m)

kominię. W dole nad przełęczą zobaczymy biało-czerwony schron Refugiu Viștea Mare (2310 m). Zdobywamy szczyt **Vârful Vistea Mare** (2527 m), otwierają się z tego miejsca widoki na całą główną grań Fogaraszy, od Vf. Urlea (2473 m) na wschodzie, po Vf. Negoiu (2535 m) na zachodzie. Tutaj oczywiście warto zrobić dłuższą sesję zdjęciową. Vf. Vistea Mare (2527 m) to trzeci pod względem wysokości, po Moldoveanu i Negoiu, szczyt Rumunii. Znajduje się kilka metrów powyżej szlaku prowadzącego na Moldoveanu, warto zatem nadłożyć tych kilka dodatkowych metrów, aby go zdobyć.

Ze szczytu Vistea Mare przechodzimy wąską granią na Moldoveanu. Po drodze musimy zejść do ostro wciętej szczytyny, czeka nas tam trochę ekspozycji ubezpieczonej krótkim łańcuchem.

Trekking w górach Rumunii – co może pójść nie tak?

Oprócz wypadków związanych z samym trekkingiem, takich jak skręcenia, stłuczenia, odwodnienia, itp., musimy brać pod uwagę zagrożenia na jakie możemy trafić biwakując w górach. Przygotowanie i rozpalenie ogniska, toaleta w górskim potoku, itp. zajęcia stwarzają dodatkowe ryzyko urazów. Szukając jak najszybszej pomocy nie zawsze trafimy na punkt medyczny, którego usługi są refundowane przez NFZ.

Wybierz odpowiedni dla CIEBIE [zakres polis](#).

SIGNAL IDUNA

Z Vistea Mare na Moldoveanu powinniśmy dotrzeć w ok. 1/2 h. Jeżeli tylko warunki pogodowe pozwolą i mamy trochę rezerwy czasowej warto zaplanować dłuższy pobyt na szczycie – z „Dachu Rumunii” rozciągają się wspaniałe panoramy! Ze szczytu wracamy tą samą sprawdzoną już drogą. Przejście całej trasy wraz z odpoczynekami nie powinna nam zająć więcej niż ok. 9 h.

Jak zdobywaliśmy Moldoveanu

Na nocleg zjeżdżamy w doliny. Najlepiej jeżeli uda nam się dotrzeć na kwatery w okolicy miasta **Curtea de Argeș**.



Serpentyny Drogi Transfogarskiej od strony południowej

Dzień 6 - Drakula i Droga Transfogarska

Przed nami kolejna przeprawa przez góry jedną z kulturowych dróg, tym razem na wysokości 2034 m n.p.m. Najpierw przejeździemy koło Zamku Poenari (rum. Cetatea Poenari), który związany jest, jak wszystko w Transylwani, z Hrabią Drakulą.



Trasa turystyczna na Zamku Poenari

Zamek Poenari (Cetatea Poenari)

Są to ruiny warowni, która w XV w. służyła jako główna twierdza Włada Palownika – którego postać stała się pierwowzorem słynnego Hrabiego Drakuli. Zamek został założony w XIII w. Duży i usytuowany na wzniesieniu był bardzo trudny do zdobycia. Uległ zniszczeniu w 1888 r. z powodu obsunięcia się ziemi. Został jednak szybko naprawiony, stając się dużą atrakcją turystyczną.

Drakula – wampir-arystokrata, to turystyczny symbol nie tylko Transylwani, ale całej Rumunii. Jego pierwowzorem jest znany z okrucieństwa wołoski wojewoda Wład Palownik (Vlad Tepeș), żyjący w latach 1431-1476. Drakula prawdopodobnie urodził się w Sighișoarze. Prawdziwy Dracula (Vlad Draculea) o pseudonimie Vlad Tepeș (Vlad the Impaler) był rumuńskim księciem i dowódcą wojskowym, który odważnie walczył przeciwko inwazji tureckiej armii w połowie 1400 roku. Hrabia Dracula - wampir - został stworzony przez irlandzkiego pisarza, Bram Stokera w 1897 roku.

Zamek znajduje się koło Szosy Transfogarskiej. Prowadzi do niego 1480 schodów, więc podejście do zamku jest dosyć wyczerpujące, ale w nagrodę czeka nas piękny widok z góry.

Droga Transfogarska

Jest to droga krajowa DN7C, obok Transalpiny, jedna z dwóch kulturowych dróg Rumunii. Przecina ona Góry Fogarskie z północy na południe łącząc miasta Sybin w Siedmiogrodzie i Pițești na Wołoszczyźnie, liczy 151 km długości. Jadąc od strony południowej (od Zamku Poenari) mijamy



foto: A.M.Z. Gryziec

Jeziro Bălea Lac przy Drodze Transfăgărașkiej

wysoką na 160 m zaporę na rzece **Ardżesz** tworzącą **Jeziro Vidraru**. Wznosimy się kolejnymi serpentynami szosy aż na wysokość 2034 m n.p.m., gdzie droga przebija się najdłuższym w Rumunii tunelem o długości 884 m pod główną granią Gór Fogaraskich. Po stronie północnej znajdują się parkingi i malownicze jeziora **Bălea Lac**, skąd wyruszyć można szlakami turystycznymi na jedne z najwyższych szczytów Rumunii: Vânătoarea lui Buteanu (2507 m n.p.m.) i Negoiu (2535 m n.p.m.). Stąd też prowadzi ścieżka do Zamku Poenari.

Droga ta została zbudowana w latach 1970-74 na polecenie Nicolae Ceaușescu, który w ten sposób chciał sobie zapewnić drogę ucieczki w razie inwazji radzieckiej.



foto: A.M.Z. Gryziec

Serpentyny Drogi Transfăgărașkiej od strony północnej

W zimie, z powodu olbrzymich ilości śniegu, przejazd górnych odcinków trasy jest niemożliwy. Przy drodze znajdują się stacje Salvamont, czyli rumuńskiego odpowiednika GOPR.

Najbardziej spektakularne serpentyny znajdują się po stronie północnej, a odcinek ten możemy pokonać też kolejką linową. Po dniu wspaniałych górskich pejzaży i przejechaniu niezliczonej ilości serpentyn, docieramy na nocleg do pięknego miasta Sybin (Sibiu). [NOCLEG](#)

Sybin (Sibiu)

Miasto leży w południowej części Siedmiogrodu, w górach Cindrel. Jego historia sięga czasów rzymskich, kiedy to na wzniesieniu, na którym dziś znajduje się Sybin, został zbudowany obóz Cibinum. Właściwe miasto zostało założone przez osadników saskich i mozelskich w XII w.

Sybin składa się z dwóch części: Górnego i Dolnego Miasta. Jego charakterystycznym elementem są place. Najważniejsze z nich, to Duży Rynek (Piața Mare) z pięknym ratuszem i barokowym kościołem jezuitów oraz Mały Rynek (Piața Mică) otoczony kamieniczkami i przedzielony ulicą, nad którą przerzucony jest najstarszy żeliwny most w Rumunii - otwarty w 1860 r.



foto: A.M.Z. Gryziec

Muzeum Brukenthal w Sybinie

W Sybinie mieści się **Muzeum Brukenthal**, które zostało założone w 1790 r. przez Samuela Brukenthala, gubernatora Transylwanii. Jest to najstarsze muzeum w Rumunii i jedno z pierwszych muzeów w Europie. Kolekcja obejmuje między innymi obrazy Rubensa i Van Dycka.

Więcej informacji o górskich wyprawach w Fogarasze i nie tylko można znaleźć na

<https://gorydlaciebie.pl/>

[Negoiu](#)

[Vânătoarea lui Buteanu](#)

[Droga Transfăgărașka](#)



foto: A.M.Z. Gryziec



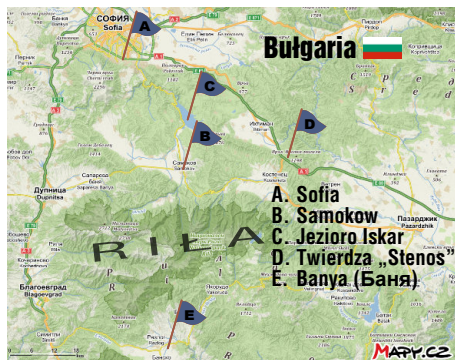
Góry Riła w Bułgarii

Góry Riła to świetny kierunek dla miłośników trekkingu, pięknych widoków oraz osobliwości przyrodniczych i historycznych. Znajduje się tu wiele imponujących szczytów, m.in. Musala (2925 m) - najwyższy szczyt nie tylko masywu, ale też Bułgarii i całego Półwyspu Bałkańskiego. Ale to co wyróżnia Riłę to obfitość jezior polodowcowych (jest ich około 200) oraz liczne potoki i gorące, naturalne źródła - nie na darmo nazwa "Riła" oznacza „górzę pełną wody”. Teren jest dobrze zagospodarowany i przygotowany turystycznie - liczne i dobrze oznaczone szlaki, kolejki, wyciągi, schroniska sprawiają, że każdy, niezależnie od zaawansowania znajdzie tu „coś” dla siebie. Nasza propozycja pobytu w górach Riła obejmuje m.in.:

- Rylskie Jeziora – przepiękny rejon porównywany do Doliny 5 Stawów Polskich,
- Riłski Manastyr- monumentalny pomnik bułgarskiej kultury,
- Musałę- (2925 m)- najwyższy szczyt Gór Riła, ale też Bułgarii i całego Półwyspu Bałkańskiego,
- Jezioro Iskar – największe jezioro Bułgarii,
- Malowicę wyjątkowo malowniczy szczyt,
- Park Tańczących Niedźwiedzi.

Znaczna część Gór Riła znajduje się na terenie parku narodowego (największego w Bułgarii), ale nie spotkamy tu opłat za wejście, ani zakazu poruszania się po nieoznakowanych ścieżkach. Szlaki turystyczne są oznakowane podobnie jak w Polsce, ale drogowo i czytelne tabliczki znajdziemy głównie na nowo oznakowanych trasach. Dodatkowo często spotkamy stalowe tyczki lub kamienne kopczyki.

W Górach Riła znajduje się sporo schronisk (buł. хижа – chyża), niestety poziom większości z nich znacznie odbiega od przyjętych standardów.



Informacje ogólne o Bułgarii

Stolica- Sofia

Ludność – ok. 7 mln

Język- bułgarski

Waluta – 1 lew = 100 stotinek (BGN). Kurs średni wg NBP 1 BGN = 2,2 PLN

Język

Językiem urzędowym Bułgarii jest bułgarski, który należy do grupy języków południowosłowiańskich, podobny jest do serbskiego, macedońskiego, chorwackiego i słoweńskiego. Język bułgarski zapisywany jest cyrylicą, dlatego jego czytanie nie powinno stanowić problemu dla osób, które uczyły się rosyjskiego.

Porozumiewanie się

W miastach i miejscach turystycznych Bułgarii bez problemu porozumiemy się w języku angielskim, ale można również porozumieć się po rosyjsku. Przed wyjazdem warto poznać podstawowe zwroty grzecznościowe – budzi to sympatię u Bułgarów i ułatwia komunikację, np.:

da – tak

nie – nie

dober den – dzień dobry

do widzenia

molja – proszę

izwinete – przepraszam

blagodarja – dziękuję

? TAK znaczy NIE, a NIE oznacza TAK – w Bułgarii odwrotne, oznacza zaprzeczenie. Dlatego podczas rozmowy dobrze jest upewnić się słownie, czy rozmówca chciał powiedzieć nie (nie) czy tak (da).

Kuchnia Bułgarii

Bułgarska kuchnia jest nie tylko pyszna, ale też bardzo różnorodna i zdrowa. Duża w tym zasługa wykorzystywania sezonowych, świeżych i pochodzących z miejscowych upraw produktów.



Tradycyjne bułgarskie dania, w szklankach - tarator

Bułgarskie Góry Riła

Przede wszystkim spotkamy tu obfitość dań warzywnych- z pachnącymi paprykami, pomidorami, bakłażanem, cukinią, itp. i w różnych wariacjach- faszerowane, pieczone i zapiekane. Pyszne są sałatki – jak np. **sałatka Szopska**- z pomidorów, ogórków i cebuli polanych oliwą i octem winnym oraz obficie posypanej startym serem. Doskonałe są pasty: m.in. kiopolu – pasta z pieczonych bakłażanów, papryki i pomidorów, oraz liutenica - pikantna pasta paprykowa (pieczona papryka, cebule, pomidory- podobna do ajwaru).

W Bułgarii znajdziemy duży wybór serów, nie rozczarują się też miłośnicy potraw mięsnych – sporo tu dań z grilla.

? **Kiselo mliako** – to słynny jogurt o gęstej, kremowej konsystencji, któremu podobno Bułgarzy zawdzięczają swoją przysłowiową długowieczność. Niezwykłe właściwości smakowe i odżywcze zawdzięcza on działaniu bakterii o nazwie *Lactobacillus bulgaricus*. Kiselo mliako jest bazą popularnego w Bułgarii chłodnika o nazwie „tarator”.

Latem wspaniale smakuje **tarator** – chłodnik z jogurtu kiselo mliako z ogórkiem, doprawiony czosnkiem, posiekanym koperkiem i oliwą, czasem z dodatkiem orzechów włoskich. Pyszny jest **gjuwecz** – gulasz serwowany w glinianym naczyniu, **sarmi** – „gołąbki” w liściach winogronowych oraz popularne nie tylko w Bułgarii, ale na całym Bałkanach- **pilaw** (ryż z mięsem i warzywami) oraz **musaka** – zapiekanka z bakłażanami lub cukinią. Bułgarska kuchnia to także doskonałe zupy warzywne – np. z fasoli, pomidorów i pieczonej papryki oraz mięsa z grilla, m.in. **kebapcze** – mięso mielone uformowane na kształt parówki. Wśród deserów króluje **baklaw** (poch. z kuchni tureckiej) – przygotowana z ciasta filo przełożonego warstwami pokrojonych orzechów z miodem.

Bułgaria słynie z pysznych serów, są to m.in. **sirene** – biały, półtwardy ser przypominający grecką fetę i częsty składnik wielu dań oraz **kaszkawał**- wytwarzany z mleka krowiego i owczego półtwardy ser dojrzewający, nazywany też cheddarem Bałkan. Podaje się go m.in. na kanapkach lub w wersji topionej oraz panierowany i smażony w głębokim oleju.

Banica – zwinięty w ślimak i zapiekany placek przełożony białym serem lub szpinakiem.

Z uwagi na wielowiekowy kontakt z sąsiadami – Grecją i Turcją, dużo w kuchni Bułgarii wpływów kulinarnych tych właśnie narodów. Dowodem są m.in. wspólne nazwy produktów, dań oraz naczyń.



Menu z tradycyjnymi bułgarskimi potrawami



Schronisko Riłskie Jeziora

Waluta

Walutą Bułgarii jest lew bułgarski (BGN). Kurs średni wg NBP- 1 BGN = 2,2 PLN.

Lew jest sztywno powiązany z euro (kurs wymiany jest stały i wynosi ok. 1,95 BGN za 1 euro).

Ceny w Bułgarii

Bułgarskie ceny, nawet w modnych kurortach i popularnych turystycznych miejscowościach, nie należą do najwyższych. Robiąc zakupy w marketach (Kaufland, Lidl, CBA i Billa) za produkty spożywcze zapłacimy podobnie jak w Polsce.

Czas lokalny w Bułgarii

W Bułgarii obowiązuje strefa czasowa GMT+3, czyli jeżeli w Polsce jest np. godzina 10:00 to w Bułgarii jest 11:00.

Opieka medyczna

Bułgaria jest członkiem UE. Osoby opłacające składki NFZ, posiadające Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), mają prawo do korzystania z opieki zdrowotnej w Bułgarii, na takich samych zasadach, jak osoby podlegające tamtejszemu ustawodawstwu.

Opiekę medyczną na podstawie EKUZ można uzyskać w placówkach, które mają podpisaną umowę z Bułgarską Kasą Chorych. Warto mieć na uwadze, że w wielu kurortach turystycznych lekarze przyjmują tylko prywatnie, w związku z tym nie honorują EKUZ.

Numer alarmowy (pod który można zadzwonić w nagłych przypadkach zdrowotnych)- **150** lub **112**.

i Bułgaria wprowadziła odpłatność za wszystkie akcje ratownicze prowadzone przez górskie pogotowie ratunkowe. Dodatkowo usługi oferowane w ramach karty EKUZ są mocno ograniczone oraz musimy również liczyć się z dopłatą z własnej kieszeni chociażby za każdy dzień pobytu w szpitalu. Sam NFZ zaleca wykupienie dodatkowego ubezpieczenia podczas podróży do Bułgarii. Wybierz odpowiedni dla siebie zakres polisy.



Ratownictwo górskie w Bułgarii

W rejonach górskich pomoc ratownictwa górskiego oraz transport lotniczy nie są udzielane w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej i w związku z tym są w pełni odpłatne. Dlatego turyści wybierający się na szlaki górskie powinni mieć odpowiednią polisę ubezpieczeniową.





Sobór św. Aleksandra Newskiego w Sofii

Podróżowanie samochodem po Bułgarii

Poruszanie się po bułgarskich drogach jest płatne, konieczne jest wykupienie winiety.

Jest obowiązek jazdy z włączonymi światłami w ciągu dnia przez cały rok. Obowiązuje też jazda w zapiętych pasach bezpieczeństwa na wszystkich siedzeniach pojazdu.

Niedopuszczalne jest rozmawianie przez telefon komórkowy podczas prowadzenia samochodu (można tylko przez zestaw głośnomówiący).

Dopuszczalny poziom alkoholu we krwi to 0,5‰. Bułgaria nie należy do Strefy Schengen, czyli na granicy czeka nas kontrola dokumentów.

Kiedy warto wybrać się w Góry Riła

Z uwagi na fakt, że na Musale śnieg utrzymuje się często do czerwca, dobrym okresem na planowanie górskich wycieczek jest okres od lipca do września. Jeżeli tylko mamy możliwość – optymalne warunki są we wrześniu (stabilna pogoda, niższe ceny noclegów i mniej osób na szlakach).

Dzień 0 - Sofia nocą

Dojazd

Od południowej granicy Polski w Góry Riła pojedziemy dwa dni, jest to ponad 1100 km dróg i kilka granic. Njkrótsza droga prowadzi przez Czechy lub Słowację, Węgry i Serbię.

Samokow i okolice są dobrym miejscem na zakwaterowanie w Górach Riła.

NOCLEGI

Sofia

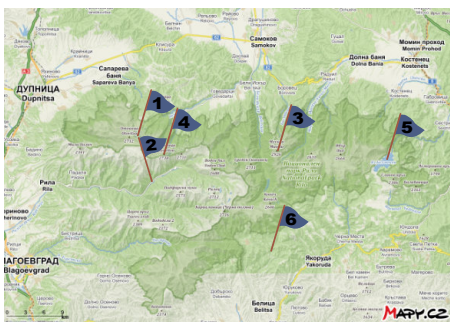
Na trasie naszej podróży w Góry Riła jest miasto Sofia - stolica i zarazem największe miasto kraju z bardzo ciekawą, ale też burzliwą historią. Nawet jeśli spędzimy tu tylko kilka godzin, warto poświęcić je na zwiedzanie miasta, tym bardziej, że wszystkie główne zabytki znajdują się blisko siebie.

Warto zobaczyć, m.in.:

- Rotundę św. Jerzego, czyli Cerkiew pw. Św. Męczennika Jerzego Zwycięzcy (VI w.)- najstarszy budynek Sofii,
- „Cerkiew Bojańską” - średniowieczna świątynia prawosławna znajdująca się na liście zabytków UNESCO,
- imponujący Sobór św. Aleksandra Newskiego (1904–1912), jego kopuły pokrywa ok. 12 kg złota,
- Teatr Narodowy (1904 r.),
- Cerkiew Świętej Niedzieli (XIX w.),
- meczet Bania Baszi Dżamija (XVI w.) – jeden z najstarszych meczetów w Europie.

Dzień 1 - 7 Rilskich Jezior

Na początek przygody z Górą Riła odwiedzimy jedno z najbardziej znanych i najpiękniejszych miejsc regionu.



Rilskie Jeziora

Jest to kompleks 7 jezior położonych w północno-zachodniej części Gór Riła. Z Samokowa dojeżdżamy drogą nr 62 do miejscowości Saparewa Banya (Сапарева баня), skąd dalej jedziemy górką krętą drogą, aż na wysokość 1585 m, gdzie znajduje się parking i dolna stacja wyciągu krzeselkowego do Rilskich Jezior. Wyjeżdżamy na wysokość 2100 m do schroniska o nazwie ... „Rilskie Jeziora”. Tu mamy do wyboru dwie trasy okrężne: dolną i górną.

Trasa górna- prowadzi europejskim szlakiem E4 przez płaskowyż do Jeziora Babreka (Бъбрека), czyli Nerka (2282 m), potem Okoto (Окото), czyli Oko (2440 m) i w górę na Jeziorny Szczyt- Ezeren Peak (2559 m), który jest wspaniałym punktem widokowym. Stąd, w dole nisko pod nami zobaczymy pozostałe Jeziora: Bliznaka (Близнака)- Bliźniak (2243 m), Trilistnika (Трилистника)- Koniczyna (2216 m), Ribnoto ezero (Рибното езеро)- Jezioro Rybne



Widok na Jezioro Dolne - jedno z 7 Rilskich Jezior



Jeziorka Oko i Nerkanu należące do 7 Rilskich Jezior

(2184 m) i Dolnoto ezero (Долното езеро), czyli Jezioro Dolne (2092 m). Ostatnie- Salzata (Сълзата)- Łza (2535 m)- najmniejsze i najwyżej położone znajduje się nieco poniżej tuż za naszymi plecami. Dalej trasa dużej pętli wyprowadza nas na prawie idealnie równy płaskowyż, ale znajdujący się na wysokości aż 2603 m. Uwaga! We mgłę można tu zupełnie stracić orientację. Krzyżując się tu szlaki, zmieniamy kierunek i niebieskim szlakiem ruszamy granią w kierunku wschodnim. Mijamy charakterystyczny Zielony Kamień (Zeleni Kamak) i bez szlaku (wyróżna ścieżka i tyczki) schodzimy do górnego z Jezior Panitsite (inna nazwa – Czerni Iskar), z którego wypływa najdłuższa rzeka Bułgarii – Iskar. Przechodzimy przez niewielką przełęcz i schodzimy do doliny nad Jezioro Rybne. Nad jego brzegiem stoi schronisko Siedem Jezior. Stąd czerwony i żółty szlak zaprowadzą nas z powrotem do górnej stacji wyciągu.

Długość trasy- 10 km
Czas przejścia- 4:50 h
Przewyższenie- 600 m

Trasa dolna – polecamy ją przejść w kierunku do Jeziora Rybnego, dalej obok Koniczyny i Bliźniaka do Nerki, skąd zawrócimy i płaskowyżem dotrzemy do miejsca startu przy górnej stacji wyciągu.

Długość trasy- 6,5 km
Czas przejścia- 2:45 h
Przewyższenie- 300 m

Cały kompleks otaczają wysokie mury nadając mu charakter warownej twierdzy.

W 1983 roku świątynia została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Monaster Rilski to okazały kompleks klasztorny, którego centrum stanowi bogato zdobiona cerkiew pod wezwaniem św. Bogurodzicy. Wewnątrz znajduje się piękny ikonostas. Ściany świątyni, ale też ściany i podbicia krużganków zdobią bardzo kolorowe freski autorstwa Zacharego Zografa. W jednej z naw (kaplicy) znajduje się grobowiec bułgarskiego władcy cara Borysa III. Zmarł on w 1943 roku w tajemniczych okolicznościach, po tym jak odmówił Hitlerowi udziału w kampanii wojsk bułgarskich przeciwko ZSRR popularyzując się na sympatię Bułgarów do Rosjan.



Freski na krużgankach Rilskiego Monasteru

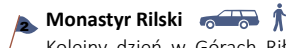
Oprócz cerkwi warto zwiedzić też wieżę oraz muzea. W muzeum znajduje się m.in. jedna z większych atrakcji- wspaniały krzyż Rafała, są to wyrzeźbione 104 sceny biblijne z 650 postaciami – niektóre z nich są wielkości główki od szpilki. Prace nad krzyżem trwały 12 lat, wykonał je miejscowy mnich, który wg podań po ich zakończeniu stracił wzrok.

Historia

W historii Monasteru Rilskiego można wyróżnić kilka okresów.

- X wiek- szukając miejsca na pustelnię przybywa tutaj Iwan Rilski (876-946)- bułgarski mnich prawosławny. Swoją samotnię zakłada ok. 5 km od obecnego kompleksu klasztornego. Iwan Rilski jest czczony jako patron Bułgarów i najważniejszy święty bułgarskiego kościoła prawosławnego, jego relikwie spoczywają w klasztorze.

Dzień 2 - Monaster Rilski - skarb Bułgarii



Monaster Rilski

Kolejny dzień w Górach Riła to wycieczka do Monasteru Rilskiego- jednego z największych, najpiękniejszych i najbardziej znanych bułgarskich klasztorów, będącego także symbolem bułgarskiego oporu przeciwko tureckiemu panowaniu oraz symbolem odrodzenia narodowego w XVIII i XIX wieku. Monaster znajduje się w malowniczej kotlinie gór Riła, na wysokości 1147 m – doskonale widoczny jest z grani Malowicy.



Rilski Monaster



foto: A.M.Z., Gryziecny

Otoczenie Musalskich Jezior

- XIV w. - w 1335 roku średniowieczny bojar - Chrelio Dragowol w obecnym miejscu poleca wzniesić wieżę obronną oraz przylegającą do niej cerkiew. Wieża ta nosi dzisiaj jego imię.

- Koniec XIV wieku Turcy podbijają Bułgarię, w XV w. sultan Murat II rozkazuje zniszczyć monaster. Wywołuje to ogromny protest Bułgarów, dla których świątynia stanowiła centrum religijne i kulturalne. Zmobilizowani Bułgarzy, przy wsparciu rosyjskiej cerkwi prawosławnej odbudowują kompleks.

- Połowa XVIII w. - koniec tureckiej okupacji, Bułgaria odzyskuje niepodległość. Podczas bułgarskiego odrodzenia narodowego świątynia staje się symbolem oporu przeciwko tureckiej okupacji, a Bułgarzy hojnie wspierają jej odbudowę i rozbudowę.

Jeżeli zostanie nam trochę czasu po zwiedzaniu monasteru możemy zrobić sobie wycieczkę np. do znajdujących się w górze doliny Rybnych Jezior lub zobaczyć Stobskie piramidy - ciekawe formacje skalne o oryginalnych kształtach.

Opis trasy:

Borowec – górna stacja kolejki „Yastrebits” 0:30 h / 1054 m

Wycieczkę zaczynamy w osadzie Borowec (Боровец), w której znajdują się olbrzymie, nowoczesne hotele narciarskie. Wsiadamy do kolejki gondolowej "Yastrebits", którą wyjeżdżamy o 1054 m wyżej - na wysokość 2369 m. Z tarasu widokowego możemy podziwiać panoramę Borowca i jego terenów narciarskich.

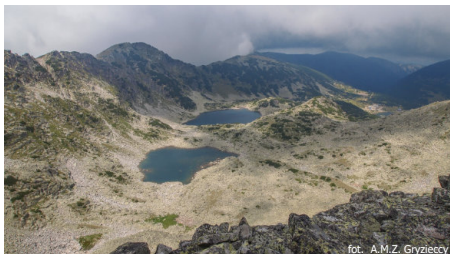


foto: A.M.Z., Gryziecny

Musalskie Jeziora widziane z drogi do Lodowego Jeziora

Dzień 3 - Musala - najwyższy w Bułgarii

Mustała - 2926 m n.p.m.

Jest to nie tylko najwyższy szczyt Bułgarii, ale równocześnie Europy Wschodniej i Bałkanów. Znajduje się w centralnej części Gór Riła i mimo swojej wysokości nie odznacza się wybitnością w stosunku do otaczających go szczytów. Zdobyć Musalę nie należy do trudnych, na górę prowadzi przygotowana i wyraźna ścieżka, po drodze mijamy dwa schroniska, a na szczycie stację meteo z bufetem, ale największym ułatwieniem jest kolejka gondolowa, którą wyjedziemy aż na wysokość 2369 m! Trasa jest jedną z najpopularniejszych w Bułgarii.

Górna stacja kolejki „Yastrebits” - Schronisko Musala 1:10 h / 3,5 km / 100 m

Ruszamy w głąb gór wygodną ścieżką trawersującą wśród kosówek, która zbiega do schroniska pięknie położonego wśród Musalskich Jezior. Widoczny z daleka duży mурwany obiekt jest od wielu lat w trakcie budowy, a Schronisko Musala (Хижa Мусала 2389 m) mieści się w skromnym, drewnianym budynku obok.

Schronisko Musala - Lodowe Jezioro 1:30 h / 2,6 km 320 m

Dalsza droga ma już wysokogórski charakter, idziemy kamienno-szutrową ścieżką mijając kolejno coraz



Budowany obiekt przy Schronisku Musala

foto: A.M.Z., Gryziecny



Stacja meteorologiczna na szczycie Musały (2926 m)

wyżej położone Musalskie Jeziora. Ścieżka wspina się ostrzej w górę na próg kotła, w którym na wysokości 2720 m znajduje się staw i schronisko Lodowe Jezioro (Ledenoto Ezero - Заслон Леденото езеро). Można tu zejść coś na ciepło i odpocząć.

Lodowe Jezioro – szczyt Musały (2926 m) 1:00 / 0,9 km / 210 m

Z Lodowego Jeziora ścieżka najpierw omija z prawej strony jezioro, a później stromym osypującym się zboczem wyprowadza nas na grań. Otwierają się tu piękne widoki na Dolinę Beli Iskar i widoczne dalej szczyty. Do przebycia pozostaje krótki odcinek grani oznaczony co kilkanaście metrów stalowymi słupkami. Po godzinnym podejściu stajemy na szczycie Musały, gdzie znajduje się stacja meteorologiczna, można tu kupić coś w skromnym bufecie i doładować baterie w telefonie. Jest też dyżurka ratowników górskich. Z racji wysokości i centralnego położenia w paśmie, zobaczymy stąd całe Góry Riła- gdzie okiem nie spojrzeć tylko góry! Jest pięknie pod warunkiem, że nie zasłoni nas mgła lub chmury, co niestety zdarza się często.

Szczyt Musały (2926 m) - górna stacja kolejki „Yastrebits” 2:00 h / 7,0 km / 40 m

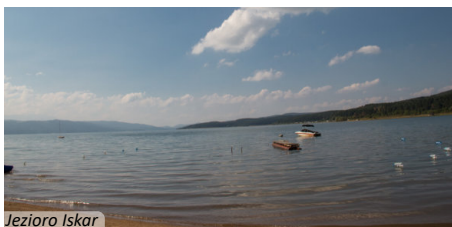
Wracamy tą samą drogą do Schroniska Musały, skąd możemy podejść do kolejki - 3,6 km, 1: 10 h i zjechać w dół lub zejść piechotą bezpośrednio do Borowca- 9,2 km, 2:30 h.

Cała wycieczka (bez odpoczynków) od górnej stacji kolejki "Yastrebits" na szczyt Musały i z powrotem do kolejki (górna stacja) zajmie nam ok. 5:40 h marszu / 14,0 km / 670 m przewyższenia. Przejazd kolejką trwa ok. 30 minut.

Dzień 4 - odpoczynek nad jeziorem i ...

Jezioro Iskar  

Po intensywnym dniu w górach proponujemy dzień odpoczynku – najlepiej nad wodą, nad popularnym jeziorem Iskar („Искър”). Jest to największy zbiornik wody w Bułgarii, ma ok. 11 km



Jezioro Iskar



długości, 3,4 km szerokości i 75 m głębokości. Jezioro powstało na rzece Iskar, zaopatruje w wodę Sofię i wykorzystywane jest również do produkcji energii elektrycznej.

Iskar znajduje się niedaleko dużego kurortu Borowiec. Jest popularnym miejscem weekendowego i letniego wypoczynku dla mieszkańców Sofii i okolic. Służy nie tylko *Jezioro Iskar* jako kąpielisko i miejsce do plażowania, można tu również skorzystać z rowerów wodnych, popularne są także wycieczki kajakowe.



? Prace przygotowawcze budowy zbiornika rozpoczęły się w 1949 roku, elektrownia wodna została oficjalnie otwarta w 1954 r. W tym czasie był to największy obiekt techniczny w Bułgarii.

Jeżeli lubimy bardzo stare budowle to przy okazji wycieczki nad jezioro proponujemy trochę przedłużyć wypad i odwiedzić twierdzę rzymską z okresu II w. n.e.

Twierdza „Stenos”  

Znajdująca się przy przejściu „Trayanovi Vrata” (Brama Trajana) to odrestaurowana forteca z V w., a pierwotnie pochodząca z II w., z czasów panowania cesarza Trajana. Znajdująca się obok przełęcz jest symboliczną granicą między Tracją, a Macedonią.

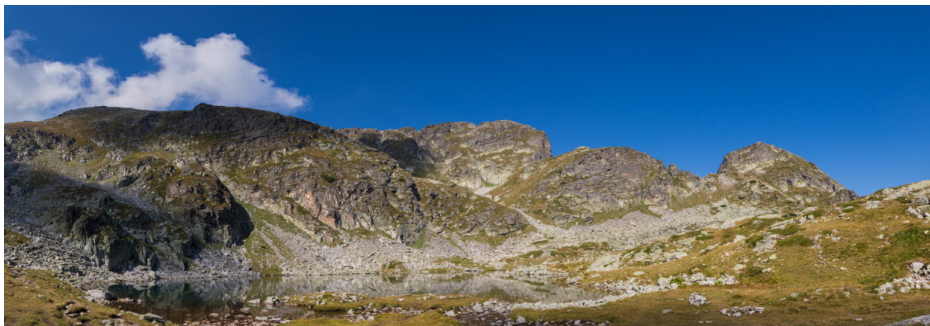


Odrestaurowana twierdza „Stenos”

Obecnie biegnie tędy autostrada A1, a dojechać możemy tu z miejscowości Kostenev na Góracz Riła (15 km droga nr 8 do autostrady i dalej za tablicami). Jej konstrukcja jest bardzo ciekawa, a obok murów znajdują się tablice opisujące historię Bułgarii, a przede wszystkim bitwę z 17 sierpnia 986 r., podczas której siły cesarza bizantyjskiego Bazylego II zostały rozgromione przez cara Samuila z Bułgarii skutecznie zatrzymując kampanię bizantyjską na ziemiach bułgarskich.



Odrestaurowana twierdza „Stenos”



Jeziro Elenino pod Malowicą

Dzień 5 - Malowica - góra z charakterem

Malowica (bułg. Мальовица) 2729 m

Jest to przez wielu turystów uważany za najpiękniejszy szczyt w Górach Riła. Wejście na jego wierzchołek ma bardzo wysokogórski charakter, ale nie spotkamy tu trudności technicznych. Szlak rozpoczyna się na parkingu przy Central Mountain School „Malyovitsa”, gdzie dojedziemy drogą nr 6206 z Samkowa.



Widok na Malowicę ze schroniska

Wygodną drogą prowadzącą dnem doliny docieramy do Schroniska Malowica (Мальовица), którego standard, niestety nie zachęca do odwiedzenia. Podążamy dalej w górę doliny wzdłuż potoku, czasami wręcz jego nurtem po skalnych głazach. Otwierają się coraz piękniejsze widoki na majestatyczny masyw Malowicy z pionowo opadającymi ścianami, którymi prowadzą drogi wspinaczkowe. Mijamy rozwidlenie szlaków ze skałą, na której umieszczone są tablice poświęcone ludziom gór, a dalej pokonujemy coraz bardziej strome progi kolejnych pięter doliny, aż do wysokości 2479 m, gdzie leży Jezioro Elenino (Еленино езеро). Stąd na szczyt Malowicy prowadzi nieznakowana ścieżka trasy biegu „Sky Ran”, ale jest to propozycja z


elementami wspinaczki dla osób doświadczonych i obytych z dużą ekspozycją. Pozostajemy więc na szlaku turystycznym, którym znad jeziora wchodzimy najpierw na główną grań, skąd zobaczymy daleko na dnie doliny Riłski Monastyr i dalej na szczyt, który od strony południowo – zachodniej jest pochyłą trawiastą łąką (można tu zobaczyć pasące się konie). Widoki ze szczytu są imponujące, zobaczymy stąd też miejsca, gdzie już byliśmy, czyli Musafę i płaskowyż nad Riłskimi Jeziorami. Do punktu rozpoczęcia wycieczki wracamy tą samą drogą oglądając przebytą trasę z innej perspektywy.


Parametry trasy:

Długość- 12,8 km

Czas przejścia (sam przemarsz)- 5:30 h

Przewyższenie- 950 m

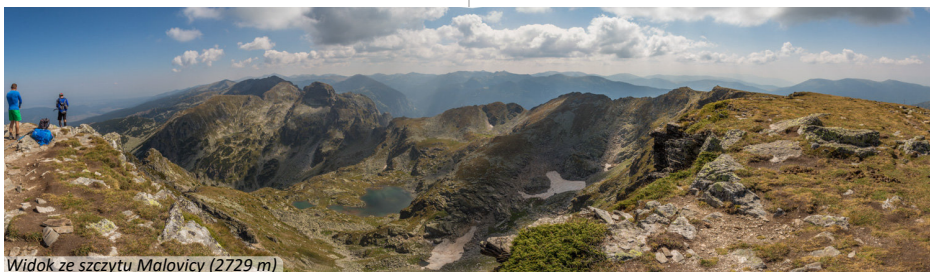
 Wybierając ubezpieczenie podróży warto zapoznać się z zakresem dodatkowych usług w pakiecie z polisą. W SIGNAL IDUNA w trudnych sytuacjach możesz liczyć na telefoniczną pomoc tłumacza oraz telefoniczną pomoc prawną. Dodatkowo w przypadku Twojej niedyspozycji zostanie udzielona pomoc dla Osoby Towarzyszącej. Wybierz najlepsze [ubezpieczenie](#).

SIGNAL IDUNA 

Dzień 6 - Spotkanie z niedźwiedziami

Kolejna atrakcja znajduje się po południowej stronie Gór Riła. Aby się tam dostać musimy objechać całe pasmo dookoła. Najłatwiej i wygodniej jest to zrobić od strony zachodniej, ale zdecydowanie ciekawszym wariantem jest dojazd od strony wschodniej.

Z Samkowa ruszamy drogą nr 82 przez Borowiec do Kostenes znanego z gorących źródeł mineralnych. Dalej jedziemy parę kilometrów drogą nr 8 i skręcamy w prawo do Sestrimo (Сестримо). Dalej wąska asfaltowa droga prowadzi dnem doliny koło strzeżonej strefy elektrowni szczytowo-pompowej Chaira (Чаира) i serpentynami wyprowadza nas na wysokość aż 2050 m n.p.m., skąd zjeżdżamy nad jezioro.



Widok ze szczytu Malowicy (2729 m)



Zbiornik retencyjny Belmeken

Jezioro Belmeken (Белмекен)

Jest to zbiornik retencyjny, najwyżej położony na Bałkanach (1923 m) o ciekawej konstrukcji - dwóch zapór blokujących odpływ wody z grani w kierunku północnym i południowym. Miejsce jest bardzo malownicze i warto się tu zatrzymać na odpoczynek i podziwianie pięknych widoków – jesteśmy prawie na wysokości Kasprowego Wierchu! Uwaga! Obowiązuje zakaz kąpielii! Teraz zjeżdżamy na południową stronę, po drodze mijając drogę do Narodowej Bazy Sportowej „Belmeken” i dojeżdżamy do miejscowości Yundola (Юндола). Tu skręcamy w prawo na drogę 84, którą dojedziemy do Kraishte (Краище), tam zjeżdżamy w prawo w drogę, którą za drogowskazami dotrzemy do Parku Tańczących Niedźwiedzi.

Park Tańczących Niedźwiedzi

Został utworzony w miejscowości Belitsa (Góry Riła) w celu ratowania niedźwiedzi cyrkowych. Odebrane lub wykupione z cyrku i od cygańskich trenerów zwierzęta nie są w stanie samodzielnie żyć na wolności, dlatego w parku stworzono im bezpieczne warunki i opiekę.



Mieszkaniec Parku Tańczących Niedźwiedzi

Naturalny, ogromny górski obszar liczy 120000 mkw. Park Tańczących Niedźwiedzi (Dancing Bears Park) został założony przez fundację „Cztery łapy” i „The Brigitte Bardot Foundation for the Welfare and

Protection of Animals” w 2000 roku. Początkowo były tu 3 niedźwiedzie, obecnie jest ok. 30 zwierząt. Naturalny, górski teren jest ogrodzony, zwierzęta można zobaczyć w określonych godzinach w porze karmienia. Wejście jest płatne, podczas zwiedzania towarzyszy nam przewodnik. Wiele niedźwiedzi jest okaleczonych - z rozerwaną wargą, z przebitymi nozdrzami, bez łapy. Od przewodników oraz z tablic informacyjnych stojących w parku można się dowiedzieć o bardzo brutalnych metodach tresury tych zwierząt.

Dojazd – do wsi Belitsa droga jest asfaltowa, wyżej, odcinek leśny to droga szutrowa (stan w 2018 r.) – równa, bezpieczna nawet dla samochodów osobowych. Przy parku znajduje się duży parking oraz kilka stoisk z pamiątkami.

Na nocleg możemy podjechać do pięknie położonego **Bansko** (Банско), a po drodze cofniemy się na chwilę w czasie.

[NOCLEGI](#)



Lenin wiecznie żywy.

Jadąc z Parku Tańczących Niedźwiedzi w kierunku na Bansko (Банско) we wsi **Ваня (Баня)** natkniemy się na ciekawy relikw minionej epoki, a mianowicie na sporych rozmiarów pomnik Lenina i Georgi Dimitrova komunistycznego premiera Bułgarii w latach 1946 – 1949. Ciekawe czy zostanie on zachowany dla potomnych?



Widok z tarasu w Parku Tańczących Niedźwiedzi



Macedonia Północna

Kraj zachwyca bogatą historią, piękną architekturą, dobrą kuchnią i przyjaznymi mieszkańcami. To także idealny kierunek dla amatorów aktywnego wypoczynku – tym polecamy m.in. zdobycie najwyższego szczytu kraju – Golem Korab o wysokości 2764 m n.p.m. Popularną atrakcją kraju jest Ochryda – zwaną „Perłą Macedonii” oraz Jezioro Ochrydzkie – najgłębsze jezioro na Bałkanach i jednocześnie znane kąpielisko. Ochryda jest zarazem świetną bazą wypadową do Parku Narodowego Galicizca, a tam czekają trasy turystyczne i wspaniałe widoki – szczególnie na Jezioro Ochrydzkie i Jezioro Prespa.

Macedonia Północna – nasze propozycje

1. Mavrovski Park Narodowy
2. Golem Korab – najwyższy szczyt Macedonii
3. Droga do Ochrydy – Jezioro Debar
4. Ochryda
5. Jezioro Prespańskie i Galicizki Park Narodowy
6. Jezioro Ochrydzkie i skalny kościół w Radoży

Co trzeba wiedzieć o Macedonii Północnej

W 2019 roku Republika Macedonii zmieniła nazwę na „Macedonia Północna”. Był to jeden z warunków zamknięcia sporu z Grecją i otwarcia drogi do wejścia do struktur NATO i Unii Europejskiej.

Stolica - Skopje

Ludność – ok. 2 mln

Język – macedoński i albański

Waluta – 1 denar macedoński = 100 deni (MDK).

1 PLN = 14,49 MKD, (1 euro = 61 denarów).

W Macedonii można płacić kartą kredytową. Można też zabrać ze sobą Euro, jeśli jednak płacimy w Euro, należy zwrócić uwagę po jakim kursie przeliczana jest transakcja (różnice są nawet przy opłatach na autostradach). Można też wymienić pieniądze w banku i kantorze.

Ok. 40% ludności Macedonii Północnej stanowią muzułmanie, pozostała część to chrześcijańskie różnych religii. Meczetki spotkamy prawie w każdej miejscowości.



Flaga Macedonii Północnej na twierdzy cara Samuela

Język i porozumiewanie się

Językiem urzędowym jest macedoński i albański.

Do zapisu języka macedońskiego używa się zmodyfikowanej cyrylicy, co dla nieznających tego alfabetu może stwarzać problem.

W miastach i popularnych turystycznie miejscach Macedonii Północnej bez problemu można porozumieć się w języku angielskim. Również większość tablic informacyjnych, drogowskazów, czy cenników posiada zapis alfabetem łacińskim lub po prostu po angielsku.

Kuchnia Macedonii

Kuchnia Macedonii jest pyszna i pachnąca, znajdziemy tu wiele typowo „bałkańskich” potraw. Przede wszystkim popularne są sałatki, m.in. sałatka szopska (pochodząca z Bułgarii) – ze świeżych pomidorów, ogórków i cebuli, polana oliwą i octem winnym i posypana startym serem oraz sałatka macedońska (z pomidorami i grillowaną papryką).

Za narodową potrawę uważane jest „tawcze

grawcze” (**Tavče gravče**) –

zapiekana w glinianym naczyniu fasola z dodatkiem pieczonych warzyw.

Popularny jest pindžur –

łagodny sos z pieczonej

papryki i bakłażanów z

dodatkiem pomidorów

(podobny do ajvaru) oraz

malidzano – kremowa

sałatka z bakłażanów, sera

feta, orzechów i przypraw.

W rejonie Ochrydy oraz

całego Jeziora Ochrydzkiego

obowiązkowo trzeba

spróbować pstrąga

ochrydzkiego- z grilla lub

zapiekanego. Podobnie jak

w w kuchni macedońskiej

grillowane i nadziewane

warzywa: cukinie, papryki,

pomidory i bakłażany.

SALAD	
Shopska	(5.70€)
Čevnec	(5.70€)
Čevnec	(5.70€)
Roasted sweet peppers with garlic	(5.0€)
Macedonian salad	(5.70€)
Malidzano	(5.70€)
Open salad	(5.70€)
GRILLED FISH	
Chivka trout (50g)	(6€)
Balčica trout (20g)	(6€)
Čevnec (potatoes)	(6€)
SPECIALITIES TO ORDER	
Est 1 kg	(25€)
Fish soup	(7.20€)
GRILL	
Beefburger	(2.50€)
Shark's beefburger	(3€)
Chicken kebab	(4€)
Chicken kebab	(4€)
SIDE DISHES	
Fried Potatoes	(1€)
Boiled potatoes	(1€)
Šišari	(1.50€)
Šišari	(1.50€)
"Makalo"	(1.50€)
DESSERTS	
Baklava	(1€)
Tulumba	(1€)
Ice cream	(1.5€)

Menu restauracji nad Jeziorem Ochrydzkim



Pomnik Cyryla i Metodego w Ochrydzie

Zjemy też musakę, sarmi, a z dań mięsnych – mięsa z grilla lub zapiekane z warzywami w glinianych naczyniach.

Macedonia ma duży wybór win, bardzo popularny jest Vranec.

Opieka medyczna

Macedonia Północna nie jest członkiem Unii Europejskiej, dlatego karta EKUZ nie obowiązuje w Macedonii. W przypadku problemów zdrowotnych, urazów, wypadków – jakiegokolwiek sytuacji wymagającej skorzystania z pomocy lekarskiej, koszty pokrywamy indywidualnie, dlatego przed wyjazdem należy się ubezpieczyć.

Telefony alarmowe: 112 ogólny alarmowy, policja 192, straż pożarna 193, pogotowie ratunkowe 194, pomoc drogowa 196.

Czy paszport jest obowiązkowy?

Granicę Macedonii Północnej można przekraczać na podstawie ważnego paszportu lub dowodu osobistego, ale trzeba mieć świadomość, że nie wszystkie państwa sąsiadujące z Macedonią Północną dopuszczają przekraczanie własnych granic na podstawie dowodu osobistego. Jeżeli przekraczamy granicę Macedonii na podstawie dowodu osobistego należy żądać od macedońskiej policji granicznej odpowiedniego blankietu z wbłą pieczęcią graniczną - może się zdażyć, że służby graniczne Macedonii mogą zażądać okazania tego blankietu przy wyjeździe z kraju. Nie jest konieczna wiza do wjazdu do Macedonii. Jeżeli podróżujemy samochodem wymagana jest tzw. **zielona karta**. W razie jej braku istnieje możliwość wykupienia polisy (ważnej tylko na Macedonię Północną) na przejściu granicznym.

i W Macedonii każda wizyta u lekarza lub w szpitalu jest odpłatna. Dodatkowo kraj ten plasuje się wysoko wśród krajów o najwyższej liczbie ofiar śmiertelnych wypadków drogowych. Warto więc zadbać o dobre ubezpieczenie z minimalną sumą kosztów leczenia 20 000 euro i minimum 6 000 euro na akcje ratunkowe. Sprawdź przed wyjazdem [oferty ubezpieczeń!](#)

KioskPolis.pl

Dzień 0 - Przystanek Nowy Sad

Ponieważ podróż do Macedonii Północnej trwa 2 dni proponujemy tak rozłożyć przejazd, aby zaplanować nocleg w Nowym Sadzie (Serbia). Przy okazji możemy zwiedzić miasto oraz zjeść kolację w jednej z wielu lokalnych knajpek w okolicach Starego Miasta.



Stare Miasto w Nowym Sadzie

Novy Sad

Jest to miasto wielokulturowe (zamieszkują je Serbowie, Węgrzy i Rusini), jest po Belgradzie największym ośrodkiem kulturalnym i akademickim Serbii. Jest organizatorem wielu imprez kulturalnych i festiwali, najbardziej znany jest festiwal EXIT, który odbywa się w twierdzy Petrovaradin. W mieście warto zobaczyć przede wszystkim zabytkową Starą Grad z wieloma zabytkowymi budynkami, muzeami i restauracjami. Są tu m.in. zabytkowe świątynie prawosławne, katolickie, greckokatolickie, ewangelickie, a także synagoga.

Novy Sad będzie w 2021 r. Europejską Stolicą Kultury.

Dojazd

Z Nowego Sadu do Macedonii mamy praktycznie jeszcze cały dzień jazdy i na zwiedzenie po prostu nie starczy nam czasu. Przejeżdżamy przez Belgrad, Nisz i kierujemy się na Skopje, które jest stolicą Macedonii Północnej. Miasto omijamy autostradą A2 (płatną) i jedziemy nią aż do miasta Gostivar. Tu za punktem poboru opłat kończy się autostrada i droga jest jednopasmowa. Po 14 km skręcamy w prawo w kierunku na Debar i Mavrovo. Przed nami 10 km jazdy krętą górzystą drogą przez las, po czym wyjeżdżamy nad Jezioro Mavrovo i tu możemy już szukać noclegu, który oczywiście lepiej jest zarezerwować wcześniej. Do wyboru mamy wieś nad jeziorem Mavrovi Anovi (Маврови Анови) lub nieco dalej, poniżej zapory, przysiółek Trnica (Трница), gdzie znajduje się kompleks turystyczny o nazwie Korab, czyli coś dla nas.

[NOCLEG](#)

Dzień 1 - a wszystko to ... Mavrovo



Mavrovo



W okolicy miejsca, gdzie dotarliśmy wszystko nosi tą samą nazwę - Mavrovo (Маврово) – dolina, którą płynęła rzeka, na której wybudowano zapórę i powstało jezioro, nad którego południowym krańcem znajduje się miejscowość, a całość tych terenów (i znaczna część otaczających go gór) należy do Parku Narodowego Mavrovo (<https://npmavrovo.org.mk>).

W parku narodowym nie ma zakazów poruszania się po wyznaczonych szlakach, można tu wjechać autem jeżeli nie ma zakazu i nie pobierane są żadne opłaty wstępu (trochę inaczej niż w Polsce).

Po długiej podróży proponujemy pierwszy dzień poświęcić na zwiedzenie okolicy i górski rekonesans.

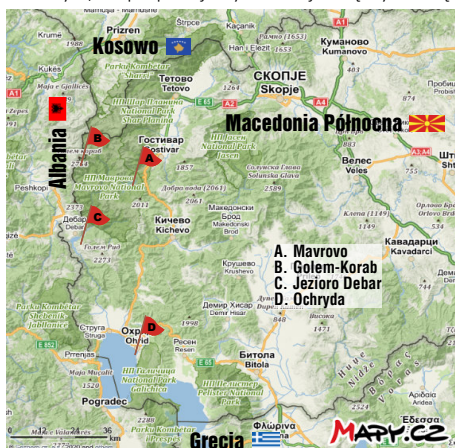


Zapora na Jeziorze Mavrovo



Jezioro Mavrovo

Z pewnością warto wybrać się nad Jezioro Mavrovo (można je objechać dookoła) chociażby dla samych widoków. W Mavrovi Anovi, zaraz obok zapory, znajduje się punkt informacyjny parku, gdzie może uda nam się zdobyć foldery lub mapki regionu, a zaraz dalej znajdziemy restaurację, sklepy i stację paliw. Oczywiście można wybrać się do Mavrova (miejscowości), która jest kurortem, głównie zimowym, ale proponujemy bardziej dziką wycieczkę.



- A. Mavrovo
- B. Golem-Korab
- C. Jezioro Debar
- D. Ochryda

Podjeżdżamy ostrymi zakosami, a powyżej okrążamy górę przejeżdżając na jej zachodnią stronę (fragmenty z błotnistymi kałużami). Otwiera się stąd piękna panorama odległych gór masywu Korab, który jutro będzie naszym celem, w dole pod nami dolina Vrben.

Jedziemy dalej (kierunek północny) wznosząc się szutrówką przez pięknie ukwiecone polany. Poruszamy się granią, z której co jakiś czas otwiera się daleki widok, ale największą atrakcją tego miejsca jest wspaniała dzika roślinność, np. dziewanny, które znacznie przerastają wysokość człowieka. Na samym szczycie znajdują się przekazińki teletechniczne, zawracamy i stajemy na ukwieconej kolorowo polanie na słoneczny piknik.

Zjeżdżamy tą samą drogą zatrzymując się jeszcze raz nad jeziorem.

Dzień 2 - najwyższy Golem-Korab

Golem-Korab

Jest to najwyższy szczyt zarówno Macedonii Północnej, jak i Albanii. Góra należy do Korony Europy, wznosi się aż na 2764 m n.p.m., czyli więcej niż najwyższy szczyt Karpat – Gerlach (2655 m). Pomimo to szczyt jest stosunkowo łatwo dostępny, ścieżka biegnie z dala od przepaści i trudności technicznych. Jest też bardzo atrakcyjny – trasa prowadzi wzdłuż potoków i przez bardzo widokowe hale porośnięte różnorodną roślinnością. Cała trasa jest dobrze oznakowana i nie napotkamy tu żadnych trudności technicznych, ani eksponowanych miejsc.

Strezimir (Стрезимир)

Jest to osada, która jest najlepszym miejscem do rozpoczęcia wędrowki, znajduje się tu posterunek Policji Granicznej i ujęcie wody pitnej. Prowadzi tu droga, która dla samochodów o niższym zawieszaniu może nie być dostępna. Jeżeli uda nam się tu podjechać, wówczas do przejścia mamy ok. 16,2 km, suma wzniesień: ok. 1350 m, czas ok. 7:10 h.

Kozha (1740 m)

Jest to górujące nad jeziorem Mavrovo wzniesienie, na szczyt którego można wyjechać autem, pod warunkiem, że będzie miało wysokie zawieszenie i najlepiej napęd 4x4, będzie to test naszych pojazdów przed wyprawą na Korab, gdzie czeka nas podobna droga.

Z głównej drogi, którą przyjechaliśmy od strony Skopje, na wzniesieniu nad północnym krańcem jeziora, przy parkingu skręcamy w lewo w szutrową drogę prowadzącą przez las stromo w górę. Powyżej fragmentami jest ona bardziej gruntowa i jeżeli jest moko możemy mieć niewielkie trudności.



Widok na Pasma Koraba z góry Kozha (1740 m)



Widok ze szczytu Golem-Korab (2764 m)

Opis trasy

Pierwszy odcinek prowadzi drogą przez las, powyżej wchodzimy na polanę koło zabudowań pasterskich. W pobliżu wypasanych owiec i kóz należy zachować ostrożność ze względu na psy pasterskie, które są bardzo czujne i mogą być niebezpieczne. Mijamy osadę i wspinamy się pięknymi, szerokimi łąkami na kolejne coraz wyższe progi hal. Za każdym kolejnym podejściem otwierają się coraz szersze panoramy na otaczające nas wokół góry.



W drodze na Golem-Korab


Na wysokości ok. 2200 m zaczyna się krótki trawers, z którego po lewej stronie w dolinie widać kolejną osadę pasterską. Docieramy do wypłaszczenia, gdzie znajdują się pozostałości kamiennego szafasu, stąd widać już szczyt Korabu. Dalej szlak prowadzi dnem dolinki, wzdłuż urokliwego potoku, a powyżej stromym, ale zaskakująco łatwym zboczem, miejscami idziemy po trawiastych i kwiecistych kobiercach. Na Korab wchodzimy łatwą granią, która dopiero pod samym szczytem prowadzi skalistym terenem. Po ok. 5 godzinach marszu stajemy na najwyższym szczycie Macedonii i Albanii – Golem Korab o wysokości 2764 m n.p.m. Jest tu sporo


miejsca i można spokojnie (jeżeli nie wieje) spędzić trochę czasu oglądając piękne wysokogórskie panoramy.

Do Strezimir wracamy tą samą drogą, ale nie umniejsza to atrakcyjności wycieczki, oglądamy teoretycznie te same widoki, ale już w innym świetle i perspektywie. Zejście zabiera znacznie mniej czasu ponieważ ścieżka jest łatwa i biegnie cały czas w dół.

[Wyprawa na Golem Korab](#)

Dzień 3 - Jezioro Debar i Czarny Drin

Zmieniamy miejsce i przenosimy się  bardziej na południe, nad Jezioro Ochrydzkie. Zjeżdżamy w dół doliny rzeki Mavrovo, która dalej tworzy rzekę Radika. Droga prowadzi cały czas dnem wąskiej, głęboko wciętej doliny. Możemy podziwiać widoki potężnych zielonych zboczy zwieńczonych białymi skalnymi turniami, a przy drodze wsie z charakterystycznymi białymi wieżami meczetów.

 Dojeżdżamy do początku **Jeziora Debar**, które również jest sztucznym zbiornikiem na rzekach Radika i Czarny Drin. Skręcamy z głównej drogi w lewo (droga R2249) i zaczynamy stromy podjazd na wschodnie zbocza jeziora. Mijamy kilka mniejszych wsi i dojeżdżamy do miejscowości Centar Zhupa (Центар Жупа), gdzie możemy wstąpić na pyszną kawę. Dalsza droga biegnie cały czas w górę, a po drodze możemy podziwiać widoki - po prawej na jezioro i góry po lewej stronie. Okolice jest bardzo malownicza i z pewnością rzadko odwiedzana przez turystów. Coraz węższą drogą wyjeżdżamy na wysokość 1200 m, czyli ponad 600 m wyżej niż tafla jeziora pod naszymi stopami.



Widok na Jezioro Debar



Panorama Ochrydy z murów Twierdzy Samuela

Przed nami zjazd w dół doliny rzeki Czarny Drin, na szczęście właśnie wybudowano fragment najbardziej stromego odcinka, więc można bezpiecznie dotrzeć na samo dno doliny.

Wjeżdżamy na główną drogę R1201, którą kanionem Czarnego Drinu dojedziemy do kolejnej zapory i brzegiem Jeziora Globochica w kierunku miejscowości Struga (Струга), gdzie ma swój początek Czarny Drin wypływający z Jeziora Ochrydzkiego. Stąd już tylko 15 km jazdy do Ochrydy, gdzie mamy zarezerwowany nocleg.

[NOCLEGI](#)

Dzień 4 - Ochryda – „Perła Macedonii”



Ochryda

Miasto położone nad szmaragdowymi wodami Jeziora Ochrydzkiego zachwyca bogatą historią i piękną architekturą, absolutnie zasłużenie nazywane jest „perłą Macedonii”.

Ochryda oraz jej okolice mają tak dużo atrakcji, że

? Bogata historia i kultura oraz walory naturalne spowodowały, że w 1980 r. jezioro i miasto Ochryda zostały wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

warto tu zaplanować kilkudniowy pobyt. Oprócz samego miasta i Jeziora Ochrydzkiego warto też odwiedzić zabytkowy klasztor św. Nauma, Radożdę, gdzie czekają trasy turystyczne i wspaniałe widoki, szczególnie te na jeziora Ochrydzkie i Prespa. Zwiedzanie Ochrydy i okolic najlepiej rozłożyć na 2 dni.

? Jeżeli szukacie atrakcyjnej pamiątki z Ochrydy, można pokusić się o zakupy pereł ochrydzkich (perły te nosi m.in. królowa Elżbieta) lub symbolizującego szczęście - motyla, wykonanego ze specjalnej nitki.



Co zobaczyć w Ochrydzie?

Bardzo atrakcyjne jest stare miasto – urokliwe wąskie uliczki pośród kamiennych domów oplecionych kwitnącymi pnączami (najczęściej milinem amerykańskim) i dużo pięknych i zabytkowych cerkwi - wg miejscowych podań kiedyś było ich aż 3651! Do najciekawszych należą:

Cerkiew św. Zofii (XI w.)- jedna z największych świątyń chrześcijańskich w Macedonii. Została wybudowana w czasie panowania Cara Samuela, była katedrą bułgarskich arcybiskupów Ochrydy. Niestety, po zajęciu miasta przez Turków w XV w. jak wiele innych świątyń została zamieniona w meczet (dobudowano minaret i zamalowano wapnem freski na ścianach). Od 1912 roku jest ponownie świątynią prawosławną. Udało się odzyskać część fresków z XI-XIII w. Cerkiew jest miejscem imprez kulturalnych, m.in. odbywających się w ramach Ochrydzkiego Lata Artystycznego. Zwiedzanie wnętrza jest płatne. Wizerunek cerkwi znajduje się na banknocie 1000 denarów macedońskich.



Cerkiew św. Zofii w Ochrydzie

Cerkiew św. Pantelejmona, zwana też klasztorem św. Klimenta. Stojąca na wzgórzu Plaošnik cerkiew – nowa, ładna budowla, pięknie prezentująca się na tle jeziora Ochrydzkiego. Wybudowana została w 2003 r. na miejscu cerkwi, którą zbudował patron miasta – święty Kliment - to właśnie on wspólnie z Naumem założył tutaj pod koniec IX wieku ochrydzką szkołę piśmienniczą, nazywaną przez niektórych pierwszym uniwersytem słowiańskim.



Cerkiew św. Pantelejmona w Ochrydzie



Starożytny Teatr w Ochrydzie

Szkoła wykształciła ok. 3500 uczniów - nauczycieli i duchownych, a założony przez św. Klimenta klasztor św. Pantelejmona stał się centrum naukowym, tłumaczeniowym i kopistycznym, miejscem popularyzacji cyrylicy.

Sam św. Kliment był uczniem świętych Cyryla i Metodego, którzy byli twórcami pierwszego alfabetu dostosowanego do mowy Słowian – głagolicy. Natomiast Kliment ulepszył alfabet i nazwał go na cześć swego mistrza cyrylicą.

Wewnątrz cerkwi, w posadzce znajduje się grób zmarłego w 916 r. patrona Ochrydu. Wg lokalnych podań klękając nad grobem świętego, można poczuć zapach róż (podobno św. Kliment sprowadził do miasta wiele nowych odmian roślin i nauczył mieszkańców Ochrydy ich uprawy). Teren wokół to miejsce prac archeologicznych i budowlanych. Mimo pewnych niedogodności (rusztowania, drewniane podesty, itp.) można zobaczyć fragmenty antycznych budowli oraz fundamenty bazyliki (IV–VI w.), warto zwrócić uwagę na piękne mozaiki podłogowe.

Cerkiew św. Bogurodzicy Perivplety ufundowana została w 1295 r., podczas okupacji tureckiej była jedyną świątynią, którą pozostawiono dla wyznawców prawosławia. Wewnątrz można zobaczyć pięknie zachowane freski, m.in. z życia św. Klimenta- patrona Ochrydy. Obok mieści się muzeum ikon.



Cerkiew św. Bogurodzicy Perivplety w Ochrydzie

Z niesakralnych zabytków warto zobaczyć:

Starożytny Teatr w Ochrydzie (200 r. p.n.e.) Z tym zabytkiem wiąże się niezwykle ciekawa historia. Otóż znajdujący się w centrum miasta obiekt został „odkryty” kilkadziesiąt lat temu. Informacje o obecności teatru starano się zweryfikować już na przełomie XIX i XX w. (znajdowano podczas prac w okolicy skalne bloki z podobiznami greckiego boga Dionizosa, które sugerowały, że kiedyś musiał znajdować się tu teatr), ale systematyczne prace

archeologiczne rozpoczęto w 1977 r. Wiadomo (częściowo z napisów), że obok teatru znajdowały się m.in.: agora, gimnazjum, bulwar, świątynie. Niestety, z powodu nowoczesnej zabudowy okolicy nie prowadzi się prac archeologicznych.

Jest to biek z okresu hellenistycznego w Macedonii, w czasach rzymskich był miejscem walk gladiatorów i egzekucji chrześcijan, co nie przysporzyło mu sympatii mieszkańców, a po upadku cesarstwa popadł w ruinę.

Do dzisiejszych czasów zachowała się tylko dolna część teatru, obecnie odbywają się tu imprezy publiczne, m.in. festiwal Lato Ochrydzkie (występował tu m.in. José Carreras), dlatego w lecie nie powinno dziwić jego „wyposażenie”: plastikowe krzesła, oświetlenie, itp.

? Ze względu na dużą liczbę kościołów i klasztorów Ochryda zwana jest bałkańska i europejską Jerozolimą oraz „Miastem Światła” - jest to tłumaczenie jego starożytnej nazwy, Lychnidus.

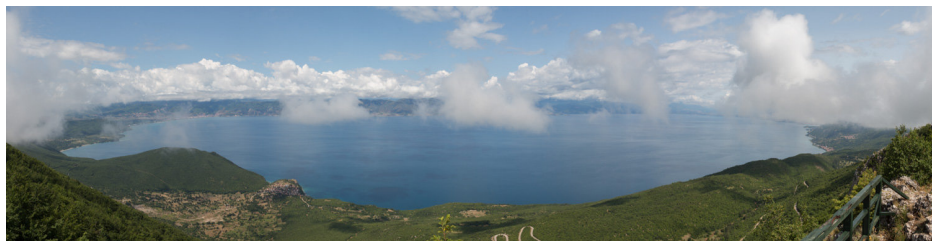
Ruiny twierdzy cara Samuela (Samuilova tvrđina, X-XI w.). Samuel Komitopul był carem Bułgarii w latach 997–1014, przeniósł też stolicę państwa do Ochrydy, dla miasta był to okres prawdziwej świetności – była nie tylko centrum kulturalnym i politycznym Bułgarii, ale też stolicą patriarchatu bułgarskiego. Przewodniki podają, że przyczyną śmierci Samuela był atak apopleksji (6 października 1014 r.), który wywołał widok kilkunastu tysięcy oślepionych żołnierzy, okaleczył ich bizantyjski cesarz Bazyli II po zwycięskiej bitwie pod Klidion.

Twierdza Samuela to nie tylko wysokie mury, ale też wieże obronne i imponujące bramy. Zabytek został częściowo odrestaurowany i udostępniony do zwiedzania (wstęp jest płatny).

Warto ją zwiedzić przede wszystkim dla pięknego widoku z góry, z murów rozciąga się rozległa panorama Ochrydy i Jeziora Ochrydzkiego.



Mury twierdzy cara Samuela w Ochrydzie



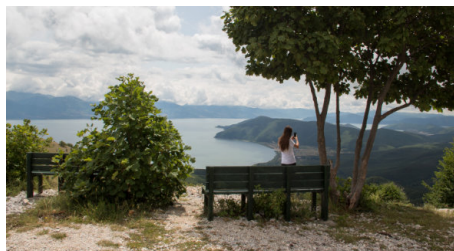
Widok na Jezioro Ochrydzkie z drogi nad Jezioro Prespa

Dzień 5 - Góry między jeziorami

Park Narodowy Galiciza

Całe pasmo górskie wschodniego brzegu Jeziora Ochrydzkiego aż do Jeziora Prespa objęte jest ochroną Parku Narodowego Galiciza („Галичица”) - <http://galicica.org.mk/>. Aby go zwiedzić najlepiej jest wybrać się własnym autem na przejazd przez góry nad Jezioro Prespa. Z Ochrydy kierujemy się drogą R1301 na południe i po przejechaniu ok. 23 km skręcamy w lewo na drogę P504 oznaczoną jako wjazd do parku. Przejazd jest płatny ok. 3 euro od osoby.

Droga wspinia się aż do wysokości 1630 m, po drodze warto zjechać na przygotowany punkt widokowy, skąd zobaczymy wyjątkową panoramę całego Jeziora Ochrydzkiego i otaczających go od albańskiej strony gór, podobnie jak koło kapliczki św. Jerzego (Св. Гопѓи), która znajduje się przy samej drodze 1,5 km przed przełęczą. Wjeżdżamy na polanę Lipova leżącą na przełęczy pomiędzy Lako Signoj (1973 m), a Magaro (2255 m) – najwyższym szczytem w pasmie Galiciza. Przy tablicy informacyjnej i drogowskazkach



Punkt widokowy na Jezioro Prespa

szlaków jest niewielki parking (zatoczka). Jeżeli zdecydujemy się na wejście na szczyt Magaro (ok. 2 godzin do góry plus zejście ok. 1,5 godziny), to niestety nie starczy nam czasu na Jezioro Prespa i inne ciekawe miejsca. Trudno, trekking odkładamy na inny wyjazd.

Zjeżdżamy z przełęczy na wschodnią stronę gór, ale po ok. 3 km skręcamy w lewo w wąską asfaltową drogę, która prowadzi w kierunku północnym. Po ok.

1,5 km dojeżdżamy do malowniczego punktu widokowego, skąd możemy zobaczyć panoramę Jeziora Prespa i otaczających go gór albańskich i greckich. Droga prowadzi dalej w głąb pasma Galiciza, najpierw do opuszczonego centrum narciarskiego, a dalej (bez asfaltu) w kierunku Domu Górskiego Asan Dzura (dojazd tylko autem terenowym). Przy ruinach wyciągów narciarskich zavracamy i zjeżdżamy do głównej drogi P504 i dalej nad brzeg Jeziora Prespa.

Jezioro Prespa (Преспанско Езеро)

To naturalne jezioro wspólne dla trzech krajów: Macedonii (w przeważającej części), Grecji i Albanii. Jest jednym z najczystszych jezior na świecie i bardzo cennym siedliskiem wodnym - nad jeziorem żyją pelikany, kormorany i czaple, w wodach wiele endemicznych cennych gatunków (jezioro zostało objęte Konwencją Ramsarską dotyczącą ochrony obszarów wodno-błotnych).

Jezioro położone jest wyżej od Ochrydzkiego o 158 m, ma zmienny poziom wód - woda z Jeziora Prespa wpływa do Ochrydzkiego w kilku miejscach, m.in. w źródłach św. Nauma.



Jezioro Prespa

Na jeziorze znajduje się wyspa Golem Grad, zwana też Wyspą Węży. Wyspa ma powierzchnię 20 hektarów, obecnie jest niezamieszkała, można na nią dotrzeć tylko łodzią. Na wyspie prowadzone są badania archeologiczne.

Pięknie położone, otoczone górami, z długimi piaszczystymi plażami i czystą ciepłą wodą (latem 24 – 28 stopni) jest popularnym miejscem rekreacji wśród Macedończyków.



Ochryda - plaże i restauracje nad brzegiem jeziora



Cerkiew św. Jana Teologa z Kaneo

Dzień 6 - Jezioro Ochrydzkie cd.

Wracamy ponownie do Ochrydy, tym razem skupiamy się na atrakcjach Jeziora Ochrydzkiego (Охридско Езеро).

i Podczas pieszych wędrowek łatwo o drobne urazy oraz przegrzanie organizmu. Koszt jednorazowej wizyty u lekarza to nawet 25 euro, a w przypadku specjalistycznej pomocy niezbędna będzie wizyta w stolicy oraz opłacenie kilka razy wyższych rachunków. Wybierając odpowiednie [ubezpieczenie](#) od SIGNAL IDUNA mamy gwarancję zwrotu kosztów opieki medycznej i transportu.

SIGNAL IDUNA

Jest to najstarsze jezioro w Europie (ma ok. 4 mln lat) i najgłębsze na Bałkanach (288 m). Znajduje się w głębokiej i zamkniętej dolinie, na wschodzie ograniczonej przez górę Galicica (2288 m), a na zachodzie przez Jablanicę (2257 m). Jest to zbiornik tektoniczny, zasilany m.in. wodami z położonego wyżej Jeziora Prespa (967 m n.p.m.). Leży na granicy – pomiędzy Macedonią Północną i Albanią. W wodach jeziora żyje wiele endemicznych organizmów, najbardziej znaną rybą ochrydzką jest ohridska pastrmka – łosoś *Salmo letnica*. Inna cenna ryba to *Salmo letnica aestivalis*, która odgrywa ważną rolę w produkcji peret.

Pięknie położone, z kryształicznymi wodami jezioro jest bardzo popularnym kąpieliskiem i ośrodkiem turystycznym Macedonii. Brzegi stanowią dobrze rozwiniętą bazę turystyczną, znajdują się tu plaże, wypożyczalnie sprzętu pływającego, restauracje, hotele, itp.

Wspomnieć należy również o bogatej historycznej przeszłości jeziora – nad jego brzegami, po macedońskiej stronie, odkryto liczne stanowiska archeologiczne, najstarsze osady archeologiczne pochodzą z okresu neolitu, około 6000 lat p.n.e. W samej Ochrydzie wzdłuż brzegu jeziora, a nawet częściowo pomostami prowadzi promenada, przy której znajdują się plaże, bary, restauracje i sklepiki.



Mała cerkiew Narodzenia Najświętszej Maryi Panny

Droga prowadzi do **cerkwi św. Jana Teologa z Kaneo**, dalej wznosi się na wzgórze nad cerkwią – rozciąga się stąd wspaniały widok!

Cerkiew św. Jana Teologa z Kaneo jest obowiązkowym punktem odwiedzających Ochrydę turystów. Ogromna w tym zasługa jej lokalizacji – położona na wysokim skalistym klifie zachwyca doskonałą kompozycją z otoczeniem. Została wybudowana w XIV w. wg innych źródeł XV w. Mocno zniszczona po zajęciu miasta przez Turków, renowację wnętrza przeprowadzono pod koniec XIX w., w XX w. wykonano nowe dekoracje. Można ją zwiedzać (wstęp płatny).

Urokliwa alejka przechodzi przez piniowy las i doprowadza nad brzeg jeziora po drugiej stronie miasta. Jeżeli szukacie miejsca do kąpeli, można skorzystać z małych zatoczek, ludzi tam zwykle mało, jest spokojnie i przyjemnie.

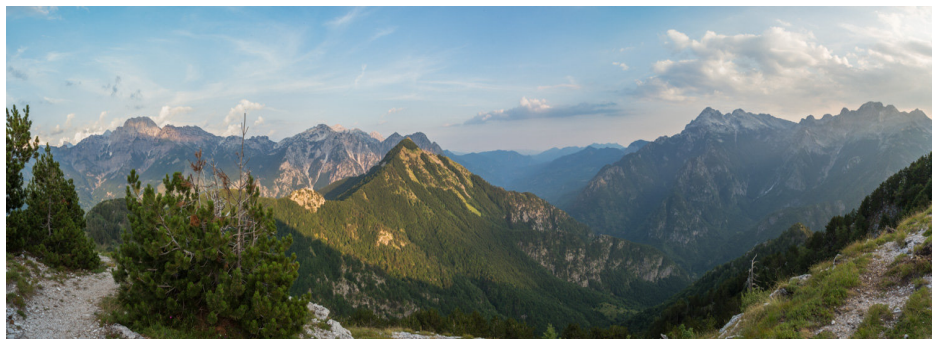
Z Ochrydy polecamy przejechać nad zachodni brzeg jeziora, do miejscowości, Kalisza i dalej Radoźda (tuż przed granicą z Albanią). Jezioro ma tutaj zupełnie inny charakter – jest mniejsza oferta noclegowa (niższy standard), dużo tu pól namiotowych i kempingów, ale za to pięknie położone nad jeziorem restauracje i fajne plaże.

Radoźda

We wsi Radoźda znajduje się bardzo ciekawy „Kościół w jaskini” - cerkiew świętego Michała Archanioła. Malutka cerkiew została zbudowana w XI w. w naturalnej jaskini skalnej, przebudowana została w XIV w., z tego też okresu pochodzi większość fresków. Cerkiew jest zamknięta, ale można pytać o klucz we wsi - w restauracji Dva Bisera. Nawet jeśli nie mamy klucza, warto podejść na górę, z wnętrza przed cerkwią rozciąga się wspaniały widok na Radoźdę, Jezioro Ochrydzkie i górującą po przeciwnej stronie Galicicę. Cerkiew jest bardzo dobrze widoczna z głównej drogi wsi, możemy zaparkować przy jednej z restauracji. Z drogi najpierw podchodzimy ścieżką i schodami – na górę dotrzemy w kilka minut.



Cerkiew świętego Michała Archanioła we wsi Radoźda



Góry Albanii

Kontynuujemy zwiedzanie Bałkanów, tym razem zapraszamy na przygodę w górach Albanii – na trasie jest przepiękna Dolina Valbone i Góry Przekłete, niesamowite jezioro „Blue eye” oraz Jezioro Koman, ale też widokowy szczyt o nazwie Gjallica, do którego dojazd możliwy jest bardzo atrakcyjną, ale też trudną terenową drogą. Większość polecanych miejsc i atrakcji dostępna jest samochodem z napędem 4x4, dlatego nasze albańskie wycieczki powinny zadowolić nawet najbardziej wymagających amatorów terenowych przygód.

Co trzeba wiedzieć o Albanii

? Przez 40 lat krajem rządził psychopatyczny przywódca - Enver Hodża (Hoxha), twórca represyjnego systemu komunistycznego. Za jego rządów powstały liczne więzienia i obozy pracy, stosowano tortury psychiczne i fizyczne, do więzienia można było trafić za najmniejsze, często nieprawdziwe przewinienie. Jego obsesją było fortyfikowanie państwa – wybudował ok. 700 tys. bunkrów. Hodża doprowadził też do pełnej izolacji kraju, ogromnego zubożenia obywateli oraz ateizacji państwa. Zainteresowanych tym okresem historii Albanii polecamy książkę Małgorzaty Rejmer: „Błoto słodsze niż miód. Głosy Komunistycznej Albanii”.

Od 2014 r. Albania ma status kandydata do Unii Europejskiej.

Nazwa oryginalna Albanii to **Shqipëria**.

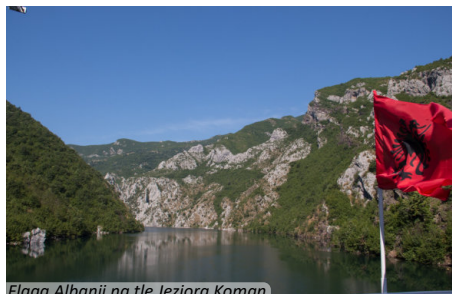
Stolica – Tirana

Ludność – ok. 3 mln

Język – albański

Waluta – 1 lek = 100 qindarek (ALL)

Dominującą religią w Albanii jest islam, którego wyznawcy stanowią ok. 60% społeczeństwa, a chrześcijanie różnych wyznań to ok. 30%, stąd w albańskim krajobrazie zobaczymy dużo meczetów i minaretów, a nawoływanie muezzina będzie częściej słyszane niż bicie dzwonów.



Flaga Albanii na tle Jeziora Koman

Język

Językiem urzędowym jest albański. Trudno określić jego pochodzenie, nie przypomina ani słowiańskiego, germańskiego czy romańskiego. Najbardziej podobny jest do rumuńskiego i co najważniejsze - zapisuje się go alfabetem łacińskim.

Porozumiewanie się w Albanii

W dużych miastach można porozumieć się w języku włoskim lub angielskim, na południu kraju także greckim. Spotykani przez nas w górach młodzi Albańczycy mówili po angielsku, w komunikacji ze starszymi mieszkańcami pomagają gestykulacja, ważne jest to że wszyscy są bardzo życzliwi i chętni do pomocy.

i Polska ma podpisaną umowę z Albanią o bezpłatnym leczeniu, jednak publiczna służba zdrowia z powodu niedoinwestowania jest na bardzo niskim poziomie. W większych miastach powstały prywatne przychodnie lekarskie świadczące usługi diagnostyczne na dobrym poziomie, również z możliwością hospitalizacji. Koszt jednej wizyty wynosi jednak około 50 euro, więc opłaca się [wykupić ubezpieczenie](#), którego ceny zaczynają się już od 2,38 zł za dzień.

KioskPolis.pl

Kuchnia Albanii

Gdybyśmy mieli krótko określić wyróżnik kuchni albańskiej byłyby nim pyszne sery (do wyboru z mleka krowiego, koziego i owczego), kawa- dostępna nawet wysoko w górach i zapiekanki z mięsem oraz podrobami. Poza tym, podobnie jak w kuchni bałkańskiej, tak i w albańskiej występują sałatki z popularnych warzyw (papryka, ogórki i pomidory) i grillowane warzywa cukinie, bakłażan i papryka. Zjemy też **musakę** (zapiekanka z mięsa i warzyw w Albanii najczęściej są to ziemniaki), **japrak** (w Rumunii to sarmale) – roladki z liści winorośli nadziewane mięsem i ryżem i **byrek** (burek), czyli bałkański fast food – ciasto filo z mięsem, szpinakiem, białym serem lub pomidorami.



Musaka - tradycyjna zapiekanka bałkańska



Szczyt Gjallicy widziany z targu owoców w Kukes

Popularne są dania z jagnięciny i baraniny – np. **tavë kosi** – zapiekanka z jagnięciny i ryżu z jogurtem i jajkami oraz **fergese me melci** – zapiekanka z wątróbki i sera w sosie pomidorowym. Na wybrzeżu dominują ryby i owoce morza.

Bez problemu zjemy też specjały włoskie- spaghetti i pizzę, wśród deserów – dania z kuchni tureckiej- **kadaif** lub **baklawa** oraz najdziwniejszy deser świata, czyli **kabuni**- ryż smażony na maśle z dodatkiem cukru, rodzynek i mięsa z baraniny. Albańczycy są wielkimi amatorami kawy, dlatego bez problemu nawet w najmniejszej miejscowości kupimy pyszne espresso lub cappuccino. Nawet wysoko w górach, w przydrożnej „knajpcie” kupimy kawę po turecku.

Opieka medyczna

Albania nie jest członkiem Unii Europejskiej, dlatego karta EKUZ nie obowiązuje w Albanii. W przypadku problemów zdrowotnych, urazów, wypadków – jakiegokolwiek sytuacji wymagającej skorzystania z pomocy lekarskiej, koszty pokrywamy indywidualnie, dlatego przed wyjazdem należy się ubezpieczyć.

Ubezpieczenie osobowe nie jest obowiązkowe. Zaleca się jednak posiadanie odpowiedniej polisy pozwalającej pokryć koszty leczenia w prywatnych klinikach lub transport medyczny do kraju.

Ważne: W górach Albanii **nie działa ratownictwo górskie**, w razie nieszczęśliwego wypadku w górach, trudno liczyć na szybką pomoc.

Telefony alarmowe w Albanii

W niektórych miastach działa centralny system powiadamiania o wypadkach. W innych należy zadzwonić na policję, korzystając z numeru lokalnego.

Policja lokalna – 129 lub ogólny alarmowy 112

Policja drogowa- 126

Pogotowie ratunkowe- 127

Straż pożarna – 128

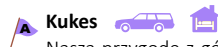


Czy paszport jest obowiązkowy?

Obywatele polscy mogą wjeżdżać do Albanii na podstawie ważnego paszportu lub ważnego dowodu osobistego.

Uwaga: brak paszportu może powodować trudności z realizacją ubezpieczenia medycznego dla turystów (bezwzględny wymóg okazania paszportu krajowego).

Dzień 0 - Pierwszy raz w Albanii?



Naszą przygodę z górami Albanii rozpoczniemy w miejscowości Kukes. Można tu dojechać samochodem od strony północnej z Kosowa, lub od południa z Macedonii Północnej. Albania na razie znacznie odstaje poziomem życia od krajów UE i w rejonie Kukes nie znajdziemy np. ciekawych miast do zwiedzania. Jadąc przez wsie i miasteczka od strony macedońskiego miasta Debar zobaczymy w większości bardzo zaniedbane stare budynki, na ulicach ośiołki i krowy oraz wraki samochodów, ale natkniemy się też na nieliczne nowe inwestycje, a przede wszystkim na mercedesy, w tym najnowsze i najdroższe modele. Z pewnością jest to kraj olbrzymich kontrastów, który z roku na rok zmienia swoje oblicze.

Kukes leży u zbiegu rzek Białego i Czarnego Drin u stóp imponujących marmurowo- gipsowych gór Pasma Korab. Do niedawna funkcjonowały tu kopalnie chromu i miedzi, co przy komunistycznej gospodarce nie czyniło tego miejsca zachęcającym do odwiedzin. W mieście znajdziemy kilka przyzwoitych hoteli, które zdecydowanie lepiej jest najpierw zobaczyć przed rezerwacją, można się też targować. „Zwiedzanie” miasta polega bardziej na poznawaniu egzotycznej dla nas kultury i zwyczajów, niż podziwianiu czegokolwiek. Praktycznie z każdego miejsca w Kukes widoczny jest szczyt Gjallica, który jest naszym celem.



Widok ze szczytu Gjallicy (2487 m) w kierunku wschodnim

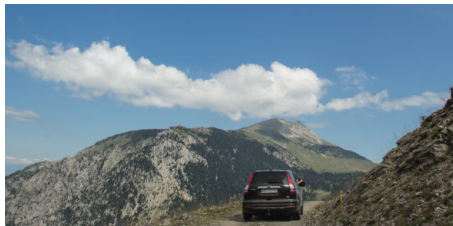


Widok ze szczytu Gjallicy na Kukës i jeziora na rzekach Drin

Dzień 1 - zdobywamy Gjallicę

B. Gjallica (2487 m)

Szczyt góry wznosi się aż 2000 m bezpośrednio nad doliną rzeki, co sprawia, że wygląda bardzo majestatycznie i zachęca do jej zdobycia. Nie znajdziemy tu żadnych opisów, drogowych wskazówek czy nawet szlaku turystycznego. Bezpośrednio z Kukës prowadzi na wierzchołek nieoznakowana ścieżka, ale to ponad 2000 m przewyższenia. Pod kulminacyjne wzniesienie Gjallicy można podejść samochodem terenowym lub przynajmniej z napędem 4x4 i wysokim zawieszeniem. Szutrowo- skalista droga zaczyna się zaraz obok Kukës. Wspinają się ona kolejnymi zakosami na płaskowyż znajdujący się na północ od szczytu.



Dojazd pod szczyt Gjallicy

Okazuje się, że jest tu sporo domostw, które wyglądają jak letnie szałas pasterzy, ale w rzeczywistości są to całoroczne gospodarstwa. Na halach wszędzie widać stada owiec i kóz, a na zboczach ludzie zbierających jagody (borówki). Droga, którą uważamy za szczyt możliwości naszych aut docierają tu stare mercedesy, półciężarówki i nawet busy. Szukając właściwej drogi docieramy na płaską grań, którą okrążamy wzniesienie Gjallicy i podjeżdżamy do osady pasterskiej aż na wysokość 1750 m n.p.m.

Tu po uzgodnieniu tego na migi z mieszkańcami, zostawiamy samochody i ruszamy stromym podejściem na szczyt. Ścieżka (nieoznakowana) prowadzi cały czas odsoniętym terenem na skalisty wierzchołek, skąd zobaczymy wyjątkowe widoki na otaczające nas dokładnie zewsząd góry. Głęboko w dole widać Kukës i odnogi rzeki Drin. Widoki są niesamowite i zachęcają do następnych wypraw w ten rejon.

Wracamy do aut tą samą drogą, próbujemy serów którymi nas częstują bardzo gościnni gospodarze i powoli zjeżdżamy w dolinę.

Dzień 2 - droga do Valbone

Droga do Valbone

Po zdobyciu Gjallicy zmieniamy pasmo górskie, czeka nas przejazd ok. 120 km w Góry Przekłętę.

Z Kukës drogą nr SH23 ruszamy na zachód, najpierw wzdłuż rzeki Drin, która dzięki zaporze tworzy tu górskie jezioro, a dalej w kierunku miasta Bajram Curri, które leży u podnóża Gór Północnoalbańskich nazywanych Alpami Albanii lub Przekłętymi. Cała droga prowadzi przez spalone słońcem góry, gdzie mijamy zaledwie kilka wiosek. Zjeżdżając do Doliny Valbone zobaczymy imponujący widok pasma skalnych szczytów Gór Przekłębionych.

Przejeżdżamy przez miasto **Bajram Curri**, które powstało w 1952 roku i nazwane zostało imieniem albańskiego bohatera narodowego. Mijamy je nie zatrzymując się (bez żalu) i docieramy do wjazdu w bardzo wąskie wcięcie doliny. Dnem przez skały przeciska się potok, a droga prowadzi górą w zбочu. Wjeżdżamy w górną część Doliny Valbone.

C. Valbone

Jest to dolina oraz wieś położone w sercu Gór Przekłębionych. Ma typowo alpejski charakter, głęboko wcięta dolina otaczają skalne szczyty dochodzące do wysokości 2600 m.



Trekking na szczyt Gjallicy (2487 m)



Dojazd do Bajram Curri - widok na Góry Przekłète

Jest to jeden z najważniejszych i najszybciej rozwijających się ośrodków turystycznych w Albanii (oprócz wybrzeża). Przez całą dolinę prowadzi nowa asfaltowa szosa, wszędzie powstają nowe pensjonaty i hotele i nie brakuje tu bogatej oferty turystycznej. Bez problemów porozumiemy się tu po angielsku. Jak to w Albanii znajdziemy też niedokończone lub porzucone budynki, a nawet słynne schrony z lat 70-tych. Na nocleg możemy wybrać - od komfortowego hoteliku po pole namiotowe, wszystko zależy od cen, które również przypominają alpejskie i to te z bogatszych regionów.

Jeżeli starczy nam czasu i sił warto dojechać do końca doliny (wieś Rhogam), gdzie suchym korytem rzeki prowadzi już droga terenowa. Tu zaczynają się szlaki trekkingowe:

- do wsi Theth (trzeba przejść przez przełęcz Qafa Valbonës o wysokości 1795 m,
- na szczyt Maja Jezercë (2694 m) najwyższy szczyt Alp Albańskich.

Dzień 3 - zdobywamy Góry Przekłète

Całość rejonu obejmuje Park Narodowy Doliny Valbona (Parku Kombëtar i Luginës së Valbonës), ale nie spotkamy tu zakazów i opłat jak w polskich parkach narodowych. Wejście na Maja Jezercë jest już sporym wyzwaniem trekkingowym (szlak trudny i długi), więc wybieramy coś łatwiejszego, co pozwoli nam poznać te piękne góry.



Cerem

Z głównej asfaltowej drogi wjeżdżamy w boczną dolinę, gdzie szutrowa droga prowadzi do wsi Cerem. Jest to osada położona w szerokim wypłaszczeniu doliny, są tu nawet skromne kwatery do wynajęcia, a przy drodze w drewnianej kafejce możemy napić się

kawy po turecku. Wysoko nad nami widać cel naszej wycieczki – szczyt Maja Isuf Denes (2243 m).

Droga wznosi się ponad dolinę i zakręca w kierunku północnym osiągając wysoko położoną kotłinę, gdzie znajduje się osada pasterska. Na drodze możemy spotkać owce, osły lub konie, które mają tu chyba pierwszeństwo. Droga jest w trudniejszych miejscach wzmocniana kamieniami, więc udaje się nią wyjechać na obszerny płaskowyż koło przełęczy Qafa e Kunji i Armevës. Na północ prowadzi stąd droga do wsi Doberdol położonej jeszcze głębiej w górach, ale jest to trakt wyłącznie dla terenówek. Podjeżdżamy jeszcze trochę wyżej na wysokość 2000 m n.p.m. i zostawiamy auta na rozszerzeniu drogi.



Kopczyk pod szczytem Maja Isuf Denes (2243 m)

Maja Isuf Denes (2243 m)

Przed nami krótka, ale ciekawa terenowo i bardzo widokowa wycieczka na widoczny przed nami szczyt Maja Isuf Denes. Nie prowadzi tu żaden szlak, a jedynie ścieżki i kopczyki kamieni. Trzeba dobrze zaplanować trasę, bo jest tu już gdzie spaść z podciętych trawiastych tarasów. Po drodze możemy spotkać stada owiec (uwaga na psy pasterskie!).



Górna część Doliny Valbonë



Plaskowyz koło przełęczy Qafa e Kunji i Armevës

Starajmy się zawsze pozostawać w zasięgu widoczności pasterzy. Ze szczytu rozciąga się wspaniała panorama pasma Maja Jezercë, widać jak potężne i dzikie są Góry Przekłete.

Schodzimy do samochodów i zjeżdżamy niżej nad potok na zasłużony obiad z kuchenki turystycznej.

Dzień 4 - Statkiem przez góry

Z Valbone przenosimy się na drugą stronę Gór Przeklętych, ale samochodem nie jest to takie proste. Musimy objechać całe pasmo dookoła. Zaczynamy od powrotu do Bajram Curri i dalej do znanej nam już rzeki Drin. Przed nami przeprawa promem wzdłuż jeziora. Jest to najkrótsza droga, aby dostać się na południe Albanii.

Jezioro Koman (Komani)

Jest to zbiornik powstały w wyniku budowy zapory (115 m wysokości) na rzece Drin. Kursują tu promy samochodowe, którymi możemy przepłynąć wzdłuż jeziora dystans ok. 33 km. Aby zdążyć na prom dobrze jest ustawić się w kolejce na przystani już ok. godziny 8 rano. Uwaga, przeprawę obsługują dwie firmy – polecamy „alpin”, z której usług korzystaliśmy. Czas przeprawy to ok. 2:30 godziny, a cena niemała (8 euro – osoba i 25 euro – samochód / ceny 2020), ale naprawdę warto.



Prom samochodowy na Jeziorze Koman

Rejs jeziorem Koman jest wyjątkowo malowniczy, płyniemy wąskim przesmykiem rzeki pomiędzy na przemian zalesionymi i skalnymi ścianami wysokich zboczy. Miejscami przypomina to spływ Dunajcem-

nagle przed nami pojawia się potężna skała i nie wiadomo w którą stronę skęcimy. A wszystko to przy dźwiękach albańskiej muzyki pop, bardzo egzotycznie. Podróż kończymy przy samej zaporze. Z przystani przejeżdżamy tunelem wykutym w skale na drugą stronę zapory, gdzie przed nami rozciąga się równie piękny widok na strugę rzeki wijącą się dnem doliny.

? W latach 60-tych, w czasach komunizmu zrealizowano projekt uniezależnienia się energetycznego Albanii. W ramach tego wyzwania wybudowana olbrzymie zapory wodne i hydroelektrownie, między innymi w Fierze, Koman i Vau i Dejës. Obecnie zapotrzebowanie energetyczne Albanii jest znacznie wyższe od możliwości produkcji istniejących hydroelektrowni. Planuje się tworzenie większej ilości mniejszych, nowoczesnych elektrowni wodnych.

Dalsza droga do Szkodry biegnie wzdłuż doliny rzeki Drin i kolejnego jeziora Vau i Dejës. Niestety, jakość drogi pozostawia dużo do życzenia, miejscami brak jest w ogóle asfaltu.



Jezioro Koman

Dzień 5 - Szkodra - miasto historia

Szkodra

Jest to ponad 100 tys. miasto, jedno z większych i najstarszych w Albanii. Historia miasta sięga czasów przed narodzeniem Chrystusa, gdy było pod władaniem Rzymian, następnie w VI w. n.e. zasiedlone przez Słowian, w XII w. opanowane przez Cesarstwo bizantyjskie, a w latach 1395 – 1479 należało do Republiki Weneckiej. Zdobyta przez Turków była pod ich panowaniem aż do XX w. W 1912



Panorama Jeziora Koman



Jezioro Szkoderskie

roku powstało teoretycznie niezależne księstwo Albanii ze stolicą w Szkodrze. Miasto przechodziło z rąk do rąk, było zajmowane przez Czarnogórę i Austro-Węgry. W okresie międzywojennym Albania była królestwem obalonym przez Włochy w 1939 roku. Po II Wojnie Światowej dyktatorską władzę komunistyczną przejął Enver Hodża, który wstawił się wyjątkowym okrucieństwem wobec Albańczyków. Rozpoczęte w 1991 roku demokratyczne zmiany ustrojowe i kolejne reformy powoli zbliżają Albanię do UE. Proces ten potrwa zapewne jeszcze jakiś czas. Atutem miasta jest położenie nad przepięknym Jeziorem Szkoderskim, niestety, od tej strony z brudnymi brzegami i dopiero tworzącą się infrastrukturą (o wiele lepiej jezioro prezentuje się od strony Czarnogóry). Po drodze nad jeziorem możemy odwiedzić ruiny Zamku Rozafsa, skąd ze wzgórza roztacza się ładny widok na okolicę.

? Z powstaniem twierdzy Rozafa związana jest legenda o trzech braciach, którzy rozpoczęli jej budowę, ale co wybudowali za dnia, spadało ze skał w nocy. Aby utrzymać budowę, postanowili oni złożyć ofiarę z ludzkiego życia. Wymyślili, że poświęconą jedną ze swoich żon, tę, która następnego dnia jako pierwsza przyniesie posiłek. Los sprawił, że była to Rozafa, żona najmłodszego z nich. Najgorsze w legendzie jest to, że bracia zamurowali ją żywcem z noworodkiem – na jej własną prośbę, z odsłoniętą jedną pierśią dla możliwości karmienia oraz wolną ręką do jego trzymania.

Samo miasto urbanistycznie pochodzące z komunistycznych czasów Envera Hodży nie oferuje wielu ciekawych miejsc. W centralnym punkcie miasta w pobliżu Placu Demokracji możemy zobaczyć Wielki Meczet z 1990 roku, a zaraz obok na głównym deptaku o nazwie Kole Idromeno możemy zjeść lokalne potrawy w jednej z restauracyjek wyremontowanej starówki, która tętni życiem do późnych godzin nocnych. Na uwagę zasługuje też kilka innych obiektów:

- Teatr Migjeni, neoklasycystyczny budynek z roku 1955,
- Angielska wieża zegarowa z 1868 roku,



Wielki Meczet w Szkodrze

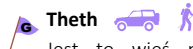
- Prawosławna Katedra Narodzenia Pańskiego z 2000 roku,
- Katolicka Archikatedra Świętego Szczepana. Kościół po latach zamknięcia w czasie dyktatury Hodży, ponownie konsekrowany przez Jana Pawła II.

Na pewno ciekawym i wartym obserwacji zjawiskiem jest system ruchu ulicznego, a właściwie jego brak. Np. „normalne” jest zatrzymanie się na rondzie, w celu wejścia do sklepu lub przejechanie w jego poprzek. Oczywiście na ulicach królują mercedesy. Niestety, hałdy śmieci nie należą do wyjątków, a wieczorem czuć w gardle gryzący smog z palonych plastików. Na szczęście jutro wyruszamy w góry.



Ulica Szkodry - bywa i tak

Dzień 6 - Theth, wieś na końcu świata

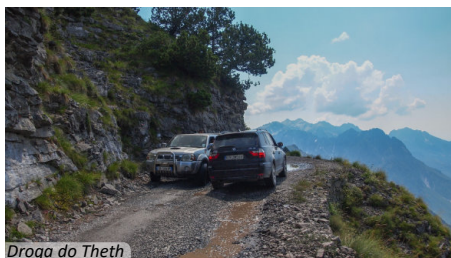


Theth

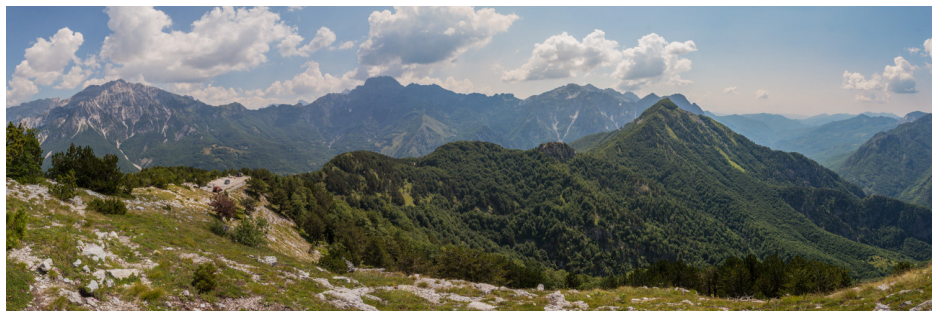
Jest to wieś położona we wnętrzu Gór Przeklętych, do niedawna praktycznie odcięta od kontaktów z zewnątrz.

? Theth powstało ok. 350 lat temu, jako schronienie prześladowanej wtedy w Albanii ludności katolickiej. Do dziś pozostaje jednym z najbardziej odizolowanych miejsc w Europie.

Obecnie jest to szybko rozwijający się ośrodek turystyczny, ale ze względu na swoje położenie nadal pozostający w pewnej izolacji. Na wycieczkę potrzebujemy sporo czasu, więc radzimy wyjazd wcześniej rano.



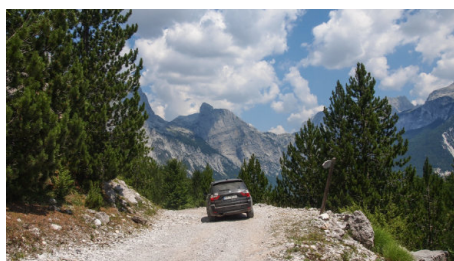
Droga do Theth



Panorama Gór Przekłębłych z drogi do Theth

Szkodra – przełęcz Qafa Buni i Thores ok. 60 km / 1:15 h

Ze Szkodry wyruszamy drogą nr SH1 w kierunku Czarnogóry. W miejscowości Koplík skręcamy w prawo w drogę SH21, która zaprowadzi nas w góry. Najpierw dojeżdżamy do wsi Bogë położonej w głębokiej dolinie otoczonej górami sięgającymi już powyżej 2000 m n.p.m. Rozpoczynamy stromy podjazd kolejnymi serpentynami nowo wybudowanej drogi, aż na przełęcz Qafa Buni i Thores na wysokość 1685 m. Znajduje się tu niewielki parking i kończy się asfalt. W kierunku północnym otwierają się pierwsze widoki na Dolinę Theth.



Zjeżdżamy drogą do Theth

Przełęcz Qafa Buni i Thores - Theth ok. 16,5 km / 1:00 h

Dalsza droga nadaje się wyłącznie dla aut o podwyższonym zawieszaniu i najlepiej napędzie 4x4, co nie przeszkadza, że spotkamy tu również najwyklesze auta osobowe, z którymi bywają później problemy. Ewentualnie możemy pozostawić swój samochód już w Szkodrze i wybrać się do Theth busem (miejscowe busy z poprawionym zawieszaniem i szalonymi kierowcami pokonują najtrudniejsze górskie trakty).

Droga jest bardzo wąska, w większości na szerokość jednego auta i trzeba liczyć się z koniecznością cofania się do miejsca, gdzie uda się minąć z nadjeżdżającym z przeciwną pojazdem.



Monument Edith Durham przy drodze do Theth

Oczywiście droga nie posiada barierek, a miejscami zjechanie z niej może spowodować stoczenie się z kilkusetmetrowego zbocza. Z drugiej strony drogi mamy często ścianę skalną z osypującymi się kamieniami lub wodospadem. Wbrew pozorom panuje tu spory ruch i trzeba zachować dużą uwagę. Jedynym pocieszeniem jest ciągi zasięg telefonii komórkowej co daje poczucie możliwości wezwania pomocy (woleliśmy się nie zastanawiać kto w zasadzie miałby nas ratować). Po drodze mijamy kilka punktów widokowych, z których można podziwiać wspaniale wysokogórskie panoramy. Jest też (zabytkowy?) spychacz, który prawdopodobnie służy do poprawek drogowych. Obok, na skalnym placu znajduje się tablica informacyjna Parku Narodowego Theth, na którego obszarze się znajdujemy i skalny monument Edith Durham, brytyjskiej artystki i antropologa, która relacjonowała życie w Albanii w początkach XX wieku. Zjeżdżamy mozolnie mijając kolejne pensjonaty, hoteliki i kempingi, niektóre zupełnie nowe o wysokim standardzie. Na dnie doliny przejeżdżamy przez betonowy most na potoku Theth i jesteśmy w centrum Theth.

Miejsce to nie ma charakteru zwartej zabudowy, a raczej pojedynczych domów porzrzucanych w różnych punktach doliny połączonych szutrowo-kamienistą drogą. Wbrew pozorom funkcjonują tu restauracje, pensjonaty, wszystkie budynki są zelektryfikowane, jest zasięg telefonów komórkowych, a nawet wywożone są śmieci z pojemników przy drodze.

Zwiedzanie Theth

Na pewno największą atrakcją wsi jest jej otoczenie potężnymi górami i świadomość bycia „na końcu świata”. Ale są też i budynki, które warto zobaczyć.

Kościółek katolicki w Theth został wybudowany w 1892 roku. Ma prostą kamienną konstrukcję pokrytą drewnianym gontem. W czasach komunizmu strawił go częściowo pożar, służył też jako klinika położnicza. W latach 90-tych ubiegłego wieku został wyremontowany i znowu jest najważniejszym i często odwiedzanym budynkiem w Theth.



Kościółek w Theth



„Niebieskie Oko” nad wsią Nderlytaj

Kolejnym ciekawym budynkiem jest „wieża odosobnienia” (Nikoll Koçeku), która była budynkiem mieszkalnym przypominającym wieżę obronną z małymi okienkami, a służyła często jako schronienie dla całej rodziny przed zemstą lokalnej społeczności w myśl zasady śmierć za śmierć za popełnienie przestępstwa przez jednego z członków rodu. Z wieży można było korzystać jedynie przez 15 dni, do tego czasu zwaśnione strony musiały dojść do porozumienia na podstawie wyroku starszyny wsi.

Teth – Nderlytaj ok. 6,5 km / 0:30 h

Nderlytaj to wieś położona w dolinie poniżej Teth, a znana z kanionu wytlukanego w wapiennych skałach przez wody potoku Lumi i Zi. Dojazd jest znacznie trudniejszy niż przebyta droga do Theth, znacznie węższy i bardzo nierówny. Jedziemy w wykutej w skale półce, łatwo tu powiesić auto na jednej z wystających skał lub zahaczyć o ostrą ścianę. Mamy też świadomość, że możemy zsunąć się do potoku płynącego ok. 100 m niżej pod nami.

i Wyjeżdżając do Albanii warto zadbać o bezpieczeństwo i polisę z sumą kosztów leczenia nie mniejszą niż 100 000 euro. Dodatkowo warto wybrać wariant z ochroną bagażu i rzeczy osobistych, który zapewni zwrot kosztów w przypadku kradzieży z włamaniem chociażby z bagażnika samochodu lub ze schroniska. [Sprawdź oferty.](#)

SIGNAL IDUNA

Zjeżdżamy na dno doliny, gdzie pojawiają się pierwsze budynki, a przy potoku ciekawy obiekt. Okazuje się, że jest to w pełni działająca rekonstrukcja zabytkowego młyna wodnego. Wszystko w nim działa i można nawet samemu spróbować obsługi. Kawalek dalej dojeżdżamy do początku kanionu potoku Lumi i Zi.

Nderlytaj – Niebieskie oczko ok. 2,5 km / 1:00 h

Samochody zostawiamy na początku kanionu koło skromnej restauracji. Wchodzimy na skały kanionu, gdzie z przeruconego nad przepaścią mostku można podziwiać fantazyjnie wyżłobione w wapiennej skale kształty. Powyżej kolejne wytlukane oczka i studnie,

w których można zobaczyć kąpiących się ludzi. Wychodzimy na płaski teren i wygodną ścieżką podążamy w górę bocznej doliny szlakiem, który prowadzi aż do górnej części drogi do Theth.



Kanion na potoku Lumi i Zi

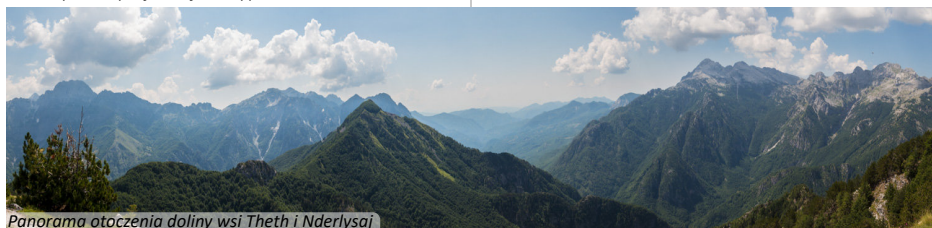
Po niecałej godzinie marszu docieramy do miejsca, które jest jedną z wizytówek Albanii. Jest to tzw. „Niebieskie Oko”, czyli nisza skalna o średnicy kilkunastu metrów wypełniona błękitną wodą, która wpada do niej strugą wodospadu. Miejsce jest niesamowite, otoczone gęstym lasem przypominającym dżunglę, schowane w głębokiej dolinie. Przy oczku jest prowizoryczny bar, a nad samą wodą nawet przebieralnia dla odważnych, którzy spróbują kąpieli w lodowatej wodzie. Do samochodów wracamy tę samą drogą.

Nderlytaj - przełęcz Qafa Buni i Thores 23 km / 1:30 h

Przed nami powrót do cywilizacji, czyli trudnym odcinkiem do Theth i dalej na przełęcz, jak się teraz okazuje całkiem dobrą drogą.

Całość wycieczki ze Szkodry do Theth i nad Niebieskie Oko zajmie nam co najmniej 7 godzin nie licząc odpoczynków, posiłków i kąpieli. Praktycznie na wyprawę potrzebujemy cały dzień aż do zmroku.

Wracamy do Szkodry, gdzie kończy się nasza przygoda z Górą Albanii.



Panorama otoczenia doliny wsi Theth i Nderlytaj



Słowenia

To niewielkie państwo jest idealnym miejscem na aktywny wypoczynek, szczególnie dla osób kochających góry – warto bowiem wiedzieć, że prawie 90% powierzchni kraju leży na wysokości ponad 300 m n.p.m., stąd tak bogata i różnorodna oferta dla miłośników turystyki górskiej. Największa ilość atrakcji występuje na terenie Triglowskiego Parku Narodowego, który niemal w całości obejmuje obszar Alp Julijskich. W jego centrum znajduje się Triglav, najwyższy szczyt Słowenii i święta góra Słoweńców, wznoszący się na wysokość 2864 m n.p.m. Ale znajdziemy tutaj też piękne górskie jeziora i rzeki, skalne wąwozy, imponujące wodospady i oczywiście jaskinie.

Nasza propozycja pobytu w Słowenii obejmuje atrakcje, z których kilka należy do kategorii NAI, m.in.:

- Planina - największa pasterska osada w górach Słowenii i ogromna atrakcja turystyczna,
- wejście na Triglav – „świętą górę” Słoweńców i najwyższy szczyt kraju,
- jezioro Bled – najświeższe jezioro i turystyczna perła Słowenii,
- Wąwóz Vintgar z wodospadem Šum – jedna z największych atrakcji turystycznych kraju,
- Mangartska Droga – najwyżej położona droga w Słowenii,
- Ruska Droga – jedna z najciekawszych i najbardziej spektakularnych dróg kraju.

Co trzeba wiedzieć o Słowenii

Słowenia od 2004 roku jest członkiem Unii Europejskiej i należy do strefy Schengen, czyli wjeżdżamy tu bez kontroli granicznej.

Stolica - Lublana

Ludność – ok. 2 mln

Język - słoweński

Waluta – 1 euro = 100 eurocentów (EUR, €)



Widok z Mostu Potrójnego na Zamek w Lublanie

for. W. S.

Język

Językiem urzędowym jest język słoweński, który (podobnie jak serbsko-chorwacki) należy do grupy języków południowosłowiańskich. Zawiera on liczne zapożyczenia, m.in. z języka włoskiego oraz liczne germanizmy, będące pozostałością niemieckiego panowania.

Porozumiewanie się

W Słowenii bez problemu można porozumieć się w języku angielskim, lokalnie również w języku węgierskim lub włoskim. Starsi mieszkańcy znają też język niemiecki.

? Słowenia jest jednym z najbardziej zielonych państw na świecie – prawie połowę kraju porastają lasy. W Słowenii występują liczne zjawiska krasowe (głównie w południowo-zachodniej części kraju) – znajduje się tutaj ok. 7000 tys. jaskiń, w tym najbardziej znana Postojska jama.

Kuchnia Słowenii

Kuchnia Słowenii z uwagi na warunki klimatyczne oraz regionalne jest bardzo zróżnicowana. Obecne są w niej także wpływy innych kuchni: włoskiej, węgierskiej, niemieckiej i austriackiej. Nad morzem ma charakter śródziemnomorski, natomiast w górach oparta jest o produkty takie jak: ziemniaki, kapusta, zboża, rośliny strączkowe i mięsa. Specjalnością regionu Alp Julijskich jest m.in. półsucha kielbasa kranjska (kranjska klobasa), ale prawdziwym kulinarno-turystycznym przebojem są bledzkie kremówki.

? Bledzkie kremówki (kremne rezine) to kulinarny symbol Bledu. Autorem przepisu jest Ištvan Lukačević, szef hotelowej restauracji Grand Hotelu, on to po licznych próbach opracował w 1953 r. doskonałą recepturę kremówek oraz określił odpowiedni stosunek – 1:2 – kremu waniliowego i śmietany. Podobno w ciągu 60 lat sprzedano ok. 12 milionów tych kultowych ciastek.

Warto pamiętać, że Słowenia to kraj z dużymi tradycjami winiarskimi, dlatego amatorzy win umilą swój wakacyjny pobyt pysznymi lokalnymi wyrobami.



Bledzka kremówka

for. Katarzyna Gwóźdź

Opieka medyczna

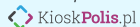
Aby uzyskać opiekę medyczną na podstawie EKUZ w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej należy korzystać ze świadczeń udzielanych przez placówki służby zdrowia, które podpisały umowę ze Słoweńskim Zakładem Ubezpieczeń Zdrowotnych (ZZZS). Ich adresy są dostępne w regionalnych (območna enota), jak i w terenowych oddziałach ZZS (izpostava).

Warto pamiętać, że w wielu kurortach turystycznych lekarze przyjmują tylko prywatnie. W związku z tym nie honorują EKUZ.

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna, leczenie szpitalne: Dopłata za świadczenia medyczne w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej oraz za korzystanie z leczenia szpitalnego, w zależności od rodzaju świadczeń wynosi 20% lub 30%, które jest liczone od całkowitego kosztu danego świadczenia.

Numer alarmowy - 112

i Zgodnie ze słoweńskim prawem pacjent pomimo ubezpieczenia zdrowotnego ponosi wkład własny. Jest to procentowy udział w całkowitym koszcie świadczenia i może wynosić nawet do 75% wartości usługi. Warto jednak pamiętać, że w przypadku transportu do kraju pacjent ponowi 100% kosztów. Z tego powodu NFZ zaleca przed wyjazdem zaopatrzyć się poza kartą EKUZ również w dodatkowe ubezpieczenie. Sprawdź oferty ubezpieczeń.



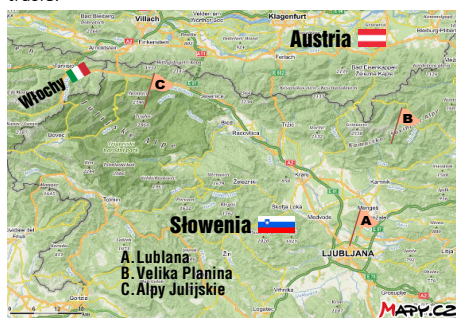
Ratownictwo górskie w Słowenii

Górskie akcje ratownicze w Słowenii (pomimo, że jest to kraj alpejski – Alpy Julijskie) jest teoretycznie bezpłatne. Niemniej jednak usługi medyczne w Słowenii są częściowo odpłatne, a polski NFZ ich nie refunduje. W uzasadnionych przypadkach koszty ratownictwa górskiego również mogą być odpłatne. W związku z powyższym, rozsądnie jest posiadać odpowiednie ubezpieczenie.

W Słowenii poziom kosztów usług, w tym medycznych, czy transportowych jest zbliżony do Austrii i Włoch, więc należy to wziąć pod uwagę wykupując odpowiednią polisę.

Oznakowanie górskich szlaków

Oznakowanie szlaków w Alpach Julijskich różni się od dobrze nam znanych tatrzańskich lub beskidzkich. Trasa oznaczona jest białym kółkiem w czerwonej otoczce i dodatkowo czerwonymi paskami umieszczonym najczęściej gdzieś na skale, wyznaczającymi kierunek szlaku lub zakręt. Na początku może to sprawiać pewną trudność – szczególnie jeśli idziemy w gorszych warunkach pogodowych. Znaki są jednak stosunkowo często namalowane, nie powinno więc być problemu na trasie.



Kiedy warto wybrać się do Słowenii

Jeżeli planujemy wejście na Triglav – najwyższy szczyt Alp Julijskich, najlepszą porą ze względu na stabilną pogodę jest sierpień oraz wrzesień, ale pod warunkiem, że nie spadnie jeszcze śnieg.

Dzień 0 - Z wizytą w stolicy Słowenii



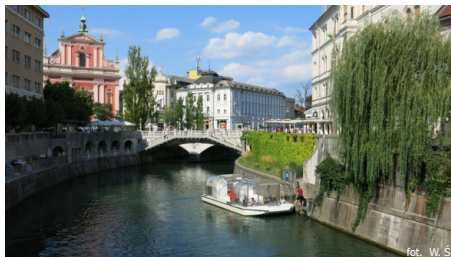
A Ljublana

Stolica Słowenii to niewielkie, ale bardzo atrakcyjne miasto ze śródziemnomorskim klimatem. Warto tutaj zaplanować chociaż kilkugodzinną wycieczkę, tym bardziej że nasza pierwsza górską atrakcją - Velika Planina, znajduje się tylko 30 km od miasta. Zwiedzanie zależy oczywiście od czasu, jakim dysponujemy, ale jest kilka punktów w mieście, które należą do „obowiązkowych”. Przede wszystkim Ljublana to miasto oryginalnych mostów – najciekawsze z nich to:

- Smoczy most (Zmajski most) z charakterystycznymi rzeźbami smoków zdobiących most, często pojawia się w folderach reklamowych miasta. Smok jest symbolem Ljublany,
- Potrójny most (Trimostovje) - składa się z trzech części, łączy Plac Prešerna ze starówką,
- Most Rzeźników (Mesarski Most) - z kłódkami zakochanych,
- Most Szewski (Cevljarski Most) - najstarszy most w mieście.

Warto też zobaczyć główny Plac Prešerna (Prešernov trg), którego patronem jest z najwybitniejszych poetów słoweńskich, Zamek (Ljubljanski grad), Ratusz i stojącą przed nim Fontannę Robba, Plac Kongresowy (Kongresni trg), Katedrę św. Mikołaja, Stare Miasto oraz największy i najpiękniejszy park w Ljublanie - Tivoli Park.

[NOCLEGI](#)



Most Potrójny w Ljublannie

Dzień 1 - Velika Planina - osada pasterska



B Velika Planina

Jest to malowniczy, górski płaskowyż z rozległymi pastwiskami i urozmaicającymi krajobraz tradycyjnymi chatami pasterskimi. Znajduje się około 30 km na północ od Ljublany, leży w Alpach Kamnickich. Miejsce jest ogromną atrakcją turystyczną i bardzo popularnym celem wycieczek. Można tu pospacerować, zapoznać się z historią i zwyczajami słoweńskiego pasterstwa oraz skosztować tradycyjnego pasterskiego posiłku lub zakupić produkty mleczarskie wyrabiane na miejscu.



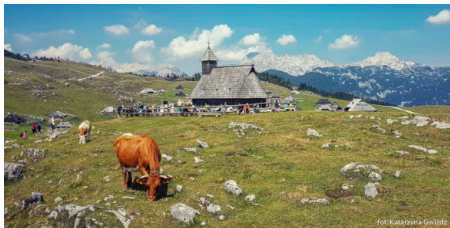
fol: Katarzyna Gwizdz

Velika Planina - chaty pasterskie kryte gontem

Przede wszystkim jest to wspaniałe miejsce dla miłośników aktywnego wypoczynku – na płaskowyżu wytyczono bowiem trasy piesze i rowerowe, zimą Velika Planina zamienia się w ośrodek narciarski. Wyróżnikiem i niejako symbolem miejsca są chaty pasterskie pokryte owalnymi gontowymi dachami, które schodzą prawie do ziemi (gont nazywa się „šinkel”). Latem zamieszkują je pasterze, którzy wypasają na płaskowyżu bydło.

Jeżeli nie mamy czasu lub ochoty na pieszą wycieczkę warto tu zobaczyć kilka ciekawych miejsc: – Preskarjeva bajta (Preskar's Hut) – można tu obejrzeć kolekcję pasterskich sprzętów (otwarta od czerwca do września). Atrakcją jest „trnič” – specjalny ser charakterystyczny dla obszaru Velika Planina. Preskar bardzo łatwo zlokalizować, jest to jedyna chata bez komina i okien.

– Kościółek Matki Boskiej Śnieżnej. Obecna kaplica została przebudowana w 1988 roku, pierwotny budynek został spalony przez niemieckich żołnierzy w czasie II wojny światowej. W niedzielę odbywa się tutaj msza św., a co roku, 5 sierpnia, obchodzone jest wielkie święto związane z patronką kaplicy. Miejsce słynie także z wigilijnej pasterki.



fol: Katarzyna Gwizdz

Velika Planina - kościółek Matki Boskiej Śnieżnej

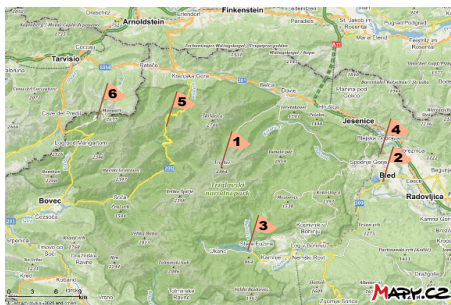
– Pensjonat Zeleni rob – znajduje się w części turystycznej, oferuje dania tradycyjnej lokalnej kuchni, m.in. „jota” (gulasz z kielbasą i fasolą) lub „ričet” (gulasz jęczmienny z warzywami i kielbasą)

oraz bułeczki z nadzieniem serowym o nazwie „štrukliji”.

Na Veliką Planinę najwygodniej i najszybciej dostaniemy się kolejką linową z miejscowości Kamniška Bistrica (obok kempingu Kamp Alpe).

Na płaskowyż prowadzi również kilka pieszych szlaków turystycznych. Punktami wyjścia są Stahovica, Kamniška Bistrica- Kraljev Hrib i Krivčevo (wejście na górę trwa ok. 3 godziny).

Velika Planina- osada pasterska

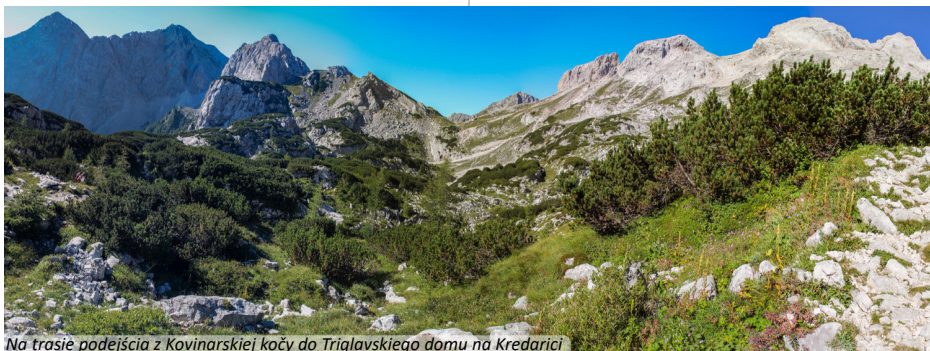


MARY.CZ

Dzień 2 i 3 - zdobywamy Triglav

C Najważniejszą przygodą w **Alpach Julijskich** jest wyprawa na najwyższy i słynący z przepięknych panoram – Triglav (2864 m n.p.m.). Jej majestatyczna, północna ściana o wysokości ponad 1000 m i 3000 m szerokości jest jedną z najpotężniejszych skalnych ścian w całych Alpach. Triglav to także święta góra Słowenów i niezwykle popularny cel wycieczek, w sezonie letnim jest wręcz obleganym, na jej szczyt wchodzą całe rodzinne grupy.

Jeżeli nie ogranicza nas rezerwacja w schronisku lub inne czynniki – warto zaplanować wędrowkę w pogodny dzień – Triglav oferuje przepiękne, dalekie panoramy.



Na trasie podejścia z Kovinarskiej koły do Triglavskiego domu na Kredarici



Triglavski dom na Kredarici na tle Triglavu (2864 m)

Uwagi organizacyjne:

Czas wyprawy: przy dobrych warunkach pogodowych i dobrej kondycji, trasę tę można przejść w 1 dzień, ale popularność góry sprawia, że podczas wejścia na szczyt tworzą się prawdziwe zatory, dlatego trzeba się liczyć nawet z dwukrotnie dłuższym czasem przejścia tego etapu. Większość turystów planuje 2-dniową wyprawę z noclegiem w schronisku. My również polecamy ten wariant, można wówczas spokojnie delektować się panoramami – a miejsc widokowych na trasie nie brakuje!

Wybór trasy: na szczyt prowadzi kilka dróg o różnym stopniu trudności.

Popularny i stosunkowo łatwy szlak wiedzie z doliny Krma, atrakcyjny jest też wariant szlaku z Rudno polje. Jedną z ciekawszych, ale również najtrudniejszych tras jest wejście ferratą Tominškova pot z Doliny Vrata. Przy wyborze trasy należy uwzględnić nie tylko jej atrakcje, ale przede wszystkim nasze górskie doświadczenie.



Na trasie ferraty Tominškova pot

Uwaga na temperatury! Jeżeli tylko możemy – warto wyruszyć na trasę jak najwcześniej, w okresie letnim niektórzy wychodzą już o 4 rano. Górna połowa trasy do Triglavskiego domu i potem na Triglav przebiega w otwartym terenie, jeśli nasza wędrowka przypadnie w słonecznym letnim dniu, w godzinach południowych czeka nas naprawdę mordercze podejście.



Na grani przed szczytem Triglavu (2864 m)

Woda. Na trasie nie ma źródeł wody, są 2 ujęcia – duże betonowe koryta, ale woda z nich może służyć raczej do odświeżenia, nie do picia (są to poidła dla wypasanych w rejonie krow). Idziemy w otwartym terenie, słońce pali niemiłosiernie, więc trzeba pomyśleć o odpowiednim zapasie wody.

1 Wejście na Triglav trasą turystyczną z Kovinarskiej koły to najbardziej popularna i najczęściej wybierana trasa, prowadzi z doliny Krma (Kovinarska koča v Krmi).

Suma wzniesień: 1922 m

Czas wyprawy: ok. 9:20 samego marszu

Odległość: ok. 18,2 km

Trudności: do schroniska Triglavski dom na Kredarici (2515 m) nie ma trudności technicznych i ekspozycji, ale podejście jest żmudne i wymagające dobrej kondycji. Odcinek od schroniska na szczyt – przez Mały Triglav prowadzi eksponowaną ścianą i granią – praktycznie trasa jest ferratą z licznymi zabezpieczeniami.



Nazwa Triglav związana jest z wierzeniami słowiańskimi z okresu wczesnego średniowiecza, wg których na szczycie miał swoją siedzibę potężny Trzygław – pogański bóg wody, ziemi i podziemi. W XIX wieku Triglav stał się symbolem odrodzenia narodowego. Wizerunek góry znajduje się w godle państwowym i na fladze kraju. Duże zasługi w popularyzacji turystyki miał ksiądz Jakob Aljaž, który w 1889 r. odkupił szczyt góry, by został w słoweńskich rękach. Z jego inicjatywy na szczycie ustawiono okrągłą metalową wieżę, tzw. Aljažev Stolp (Wieża Aljaža) oraz wybudowano schronisko – Triglavski dom na Kredarici (2515 m).

Parking Pri lesi – Triglavski dom na Kredarici: 5:20 h / 7,9 km / 1550 m

Początkowy odcinek przechodzi przez bukowy las, kamienista ścieżka cały czas systematycznie wznosi się do góry. Po ok. 3 godzinach marszu od wyjścia z parkingu docieramy do pasterskiej chaty „Prgarca” (1763 m), tutaj większość turystów robi sobie odpoczynek, są tu ławostoly, można też znaleźć trochę cienia pod drzewami (uwaga na pasące się w okolicy bydło). Przed nami jeszcze conajmniej 2 godziny podejścia do schroniska.



Na szczycie Triglavu (2864 m)



Masyw Triglavu widziany od wschodu

Odcinek od chaty „Prgarca” przechodzimy już praktycznie cały w otwartym terenie, ścieżka z kamienistej przechodzi w sypką i żwirową, ale równocześnie zaczynają się już piękne widoki. Dojście do schroniska zależy nie tylko od naszej kondycji, ale też warunków pogodowych - wędrowka w upalnym dniu, w godzinach południowych jest bardzo wyczerpująca, zajmie nam też więcej czasu.

Triglavski dom to chyba najdogodniejsze miejsce startu na Triglav. Duży budynek schroniska znajduje się na wysokości 2515 m, oferuje 140 miejsc w pokojach i 160 w salach zbiorowych. Dobrze jest wcześniej zarezerwować miejsca, bo możemy spędzić noc na podłodze. Polecamy, by zaplanować nocleg w schronisku, przy dobrej pogodzie zobaczymy piękny zachód i wschód słońca!

Triglavski dom na Kredarici - Triglav: 1:00 h / 1,2 km / 360 m

Ze schroniska szlak na Triglav jest dobrze oznakowany i wg informacji na drogowskazie na szczyt można wejść w czasie 1 godziny. Ponieważ trasa jest bardzo popularna, latem wręcz oblegana, w ciągu dnia robią się spore zatory, dlatego jeśli nie wchodzimy na szczyt bardzo wcześnie rano, należy liczyć się nawet z dwukrotnie dłuższym czasem przejścia. Odcinek od schroniska na szczyt posiada liczne sztuczne ułatwienia: stalowe pręty i kłamy, oraz na dłuższym odcinku via ferratę. Jeżeli posiadamy sprzęt na via ferratę, warto go użyć – może być przydatny, szczególnie podczas mijania się na wąskich odcinkach z idącymi w drugim kierunku (szlak jest dwukierunkowy). Podobnie, jeśli idziemy z dzieckiem. Na pewno warto mieć ze sobą kask wspinaczkowy (ryzyko uderzenia odłamkiem skalnym!). Wiele osób trasę pokonuje bez asekuracji. Widoki ze szczytu są imponujące i warto spędzić na szczycie dłuższą chwilę, aby dokładnie przyjrzeć się

dalekim widokom na Alpy Julijskie, Karawanki i nawet Dolomity z widocznym lodowcem Marmolady.

Triglav - Triglavski dom na Kredarici 0:40 h / 1,2 km / 10 m

Ze szczytu schodzimy tą samą drogą, trzeba zachować szczególną ostrożność, bo jak wiadomo trudniej się schodzi niż wychodzi.

Triglavski dom na Kredarici - Parking Pri lesi 2:20 h / 7,9 km / 0 m

Jeżeli zostawiliśmy nasze auto na parkingu Pri lesi, to musimy wracać tą samą drogą, którą tu dotarliśmy. Pamiętajmy, że z parkingu musimy jeszcze dojechać na nocleg, co zajmie nam trochę czasu. Na nocleg dobrze jest znaleźć kwatery w rejonie Bledu.

[NOCLEGI](#)



Schronisko Dom Valentina Staniča pod Triglavom (2332 m)

Dokładny opis trasy na Triglav i warunki w schronisku:

[Triglav - trasa turystyczna z Kovinarskiej kocy](#)

Trasa na Triglav ferratą Tominškova pot z Doliny Vrata:

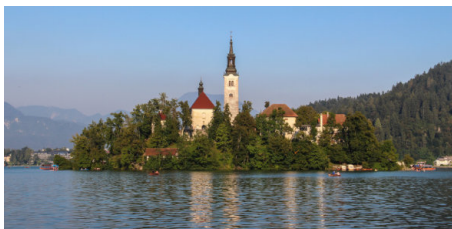
[Triglav ferrata tominskova pot](#)

Trasa wejścia z Rudno polje:

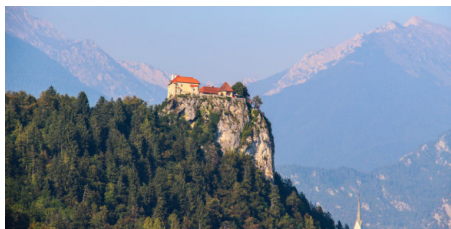
[Triglav wejście z Rudno Polje](#)



Kocioł polodowcowy pod szczytem Begunjski vrh



Wyspka Blejski Otok na Jeziorze Bled



Zamek Blejski Grad nad Jeziorem Bled

Dzień 4 - Jezioro Bled i Jezioro Bohinjskie

Po wejściu na najwyższy szczyt Alp Julijskich należy nam się odpoczynek, a ten najlepiej zaplanować nad wodą. Proponujemy zatem wycieczkę nad jeziora, przy okazji zobaczymy kolejne wspaniałe atrakcje Słowenii: Jezioro Bled (Blejsko Jezero) i Jezioro Bohinjskie (Bohinjsko jezero).

2 Jezioro Bled (Blejsko Jezero)

Pięknie położone, ze szmaragdową wodą i urokliwą wyspą - to właśnie Bled - najpiękniejsze i najśliczniejsze jezioro Słowenii. Dzięki aktywnym źródłom termalnym jest jednym z najcieplejszych alpejskich jezior, z temperaturą dochodzącą nawet do +26 °C, a miasteczko Bled jednym z modniejszych i jednocześnie droższych wypoczynkowych miejsc w Słowenii. Swoją willę posiadał tu również prezydent Josip Broz Tito (obecnie jest to hotel).

Bled to doskonałe kąpielisko, ale też popularne miejsce spacerowe – można przejść wokół jeziora lub na okoliczne wznesienia, gdzie znajdują się punkty widokowe. Warto oczywiście popłynąć na wyspę, gdzie stoi kościółek Maryi Wspomożycielki. Kulinarnym przebojem Bledu są "kremne rezine" – kultowe, przepyszne bledzkie kremówki.

[Jezioro Bled - perła Słowenii](#)

? Na wyspie Blejski Otok stoi kościółek Maryi Wspomożycielki, w którym znajduje się bardzo popularny dzwon życzeń, (z XVI w.), według miejscowej legendy wystarczy pociągnąć za sznur i wypowiedzieć życzenia, które podobno się spełniają! Przed okresem chrześcijaństwa stała tu słowiańska świątynia na cześć bogini Živa, patronki miłości.

3 Jezioro Bohinjskie

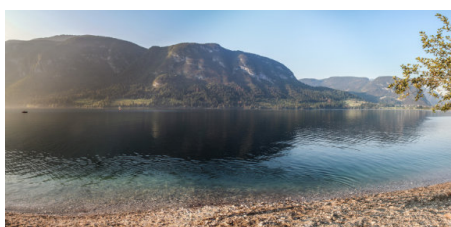
Obok Bledu znajduje się drugie jezioro - Bohinjskie (Bohinjsko jezero) – jest to największe stałe zbiornik wodny Słowenii. Jezioro ma atrakcyjną bazę rekreacyjną, ma tutaj swój początek wiele ciekawych tras turystycznych.

Na brzegu stoi Zlatoróg – symbol słoweńskich Alp Julijskich.



Zlatoróg - symbol słoweńskich Alp Julijskich

? Symbol słoweńskich Alp Julijskich – Zlatoróg (Zlatorog). Zlatoróg to nieśmiertelny biały koziorożec ze złotymi rogami. Związana jest z nim jedna z najpopularniejszych słoweńskich legend o miłości, chciwości i zdradzie. A było to tak: w dawnych czasach Dolina Triglavskich Jezer była piękną krainą, a zamieszkujący ją ludzie byli bardzo szczęśliwi pod opieką Zlatoroga. Pewnego razu przez Trentę przejeżdżał bogaty wenecki kupiec. Tak bardzo spodobała mu się piękna córka szynkarza, że obiecał jej rodzicom worek klejnotów za rękę dziewczyny. Ponieważ ta była już zaręczona z ubogim myśliwym Janezem, jej matka zażądała od zakochanego chłopca, by w dowód miłości do jej córki przyniósł bukiet róż triglavskich lub złoty róg koziorożca. A że pora była zima Janez nie miał szans, żeby znaleźć kwiaty, dlatego zdesperowany wyruszył w góry po złote rogi koziorożca. Znalazł i strzelił do Zlatoroga. Ranny koziorożec zdołał uciec, ale w miejscu gdzie krwawił wyrastały kwiaty róży triglavskiej. Janez zaślepiony rządz ich zdobycia spadł z wysokiego urwiska, jego ciało przyniosła dopiero na wiosnę rzeka Soča. Zlatoróg za karę zniszczył piękną dolinę i na zawsze opuścił Alpy Julijskie. Jego wizerunki znajdziemy w wielu miejscach, między innymi nad jeziorem Bohinj i jeziorem Jasna.



Jezioro Bohinjskie

Będąc w okolicy jeziora warto zwiedzić romańsko-gotycki kościół św. Jana Chrzciciela uważany za jeden z najcenniejszych zabytków Słowenii.

Dzień 5 - Wąwóz Vintgar

4 Wąwóz Vintgar

Jest to skalny kanion, dnem którego płynie rwąca górską rzeką, na końcu czeka nas widok wysokiego wodospadu Šum, a po drodze zobaczymy imponujący most, który jest największym kamiennym mostem kolejowym zachowanym w całości w Słowenii. Wycieczkę można przedłużyć i zwiedzić zabytkowy XV-wieczny gotycki kościół św. Katarzyny, przy okazji robiąc zgrabną pętlę.

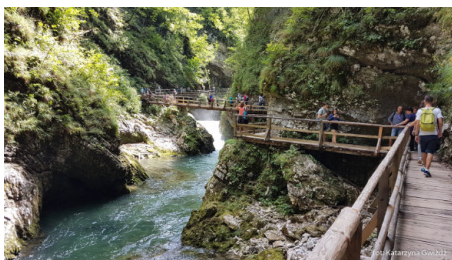


Trasa turystyczna w Wąwozie Vintgar



Jeziro Jasna koło Kranjskiej Gory

Wyrzeźbiony przez rzekę Radovna wąwóz Vintgar (slov. soteska Vintgar, Blejski vintgar) znajduje się pomiędzy wzniesieniami Hom i Boršt, 4 km na północny zachód od Bledu. Na długości 1,6 km przechodzimy nad kaskadami szmaragdowej rzeki po wybudowanych tutaj kładkach, mostkach i galerijkach. Zwieńczeniem wycieczki jest wodospad Šum o wysokości 13 m, który jest największym słoweńskim wodospadzie rzeczny.



Trasa turystyczna w Wąwozie Vintgar

Wąwóz Vintgar został odkryty w 1891 roku przez burmistrza Gorje Jakoba Žumera oraz kartografa i fotografa Benedikta Lergetporera. Kilka lat później udostępniono ten malowniczy i dziki teren turystom. Wąwóz stanowi część Triglavskego Parku Narodowego, jest to jedna z największych atrakcji turystycznych Słowenii. Wycieczkę do wąwozu warto polecić osobom wypoczywającym nad jeziorem Bled. Wąwóz jest otwarty dla turystów od kwietnia do października, wejście jest płatne. Czas przejścia do wodospadu Šum to ok. 30 – 40 min. Powrót na parking szlakiem k. kościoła św. Katarzyny: ok. 60 min.

Planując wycieczkę do wąwozu warto pamiętać, że jest on bardzo popularnym miejscem wśród odwiedzających i w sezonie turystycznym, szczególnie w godzinach południowych, może panować tu spory ruch.

Jeżeli zostanie nam jeszcze trochę czasu warto zwiedzić Blejski Grad- zamek stojący na wysokiej skale, nad północnym brzegiem jeziora Bled. Według danych historycznych jest to najstarszy zamek w Słowenii – został wybudowany w 1011 roku, a rozbudowany w XVI wieku. Obecnie można tu zobaczyć m.in. bogate zbiory zbroi i broni z okresu XVI – XVIII w. oraz zwiedzić zamkową drukarnię i piwnice.

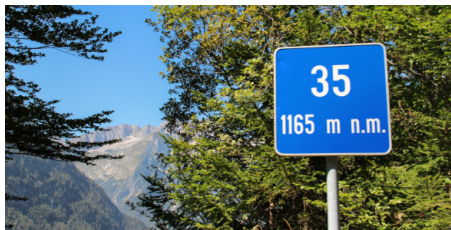
[Wąwóz Vintgar](#)

Dzień 6 - Wysokogórskie drogi Słowenii

Na liście naszych atrakcji w Alpach Julijskich jest jeszcze przejazd pięknymi, górkimi drogami: Ruską Drogą i Mangartską Drogą.

Ruska Droga (Ruska cesta)

Jest jedną z najciekawszych i najbardziej spektakularnych dróg w całej Słowenii – na odcinku 24 km znajduje się aż 50 ostrych serpentyn – ponumerowanych i opisanych wysokością, co jest dodatkową atrakcją dla przejeżdżających.



35-ty zakręt na trasie „Ruskiej Drogi”

Droga jest bardzo popularna zarówno wśród zmotoryzowanych (auta, motocykle), jak też wśród rowerzystów, w sezonie letnim panuje tu prawdziwy tłok. Ruska Droga rozpoczyna się w miasteczku Kranjska Gora przechodzi przez Przełęcz Vršič na wys. 1611 m i dalej zbiega do miejscowości Trenta.



Przełęcz Vršič na trasie „Ruskiej Drogi”



Najwyższy fragment „Mangartskiej Drogi”

Została wybudowana w latach 1915-1916 jako strategiczny trakt wojskowy. Otwarta jest średnio przez 7 m-cy w roku – w zimie jest zupełnie zamknięta dla ruchu.

Przeście przez Vršič było znane i służyło od dawna ludności z Trentu, która udawała się do Kranjskiej Gory lub Villach. W czasie I wojny światowej Austro-Węgry uznały trakt za bardzo ważny militarnie i w 1915 r. rozpoczęły budowę drogi wojskowej. Do prac wykorzystali 10.000 więźniów rosyjskich. Nie obyło się przy tym bez ofiar, w marcu potężna lawina zabiła ponad 100 osób –

więźniów oraz kilku austriackich strażników, łącznie podczas budowy drogi zginęło 380 jeńców. Dla upamiętnienia towarzyszy Rosjanie wybudowali w 1916 r. kaplicę – „Ruska kapelica na Vršiču”. Znajduje się ona tuż przy głównej drodze, jadąc od strony Kranjskiej Gory na wysokości ok. 1200 m.



„Ruska kapelica na Vršiču”

Jadąc na Vršič warto zatrzymać się przy jednym z parkingów i przyrzeć się otaczającym szczytom, szczególnie jeden wart jest uwagi – Prisojnik (Prisank, 2547 m) z charakterystycznym, dobrze widocznym nawet z daleka, oknem. Ale to co naprawdę godne jest uwagi to znajdujący się poniżej okna niezwykle skalny obraz – tzw. Ajdovska Deklica (Ajdovska Dziewica), jest to kolejna, obok Zlatoroga, wizytówka Triglavskego Parku Narodowego.

Więcej informacji o Ruskiej Drodze:

[Ruska Droga na Vršic w Słowenii](#)

Mangartska Droga (Mangrtska Cesta)

Po zjechaniu Ruską drogą do Trenta jedziemy dalej malowniczą doliną do miejscowości Bovec, gdzie skręcamy na drogę nr 203 na przełęcz Predel

(granica z Włochami). Zaraz za olbrzymim mostem Predel skręcamy w prawo, gdzie zaczyna się Mangartska Droga (opłata za wjazd wynosi 5 Euro). Jest to najwyższej położona droga w Słowenii – raj dla rowerzystów i motocyklistów, droga strachu dla kierowców „szerszych” pojazdów, szczególnie podczas mijanki na zakręcie. Na odcinku niespełna 12 km, pokonujemy 980 m przewyższenia, przejeżdżamy przez pięć wykutych w skale tuneli, niezliczoną ilość serpentyn i zawieszonych nad przepaścią zakrętów. Podczas przejazdu cały czas towarzyszy nam majestatyczna sylwetka Mangartu (2679 m), trzeciego co do wysokości szczytu Słowenii oraz panorama na Alpy Julijskie.



Szczyt Mangart (2679 m) widziany z „Mangartskiej Drogi”

i Warto przed wyjazdem do Słowenii zadbać o odpowiednie ubezpieczenie. Powinniśmy wybrać polisę z sumą kosztów leczenia nie mniejszą niż 100 000 euro. Koszt jednej prywatnej wizyty u lekarza to około 60-80 euro. Posiadając nawet kartę EKUZ musimy liczyć się z dopłatami do udzielonych świadczeń. Opłaca się przed wyjazdem wykupić [dobrą polisę](#).

SIGNAL IDUNA 

Jeśli starczy nam czasu to wycieczkę na Mangartską Przełęcz można połączyć z pobytem nad włoskim połodowcowym jeziorem Predil, z piękną szmaragdową wodą.

Więcej informacji o Mangartskiej Drodze:

[Mangartska Droga- gory, ferraty i jeziora](#)



Włoskie Jezioro Predil



Karyntia

Karyntia – piękna, górzysta kraina, leżąca na południu Austrii to raj dla amatorów aktywnego wypoczynku. Zimą przyciąga narciarzy, przez pozostałe sezony przybywają tu amatorzy górskich wędrówek oraz rowerzyści przemierzający liczne szlaki rowerowe. Region przyciąga też miłośników sportów wodnych – Karyntia to kraina jezior: z ponad 1000, aż 200 to kąpieliska z bardzo czystą i ciepłą wodą: w jeziorze Klopeiner See temperatura wody dochodzi do 28 stopni! Latem są one rajem dla amatorów sportów wodnych, zimą zamieniają się w lodowiska. Chcielibyśmy pokazać jeszcze inne oblicze Karyntii: wykute w górach sztolnie oraz niesamowite skalne wąwozy z wodospadami i mostami linowymi, przez które poprowadzone są ferraty. Nie są to propozycje klasycznych, długich przejść wspinaczkowych, ale kilka pomysłów na przeżycie różnorodnych i pięknych przygód, które mogą być szczególnie atrakcyjne dla rodzin z nastoletnimi dziećmi.

Nasze propozycje na wakacje w Karyntii:

- Ferrata wodna Mauthner Klamm,
- Millnatzenklamm – ferrata przez wodospady,
- Rosskofel- trekking na włoską stronę,
- Wypoczynek nad jeziorem,
- Cellonstollen – ferrata wewnątrz góry,
- Rotschitz-Klamm – ferrata nad wodospadem.

Austria - informacje ogólne

Austria jest członkiem UE, należy też do strefy Schengen – do przekroczenia granicy nie jest konieczny paszport, wystarczy dowód osobisty. Ponad połowa kraju znajduje się w Alpach, najwyższym szczytem Austrii jest Großglockner (3797 m n.p.m.).



Typowe dla Karyntii zabudowania gospodarskie

Austria jest państwem federalnym, jednym z 9 krajów związkowych jest Karyntia.

W kraju dominują religie chrześcijańskie, ale wśród podobnej do naszej architektury sakralnej spotkamy też nieliczne meczety.

Stolica - Wiedeń

Ludność – ok. 9 mln

Język - niemiecki

Waluta – 1 euro = 100 eurocentów (EUR, €)

Język i porozumiewanie się

Językiem urzędowym jest język niemiecki. W Austrii bez problemu można porozumieć się także w języku angielskim, a w Karyntii włoskim.

? Słoweńcy karyntcy to druga, obok Austriaków, najliczniejsza nacja zamieszkująca Karyntię. Posługują się dialektem karyntkim języka słoweńskiego, tradycyjnie nazywanym językiem wendyjskim, który cechuje duża ilość zapożyczeń niemieckich. Stąd też dwujęzyczne, niemiecko-słoweńskie, nazwy geograficzne.

Kuchnia Karyntii

Jest to swoisty mix kuchni alpejskiej i śródziemnomorskiej, efekt sąsiedzkich wpływów: Austrii, Włoch i Słowenii. Wyjątkowe położenie i warunki przyrodnicze regionu naturalnie decydują o jej ofercie kulinarnej – czyste wody dostarczają pysznych ryb, lasy dzikiej zwierzyny, licznie hodowane owce i bydło domowe – mięsa i produktów z mleka. Karyntka kuchnia to temat rzeka, ale z takich typowych tradycyjnych potraw warto wymienić:

Käsnudeln – podobne do naszych ruskich pierogów – z farszem twarogowo - ziemniaczanym z cebulą i dodatkiem ziół, najczęściej mięty lub trybuli.

Reindling - ciasto drożdżowe z orzechami włoskimi, rodzynkami, cynamonem (czasem z dodatkiem rumu), pieczone w specjalnym rondlu, jest to tradycyjna wielkanocna przekąska.

Kirchtagsuppe - zupa składająca się z kilku rodzajów mięsa – wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny i drobiu, z dodatkiem kwaśnej i słodkiej śmietany i wielu różnych przypraw, m.in. szafranu, podawana jest zwykle podczas świąt i ważnych imprez.

Ritschert - gulasz z wędzonym żeberkiem, kaszą jęczmienną, fasolą i warzywami.

Kaiserschmarren - „omlet cesarski” (wg tradycji był to przysmak cesarza Franciszka Józefa I). Omlet lub naleśnik rwany na kawałki i posypany obficie cukrem pudrem, czasem podaje się go z musem śliwkowym lub cynamonem.



Tereny narciarskie Nassfeld

Grantnschleck – deser z twarogiem, śmietaną z dodatkiem żurawiny.

Karyntia słynie też z pysznego chleba, wędlin, serów, ziół oraz alkoholu – cydru, win oraz wódki o żywicznym, sosnowym smaku. O tym, jak bogate tradycje kulinarne i jak wspaniałą ofertę w tym zakresie ma region mogą świadczyć liczne festiwale kulinarne, ale też fakt że Karyntia jest pierwszym na świecie regionem oznaczonym Slow Food Travel Destination.

Dodatkowe informacje o Karyntii

Zimą rejon przyciąga narciarzy i snowboardzistów, dla których ma bardzo ciekawe i zróżnicowane propozycje, zarówno pod względem trudności tras, jak i oferty après-ski. Najpopularniejsze ośrodki narciarskie Karyntii: Bad Kleinkirchheim, Katschberg, Lavanttal, Großglockner/Heiligenblut, Nassfeld Hermagor, Mölltal, Spittal an der Drau, Villacher Skiberge.

Karyntia to także raj dla rowerzystów – rejon obfituje w liczne i urozmaicone trasy rowerowe, bardzo ciekawe są m.in. szlaki tematyczne. Są np. trasy kulinarne, kulturalne, trasy rodzinne (np. 90-kilometrowy Szlak Karnicki, gdzie trasa prawie cały czas biegnie w dół). Jest też niezwykła atrakcja – rowerowa eskapada po sztolniach. Najpopularniejsze rowerowe szlaki: Drauradweg, Alpe-Adria-Bike, Szlak Karnicki, Szlak Karyntkich Jezior.

Przy dłuższym pobycie warto wykupić kartę: Kärnten Card, która uprawnia do bezpłatnego wejścia do atrakcyjnych miejsc i obiektów przyrodniczych, rekreacyjnych, muzeów oraz bezpłatnych przejazdów kolejkami, itd. Szczegóły znajdują się na stronie: <http://www.kaerntencard.at>.



Lagodne wzgórza w rejonie Kötschach

Ceny

Ceny produktów spożywczych w popularnych marketach – jak Lidl, Billa są na podobnym poziomie jak w Polsce.

Opieka medyczna

Aby uzyskać opiekę medyczną, na podstawie EKUZ w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej należy korzystać ze świadczeń zdrowotnych udzielanych w placówkach służby zdrowia, które podpisały umowę z regionalną kasą chorych (Gebietskrankenkasse). Listę tych placówek można uzyskać w miejscowej kasie chorych.

Numer tel. alarmowy - 112

Numer tel. służb ratownictwa górskiego - 140

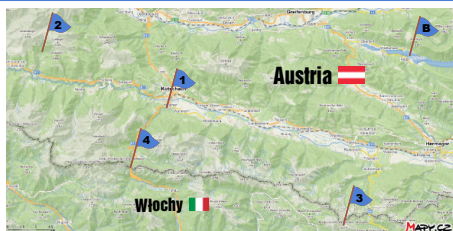
i Decydując się na uprawianie sportów w austriackich górach koniecznie należy zaopatrzyć się w dodatkowe ubezpieczenie. Ważne jest, żeby w zakresie ubezpieczenia była jak najwyższa kwota obejmująca ratownictwo i poszukiwanie. W Austrii sam start śmigłowca ratunkowego wycenia się na 4275 euro. Wybierz [ubezpieczenie](#) najlepiej dopasowane do swoich potrzeb.

KioskPolis.pl

Ratownictwo górskie

Ratownictwo górskie w Austrii i transport lotniczy są odpłatne. Jeżeli planujemy aktywnie spędzić czas w górach, szczególnie na wspinaczce i ferratach warto, a nawet trzeba, wykupić dodatkowe ubezpieczenie, pokrywające koszty świadczeń udzielanych w związku z leczeniem skutków wypadków. Powinno ono zawierać opcję „koszty poszukiwania i ratownictwa”. Bardzo ważna jest suma ubezpieczenia – trzeba mieć świadomość, że ewentualne koszty ratownictwa mogą być wysokie i popularna, najczęściej oferowana kwota 5000 € może nie być wystarczająca. Oczywiście powinniśmy posiadać także kartę EKUZ, która zapewnia zwrot kosztów leczenia w krajach UE.





Kiedy warto wybrać się do Karyntii

Karyntia jest atrakcyjna turystycznie cały rok, ale jeśli planujemy ferraty wodne najlepszą porą jest lato, trzeba jednak zwrócić uwagę na poziom wody w potoku - po dużych opadach deszczu niektóre wąwozy mogą być niedostępne, a nawet niebezpieczne!

Podstawowe informacje o ferratach: na [str. 2](#)

Dzień 0 - Wiedeń czy skałki?

Jadąc z Polski do Karyntii możemy zatrzymać się na nocleg w okolicach Wiednia. Stolicy Austrii nie trzeba chyba specjalnie polecać, mamy do wyboru zabytki, sklepy, albo park rozrywki Prater.



Na trasie ferraty w Mödling koło Wiednia

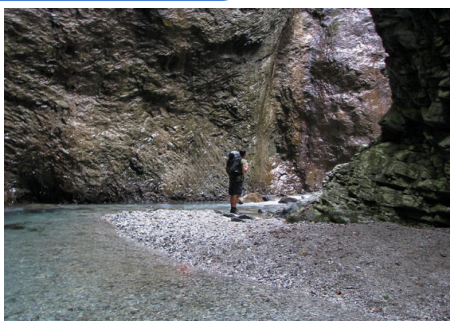
Jest też druga opcja, a mianowicie efektywna ferrata w Mödling koło Wiednia (po południowej stronie, przy autostradzie). Jest to świetne miejsce do pierwszego zmierzenia się z ferratą. Dodatkową atrakcją są piękne widoki ze ściany na Las Wiedeński, a przy dobrej pogodzie ze szczytu widać Wiedeń.

[Miejska ferrata Modlinger](#)

[NOCLEGI](#)



Dolna część wąwozu Mauthner Klamm



W wąwozie Mauthner Klamm

Dzień 1- niesamowity Mauthner Klamm

Kanion Mauthner Klamm



Kanion znajduje się w miejscowości Kötschach-Mauthen. [NOCLEGI](#)

Przygoda polega na przejściu dnem tego skalnego wąwozu, który jest jednocześnie korytem potoku, ale największą jego atrakcją jest wspinaczka na progi wodospadów.

Ferrata (B/C), nie jest wymagająca technicznie, pokonywane progi mają najwyżej kilkanaście metrów wysokości.

Wąwóz składa się z trzech fragmentów o różnym stopniu trudności. Osobom, które nie posiadają umiejętności wspinaczkowych i sprzętu ferratowego polecamy przejście dwóch pierwszych odcinków i powrót tą samą drogą.

Pierwszy odcinek to trasa spacerowa urozmaicona kładkami, mostkami i galeryjkami (od parkingu do końca ścieżki z kładkami i galeryjkami).

Druga część przebiega w kanionie, którego dnem płynie potok (konieczne jest ubranie, a przede wszystkim obuwie, w którym możemy brnąć w zimnej i miejscami rwącej wodzie). W tej części wąwóz jest bardzo głęboki, ściany mają kilkadziesiąt metrów wysokości. W niektórych miejscach ściany „zazębiają się”, co sprawia, że nie dociera tutaj światło słoneczne. Woda jest zimna, miejscami rwąca, gdzieś tam znajdujemy małe skalne wysepki, na których można odpocząć i ogrzać się.

Trzeci, ostatni odcinek dostępny jest dla osób wyposażonych w sprzęt na ferratę.

Na początku tego etapu musimy przejść wodospad i próg skalny, którego skala trudności wyceniona jest na B/C – najtrudniejszy na całej trasie (mokra i śliska skała). Jeżeli ktoś przejdzie ten odcinek, to nie powinien mieć więcej problemów.



Jeden z wodospadów w wąwozie Mauthner Klamm



Przejście po drabinach w wąwozie Mauthner Klamm

Od tej pory czeka nas przejście przez szereg mniejszych i większych progów i płyt skalnych oraz wodospadów, co jakiś czas mijamy omszone ściany skalne, po których spływają kaskady wody. Na trasie mamy do pokonania sześć wodospadów. Pod każdym z nich znajduje się wypłukane jeziorko z krystaliczną wodą. Wszystkie wodospady są oznakowane tabliczkami z numerem, co ułatwia orientację i ocenę długości pozostałej przed nami trasy. Po 4 wodospadzie jest możliwość wyjścia z wąwozu: w prawo, ścieżką do drogi z Kötschach-Mauthen na Plöckenpass koło pensjonatu Eder. Kolejne wyjście nad 5 wodospadem.

Jeżeli decydujemy się na przejście całej trasy - ostatni odcinek to pokonanie wysokiej skalnej ściany (omszona i śliska). Po jej pokonaniu szybko znajdujemy się przy ścieżce, którą możemy pójść w prawo do drogi z Kötschach-Mauthen na Plöckenpass lub w lewo przez las do Römerweg, czyli rzymskiej drogi. Była to, wybudowana jeszcze przez Rzymian, przeprawa przez Plöckenpass. Przejście ferraty od pierwszego wodospadu, z uwzględnieniem przerw na zdjęcia i podziwianie atrakcji wąwozu powinno nam zająć ok. 3 h.



Kolejny wodospad w wąwozie Mauthner Klamm

Uwaga! Jeżeli chcemy przejść cały Wąwóz Mauthner, a mamy możliwość wyboru dnia wyprawy, należy zaplanować to w słonecznym i ciepłym dniu – wąwóz jest bardzo głęboki i nawet przy pięknej pogodzie w niektórych miejscach panuje mrok. Ważny jest też poziom wód, wejście do wąwozu po dużych opadach może być niebezpieczne.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Nazwa oryg.: Klabauter- Klettersteig

Podjęcie ścieżką 0:45 h

Ferrata: 260 Hm; 2:30 h (wąwóz + ferrata)

Powrót: ścieżką 1:45 h

Wysokość n.p.m. min. 707 m; max. 965 m

Razem: 5 do 6 h/350 Hm

[Ferrata wodna Mauthner Klamm](#)

Dojazd: Miejscowość Kötschach-Mauthen położona jest w Karyntii ok. 75 km na zachód od Villach przy drodze nr 111. W Kötschach kierujemy się na drugi brzeg rzeki Gail drogą nr 110 w kierunku przełęczy Plöckenpass (granicą z Włochami). 600 m za mostem główna droga skręca na skrzyżowaniu w prawo, a my jedziemy dalej prosto i wąskimi uliczkami kierujemy się na Naturschwimmbad-Waldbad, czyli kąpielisko w naturalnych basenach, gdzie znajduje się niewielki darmowy parking.

Dzień 2 - ferrata przez wodospady

Ferrata Millnatzenklamm

Podobny charakter ma kolejna wyprawa do wąwozu Millnatzen z ciekawą i stosunkowo łatwą ferratą (B/C). Tutaj prawdziwym wyzwaniem nie jest wspinaczka, ale dojazd do parku, gdzie rozpoczyna się nasza przygoda. W końcowym odcinku droga jest wąska i prowadzi serpentynami wśród wzgórz, po drodze czekają nas za to przepiękne widoki. Kto był latem ten wie: alpejskie łąki i nieliczne domy, a właściwie całe gospodarstwa w stylu tyrolskim. Oczywiście i domy i budynki gospodarce udekorowane są pięknymi kwiatami, wszystko jest zadbane i bardzo uporządkowane.

Ferrata znajduje się na terenie parku Abenteuer- und Walderlebniswelt („Przygoda w leśnym świecie przyrody”). Główną atrakcją Millnatzenklamm Klettersteig są liczne mosty linowe rozpięte kilka metrów nad strumieniem wody. Niezwykłe wrażenie robi też 30 – metrowej wysokości ścianka, z progu której spada wodospad.



Ferrata Millnatzenklamm



Przejście nad wodospadem ferratą Millnatzenklamm

Wbrew pozorom wspinaczka po niej nie jest bardzo trudna. Przy przejściu, na samym progu wodospadu, stojąc na pionowej ścianie lewą ręką można bez problemu dotknąć kaskad wody – naprawdę rewelacyjne wrażenie!

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Nazwa oryg.: Millnatzenklamm Klettersteig

Podejście: ścieżką 0:15 h

Ferrata: 200 Hm; 1:00 h

Powrót: ścieżką leśną 0:35 h

Jakość ubezpieczeń: bardzo dobra

Wysokość n.p.m. min. 1350 m; max. 1590 m

Czas przejścia - razem do 2 h

[Millnatzenklamm – ferrata przez wodospady](#)



Wejście na Rosskofel ferratą Enrico Contin

rzadszy las, który powyżej ustępuje pojedynczym kartowatym modrzewiom. Teren o charakterze krasowym pełen jest pojedynczych głazów, które omijamy z różnych stron. Cały czas po lewej stronie widzimy potężne wapienne ściany grani Rosskofla. Ścieżka zaczyna wznosić się stromo w górę najpierw lawirując pomiędzy dużymi wyprowadzającą nas w kierunku widocznej w grani przełączki. Docieramy do skały z tablicą „Enrico Contin 1969”.

Ferrata Enrico Contin – grani Rosskofla 0:45 h / 0,5 km / 250 m

Ferrata o trudności B 250 Hm / 0:45 h

Przy tablicy ubieramy uprząże i lonże i rozpoczynamy wspinaczkę. Pierwszy krótki odcinek wyprowadza nas dobrze urzeźbioną rysą na siodełko, gdzie przebiega granica włosko-austriacka i krzyżują się szlaki. Otwiera się stąd piękny widok na tereny narciarskie Nassfeld (zachód) i całą dolinę Winkel (wschód). W prawo biegnie droga na Torre Clampil (2079 m) i Winkel Turm (2064 m), na którego północnej ścianie znajduje się kilka ferrat i dróg wspinaczkowych.

Skręcamy w lewo i ubezpieczonymi zakosami ścieżki wspinamy się w łatwym terenie, aż do głównej grani Rosskofla, którą biegnie szlak Alta Via C.A.I. Pontebba (szlak nr 414).

Skrzyżowanie ze szlakiem 414 – szczyt Rosskofla 0:25 h / 0,30 km / 50 m

Wygodna ścieżka wyprowadza nas granią na szerokie wypłaszczenie – szczyt Rosskofel (2240 m).

W roku 1998 zainstalowano tu dzwon, jako symbol długoletniego partnerstwa między stowarzyszeniem alpejskim Hermagor, a sąsiednią sekcją Pontebba z klubu Alpino Italiano (CAI). Obok dzwonu znajduje się książka wejść, w której możemy upamiętnić nasze wejście.

Dzień 3 - włoska strona Karyntii

Monte Cavallo di Pontebba



Tak ładnie brzmi włoska nazwa szczytu Rosskofel (2240 m) leżącego tuż po włoskiej stronie granicy z Austrią, w rejonie Karyntii.

Wycieczkę rozpoczynamy z przełęczy Nassfeld Pass, gdzie dojedziemy samochodem drogą B90 z Tröpolach w rejonie doliny Gailtal (na zachód od miasta Hermagor w Karyntii).

Nassfeld Pass – ferrata Enrico Contin 3:00 h / 4,7 km / 520 m

Z parkingu ruszamy w kierunku południowym, na przełęczy przekraczamy granicę z Austrii do Włoch i obok jeziora Pramollo schodzimy do drogi biegnącej w dół. Po niecałych 2 km od parkingu, na zakręcie drogi, skręcamy w prawo w szutrową drogę prowadzącą na zachód przez las. Dalej idziemy ścieżką, cały czas dnem doliny Winkel przez coraz

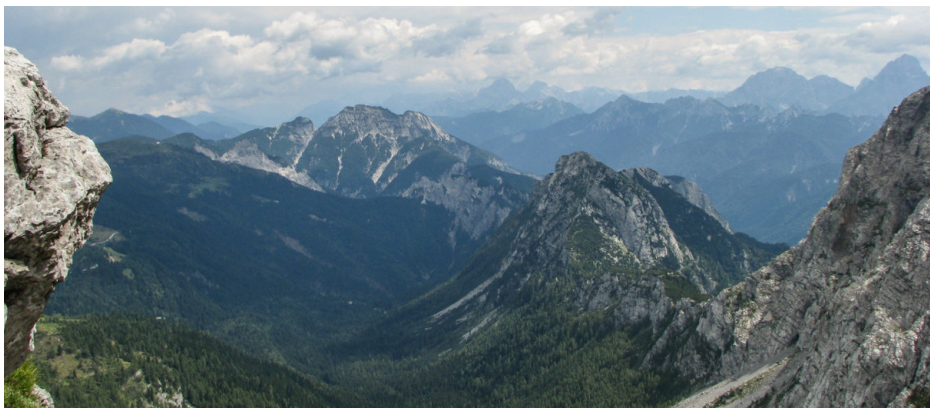


Na szczycie Monte Cavallo di Pontebba (Rosskofel)



Na grani Rosskofla

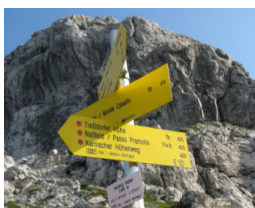
Ciekawe ferraty w Karyntii



Dolina Winkel po włoskiej stronie granicy

Panoramy ze szczytu są bardzo rozległe, na północy zobaczymy ośnieżone szczyty Wysokich Taurów, na południowym wschodzie Alpy Julijskie, a na zachód Dolomity. Ponieważ sam wierzchołek jest stosunkowo płaski, dla uzupełnienia widoków można przejść się piękną granią w kierunku Vorderrosskofel 2231 m (wł. Creta di Pricot), gdzie w skale umieszczona jest tablica z wizerunkiem Matki Boskiej.

Szczyt Rosskofla – Rudnig Sattel 0:30 h / 1,2 km / 10 m



Drogowskazy na Rudnig Saattel

Ze szczytu schodzimy szlakiem 414, najpierw fragmentem, którym już podchodziliśmy, a dalej trawersując od północy szczyt Hinterrosskofel (2222 m). Docieramy do skrzyżowania szlaków na

Rudnig Sattel (1945 m). Nieco poniżej znajduje się górna stacja wyciągu narciarskiego Rudnigsattelbahn wybudowanego w 2015 roku.

Rudnig Sattel - Kofelplatz-Madritsche (1919 m)

1:40 h / 2,6 km / 200 m

Na Rudnig Sattel skręcamy na północ i schodzimy w dół najpierw szlakiem nr 403, a następnie odnogą w prawo do jeziora (sztucznego zbiornika wody na potrzeby naśnieżania) tuż pod Kofelplatz-Madritsche, gdzie znajduje się górna stacja wyciągów narciarskich i najdłuższej w Alpach kolei gondolowej Millenium Express o długości 6001 m. Nad jeziorkiem znajduje się strefa rekreacji z wieloma atrakcjami dla dzieci (jest nawet statek). Dla starszych przygotowano wiele



Na stokach Nassfeld mieszkają liczne świstaki

atrakcji wspinaczkowych na ścianach opadających do jeziora ścianach Torre Clampil (2079 m) i Winkel Turm (2064 m).

Kofelplatz-Madritsche - Nassfeld Pass 0:50 h / 2,5 km / 0 m

Przed nami łatwy odcinek zejścia stokami narciarskimi prosto na przełęcz Nassfeld Pass, gdzie rozpoczęliśmy wycieczkę. Po drodze oprócz pięknych górskich widoków możemy przyglądać się bardzo licznie występującym tu świstakom, które zupełnie nie okazują strachu przed ludźmi i bacznie nas obserwują.

Po ponad 7 godzinach samego marszu i całym dniu spędzonym w górach docieramy na parking na przełęczy.

Dzień 4 - jeziora Karyntii

Świetnym relaksem po wspinaczkę może być kąpiel w karyntnych jeziorach, dlatego na cały wyjazd warto poszukać kwatery lub kempingu nad jednym z nich. Wybór kąpielisk jest tutaj ogromny, wiele z nich pochwalić się może wysoką temperaturą wody, wówczas kąpiel, nawet w pochmurny dzień, jest wielką przyjemnością.

NOCLEGI



Karyntia to kraina jezior. Największym i najbardziej znanym jest **Wörthersee**. Odbывают się tutaj międzynarodowe zawody w siatkówce plażowej oraz zawody Ironman Austria. Jezioro jest popularnym kąpieliskiem, a jego okolice przeciągają również licznymi szlakami turystycznymi – pieszymi i rowerowymi. Znajdują się tutaj piękne hotele, restauracje i nowoczesne ośrodki spa.



Jezioro Weissensee



Jezioro Faaker See widziane z Rotschitzta-Klamm

Dużą atrakcją jest stojąca w pobliżu Pyramidenkogel - najwyższa drewniana wieża widokowa na świecie - z wysokości 920 m n.p.m. można podziwiać panoramę jeziora i okolicy. Nad jego wschodnim krańcem położone jest największe miasto Karyntii - Klagenfurt am Wörthersee.

▲ Zupełnie inny charakter ma **Weissensee**, najwyżej położone jezioro kąpieliskowe w Karyntii (930 m n.p.m.). Nie ma tu wielu hoteli i restauracji, jest natomiast bardzo sympatyczny kamping, do którego przylega plaża z pomostem, plac zabaw dla dzieci, wypożyczalnia sprzętu wodnego. Weissensee ma bardzo czyste wody - osiągają one jakość wody pitnej. Około dwóch trzecich powierzchni jeziora znajduje się na obszarze chronionym.

W Weissensee nakręcono część scen do filmu o przygodach Jamesa Bonda z 1987 r. „W obliczu śmierci” (The Living Daylights).

Jest to także popularne centrum sportów zimowych, jest miejscem zawodów sportowych na lodzie (m.in. łyżwiarstwo, hokej), ale też narciarstwa biegowego wokół jeziora.


Dojazd: dojedziemy tu drogą Weissensee (B 87) prowadzącą z Greifenburga w dolinie rzeki Drawy przez siodło Kreuzberg do Gitschtal i Hermagor w dolinie Gail.

▲ **Pressegger See** – jezioro z wyjątkowo ciepłą (temperatura do 28°C) i bardzo czystą wodą jest popularnym miejscem letniego wypoczynku. Znajduje się tu kąpieliska, park wodny oraz tematyczny plac zabaw dla dzieci. Pressegger See jest także siedliskiem wielu cennych gatunków fauny i flory.

▲ **Faaker See** - najbardziej na południe położone jezioro w Austrii z największą ilością godzin słonecznych i o ... wdzięcznej nazwie. Najpiękniejszy widok na jezioro roztacza się z otaczających jezioro wzgórz, np. z trasy ferraty Rotschitzta-Klamm.

Inne znane jeziora to: Klopeiner See, Ossiacher See i Millstätter See. Wszystkie dysponują dobrze przygotowanymi plażami, świetną bazą sprzętową, szkółkami żeglarskimi i atrakcjami dla rodzin z dziećmi.

Dzień 5 - ferrata wewnątrz

▲ **Cellonstollen**  Zupełnie inną przygodę można przeżyć na ferracie Cellonstollen poprowadzonej wykutym w skale tunelem w zboczu góry Cellon (niem. Frischenkofel, 2241 m n.p.m.) nad Przelęczą Plöckenpass. Tunel został zbudowany dla potrzeb wojskowych w 1916 roku. W latach 1986/87 został zrekonstruowany i ubezpieczony ferratą.



Ferrata Cellonstollen

Trasa jest bardzo atrakcyjna szczególnie dla młodzieży. Wbrew pozorom nie jest trudna technicznie, wewnątrz tunelu poruszamy się całkiem swobodnie. W trudniejszych miejscach znajdują się metalowe stopnie, dzięki którym możemy je bezpiecznie pokonać. W sztolni, co kilkanaście metrów wykute jest okno, ale w niektórych miejscach trudno jednak o światło. Dlatego dobrze jest mieć ze sobą czołówkę.

Ferrata Cellonstollen jest dwukierunkowa, więc trzeba być przygotowanym na mijanie się w tunelu. W pół godziny pokonujemy 110 m pionowego szczytu i wychodzimy na mały płaskowyż Cellonschulter cały porośnięty kosówkami, można znaleźć sobie tutaj fajne miejsce do odpoczynku.



Szczyt Frischenkofel (wł: Creta della Collinetta) - potocznie nazywany Cellon (2238 m)



Wjście z ferraty na przełęcz Plöckenpass

Wśród rozpadlin skalnych znajdziemy liczne ślady po bunkrach i umocnieniach z okresu I Wojny Światowej. Dla osób sprawnie poruszających się po ferratach ciekawym wyzwaniem może być wejście na szczyt Cellon ferratą Oberst Gressel Gedenkweg (C/D) i następnie Weg ohne Grenzen (D). Natomiast zejście Steinbergweg (B/C), a potem Cellonstollen (B).

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Nazwa oryg.: Cellonstollen- Klettersteig

Podjęcie: ścieżką 0:30 h

Ferrata: 110 Hm; 0:30 h (sztolnia)

Powrót: ścieżką 1:00 h

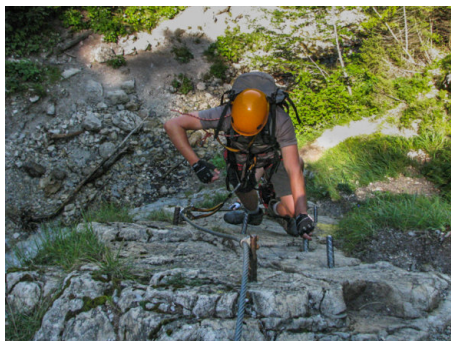
Jakość ubezpieczeń: bardzo dobra

Wysokość n.p.m. min. 1357 m; max. ok. 1760 m

Razem: 2 do 2:30 h/400 Hm

[Cellonstollen – ferrata wewnątrz góry](#)

Dojazd: Na Przełęcz Plöckenpass możemy wjechać od strony Kötschach-Mauthen położonego w Karyntii ok. 75 km na zachód od Villach przy drodze nr 111. W Kötschach kierujemy się na drugi brzeg rzeki Gail drogą nr 110 w kierunku przełęczy Plöckenpass (granica z Włochami). Po pokonaniu wielu serpentyn wyjeżdżamy z tunelu przeciwlawinowego prosto na ostro wciętą przełęcz. Dawniej znajdowało się tutaj przejście graniczne (Włochy / Austria). Obecnie pozostał parkingi i budynki, w których funkcjonują sklepiki i restauracje.



Początek ferraty Rotschitza-Klamm

Jest bardzo dobrze ubezpieczona, położona blisko parkingu, idealna do sprawdzenia swoich umiejętności na trochę trudniejszej trasie. Skala trudności Rotschitza-Klamm to B/C. Przejście pierwszego mostu linowego zapewnia sporo wrażeń, a z góry rozciąga się piękny widok na jezioro Faaker See.

Po minięciu skalnego wzniesienia czeka nas największa atrakcja Rotschitza-Klamm, mianowicie mosty linowe, które tutaj mają trochę inny charakter. Liny rozpięte są nad wysokim i załamany progami skalnym, co sprawia, że przy przechodzeniu go mamy wrażenie „zawieszenia” nad przepaścią. Podczas tego przejścia czeka nas jeszcze jeden niesamowity efekt – doskonale widać stąd jezioro Faaker See i otaczającą go panoramę. Ferrata nie jest trudna, ale polecamy ją raczej osobom bez lęku przestrzeni.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Nazwa oryg.: Rotschitza-Klamm Klettersteig

Podjęcie: ścieżką 0:40 h

Ferrata: 100 Hm; 0:30 h (wodospady)

Powrót: ścieżką 0:40 h

Jakość ubezpieczeń: bardzo dobra

Wysokość n.p.m. min. 1090 m; max. ok. 1220 m

Czas przejścia - razem ok. 2:00 h

Rotschitza-Klamm Klettersteig: <https://gorydlaciebie.pl/wyprawy/ferrata-rotschitza-klamm/>

Dzień 6 - kolejna ferrata z wodospadem



Rotschitza-Klamm

W okolicach Villach znajdziemy jeszcze jeden niesamowity wąwóz skalny z mostami linowymi, jest to Rotschitza-Klamm Klettersteig - ferrata poprowadzona korytem wąwozu Rotschitza przez pionowy próg wzdłuż wodospadu.



Eksponowany fragment ferraty Rotschitza-Klamm

i Pomimo karty EKUZ za każdy dzień pobytu w austriackim szpitalu pacjenta obowiązują dodatkowo opłaty od 12 do 20 euro. Dodatkowo korzystając z hospitalizacji w ramach podwyższonego standardu opieki musimy liczyć się z bezwrotnymi kosztami. Warto uniknąć tych wydatków i [zainwestować w polisę](#).

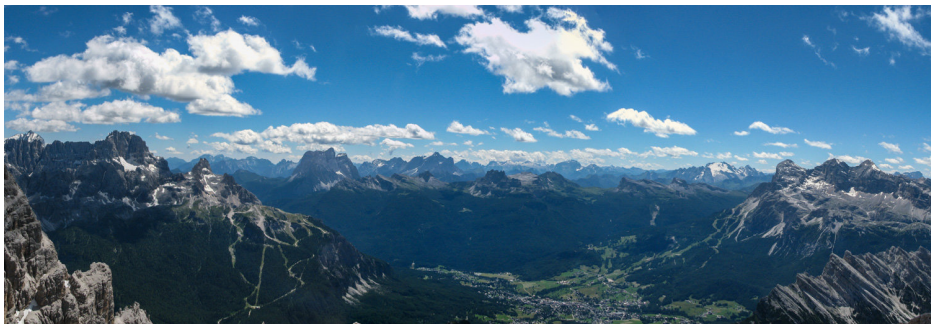
SIGNAL IDUNA

Dojazd: Parking, z którego wyruszamy na ferratę Rotschitza-Klamm znajduje się przy pensjonacie Baumgartner położonym ok. 13 km na południe od Villach (Austria, Karyntia).

W Villach krzyżują się autostrady A2, A10 i A11. Najkrótsza droga do Baumgartner prowadzi drogą nr 85 przez Finkenstein i dalej w górę przez AltFinkenstein.

Polecamy również dojazd z Villach malowniczą drogą nr 84 wokół Faaker See i dalej na wschód drogą nr 85. Po 1 km skręcamy w prawo w drogę na AltFinkenstein, która doprowadzi nas do parkingu przed pensjonatem Baumgartner.

Karyntia jest wartym odwiedzenia, idealnym miejscem do aktywnego wypoczynku.



Ferraty w Dolomitach

Dolomity to spektakularne formacje skalne, ciekawostki geologiczne i świetna oferta turystyczna przez cztery pory roku. Zimą przyciągają narciarzy, w pozostałych porach roku wspaniałymi trasami trekkingowymi i rowerowymi, ale przede wszystkim jest to mekka wspinaczy. To właśnie tutaj, w Dolomitach, w czasie I wojny światowej powstały pierwsze via ferraty. Były one budowane i wykorzystywane przez żołnierzy walczących na tym terenie. Do dzisiaj można znaleźć pozostałości ich działań m.in. górskie umocnienia, sztolnie i właśnie "żelazne ścieżki". Wiele z via ferrat, oprócz samego sportowego wyzwania, ma bardzo dużo walorów krajobrazowych – oglądane widoki z wysokich skalnych ścian są naprawdę imponujące!

? Nazwa „Dolomity” – została nadana w XVIII w. na cześć odkrywcy składu tejże skały, francuskiego uczonego Deotana de Dolomieu. Ciekawostką jest fakt, że Dolomieu był naukowcem amatorem; podstaw geologii nauczył się w więzieniu, gdzie odbywał karę za udział w pojedynku. Podczas przeprowadzanych doświadczeń odkrył, że badana skała nie jest typowym wapieniem, lecz związkami wapnia i magnezu. W Cortinie d'Ampezzo, turystycznej stolicy regionu, stoi pomnik Deotana de Dolomieu. W 2009 roku Dolomity wpisano na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Ferraty w Dolomitach – nasze propozycje

- Cir V,
- Averau,
- Brigata Tridentina,
- Odpoczynek i historia Dolomitów,
- Masyw Cristallo,
- Ferrata Ivano Dibona,
- Trekking na Piz Boè.

Włochy – informacje ogólne

Włochy są członkiem Unii Europejskiej, należą też do strefy Schengen – do przekroczenia granicy nie jest konieczny paszport, wystarczy dowód osobisty.

Stolica- Rzym

Ludność – ok. 60 mln

Język- włoski

Waluta – 1 euro = 100 eurocentów (EUR, €)

Język

Językiem urzędowym jest język włoski. W niektórych prowincjach alpejskich, m.in. w Tyrolu Południowym – obok języka włoskiego oficjalnie uznawany przez lokalne władze i nauczany w szkołach jest język ladyński. Występuje też trzeci język – niemiecki – ma to związek z historią regionu, bowiem do roku 1919 Tyrol Południowy stanowił część austriackiego kraju Tyrol. Po zmianie granic po I wojnie światowej niemieckojęzyczna ludność zamieszkująca te tereny była italianizowana, co było przyczyną dużych konfliktów. Sytuacja została uregulowana dopiero w 1972 r., wtedy to zatwierdzono statut gwarantujący równouprawnienie języków niemieckiego i włoskiego w prowincji oraz m.in. dwujęzyczność (a nawet trójjęzyczność z językiem ladyńskim) napisów w miejscach publicznych. Dlatego na tablicach informacyjnych i drogowskazach znajdują się nazwy w 3 językach: włoskim, niemieckim i ladyńskim, często bardzo różniących się od siebie. Przykładem może być nazwa przełęczy między miasteczkami Selva w Dolinie Gardena, a Colfosco: Passo Gardena (wł.), Grödnerjoch (niem.) i Ju de Frara (ladyński).

? Ludyńcy – rdzenni mieszkańcy rejonu, stanowiący nieliczną grupę, około 30 000 osób. Posługują się językiem ladyńskim, który jest ich językiem narodowym, oficjalnie uznanym przez władze i nauczany w szkole. Głównym centrum ich kultury jest miasto Corvara.

Kuchnia w Dolomitach

Kuchnia w Dolomitach to mieszanka lokalnych tradycji kulinarnych i typowej kuchni włoskiej. Warto oczywiście pokosztować regionalnych specjałów, np.: **casunzei all' ampezzana** (pierogi z Cortiny d'Ampezzo)- pierogi z farszem z buraków i twarogu



Panorama Dolomitów ze szczytu Cristallino d'Ampezzo (3008 m)

podane z roztopionym masłem, posypane makiem i parmezanem, **pasticcio di frittate** - tort naleśnikowy z nadzieniem grzybowym, **schwarzplenten-torte**, czyli ciasto z mąki gryczanej i dżemem z czarnej porzeczki, **carne do torta** - tort z cielęciny z dodatkami szynki i grzybów.

Przysmakiem turystów, szczególnie w sezonie narciarskim jest bombardino, najlepiej **“bombardino con panna”** – czyli gorący likier jajeczny z brandy i bitą śmietaną.



Menu restauracji na przełęczy Passo Pordoi

Opieka medyczna

Włochy są członkiem UE. Osoby opłacające składki NFZ, posiadające Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), mają prawo do korzystania z opieki zdrowotnej we Włoszech, na takich samych zasadach, jak osoby podlegające tamtejszemu ustawodawstwu.

Opiekę medyczną na podstawie EKUZ można uzyskać w placówkach państwowej służby zdrowia. Ich wykaz można uzyskać w lokalnym urzędzie ds. opieki zdrowotnej ASL (Azienda Sanitaria Locale). W niektórych miejscowościach znajdują się specjalne placówki służby zdrowia dla turystów (Servizio di guardia turistica, Servizio di guardia medica estiva).

i We Włoszech nawet jeżeli posiadamy kartę EKUZ musimy liczyć się z kosztem około 36 euro za każdą wizytę u lekarza pierwszego kontaktu. Dodatkowo w przypadku transportu do szpitala lub korzystania z ambulatoryjnej opieki będziemy częściowo obciążeni kosztami. Żeby uniknąć tych opłat warto zaopatrzyć się w [dobrą polisę](#).

Ratownictwo górskie w Alpach

Ze względu na olbrzymi obszar ratownictwo górskie jest realizowane przez wiele organizacji. Należy pamiętać, że górskie akcje poszukiwawcze i ratunkowe są płatne, a ich koszty są bardzo wysokie! Planując zagraniczny wyjazd w góry, i nie tylko, rozsądnie jest posiadać odpowiednie ubezpieczenie.

We Włoszech (i innych krajach alpejskich) wszystkie akcje ratownicze i poszukiwawcze są płatne.

Dodatkowo nie wszystkie usługi medyczne są refundowane. Bardzo ważnym elementem ubezpieczenia jest odpowiedzialność cywilna (OC), czyli kwestia poniesienia kosztów związanych za spowodowanie (nawet nieumyślnie) szkód na mieniu lub zdrowiu innych osób, np. spowodowanie urazu u osoby wspinającej się w naszym sąsiedztwie. Dodatkowo możemy zadbać o ubezpieczenie bagażu, sprzętu sportowego, itp.

Telefon alarmowy ratownictwa górskiego: 118
Ogólny telefon alarmowy: 112

Dzień 0 - Perła Dolomitów

Cortina d'Ampezzo
Jeżeli znajdziemy kilka wolnych godzin warto zobaczyć urokliwe górskie miejscowości, m.in. Cortinę d'Ampezzo – miasteczko położone w samym sercu gór, nazywane często „Perłą Dolomitów”. Cortina to jeden z najszynniejszych, najmodniejszych i najdroższych włoskich ośrodków narciarskich.



Bazylika św. Filipa i św. Jakuba w Cortina d'Ampezzo

Przed wszystkim jest wspaniale położona - w centrum doliny Ampezzo, otoczona imponującymi górami – na zachodzie są to Tofany, od strony północnej- Pomagagnon i Cristallo, na wschodzie- Falaria i Sorapiss i na południu Cinque Torri. Znajduje się tutaj wiele prestiżowych sklepów modowych, ale też antykwariaty i sklepy ze sprzętem sportowym. Wśród wielu luksusowych hoteli jest też m.in. Hotel Miramonti, który pojawił się w filmie o Jamesie Bondzie - „Tylko dla twoich oczu”.



Panorama Dolomitów ze stacji wyciągu Son Forca na wysokość 2215 m



Masyw Selli widzany ze szczytu Cir V

Cortina była organizatorem zimowych igrzysk olimpijskich w 1956 r. Obecnie co roku rozgrywane są tutaj zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. [NOCLEGI](#)
Większość mieszkańców Cortiny posługuje się, obok języka włoskiego, także ladińskim.

Dzień 1 - ferrata na początek - Cir V



Ferrata Cir V

Krótką, ale bardzo efektywną wspinaczką, idealną na początek przygody na ferratach w Dolomitach. Ze szczytu czekają nas piękne widoki na Grupę Sella i Sassolungo.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Skala trudności: C

Rejon: Dolomity; Passo Gardena

Podejście: ścieżką 0:30 h + w skale 0:15 h

Ferrata: 150 Hm; 1:00 h

Powrót: kamienistym żlebem 0:20 h + ścieżką 0:20 h

Jakość ubezpieczeń: bardzo dobra (2013)

Wysokość n.p.m. min. 2120 m; max. 2520 m

Razem (z postojami): 3 do 4h/400 Hm

[Cir V – efektywna ferrata na początek](#)



Trasa:

Podejście pod ferratę zaczynamy na przełęczy Passo Gardena (ladiński: Ju de Frara, niem.: Grödner Joch) pomiędzy Corvara, Selva-Wolkenstein. Z parkingu kierujemy się na drugą stronę szosy. Dalej idziemy



Grupa Cir widoczna z przełęczy Passo Gardena

ścieżką lub szutrową drogą prowadzącą przez alpejskie łąki do nowej górnej stacji kolejki gondolowej Dantercepies 2305 m n.p.m. Stąd idziemy coraz bardziej stromą ścieżką i po ok. 15 min. docieramy do podstawy ściany Cir V. Podejście do początku ferraty biegnie stromym skalistym żlebkiem, z którego wychodzimy na półkę, gdzie zaczynają się ubezpieczenia. Jest tu na tyle miejsca, aby ubrać sprzęż, ale zdecydowanie lepiej zrobić to niżej, na piargach lub nawet jeszcze na łące nad Dantercepies.

Na początek krótki odcinek (B/C) wyprowadza nas na kolejną półkę, z której zaczyna się właściwa ściana. W ładnej wspinaczce (B), dobrze ubezpieczoną drogą w kilkanaście minut docieramy do wygodnego połączenia z drogą zejściową.

Teraz pozostaje kilkunastometrowe wejście na szczyt kominkiem, który jest najtrudniejszym odcinkiem całej drogi (C), szczególnie w zejściu. Ponieważ na szczycie mieści się tylko kilka osób, tworzą się tutaj zatory. Trzeba spokojnie (dla niektórych jest to trudne) poczekać, aż zwolni się miejsce na górze i wtedy na oczach pozostałych oczekujących wspiąć się na szczyt.

Z góry warto przyrzeć się imponującej panoramie Grupy Sella i północnym ścianom Sassolungo (niem. Langkofel, ladiński Saslonch) 3181 m n.p.m. Z góry czeka nas trochę nieprzyjemne zejście na przełączkę, ale dalej prowadzi już droga zejściowa bez większych trudności. Schodzimy przez kolejne progi kamienistego żlebu i potem piargi bezpośrednio do podstawy ściany. Pełno jest tu luźnych kamieni i drobny żwiru, a dodatkowo pył. Generalnie jest to odcinek niezbyt przyjemny.

Mamy do wyboru powrót na parking lub przejście pod ścianę Gran Cir (Niem. Grosse Tschierspitze) 2592 m n.p.m. i zdobycie jego szczytu. Wejście jest łatwe technicznie i po przejściu Cir V mało ciekawe. Jest to kilka ubezpieczonych odcinków (A/B) na typowej wysokogórskiej ścieżce, wejście i zejście tą samą drogą.

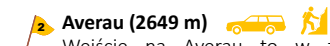


Ferrata w ścianie Cir V



Grupa Tofanów widziana z drogi pod Averau

Dzień 2 - baszta Averau



2. Averau (2649 m)
Wejście na Averau to w zasadzie szlak wysokogórski z elementem ferraty, ale bez pokonania tego odcinka wspinaczkowego nie uda się nam wejść na szczyt.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Skala trudności: A/B

Rejon: Dolomity; Rejon Cortiny d'Ampezzo

Podejście: ścieżką od schroniska 0:30 h

Ferrata: 40 Hm; 0:30 h

Powrót: tą samą drogą przez ferratę

Jakość ubezpieczeń: bardzo dobra

Wysokość ferraty n.p.m. min. 2470

Razem (z postojami): 3 do 4h/400 Hm

[Wejście ferratą na Averau](#)

Averau jest charakterystyczną górą o kształcie baszty z pionowymi ścianami wyróżniającą się w grupy Nuvolau. Tuż pod jej ścianami od strony północno-wschodniej znajduje się znane Cinque Tori, a w dolinie miejscowość Cortina d'Ampezzo.

Proponujemy wejście od przełęczy Passo Falzarego (2105 m), gdzie możemy dojechać samochodem lub autobusem z Cortiny d'Ampezzo lub z San Cassiano. Łatwa wygodna ścieżka prowadzi szlakiem nr 441 do schroniska Rif. Averau. Po drodze możemy podziwiać wspaniałe widoki na Masyw Tofanów, a szczególnie na imponującą ścianę Tofany di Rozes, którą prowadzi jedna z ciekawszych w Dolomitach ferrat. Okrążamy od południa zbocza Averau i docieramy na przełęcz Forcella Nuvolau (2413 m) i schroniska Averau. Można tu również wyjść szlakiem lub wyjechać wyciągami krzesełkowymi od strony Cinque Tori lub przełęczy Passo Giau. Wyraźną ścieżką w pół godziny podchodzimy do wschodnich ścian Averau, które w tym miejscu są najniższe i stosunkowo łatwo dostępne.



Averau widoczne z Przełęczy Falzarego

Sama ferrata jest krótka, ok. 40 m wysokości. Do pokonania mamy nieco trudny komin (B) następnie stromą rynną wychodzimy na półkę i dalej na krawędź ściany. Stąd dalej na szczyt prowadzi już łatwa ścieżka. W górnej części, w kotle, często nawet latem zalega stary śnieg, należy uważać, aby nie zjechać po płatach lodu.

Szczyt osiągamy po ok. 1:20 h (od schroniska), stoi tu drewniany krzyż obudowany przy podstawie kamieniami i księżka wejść, w której umieszczamy oczywiście nasz wpis.



Kocioł skalny pod szczytem Averau (2649 m)

Widoki z Averau są niesamowite, wszędzie dookoła charakterystyczne dla Dolomitów kształty skalnych baszt i ścian opadającymi kilkusetmetrowymi zerwami. Widać stąd na północ Masyw Tofanów, na wschód Masyw Cristallo i Sorapis, na południe Masyw Civetty i na zachód lodowiec Marmolady i dalej Grupę Selli. W dole pod nami, jak na dłoni, Cortina d'Ampezzo.

Wracamy do schroniska na przełęcz Forcella Nuvolau tą samą trasą, zejście ferratą jest nieco trudniejsze niż wychodzenie. Jeżeli nie musimy wracać do samochodu na Passo Falzarego, to możemy wybrać jedną z wspomnianych wcześniej możliwości (Cortina d'Ampezzo lub Passo Giau).

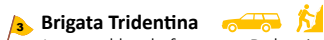


Ferrata na Averau



Masyw Selli - centralnie Exner Turm 2497

Dzień 3 - BT - klasyka ferrat



Brigata Tridentina

Jest to klasyk ferrat w Dolomitach. Świetnie poprowadzona droga oferuje czystą wspinaczkę w ścianie zakończonej efektownym mostkiem linowym. Duża ekspozycja i wspaniałe widoki. Ze względu na swoją dużą atrakcyjność i łatwy dojazd bywa czasami zatłoczona. Brigata Tridentina to droga, którą ma się ochotę przejść jeszcze raz.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Skala trudności: C

nazwa niemiecka: Pisciadu Klettersteig

Rejon: Dolomity; Grupa Sella

Podejście: ścieżką 0:10 h

Ferrata: 500 Hm; 3:00 h

Powrót: ścieżka nr 666 A/B 1:40 h

Wysokość n.p.m. min. 1940 m; max. 2585 m

Razem (z postojami): 5:30 do 6:30 h / 650 Hm

[Brigata Tridentina – klasyk ferraty](#)

Ważne: Czas przejścia może się znacznie wydłużyć przy dużej ilości ludzi na trasie.

Wyjście na trasę zaczynamy na szutrowym parkingu poniżej przełęczy Passo Gardena - od strony Corvay. Po kilku minutach docieramy pod pierwszą część ferraty. Droga jest łatwa (A/B), bardzo dobrze ubezpieczona, tylko trzeba uważać na strącane z trawiastych półeczek kamienie. Po 30 minutach przechodzimy pomiędzy charakterystycznymi dwoma skałami i dołączamy do ścieżki trawersującej zbocze.

Teraz czeka nas spacer w kierunku wschodnim pod widoczny z daleka wodospad. Po ok. 600 metrach skręcamy w prawo pod ścianę, gdzie zaczyna się właściwa ferrata. Warto podejść pod wodospad i uwiecznić to miejsce na paru zdjęciach.



Na trasie ferraty Brigata Tridentina

Mijamy tablicę, teraz już możemy zobaczyć ścianę i poprowadzoną w niej drogę, która robi naprawdę duże wrażenie! Łatwą wspinaczką (B) docieramy do półki, która dzieli wodospad Pisciadu na Górny i Dolny. Jest tu trochę miejsca na ewentualny odpoczynek.



Widok na osadę Colfosco z ferraty Brigata Tridentina

Ściana przed nami wygląda imponująco i zachęca do zdobycia, tym bardziej, że trudności są umiarkowane, a ubezpieczenia bardzo dobrze poprowadzone. Droga jest trochę trudniejsza technicznie (B/C), ale wspinaczka w dużej ekspozycji jest naprawdę piękna. Wchodzimy w łatwiejszy, lekko wypłaszczonej teren mając ostatni fragment wodospadu. W tym miejscu można opuścić ferratę i wygodną ścieżką wzdłuż potoku dotrzeć do schroniska Pisciadu, lub odpocząć i napić się lodowatej wody. Przed nami wejście na pionową ścianę Exner Turm 2497 m n.p.m. Ten odcinek jest już trudniejszy (C), ale po przejściu poprzednich ekspozycyjnych ścian przestrzeń pod nogami nie powinna już robić dużego wrażenia.



Na trasie ferraty Brigata Tridentina



Schronisko Franco Cavazza al Pisciadu nel Gruppo di Sella

Exner Turm jest właściwie iglicą oddzieloną od masywu głęboką na kilkaset metrów szczeliną. Pod samym szczytem musimy przetrawersować na południową stronę i przejść przez efektowny mostek. Tutaj kończy się ferrata. Od wyjścia z parkingu przejście tej trasy z odpoczynkiem i robieniem zdjęć zajmie nam ok. 4 godzin. Trzeba się też liczyć z opóźnieniem – w trudniejszych miejscach może tworzyć się po prostu korek. Wygodną ścieżką w kilkanaście minut docieramy do schroniska. Rifugio Franco Cavazza al Pisciadu nel Gruppo di Sella (niem. Pisciadù-Hütte) położone jest na wysokości 2585 m n.p.m. nad jeziorem Lago di Pisciadu w otoczeniu imponujących dolomitowych ścian Cima Pisciadu 2985 m i Sas da Lech 2936 m. Schronisko oferuje noclegi i wyżywienie. Na parking schodzimy drogą 666 przez Val Setus. Przy zejściu należy zachować ostrożność, gdyż „ścieżka” niewiele różni się od ferraty (miejsca A/B), można dla bezpieczeństwa asekurować się do stalowych lin. Na piargach droga 666 skręca w lewo na przełęcz Passo Gardena, a my podążamy w dół prosto na parking. Zejście zajmuje ok. 1:40 h.

Ważne! Jeżeli wspinamy się w słonecznym, upalnym dniu należy liczyć się z prażącym słońcem i wysokimi temperaturami.

Dzień 4 - trochę historii ferrat

Via ferrata – (z jęz. włoskiego. „żelazna ścieżka”) jest to ubezpieczona stalową liną droga wspinaczkowa. Skąd wziął się pomysł budowania ferrat? Dlaczego nawet, na wydawałoby się niedostępnych szczytach Dolomitów, możemy do dzisiaj znaleźć drut kolczasty, fragmenty stalowych umocnień lub uzbrojenia? Ponad 100 lat temu, podczas I Wojny Światowej, Dolomity były polem zaciętych bitew. Walczyły tu ze sobą wojska auto-węgierskie z włoskimi. Jak w takim



Fort Tre Sassi

terenie, przez kilka lat prowadzić skomplikowane działania inżynierjno-wojskowe? Przemierzając wspaniałe góry nie zdajemy sobie sprawy, że były one świadkiem tak dramatycznych wydarzeń.

Abym poznać historię budowania żelaznych ścieżek warto odwiedzić twierdzę – muzeum Fort Tre Sassi.

4 Fort Tre Sassi (3 kamienie)

Jest to twierdza – muzeum znajdująca się na wysokości 2197 m n.p.m., na drodze z Cortiny d'Ampezzo do Alta Badia, pomiędzy przełęczą Passo Valparola i Passo Falzarego. Fort został wybudowany przez Austriaków w 1897 roku. W czasie I Wojny Światowej, w 1915 roku, został zniszczony przez włoską artylerię, która celnym ogniem prowadzonym z okolic 5 Torri uszkodziła go do tego stopnia, że został ewakuowany. Na początku XXI w. obiekt został odrestaurowany i zorganizowano w nim Muzeum Wielkiej Wojny w Dolomitach. Zgromadzone tu bardzo dużo oryginalnych przedmiotów wyposażenia i uzbrojenia żołnierzy włoskich i austro-węgierskich.



Ekspozycja muzeum w Tre Sassi

Z ekspozycji dowiemy się, w jaki sposób w skale były drążone chodniki minowe, jak w tak trudnym terenie poruszali się żołnierze budując ścieżki, które dały początek obecnym ferratom, czyli „żelaznym drogom”, w jaki sposób żołnierze radzili sobie mieszkając w schronach na wysokościach ok. 3000 m i to przez cały rok, również zimą. W gablotach muzeum znajdują się bardzo ciekawe urządzenia, ubrania i przedmioty pozwalające przeżyć i walczyć w skrajnie trudnych górskich warunkach. Obok muzeum odtworzono koszary i okopy wojskowe, a na murach twierdzy można zobaczyć oryginalnie umundurowanego żołnierza z oddziałów, które tu walczyły.

Przed muzeum znajduje się spory parking.

Oprócz Fort Tre Sassi, w okolicy znajdują się inne ciekawe ekspozycje związane z okresem I Wojny Światowej:

- Skansen Lagazuoi- Passo Falzarego
- Skansen 5 Torri
- Skansen w Sasso di Stria- Passo Falzarego.

Dzień 5 - ferraty masywu Cristallo

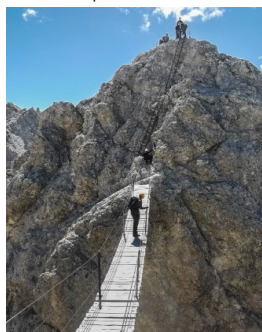
5 Masyw Cristallo

Przekraczając magiczną wysokość 3000 m n.p.m., położony tuż nad Cortiną d'Ampezzo Masyw Cristallo oferuje wspaniałe widoki i możliwość zmierzenia się z granitową wspinaczką ferratami. Pierwsza część, imienia Marino Bianchi, jest dość trudna wspinaczkowo (C/D), prowadzi w kierunku pd.-wsch. na szczyt Cristallo di Mezzo (2932 m). Druga - imienia Ivano Dibona poprowadzona jest granią w kierunku zachodnim. Jest łatwiejsza technicznie (B), za to znacznie dłuższa. Obie trasy są bardzo widokowe i urozmaicone.



Grani Cristallo z ferratą Marino Bianchi

Uwaga! Obecnie z powodów technicznych 24.07.2016 r. (do odwołania) zamknięto kolejkę na przełęcz Forcella Staunies (2930 m), co znacznie utrudnia dotarcie do nieczynnego schroniska Guido Lorenzi, gdzie mają swój początek obie ferraty. Proponujemy, aby spróbować (spytać na miejscu, czy obecnie jest taka możliwość) wejść ścieżką pod nieczynnym wyciągiem na przełęcz Forcella Staunies i spróbować fragmentów ferrat, a szczególnie zdobyć efektywny szczyt Cristallino d'Ampezzo o wysokości 3008 m n.p.m.



Kładka na ferracie Ivano Dibona

Jeżeli będziemy podchodzić pod starym wyciągiem to musimy doliczyć 2 h w górę i 1 h w dół. Do punktu startu nieczynnego wyciągu dojedziemy kolejką linową, której dolna stacja mieści się przy parkingu koło restauracji Rio Gere (dojazd z Cortiny d'Ampezzo drogą nr SR 48 w kierunku wschodnim). Wyjeżdżamy krzeselkiem do stacji Son Forca na wysokość 2215 m. Już stąd można podziwiać piękne panoramy otoczenia Cortiny d'Ampezzo. Po wyjściu na przełęcz Forcella Staunies musimy zdecydować, którą z ferrat i w jakim zakresie będziemy chcieli zdobyć.

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Marino Bianchi

Skala trudności: C/D
przewyższenie: ok. 240 m;
Czas przejścia: 2:30 h (tam i z powrotem ok. 4 h)
Powrót: tą samą drogą (ferratą) do schroniska Guido Lorenzi 1:30 h

Wysokość n.p.m. min. 2932 m; max. 3154 m

Parametry ferraty (opis i legenda na [str. 2](#)):

Ivano Dibona

Skala trudności: A/B
przewyższenie: ok. 250 m; zejścia ok. 950 m
Czas przejścia: ok. 6:00 h
Powrót: doliną, drogą nr 203 i 206 + do parkingu 2:30 h

Ferraty masywu Cristallo

Rezygnujemy z wejścia na szczyt ferratą Marino Bianchi i przechodzimy nią zaledwie kilkaset metrów, podziwiając wspaniałe widoki na dalszą część grani, gdzie prowadzi ferrata Ivano Dibona. Szczególnie imponująco wygląda wiszący mostek nad potężną przepaścią.

Wracamy do początku trasy (nieczynne schronisko Guido Lorenzi), skąd od razu wyruszamy w przeciwną stronę grani na ferratę imienia Ivano Dibona. Jest to łatwa technicznie droga A/B, natomiast bardzo wyczerpująca (8 godzin i 1600 m różnicy poziomów). Dodatkowo powrót do parkingu, skąd wyruszyliśmy zabiera kolejne kilka godzin. Chcąc skorzystać jak najwięcej z poruszania się po grani Cristallo wybieramy przejście początkowego odcinka ferraty Dibona i wejście na szczyt Cristallino d'Ampezzo o wysokości 3008 m n.p.m., czyli już „trzytysięcznik”. Omijamy galerijką stację kolejki i przez zalodzoną (środek lata) szczybinę w grani przechodzimy na jej północną stronę. Dalej przez fragmenty wykutych w czasie I Wojny Światowej sztolni docieramy do najbardziej znanego miejsca, czyli mostu linowego o długości 27 m rozpiętego nad potężną przepaścią.

? Najbardziej znaną atrakcją ferraty Ivano Dibona w Grupie Cristallo jest 27 metrowej długości wiszący most, który „zagrał” w filmie „Na krawędzi”. Dodatkowo, co chwilę, na trasie znajdujemy fragmenty fortyfikacji z I Wojny Światowej.

Po drugiej stronie mostu czekają na nas drabinki, które wyprowadzają na łatwą technicznie i bardzo widowiskową grani. Na uwagę zasługuje widok bardzo charakterystycznej góry Croda Rossa (Sextener Rotwand) 2 965 m. Widać też dalszą trasę ferraty Dibona przebiegającej przy ruinach kolejnych fortyfikacji. Droga opada w kierunku Przełęczu Grande (2874 m) i tutaj skręcamy w lewo na wariant ferraty prowadzący na Cristallino d'Ampezzo. Trasa jest technicznie łatwa, ale jest parę bardzo eksponowanych fragmentów.

Ze szczytu możemy podziwiać piękną panoramę Dolomitów. Widać stąd między innymi Sorapis 3205, Civetta 3220, Marmoladę 3342 m, Tofany, i oczywiście Croda Rossa.



Szczyt Croda Rossa widziany z Cristallino d'Ampezzo



Efektowna kładka na ferracie Ivano Dibona

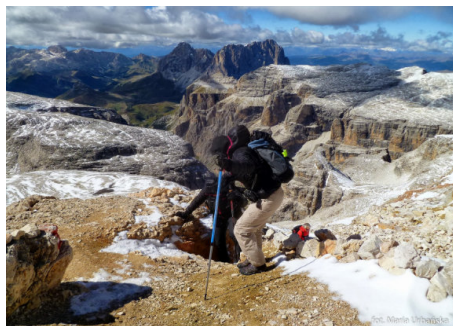
Schodzimy pokonując eksponowaną ściankę i dalej tą samą drogą przez most linowy wracamy na przełęcz, skąd czeka nas jeszcze zejście do stacji Son Forca.

Dzień 6 - trekking na Piz Boè



Piz Boè

Na koniec przygody z Dolomitami proponujemy łatwy trekking już bez ferraty, ale za to na wysokość sporo przekraczającą 3000 m. Dodatkowo w rejonie znajduje się sporo ciekawych trudniejszych tras ferratowych i wycieczkę możemy potraktować jako rekonesans przyszłych wypraw.



Pod szczytem Piz Boè (3 152 m)

Piz Boè (3 152 m) - jest to najwyższy szczyt masywu Sella, jego sylwetka podobna do piramidy góruje nad kamienistym, pustynnym płaskowyżem. Jego obraz puje trochę znajdujące się na samym szczycie schronisko i prostokątna tarcza anteny przekaźnikowej, ale widoki rekompensują wszystko. Najprostszym sposobem (nie z naczytym) wejścia na Piz Boè jest droga z przełęczy Passo Pordoi (2239 m), gdzie możemy dojechać autem lub autobusem. Przy dużym parkingu znajduje się stacja kolejki linowej Sass Pordoi (Funivia Sass Pordoi), dzięki której znacznie skrócimy wejście na szczyt. Za bilet na wjazd zapłacimy 12 € (2020 r.), ale zaoszczędzimy prawie 600 m podejścia, a z kabiny zobaczymy piękne widoki na skalne urwiska. Wyjeżdżamy na wysokość 2950 m na szczyt Sass Pordoi, który ze względu na swój kształt nazywany jest „tarasem Dolomitów”. Schodzimy nieco niżej na przełęcz Forcella Pordoi (2848 m), gdzie stoi schronisko o tej samej nazwie. Gdybyśmy nie zdecydowali się na jazdę kolejką, to moglibyśmy wejść tutaj szlakiem nr 627 z przełęczy Passo Pordoi. Dalej szlak prowadzi trawersami przez kamienny płaskowyż pod kopułę szczytową Piz Boè.

Na wierzchołek wchodzimy pokonując niewielkie trudności skalne ubezpieczone stalowymi linami. Piz Boè ze względu na stosunkowo łatwy sposób zdobycia trzytysięcznika, jest bardzo popularny wśród turystów, więc musimy się liczyć ze sporą ilością ludzi na trasie. Warto tu spędzić dłuższą chwilę podziwiając rewelacyjną panoramę praktycznie całych Dolomitów. Na samym szczycie znajduje się małe schronisko Rifugio Capanna Piz Fassa, które w zależności od warunków pogodowych i dostępności wody czynne jest od 15 czerwca do 29 września. Ze szczytu schodzimy ubezpieczoną w jednym miejscu ścieżką prosto do widocznego w dole większego schroniska Rifugio Boè (2873 m). Jest to dobre miejsce na odpoczynek przed czekającą nas drogą zejścia.

i Planując wycieczkę we włoskie Alpy należy koniecznie zaabac o bezpieczeństwo oraz odpowiednią polisę. Tak samo ważny jest dobór odpowiednich butów czy odzieży, jak posiadanie właściwego ubezpieczenia uwzględniającego wysokie koszty ratownictwa. Z odpowiednią [polisą](#) jesteśmy w stanie uniknąć większości nieprzewidywanych wydatków.

SIGNAL IDUNA

Droga powrotna prowadzi doliną Val Lasties, która głęboko wciną się w Masyw Selli od strony zachodniej. Mamy do pokonania ponad 1000 m w pionie, ale ścieżka poprowadzona jest przez kolejne piętra doliny w taki sposób, że nigdzie nie napotkamy trudności. Schodząc możemy spokojnie podziwiać wspaniałe formacje skalne otaczających nas potężnych ścian. Ścieżka wyprowadza nas na drogę biegnącą z Passo Pordoi na Passo Sella w miejscu o nazwie Pian Schiavaneis na wysokości (1850 m). Jest tu przystanek autobusowy, spory parking, restauracja i schronisko, a właściwie hotel- Rifugio Monti Pallidi, w którym możemy spędzić ostatnią noc wyjazdu, lub wrócić autobusem na Passo Pordoi.



Zejsście doliną Val Lasties

foto: Maria Urbaniśka



Lazurowe Wybrzeże

To największy region turystyczny Francji, ulubiony kierunek nie tylko milionów turystów, ale też najbogatszych ludzi świata, którzy mają tu swoje rezydencje. Słynie z ogromnej ilości atrakcji - wspaniałych kąpielisk, miejsc z ciekawą historią i piękną architekturą, muzeów i galerii sztuk, ale też wielkich imprez sportowych, słynnych kasyn gry i miejsc plenerów filmowych.

Warto wspomnieć o polskich śladach – miejscach, gdzie mieszkali i tworzyli polscy poeci i pisarze.

Nasza propozycja to, oprócz zwiedzania Nicei, wycieczki do innych pięknych miejsc Riwiery Francuskiej, jak Cannes, Monako i Anibes, polecamy też średniowieczne małe i klimatyczne peretki, jak np. Èze i Saint-Paul de Venise.

Będąc tu w lutym zobaczymy też słynny Karnawał w Nicei oraz „Święto Cytryny” w Mentonie.

Co trzeba wiedzieć o Francji

Stolica - Paryż

Ludność – ok. 67 mln

Język – francuski

Waluta – 1 euro = 100 centów (EUR, €)

Język

Językiem urzędowym kraju jest francuski. W wielu regionach funkcjonują również języki regionalne, np. bretoński w Dolnej Bretanii, holenderski we Flandrii, niemiecki w Alzacji-Lotaryngii, włoski na Korsyce.

Porozumiewanie się

Turysta, który porozumiewa się językiem francuskim jest w komfortowej sytuacji, gdyż Francuzi, szczególnie osoby ze starszego pokolenia oraz w mniej popularnych miejscach, dosyć niechętnie komunikują się w innych językach. W miejscach turystycznych nie powinno być problemu z porozumiewaniem się w języku angielskim.

Kuchnia

Francuska kuchnia jest bardzo bogata, urozmaicona, powszechnie znany jest jej ogromny wpływ na inne kuchnie świata.



Jedna z wielu restauracji na plaży w Cannes

Popularną przekąską regionu jest socca – cienki placek naleśnikowy z mąki z ciecierzycy, wody i oliwy. Tradycyjnie doprawiony jest świeżym rozmarynem, pieprzem i solą morską. Można go też jeść z dodatkami – pastami, z oliwkami lub anchois. Warto spróbować pissaladière – wariant pizzy - ciasto z cebulą, anchois i oliwkami. Nie można też zapomnieć o sałatce nicejskiej - z pomidorami, sałatą i cebulą, jajkiem, oliwkami i obowiązkowo tuńczykiem! Poza tym popularne są ryby, owoce morza, warzywa i tapenada – pasta z oliwek (czarna i zielona) oraz sery - tutaj zwykły makaron z parmezanem smakuje przepysznie!

? *Francja słynie z ogromnej ilości rodzajów serów - mówi się, że jest ich tyle, ile dni w roku, tak naprawdę jest ich około 500!*

Pikniki – jeżeli byliście we Francji to zauważyliście zamiatowanie Francuzów do pikników na miejskich skwerach, placach, nadmorskich plażach. W koszyku piknikowym zawsze znajdzie się bagietka, sery i oczywiście wino.



Nawet w lutym można zrobić piknik na plaży

Waluta

Walutą Francji jest euro (EUR).

Ceny we Francji

Francja nie jest tanim krajem, ale robiąc zakupy w sieciowych sklepach, np. Intermarche lub Carrefour za produkty spożywcze (bagietka, makaron, sery) zapłacimy podobnie jak w Polsce.

Opieka medyczna

Francja jest członkiem UE. Osoby opłacające składki NFZ, posiadające Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), mają prawo do korzystania z opieki zdrowotnej we Francji, na takich samych zasadach, jak osoby podlegające tamtejszemu ustawodawstwu. Opiekę medyczną na podstawie EKUZ można uzyskać w placówkach, które działają w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej (conventionné). Ich wykaz dostępny jest na stronie internetowej: <http://ameli-direct.ameli.fr/>.

Numer alarmowy (pod który można zadzwonić w nagłych przypadkach zdrowotnych) - „112” lub „15”.

i Pacjent posiadający kartę EKUZ korzystający ze świadczeń zdrowotnych we Francji musi najpierw pokryć we własnym zakresie pełne koszty udzielonych mu świadczeń w placówce, w której ma miejsce leczenie, a następnie może ubiegać się o zwrot ich części. W celu uniknięcia tych kosztów warto kupić dużo tańsze [ubezpieczenie turystyczne](#).



Kiedy warto wybrać się na Lazurowe Wybrzeże

Lazurowe Wybrzeże tętni życiem od maja do września, ale przyjazny klimat sprawia, że region można odwiedzać przez cały rok. Dla osób, które szukają ciekawego kierunku do zwiedzania polecamy przyjazd nawet w lutym, temperatury są wówczas bardzo przyjazne (można się już nawet wykąpać w morzu!), a poza tym jest to okres wielu atrakcji – m.in. odbywa się wówczas słynny Karnawał w Nicei i równolegle w sąsiednim miasteczku, Mentonie, coroczne „Święto Cytryny”.



Kolorowa roślinność na Wzgórzu Zamkowym w Nicei

Jak dojechać?

Jeżeli interesuje nas kilkudniowy pobyt najlepiej wybrać przelot samolotem. Dogodne połączenia lotnicze z Polski do Nicei pozwalają na zaplanowanie 7 dni pobytu, co jest optymalnym okresem do poznania największych atrakcji regionu.

Gdzie spać

Bardzo dobrą bazą noclegową jest Nicea i to nie tylko ze względu na świetną komunikację (autobusy i tramwaje), jest to także drugie we Francji miasto (po Paryżu) pod względem ilości miejsc noclegowych, bez trudu znajdziemy więc odpowiadające nam lokum.

[NOCLEGI](#)

Komunikacja na Lazurowym Wybrzeżu

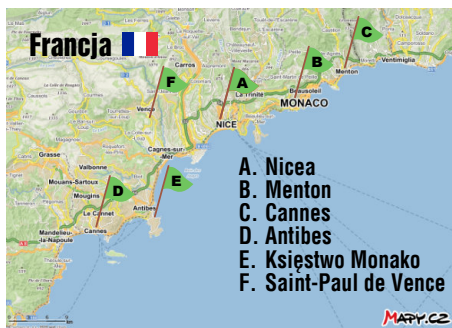
Region ma świetną komunikację publiczną (autobusy i tramwaje), obsługuje ją firma Lignes d'Azur. W zależności od potrzeb można skorzystać z biletów:

- SOLO- 1,50 euro (1 przejazd)
- karta MULTI – 10 przejazdów za 10 euro
- Ticket Azur (7- dniowy) – 15 euro



Tramwaje są idealnym środkiem komunikacji w Nicei

Przy tygodniowym pobycie warto kupić kartę 7-dniową. Uprawnia ona nie tylko do przejazdów po Nicei, ale też do wielu sąsiednich miast i atrakcji (np. Eze Village, Cannes, Menton, St. Paul de Vence, Vence, Cap Ferrat).



Dzień 1 - #I love Nice

A Nicea

Nicea jest stolicą ekonomiczną, kulturalną i turystyczną Lazurowego Wybrzeża. Miasto słynie z pięknej architektury, bogatej historii, licznych atrakcji i świetnego klimatu. Tutaj też organizowany jest coroczny karnawał. Nicea jest także świetną bazą wypadową do innych znanych miejsc Riwiery Francuskiej – Monako, Cannes, Vence oraz Menton.

Nicea jest drugą, po Paryżu, najczęściej odwiedzaną przez turystów miejscowością we Francji.



1 Port lotniczy Nicea

Lotnisko i pas startowy znajdują się na wysuniętym w morze półwyspie, już samo lądowanie obfituje we wspaniałe widoki (również nocą). Z portu lotniczego do centrum miasta dojedziemy miejskim tramwajem. Ruch lotniczy w Nicei jest spory i prawie o każdej porze zobaczymy przelatujące nisko nad morzem samoloty, w tym wiele małych prywatnych odrzutowców należących do najbogatszych ludzi świata mających tu domy.

Co warto zobaczyć w Nicei

Miasto ma bardzo dużo do zaoferowania, z ogromnej listy atrakcji należy wybrać oczywiście miejsca wg osobistych preferencji, a nasze propozycje potraktować jako rekonesans miasta i rozbudzenie apetytu na kolejną wizytę.



Widok ze Wzgórza Zamkowego na Stary Port w Nicei

2 Wzgórze Zamkowe

Znajduje się pomiędzy portem i Starym Miastem, na górę można dotrzeć po schodach prowadzących z kilku stron, można też wjechać windą (winda jest przy Hotelu Suisse). Wzgórze słynie przede wszystkim z zapierających dech widoków – zarówno w stronę portu w Nicei, jak i w kierunku Promenady Anglików i Zatoki Aniołów. Oprócz zabytków- ruiny katedry i 2 zabytkowych cmentarzy (katolicki i żydowski), jest też kilka atrakcji, m.in. sztuczny wodospad, park i ogród.

? Na jednym z cmentarzy na Wzgórzu Zamkowym pochowany jest Emil Jellinek-Mercedes – austriacki przedsiębiorca i dyplomata, który przyczynił się do powstania pierwszego samochodu Mercedes.

Codziennie ze wzgórza wystrzeliwany jest „strzał z armaty” sygnalizujący południe.



Sztuczny wodospad na Wzgórzu Zamkowym w Nicei

3 Promenada Anglików

To chyba najslawniejsze miejsce w Nicei, ulubione miejsce imprez, towarzyskich spotkań i rodzinnych spacerów. Promenada poprowadzona jest nad samym morzem, wzdłuż Zatoki Aniołów. Została wybudowana w XIX w., w okresie, kiedy Nicea została odkryta przez bogatych Anglików spędzających tu zimy. Warto zwrócić uwagę na piękne wille i hotele stojące tuż przy Promenadzie,



Klasztor Franciszkanów w Cimiez

np. słynny Hotel Negresco, który należy do najdroższych na świecie.

Niestety, tutaj właśnie doszło do zamachu terrorystycznego 14 lipca 2016, w którym zginęło 87 osób.

Promenada Anglików tętni życiem całą dobę, jest też pięknie oświetlona w nocy, dlatego polecamy wybrać się tutaj także na wieczorny spacer.

4 Cimiez

Jest to dzielnica ze starożytnymi pozostałościami i parkiem, znana z pięknego widoku na miasto. Wzgórze Cimiez kryje niezwykle zabytki z okresu rzymskiego, z tego okresu pochodzi kompleks Park Areny Cimiez: m.in. ruiny teatru antycznego (z III w.) i łaźni rzymskich.

Miłośnicy malarstwa powinni odwiedzić Muzeum Matisse'a (słynny malarz mieszkał i zmarł w Nicei, pochowany jest na pobliskim cmentarzu) oraz Muzeum Narodowe Marc Chagall. Tutaj też znajduje się klasztor Franciszkanów i kościół Matki Bożej Wniebowziętej (XV w.). Do klasztoru przylega Muzeum Franciszkańskie i przyklasztorny ogród-rozciąga się stąd wspaniały widok na miasto.

University of Nice Sophia Antipolis

5 Obok Cimiez znajduje się uniwersytet, którego siedziba mieści się w Zamku Valrose (wybudowany w neogotyckim stylu w 1870 r.), przylega do niego ogromny, wspaniale urządzone park, który przywodzi na myśl bajkowe scenerie.



Bajkowy park Uniwersytetu Nicejskiego

6 Mont Boron

Jest to wzgórze z przepięknym widokiem na Niceę i Villefranche-sur-Mer i zarazem dzielnica willowa. Na szczycie wzgórza stoi fort Mont Alban, obiekt militarny wzniesiony w XVI w. Jest to popularny kierunek na spacer, pikniki oraz popularne miejsce do gry w bule i frisbee.



Fort Mont Alban na wzgórzu Mont Boron

Na górę można wyjechać samochodem, autobusem (nr 33), rowerem lub wejść na piechotę.

7 Plac Massena  

Jest to główny Plac w Nicei, z charakterystyczną czarno- białą kostką i piękną Fontanną Słońca oraz posągiem Apolla, tutaj odbywa się m.in. Nicejski Karnawał.

8 Plac Garibaldiego  

Plac ma bardzo włoski charakter, stoi tu m.in. pomnik Giuseppe Garibaldiego oraz fontanna.

? Nicea jest świetnym kierunkiem dla miłośników sztuki - znajduje się tu 100 muzeów i 150 galerii, m.in. największa w świecie kolekcja dzieł Marca Chagalla, kolekcje dzieł Matisse'a oraz znanych impresjonistów: Degasa, Renoira, Moneta i Sisleya.

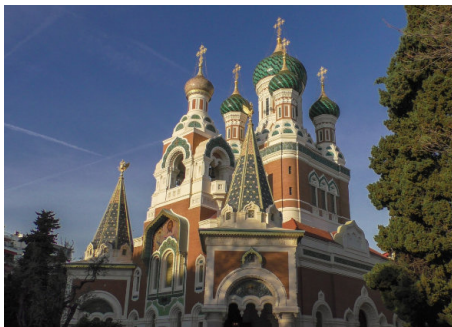
9 Stare Miasto 

Stare Miasto to zabytkowe, turystyczne centrum miasta, z urokliwymi kamieniczkami, placami, zaułkami. W ciągu dnia panuje tu typowo handlowo-kawiarniana atmosfera, w nocy wąskie uliczki tętnią życiem towarzyskim – restauracje i puby pełne są gości.

Znajdują się tutaj zabytkowe kościoły i wiele budynków z niezwykłą historią.

10 Sobór św. Mikołaja  

W Nicei możemy też zobaczyć cerkiew prawosławną wybudowaną w 1912 r., jest to największa cerkiew w stylu rosyjskim wzniesiona poza Rosją. Cerkiew została wzniesiona w stylu bizantyjskim, na miejscu willi, w której zmarł carewicz Mikołaj Aleksandrowicz, syn Aleksandra II.



Sobór św. Mikołaja w Nicei

Karnawał w Nicei (Carnaval de Nice) – to największa zimowa impreza na Lazurowym Wybrzeżu i jeden z trzech największych karnawałów na świecie (po Rio i Wenecji). Karnawał o znanym nam dzisiaj charakterze

ma swój początek w XIX w., atrakcję zorganizowano dla przebywającej na Riwierze Francuskiej burżuazji.

Wśród stałych atrakcji jest m.in. Parada Światła i Bitwa Kwiatowa. Aby wziąć udział w karnawale należy kupić bilet.

? Warto dodać, że Nicea ze względu na dogodny klimat była od XIX wieku chętnie odwiedzana przez Polaków, którzy przybywali tu dla podreperowania zdrowia. Bywali tu m.in. pisarze: Zygmunt Krasiński, Józef Ignacy Kraszewski, Maria Konopnicka, Stefan Żeromski, Kornel Makuszyński, Gabriela Zapolska i Henryk Sienkiewicz, który właśnie w Nicei skończył pisać Quo Vadis. W latach 2008–2013 w Nicei mieszkał Sławomir Mrożek.



Olbrzymie figury karnawału w Nicei

Bardzo miłym i częstym akcentem jest widok kolorowo ubranych ludzi, osoby przebrane w barwne stroje mogą wejść na teren imprezy za darmo.

Będąc w Nicei w czasie karnawału trzeba liczyć się z ograniczeniami komunikacji miejskiej, głównie w miejscach parad, np. na Placu Massena, niech was nie zdziwi również widok uzbrojonych w broń ostrą patrolujących miasto żandarmów.

Dzień 2 - pachnące perfumami Èze

11 Èze  

Jest to jedno z najpiękniejszych miejsc Lazurowego Wybrzeża. Ta niewielka średniowieczna wioska ulokowana na wysokim klifie, na wysokości ponad 400 metrów n.p.m. nazywana jest „orlim gniazdem”. Jej największą atrakcją jest kompleks kamiennych budynków z wąskimi ulicami pięknie udekorowanymi kwiatami i kolorowymi pnączami. Obecnie w kamienicach mieszczą się sklepy, galerie sztuki, hotele i restauracje.



Uliczki Èze

Èze słynie również ze znajdującego się na stromym zboczu pięknego ogrodu botanicznego z bogatą kolekcją kaktusów i sukulentów.



Kamienne uliczki Èze



Widok na Cap Ferrat ze wzgórza Mont Boron

Wyjątkowe położenie wioski sprawia, że z jej murów rozciąga się imponująca panorama Riwiery. Èze od dawna przyciągało turystów, artystów i wiele słynnych osób, mieszkali tu m.in. Nietzsche, Walt Disney oraz Bono z U2.



Fabryka perfum i mydeł Fragonard w Èze

W Èze znajduje się słynna wytwórnia perfum i mydeł Galimard i Fragonard, jeżeli tylko znajdziecie czas warto ją zwiedzić (zwiedzanie z przewodnikiem trwa ok. 0:30 godz., jest darmowe), a potem zrobić „pachnącą” zakupy.

? W Èze mieszkał i tworzył Fryderyk Nietzsche, tu właśnie pracował nad swoim słynnym dziełem „Tako rzecze Zaratustra”. Ścieżka łącząca Èze-Village z położonym niżej Èze-sur-Mer, którą często pokonywał została nazwana „Ścieżką Nietzschego”.

Do Èze najlepiej dojechać jest autobusem nr 82 z Nicei, przystanek autobusowy jest zaraz obok murów starego miasta. Jeśli mamy Ticket Azur (7- dniowy) – nie płacimy za przejazd, ale trzeba pamiętać o skasowaniu biletu!

Jeżeli starczy nam sił i czasu, możemy zejść w dół ścieżką Nietzschego i podjechać lub przejść na półwysp Cap-Ferrat.

Cap Ferrat

Jest to przylądek pomiędzy jednymi z piękniejszych miejscowości Riwiery: Beaulieu-sur-Mer oraz Villefranche-sur-Mer. Wokół przylądka poprowadzona jest trasa spacerowa- po jednej stronie morze, po drugiej wille najbogatszych osób ze świata biznesu i mediów. Dużo tu ładnej naskalnej



Zimowa kąpiel w morzu na Cap Ferrat

roślinności i różnych imponujących rozmiarów sukulentów – nawet w lutym jest tu kolorowo! Po drodze mijamy małe, dzikie plaże które kuszą kąpielą nawet w lutym!

Więcej informacji: link

Dzień 3 - Święto Cytryn w Menton

Menton

W Polsce zwany Mentona, to słynny ośrodek turystyczny na Lazurowym Wybrzeżu, miasto z przepiękną zabudową Starego Miasta oraz wieloma niezwykłymi ogrodami, ale przede wszystkim znane z corocznego Święta Cytryn.

Mentona leży na granicy francusko-włoskiej w pobliżu księstwa Monako. Cechuje go wyjątkowy śródziemnomorski klimat, który nie tylko przyciąga tłumy turystów, ale sprzyja też uprawie wielu egzotycznych roślin, a przede wszystkim cytrusów – w latach 20. XX w. region ten był największym producentem cytryn w Europie.



Bajkowe rzeźby z cytryn i pomarańczy w Menton

Miasto powszechnie znane jest ze Święta Cytryn, imprezy karnawałowej organizowanej co roku pod koniec lutego. Podobnie jak Karnawał Nicejski święto zostało zorganizowane pod koniec XIX w. dla urozmaicenia pobytu bogatej arystokracji, która spędzała zimy na Lazurowym Wybrzeżu; w 1882 roku wzięła w nim udział sama królowa Wiktoria!

Przygotowania do święta są bardzo intensywne- w ciągu piętnastu dni około 300 osób buduje tematyczne konstrukcje z cytryn i pomarańczy osiagających nawet kilkanaście metrów wysokości, nocą są one przepięknie oświetlone. Do ich przygotowania wykorzystuje się 140 ton owoców, które przymocowuje się przy pomocy gumek do druczanych konstrukcji. Na koniec imprezy owoce, z



Potężne instalacje z cytryn i pomarańczy w Menton



Panorama plaży i starówki w Menton

których większość jest w dobrym stanie, sprzedawane są po niskich cenach. Co roku jest inny temat przewodni święta, był to już m.in. „Bollywood”, „Alicja w Krainie Czarów”, „W 80 dni dookoła świata”. Owocowe rzeźby można podziwiać w parku Biovès w Menton, zwiedzanie jest płatne: 10- 13 Euro. W czasie trwania festiwalu całe miasto pełne jest akcentów cytrynowych, poza tym w lokalnych sklepikach można kupić produkty z cytryn, np. syropy, nalewki, wody toaletowe, mydła, itp. Festiwal odbywa się co roku w lutym, został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego Francji.

Menton to nie tylko karnawał, ale też przepiękne Stare Miasto. Centrum historyczne to sieć wąziutkich uliczek, urokliwych zaułków schowanych pomiędzy kolorowymi fasadami kamienic. Sam spacer jest niezwykle przyjemnością, ale warto też zobaczyć kilka zabytków, m.in.:

- Kościół św. Michała Archanioła (barokowy kościół z XVII w.),
- Cerkiew Ikony Matki Bożej „Wszystkich Strapionych Radość” i św. Mikołaja z XIX w.,
- muzeum Jean-Cocteau,
- cmentarz, na którym znajdziemy m.in. polskie mogiły.

Miasto ma piękną plażę, poza sezonem można na niej zrobić sobie piknik.

Dojazd do Mentony – autobusem nr 100 z Nicei, podróż trwa ponad godzinę.

Dzień 4 - filmowe Cannes



Cannes Jest znane przede wszystkim dzięki słynnemu festiwalowi filmowemu, ale miasto przyciąga nie tylko miłośników kina, znajduje się tutaj jedna z piękniejszych plaż na Lazurowym Wybrzeżu. Obowiązkowym punktem programu wśród odwiedzających Cannes jest oczywiście Pałac Festiwalowy oraz Aleja Gwiazd z odciskami dłoni sławnych ludzi kina. Warto też przejść główną promenadą miasta La Croisette, by zobaczyć imponujące i najdroższe hotele w mieście, w tym



Odcisk dłoni Sharon Stone w Alei Gwiazd w Cannes

m.in. ulubiony hotel gwiazd filmowych- Carlton – InterContinental.

? Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Cannes odbywa się od 1946 r. w Cannes. Główną nagrodą festiwalu jest Złota Palma – przyznawana dla najlepszego filmu. Z polskich filmów, które otrzymały nagrodę były: „Człowiek z żelaza” Andrzeja Wajdy i „Pianista” Romana Polańskiego.

Największa atrakcja Cannes, czyli budynek Pałacu Festiwalowego, bez całej festiwalowej otoczki przepychu jest szary, nijaki i ogólnie rozczarowujący. Nie zmienia to jednak faktu, że będąc na Lazurowym Wybrzeżu każdy chce zobaczyć Cannes osobiście.



Słynne schody Pałacu Festiwalowego w Cannes

Dojazd do Cannes- z Nicei do Cannes jeździ autobus linii 200, bilet kosztuje 1,5 euro (przystanek jest przy Parku Phoenix). Szybciej, ale też drożej można dojechać pociągiem regionalnym.

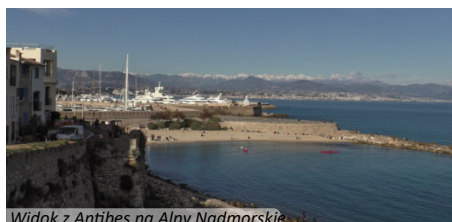
Wizyta w Cannes nie zajmie nam dużo czasu, więc można jeszcze po drodze zwiedzić (na trasie przejazdu autobusu) piękne miasteczko Antibes.



Antibes Miasteczko zachwyca piękną starówką, piaszczystymi plażami i wspaniałym widokiem na Alpy Nadmorskie. Jest to także jeden z najmłodniejszych i najdroższych kurortów na Lazurowym Wybrzeżu.

Przed wszystkim warto zobaczyć stare miasto, m.in.:

- piękną starówkę,
- mury obronne i pozostałości fortyfikacji (Fort Carré i bastion św. Andrzeja) otaczające stare miasto,
- Muzeum Picassa (Zamek Grimaldich z XIII-XVI w.),
- Muzeum Archeologiczne- w bastionie św. Andrzeja.



Widok z Antibes na Alpy Nadmorskie

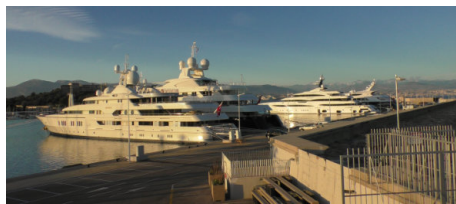
Lazurowe Wybrzeże Francji

Odbyna się tu słynny targ prowansalski, gdzie można kupić m.in. zioła i olejki zapachowe.

Na plażach wokół starego miasta można odpocząć i oczywiście zrobić sobie piknik.

Jeżeli mamy więcej czasu na pobyt w Antibes warto wybrać się również na spacer do Cap d'Antibes, ścieżką poprowadzoną brzegiem skalistego półwyspu. Po drodze czeka nas ładny widok na morze oraz na okazałe rezydencje i ogrody, które należą do najbogatszych, m.in. swoją willę ma Roman Abramowicz.

W Antibes znajduje się jeden z największych i najbardziej elitarnych portów jachtowych w Europie. Przy „Przystań Miliarderów” można zobaczyć zacumowany „Octopus” - jeden z najdroższych jachtów na świecie należący do Paula Allena, współzałożyciela Microsoftu. Cumują tu również swoje jachty hinduscy miliarderzy, saudyjscy książęta, wspomniany już Roman Abramowicz, itp.



„Przystań Miliarderów” w Antibes

W Antibes, w Zamku Grimaldich, znajduje się Muzeum Picassa. W 1946 r. Picasso przez kilka miesięcy miał tutaj swoją pracownię, którą udostępnił mu władze miejskie. Artysta w ramach podziękowania zostawił miastu ponad 150 swych dzieł.

Dzień 5 - Monte Carlo w Monako

Księstwo Monako

Monako to europejska stolica hazardu, to właśnie w jej dzielnicy- Monte Carlo, mieści się najszlachetniejsze kasyno świata, w którym zagrał nawet James Bond (w filmie „Golden Eye”). Dla turystów jest to miejsce należące do obowiązkowych pozycji. Kasyno można zwiedzić wewnątrz (wejście jest płatne iw określonych godzinach), ale klimat bogactwa, bliztru widać w całym otoczeniu – zobaczymy imponujące hotele, wspaniałe ogrody, aleje i skwery i oczywiście parkujące tu drogie samochody zamożnych gości.

Monako powszechnie kojarzone jest z kasynem w Monte Carlo i wyścigami F1, ale to słynne państwo-miasto ma dużo więcej do zaoferowania dla turystów.

Kolejnymi atrakcjami są: Opera Monte Carlo (jej gmach przylega do kasyna), Promenada Mistrzów z odciskami stóp sławnych piłkarzy, wspaniałe ogrody, m.in.: ogród Boulingrins i Ogród Japoński i popularna na Riwierze Francuskiej plaża Larvotto. W Monte Carlo znajdują się również najszlachetniejsze i najdroższe hotele oraz port jachtowy.

Nazwa Monte Carlo oznacza w języku liguryjskim „wzgórze Karola”, nawiązuje ona do Karola III Grimaldi, księcia Monako.

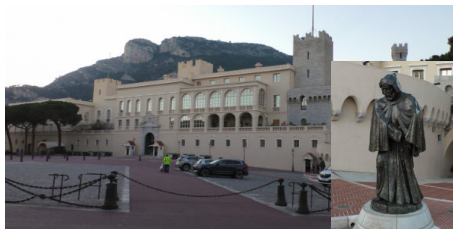
W Monte Carlo odbywa się coroczny, prestiżowy wyścig Formuły 1.



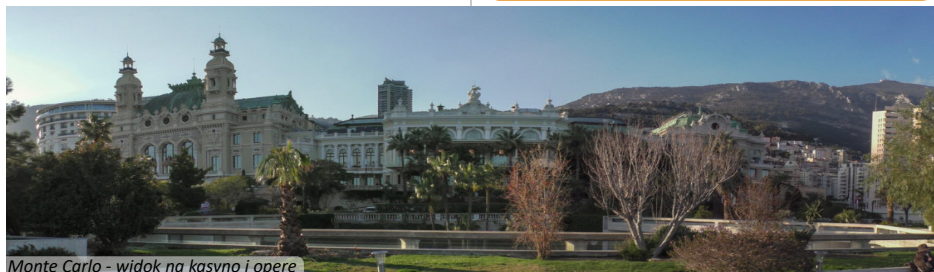
Pomnik Williama Grovera (Grand Prix Monako w 1929 r.)

Z Monte Carlo przechodzimy spacerkiem do Starego Miasta, które usytuowane jest na wysokim skalnym cyplu. Znajduje się tutaj m.in.:

- Pałac Książęcy, który aktualnie jest oficjalną rezydencją rodziny książęcej (udostępniony do zwiedzania w sezonie letnim),
- Katedra św. Mikołaja (XIX w.). Odbył się tutaj ślub Grace Kelly z księciem Monako, jest to również miejsce pochówku wielu członków rodu Grimaldich, m.in. księżnej Grace Kelly i księcia Rainier III,
- Pałac Sprawiedliwości (obok katedry św. Mikołaja),
- Ogrody św. Marcina z egzotyczną roślinnością oraz pięknymi rzeźbami.



? Przed budynkiem pałacu stoi pomnik Franciszka Grimaldiego, z którym związana jest historia zdobycia twierdzy Monako. W 1297 r. Franciszek w przebraniu mnicha zapukał do bramy i poprosił o gościnę. Kiedy strażnicy wpuścili go do środka kompani Franciszka zaatakowali i zabili zaskoczonych strażników i przejęli twierdzę. W ten sposób Monako znalazło się w rękach rodziny Grimaldich i stąd też w herbie Monako znajdują się postaci dwóch mnichów.



Monte Carlo - widok na kasyno i operę

Lazurowe Wybrzeże Francji

Warto też zobaczyć też Port Herkulesa, w którym cumują luksusowe jachty. We wrześniu organizowana jest w Monako prestiżowa impreza Monaco Yacht Show.

? Uwaga! Monako nie jest krajem członkowskim UE, dlatego należy uważać na połączenia telefoniczne i korzystanie z Internetu w telefonie!

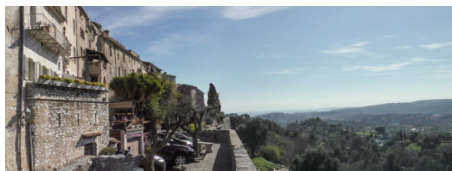
Dojazd do Monako i Monte Carlo z Nicei autobusem nr 100, bardzo widokową drogą wzdłuż Lazurowego Wybrzeża. Podróż trwa ok. 1 godz. Bilet kosztuje 1,50 euro.

Można też pociągiem - szybciej, ale drożej.

Dzień 5 - Saint-Paul de Vence

Saint-Paul de Vence

Saint-Paul de Vence to jedno z najstarszych średniowiecznych miast na Riwierze Francuskiej i jedno z najpiękniejszych orlich gniazd regionu – ułożone na wzgórzu i otoczone wysokim murem faktycznie wygląda jak kamienne orle gniazdo. Saint-Paul de Vence odkryli w XX wieku malarze, mieszkali tu i tworzyli m.in. Henri Matisse, Pierre-Auguste Renoir, Raoul Dufy i Marc Chagall. Artystyczny klimat znajdziemy też dzisiaj – w średniowiecznych kamienicach mieszczą się galerie, pracownie malarskie i uroczne restauracyjki.



Widok z Saint-Paul de Vence w kierunku morza

Stare Miasto to płatanina wąskich i krętych uliczek, które co rusz wyprowadzają nas na uroczne placzki. Wśród zabytków, które warto zobaczyć jest romański kościół z XIV w. (Collégiale de la Conversion-de-Saint-Paul), Kaplica Białych Pokutników z XVII w. i piękna fontanna na Place de la Grande Fontaine.



Fontanna z 1615 r. na Place de la Grande-Fontaine

Dojazd do Saint-Paul de Vence - z Nicei dojedziemy tu autobusem nr 400 (z przystanku Park Phoenix), bilet kosztuje 1,5 € w jedną stronę.

Vence

Obok Saint-Paul de Vence znajduje się bardzo interesujące miasteczko – Vence. Ono również było miejscem, gdzie mieszkali i tworzyli artyści, m.in. D.H. Lawrence, Henri Matisse, Marc Chagall. Ale warto je odwiedzić przede wszystkim dla polskich śladów – tutaj bowiem 5 ostatnich lat życia spędził Witold Gombrowicz.



Fontanna Peyra i zaproszenie na ekspozycję o Gombrowiczu

Pisarz mieszkał w zabytkowej kamienicy Villa Alexandrine (obecnie jest tu Muzeum Gombrowicza). Zmarł w 1969 roku i został pochowany na cmentarzu komunalnym Vence.

Oprócz Muzeum Gombrowicza warto też zobaczyć:

- Katedrę Narodzenia NMP z XI wieku ze strzemiętami i z mozaiką Marca Chagalla z 1911 r.,
- pozostałość drogi rzymskiej- rue des Portiques (prowadziła do Cimiez- obecnie dzielnica Nicei),
- Zamek Villeneuve (le Château de Villeneuve) z muzeum sztuki,
- Bramę Peyra przebudowaną w 1810 roku,
- Kaplicę Różańcową z dekoracjami Henri Matisse'a,
- Wieżę Saint-Lambert.



Katedra Narodzenia NMP w Vence

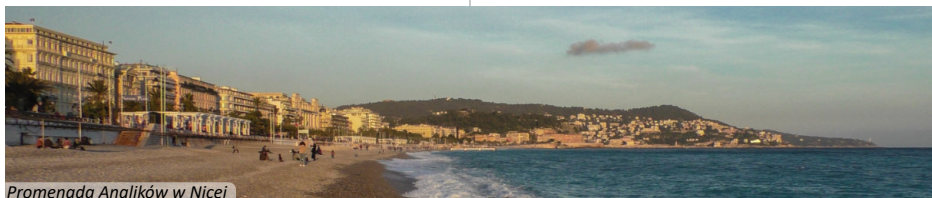
Vence słynie z wody źródlanej, która jest dostępna w licznych fontannach w mieście.

Dojazd do Saint-Paul de Vence i Vence - z Nicei dojedziemy tu autobusem nr 400 (z przystanku Park Phoenix), bilet kosztuje 1,5 € w jedną stronę.

i Korzystając z karty EKUZ we Francji i tak w praktyce musimy samodzielnie pokryć pełny koszt wizyty. Wynosi on 23 euro w przypadku lekarza pierwszego kontaktu i dentystry oraz 25 euro w przypadku lekarza specjalisty. Następnie możemy dopiero wnioskować do NFZ o 70% refundacji poniesionych kosztów. Żeby uniknąć kosztów i kłopotów warto wcześniej zadbać o [odpowiednią polisę](#).

SIGNAL IDUNA 

Lazurowe Wybrzeże, sama Nicea i jej okolice to temat na co najmniej kilka tygodniowych wyjazdów.



Promenada Anglików w Nicei



foto: A.M.Z. Gryziecki

Pireneje

To łańcuch górski leżący pomiędzy Atlantykiem, a Morzem śródziemnym, którego grzbietem przebiega granica pomiędzy Francją, a Hiszpanią. Jest świetnym terenem do wielu aktywności górskich - spacerów, trekkingu, kolarstwa, itp. Duża ilość tras o różnym stopniu trudności pozwala na swobodne planowanie pobytu z uwzględnieniem możliwości nawet towarzyszących nam dzieci. Nasze propozycje to w głównej mierze krótsze, niewymagające kondycyjnie wycieczki, które dla osób szukających górskich wyzwań mogą być uzupełnieniem i urozmaiceniem ambitniejszych trekkingów.

? Pireneje mają długość ok. 450 km. Najwyższym szczytem jest Pico de Aneto (3404 m n.p.m.) leżący po stronie hiszpańskiej, natomiast najwyższym szczytem francuskiej części Pirenejów jest Vignemale (3298 m).

Nasze propozycje wycieczek dotyczą tylko strony francuskiej – a dokładnie środkowej części pasma położonej we francuskim departamencie Pirenejów Wysokich (Hautes-Pyrénées), w regionie Oksytanii. Głównym miastem departamentu jest Tarbes. Poniżej plan spędzenia tygodnia w Pirenejach:

- Spacer do jeziora Arou,
- Wokół jezior w rezerwacie Lacs du Néouvielle,
- Pic du Midi de Bigorre na rowerze,
- Grande Cascade de Gavarnie – słynny wodospad,
- Przełęcz Tourmalet i wyścig kolarski Tour de France,
- Signal de Bassia z przełęczą Beyrède.



Jezioro Laquettes poniżej Jeziora Aubert

foto: A.M.Z. Gryziecki

Co trzeba wiedzieć o Francji

Francja jest członkiem Unii Europejskiej i należy do strefy Schengen, możemy tu przyjechać z Polski bez kontroli granicznej.

Jest to jedno z najchętniej odwiedzanych państw na świecie. Najbardziej popularnymi miejscami są m.in. Paryż, Lazurowe Wybrzeże oraz Lourdes – miejsce pielgrzymek.

Stolica - Paryż

Ludność – ok. 67 mln

Język – francuski

Waluta – 1 euro = 100 centów (EUR, €)

Język i porozumiewanie się

Językiem urzędowym kraju jest francuski. Turysta fancekkojęzyczny jest w komfortowej sytuacji, gdyż Francuzi, szczególnie osoby ze starszego pokolenia oraz w mniej popularnych miejscach, dość niechętnie komunikują się w innych językach. W miejscach turystycznych nie powinno być problemu z porozumiewaniem się w języku angielskim.

Kuchnia w Pirenejach

Pireneje to region rolniczy, dlatego też w kuchni dominują dania oparte o lokalne produkty. Popularnymi regionalnymi potrawami są m.in. cassoulet toulousain – danie podobne do naszej fasoli po bretońsku, zupa krem z kasztanów i clafoutis - deser z owocami, np. wiśnie, czereśnie, jabłka lub brzoskwinie zapieczone są w cieście naleśnikowym. Z mięs dominują dania z jagnięciny i baraniny.



Sękacze i nugaty na stoisku w Lourdes

foto: Maria Urbanska



fol. A.M.Z. Gryzleccy

Widok z przełęczy Estoudou na zapórę i Jezioro Cap de Long

Jeśli Francja i góry – to nie może zabraknąć oczywiście serów – popularne rodzaje to m.in.:

- Rocamadour - tradycyjny miękki ser z koziego mleka,
- L'Occitan - miękki ser, wyprodukowany z mleka koziego,
- Petit Agour - prasowany twardy ser owczy o łagodnym owocowym smaku,
- Ossau Iraty Fermier - twardy ser z mleka owczego o pikantnym smaku,
- Roquefort La Coccinelle - dobrze znany i popularny ser z charakterystyczną niebieską pleśnią z mleka owczego o ostrym smaku.

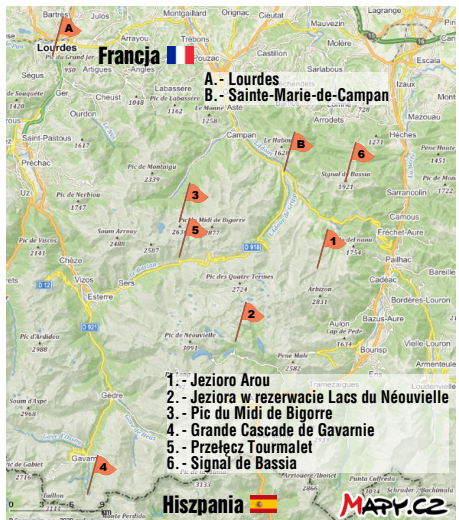
Słynny jest też ser Ossau-Iraty Brebis (Ardi Gasna) Pyrenees - ser z owczego mleka o karmelowo-orzechowym smaku, który dojrzewa ok. 3 – 8 m-cy, najczęściej podaje się go konfiturami z wiśni lub pigwy.

Waluta

Walutą Francji jest euro (EUR).

Ceny we Francji

Francja nie jest tanim krajem, z wyższymi cenami należy liczyć się w miejscach turystycznych i restauracjach. Robiąc zakupy w sieciowych sklepach, np. Intermarche lub Carrefour za produkty spożywcze (bagietka, makaron, sery) zapłacimy podobnie jak w Polsce.



1. - Jezioro Arou
2. - Jeziora w rezerwacie Lacs du Néouville
3. - Pic du Midi de Bigorre
4. - Grande Cascade de Gavarnie
5. - Przełęcz Tourmalet
6. - Signal de Bassia

Hiszpania

MARY.CZ

Opieka medyczna

Francja jest członkiem UE. Osoby opłacające składki NFZ, posiadające Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), mają prawo do korzystania z opieki zdrowotnej we Francji, na takich samych zasadach, jak osoby podlegające tamtejszemu ustawodawstwu.

Należy pamiętać, że nawet posiadając kartę EKUZ pacjent pokrywa część kosztów świadczeń medycznych, w różnym stopniu w zależności od rodzaju świadczenia. Zdecydowanie zalecane jest wykupienie dodatkowego, prywatnego ubezpieczenia.

Numer alarmowy, pod który można zadzwonić w nagłych przypadkach zdrowotnych - **112**, ewentualnie numery lokalnych służb ratowniczych często podawane dodatkowo na tablicach informacyjnych przy szlakach turystycznych.

i Ze względu na bardzo wysokie koszty leczenia we Francji warto zaopatrzyć się w dodatkową polisę ubezpieczeniową. Decydując się na ryzyko może spotkać nas przykra niespodzianka wynosząca nawet do 150 euro w przypadku jednorazowej wizyty u lekarza specjalisty oraz do 1500 euro za dobę leczenia w szpitalu. Warto więc przed wyjazdem wybrać [odpowiednią polisę](#).

KioskPolis.pl

Kiedy warto wybrać się w Pireneje

Dobrym okresem do górskich wędrówek jest lato i wczesna jesień, jeśli jednak chcemy wziąć udział w wielkim sportowym święcie, jakim jest Tour de France nasz pobyt musimy zaplanować w lipcu.

Jak dojechać w Pireneje?



Dojazd samochodem przez Niemcy do Strasburga, a stamtąd autostradą przez Lyon Clermont-Ferrand i Tuluzę w kierunku Tarbes, z autostrady A64 zjeżdżamy w Tournay zjazdem 14, dalej drogą D20 i D938 jedziemy do Bagnères de Bigorre, skąd drogą D935, przez Campan dojeżdżamy do Sainte-Marie-de-Campan.



Parking przy Jeziorze Orédon

fol. A.M.Z. Gryzleccy



fol. A.M.Z. Gryziec

W drodze do Jeziora Arou na przełęczy Clot de Pourtillou

Z granicy Polski w Jędrzychowicach mamy do przejechania prawie 1900 km. Warto jednak przewidzieć więcej czasu na podróż i zrezygnować z autostrad, by po drodze zobaczyć inne regiony Francji. Na naszej trasie znajduje się między innymi Alzacja i Masyw Centralny.

Inną opcją dojazdu jest lot do Lourdes. Lotnisko znajduje się w odległości 36 km od Sainte-Marie-de-Campan.

Gdzie szukać noclegów

Region ma dobrą bazę noclegową, dlatego bez trudu znajdziemy odpowiadające nam lokum. Polecamy m.in. niewielką miejscowość **Sainte-Marie-de-Campan**, która jest mocno związana z największym i najstarszym wyścigiem kolarskim, Tour de France, ponieważ leży pomiędzy dwiema przełęczami, Col d'Aspin i Col du Tourmalet, przez które często wiedzie trasa tego wyścigu.

[NOCLEGI](#)

? Z Sainte-Marie-de-Campan związane jest wydarzenie, które miało miejsce ponad sto lat temu, kiedy ówczesny lider Tour de France, Eugène Christophe, zjeżdżając z przełęczy Tourmalet po ponad 300-kilometrowym etapie, potrącony przez samochód, zламаł widelec w swoim rowerze. Rower zniósł 10 km, właśnie do miasteczka Sainte-Marie-de-Campan i w tamtejszej kuźni naprawił zniszczoną część. Wyścigu wprawdzie nie wygrał, ale dojechał do mety. Pomnik bohatera Tour de France z 1913 r. zobaczymy w centrum miasteczka, a w miejscu, gdzie zdarzył się wypadek, stoi tablica upamiętniająca to wydarzenie.

Dzień 0 - więcej Francji

Lourdes

Dojazd w Pireneje trwa 2 dni, warto zatem zobaczyć kilka atrakcji po drodze, np. Masyw Centralny. Można też zaplanować odwiedzenie łączącego u podnóża Pirenejów Lourdes, które jest jednym z największych na świecie ośrodków kultury maryjnego, rocznie przybywa tu ok. 6 mln pielgrzymów.



Sanktuarium Matki Boskiej w Lourdes

fol. Maria Urbiszewska

Lourdes stało się sławne, po tym jak w 1858 r. małej pasterce Bernadecie Soubirous objawiła się Matka Boska. Nad grotą, gdzie dziewczynka miała objawienia wzniesiono Sanktuarium Matki Boskiej. Na terenie sanktuarium znajduje się kilka bazylik i Kościół św. Bernadetty. Najważniejszym miejscem w sanktuarium jest Grota Objawienia. Pochodząca ze źródła w grocie woda uznawana jest przez wiernych za cudowną - w całej historii Lourdes odnotowano ponad 7000 przypadków uzdrowień.

Dzień 1 - Spacer do jeziora Arou

Jezioro Arou

Niewielkie, ale ładnie położone jezioro Arou jest świetnym pomysłem na górski spacer, idealny nawet dla rodzin z dziećmi. Jezioro znajduje się w kotlinie, u stóp imponującego szczytu Arbizon. Miejsce jest urokliwe, wg przewodników, jeśli pojawić się tu odpowiednio wcześnie rano, można zobaczyć świstaki i konie przychodzące napić się wody z jeziora.

Widokowy jest także dojazd do miejsca startu wycieczki, droga przebiega bowiem wzdłuż imponujących pirenejskich pastwisk.

Punkt wyjścia: parking na przełęczy Hourquette d'Anizan

Długość trasy: ok. 7,5 km (tam i z powrotem)

Suma wzniesień: 260 m

Czas wycieczki: ok. 2,5 h (sam przemarsz)

Dojazd: Jezioro Arou znajduje się na wysokości 1786 metrów w dolinie Campan. By dotrzeć tam z miejscowości Sainte-Marie-de-Campan, należy pokonać dystans 15 km drogą D918 w kierunku przełęczy Aspin, a następnie, w stacji turystycznej Payolle, skrócić w prawo w drogę D113, w kierunku Hourquette d'Anizan.

Sama podróż samochodem jest prawdziwą przyjemnością. Jadąc wąską, krętą drogą, możemy podziwiać piękne krajobrazy Pirenejów. Tablice przy drodze ostrzegają, że należy jechać ostrożnie, gdyż znajdujemy się w strefie pastwisk.



Jezioro Arou w Dolinie Campan

fol. A.M.Z. Gryziec

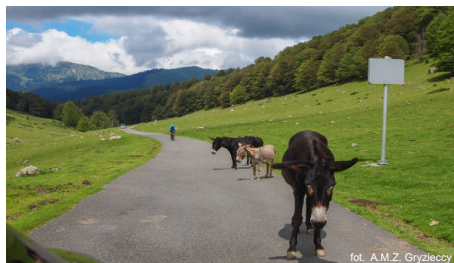


foto: A.M.Z. Gryziecscy

Spotkanie z osiołkami na drodze do Hourquette d'Ancizan

Już po kilku kilometrach, okazuje się, że to prawda i że krowy, konie i osły niewątpliwie mają tu pierwszeństwo.

Na szczycie przełęczy zostawiamy samochód na małym parkingu, skąd rozpoczynamy wędrówkę, schodząc łagodnie około 200 m. Na pierwszym zakręcie skręcamy w lewo, w ścieżkę oznaczoną żółtym szlakiem. Można stąd podziwiać rozległe pastwiska Payolle.

Ścieżka delikatnie wznosi się na małą przełęcz Clot de Pourtillou. Przechodzimy na drugą stronę. Idziemy dobrze widoczną ścieżką po lewej stronie płynącego w dole strumienia. Dochodzimy do małego jeziora na wypłaszczeniu. Następnie ścieżka ponownie biegnie w górę na południe, by doprowadzić nas do jeziora Arou znajdującego się w ładnej kotlinie, u stóp szczytu Arbizon.

Do samochodu wracamy tą samą drogą.

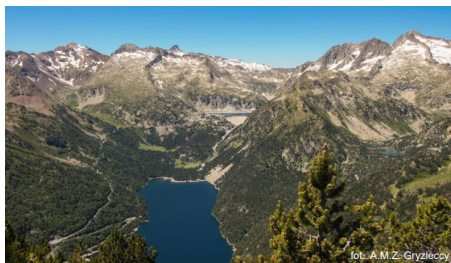


foto: A.M.Z. Gryziecscy

Widok na jezioro Oredon spod szczytu Soum de Monpelat

doskonałe warunki dla wielu zwierząt, oprócz typowych gatunków, jak świstaki, guszcze, orły, sępy, występują tu gatunki endemiczne, np. Desman Pirenejów, zwany szczurem trąbkowym, jaszczurka Calotriton asper i kozica „Izard”. Bardzo liczne są również gatunki glonów i torfowców. Ważne! W rezerwacie jest zakaz biwakowania z wyjątkiem terenu przy tamie jeziora Aumar.



foto: A.M.Z. Gryziecscy

Widok na Pic de Bugatet z brzegu Jeziora Aumar

Dzień 2 - Wycieczka wśród jezior

Rezerwat Lacs du Néouvielle

Bardzo atrakcyjna widokowo i przyrodniczo całodniowa wędrówka wokół czterech jezior w rezerwacie przyrody Néouvielle w parku Narodowym Pirenejów. Trasa wycieczki przebiega przez pięknie położone szmaragdowe stawy z widokiem na górskie szczyty. Zachwycają nie tylko panoramy, ale też dzika, bujna przyroda. Rezerwat obficie porastają lasy sosnowe z gatunku Pinus mugo, drzewa znaleźć można na wysokości 2600 m n.p.m.! Liczne jeziora, płaskowyz osłonięty wysokimi szczytami i południowa wystawa tworzą specyficzny mikroklimat i bardzo korzystne warunki do życia dla roślin i zwierząt – rezerwat jest miejscem badań biologów i botaników właściwie od początku jego utworzenia. Naukowców fascynuje nie tylko bogactwo fauny i flory, ale też występowanie gatunków na wysokościach dla nich nie oczywistych. Warunki przyrodnicze Lacs du Néouvielle stwarzają

Trasa wycieczki (sam przemarsz) liczy 4-5 godz.

Dojazd: Początek wycieczki znajduje się 55 km od miejscowości Sainte-Marie-de-Campan. Jedziemy drogą D918 na przełęcz Aspin, zjeżdżamy na drugą stronę do drogi D929, która doprowadzi nas do skrzyżowania z drogą D177. Skręcamy w prawo i dojeżdżamy do jeziora Orédon, gdzie zostawiamy samochód na płatnym parkingu.

Stąd znaki kierują na przełęcz Estoudou. Wspinamy się stromą ścieżką przez sosnowy las.

Od czasu do czasu, pomiędzy gałęziami drzew widać krętą drogę asfaltową wiodącą do jeziora Aumar i Aubert, jednak my dojdziemy tam szlakiem pieszym. Po 1,5 godz. marszu, docieramy do przełęczy, która jest wielką, zieloną polaną oferującą piękne widoki na okoliczne szczyty oraz jezioro Orédon i zaporę na jeziorze Cap de Long. Stąd kierujemy się na północ, by zdobyć szczyt Soum de Monpelat o wysokości 2470 m.



Stado krów na Przełęczy Aspin

foto: A.M.Z. Gryziecscy



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Jezioro Lac d'Aumar - świetne miejsce na piknik

Warto poświęcić godzinę na pokonanie około 200 m różnicy wysokości, ponieważ stąd widok jest jeszcze bardziej rozległy. Oprócz ośnieżonych szczytów, zobaczymy kilkanaście mniejszych i większych jezior.

Tą samą drogą schodzimy z powrotem na przełęcz Estoudou, skąd kierujemy się do jeziora Aumar. Po 45 minutach marszu wśród zielonych łąk i terenów podmokłych, docieramy nad brzeg Lac d'Aumar położonego na wysokości około 2200 m, gdzie znajdujemy doskonałe miejsce na piknik.

Po odpoczynku ruszamy wzdłuż prawego brzegu jeziora. Ścieżka wiedzie nad samą wodą, od czasu do czasu pokonujemy wielkie głazy znajdujące się na naszej trasie. Po dojściu do północnego krańca jeziora Aumar skręcamy w lewo i po naszej prawej stronie ukazuje się jezioro Aubert. Wchodzimy pomiędzy dwa jeziora. Ścieżka doprowadzi nas do parkingu, skąd autobusem można dojechać do punktu początkowego naszej wycieczki. My jednak kontynuujemy spacer. Idąc w dół, docieramy do zapory na jeziorze Aubert, a następnie szlakiem Sentier des Laquettes wracamy do jeziora Orédon, gdzie zostawiliśmy samochód.

Dzień 3 - rowerem na 2876 m

3 Pic du Midi de Bigorre 🚗 🚲

Nasza kolejna wycieczka ma zupełnie inny charakter – jest to bowiem wyprawa rowerowa na szczyt o imponującej wysokości 2876 m - Pic du Midi de Bigorre! Wyprawa wymaga dobrej kondycji, jest to propozycja już dla dobrze radzących sobie w warunkach górskich – rowerzystów.

Pic du Midi de Bigorre to szczyt leżący we francuskiej części Pirenejów. Jeśli w tym regionie ktoś mówi „pic” (franc. szczyt), wiadomo, że chodzi o mityczny Pic du Midi de Bigorre, który od wieków rozbudzał



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Początek drogi na Pic du Midi de Bigorre

wyobraźnię mieszkańców. Wznosi się on na wysokość 2876 metrów, a dzisiaj znany jest przede wszystkim z obserwatorium astronomicznego, które się tam znajduje.

? Budowa obserwatorium rozpoczęła się jeszcze w latach 70. XIX wieku, a pierwsze pomieszczenia zostały ukończone w 1882 r. Na początku XX wieku było to jedno z najnowocześniejszych obserwatoriów na świecie, zostało wyposażone w teleskop o średnicy 50 cm. Informacje na temat cen dostępne są na stronie <http://picdumidi.com/fr>.

Nasza propozycja to wyjazd na Pic du Midi rowerem widokową, wysokogórską drogą, której początek znajduje się na przełęczy Tourmalet.



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Dolny fragment drogi na Pic du Midi de Bigorre

Uwaga! Na górę można wyjechać kolejką linową ze stacji narciarskiej La Mongie. W cenie biletu, oprócz podróży tam i z powrotem, zawarte jest zwiedzanie muzeum, seans filmowy w planetarium i wstęp na taras widokowy, z którego można podziwiać przepiękną panoramę Pirenejów.

Punkt startu: przełęcz Tourmalet.

Trudności: w górnych partiach droga jest kamienista, ostatni fragment przed szczytem wymaga podejścia.



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Droga na Pic du Midi de Bigorre (2876 m)



fol. A.M.Z. Gryziec

Droga pod szczytem Pic du Midi de Bigorre

Odległość: z przełęczy na szczyt i z powrotem: ok. 14 km, plus zjazd z przełęczy do Sainte-Marie-de-Campan – 17 km

Suma podjazdów: ok. 760 m

Czas wyprawy: ok. 5:00 h (zależnie od przygotowania kondycyjnego i warunków pogodowych)

Na szczyt Pic du Midi de Bigorre wiedzie również droga wysokogórska dostępna dla rowerów. Jej początek znajduje się na przełęczy Tourmalet, tuż obok sklepu z pamiątkami, naprzeciwko restauracji. Mimo, że przy wjeździe zobaczymy znak zakazu ruchu, można na nią wjechać. Droga jest prywatna i właściciel nie chce odpowiadać za bezpieczeństwo jej użytkowników, ale nie ma nic przeciwko temu, by korzystali oni z niej na własną odpowiedzialność. Większe nachylenie zaczyna się, gdy po lewej stronie mijamy Lac d'Oncet, jezioro położone nieco poniżej drogi. Tutaj warunki stają się bardziej wysokogórskie. Droga wiję się serpentynami, a nawierzchnia jest bardziej luźna. Pogoda również nie pozwala nam zapomnieć, że jesteśmy w wysokich górach. Chwilami robi się chłodno, a widoczność jest ograniczona z powodu chmur.

Po kolejnych dwóch kilometrach mijamy opuszczone zabudowania starego schroniska Laquets. 500 metrów dalej musimy już zejść z rowerów. Do szczytu

prowadzi teraz trudna, stroma ścieżka. Rowerzy trzeba wyprowadzić, ale widok z góry wart jest tego wysiłku. Powrót odbywa się tą samą drogą. Dzięki temu, że znaleźliśmy kierowcę, który zechciał odprowadzić nasz samochód z La Mongie do domu, cieszyliśmy się dodatkowo siedemnastokilometrowym zjazdem z przełęczy Tourmalet do Sainte-Marie-de-Campan.

Dzień 4 - najwyższy wodospad Francji

4 Grande Cascade de Gavarnie

Piękna wycieczka do najwyższego wodospadu we Francji i jednego z najwyższych w Europie. Wodospad znajduje się w Cirque de Gavarnie – jest to jeden z najbardziej znanych kotłów polodowcowych w Pirenejach, ma 6 km średnicy, a otaczające go szczyty sięgają 3000 m.

Punkt wyjścia: Gavarnie (parking w miasteczku)

Trudności: trasa nie ma trudności technicznych

Długość trasy: ok. 12 km (tam i z powrotem)

Czas wycieczki: (sam przemarsz): 3 h

Dojazd: drogą nr D918 przez przełęcz Tourmalet, następnie w Luz Saint Sauveur skręcamy w drogę D921 przez Gèdre do Gavarnie (56 km od Sainte-Marie-de-Campan).

Samochód zostawiamy na parkingu w miasteczku, skąd ruszamy drogą wzdłuż potoku Gave de Gavarnie.



Potężne ściany wodospadu Grande Cascade de Gavarnie

fol. A.M.Z. Gryziec



fol. A.M.Z. Gryziec

Restauracja nad potokiem Gave de Gavarnie

Wodospad jest łatwo dostępny z miejscowości Gavarnie.

Po godzinie spaceru docieramy do hotelu i restauracji Hôtel du Cirque et de la Cascade, mijamy go z prawej strony i zmierzamy w kierunku Grande Cascade de Gavarnie (422 m) – jednego z najwyższych wodospadów w Europie, który daje początek rzeki Gave de Pau.

Wycieczka nadaje się naprawdę dla każdego, nie ma tutaj żadnych trudności, można ją przejść o każdej porze roku.

Jeśli mamy ochotę na bardziej wysokogórską wędrowkę, można stąd ruszyć na przykład na słynną przełęcz ze skalną wyrwą Brèche de Roland (2804 m). Z przełęczą związana jest legenda o Rolandzie i opisującej ją słynnej "Pieśni o Rolandzie".

przy drodze. Dużą atrakcją, szczególnie dla dzieci i młodzieży jest przejazd tzw. „karawany”. W dniu zawodów, godzinę przed przejazdem kolarzy na trasę etapu wyrusza tzw. „karawana” - są to sponsorzy, którzy ze swoich „firmowych” pojazdów, przy dźwiękach muzyki, rozrzucają tysiące prezentów dla kibiców.

Na trasie wyścigu znajduje się Przełęcz Tourmalet, położona na wysokości 2115 m. n.p.m. Jest ona, obok Galibier i Alpes d'Huez w Alpach oraz Mont Ventoux w Prowansji, jedną z najbardziej legendarnych przełęcz, przez które wiedzie trasa wyścigu kolarskiego Tour de France.

Dzień 5 - Tour de France

Przełęcz Tourmalet

Wakacje w lipcu w Pirenejach to wspaniała okazja, by z bliska zobaczyć zmagania kolarzy słynnego wyścigu Tour de France, tym bardziej, że wśród zawodników mamy kilku znanych Polaków. Nawet jeśli nie jesteśmy amatorami tego sportu, polecamy, absolutnie warto, przede wszystkim dla niesamowitej atmosfery rywalizacji sportowej, która udziela się wszystkim. We Francji wyścig cieszy się ogromnym zainteresowaniem kibiców, przyjeżdżają oni już kilka dni wcześniej, aby zająć najlepsze miejsca



fol. A.M.Z. Gryziec

Stacja narciarska La Mongie przed Przełęczą Tourmalet

Dobrym punktem obserwacji do kibicowania jest właśnie kilkukilometrowy odcinek przed szczytem przełęcz- na tym trudnym odcinku peleton jest już zwykle podzielony, wówczas możemy być świadkami spektakularnych ucieczek.



Droga na przełęcz Col du Tourmalet osiąga nachylenie 9,5 %

fol. A.M.Z. Gryziec



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Tour de France - podjazd na przełęcz Col du Tourmalet

Trasa przejazdu Tour de France cieszy się także ogromnym powodzeniem wśród amatorów kolarstwa górskiego, którzy korzystają z okazji, by samemu sprawdzić swoje sportowe umiejętności. Kiedy już przejdzie ostatni kolarz na trasie pojawiają się kibice i również wyjeżdżają na Col du Tourmalet.

i Wybierając się w malownicze Pireneje nie możemy zapomnieć, że Francja należy do krajów z najdroższą służbą zdrowia. Dodatkowo w przypadku akcji ratowniczej przez służby górskie to poszkodowany jest obciążany całością kosztów. Aby uniknąć tych wydatków warto wybrać odpowiednie ubezpieczenie turystyczne: [wybierz polisę](#).

SIGNAL IDUNA

Trasa na przełęcz jest bardzo wymagająca. Od strony Sainte-Marie-de-Campan podjazd na przełęcz ma długość 17 km i 1265 m różnicy wzniesień. Pierwsze cztery kilometry są stosunkowo łatwe, średnie nachylenie wynosi tutaj mniej niż 5%. Później, z każdym kilometrem trasa staje się trudniejsza, droga coraz bardziej stroma, tuż przed stacją narciarską La Mongie nachylenie osiąga 9,5%. Na ostatnim fragmencie trasy nachylenie osiąga prawie 10%, ale to w żaden sposób nie zniechęca amatorów kolarstwa do zdobywania szczytu leżącego na trasie Tour de France. Często jest tak wielu chętnych do wjechania na niego z obu stron przełęczy, że żandarmeria musi kierować ruchem, przepuszczając rowerzystów raz z jednej, raz z drugiej strony. Wszystkim udziela się niesamowita atmosfera rywalizacji sportowej, i niezależnie od tego, kto zwycięży, cała przygoda pozostawia niezapomniane wrażenia.



fol. A.M.Z. Gryziecycy

Ścieżka na szczyt Signal de Bassia

Dzień 6 - widoki z Signal de Bassia

Signal de Bassia

Krótką, ale bardzo atrakcyjną wycieczką na Signal de Bassia z pięknymi widokami na pasmo Pirenejów Wysokich, łącznie z Pic du Midi de Bigorre. Trasa nie ma trudności technicznych i jest osiągalna właściwie dla wszystkich.

Długość trasy: ok. 4,8 km (tam i z powrotem)

Różnica wysokości: 506 m

Czas wycieczki: ok. 3 h (tam i z powrotem)

Dojazd: Przełęcz Beyrède znajduje się 13 km od Sainte-Marie-de-Campan. Dojeżdżamy drogą D918 (kierunek przełęcz Aspin), następnie w przysiółku Espiadet skręcamy w lewo w leśną drogę, którą dojeżdżamy do parkingu na przełęczy. Z parkingu idziemy stromo pod górę szlakiem żółtym. Początkowo jest to ścieżka prowadząca przez łąki. Po łagodnym skrócie w lewo, wchodzimy do świerkowego lasu. Dalej szlak prowadzi skrajem lasu, by po wyjściu na otwartą przestrzeń skrócić w lewo. Teraz trawersujemy południowe zbocze Bassia. Tutaj naszym oczom ukazuje się piękny widok na szczyty Pirenejów. Obchodzimy lewą stroną skalne rumowisko i docieramy na przełęcz znajdującą się 100 m poniżej szczytu. Tutaj skręcamy w prawo na grań, która zaprowadzi nas na Signal de Bassia. Ta krótka wycieczka, która nie wymaga wielkiej kondycji i jest osiągalna właściwie dla wszystkich, oferuje jednak piękne widoki na pasmo Pirenejów Wysokich, łącznie z Pic du Midi de Bigorre, widocznym poniżej.

Powrót odbywa się tą samą drogą.

[Wakacje w Pirenejach francuskich](#)



Przełęcz Beyrède widziana z drogi na Signal de Bassia

fol. A.M.Z. Gryziecycy

Jak dobrać ubezpieczenie

Skorzystaj z podpowiedzi, jak szybko znaleźć odpowiednią polisę w wyszukiwarce



CO POTRZEBUJESZ

- Wybierz okres ubezpieczenia (jeżeli jeden dzień – wpisz w pole początek i koniec ubezpieczenia tą samą datę)
- Podaj kraj do którego się wybierasz (można podać kilka)
- Zaznacz, gdzie znajdują się osoby ubezpieczane
- Wybierz cel podróży:
 - Wypoczynek i zwiedzanie (pieszo lub rowerem, na plażę lub w góry po oznaczonych szlakach turystycznych do wysokości 2500 m n.p.m.)
 - Narty, Snowboard (rekreacyjnie na oznaczonych trasach)
 - Inny sport (bezpiecznie jest wybrać tę opcję i zaznaczyć co dokładnie będziemy chcieli robić). Listę dyscypliny sportowych związanych między innymi z aktywnością górską prezentujemy w prawej kolumnie strony.
- Podaj datę urodzenia osoby, która ma być ubezpieczona i oznacz czy jest przewlekle chora.
- Możesz od razu dodać kolejne osoby.
- W polu kod rabatowy wpisz aktualny kod rabatowy

EBOOK

- Wybieramy najciekawszą ofertę (zwróćmy uwagę na kwotę dotyczącą RATOWNICTWA).

Szczegóły warunków ubezpieczenia są dostępne pod logo ubezpieczyciela dla każdej z ofert, tam też znajdziemy link do pełnej treści OWU, czyli ogólnych warunków ubezpieczenia.

KUP ONLINE

- Uzupełniamy standardowe dane konieczne do zawarcia umowy i dokonujemy płatności online.
- Potwierdzenie otrzymujemy w formie SMS, a polisę na adres e-mail.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Wypełniając formularz, na podstawie którego zostanie przygotowana polisa nie ukrywajmy faktów, które mogą w znaczący sposób zaważyć na wypłaceniu ewentualnego odszkodowania.

Przy wyborze ubezpieczenia należy rozszerzyć ochronę ubezpieczenia o ryzyko Zaostrzenia Choroby Przewlekłej, jeśli zażywa się na stałe leki lub z powodu choroby mogącej być zaliczaną do kategorii przewlekłych.

i Choroba Przewlekła – choroba, która była leczona w ciągu 5 lat poprzedzających datę zawarcia umowy ubezpieczenia oraz jest uznana za przewlekłą zgodnie z ogólną wiedzą medyczną.

SIGNAL IDUNA

Szczegółowe informacje dotyczące ubezpieczenia Bezpieczne Podróże znajdują się w [OWU Bezpieczne Podróże](#).

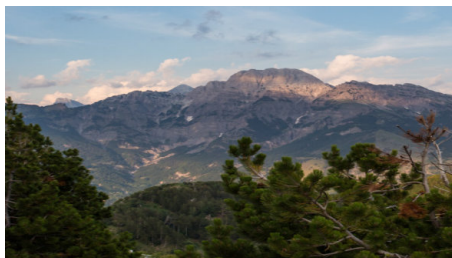
POLISA

Przed wyjazdem sprawdź regulamin polisy, a przede wszystkim jak, gdzie i kiedy należy zgłaszać zdarzenia podlegające ubezpieczeniu.

Wybrane dyscypliny sportowe związane z aktywnością górską, które możemy uwzględnić przy wyborze polisy.

Zwróćmy uwagę na podobieństwo i szczegółowość niektórych z nich (układ alfabetyczny).

- Alpinizm
- Biathlon
- Biegi narciarskie
- Bmx
- Conyoining
- Jazda konna
- Jazda na quadach
- Jazda na rowerze
- Jazda na skuterach śnieżnych
- Kajakarstwo górskie
- Kolarstwo
- Kolarstwo cross-country
- Kolarstwo maraton
- Kolarstwo trial
- Kolarstwo górskie
- Lotnia/motolotnia
- Marsz i spacer do 2500 m n.p.m.
- Mountain boarding
- Narciarstwo na oznakowanych trasach
- Narciarstwo poza oznakowanymi trasami
- Nordic walking
- Rafting
- Saneczkarstwo
- Ski bike
- Skialpinizm
- Skitouring
- Skoki akrobatyczne na nartach
- Skoki narciarskie
- Snowboard po oznakowanych trasach
- Snowboard poza oznakowanymi trasami
- Speleologia
- Trekking powyżej 3000 m n.p.m.
- Trekking powyżej 3000 m n.p.m. do 5300 m m.n.p.
- Trekking powyżej 5300 m m.n.p.
- Trekking z użyciem sprzętu wspinaczkowego, asekuracyjnego, zabezpieczającego
- Wędrówki po górach powyżej 3000 m n.p.m. bez użycia sprzętu wspinaczkowego
- Wspinaczka na wyznaczonych szlakach (bez konieczności użycia specjalistycznego sprzętu) do 5300 m m.n.p.
- Wspinaczka skałkowa
- Wspinaczka wysokogórska
- Wycieczki piesze po wyznaczonych trasach



Portal „Góry dla Ciebie” z przyjemnością przedstawia ebook „10 wypraw po Europie”, który powstał przy współpracy z „KioskPolis.pl” i SIGNAL IDUNA.



Słowacja



Rumunia



Bulgaria



Macedonia
Północna



Albania



Austria



Słowenia



Włochy



Francja

Prezentujemy 10 inspiracji na spędzenie co najmniej tygodniowego pobytu w ciekawych miejscach w Europie. Z wielu turystycznych atrakcji wybraliśmy najpopularniejsze oraz zróżnicowane wycieczki o charakterze górskim (z jednym nadmorskim akcentem na Łazurowym Wybrzeżu) obfitujące w różne formy aktywności - od górskich spacerów i trekkingu, wycieczek rowerowych, wspinaczki na ferratach, po wyprawy samochodem terenowym. Każdy z tygodniowych opisów uwzględnia atrakcje, miejsca i formy noclegów, ciekawostki i praktyczne informacje o dojeździe oraz kuchni regionu. Plany wycieczek uzupełnione są o porady związane z bezpieczeństwem w poszczególnych krajach oraz proponowaną aktywnością.

