



POLISH  
TOURIST  
ORGANISATION

# Pologne Le meilleur du tourisme actif

[www.pologne.travel](http://www.pologne.travel)

Organisation Polonaise de Tourisme  
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa  
tél. +(48-22) 536 70 70, fax +(48-22) 536 70 04  
e-mail: [pot@pot.gov.pl](mailto:pot@pot.gov.pl),  
[www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)



Move Your Imagination

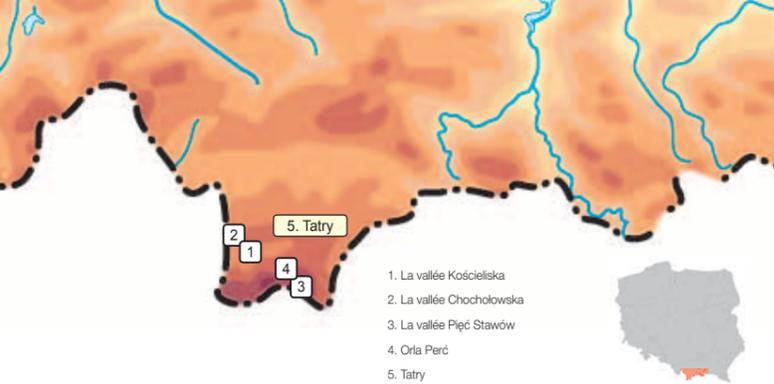




## Table des matières

<b>Sur terre et dans le ciel.</b> . . . . .	
nous marchons dans les montagnes. . . . .	4
nous marchons...sur l'eau . . . . .	6
nous marchons d'un trou à l'autre... . . . . .	8
une course...sur la neige ... promenade à ski . . . . .	10
une descente des crêtes rocailleuses... . . . . .	12
au sommet et...plus haut. .... . . . . .	14
<b>Sous terre...</b> . . . . .	
dans les grottes des rois et...des ours . . . . .	16
les mines de sel...et d'or. . . . .	17
les labyrinthes sous les villes . . . . .	18
les villes dans...les forteresses . . . . .	19
<b>À vélo...en plein air.</b> . . . . .	
au sommet de ses capacités . . . . .	20
par la mer...du sable... . . . . .	21
sur du plat ....c'est plus difficile . . . . .	22
<b>Offroad.</b> . . . . .	
À travers les champs...et les pierres... . . . . .	24
<b>À cheval!</b> . . . . .	
Les Polonais aiment les chevaux. . . . .	26
parmi les lacs et les forêtsr. . . . .	27
<b>Sur l'eau et sous l'eau</b> . . . . .	
les rivières douces . . . . .	28
les rivières sauvages.....des montagnes . . . . .	29
<b>Le souffle de l'aventure</b> . . . . .	
sous les voiles des nuages.... . . . .	30
la voile...à la montagne . . . . .	32
sur la planche et avec le vent . . . . .	33
nager...avec un cerf-volant.... . . . .	34
naviguer...sur la glace . . . . .	35
<b>...sous l'eau</b> . . . . .	
descendons au fond de l'eau... . . . . .	36
<b>du vol d'un oiseau et...d'un aviateur.</b> . . . . .	
plus légers que l'air... . . . . .	38
chute libre...en tandem... . . . . .	39





Le sud de la Pologne, d'Ouest en Est, est traversé par les magnifiques et mystérieuses Sudètes ainsi que par les Beskides. Cependant, les Tatras (une partie des Carpates) sont notre fierté nationale: le mont Rysy y domine à une altitude de 2499 mètres. Les sentiers de randonnée traversent des vallées sculptées dans la roche, et des forêts majestueuses, et vous conduisent à des clairières fleuries et aux sommets des montagnes.

## La vallée Chochołowska

(10 km de long, 920 mètres d'altitude)

Cette vallée, magnifique à chaque période de l'année, est très populaire parmi les amoureux des balades et des paysages. De la vallée Chochołowska partent les sentiers qui mènent aux sommets: Rakoń (1879 m), Wołowiec (2064 m) ou encore Jarząbczy Wierch (2137 m), où vous pourrez admirer la vue panoramique sur les Tatras polonaises et slovaques.

- [www.chocholowska.zakopane.pl](http://www.chocholowska.zakopane.pl)
- [www.dolina-chocholowska.witow.pl](http://www.dolina-chocholowska.witow.pl)
- [www.zakopane-online.eu/78\\_A\\_Walking\\_Tour\\_of\\_the\\_Chocholow.htm](http://www.zakopane-online.eu/78_A_Walking_Tour_of_the_Chocholow.htm)



## La vallée des Cinq Lacs

(Dolina Pięciu Stawów)  
(10 km de long, plus de 1600 mètres d'altitude)

Entourée par des sommets de granit, la vallée, abrite cinq lacs scintillants. Le Grand lac (Wielki Staw), est le plus profond des lacs des Tatras (79m). C'est là que prend sa source un ruisseau qui devient une magnifique et incroyable cascade: Siklawa et les cascades de Mickiewicz (Wodogrzmoty Mickiewicza). Vous pouvez commencer l'escalade à partir de la vallée des Cinq Lacs. Elle vous mènera jusqu'au plus haut sommet des Tatras polonaises, le mont Rysy (2499m).

- [www.piecstawow.pl](http://www.piecstawow.pl)
- [www.man.pl/~lowell/dolina\\_5\\_stawow.php](http://www.man.pl/~lowell/dolina_5_stawow.php)

## Orla Percé

(le sentier de l'Aigle)

Le nom « Orla Percé » signifie « nid d'aigle ». Il s'agit du sentier le plus difficile des Tatras d'une longueur de 5 km. Il fut tracé en 1903 par Walenty Gadowski. Celui-ci bâtit l'une des premières via ferrata d'Europe, sentier de montagne sécurisé par des chaînes, des sangles et des échelles. La traversée du sentier nécessite de l'expérience mais également beaucoup de courage et une connaissance de la montagne.

- [www.orlaperc.za.pl](http://www.orlaperc.za.pl)
- [www.gory-szlaki.pl/orla\\_perc.htm](http://www.gory-szlaki.pl/orla_perc.htm)
- [www.tatry.turystyka-gorska.pl/orla\\_perc.htm](http://www.tatry.turystyka-gorska.pl/orla_perc.htm)
- [www.tatromaniak.fr.pl](http://www.tatromaniak.fr.pl)



## Les Sudètes, belles et mystérieuses

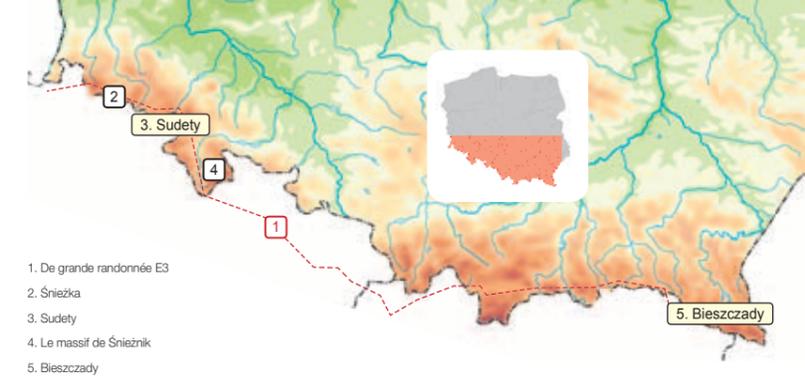
Les Sudètes sont entourées par un réseau de sentiers pittoresques. Certains se hissent jusqu'au sommet des Karkonosze, le mont Śnieżka (1 603 m). D'autres mènent aux montagnes Stolowe (Góry Stolowe). En parcourant ces sentiers, il est possible de trouver des pierres semiprécieuses ainsi que d'apercevoir les mouflons, importés de Corse au XIXème siècle. Le sentier européen de grande randonnée (E3) passe par les Sudètes sur une distance de quelques milliers de kilomètres: des côtes de l'Atlantique jusqu'à la mer Noire en Ukraine. « Orłowicz », le principal sentier des Sudètes, long de 350 km, commence à Świeradów et mène à Paczków par la plus belle chaîne des Sudètes: les montagnes Krucze, Sowie, Orlickie, Złote...

- [www.panorama-miast.com.pl/41/html/bystrzyca.htm](http://www.panorama-miast.com.pl/41/html/bystrzyca.htm)
- [www.karkonosze.pl/sniezka/sniezka.php](http://www.karkonosze.pl/sniezka/sniezka.php)
- [www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,7](http://www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,7)
- [www.sniezka.karpacz.pl](http://www.sniezka.karpacz.pl)
- [www.stolowe.yoyo.pl](http://www.stolowe.yoyo.pl)
- [www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,1](http://www.sudety.it/index/turystyka/szlaki/ID,1)
- [www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,10](http://www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,10)

## la montagne des trois mers

Le massif de Śnieżnik (1425 mètres d'altitude) se compose de plusieurs chaînes montagneuses. Les croupes des sommets constituent des plates-formes idéales pour observer la magie du paysage. Ses endroits furent découverts par la princesse hollandaise Marianna, il y a plus de cent ans. Dans ce lieu, les ruisseaux qui se jettent dans les grands fleuves européens (l'Oder, l'Elbe et le Danube) prennent leur source avant de rejoindre la mer Baltique, la mer Noire et la mer du Nord.

- [www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,6](http://www.sudety.it/index/gory/regiony/ID,6)



## Les Bieszczady,

les montagnes des hêtres brûlants

Sur un espace restreint, vous trouverez de nombreuses attractions touristiques: des sommets vierges de forêts, appelés Poloniny, des sentiers qui traversent les endroits perdus de la forêt des Carpates. Les villages accueillants des vallées sont constitués de maisons et d'églises en bois. Ici il est possible d'enfourcher un cheval aux aurores et de chevaucher à travers le sentier montagneux, de faire de la voile à midi au lac de Solina, de sortir l'après-midi au mont Polonina Caryńska, d'y admirer le coucher du soleil et de déguster, le soir venu, au coin du feu, une bonne truite. Au parc national des Bieszczady il existe près de 120 km de sentiers et de pistes. C'est un véritable jardin où vous pourrez découvrir la nature à l'état vierge. Le sentier « frontière » (68 km), le long de la frontière polonaise avec la Slovaquie et l'Ukraine vous demandera près de 30 heures de marche. Le sommet le plus bas du sentier est le Wysoki Groń (905 m) et le plus haut porte le nom de Wielka Rawka.



- [www.polandforall.com/bieszczady.html](http://www.polandforall.com/bieszczady.html)
- [www.bieszczady.net.pl](http://www.bieszczady.net.pl)
- [www.eszlaki.pl](http://www.eszlaki.pl)
- [www.bieszczady.info.pl](http://www.bieszczady.info.pl)
- [www.bieszczady.mftp.pl](http://www.bieszczady.mftp.pl)
- [www.bieszczady.pik-net.pl/szlaki.phtml](http://www.bieszczady.pik-net.pl/szlaki.phtml)
- [http://przemysl-bieszczady.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=59&Itemid=53](http://przemysl-bieszczady.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=53)
- [www.bdpn.pl](http://www.bdpn.pl)



1. PN Slowinski
2. Mer Baltique
3. Le Sentier International du littoral (E9)

### Les sables vagabonds...

Le parc national Slowinski (rivage central de la Baltique) appartient à la Réserve mondiale de biosphère de l'UNESCO. Dans ce paysage désertique, plus de 80 km de sentier furent créés. Ils partent du niveau de la mer pour atteindre jusqu'à 115 m de hauteur. Près du cordon littoral de Łebska (Mierzeja Łebska) vous pourrez admirer des dunes mouvantes, parmi les plus grandes d'Europe. Elles peuvent atteindre 50 m de hauteur. Sur le sentier il est possible d'admirer les lacs de Gardno et Łebsko ainsi qu'un musée ethnographique en plein air dans le village de Kluki (skansen w Klukach).

- [www.slowinski.pn.pl](http://www.slowinski.pn.pl)
- [www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl)
- [www.it-pomorze.pl](http://www.it-pomorze.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl/~zbzw/ph/pnp/slow.htm](http://www.staff.amu.edu.pl/~zbzw/ph/pnp/slow.htm)
- [www.polandforvisitors.com/travel\\_poland/slowinski](http://www.polandforvisitors.com/travel_poland/slowinski)



### Les plages ensoleillées...

Le Sentier International du littoral (E9) relie la ville d'Swinoujście à la ville de Braniewo. Il rejoint d'autres chemins dans les environs de Gdańsk, des lacs de Cachoubie et des Bory Tucholskie (2500 km de pistes de randonnée pédestre et de pistes cyclables). Parmi elles, le sentier Copernic part de la commune de Gardaja, passe par Kwidzryń et se termine dans la ville de Malbork et d'Elbląg.

- [www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl)
- [www.it-pomorze.pl](http://www.it-pomorze.pl)
- [www.it-pomorze.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=73](http://www.it-pomorze.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=73)



De nombreux sentiers de randonnée pédestre furent créés au sein même des parcs nationaux. Ils permettent d'observer de tout près la vie de la nature. Il suffit seulement d'écarter une touffe d'herbe, de s'arrêter au bord d'un étang, d'écouter le concert des oiseaux à l'aube ou le coassement des grenouilles.



### Les parcs nationaux...de promenade

#### Parc national de Wigry

Sur le terrain du parc, il existe une vaste ramification de sentiers de randonnée pédestre et de pistes cyclables sur plus de 190 km. De plus, le parc dispose également de cinq sentiers pédagogiques destinés à sensibiliser les randonneurs à la protection de la nature. La plupart de ces chemins sont entourés par le lac Wigry, situé au centre du parc, et par d'autres lacs plus petits. On les appelle « suchary ».

- [www.wigry.win.pl](http://www.wigry.win.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl/~zbzw/ph/pnp/wigi.htm](http://www.staff.amu.edu.pl/~zbzw/ph/pnp/wigi.htm)

#### Parc national de la Biebrza

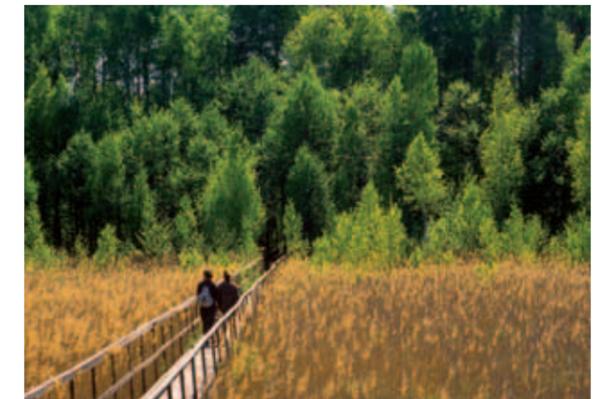
(au nord-est de la Pologne)

Il s'agit du plus grand parc national polonais. Sa surface est de 59 000 hectares. 18 sentiers d'une longueur totale de 504 km traversent des marais pittoresques et des marécages formés en bordure de la rivière Biebrza. Les marécages, qui abritent des écosystèmes précieux, occupent à eux seuls plus de 25 000 hectares. Les vastes tourbières de la vallée, à la végétation unique, sont un lieu de nidification et de reproduction pour de nombreuses espèces de gibier d'eau qui affectionnent les zones humides. Les amateurs d'ornithologie viennent du monde entier pour les admirer.

- [www.biebrza.org.pl](http://www.biebrza.org.pl)
- [www.staff.amu.edu.pl](http://www.staff.amu.edu.pl)



1. Parc national de Wigry
2. Parc national de Drawa
3. Parc national de la Biebrza



#### Parc national de Drawa

(au nord-ouest de la Pologne)

77 kilomètres de sentiers de randonnée pédestre parcourent ce parc national. Ils abritent des chênes de 450 ans, des hêtres de 300 ans et de nombreux spécimens de la flore de la forêt de Drawsko, traversée par la rivière Drawa. Celle-ci est très appréciée par les amateurs de canoë-kayak.

- [www.dpn.pl](http://www.dpn.pl)



- 1. Gdańsk
- 2. Szczecin
- 3. Postołowo
- 4. Binowo
- 5. Olsztyn
- 6. Naterki

Pour les amateurs de golf, il y a en Pologne 12 terrains de golf à 18 trous et 19 terrains à 9 trous, dans différentes régions, à proximité des grandes villes et dans les complexes hôteliers de luxe.

- [www.golf.pl](http://www.golf.pl)

## La Pologne du Nord

### Golf & Country Club

(Naterki, près de Giętrzewald)

Cet hôtel prestigieux, au cœur de la Warmie et de la Mazurie, possède son club de golf. Le parcours, créé par des spécialistes britanniques, comprend un terrain de golf de 18 trous. Il se caractérise par de profonds bunkers, des herbes hautes (rough écossais) ainsi que par de grands greens ridés (650m<sup>2</sup>).

- [www.mazurygolf.pl](http://www.mazurygolf.pl)

### Binowo Park Golf Club

(Binowo, près de Szczecin)

Il s'agit d'un club de golf créé sur le terrain d'un parc paysager, entouré par la forêt de Bukowa. Le parcours de golf (9 trous) est situé dans un terrain montagneux, avec des obstacles naturels. Les différences de niveau peuvent atteindre jusqu'à 40 mètres.

- [www.binowopark.pl](http://www.binowopark.pl)

### Postołowo Golf Club

(Postołowo, près de Gdańsk)

Terrain de golf de 18 trous, d'une longueur de 6,5 km, il est situé dans la région des lacs de Cachoubie (Pojezierze Kaszubskie), pays aux paysages enchanteurs. En plus de ce terrain, il existe également un parcours pour les débutants.

- [www.golf.com.pl](http://www.golf.com.pl)



## Varsovie

### First Warsaw Golf & Country Club

(Rajszew)

Ce terrain de golf comprend, en plus de son parcours, 20 postes d'entraînement. Il se situe à 25 km du centre de Varsovie sur une surface de 63 hectares. Parfaitement façonné, il inclut de petits étangs qui constituent des obstacles naturels.

- [www.warsawgolfclub.com](http://www.warsawgolfclub.com)



- 1. Rajszew
- 2. Warszawa
- 3. Kraków
- 4. Paczółtowice

## Cracovie

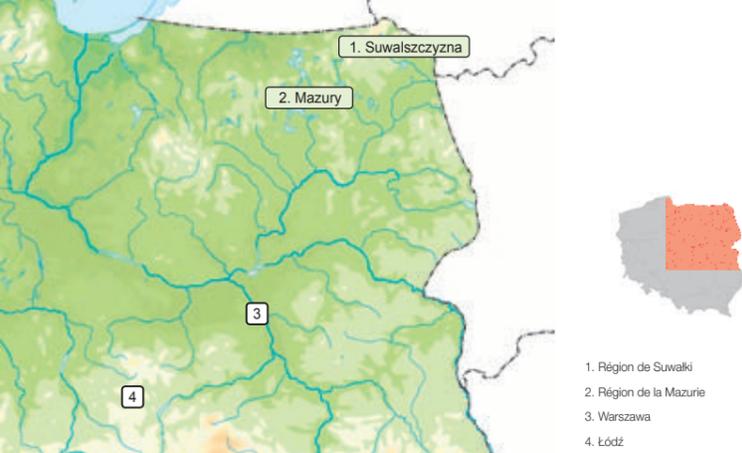
### Valley Golf & Country Club

(Paczółtowice)

Ce parcours de golf de 18 trous et d'une longueur de 6,5 km fut construit selon les standards USGA. Il se caractérise par un terrain très différencié, aux allées (fairways) larges et aux bunkers profonds. Il saura satisfaire les joueurs les plus exigeants.

- [www.golf.krakow.pl](http://www.golf.krakow.pl)





La popularité du ski de fond grandit d'année en année. Rien d'étonnant puisqu'il s'agit d'un beau sport, accessible à tous, qui contribue à prolonger de façon naturelle la saison touristique estivale. De plus, il est l'un des moyens les plus sains d'augmenter son espérance de vie. En Scandinavie mais également dans toute l'Europe, il est courant de rencontrer sur les pistes de ski toutes les générations confondues, de l'adolescent à l'octogénaire.

### Le ski de fond c'est la santé!

L'influence bénéfique du ski de fond sur la santé a été établie dès les années soixante par le médecin américain P. O. Astrand. Il a démontré que ce sport améliore la circulation du sang, la condition physique ainsi que le ravitaillement du corps en oxygène et augmente les capacités pulmonaires de celui qui le pratique.

- [www.nanarty.info/biegowki](http://www.nanarty.info/biegowki)
- [www.narty.pl](http://www.narty.pl)
- [www.sudety.it/index/narty/biegowe](http://www.sudety.it/index/narty/biegowe)
- [www.narty.pl/strony/technika-jazdy/narty-biegowe](http://www.narty.pl/strony/technika-jazdy/narty-biegowe)
- [www.ave.net.pl/narty](http://www.ave.net.pl/narty)

### promenade dans les plaines

#### La région de Suwałki (Suwalszczyzna)

Située dans le nord-est de la Pologne, la région de Suwałki (Suwalszczyzna) est la région des forêts et des lacs. C'est l'endroit rêvé pour pratiquer le ski de fond. La majorité des pistes est située au nord de la commune de Suwałki. Chaque année, en février, on organise une course de ski de fond appelée « balades nordiques » („Wędrówki Północy”) à laquelle participe des centaines de skieurs.

- [www.zima.suwalszczyzna.net](http://www.zima.suwalszczyzna.net)
- [www.sot.suwalszczyzna.eu](http://www.sot.suwalszczyzna.eu)
- [www.zima.suwalszczyzna.pl](http://www.zima.suwalszczyzna.pl)



#### Les environs de Varsovie

Le parc paysager Mazowiecki comprend 16 kilomètres de pistes dans les dunes de Józefowski, le long des berges de la rivière Świder. Dans la forêt de Kampinos les pistes de ski passent par le parc national, à travers les paysages hivernaux de l'ancienne forêt.

- [www.parkiotwock.pl/mazowiecki](http://www.parkiotwock.pl/mazowiecki)
- [www.kampinoska.waw.pl/wycieczkinaweekend/11-nanartach-biegowychwokolcyganki/](http://www.kampinoska.waw.pl/wycieczkinaweekend/11-nanartach-biegowychwokolcyganki/)

#### Les environs de Łódź

Dans la forêt de Bolimowska les pistes longent la réserve naturelle „Polana Siwica” et les berges de la rivière Rawka située dans la vallée.

- [www.przystan.ekoturizm.pl/bolimowski.htm](http://www.przystan.ekoturizm.pl/bolimowski.htm)

#### La région de la Mazurie (Mazury)

Sur tout le territoire de la région des mille lacs des kilomètres de pistes vous attendent dans un paysage de rêve.

- [www.gora4w.com.pl](http://www.gora4w.com.pl)
- [www.nibork.pl/osrodek-narciarstwa-biegowego.html](http://www.nibork.pl/osrodek-narciarstwa-biegowego.html)
- [www.mazury.info.pl/zima/narciarstwo-biegowe](http://www.mazury.info.pl/zima/narciarstwo-biegowe)
- <http://www.tourism-promotion.net/wzgorza-dylewskie-i-„bieg-sasinow>

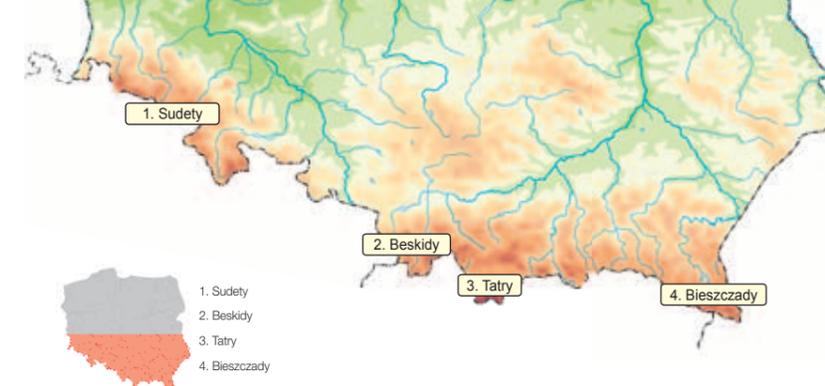
### promenade dans les montagnes

Les nombreuses pistes de ski peuvent servir pour un usage aussi bien sportif que touristique. Il est également possible de faire du hors-piste, le long des pentes montagneuses et en dehors des sentiers battus des forêts.

#### Les Sudètes (Sudety)

Elles disposent de 80 km de pistes bien entretenues. Les plus faciles furent balisées jusqu'au hameau d'Orla, près du refuge de „Chatka Górzystów”. Les plus difficiles se trouvent dans les environs de Kletna, dans le massif de Śnieżka. Vous pouvez faire une randonnée sur les chemins forestiers des montagnes de Bielskie, Bystrzyckie et Kamienna. Dans le massif de la grande chouette (Wielka Sowa) il est recommandé de prendre la boucle près de Rymarz et de Kalenic. Szklarska Poreba-Jakuszyce, centre de ski de fond réputé, organise en mars la plus grande course de ski de fond de Pologne appelée Bieg Piastów. Plus de six mille skieurs y participent chaque année.

- [www.sudety.pl](http://www.sudety.pl)
- [www.bieg-piastow.pl](http://www.bieg-piastow.pl)
- [www.szklarskaporeba.pl](http://www.szklarskaporeba.pl)
- [www.goryzierskie.pl/?file=grp&group\\_id=8](http://www.goryzierskie.pl/?file=grp&group_id=8)
- [www.karkonosze.pl/schronisko\\_chatka\\_gorzystow/schronisko\\_chatka\\_gorzystow.php](http://www.karkonosze.pl/schronisko_chatka_gorzystow/schronisko_chatka_gorzystow.php)



#### Les Tatras (Tatry) et la région de Podhale

La région de Podhale, dans le bassin des Tatras, regorge de nombreux sentiers de ski aussi bien pour le ski de piste que pour le ski de fond. Cette dernière se pratique sur les sentiers balisés dans la basse montagne ou sur les croupes plates des montagnes de Bukowina Tatrzańska et de Białka. Dans les Tatras il est également possible de pratiquer le ski extrême de haute montagne sur les pistes prévues à cet usage. Les pistes qui se trouvent au-dessus des forêts sont considérées comme difficiles et ne sont pas entretenues. Elles nécessitent une préparation et un matériel à toute épreuve ainsi que la présence d'un guide expérimenté.

- [www.tatry.pl](http://www.tatry.pl)
- [www.visit.malopolska.pl/turystyka/aktywna/?id=88](http://www.visit.malopolska.pl/turystyka/aktywna/?id=88)
- [www.nanarty.info/polska/malopolska/bukowina-tatrzańska](http://www.nanarty.info/polska/malopolska/bukowina-tatrzańska)
- <http://przewodnik.onet.pl/1110,1595,1064139,1064143,artykul.html>
- <http://wakacje.staypoland.com/tatry-wypoczynek.aspx>
- [www.podhale-sport.pl/s/menu,pol,podsport,1773,biegi\\_narciarskie.html](http://www.podhale-sport.pl/s/menu,pol,podsport,1773,biegi_narciarskie.html)

#### Les Beskides (Beskidy)

Dans les Beskides de Silésie et de Żywiecki les pistes de ski entourent les stations de montagnes de Szczyrk, de Wisła, d'Ustroń et de Korbiewów. Dans les Beskides Sądecki il est possible de faire une randonnée à ski dans les environs de Piwniczna, de Krywnica et de Szczawnica. A Jaworz, près de Bielska-Biała, a lieu en février « la course de ski de Jaworz » » (Narciarski Bieg Jaworza). Le raid de « ski paysan » (Narciarski Rajd Chłopski) est organisé à Rajczy et Zwardoń, sur le territoire polonais et slovaque.

- [www.beskidy24.pl](http://www.beskidy24.pl)
- [www.e-beskidy.com](http://www.e-beskidy.com)

#### Les Bieszczady (les Beskides de l'Est)

Dans les Bieszczady, la longueur des pistes de ski dépasse 130 km. Vous pourrez y skier à loisir (ski, ski de fond, course...). Les plus belles pistes se situent dans le parc national des Bieszczady, où le vent et la neige dessinent les paysages les plus incroyables, aux reflets blancs et noirs, associés à la verdure des conifères.

- [wakacje.staypoland.eam/bieszczady-wypoczynek.aspx](http://wakacje.staypoland.eam/bieszczady-wypoczynek.aspx)
- [www.bieszczady.pl](http://www.bieszczady.pl)
- [www.cisna.pl/asp/pl\\_start.asp?typ=14&sub=133&menu=135&strona=1](http://www.cisna.pl/asp/pl_start.asp?typ=14&sub=133&menu=135&strona=1)
- [www.bieszczady.net.pl/narty.php](http://www.bieszczady.net.pl/narty.php)
- [www.twojebieszczady.pl/zima.php3](http://www.twojebieszczady.pl/zima.php3)



## Les Sudètes (Sudety)

### Szklarska Poręba

Dans cette localité des Sudètes, vous trouverez cinq pistes éclairées. La plus difficile, qui part du sommet de Szrenica, certifiée FIS, s'étend sur 2000 mètres. Les « autoroutes du ski » „Lolobrygida” (4 400 m), „Śnieżynka” (2 080 m) et „Bystra” (2 510 m) sont également des pistes difficiles. Les débutants pourront s'exercer sur la piste „Puchatek” (1 470 m), sur les pistes de la « vallée de la chance » (Dolina Szczygłowa) et sur celles de Babinioc (520 m) et de Hala Szrenicowa (636 m).

- [www.szklarskaporeba.pl](http://www.szklarskaporeba.pl)
- [www.e-szklarska.com/nartostrady.php](http://www.e-szklarska.com/nartostrady.php)
- [www.sudetylift.com.pl](http://www.sudetylift.com.pl)
- <http://karkonosz.pl>
- [www.szklarska.karkonosze.pl](http://www.szklarska.karkonosze.pl)

### Karpacz

Cette station est particulièrement appréciée par les amoureux de snowboard et de ski qui aiment les localités de moyenne altitude. Chaque année, en janvier, la station organise la Coupe de Pologne de snowboard.

- [www.karpacz.pl](http://www.karpacz.pl)

### Zieleniec

Il s'agit de la station de ski la plus appréciée par les familles. Elle est célèbre pour la résistance de sa neige et pour ses 20 pistes réservées à un public de tout âge (enfants, parents, grands-parents).

- [www.zieleniec.pl](http://www.zieleniec.pl)
- [www.duszynki.pl/?page=wyciagi\\_narciarskie#belka\\_szara](http://www.duszynki.pl/?page=wyciagi_narciarskie#belka_szara)



## Les Beskides de Silésie

### Szczyrk

Szczyrk est une des plus grandes stations de sports d'hiver en Pologne. La neige y est présente de décembre à avril. Vous pourrez choisir entre 14 km de pistes, en commençant par la fameuse « FIS », en passant par la célèbre „Bierikula” et la „Golgota” et en finissant par les pistes pour les skieurs débutants. A Skrzyczne, plus de 30 remontes-pentes et un téléphérique assurent un transport efficace vers les pistes.

- [www.szczyrk.pl](http://www.szczyrk.pl)

### „à la façon montagnarde”

Dans les Beskides de Silésie, vous trouverez également de nombreuses pistes dans d'autres localités: à Wisła, à Bielsko-Biala, au Szyndzielnia et au Klimczok (téléphérique à nacelles) ainsi qu'à Ustroń Śląski sur le Czantoria et le Jaszowiec.



## Les Beskides Żywiecki

### Korbielów

Cette station se trouve sur les pentes de la montagne Plisko (1557 m), l'une des plus belles montagnes des Beskides. En altitude, grâce au microclimat, la saison de ski peut commencer en novembre et durer jusqu'aux premiers jours de mai. La station est connue pour son dénivellement (770 m), pour ses 20 km de pistes tous niveaux, pour ses 11 remontes-pentes et son snowpark considéré comme l'un des plus attractifs de Pologne.

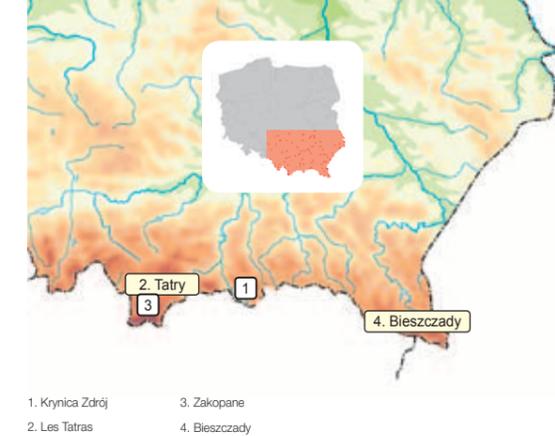
- [http://korbielow.net/pilsko\\_trasy\\_wyciagi/index.php](http://korbielow.net/pilsko_trasy_wyciagi/index.php)



## Les Beskides Sądecki

A 100 km au sud de Cracovie, vous trouverez une magnifique vallée montagneuse d'une longueur de 20 km. Plusieurs stations y existent: Ryr, Piwniczna Zdrój, Sucha Dolina, Wierchomla et Muszyna Zdrój. Toutes les pistes des Beskides Sądecki sont éclairées et enneigées artificiellement. Chacune dispose d'hôtels, de restaurants et de magasins de location de ski. Sur le versant sud des Beskides Sądecki se trouve la station thermale de Krynica Zdrój, reine des stations thermales en Pologne. Elle accueille deux stations de ski très populaires: sur le Jaworzyn Krynicki (8 pistes de tous niveaux, dont la piste FIS d'une longueur de 2600 m, et un téléphérique) et à Slotwin (15 pistes et un couloir pour les snowboardeurs).

- [www.sudety.pl](http://www.sudety.pl)
- [www.narty.rekreacja.pl](http://www.narty.rekreacja.pl)
- [www.polandforall.com/polish\\_mountains-ski-winter.html](http://www.polandforall.com/polish_mountains-ski-winter.html)

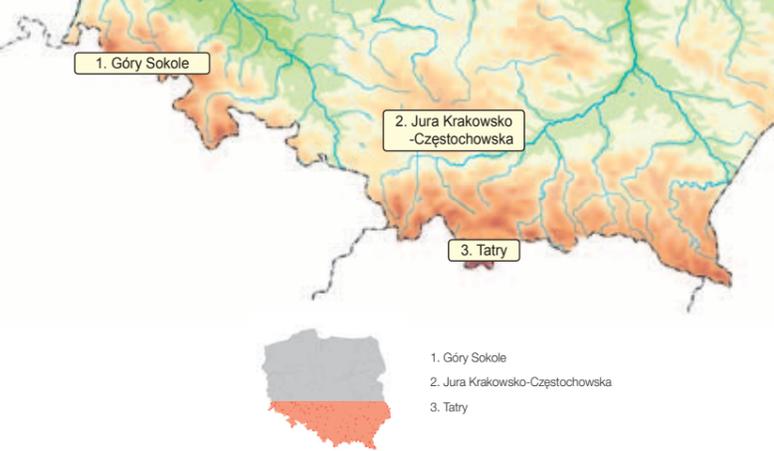


## Les Tatras

### Zakopane

Dans la station de Zakopane, capitale internationale du ski, les sports d'hiver ont une tradition centenaire. En hiver, en décembre, les remontes-pentes et les téléphériques commencent à fonctionner sur les 35 pistes. Toutes les pistes possèdent un éclairage, peuvent être enneigées et beaucoup d'entre elles disposent de couloirs pour les snowboardeurs. Sur place, vous pouvez louer l'équipement et les services indispensables. Le sommet Kasprowy Wierch (1987 mètres d'altitude) réunit les meilleures conditions pour skier. Cependant, les pistes sont difficiles et réservées à des skieurs avertis. De nombreuses stations des Tatras et des environs disposent également de bonnes pistes de ski: Bukowina Tatrzańska, Białka Tatrzańska, Poronin.

- [www.zakopane.pl](http://www.zakopane.pl)
- <http://go-zakopane.com>
- <http://www.hellbell.co.uk/pistezakopane.htm>

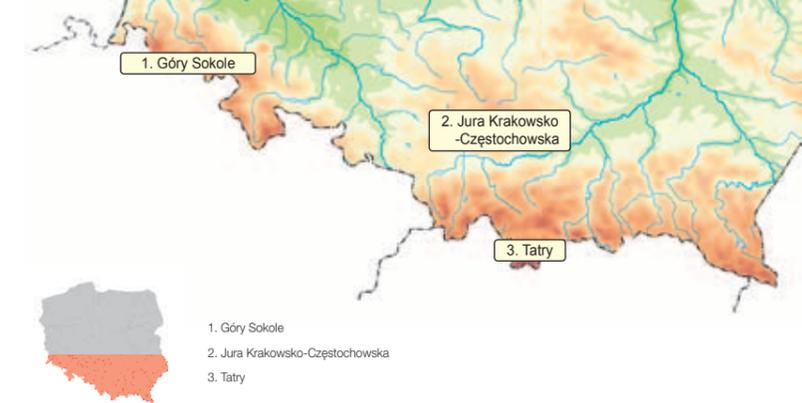


## Le Jura polonais (de Cracovie à Częstochowa)

(Jura Krakowsko-Częstochowska)

Les parois plissées en calcaire de la vallée Kobylańska (Dolina Kobylańska), les roches de Rzędkowicki (Skalki Rzędkowickie), la crête rocheuse entre Mirowo et Babolice ainsi que la réserve de la montagne Zborów constituent les sites les plus appréciées pour pratiquer l'escalade.

- [www.climbing.ovh.org](http://www.climbing.ovh.org)
- <http://www.wspinek.fr.pl>
- [http://topo.uka.pl/content/english/jura/jura\\_e.php](http://topo.uka.pl/content/english/jura/jura_e.php)



## Les Tatras

Sur le territoire du parc national des Tatras, il est possible de pratiquer l'alpinisme sur les sites réservés à ce sport. Les sommets des Tatras culminent à 2500 m. Ils attirent les alpinistes non seulement pour l'altitude mais également pour leurs sentiers difficiles. Les parois de granit et les sommets aux noms poétiques (Kazalnica, Zamarta Turnia, ou Kościelec), ont toujours inspiré aussi bien les compositeurs, les peintres que les virtuoses de l'alpinisme. Les sites les plus populaires dédiés à l'alpinisme et à l'escalade sont les suivants: Morskie Oko – de Przełęcz Białczańska par les Rysy, les sommets Mięguszowiecki et Cubryna jusqu'au Wrót Chałubiński; la vallée des Cinq Lacs – du sommet Świnica jusqu'au Przełęcz Zawrat, Hala Gąsienicowa – de Żółta Przełęcz par les Granaty, Kozi Wierch, Zawratowa Turnia, Świnica jusqu'à la Świnicka Przełęcz...En cas d'avalanche, il est possible de s'entraîner sur le versant sud-est de la Sucha Jama (Wapiennik): la halle Gąsienicowa.

- <http://www.e-gory.pl/content/view/585/145>

## Sokole Góry

(près de Jelenia Góra, au sud-ouest de la Pologne)

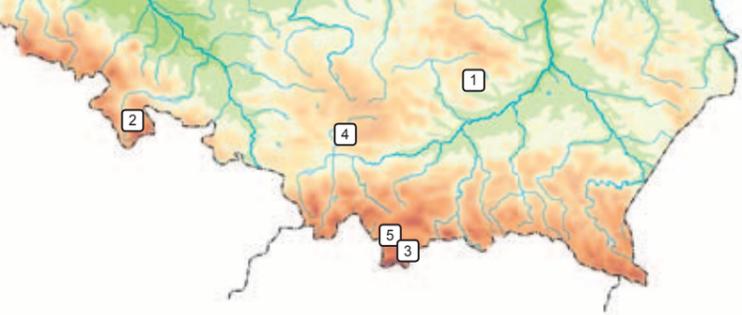
Les rochers en granit, appelés Sokoliki, sont escaladés par des amateurs et des connaisseurs avertis. Sur les six sites naturels dédiés à l'escalade, vous trouverez des parcours de tous les niveaux: ils sont indiqués par une numérotation allant de II à VI. Les parcours sont jonchés d'obstacles naturels (piliers, cheminées, crevasses...) et de fissures qui peuvent s'avérer utiles pour fixer les protections.

- [www.sokoliki.net](http://www.sokoliki.net)
- [www.czestochowaonline.pl](http://www.czestochowaonline.pl)



Sur terre et dans le ciel  
... AU SOMMET ET... PLUS HAUT...

Sur terre et dans le ciel  
... AU SOMMET ET... PLUS HAUT...



1. Grotte du Néandertalien
2. Grotte de l'Ours
3. Grotte gelée
4. Grotte royale
5. Grotte trompeuse



### La grotte royale (Królewska Jaskinia)

Il s'agit de la plus belle et de la plus grande grotte du parc national d'Ojcowski, situé près de Cracovie. Un sentier éclairé de 320 mètres mène jusqu'aux endroits, où, selon la légende, se cachait Władysław Łokietek, l'un des rois polonais. L'hiver, près de l'entrée de la grotte, la nature crée des sculptures de glace, appelées « lodowe chłopcy », bercées par le vent et la gelée.

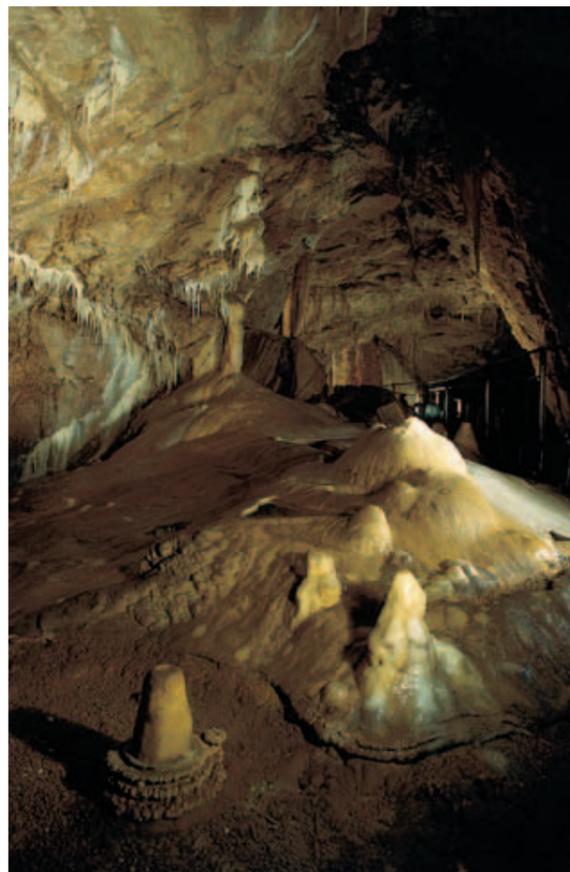
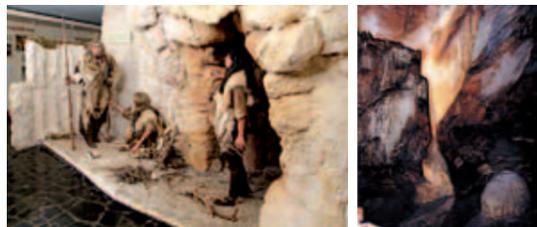
- [www.opn.pan.krakow.pl](http://www.opn.pan.krakow.pl)
- [www.grotalokietka.pl](http://www.grotalokietka.pl)
- [www.krakow-info.com/ojcow.htm](http://www.krakow-info.com/ojcow.htm)
- [www.ojcow.pl/english/index\\_1\\_en.htm](http://www.ojcow.pl/english/index_1_en.htm)



### La grotte du Néandertalien (Jaskinia neandertalczyka)

Dans les montagnes de la « Sainte-Croix » (Góry Świętokrzyskie), près de la ville de Kielce, vous pourrez visiter la grotte du Paradis (Jaskinia Raj). Elle contient une « cathédrale » en calcaire, sculptée par les eaux souterraines. Cette grotte fascinante, longue de 240 mètres, vous permet de faire un voyage dans le passé à l'époque de l'homme de Néandertal. En effet, vous le retrouverez dans le musée qui lui est consacré. Le parcours dure 45 minutes.

- [www.jaskiniaraj.pl](http://www.jaskiniaraj.pl)



### La grotte de l'Ours (Jaskinia Niedźwiedzia)

(1166 mètres d'altitude) (les Sudètes)

C'est la plus grande grotte en Pologne (2,5 km). L'entrée se trouve à une altitude de 820 mètres. Les galeries s'élèvent sur quatre niveaux. A l'époque pléistocène, qui s'est achevée il y a 11 000 ans, des ours habitaient ce lieu. Des os furent retrouvés dans de nombreux endroits de la grotte. La visite du parcours nécessite 50 minutes.

- [www.turystyka.dolnyslask.pl](http://www.turystyka.dolnyslask.pl)
- [www.jaskinia.pl](http://www.jaskinia.pl)

### La grotte gelée

(Jaskinia Mroźna) (1250 mètres d'altitude) (les Tatras)

Délicate dans ses formes, sculptée par les eaux des montagnes, cette grotte est une des plus belles des Tatras. Elle se trouve 120 m au-dessus du fond de la vallée Kościeliska. Le parcours est éclairé et suit un couloir horizontal de 480 mètres de longueur. La traversée de cette galerie d'art naturelle vous prendra près de 50 minutes.

- [http://sktj.pl/epimenides/tatry/mrozna\\_p.html](http://sktj.pl/epimenides/tatry/mrozna_p.html)

### La grotte trompeuse

(Jaskinia Mylna) (les Tatras)

La plus intéressante grotte des Tatras a plus de 1300 mètres de couloirs. Vous pouvez la visiter sans guide si vous suivez le sentier prédéfini. Le parcours emprunte un véritable labyrinthe. Les conditions climatiques sont assez difficiles: une température basse, de nombreuses flaques d'eau, des couloirs étroits. Il faut prévoir une lampe de poche, des vêtements chauds et des chaussures de marche.

- [http://sktj.pl/epimenides/tatry/mylna\\_p.html](http://sktj.pl/epimenides/tatry/mylna_p.html)

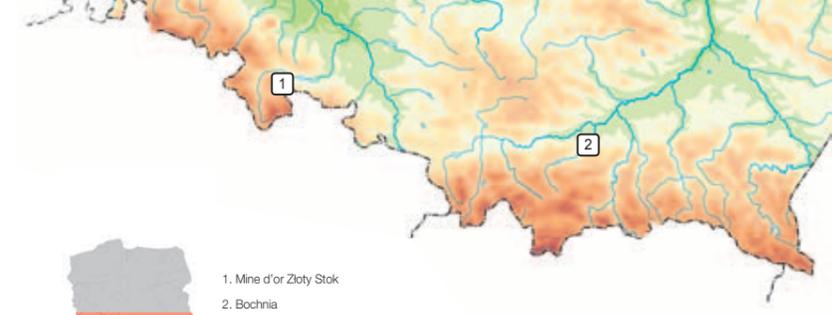
### un stade en sel sous terre...

#### Bochnia

(à 40 km de Cracovie)

La mine de sel de Bochnia, en activité depuis le XIII<sup>ème</sup> siècle, offre de nombreuses attractions touristiques. Dans la chambre souterraine de Ważyn (248 mètres sous terre) règne un microclimat imprégné de précieux microéléments (magnésium, manganèse et calcaire). Cet environnement sain et propice à la guérison abrite une piste de course à pied, une piste de luge ainsi qu'un terrain de football. Ces attractions sont accessibles grâce au téléphérique, situé à 212 mètres de profondeur, sur une distance de plus d'un kilomètre. Dans la partie la plus ancienne de la mine, parmi les statues de sel et les outils des mineurs noyés sous la matière saline devenue rocheuse, vous découvrirez un des parcours les plus difficiles à visiter.

- [www.bochnia.pl](http://www.bochnia.pl)
- [www.kopalniasoli.pl](http://www.kopalniasoli.pl)

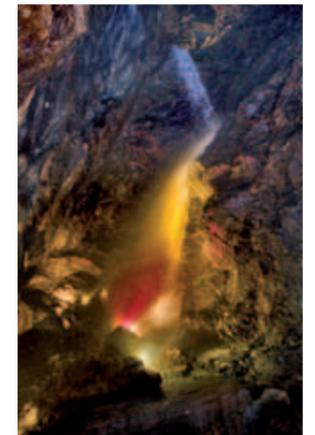


1. Mine d'or Zloty Stok
2. Bochnia

### La mine d'or

A Zloty Stok, près de Klodzko, dans une vieille mine d'or, vous pourrez emprunter un parcours, en partie accessible seulement en barque, au détour duquel vous découvrirez une cascade souterraine de 8 mètres unique en Pologne. Dans les couloirs souterrains vous pourrez admirer les anciennes cartes de la mine, les outils des mineurs et un four dans lequel on coulait l'or. Les mineurs croient que l'or est surveillé par les gnomes et les fantômes des mineurs disparus. Dans la mine d'or de Zloty Stok, vous croisez peut-être le gnome gris. La légende raconte que celui qui réussira à le regarder droit dans les yeux verra ses rêves se réaliser.

- [www.kopalniazlota.pl](http://www.kopalniazlota.pl)
- [www.klubpodroznikow.eu/podziemia/295-kopalnia-zota-zoty-stok-](http://www.klubpodroznikow.eu/podziemia/295-kopalnia-zota-zoty-stok-)
- [www.zlotystok.net/kopalnia.php](http://www.zlotystok.net/kopalnia.php)





## Jarosław et Rzeszów (région des Basses-Carpates, au sud-est de la Pologne) et Sandomierz sur la Vistule (la Pologne centrale)

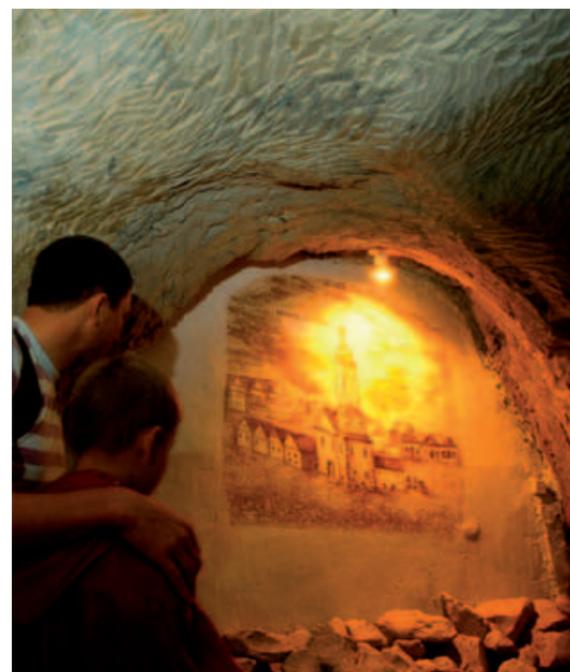
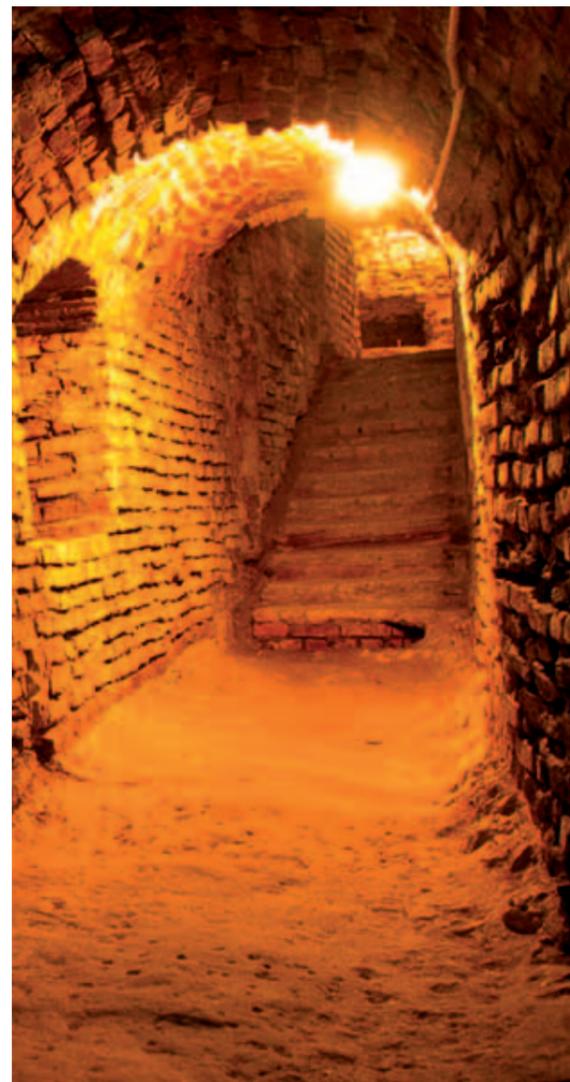
Dans ces anciennes villes de marchands, il est possible de visiter les chemins souterrains, les couloirs qui s'entrecroisent et les caves des entrepôts moyenâgeux de marchandises. Ces souterrains abritaient les vins et les produits importés. Pendant les invasions, ils servaient également de refuge aux habitants. Aujourd'hui, en admirant la beauté de ces lieux et l'utilisation que l'on pouvait en faire, vous pourrez rapidement retrouver l'ambiance du Moyen-âge. Les labyrinthes des couloirs et des caves, qu'il est seulement possible de visiter avec un guide, s'étendent de 200 mètres (Jarosław et Rzeszów) à 470 mètres (Sandomierz) pour une profondeur de 12 mètres.

- [www.rzeszow.pl](http://www.rzeszow.pl); [www.jaroslaw.pl](http://www.jaroslaw.pl); [www.sandomierz.pl](http://www.sandomierz.pl)
- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/szlaki/sciezki/trasy\\_podziemne](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/szlaki/sciezki/trasy_podziemne)
- [www.sandomierz.pl/index.php/pl/atrakcje\\_i\\_ciekawostki/art19.html](http://www.sandomierz.pl/index.php/pl/atrakcje_i_ciekawostki/art19.html)

## Chełm (près de Lublin, la Pologne orientale)

Un réseau de deux kilomètres de couloirs et de carrières de mines s'étend sous presque toute la ville de Chełm. C'est le seul sous-sol d'une mine de craie en Europe, situé sous les fondations d'une ville ancienne, qui atteint jusqu'à 20 mètres de profondeur. Les labyrinthes de ce réseau sont accessibles à partir des maisons des habitants de la ville. Les murs de craie blanche illuminent ces souterrains sombres qu'il est impossible de visiter sans guide. Vous rencontrerez peut-être l'ombre de « Bieluch », le fantôme qui hante cette contrée. En visitant ce lieu, vous ne tremblerez pas de peur mais plutôt de froid en raison de la température: elle ne dépasse pas +9°C l'été.

- [www.chelm.pl](http://www.chelm.pl)
- [www.zabytkowakopalniakredy.pl](http://www.zabytkowakopalniakredy.pl)
- [www.podziemiakredowe.pl](http://www.podziemiakredowe.pl)



Des forteresses furent construites au XIX<sup>ème</sup> siècle dans certaines grandes villes de Pologne. Il est possible de les visiter à pied ou à vélo et de se plonger dans les sous-sols sombres de ces monuments militaires. Il s'agit de l'œuvre des Autrichiens (les forteresses de Cracovie et de Przemyśl), des Prussiens (la forteresse de Toruń) et des Russes (la forteresse d'Osowiec) qui occupaient la Pologne pendant cette époque. De même à Przemyśl, ville riche de monuments et des traces d'une culture ukraino-polonaise, les passionnés seront émerveillés par les constructions fortifiées parmi les plus grandes d'Europe.



## La forteresse russe d'Osowiec

La forteresse russe d'Osowiec, construite de 1882 à 1915 dans la vallée de la rivière Biebrza (au nord-est de la Pologne), n'a jamais été conquise. De nos jours, elle se visite sans difficultés, de préférence avec un guide.

- <http://www.monki.com.pl/strony.html>
- <http://maps.pomocnik.com/photo/osowiec-fortress-poland>
- [www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)



- 1. Miedzyrzeczki Rejon Umocnień
- 2. Forteresse russe d'Osowiec

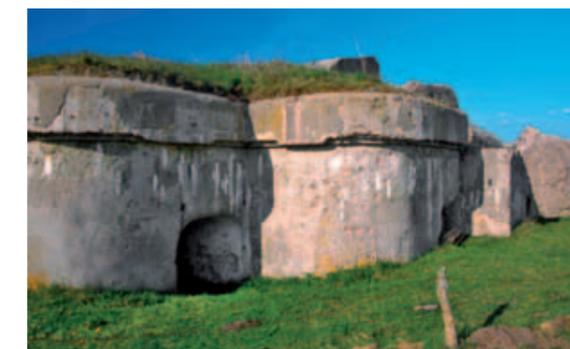


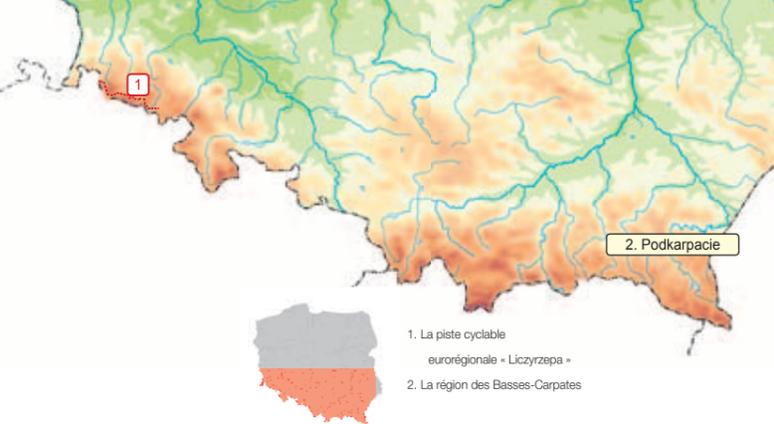
## Une mystérieuse ville en béton

Miedzyrzeczki Rejon Umocnień  
(région de Lubusz, à l'ouest de la Pologne)

Le plus grand réseau de fortifications d'Europe fut construit par les Allemands de 1935 à 1939. Il s'étend sur 100 km, entre l'Oder et la Warta. Quelques dizaines de bunkers souterrains reliés par des tunnels forment une véritable ville souterraine, avec ses gares ferroviaires, son réseau d'entrepôts et de casernes. Dans ces sous-sols hibernent des chauves-souris qui appartiennent aux espèces les plus grandes d'Europe. La visite des sous-sols peut durer 8 heures. Certains préfèrent faire la visite en véhicule militaire, d'autres choisissent le vélo.

- [www.bunkry.pl](http://www.bunkry.pl)
- [www.miedzyrzecz.pl](http://www.miedzyrzecz.pl)
- [www.mru.pl](http://www.mru.pl)
- [www.fortress.hg.pl/owb/](http://www.fortress.hg.pl/owb/)





Le vélo est un moyen populaire et sain de voyager et de visiter le monde. En Pologne, à vélo, vous pourrez partir à la mer, découvrir les lacs, les parcs nationaux et paysagers, visiter les environs des grandes villes ou encore escalader les sommets et descendre les vallées sinueuses et les vallons encaissés.



### au sommet de ses capacités

Les montagnes polonaises offrent des itinéraires extrêmes, qui exigent force et technique, ainsi que des itinéraires d'excursion plus faciles, qui traversent les forêts et les endroits touristiques. Dans les Sudètes, la piste cyclable qui va de Międzygórz au massif de Śnieżnik (1425 mètres d'altitude) est l'une des plus difficiles. Elle requiert une bonne condition physique et de l'expérience. D'autres pistes cyclables méritent d'être signalées: « Obwodnica Kowarska » (près de Kowary), piste de 33 km avec un dénivelé de 500 mètres ou la piste cyclable eurorégionale « Liczyrzepa », sentier cyclable international passant par la Pologne, la Tchéquie et l'Allemagne, véritable défi en raison de ses dénivelés (de 500 à 1100 mètres d'altitude). Les différentes parties des Beskides (Żywiecki, Sądecki, Wyspowe, Niski) disposent de pistes cyclables qui montent jusqu'aux sommets et de pistes plus douces qui longent les bassins des vallées et les rivières. Certaines d'entre elles empruntent les plus beaux sentiers de randonnée pédestre, autour de Szczyrk ou de la Vistule. Le village de Zawoja, petite localité touristique, comprend des pistes difficiles pour ceux qui aiment les défis.

- [www.roverowakraina.com](http://www.roverowakraina.com)
- [www.szklarska.ig.pl/cms,334.php](http://www.szklarska.ig.pl/cms,334.php)
- [www.karkonosze.ws/trasy\\_rowerowe\\_szklarskiej\\_poreby\\_artykul\\_54.html](http://www.karkonosze.ws/trasy_rowerowe_szklarskiej_poreby_artykul_54.html)

### Un vélo vert dans les Basses-Carpates

La région des Basses-Carpates, dans le sud-est de la Pologne, possède des pistes appartenant au réseau « Greenways » (R 61 et R 63), le long de la réserve de biosphère des Carpates orientales. Celle-ci regroupe les parcs nationaux de trois pays: le parc des Bieszczady en Pologne, le parc de Poloniny en Slovaquie et le parc Użański en Ukraine. Le « vélo vert » permet d'accéder aux villes, aux villages, aux paysages et aux monuments les plus incroyables de cette région. Vous pouvez voyager dans le temps en regardant les tertres et les fortifications. Admirez également la virtuosité de l'architecture unique des églises et des maisons en bois.

- [www.wrota.podkarpackie.pl](http://www.wrota.podkarpackie.pl)
- [www.Rowery.ePodkarpackie.com](http://www.Rowery.ePodkarpackie.com)
- [www.zielonyrower.pl](http://www.zielonyrower.pl)



Dans le Nord de la Pologne, les pistes cyclables vous conduisent de la frontière occidentale à la frontière orientale à travers les mille lacs et rivières, à travers la côte de la mer Baltique, les forêts et les champs. Près de chaque piste, vous trouverez un service touristique de qualité, une bonne cuisine et beaucoup de divertissements.

### Le collier du Nord



Le sentier « Grennway », dans le Nord de la Pologne, appelé « le collier du Nord », s'étend sur 870 km. Il passe par la région de Pomorze Zachodnie, par les Bory Tucholskie et la Ziemia Krajeńska. Il traverse également les endroits imprégnés par l'histoire, les villages traditionnels et les parcs paysagers où il est possible de goûter à la beauté de la nature mais également aux spécialités de la cuisine régionale (fruits des bois et pain « barwicki »).

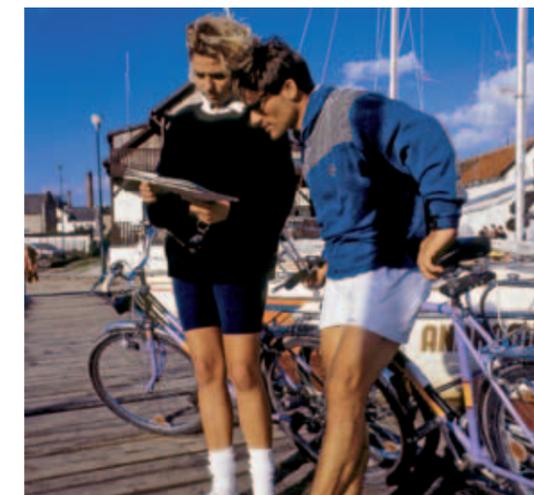
- <http://www.greenways.pl/index.php?lang=eu>

### Le sentier hanséatique

Cette piste cyclable, qui fait partie de la route cyclable R 10, longe sur 258 km les côtes de la mer Baltique. Sur le chemin, vous pourrez contempler de nombreuses attractions touristiques : le parc national de Wolin, des stations thermales et des localités de villégiature: Świnoujście, Kołobrzeg, Międzyzdroje, Dziwnów et Rewal. Vous pourrez vous arrêter dans les clubs de golf (Kołczewo, Łukęcin) ou dans les villages de pêcheurs qui ont su garder une ambiance et une culture traditionnelles.

- [www.it-pomorze.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=430&Itemid=128](http://www.it-pomorze.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=430&Itemid=128)

### Le parc national de Wolin



En traversant le parc à vélo, sur l'île de Wolin située sur l'ancienne route marchande Hambourg -Gdańsk, on peut lire à travers le paysage et les monuments l'histoire tumultueuse de cette région, de la préhistoire à la Seconde Guerre Mondiale. Le parc national de Wolin abrite des sites d'observation ainsi qu'un réseau de sentiers et de pistes touristiques d'une distance totale de 50 km. Le lac de Turkosowo constitue un véritable bijou.

- [www.polskawakacyjna.pl/wolinski\\_park\\_narodowy.html](http://www.polskawakacyjna.pl/wolinski_park_narodowy.html)
- [www.miedzzyzdroje.info.pl/wolinski\\_park\\_narodowy.php](http://www.miedzzyzdroje.info.pl/wolinski_park_narodowy.php)
- [www.wolinpn.pl/html/turystyka/aktywna.htm](http://www.wolinpn.pl/html/turystyka/aktywna.htm)



À vélo...en plein air  
AU SOMMET DE SES CAPACITÉS

À vélo...en plein air  
PAR LA MER...DU SABLE



1. Parc National de Słowiński
2. Le sentier de l'Oder
3. La route des cigognes

Les plaines regorgent d'un vaste réseau de pistes régionales de longue distance qui traversent les forêts, les villes touristiques et les parcs nationaux.

### Le sentier de l'Oder

La principale piste cyclable du nord-ouest de la Pologne (313 km) longe l'Oder, fleuve frontière entre la Pologne et l'Allemagne. Elle commence à Wrocław et passe par les deux rives de l'Oder, par Głogów, Radoszyce (en bateau), Chobienia (en bateau), Ścinawa, Lubiąż, Brzeg Dolny (en bateau).

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=30&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=30&lang=pl)
- [www.oderneisse-radweg.de/content](http://www.oderneisse-radweg.de/content)



### Les Parcs nationaux

Dans le parc national de Słowiński, le sentier longe le littoral, à travers les dunes et le hameau de Kluki qui abrite le musée de la paysannerie de Słowiński. Dans le parc national de Wigry, les pistes cyclables entourent le lac et dans le parc national de la Narew (Narwiański Park Narodowy) près de 90 km de pistes vertes traversent les étangs formés par la Narwa, habitat privilégié des oiseaux.

- [www.slowinski.pn.pl](http://www.slowinski.pn.pl)
- [www.wigry.win.pl](http://www.wigry.win.pl)
- [www.npn.pl](http://www.npn.pl)

### À vélo sur la route....des cigognes

Le parc national de Polésie passe par quatre parcs nationaux: celui de Białowieża, de la Narew, de la Biebrza et de Wigry. Il traverse également l'ancienne forêt d'Augustów et le parc paysager de Suwałki. Ce parcours est idéal pour ceux qui apprécient la flore sauvage, les oiseaux et les animaux rares. Au-dessus des têtes virevoltent des milliers d'oiseaux dont le plus représentatif est la cigogne blanche qui possède des nids dans toute cette région.

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=32&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=32&lang=pl)
- [www.suwalszczyzna.pl/pol\\_ver/pol05.htm](http://www.suwalszczyzna.pl/pol_ver/pol05.htm)



### Les sentiers frontaliers

Dans le nord-est de la Pologne, vous pourrez emprunter le sentier appelé « le joyau cyclable de Suwalszczyzna » (Pierścień Rowerowy Suwalszczyzny). Pendant la visite, le parcours offre aux visiteurs les trésors régionaux de la frontière polono-lituanienne: un paysage de rêve, une culture traditionnelle incroyable et un sens de l'hospitalité unique en Europe. A table, dans les gîtes ruraux il faut absolument goûter les spécialités culinaires locales: les sękacz, kolduny et ...les zeppelin (pâtes de pommes de terre en forme de Zeppelin en l'honneur de son créateur).

- [www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152](http://www.suwalki.pttk.pl/index.php?submenu=14&page=pokaz&id=152)



1. Gdańsk
2. Le Sentier International R1
3. Łódź
4. Częstochowa
5. Kraków
6. Suwałki
7. Szlak Pogranicza
8. Warszawa



### À travers les vieilles villes

Les villes de Cracovie et de Częstochowa sont reliées par le « sentier cyclable des nids d'aigles » (Rowerowy Szlak Orlich Gniazd). Le parcours traverse le Jura polonais à une altitude de 300 à 450 mètres. Sur la route vous pourrez visiter des châteaux forts, parmi les plus anciens de Pologne, appelés « nids d'aigles ». Autour des autres grandes villes touristiques polonaises il y a également de nombreuses pistes cyclables dans les parcs nationaux et paysagers: Varsovie: le parc paysager de Mazovie, 40 km de pistes cyclables et le sentier cyclable de Kampinos, 200 km; Łódź: Arturówka, piste périphérique de 70 km; Gdańsk: pistes cyclables dans le parc paysager de la « Triville » (Trójmiasto) et dans la « Suisse Kachoube » (Szwajcaria Kaszubska), magnifique pays pittoresque à 40 km de Gdańsk.

- [http://pl.wikipedia.org/wiki/Jurajski\\_Rowerowy\\_Szlak\\_Orlich\\_Gniazd](http://pl.wikipedia.org/wiki/Jurajski_Rowerowy_Szlak_Orlich_Gniazd)



### Les sentiers internationaux

De nombreux sentiers cyclables passent par la Pologne dont le plus long est le R 1. Cette route internationale commence à Calais et traverse la Belgique, la Hollande, l'Allemagne, la Pologne, la Lituanie, l'Estonie et la Lettonie jusqu'à Saint-Petersbourg en Russie. La partie polonaise (675 km) rejoint les sentiers cyclables les plus attractifs du nord de la Pologne.

- [www.greenways.pl/index.php?content&id=4&lang=pl](http://www.greenways.pl/index.php?content&id=4&lang=pl)



Ce n'est pas seulement un loisir, c'est un véritable style de vie. La conduite sur des chemins inaccessibles et difficiles, dans de magnifiques paysages régionaux ou encore la participation à des raids automobiles ne constituent que certaines des activités de ce sport de plus en plus populaire. L'utilisation des véhicules tout-terrain et la technologie GPS permettent d'accomplir le rêve du cavalier solitaire (easy rider). En Pologne, les terrains et les clubs amateurs qui organisent ces raids ne manquent pas. Cependant, il ne faut pas oublier que ce genre d'activité n'est pas autorisée partout et qu'il est nécessaire d'avoir une autorisation spéciale.

- [www.polskiwoffroad.com](http://www.polskiwoffroad.com)
- [www.adventure-sky.pl/offroad.php](http://www.adventure-sky.pl/offroad.php)



### La Mazurie

Les routes de la Mazurie, même si elles sont en plaine, sont extrêmement difficiles à pratiquer. En dehors des routes en asphalte et en pierre, des chemins forestiers et des parcours sur les bords des lacs et des rivières, il y a également des routes qui longent les étangs et qui remontent les collines. Certaines routes, en dehors des sentiers battus, commencent dans plusieurs localités touristiques connues: Mrągowo, Pisz, Szczytno, Giżycko et Elk.

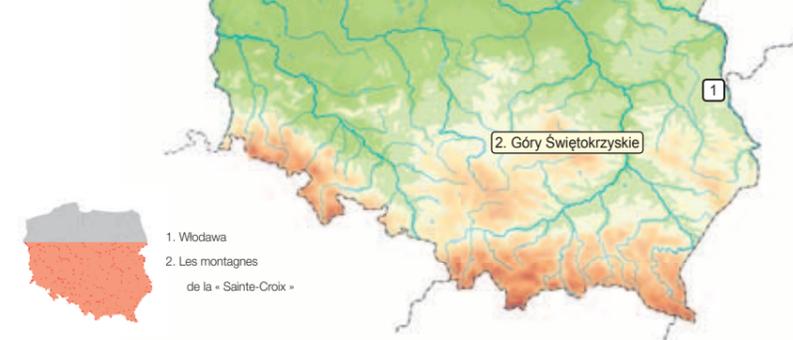
- [www.polskiwoffroad.com](http://www.polskiwoffroad.com)



### Les montagnes de la « Sainte-Croix »

(Góry Świętokrzyskie)

Les montagnes de la « Sainte-Croix », situées presque au centre de la Pologne, sont également un lieu incontournable pour les amateurs de véhicules tout-terrains. Les randonnées en dehors des sentiers battus permettent également de visiter les monuments de cette magnifique région.



### Cercle de Włodawa à Polésie

(Polesie Lubelskie)

Chaque année le Rallye International des Quatre-quatre « IPA off-road Poland » a lieu dans la commune de Hanna, district de Włodawa dans la voïvodie de Lublin. Cet événement est organisé par le Groupe de l'Association Internationale de la Police IPA dans la voïvodie de Mazovie. Les conducteurs expérimentés et débutants de quatre-quatre de compétition, voitures standards de tourisme et de quads peuvent participer aux compétitions suivantes: une course contre la montre, une course avec copilote et une course sur terre ou asphalte.

- [www.wlodawa.eu/?p=948](http://www.wlodawa.eu/?p=948)





1. La route équestre des Sudètes
2. Bieszczady

## Les sentiers équestres en montagne

### Les Bieszczady

(au sud-est de la Pologne)

Les amoureux de l'équitation apprécient les Bieszczady pour leurs paysages magnifiques, leurs sentiers montagneux et leurs chevaux: les huculs. Le parc national des Bieszczady, près des montagnes, est le seul endroit protégé où il est possible de faire des randonnées touristiques à cheval sur les pistes réservées à cet effet. Pendant la saison estivale (de mai à septembre), des raids équestres de deux à six jours sont organisés sur les sentiers des Bieszczady (plus de 150 km de pistes).

- [www.bieszczady.net.pl/konie.php](http://www.bieszczady.net.pl/konie.php)
- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/aktywna/konna](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/aktywna/konna)



### Les Huculs, chevaux forts et tendres

Ce sont des chevaux élevés dans le climat rude des Carpates orientales. Dotés d'une véritable intelligence et d'une prudence naturelle, ils retrouvent leur chemin en toute circonstance et, avant de monter sur une passerelle, au-dessus d'un ravin de montagne, ils tâtent le terrain avec leur sabot pour s'assurer de la solidité de l'ouvrage. Ils arrivent à franchir des obstacles qui dépassent leur propre taille (jusqu'à 140 cm) et sont souvent utilisés pour les activités d'hypothérapie et pour les randonnées dans les montagnes.

Le cheval, occupe une place de premier choix dans la culture polonaise. Il y a de nombreuses écuries un peu partout en Pologne, des Sudètes en passant par la côte de la mer Baltique, mais également près des grandes villes: Gdańsk, Cracovie, Poznań, Varsovie et Wrocław. Dans ces centres hippiques, vous pourrez monter des chevaux de races différentes (petits poneys, hucul, pure race arabe ou race anglaise). On y propose des cours d'équitation, des randonnées ou des excursions « western ». Les spectacles hippiques réguliers jouissent d'une grande popularité: le rodéo du mois d'août de Western City dans les environs de Kozia Skala (près de Karpacz), les raids des cowboys, au printemps et en hiver à Międzylesie (vallée de Kłodzko), l'été indien à Puszczykowo (près de Poznań), la nage à dos de cheval et les raids nocturnes dans le parc paysager de la Mazurie. Chaque année, le 3 novembre des jeux hippiques sont organisés dans toute la Pologne: ce sont les « courses au renard » („pogonią za lisem”).

- <http://holidays.staypoland.com/poland-horseback-riding.htm>
- [www.equineturism.co.uk/worldwidehorseholidays/poland.asp](http://www.equineturism.co.uk/worldwidehorseholidays/poland.asp)



### La route équestre des Sudètes

(Les Sudètes, au sud-ouest de la Pologne)

Ce sentier de 360 km mène de Łądek Zdrój à Karpacz à travers les magnifiques vallées et les cols des Sudètes. Dans les 13 écuries touristiques de montagne, une bonne cuisine et un gîte de qualité vous attendent. Des raids à cheval, d'un à plusieurs jours, sont organisés sur ce sentier.

- [www.western.one.pl/nowa/drukuj.php?nid=19](http://www.western.one.pl/nowa/drukuj.php?nid=19)

### La route équestre de la forêt d'Augustów

(au nord-est de la Pologne)

Cette route relie deux parcs nationaux: le parc de la Biebrza et le parc de Wigry. Elle part du chalet de Grzędą et traverse les chemins à travers les plus beaux paysages hivernaux et estivaux de la région de Suwalszczyzna, d'Augustów et du parc national de Wigry (246 km de longueur).

- [www.suwalszczyzna.net/suwalszczyzna.html&lang=en](http://www.suwalszczyzna.net/suwalszczyzna.html&lang=en)
- [www.stajniaszaniek.pl/rajdykonne.html](http://www.stajniaszaniek.pl/rajdykonne.html)



1. La route équestre « Daniel Chodowiecki »
2. Forêt d'Augustów

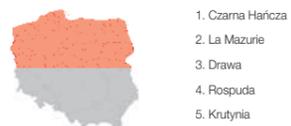
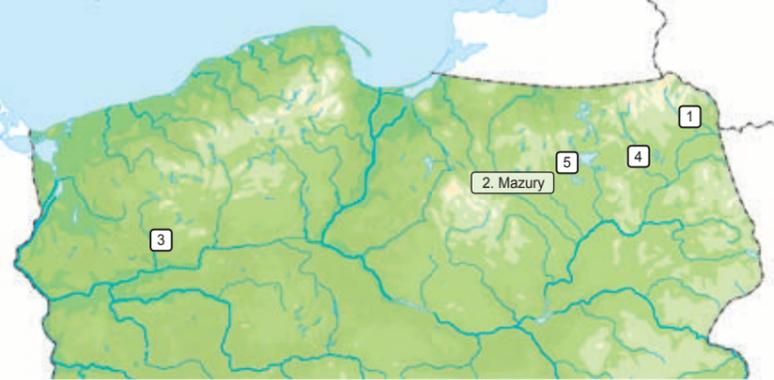


### La route équestre « Daniel Chodowiecki »

(au nord de la Pologne)

En 1773, Daniel Chodowiecki (né à Gdańsk en 1726, mort en 1801), célèbre graphiste et dessinateur, recteur de l'Académie des Beaux-arts de Berlin, a fait le voyage de Berlin à Gdańsk, pendant 60 jours, à dos de cheval. Il a consigné ses souvenirs en dessinant les hommes, les événements et les paysages qu'il a rencontrés. Ce cahier a été publié dans un album: « Le journal de Daniel Chodowiecki de son voyage à Gdańsk en l'année 1773 ». Par ce chemin, de Gdańsk à Krag, passe la route équestre « Daniel Chodowski » (274 km), divisé en 12 étapes. Sur cette route, des écuries sont à votre disposition. Vous pourrez y goûter la cuisine régionale, y passer la nuit, louer un cheval, une calèche et un guide. Une étape journalière permet de parcourir entre 11 et 36 km.

- [www.konie.biz](http://www.konie.biz)
- [www.konno.bigm.pl](http://www.konno.bigm.pl)



1. Czarna Hańcza
2. La Mazurie
3. Drawa
4. Pospuda
5. Krutynia

Plus de 4800 km de rivières polonaises sont des routes fluviales. Les rivières douces des plaines déploient des rubans de courants cristallins dans les haies des arbres et des roseaux penchés sur l'eau. Les rivières sauvages et rebelles des montagnes coulent là où elles le souhaitent, arrachant au passage les rochers de granit. Un voyage sur ces rivières est toujours une aventure...douce et sauvage.

### Krutynia

Cette rivière est la plus belle route fluviale pour canoëkayak en Europe. Elle passe le long des collines moraines, traverse 17 lacs et la forêt profonde de Piska. Les espèces d'oiseaux rares (cigogne noire, cormoran, grue...) vous accompagnent tout le long de votre voyage. De nombreux refuges accueillent les voyageurs pour la nuit et proposent des plats régionaux: le poisson et la sielawa. La descente des 100 km dure 8 jours.

- [www.splywy.pl/krutynia](http://www.splywy.pl/krutynia)
- [www.krutynia.com.pl](http://www.krutynia.com.pl)



### Avec le courant de la Czarna Hańcza

Cette route, l'une des plus pittoresques pour les amateurs de canoë-kayak, se divise en deux parties: la descente de la Czarna Hańcza et du canal d'Augustów. Elle commence au lac de Wigry, puis, jusqu'au refuge de Jałowy Róg, la route s'enfonce dans les hautes berges, sous la couronne des arbres penchés au-dessus du courant. Le parcours dure jusqu'à 12 jours, sur 110 km, avec des étapes quotidiennes de 10 à 12 km.

- [www.splywy.pl/czarna\\_hancza](http://www.splywy.pl/czarna_hancza)



### Avec le courant de la Raspuda

La descente de la rivière Raspuda (3 jours, 80 km) demande de l'expérience. Elle est difficile lorsque la rivière, après avoir rejoint la forêt d'Augustów, coule aussi vite qu'un fleuve de montagne et que la route est souvent barrée par des arbres arrachés et des rochers. Les étapes quotidiennes peuvent aller jusqu'à 12 km.

- [www.splywy.pl/rospuda](http://www.splywy.pl/rospuda)

### La route des grands lacs de la Mazurie

Cette route est l'une des plus grandes d'Europe. Elle passe par Śniardwy, le plus grand lac polonais, par les lacs de Mamry et de Niegocin et par les lacs de Nidzki, Beldany et Tałty. La traversée de la route peut prendre jusqu'à 10 jours pour une distance de 111 km.

- [www.splywy.pl](http://www.splywy.pl)
- <http://mazury.info.pl/uslugizegl.html>

### Avec le courant de la Drawa

La route fluviale ravira tout un chacun. Composée d'énormes étangs, de nombreuses boucles, de souches d'arbres et d'un amas de roseaux, cette descente commence au lac de Krzywe, dans la vallée des Cinq Lacs, et passe par plusieurs lacs de la région des lacs de Drawskie et du parc national de Drawieński. La route fait 173 km.

- [www.kajakowe.com.pl](http://www.kajakowe.com.pl)
- [www.jermak.com](http://www.jermak.com)

### Le canal d'Augustów

La descente en deux jours des 35 km du canal, de Rygola à Augustów, est une véritable aventure. La route passe par les couloirs de la forêt d'Augustów, par les lacs forestiers de la région des lacs d'Augustów et par 18 écluses, monuments de l'ingénierie hydraulique. Sur chaque écluse, vous pourrez admirer l'art des constructeurs dont les ouvrages ont près de 170 ans et fonctionnent encore sans problèmes.

- [www.kajaki-biwaki.pl](http://www.kajaki-biwaki.pl)
- [www.kajaki.forma-t.com.pl/czh\\_03.html](http://www.kajaki.forma-t.com.pl/czh_03.html)
- [www.szekla.pl](http://www.szekla.pl); [www.necko.pl/splywy.html](http://www.necko.pl/splywy.html)
- [www.splywy.net](http://www.splywy.net)
- [www.suwalszczyzna.pl/pol\\_ver/pol06.htm](http://www.suwalszczyzna.pl/pol_ver/pol06.htm)

### La rivière des oiseaux

La rivière Biebrza et ses étangs sont un paradis pour les amoureux des oiseaux (oiseaux d'eau et de boue, oiseaux migrateurs, oiseaux sédentaires). Le parcours traverse le parc national de la Biebrza, près des refuges des castors et des élans. Le parcours de la Biebrza passe par les étendues ouvertes des étangs et des marais. La distance du parcours, de Lipsko à l'embouchure de la Biebrza et de la Narwa, est de 145 km. Chaque étape quotidienne peut faire jusqu'à 14 km.

- [www.agrobiebrza.a3.pl](http://www.agrobiebrza.a3.pl)
- [www.tratwy.pl](http://www.tratwy.pl)
- [www.splywy.pl/biebrza](http://www.splywy.pl/biebrza)
- [www.kaylon.pl/splywy-kajakowe-biebrza.html](http://www.kaylon.pl/splywy-kajakowe-biebrza.html)

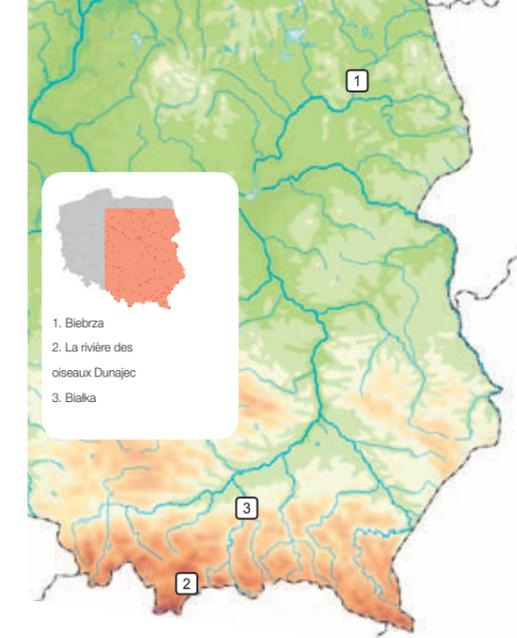


### les rivières sauvages... des montagnes

#### La Dunajec... une rivière de caractère

Dans le classement international des rivières de montagne (WW-white water) qui compte 6 niveaux de difficulté, la rivière Dunajec est classée au niveau 3. Il traverse les montagnes de granit d'un courant puissant et sculpte les brèches pittoresques des environs. Quelquefois il coule selon ses envies, avec cet air taquin propre aux montagnards, et sa vigueur.

- [www.naszewyprawy.net](http://www.naszewyprawy.net)
- [www.flisacy.com.pl](http://www.flisacy.com.pl)
- [www.adventure-sky.pl](http://www.adventure-sky.pl)



1. Biebrza
2. La rivière des oiseaux Dunajec
3. Bialka

### ...dans les tourbillons des vagues

La descente du torrent de Dunajec en zodiac et en kayak nécessite de l'expérience. Il est recommandé de faire appel aux services d'un guide et d'utiliser un matériel de professionnels. Les treize premiers kilomètres du torrent, avec une pente qui va jusqu'à 12%, constituent un véritable défi pour les kayakistes. Il s'agit d'un parcours naturel très difficile (palliers en pierre, rochers, courant déchaîné et vagues tourbillonnantes). Puis, la rivière Dunajec se calme. Elle passe par le lac de Czorsztyński puis elle va des Stromowce Niżne jusqu'au parc national de Pieniński.



### Sur les radeaux des montagnards

Le plus ancien et le plus beau des parcours touristiques de la rivière de Dunajec s'étend sur une distance de 15 km et les différences de niveau approchent les 40 mètres. Pendant les deux heures et demie que dure la descente en radeaux, la rivière Dunajec n'est pas avare d'émotions ni de paysages. Percant à travers les murs rocheux, d'une hauteur pouvant atteindre 300 mètres, la rivière traverse sept virages et il est parfois difficile de prédire sa direction. En admirant les charmes de la nature, vous pourrez écouter les histoires des montagnards, excellents navigateurs et conteurs hors pair.

### La Bialka... fière reine des montagnes

Fière reine des montagnes, la Bialka des Tatras est le parcours de montagne le plus difficile en Pologne à faire en kayak (catégorie WW IV-IV+). Elle est accessible pour les bons kayakistes, disposant d'un matériel très performant. Ils choisissent le tronçon qui part de l'embouchure des Jaworynki (Jurgów) jusqu'à la Montagne Noire (Czarna Góra). Chaque année, en juillet, l'école de kayak de montagne organise des cours. La rivière Bialka reste praticable selon les saisons. Le printemps, après la fonte des neiges des Tatras et l'arrivée de la pluie, est la période la plus difficile et la plus ambitieuse pour tenter cette aventure.



1. La lagune de Szczecin
2. Le lac de Dąbie
3. La Mazurie

## La Mazurie... royaume des mille lacs

Les lacs pittoresques s'unissent par des canaux naturels et artificiels pour former l'une des plus longues routes fluviales en Europe: il s'agit de la route des grands lacs de la Mazurie. Le lac Śniardwy est le plus grand lac en Pologne (22 km de longueur, jusqu'à 13 km de largeur). De nombreux amateurs partent naviguer à l'aube. En dehors des routes populaires de la Mazurie, il existe des sentiers plus mystérieux et peu pratiqués. Il s'agit de Cypel Zamorski sur le lac de Nidzki, ou la baie de Skanal sur le lac de Tałty. Un repos bien mérité vous attend dans les refuges à l'ambiance festive.

- <http://zagle.mazury.info/portalik.php?lang=pl>
- [www.mazury.com.pl](http://www.mazury.com.pl)
- <http://czartery.prv.pl>



## La Poméranie occidentale (Pomorze Zachodnie)...du lac à la mer

La Poméranie occidentale est une région appréciée des amoureux de la voile où il existe de nombreux endroits pour pratiquer ce sport. En passant par le lac Dąbie, dans la lagune de Szczecin, jusqu'à la mer Baltique, il est possible de commencer sa croisière sur un lac et de la finir en mer. Dans la lagune de Szczecin, dans le village de Trzebież, vous trouverez une école de voile prestigieuse au sein du Centre de Voile.

- [www.coz.com.pl](http://www.coz.com.pl)
- <http://zalewszczecinski.net>

## Le lac de Dąbie...un labyrinthe pour les voiliers

Le lac de Dąbie est un véritable défi qui ne peut être relevé que par des navigateurs expérimentés. Il se caractérise par sa petite dimension, sa faible profondeur (4 m) et par des vagues gênantes qui peuvent atteindre jusqu'à 1,5 m. Les filets de pêche, qui peuvent s'étendre sur une distance de 900 mètres, constituent une difficulté supplémentaire. Dans ce labyrinthe, avec des vagues courtes et un vent fort, la navigation est un véritable plaisir pour les vrais loups de mer.

- [www.dabie.pl](http://www.dabie.pl)
- <http://marinas.pl/akweny/jeziro-dabie>
- [www.polskieszlaki.pl/jeziro-dabie-w-szczecinie.htm](http://www.polskieszlaki.pl/jeziro-dabie-w-szczecinie.htm)



## La région des lacs de Drawsko...

le ruban ensoleillé des lacs (la Poméranie centrale)

C'est le pays des amoureux de la nature et du calme. Ici vous trouverez le silence et votre coin de paradis, au milieu de paysages majestueux, de rigoles post-glacières, de lacs argentés et de collines morainiques qui atteignent jusqu'à 200 mètres. Les lacs de Drawsko (1871 hectares, 80 mètres de profondeur), de Lubie, de Pile, de Siecino, de Komorze, de Dolgie, de Wilczkowo et de Trzesiecko se prêtent idéalement à la navigation. Pour les excursions à voile, il faut prévoir des bateaux munis d'un mât pliable pour pouvoir passer sous les nombreux petits ponts qui relient certains lacs.

- [www.jeziorodrawsko.com/zeglartwo.html](http://www.jeziorodrawsko.com/zeglartwo.html)
- [www.jermak.com/oferta.php](http://www.jermak.com/oferta.php)



1. La baie de Gdańsk
2. Des lacs de Drawsko
3. Le lac de Powidzki



## La baie de Gdańsk (la Poméranie)

Chaque été, cette baie située sur la mer Baltique accueille des milliers de navigateurs et de windsurfeurs. Les côtes sableuses, sans rochers ni pierres, créent les conditions idéales pour naviguer aussi bien avec des yachts qu'avec des bateaux à voile. De nombreux ports et marinas sont présents sur un espace réduit: à Gdańsk, à Sopot, à Gdynia, dans des ports de pêche (Hel, Jastarnia, Puck, Rew) mais également dans les autres lieux de villégiature touristiques connus. Dans la plupart des ports vous pouvez mettre à l'eau votre bateau directement de votre voiture.

- [www.port21.pl/czartery/article\\_245.html](http://www.port21.pl/czartery/article_245.html)
- [www.blekitnypiotrus.pl/?idk=21&ido=215](http://www.blekitnypiotrus.pl/?idk=21&ido=215)

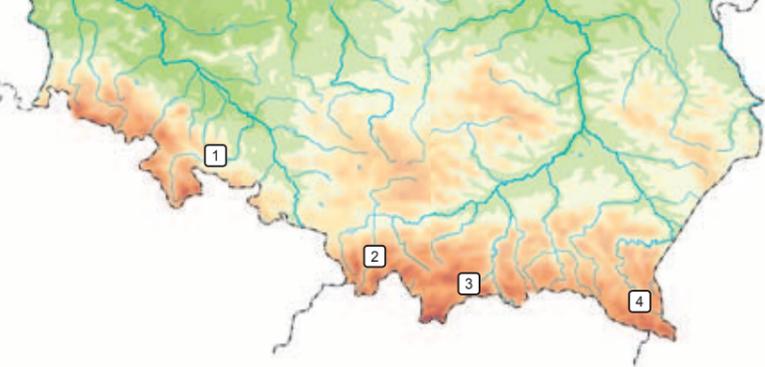


## La région de Wielkopolska (la Grande Pologne)

### Le lac de Powidzki

Ce lac, doté d'une eau propre et cristalline, se trouve dans une rigole post-glacière (1175 hectares), au sein du parc paysager de Powidzki. A une profondeur de 5 mètres, vous pourrez apercevoir le fond du lac et les écrevisses qui le peuplent. Certains navigateurs ne jurent que par cet endroit. Ils viennent des endroits les plus reculés du pays afin de pouvoir naviguer aux aurores, le long des côtes forestières, pour partir à la chasse aux champignons, pour pêcher et pour prendre un excellent petit déjeuner parmi les joncs et les roseaux dans le jardin d'Eden de la nature.

- [www.jezioropowidzkie.pl](http://www.jezioropowidzkie.pl) | [www.yachtcharter.republika.pl](http://www.yachtcharter.republika.pl)



1. Le lac de Otmuchowskie
2. Le lac de Żywieckie
3. Le lac de Czorsztynskie
4. Le lac de Solińskie

### la voile...à la montagne

Dans le Sud de la Pologne, parmi les montagnes et les collines, il y a de magnifiques lacs artificiels, retenus par des barrages. Beaucoup d'entre eux sont accessibles à la navigation à voile à l'ombre des montagnes immenses. Il s'agit du lac d'Otmuchowski, sur le piémont des Sudètes (Przedgórze Sudeckie), sur la rivière Nysa Kłodzka (longueur de 6 km, largeur de 3 km), du lac Żywiecki dans le Petit Beskid sur la rivière Sola (longueur de 8 km) et du lac de Czorsztynski dans les Pieniny.

- [www.niedziczamek.pl/atrakcje.html](http://www.niedziczamek.pl/atrakcje.html)
- [www.wczasy-neptun.pl/info.php](http://www.wczasy-neptun.pl/info.php)



1. Wolin
2. Hel / La baie de Pucka
3. La Mazurie



### La capitale de la voile à la montagne

Le lac de Soliński (dans les Beskides orientales) est considéré comme la capitale de la navigation à voile. La composition fantaisiste du littoral (plus de 160 km), les pointes de terre, les presqu'îles, les baies cachées forment un bassin navigable aux vents changeants. Ce sont des conditions idéales pour la navigation à voile en montagne. Le lac fait 25 km de longueur, 2,5 km de largeur et une profondeur allant de 25 à 60 mètres. Dans plusieurs centres de navigation et de vacances des environs de Solina, il existe des infrastructures pour les navigateurs (points de location, hôtels et restaurants). Le soir, les feux de bois, les discothèques, les bars et les grillades sont au programme de ceux qui se réunissent pour faire la fête.

- [www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/atrakcje/solina](http://www.wrota.podkarpackie.pl/pl/turystyka/atrakcje/solina)
- [www.port21.pl/czartery/article\\_547.html](http://www.port21.pl/czartery/article_547.html)
- [www.zacumuj.pl/region.php?rid=3](http://www.zacumuj.pl/region.php?rid=3)

### sur la planche et avec le vent

En Pologne, le windsurfing se pratique partout où il y a des centres de navigation à voile, sur les grands lacs de la Mazurie en tête. Sur la côte ouest du littoral de la mer Baltique, le Sud et le Nord de l'île de Wolin réunissent les conditions idéales pour pratiquer ce sport. Situé près de la frontière germano-polonaise, cet endroit est toujours exposé aux vents d'ouest. La capitale estivale du windsurfing est la baie de Puck, séparée par la presqu'île de Hel (34 km de cordon littoral étroit et rempli de sable). Sa partie intérieure, appelée petite mer, a une surface de 104 km<sup>2</sup> et une profondeur pouvant aller jusqu'à 9 mètres. Une eau chaude, peu de vagues, la prédominance des vents d'ouest qui soufflent le long de la côte, constituent des conditions idéales pour les amateurs de windsurfing.

- [www.windsurfing.odszkodowania-24.net](http://www.windsurfing.odszkodowania-24.net); [www.windsurfing.pl](http://www.windsurfing.pl)



Le souffle de l'aventure  
LA VOILE...À LA MONTAGNE

Le souffle de l'aventure  
SUR LA PLANCHE ET AVEC LE VENT



1. Presqu'île Hel
2. La baie Pucka
3. La baie Rewska

## nager...avec un cerf-volant...

Le Kitesurfing donne des possibilités infinies de plaisir sur l'eau et dans l'air. Ce qui peut apparaître à première vue comme une folie est un sport populaire, pas seulement chez les jeunes. Il permet d'associer une planche de surf avec un cerf volant et procure de nombreuses émotions. En regardant les personnes qui s'élèvent à 10 mètres au-dessus du sol, accrochées aux liens des cerfs-volant, il est difficile de ne pas être jaloux et plein d'admiration devant ces hommes volants. La baie Rewska (près de Gdynia) est l'un des endroits les plus propices pour pratiquer le windsurfing. Sa forme garantie la sécurité des windsurfeurs tout en permettant aux sportifs plus expérimentés de se faire plaisir. • [www.kitesurfing.pl](http://www.kitesurfing.pl)



## Kitesurfing, vous en devenez accro

C'est un bon moyen de perdre quelques kilos. Il suffit 2-4 jours, en fonction de la force du vent pour apprendre le kitesurfing. Après, vous ne pensez plus ni à une autre discipline de sport, ni à une autre forme de détente. Pendant vos vacances et chaque week-end, vous allez observer toutes les prévisions de météo et de la force du vent pour votre plage préférée. La presqu'île Hel / Helski / offre de multiples endroits pour apprendre et pratiquer ce sport dont vous devenez un inconditionnel. Même à 500m de la plage, l'eau est au niveau de votre ventre ce qui vous permet sans aucun danger d'apprendre la technique aussi bien de windsurfing que de kitesurfing.

- [www.SurfPoint.pl](http://www.SurfPoint.pl) | [www.boardandkite.pl](http://www.boardandkite.pl)
- [www.ekolaguna.com.pl](http://www.ekolaguna.com.pl) | [www.kitecenter.pl](http://www.kitecenter.pl)
- [www.kiteakademia.pl](http://www.kiteakademia.pl) | [www.kite.pl](http://www.kite.pl)
- [www.wake.pl](http://www.wake.pl)



## Le char à glace

(Bojery)

Le char à glace (bateau à voile sur des patins à glace) permet de naviguer sur la glace et compte de plus en plus d'adeptes. Des records de vitesse sont régulièrement battus. Les champions peuvent atteindre plus de 100 km à l'heure. Mais toute personne peut un jour décider de les rejoindre. Sur les lacs de la Mazurie, à Giżyck, à Węgorzewie, ou à Mikołajki les conditions et les traditions sont excellentes pour pratiquer ce sport. Les lacs gèlent dès le mois de décembre et la glace tient même jusqu'en avril. En dehors des chars à glace, de nouvelles constructions voient le jour: l'iceflyer (char à glace avec une voile de windsurfing) et l'iceboard (planche de windsurf... sur des patins à glace).

- [www.bojery.pl](http://www.bojery.pl) • <http://bojery.mazury.info.pl/bojery>



1. Wielkie Jeziora Mazurskie





- 1. Mer Baltique
- 2. Gdynia
- 3. Hel
- 4. Le lac de Łański
- 5. Le lac Hańcza



## La mer Baltique

La Baltique est une mer difficile et exigeante pour les plongeurs. Les grandes vagues, les courants et le changement des conditions climatiques sous l'eau nécessitent de l'expérience et le respect des mesures de sécurité. Les carcasses de navires, le long de la côte polonaise, sont un triste souvenir de la seconde guerre mondiale. On peut les visiter. La baie de Gdańsk cache dans ses profondeurs plus de 200 épaves, rien qu'à l'entrée des ports de Gdańsk et de Gdynia. Il est possible de plonger pour admirer celles d'entre elles qui ne sont pas utilisées par la marine militaire. Près de la presqu'île de Hel repose la carcasse du navire de guerre ORP „Groźny”. Elle mesure plus de 30 mètres de longueur et se trouve à 18 mètres de profondeur, penchée sur son bord droit. Grâce à la bonne visibilité et aux faibles courants marins, ce navire est l'endroit idéal pour ceux qui souhaitent plonger en mer pour la première fois. Ces excursions sont organisées par des professionnels des centres de plongée de Hel, de Gdynia, de Władysławowo et de Kołobrzeg.

- [www.exstream.com.pl](http://www.exstream.com.pl)
- [www.hotdive.com](http://www.hotdive.com)
- [www.nurkomania.pl](http://www.nurkomania.pl)
- [www.kdp-pttk.org.pl](http://www.kdp-pttk.org.pl)
- [www.scubadiving.pl](http://www.scubadiving.pl)
- [www.underwater.pl](http://www.underwater.pl)



## dans les cristaux des lacs

Dans les lacs polonais, pendant l'été, la température en-dessous de la thermocline (-9 m de profondeur) s'élève seulement à 4° C. Par conséquent, il est recommandé de se munir d'une combinaison de plongée qui protège du froid.

### Le lac Hańcza

(région des lacs de Suwałki, au nord-est de la Pologne)

Le plus profond lac polonais (plus de 108 mètres de profondeur), à l'eau cristalline, abrite des murs escarpés où, dans les petites grottes, habitent des poissons « moustachus » appelés lotes. Le bassin est réservé aux plongeurs expérimentés.



### Le lac de Łański

(Rybaki, région des lacs d'Olsztyn)

Situé près des localités touristiques, ce lac a une profondeur de 50 mètres. Son eau est d'une propreté exemplaire. En compagnie des moniteurs, vous pourrez plonger de la berge ou du bateau et prendre part à une plongée de nuit.



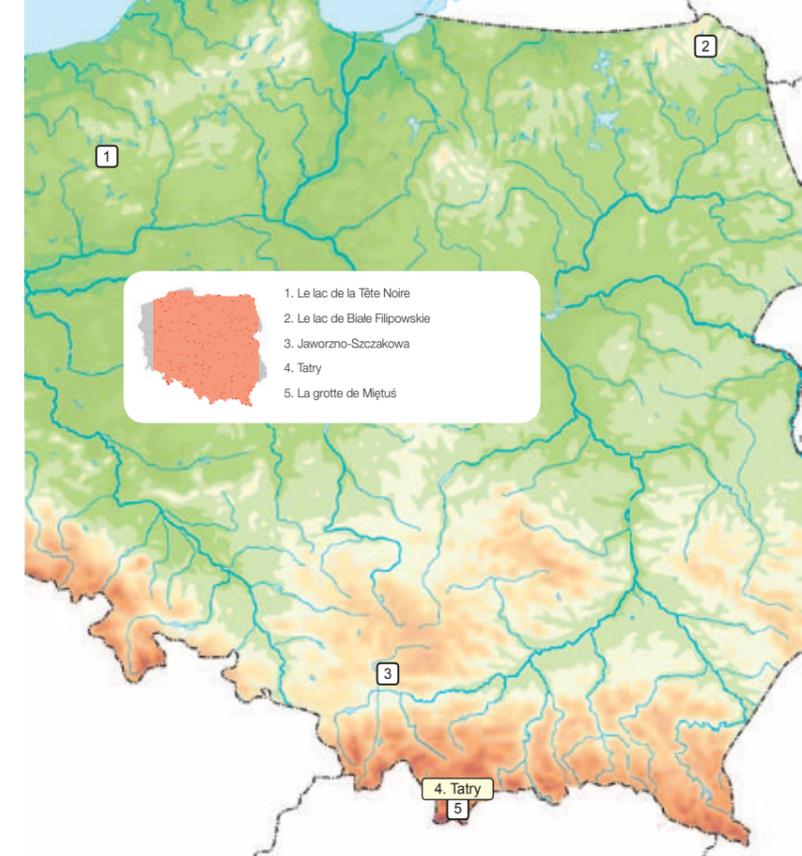
## dans l'obscurité des grottes de montagne

Il est possible de faire de la plongée dans les grottes mais il s'agit d'une activité réservée à peu d'élus. Le plongeur doit avoir une résistance au stress à toute épreuve et avoir reçu un long entraînement dans tous les domaines de cette discipline. Les grottes montagneuses des Tatras (au sud de la Pologne) sont le meilleur endroit pour s'adonner à la plongée: la grotte de Miętus (siphons d'une profondeur de 70 m), la grotte de Śnieżna Studnia (jusqu'à 33 m), la grotte de Wielka Śnieżna (jusqu'à 15 m), la grotte de Kasprowa Niznia (jusqu'à 24 m) la grotte de Bystra (jusqu'à 28 m).

## la plongée... dans les grottes

La grotte de Jaworzno-Szczakowa (à 80 km à l'ouest de Cracovie)

Un réservoir artificiel existe à l'emplacement de l'ancienne mine de dolomite. Deux énormes excavateurs, restés sur place après que le site fut englouti par l'eau, forment un terrain de jeu pour les plongeurs. Cette plongée nécessite de l'expérience et peut avoir lieu avec la participation des entraîneurs du Centre de Plongée qui connaissent ce bassin.



- 1. Le lac de la Tête Noire
- 2. Le lac de Białe Filipowskie
- 3. Jaworzno-Szczakowa
- 4. Tatry
- 5. La grotte de Miętus

## Le lac de la Tête Noire

(Jezioro Czarnogłowy) (région des lacs de Szczecin)

Le lac, situé sur le site d'une ancienne mine de silice, s'étend sur une surface de 36 hectares et atteint une profondeur de 40 mètres. Le fond du lac tombe à la verticale et, dans une eau émeraude, il est possible d'entrevoir la forêt souterraine et les arbres noyés parmi lesquels s'aventurent les plongeurs courageux. Sur les berges escarpées des lacs, vous pourrez admirer les spécimens de la flore et de la faune locales.

## Le lac de Białe Filipowskie

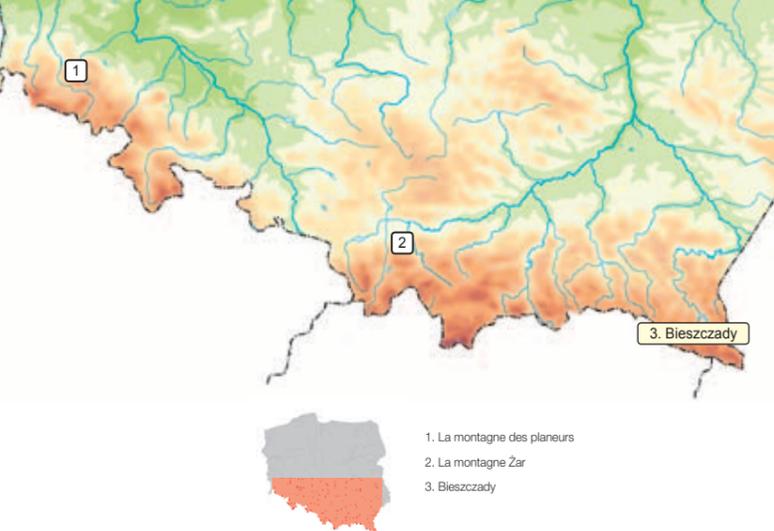
(près des Suwałki, au sud-est de la Pologne)

Ce lac, idéal pour ceux qui recherchent un endroit silencieux pour plonger, est fréquenté par les pêcheurs et le gibier d'eau. Il date de la période post-glaciaire, avec ses berges tombantes, et permet de plonger dans les profondeurs. Celui-ci fait 3 km de longueur et jusqu'à 700 mètres de largeur pour une profondeur moyenne de 17 mètres. Une école privée de plongée existe près du lac.

- [www.nurkomania.pl/nurkowisko\\_biale\\_filipowskie.htm](http://www.nurkomania.pl/nurkowisko_biale_filipowskie.htm)

...sous l'eau  
...DESCENDONS AU FOND DE L'EAU...

...sous l'eau  
...DESCENDONS AU FOND DE L'EAU...



### La montagne des planeurs (Góra Szybowcowa)

(561 mètres d'altitude, Karkonosze, près de Jelenia Góra)

Cette montagne, qui a une vue panoramique sur Kotlinia Jeleniogórska, est un endroit où ont lieu de nombreux spectacles aériens et des rencontres de planeurs, de parapentes et d'avions. Cet endroit réunit toutes les conditions adéquates pour pratiquer ces sports aériens. Il est célèbre pour sa « vague de Karkonosze » et ses courants de vent des Sudètes. Sur les pistes de la montagne, les conditions de décollage et d'atterrissage sont excellentes aussi bien pour les navigateurs débutants que pour les pilotes expérimentés. La saison commence en mai et finit en septembre.

• [www.srebrna-gora.pl](http://www.srebrna-gora.pl)

Les montagnes des Sudètes, les Beskides et les Tatras possèdent des conditions optimales pour pratiquer les sports de vol: le vol à voile, le vol en avion, le parapente et le saut en parachute. De nombreuses localités abritent les aéroports des clubs aéronautiques. De même, au centre et au nord de la Pologne (la Mazurie, Pomorze et Wielkopolska), vous pourrez également profiter des collines et des bonnes conditions climatiques. Les pilotes polonais remportent les compétitions internationales et sont les champions du monde du vol de précision. Ils travaillent en général dans les aéroports des aéroclubs qui offrent des cours de pilotage. Un vol en compagnie d'un champion du monde: ça vaut le détour.

- [www.azl.pl](http://www.azl.pl)
- [www.lotnie.pl](http://www.lotnie.pl)
- [www.aeroklubpolski.pl/aerokluby\\_regionalne](http://www.aeroklubpolski.pl/aerokluby_regionalne)

### La montagne Żar

(761 mètres d'altitude, les Beskides Żywiecki)

L'emplacement de la montagne Żar, dans les environs des grands lacs de montagne des régions de Żywiecki, Międzybrodzki et des Beskides Żywiecki, garantie des conditions idéales pour pratiquer les différents sports de vol. Au sommet, il y a deux positions de décollage pour les pilotes: au Nord et au Sud. Cet endroit accueille l'un des plus anciens et des plus populaires centres de formation des pilotes de planeurs en Pologne. De nombreux clubs de pilotage y organisent des formations et des spectacles pour les amateurs de vol à voile.

• <http://lotniczapolska.pl/Zar-kolebka-polskiego-szybownictwa,142>



### Les Bieszczady et ses environs

Le terrain de cette région est favorable à la pratique du vol à voile, du parapente et du vol en avion. Des formations sont organisées dans les clubs de Krosno ou de Bezmiachowo pour les pilotes de planeurs et pour les parachutistes. Dans les environs, les parachutistes sautent souvent à partir du lac de Soliński. Ils choisissent cet endroit non seulement pour ses bonnes conditions atmosphériques mais également pour sa vue imprenable sur les Carpates orientales, lieu de rencontre des frontières de trois pays: la Pologne, la Slovaquie et l'Ukraine.

- [www.aeroklub-podkarpacki.pl](http://www.aeroklub-podkarpacki.pl)
- [www.7fly.pl](http://www.7fly.pl)



### chute libre...en tandem

Pour s'initier au parachutisme, il ne faut pas avoir des prédispositions de cosmonaute. Presque toute personne peut effectuer un saut en parachute avec l'aide d'un instructeur qualifié. Il suffit de remplir quelques conditions et de passer une formation courte dans n'importe lequel des centres ou des aéroclubs de Pologne qui offrent ce genre de services. Le vol en parachute, tiré par des voitures tout-terrains, des quads ou des bateaux, est un exercice utile et agréable pour se préparer au saut en parachute. Les centres qui proposent ce genre d'activité se trouvent à Sopot et dans les environs de la baie de Gdańsk, de la Mazurie, du lac de Kisajno et près de Lublin, au-dessus de la lagune de Zemborzycy.

- [www.lotniskoketrzyn.pl](http://www.lotniskoketrzyn.pl)
- [www.parasailingcenter.pl](http://www.parasailingcenter.pl) | [www.parasail.pl](http://www.parasail.pl)
- [www.skyadventure.pl](http://www.skyadventure.pl) | <http://skydiveatmosfera.com>
- [www.skokispadochronowe.com.pl](http://www.skokispadochronowe.com.pl)





## République de Pologne

Superficie: 312 000 km<sup>2</sup>. Situation: en Europe centrale. Elle voisine avec l'Allemagne, la Tchéquie, la Slovaquie, l'Ukraine, la Biélorussie, la Lituanie et la Russie. Au nord, elle est limitée par la mer Baltique sur plus de 500 km. Population: 38 millions d'habitants. Emblème: aigle blanc portant une couronne or. Couleurs nationales: blanc et rouge. Langue officielle: polonais. Capitale: Varsovie. Autres villes principales: Łódź, Cracovie, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Szczecin, Katowice et Lublin. Climat: tempéré. En juillet, la température moyenne est de 19 °C, mais il est des journées en été avec une température de 30 °C. De janvier à mars, il existe d'excellentes conditions pour la pratique des sports d'hiver.



## Fêtes et jours non ouvrables

Les jours fériés, ce sont tous les dimanches, les samedis et les fêtes suivantes : le nouvel An (1er janvier), Pâques (dimanche et lundi, fête mobile), la fête du Travail (1er mai), l'anniversaire de la Constitution du 3 Mai (3 mai), la Fête-Dieu (jeudi, fête mobile), l'Assomption (15 août), la Toussaint (1er novembre), la fête nationale de l'Indépendance (11 novembre), la Noël (25 et 26 décembre).



## Hébergement

La gamme des catégories d'hôtels varie de la classe touristique à la classe de grand luxe. La gamme des catégories d'hôtels varie de la classe touristique à la classe de grand luxe.

- Les réservations des chambres d'hôtel peuvent être effectuées par téléphone ou sur les sites Internet suivants :  
www.pph.com.pl, www.polhotels.com, www.hotelsinpoland.com, www.visit.pl, www.discoverpoland.pl, www.hotelspoland.com, www.polhotel.pl, www.warsawshotel.com, www.orbisonline.pl.
- Quelque chose de spécial: les nombreux édifices historiques (palais, châteaux, gentilhommières et moulins) qui ont été aménagés en hôtels, tél./fax +48 22 646 81 50, portable +48-507) 842 552, info@hpoland.com, www.hpoland.com
- Réservations agritouristiques : tél. +48-52) 398 14 34, tél. portable +48-602) 459 137, www.agritourism.pl, www.agrotourystyka.pl, federgg@wp.pl
- Auberges de jeunesse: tél. +48-22) 849 81 28, fax 849 83 54, www.ptsm.org.pl
- Campings: tél./fax +48-22) 810 60 50, www.pfcc.eu
- Société Polonaise de Tourisme (PTTK): www.pttk.pl



## Comment payer?

Vous pouvez emporter avec vous toute quantité de devises. En ville, vous trouverez des bureaux de change dits «KANTOR», vous pouvez également vous adresser à une banque ou à la réception de votre hôtel. Les banques et certains hôtels acceptent les chèques de voyage. Les distributeurs de billets sont nombreux. Les cartes de crédit sont acceptées dans la plupart des établissements hôteliers, restaurants et dans de nombreuses boutiques. L'unité monétaire légale est le zloty (PLN = 100 groszy). Les marques fiduciaires sont les suivantes: pièces de 1, 2 et 5 zlotys, de 1, 2, 5, 10, 20 et 50 groszy, ainsi que billets de banque de 10, 20, 50, 100 et 200 zlotys.



## Franchises à la sortie de Pologne

La réglementation douanière est semblable à celle de la majorité des pays de l'Union européenne. Pour toutes affaires particulières, s'adresser au consulat polonais de votre pays de résidence ou au ministère des Finances polonais, tél. +(48-22) 694 31 94, www.mf.gov.pl



## Par avion

La Pologne possède plusieurs aéroports. Ils se trouvent dans les villes suivantes : Varsovie, Cracovie, Gdańsk, Katowice, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Wrocław et Bydgoszcz. Les Lignes aériennes polonaises LOT S.A. sont une compagnie nationale de transports aériens. Les personnes intéressées par un voyage en Pologne et à travers la Pologne peuvent consulter le site Internet de la LOT www.lot.com, où elles trouveront les renseignements voulus. On peut également venir en Pologne à bord des avions de bon nombre d'autres compagnies aériennes, dont des compagnies à bas prix telles que, par exemple, Aer Lingus – www.aerlingus.com, Easy Jet – www.easyjet.com, WizzAir – www.wizzair.com, Ryanair – www.ryanair.com, Norwegian – www.norwegian.no. Germanwings – www.germanwings.com



## Par train

Un dense réseau de chemins de fer dessert l'ensemble du territoire polonais. Les plus grandes villes sont reliées entre elles par des trains à grande vitesse du réseau européen InterCity. Les relations ferroviaires sont assurées par la Compagnie nationale des Chemins de fer polonais (PKP). Les renseignements exhaustifs peuvent être obtenus sur les sites Internet: www.pkp.pl, www.intercity.pl, www.rozklad-pkp.pl, tél.: +48 42 194 36.



## En autocar

Les voies à grande circulation automobile et un réseau bien développé de routes locales permettent d'atteindre toutes les localités de Pologne. Le pays tout entier est desservi par des lignes d'autocars publiques et privées.



## En taxi

Les stations de taxis sont désignées par l'inscription «Taxi». Il est préférable d'appeler un taxi par téléphone. Pour les courses au-delà des limites des villes, mais aussi les samedis et les dimanches ainsi que la nuit (de 22 h à 6 h), le tarif applicable est plus élevé.



## Comment rouler?

En Pologne, les dispositions du Code de la route correspondent à celles qui sont en vigueur dans les pays de l'Union européenne. Les principales sont les suivantes:

- vitesse en agglomération – 50 km/h,
- vitesse sur autoroute – 130 km/h,
- vitesse sur route express à 2 chaussées – 110 km/h,
- vitesse sur autres routes – 90 km/h,
- phares codes allumés toute l'année.



## Téléphones

Téléphones d'alarme (les mêmes pour toute la Pologne):

- 999 – Service d'aide médicale d'urgence (communication gratuite),
- 998 – pompiers (communication gratuite),
- 997 – police (communication gratuite),
- 112 – assistance aux porteurs d'un téléphone mobile (communication gratuite),
- 0 800 200 300, +(48 608) 599 999 – numéro de téléphone de sécurité mis à la disposition des touristes en été.

# Représentations de l'Organisation Polonaise de Tourisme à l'étranger



### ALLEMAGNE – Berlin

tél. +(49-30) 21 00 920, fax +(49-30) 21 00 92 14  
www.polen.travel ; info.de@polen.travel

### AUTRICHE – Vienne

tél. +(43-1) 524 71 91 12, fax +(43-1) 524 71 91 20  
www.polen.travel ; info.at@polen.travel

### BELGIQUE – Bruxelles

tél. +(32-2) 740 06 20, fax +(32-2) 742 37 35  
www.polen.travel ; info.be@polen.travel  
www.pologne.travel ; info.be@pologne.travel

### ESPAGNE – Madrid

tél. +(34-91) 541 48 08, fax +(34-91) 541 34 23  
www.polonia.travel ; info.es@polonia.travel

### ÉTATS-UNIS – New York

tél. +(1-201) 420 99 10, fax +(1-201) 584 91 53  
www.poland.travel ; info.na@poland.travel

### FRANCE – Paris

tél. +(33-1) 42 44 29 92, fax +(33-1) 42 97 52 25  
www.pologne.travel ; info.fr@pologne.travel

### ROYAUME-UNI – Londres

tél. +(44) 300 303 1812, fax +(44) 300 303 1814  
www.poland.travel ; info.uk@poland.travel

### HONGRIE – Budapest

tél. +(36-1) 269 78 09, fax +(36-1) 269 78 10  
www.lengyelorszag.travel ; budapest@pot.gov.pl

### ITALIE – Rome

tél. +(39-06) 482 70 60, fax +(39-06) 481 75 69  
www.polonia.travel ; info.it@polonia.travel

### JAPON – Tokyo

tél. +(81) 3-5908-3808, fax +(81) 3-5908-3809  
www.poland.travel ; info.jp@poland.travel

### PAYS-BAS – Amsterdam

tél. +(31-20) 625 35 70, fax +(31-20) 623 09 29  
www.polen.travel ; info.nl@polen.travel

### RUSSIE – Moscou

tél. +(7-495) 510 62 10, fax +(7-495) 510 62 11  
www.poland.travel ; info.ru@poland.travel

### SUÈDE – Stockholm

tél. +(46-8) 21-60-75, fax +(46-8) 21-04-65  
www.polen.travel ; info.scan@polen.travel

### UKRAINE – Kiev

tél. +(38-044) 278 67 28, fax +(38-044) 278 66 70  
www.polscha.travel ; info.ua@polscha.travel

# Les organisateurs du tourisme actif en Pologne recommandés

AKTIV TOURS REISEN Sp. z o.o., ul. Jaškowa Dolina 114, 80-286 Gdańsk	tél. (48 58) 344 38 80, 344 38 79	www.aktivtours.com.pl
AVE Polonia Incoming Touroperator, ul. Gawronów 20, 40-527 Katowice	tél. (48 32) 205 38-30	www.ave.turystyka.pl, www.ave-polonia.eu
AVENA TRAVEL, ul. Szlak 65, 31-153 Kraków	tél. (48 12) 633 11 34	www.avenatravel.pl
ATA Sp. z o.o., ul. Kisielewskiego 4, 80-275 Gdańsk	tél. (48 58) 341 48 85, 341 40 31	www.atatravel.com.pl
BUSINESS TRAVEL, Halina Holowska, ul. Z. Nałkowskiej 4C lok. 9, 80-286 Gdańsk	tél. (48 58) 347 64 15	www.business.travel.com.pl
EURO POL TOUR Sp. z o.o., ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice	tél. (48 32) 253 02 07	www.europol.com.pl
EXCALIBUR TOURS, ul. Gołębka 8, 31-007 Kraków	tél. (48 12) 421 05 77	www.excalibur.tours.pl
FLY AWAY TRAVEL Sp. z o.o., ul. Przyłęcka 26, 02-402 Warszawa	tél. (48 22) 332 77 77, 332 77 36	www.flyawayincentive.pl
GEOVITA Sp. z o.o., ul. Krucza 6/14, 00-537 Warszawa	tél. (48 22) 583 52 11	www.geovita.pl
Grupa A-05 Sp. z o.o., Pl. Na Groblach 14/2, 31-101 Kraków	tél. (48 12) 429 62 23	www.a05.pl
GRUPA TRIP Sp.j., ul. Tetmajera 18, 34-500 Zakopane, ul. Wiślana 8, 00-317 Warszawa	tél. (48 18) 20 20 200	www.trip.pl
JAN-POL, Incoming Tour Operator Sp. z o.o., ul. Misiolka 8, 31-525 Kraków	tél. (48 12) 665 14 50, 665 14 51	www.janpol.com
PUHP „JUNIOR” S.C., Biuro Podróży, ul. Stoleczna 25, 15-349 Białystok	tél. (48 85) 744 43 26, 741 57 20	www.bialowieza.net.pl
Biuro Turystyki KALINKA, ul. Marszałkowska 115, 00-102 Warszawa	tél. (48 22) 620 53 75	www.kalinka.pl
KONTYNTY Sp. z o.o., ul. Widok 18, 00-023 Warszawa	tél. (48 22) 828 11 88	www.kontynty.com.pl
Biuro Turystyczne KRAKUS, Rynek Główny 30, 31-010 Kraków	tél. (48 12) 432 31 20	www.krakus.com.pl
MAZURKAS TRAVEL, Biuro Podróży Sp. z o.o., Al. Wojska Polskiego 27, 01-515 Warszawa	tél. (48 22) 536 46 00, 536 46 01	www.mazurkas.com.pl
POLAND TOUR, ul. Marszałkowska 43/14, 00-648 Warszawa	tél. (48 22) 499 65 16	www.polandtour.pl
PROMENADA S.J., Jacek Ubik, Jerzy Ubik, ul. Kościuszki 44/2, 30-105 Kraków	tél. (48 12) 427 24 93, 427 17 70	www.promenada.pl
T.T. RICARDO – JUNIOR, ul. E.Plater 12/15, 00-669 Warszawa	tél. (48 22) 621 55 33, 621 47 47	www.tricarado.com.pl
SINDBAD, Prywatne Biuro Podróży, ul. Rynek 8, 45-015 Opole	tél. (48 77) 402 13 13, 402 13 14	www.sindbad.pl, www.sindbad.eu
SKORPION Biuro Obsługi Turystycznej, Alicja Wrona, ul. Zagrzebska 3, 51-206 Wrocław	tél. (48 71) 345 44 45	skorpion@skorpion.wroc.pl
SPORTS-TOURIST Sp. z o.o., ul. Marszałkowska 84/92, 00-514 Warszawa	tél. (48 22) 621 11 62, 870 09 33	www.sports-tourist.com.pl
STAYPOLAND Sp. z o.o., ul. Miła 2, 00-180 Warszawa, ul. Plac na Stawach 1, 30-107 Kraków	tél. (48 22) 351 22 22, 351 22 01	www.staypoland.com
Bankowe Biuro Podróży, TRAVELBANK Sp. z o.o., ul. Waliców 11, 00-851 Warszawa	tél. (48 22) 654 35 25	www.travelbank.com.pl
TRAVEL DESIGNERS Sp. z o.o., ul. K. Wóycickiego 7 B lok. 3, 01-938 Warszawa	tél. (48 22) 889 55 40, 744 52 85	www.traveldesigners.pl
TRAVEL PLUS Sp. z o.o., ul. Szeroka 50-51, 80-835 Gdańsk	tél. (48 58) 346 31 18, 301 96 02	www.travelplus.com.pl
TRAVEL-PROJEKT Sp. z o.o., ul. Grochowska 278, 03-841 Warszawa	tél. (48 22) 870 76 00	www.travel-projekt.com.pl
ST TURYSTA, ul. Solskiego 2, 32-600 Oświęcim	tél. (48 33) 84 243 76, 84 227 19	www.turysta.oswiecim.pl
VARSOVIA-TOURS Sp. z o.o., ul. Wawłowa 4, 00-211 Warszawa	tél. (48 22) 536 75 70, 536 75 60	www.varsovia-tours.pl
WEISS – TRAVEL, Agencja Turystyczna Karoliny Gusowskiej-Weiss, ul. Mścibora 62/9, 61-062 Poznań	tél. (48 61) 65 33 650	www.weiss-travel.com

## F

Éditeur : Polska Organizacja Turystyczna/Organisation Polonaise de Tourisme, 00-613 Warszawa, ul. Chałubińskiego 8, tél. +48-22 536 70 70, fax +48-22 536 70 04, e-mail : pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl  
Rédaction : Art Rodar s.c. Witold Krysiak, Dorota Postek; www.artrodar.pl ; Conception graphique : Art Rodar, Małgorzata Rodek ; Texte : S. A. Pacula ; Traduction : M. Szczepański ;

Photos : D. Bartoszewski, A. Błaszczak, R. Ejchler, P. Florek, P. Hołyń, M. Kałużny, S. Kapiak, M. Moczko, M. Modrzewska-Lewczuk, L. Nazdraczew, P. Olejnik, M. Olszewski, J. Podrucki, D. Postek, K. Stepien, A. i R. Tomczyszyn, M. Wiśniewski, T. Zakrzewski, EA, East News, Flash Press Media, TravelPhoto ; Archives : www.gory-szlaki.pl, SFPDN – www.bojery.pl, www.golf.krakow.pl, www.mazurygolf.pl, www.ojcow.pl, www.ParasilingCenter.pl, www.underwater.pl, www.nurkomania.pl, www.sowa.pl, POT Archives.