



Opole Silesia Regional Tourist Organization



ISBN: 978-83-952223-1-3



奥波莱省旅游指南

www.visitopolskie.pl

莫斯纳城堡



奥波莱省旅游指南

奥波莱市	2
奥波莱省的城市、小镇和乡村	6
城堡与宫殿	14
宗教	20
文化	24
大自然	32
湖泊河流	36
休闲活动	42
儿童王国	46
美食	52
地区特色	60
做个好梦	62
注册旅游咨询处	63

奥波莱省的神秘之美

多年来，波兰人们提到该地区，首先就会想到 - 奥波莱波兰国家歌曲节。如今，其繁华与多姿多色吸引着人们，并让人们刮目相看。奥波莱省的首府奥波莱市，是波兰最古老的城市之一。市里非常值得一看的地方，包括波兰唯一的波兰歌曲博物馆和异常美丽的奥波莱动物园。中世纪的古堡之遗迹奥波莱的皮亚斯特塔，是波兰历史的见证。总的来说，奥波莱省的古堡和宫殿，多达两百多个！其中有些属于奥波莱宫殿古堡之路。它们如同童话中所描述的那么迷人，而且每年都给民众们提供各种独特的文化活动，如：在莫斯纳城堡举办的杜鹃花节。奥波莱省的美食也是独一无二的。对于热爱地方特产的游客们，我们特别推荐传统的奥波莱西里西亚美食：牛肉卷配甘蓝菜和马铃薯丸子。餐后不可缺少的甜点有名为kotoczek的含苹果馅、奶酪馅或罂粟馅和糖粉奶油细末的派。在“奥波莱吧bifjy”享受美味后，建议大家可以去奥波莱附近的城镇散步，在尼萨、普鲁德尼克、格武霍瓦济、帕奇库夫、格沃古韦克等城镇及村落度过一段美好的时间。喜欢徒步旅行的朋友们，一定要去看看适合全家一起攀登的中等难度的奥帕瓦山（Góry Opawskie）。说到全家旅游，奥波莱省则是天堂乐园。小朋友们特别喜爱的景点之一是，克拉斜余夫侏罗纪公园（JuraPark Krasiejów）。该古生物主题公园建立在曾经挖过恐龙化石的地方，在此展出两百多个逼真的恐龙模型！如果您喜欢在水边度假，您千万不能错过奥波莱周围的湖泊：图拉瓦湖（Jezioro Turawskie）、尼斯湖（Jezioro Nyskie）和奥特穆胡夫湖（Jezioro Otmuchowskie），也得来奥得河（Odra）河边欣赏风光。对于地质学爱好者们而言，特别令人惊叹的地方是圣安娜山。这座死火山，目前作为波兰三个地质公园之一，也是吸引朝圣者们的宗教圣地。奥波莱省有几十座建于不同时代的木制教堂。在该地区的许多城市和小镇，每年举办各种各样的活动和文化节。可见，没有理由不来奥波莱省。在这里，您想去任何地方都很便捷，而且很近。这有如如此多的名胜古迹，的确让人难以相信，它却是波兰面积最小的省份。

奥波莱市



圣安娜山





奥波莱市

大多波兰人一想到奥波莱，就想到这是歌曲之城。自从1963年，在这里每年，都举行音乐家们结束艺术季的波兰歌曲节。奥波莱市因此被喻为“波兰歌曲之都”。奥波莱露天剧场能容纳3655名观众，许多优秀的波兰歌手们的艺术生涯就曾开始于这的舞台。市政府附近有一条波兰歌曲明星大道，上面有许多颗镶有波兰音乐家姓名的星形奖章，以纪念他们对波兰文化的贡献。除了音乐会之外，露天剧场还有着交互式的波兰国家歌曲博物馆以及观景台。登上观景台后，可以欣赏城市西部全景。



老城广场

值得一提的是，奥波莱属于波兰最古老的城市之一。奥波莱曾经是斯拉夫民族的聚落之所，其最早的历史记录可追溯到公元9世纪的中叶。那时，目前的奥波莱省之首府是部落的中心聚集地，有二十多个附属小村。一千多年以来，奥波莱市的位置吸引着来自各地的商人们。它位于欧洲重要的贸易路线的十字路口，包括始于波罗的海的国际琥珀之路。到16世纪为止，奥波莱被西里西亚皮雅斯特家族所统治。后来，在长期的历史暴风雨当中，被哈布斯堡国家、普鲁西亚和德意志分别侵略。最终，在1945年，回到波兰，至今属于波兰共和国。



奥波莱有不少历史古迹。始建于13和14世纪之交的奥波莱皮亚斯特塔，是波兰最早的防御性建筑之一。为了能够在塔上的平台上欣赏市中心的风光并参观塔里的多媒体展览，需要登上163个台阶，但最后能毫无疑问，这点努力都是值得付出的。希望经历时空旅行的朋友们，应该访问奥波莱省乡村博物馆以及属于奥波莱西里西亚博物馆的古老公寓楼，里面的展览让人们亲身体会到历史上奥波莱市和郊区的生活。

奥波莱市最高的建筑是大教堂，其两座可以俯瞰全城的尖塔有73米高！除此之外，还值得参观的是圣三一教堂和奥波莱最古老的所谓“山上教堂”，也就是七苦圣母与圣道博教堂。根据传说，它竖立在圣道博曾经传教讲道理的岩石上。这位传教士讲得异常地投入，使得他的双脚印在了石头上。奥波莱重要的地点是，耸立于集市广场中间的依照佛罗伦萨旧官式样仿制的市政厅。



特别适合散步并非常秀丽的景点，包括绿色的波尔克（Bolko）岛和沿着母鸟奴福卡（Młynówka）运河和奥得河的大道。最优美的地方是所谓的奥波莱的威尼斯，那里的楼房好像要“走下”水里。奥波莱无比迷人的角落还有一分钱桥，另称为情侣桥，和被称为“奥波莱的卫城”的大学丘（Wzgórze Uniwersyteckie）。后者是市中心最高之处（海拔165米），登上了丘峰可看到漂亮的市景，也能欣赏波兰著名的艺术家和音乐家的雕像，包括马雷克·格雷彻塔（Marek Grechuta）和切斯瓦夫·涅曼（Czesław Niemen）的雕像。





奥波莱省的城市、
小镇和乡村

奥波莱省的城市、市镇和村庄保存了完好的防御工事、宫殿、工业建筑，其背后隐藏着奇特的地域传说。周围的河流和湖泊使这里的风景蔚为大观。无论喜欢积极休息方式还是欣赏景致的人们，都会在这里找到适合自己的休闲之处。

格沃古韦克 (Głogówek)

大洪水时代的时候，格沃古韦克是波兰国王扬·卡齐米日的住处，它也就成为国家非正式的首都。其最珍贵的名胜古迹包括被称为“奥波莱土之珠宝”，曾经作牧师会主持的教堂的圣巴多罗买教堂和抹灰篱笆墙的圣十字架教堂。值得欣赏的是还有正在修复中的格沃古韦克古堡。

www.glogowek.pl

格沃古韦克全景



格武霍瓦济 (Głucholazy)

市镇周围曾有一系列的金矿。过去从这里开采的黄金一共几乎达到了三吨。目前，格武霍瓦济属于保留了曾经开采黄金设施的黄金矿工之路 (Szlak Złotych Górników)。运气好的人们会在这里找到1毫米小的黄金颗粒。值得去的地方还有上门塔 (Wieża Bramy Górnej) 的眺望点、制盐梯塔以及水源公园。

www.glucholazy.pl

格武霍瓦济温泉公园



肯杰任科兹莱 (Kędzierzyn-Koźle)

肯杰任科兹莱曾是一座坚固的据点；如今，每年在这里进行科兹莱堡垒之战场景的重现活动。肯杰任科兹莱给大家提供许多航海旅游的机会，比如古老的船闸和克沃德尼采河的存水弯 (Syfon Kłodnicki)，波兰三处两层河流交叉点之一。斯瓦夫妻策 (Sławęcice) 的公园有交互式的教育自然步行大道。

www.kedzierzynkozle.pl

科兹莱堡垒之战役

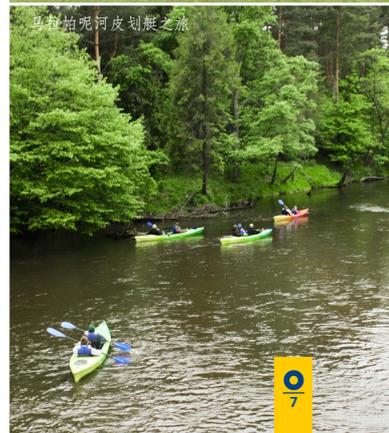


克罗诺夫斯基耶 (Kolonowskie)

这里的炼钢运河是西里西亚最古老的名胜古迹之一。它始建是为了将木材运往炼钢厂。值得参观的是传统之屋 (Izba Tradycji)，曾经那里是炼钢厂的管理处。克罗诺夫斯基耶乡具有全奥波莱省里最大的森林面积，占据该乡的四分之三。马拉帕呢河 (Mała Panew) 泛舟活动吸引了来自各地的游客。

www.kolonowskie.pl

马拉帕呢河皮划艇之旅





克拉普科维采市中心

克拉普科维采 (Krapkowice)

克拉普科维采的城墙内隐藏着许多吸引人之处。上边有观景台，克拉普科维采敌台则开设了造纸博物馆，在那里游客们可以亲手制造一张纸。城镇还有游艇港口，给大家提供可出租的水类运动设备以及露营地。

www.krapkowice.pl



勒斯尼采圣三一教堂

勒斯尼采 (Leśnica)

勒斯尼采是西里西亚地区最古老的城镇之一，在2017年庆祝了其成立800周年。目前，它是个美丽而低调的地方，具有特别漂亮的集市广场。城市最古老的房屋之一，曾经作为面粉厂和储存房，目前有艺术展览馆和勒斯尼采小博物馆。值得参观的名胜还有圣三一教堂。

www.lesnica.pl



纳梅斯武夫防御城墙

纳梅斯武夫 (Namysłów)

纳梅斯武夫曾以酿酒而知名。这里制造啤酒的传统已有700年的历史，而当地的啤酒厂被列入国家遗产学院目录。其它值得去的地方，还包括如今当作观景台的克拉科夫城门、有哥特式市政厅的集市广场，和秀丽的面粉厂和其中的面粉制造技术博物馆。

www.namyslow.pl

尼斯 (Nysa)

尼斯曾经是一座强大的要塞。在17世纪它的防御系统加上了十个菱堡、护城河以及一条隐藏的道路。该建筑一直被保留至今。目前，可参观的地方还包括圣雅德维加菱堡 (Bastion św. Jadwigi)。还值得看的有，西里西亚第三大集市广场、哥特式的圣雅各伯和圣阿格尼丝教堂以及圣雅各伯金库。参观完了这些景点之后，建议大家去尼萨湖边休息。

www.nysa.eu



尼斯圣雅德维加城堡

奥莱斯诺 (Olesno)

城镇最著名的名胜是始建于16世纪的圣安娜木质教堂，由于其独特的五瓣玫瑰花的形式而具有“用魔术变成木质的奥莱斯诺玫瑰”之美名。五瓣玫瑰花也是奥莱斯诺的纹章。其它值得参观的地方包括圣米迦勒教堂和地区博物馆。

www.olesno.pl



奥莱斯诺圣安娜教堂

帕奇库夫 (Paczków)

由于其强大的防御建筑系统，帕奇库夫拥有“波兰的卡尔卡松”之称。沿着墙垛有一条观景步行大道。游客还可以参观强化的圣若翰福音书作者教堂、煤气工业博物馆和汽车博物馆和惠普乐 (Hople) 葡萄园。处刑人之家设有游客咨询中心。

www.paczkow.pl



帕奇库夫刽子手屋



普鲁德尼克 (Prudnik)

普鲁德尼克早在公元7世纪就有人居住的痕迹。在这里挖出的古罗马的硬币表示这里的人很可能与罗马帝国保持着贸易关系。值得去的地方还包括普鲁德尼克土博物馆、梭织传统博物馆和普鲁德尼克最古老的名胜沃卡 (Woka) 塔上的观景台。

www.prudnik.pl



图沃维采 (Tułowice)

这里的历史主要与高质量的陶瓷器和最佳瓷器有关，其产品到1945年为止一直出口到世界各地。城镇最具有代表性的地方是建于18到20世纪的宫殿及其附属庭园。全部的建筑群包括宫殿（目前作为林业职业高中的宿舍）、水磨、马棚、公园等。

www.tulowice.pl



扎瓦兹凯 (Zawadzkie)

该城镇本来是玻璃工厂员工的集居区。这里最特殊的建筑物为96米高的玻璃工厂锅炉房的烟囱。流经乡镇的马拉帕呢河 (Mała Panew) 被称作“奥波莱的亚马孙河”。两边岸上有独木舟码头。附近有65公里长的自行车道。此外，欢迎大家参观大自然与林业小博物馆。

www.zawadzkie.pl



坐落于如诗如画的风景中，四周被森林环绕的奥波莱省的村庄，非常适合骑行自行车、骑马或散步。除了给大家提供积极休息和各种运动的机会，偏爱历史的人们，也会在这里找到自己感兴趣的东西。周围有不少传统的痕迹、特性的文化事实和建筑物。奥波莱省的乡村以其居民的勤俭节约和足智多谋美德与对审美的讲究而知名。



栋布罗瓦宫殿

栋布罗瓦 (Dąbrowa)

栋布罗瓦坐落于涅莫德林森林 (Bory Niemodlińskie) 的边缘。村子最重要的文物古迹为建于1615年的宫殿建筑群，由宫殿、巨大的公园和圣杨内波穆克的雕像组成。其他的名胜包括圣老楞佐公会教堂 (最早的历史记录源于13世纪) 和圣伊丽莎白的修道院。

www.gminadabrowa.pl



卡尔洛维采城堡

卡尔洛维采 (Karlówice)

卡尔洛维采村位于波撒乐夫 (Popielów) 乡。村里有一座建于1350年左右的古堡，本来作为骑士城堡，后来变成猎人的居处。城堡建筑群还有公园、农场建筑和古老的水磨。城堡的一部分由护城河环绕。城堡和附属的小教堂目前为私人所有。村里保存着著名的约翰杰尔之恩 (Jan Dzierżon) 神父之家。杰尔之恩神父因发现蜜蜂的单性生殖现象而被称为“蜂窝的哥白尼”。

www.popielow.pl



波窟伊公园

波窟伊 (Pokój)

波窟伊村建立于18世纪中叶，本来是卡尔一世符腾堡的离宫，然后被做为休养胜地。模仿德国的卡尔斯鲁厄 (Karlsruhe) 的星形的街道系统一直被保存至今，这里拥有波兰两个的八角星形的交叉口之一。中间是曾经有着宫殿的广场。目前，村里还保留着古老的公园。

www.gminapokoj.pl

苏荷博尔 (Suchy Bór)

苏荷博尔 (Suchy Bór) 村位于赫容斯托维采 (Chrzastowice) 乡，因其带露天游泳馆的教育度假中心而出名。夏天给大家提供50米长的游泳池和该地区最长的水滑道之一。经过这里的许多自行车道，使苏荷博尔成为骑行自行车的良好出发地。

www.chrzastowice.pl



苏荷博尔游泳馆

图拉瓦 (Turawa)

图拉瓦最吸引人的地方是图拉瓦湖。面积20多平方公里的水库建于20世纪的30年代，以控制奥得河的水位。如今，与其它两只湖泊 (中图拉瓦湖和小图拉瓦湖) 在一起，图拉瓦湖是休息和娱乐的好地方，适合水类运动和钓鱼。

www.turawa.pl



图拉瓦湖

扎格维杰 (Zagwizdzie)

扎格维杰村的发展归功于炼钢工业。以前的炼钢工厂的建筑群，目前成为了地区博物馆厅。扎格维杰也是斯托布拉瓦 (Stobrawa) 天然公园保护区之中心。在布德克威茶呢卡 (Budkowiczanka) 河上进行各种泛舟活动。村里值得参观的地方还有植物园。除此之外，我们邀请大家参加“了解扎格维杰胜地”的户外游戏。

www.zagwizdzie.pl



扎格维杰国家博物馆



城堡与宫殿

奥波莱省的最具有代表性的旅游胜地是城堡和宫殿。整个地区有200多座类似的建筑物！这里的建筑的瑰宝中有可参观的博物馆建筑群和高档的酒店。奥波莱市本身就有一座古堡的遗迹，也就是皮亚斯特塔，它是城市最有名的名胜古迹。城堡和宫殿举办的文化活动也非常受游客们的欢迎。

雅各伯威采 (Jakubowice) 的雅各伯斯 (Jakubus) 宫殿

建于1882年的新古典主义的庄园的住宅里目前开设着酒店、知名的餐馆以及美容健身园。宫殿周围有可欣赏具有漂亮古树的公园、广阔的草地和三个带沙滩的水池。雅各伯斯也是奥萨德考夫斯基 (Osadkowski) 马术俱乐部的会所，和其附属的著名骑术学校的总部。

www.jakubus.pl



卡闰 希隆斯基 (Kamień Śląski) 的宫殿

卡闰希隆斯基 (Kamień Śląski) 的宫殿于17世纪建在之前的奥德罗瓦支 (Odrowąż) 家族的城堡和寨子的位置上。卡闰希隆斯基是圣雅钦多奥德罗瓦支 (Jacek Odrowąż) 的出生地。圣雅钦多是道明会的修士，16世纪被封圣，至今被天主教所崇拜。

在第二次世界大战后，宫殿被苏联军队所破坏。目前，这里有圣雅钦多的大教堂和用克奈普神父的水疗方法的疗养院。

www.kamien.biz.pl



帕夫沃维采 (Pawłowice) 的宫殿

该折衷主义的宫殿风格是新复兴主义和巴洛克风格的结合，角落有较特殊的八边形的塔。始建于1864年的它在20世纪被多次重建。2010经过了彻底的检修，此后宫殿里开设有酒店、美容健身园和餐馆。宫殿四周由小型公园环绕着，在2018年在这里创建了葡萄园。

www.palacpawlowice.pl





苏丽斯瓦夫 (Sulisław) 宫殿

苏丽斯瓦夫宫殿历史中出现的人物包括圣殿骑士、宫殿的建造者泽德利特资 (Zedlitz) 家族、霍亨索伦 (Hohenzollern) 王朝的普鲁士国王腓特烈·威廉三世 (Wilhelm III) 和“西里西亚的灰姑娘”，也就是一个成为百万富翁的小女孩。荒凉多年之后，宫殿为私人所有。目前这里有五星级酒店，其顾客可享受从索菲娅·罗兰 (Sophia Loren) 公寓那里买来的吊灯、从米克·贾格尔 (Mick Jagger) 的城堡买来的桌子和扬·马泰伊科 (Jan Matejko) 的写生。

www.palacsulislaw.pl



维也窟石采 (Większyce) 宫殿

四周由漂亮公园环绕，建于19世纪的新哥特式宫殿给人一种触目惊心之美。其古老的内部有波兰十佳餐馆之一，以七个装修得令人惊叹不已的大房间吸引着众多的美食家们，其中有家族厅、蓝厅、红玉厅、祖母绿厅、晶厅、纹章厅和百合花厅。独有的建筑、艺术和美食是这个地方的特点。

www.palacwiekszyce.pl

栋布罗瓦 (Dąbrowa) 城堡

西里西亚最富有的家族的成员约阿希姆·冯·姆体希-彻柴武 (Joachim von Mettich-Tschetschau) 仅用两年的时间，修建了该新复兴式的宫殿。其最令人瞩目的建筑特点是欧洲很少见的扭曲的烟囱。建筑群由古老的公园所环绕。宫殿属于奥波莱大学。

www.dabrowskieskarby.pl



涅莫德林 (Niemodlin) 伯爵城堡

有关该城堡的最早的历史记录源于公元14世纪。那时涅莫德林位于连接波罗的海与古罗马的著名的琥珀之路上。这座带防御工事的石砌建筑物在1313年由奥波莱伯爵波尔考一世 (Bolko I) 的儿子波列斯瓦夫 (Bolesław) 所建，曾经有许多皇帝和国王拜访过这里。波兰著名导演杨·雅各·科尔斯基 (Jan Jakub Koloski) 也受到此奇妙地方的影响，在这里拍了题为《素馨》 (Jasminum) 的电影。

www.zamekniemodlin.pl





莫斯纳城堡

莫斯纳城堡以其迷人童话般的建筑而出名。它的建筑特点是延续多年（从1866一直到1945年）的修建过程和其修建者的想象力和建造的结果。莫斯纳城堡曾是工业富翁温梯勒-温克勒（Tiele-Winckler）家族的居处地。城堡有365个房间和99座塔。堡垒紧贴着橘子的温室，四周围绕的是种有几百年历史的橡树、椴树、牡丹花的古老公园。自从1984年起，在这里每年举办杜鹃开花古典音乐节。

www.moszna-zamek.pl



奥特穆胡夫城堡

位于风景如画的苏德台前陆盆地（Przedgórze Sudeckie）的以前弗罗茨瓦夫教区的主教居处地，是原来耸立在这里的大建筑群的唯一保存至今的小部分。从城堡的塔上可以欣赏周围的景致。城堡前面有一座由旅行家与自然学家亚历山大·冯·洪堡（Aleksander von Humboldt）创建的花园。里面有“城堡”文化中心、酒店和餐馆。

www.zamek.otmuchow.pl

布热格的西里西亚皮亚斯特城堡

波兰最宝贵的建筑古迹之一。在16世纪由意大利设计师所设计，至今保持着原来的样子。模仿瓦维尔城堡的它有“西里西亚瓦维尔”之称。正门以上有波兰国王和西里西亚王子的雕像。城堡里有西里西亚皮亚斯特博物馆，它组办的博物馆课程和音乐会都很受欢迎。

www.zamek.brzeg.pl



罗古夫奥波莱斯基 (Rogów Opolski)的城堡

罗古夫奥波莱斯基的城堡的风格是复兴时期风格和古典风格的结合。它最后的主人是冯·豪格维茨（von Haugwitz）家族。目前在这里保存着奥波莱省图书馆最宝贵的资料。城堡及附近的“公鸡之家”（Dom Pod Kogutem）提供酒店及会议管理服务。城堡建筑围绕着英式庭院。

www.rogow.wbp.opole.pl





奥波莱区富有和宗教与精神生活相关设计精致多式多样的教堂古迹。许多朝圣者的目的地为圣安娜教堂，它是圣安娜山上巴洛克式的修道院和受难朝圣地建筑群的一部分。奥波莱大教堂同时也是奥波莱圣母朝圣地。各种各样的供品，包括扬三世·索别斯基捐出的银质衣饰证明，人们对奥波莱圣母的敬奉已有几百年的历史。另一个重要的圣母朝圣地位于格沃古韦克，以其洛雷托“圣家圣殿”小礼拜堂出名的格沃古韦克教堂藏着神奇的洛雷托圣母像。卡闰希隆斯基的圣雅钦多教堂和耶梅尔尼采的熙笃会修道院，也都是十分美丽的地方。许多朝圣者选择普鲁德尼克的圣若瑟教堂，它是波兰民族集体意识中深刻记载的维辛斯基（Wyszyński）教长在此被隔离一年多。



尼斯圣雅格圣艾格尼斯宗座圣殿

值得参观的城市还有尼萨，以前是弗罗茨瓦夫主教封国的首都，目前因其出名的胜地和教堂而被称为“西里西亚的罗马”。从这里经过有真福 玛利亚·马尔科特（Maria Merkert）之路。生于尼萨的玛利亚·马尔科特是圣伊丽莎白慈善修女会创立者，由于其为病人和穷人的服务而被称为“西里西亚的撒马利人”。此外，奥波莱省位于给人们提供徒步旅行和精神体验结合的圣雅各之路。



耶梅尔尼察熙笃会修道院

奥波莱西里西亚比较特殊的古迹类型是木质教堂。它们的独一无二的形式与质地以及其精致的结构，都令人惊叹。可以说，这些建筑物是历史遗产与传统在景观中的一种特殊的记载。大部分是17、18世纪的地区木匠亲手修建的，后来多年一直作当地社会生活的中心。对木质教堂的修建和使用是传统宗教感情的表达方式，可以被看作以自己的天赋服侍上帝的榜样。被认为历史最早的两座教堂是乌施采（Uszyce）和奥乐斯诺（Olesno）的教堂（建于1517和1518年）。



整个奥波莱省一共保留了近70座木质教堂，其中大多数位于从奥波莱到奥莱斯诺延伸的宗教木质建筑之路。有80公里长的路线经过12个城镇和村落，其中每一处都有一座宗教木质建筑的瑰宝。建议大家从奥波莱农村博物馆开始参观，然后去看看最有意思的以下教堂：切尔诺沃斯（Czarnowąsy）、大多布任（Dobrzeń Wielki）、考拉挪威采（Kolanowice）、贝尔杂尼（Bierdzany）、拉丝考威采（Laskowice）大拉丝考威采（Laskowice Wielkie）、小拉丝考威采（Laskowice Małe）、濠查诺威采（Choczanowice）、老奥莱斯诺（Stare Olesno）和奥莱斯诺（Olesno）。这样，您就会了解到在宗教木质建筑之路上最为重要也最为优美的教堂。全部的路线都适合于驾车，也非常便于骑行自行车。



圣安娜山

圣安娜村坐落在有“西里西亚精神之都”之称的圣安娜山的山坡。到了山峰值得拜访的是圣安娜的宗座圣殿和朝圣地、方济各会修道院建筑群、模仿洛雷托的神圣洞穴的圣母洞，也可以在附近的道路漫步，欣赏18世纪捐出的路边神社。另外，登上山峰可以参观欧洲最大的露天剧场之一（此德国人修建的建筑物可容纳三万名观众）、起义纪念像以及与1919-1921西里西亚起义有关的博物馆，并在山峰上的观景台享受圣安娜山天然保护区的美丽景致。



圣安娜山圣母加冕朝圣地



文化

奥波莱区文化最为人所知的项目，毫无疑问的是波兰国家歌曲节，不过这里的文化生活当然远不止于此。在此全年举办最优秀的古典音乐会、知名戏剧节、独一无二的户外演出和令人激动的主题活动等。来到这里，您一定不会感到无聊！

奥波莱的波兰国家歌曲节

自从1963年开始，一年一度，一般在六月的时候，在奥波莱举办波兰最知名的歌曲节。项目的参与者们演奏自己近一年来的创作成果。在延续几天的音乐节期间，有专门推出首次演奏歌曲的音乐会和首次登场者介绍等有趣的活动。

六月 | www.festiwalopole.com



千年圆形剧场



奥波莱克哈诺夫斯基剧院

奥波莱的戏剧相遇“活着的古典”——波兰古典文学作品戏剧演出比赛

四十多年来，在奥波莱的扬·科哈诺夫斯基 (Jan Kochanowski) 剧场进行波兰规模最大的与波兰古典文学有关的戏剧表演比赛。这种与华沙兹比格涅夫·拉舍夫斯基 (Zbigniew Raszewski) 戏剧学院共同举办的项目的目标在于，介绍波兰最重要，至今仍然受欢迎的古典文学作品。

四月 | www.teatropole.pl

尼萨城堡日

每年六、七月之交的时候，在尼萨举行尼萨城堡的庆祝日。尼萨城堡是西里西亚保留得最完整的历史防御型建筑系统的一部分。庆祝日时，城堡简直就变成了一个古老军营。每年，在这里举行1807年的尼萨城堡之战场景的重现活动，几百多名来自世界各地穿军服的士兵们都参与其中。其它的活动包括隆重军训表演和堡垒派对。

七月 | www.nysa.eu



尼萨堡垒战重现



奥波莱羊驼电影节

奥波莱羊驼电影节，是奥波莱区规模最大的电影活动，它在几个最为重要的奥波莱文化生活集中点举行。在电影节框架下进行的项目，包括波兰和世界电影展播，电影艺术家主持的工作坊以及针对电影艺术爱好者的活动：装置艺术、各种展览和音乐会，还有一系列的儿童活动。

十月 | www.opolskielamy.pl

全国木偶戏节

自从1962年，奥波莱木偶与演员剧院，给木偶戏艺术家们提供相互碰撞的机会。全国木偶戏节相关的活动包括音乐会、木偶戏演出、各种会议、展览、针对儿童和青年的木偶戏的展演。除此之外，木偶戏节期间还举办最佳演员、音乐、布景和导演的颁奖典礼。

五月 | www.teatrlalki.opole.pl

图书节，奥波莱

在六月的图书节期间，文学爱好者们一定不会感到无聊。欢迎他们来到自由广场参加各种非常好玩而有趣的活动。到各个出版社的展位可以购买自己家里所缺少的书，并与波兰文学、艺术和媒体明星相见。此外，还有许多其他活动，比如奥波莱大听写比赛！

六月 | www.festiwalksiazki.pl

国际旅游博览会“面朝太阳”，奥波莱

奥波莱的集市广场每年欢迎国内外的展出者介绍多种多样的旅游景点、酒店、旅行社和旅游协会。在为期三天的博览会期间，可以听著名旅游家的演讲，品尝各种地方的土特产，观看艺术表演，参加各种比赛，除此之外，还有不少其它主办方为大家准备的惊喜。

五月 | www.mtt.opole.pl

国际打击乐音乐节“DRUM FEST”，奥波莱

国际打击乐音乐节“DRUM FEST”的传统可追溯到1988年。目前，为期一个月左右的音乐节活动包括音乐会、工作坊、研讨会和展览，每年吸引成千上万的音乐迷和打击乐家。此活动为来自世界各地代表不同音乐类型的音乐艺术家们，提供相遇的机会。

十月 | www.drumfest.pl

国际骑士马上比赛，比斯库皮采

春天，在贝奇纳附近的骑士寨子不缺少好玩的活动。在为期几天的大赛中，各位骑士会在射箭、掷刀、掷斧、掷矛等项目中一较高下。很受欢迎的节目有团体赛、寨子围攻、传统工艺与舞蹈的工作坊和展演。

五月 | www.grod.pl.tl



国际伐木比赛，波布洛瓦

每年在波布洛瓦欧洲的伐木工们，交锋于为期两天的比赛中。报名的勇士们参与各种项目的竞赛，比如要把树木砍到特定的形状，快速锯断木块或拔出树干中的30厘米长的固定栓。除此之外，主办方也为观众们准备了各种活动，包括一系列的比赛、舞会和音乐会。

七月 | www.kultura.rudniki.pl

西里西亚贝多芬古典音乐节，格沃古韦克

这已经有25年多的历史了，古典音乐的爱好者们每年有机会聆听纪念贝多芬路德维希·范·贝多芬在格沃古韦克为期几个月的一系列音乐会。每次音乐节都有波兰国内外与古典音乐相关的管弦乐团和个人的演奏。

九月 | www.muzeum.glogowek.pl

Trampska Hudba 捷克徒步音乐节

波兰唯一的捷克旅游歌曲节。一年一度，在国际旅游歌曲节“句号”的框架下，在特定的一天，来自捷克的音乐家们有机会在波兰与捷克的观众面前演奏自己的作品。

七月 | www.kropka.glucholazy.pl

西里西亚马术竞赛，雅各伯威采

西里西亚马术竞赛为国际马术障碍赛，其奖金额度超过一百万兹罗提。在奥萨德考夫斯基 (Osadkowski) 马术俱乐部的竞技场上比赛者参与各种项目，最高的障碍有2米高。竞赛的时候，观众可以欣赏300多匹来自世界各地的好马。

七月 | www.silesiaequestrian.pl

照笃会集市，耶梅尔尼察

该活动的主题与照笃会有关。是照笃会曾使耶梅尔尼察成为重要的农业和贸易中心。每年，主办方为来客，准备许多有趣的活动，包括：骑士马上比赛展演、传统工艺和舞蹈工作坊、各种历史事件重现活动或参观照笃会修建的宗教建筑。

五月 | www.jemielnica.pl

杜鹃花开音乐节，莫斯纳

杜鹃花开音乐节是有30多年传统的古典音乐节，属于该地区历史最悠久的此类活动。在莫斯纳城堡公园里的杜鹃开花时，城墙内外充满了国内外音乐家弹奏的古典音乐之声。

四/五月 | www.moszna-zamek.pl



奥波莱省鲤鱼节，涅穆德林

自从2011年在涅穆德林举办的奥波莱省鲤鱼节，意在推广本土养鱼旅游、烹饪和经济的潜力。游客们可以亲眼观看渔夫们的工作，品尝用他们所捕捞的鱼做的佳肴，并参加烹饪工作坊和钓鱼比赛。

十月 | www.lgropolszczyna.pl

火水节，尼萨

盛夏中的元旦？为什么不！尼萨湖的岸上每年有几万人来此欣赏烟花秀。该特殊的表演由三个互相竞争的专家团队精心准备。活动的节目包括艺术表演和儿童活动。

七月 | www.nysa.eu

繁花盛夏，奥特穆胡夫

有一百多种与花有关的展览、给人深刻印象的画展和花朵及园艺设备与工具集市奥特穆胡夫，吸引着养花爱好者们和游客们。在七月最后的周末进行的繁华盛夏活动的同时，在奥特穆胡夫举行城镇游乐节，其活动节目包括艺术表演、工艺展览、烟花秀等有趣项目。

七月 | www.otmuchow.pl

航空表演和波兰热气球锦标赛，帕奇库夫

站在帕奇库夫水库岸边，可以观察波兰热气球锦标赛参赛者的表演。竞赛项目包括飞到空中特定的目标或把专门准备的标志器从空中悬浮的热气球里投掷到地面上的目标。除此之外，主办方准备了许多针对观众们的活动，比如乘坐栓在地面上的热气球，观看夜晚空中热气球飞行表演、儿童动画片放映等。

七月 | www.paczkow.eu

管风琴与室内乐莫里兹·布洛吉希 (Moritz Brosig) 音乐节“超越界限的音乐”，帕奇库夫

该音乐节的主题是，出生于帕奇库夫乡的丽榭考替 (Lisie Kąty) 村的著名管风琴家和音乐理论家莫里兹·布洛吉希的创作。15年以来，古典音乐爱好者们来到这里，聆听室内乐乐团和优秀的独奏者们的演奏。

无固定日期 | www.paczkow.pl

卡尔·马利亚·冯·韦伯 (Carl Maria von Weber) 古老公园和花园音乐节，波寇伊

为了纪念卡尔·马利亚·冯·韦伯在以前的卡尔斯鲁厄 (今天的波寇伊村) 的居住，每年在基督圣体圣血节的假期时进行为期三天的以韦伯和其他优秀古典音乐家创作为主题的音乐节。各位参与者演奏的作品都要与室内设计和谐地搭配。

四/五月 | www.gminapokoj.pl

肖邦-埃尔斯纳 (Chopin-Elsner) 音乐节，苏丽斯瓦夫

每年十一月，在新翻修的苏丽斯瓦夫宫殿的大厅里，可以欣赏与弗雷德里克·肖邦及其来自苏丽斯瓦夫附近的村庄的大师若瑟夫·埃尔斯纳有关的古典音乐精英们的弹奏。除了音乐会，主办方准备了其它活动，譬如“苏丽斯瓦夫特色菜”和苏丽斯瓦夫爵士俱乐部里的交流会。

十一月 | www.palaculislaw.pl

列瓦达艺术杯 (Lewada Art. Cup)，扎克日夫

暑假的最后一个周末，对许多波兰的艺术家们而言，是一场马术节。自从1998年以来，他们在列瓦达马术俱乐部相聚，在不同项目中努力争取冠军，比如花式骑术、马术障碍、西式骑术和轻驾车赛。马术明星锦标赛的附属活动，包括艺术表演和马术展演。

八月 | www.artcup.pl



肖邦-埃尔斯纳音乐节，苏丽斯瓦夫



波兰热气球锦标赛，帕奇库夫



对喜欢在自然环境中休息的人而言，奥波莱省简直是个天堂。多样的风景、如画的山丘、河流、湖泊、风景保护区还有沙丘，这一切都能使您休息好并平静下来。密布的旅游路线网络，给徒步、骑自行车和泛舟的游客们带来许多方便。

丽普诺 (Lipno) 的树木园

丽普诺的树木园是波兰最早的树木园。它是涅穆德林物产的物主创建的自然风景群的一部分。位于奥波莱区最暖的地方的它，适合温带气候的花草树木。最宝贵的植物种类有：根特杂交杜鹃、朝鲜小檗、加拿大铁杉、莲华蹄躅、加罗林铁杉、花旗松、连香树、冬青叶十大功劳、日本木瓜、东方云杉、黄花香槐、普通忍冬、北美鹅掌楸。



利普诺杜鹃花



圣安娜山岩石露天剧场

圣安娜山自然风景保护区

圣安娜山（海拔404米）是西里西亚高原最高的山。位于海乌姆高地曾经是西里西亚的最为边远的火山。圣安娜山的气候与整个地区有所不同：较低的温度和较大的雨量。这些特点和当地的土壤条件使得保护区具有较低的森林覆盖率（21%），森林之间处处隔着土地。这里最珍贵的森林是：勒西司考 (Lesisko)、天主眼 (Boże Oko)、格拉菲克 (Grafik) 和贝叶细慈 (Biesiec) 自然保护区。

由于其独一无二的地质优势，保护区的过半面积被建为圣安娜山地质公园。为方便徒步和骑自行车的游客们，公园特别开辟了一条有11个站的地质路径。到这里，您可以了解火山作用的起源、化石的形成过程、暗礁上的生活等。走完全程路径需要6-7小时。值得注意的地方还有岩石露天剧院。

经过公园的旅行线路有：克萨维利·杜尼科夫斯基 (Xawery Dunikowski) 步行道（4公里）、动植物线路（15公里）、西里西亚第三次起义线路（23公里）、若望保禄二世线路（10公里）、罗伯特·奥士科 (Robert Oszek) 线路（34公里）、西里西亚起义者线路（98公里）。

奥帕瓦山风自然景保护区

位于奥波莱区的奥帕瓦山是一条较矮，山坡较缓，山谷如画的山脉。其最高的山峰为比斯库皮亚挈帕 (Biskupia Kopa, 海拔889米)。白格乌霍瓦斯卡 (Biała Głuchofaska) 和金溪 (Złoty Potok) 两条河，使这里的风景更加迷人。奥帕瓦山风景保护区的大部分面积被森林所覆盖，其中有三个自然保护区：安静谷 (Cicha Dolina)、山毛榉林 (Las Bukowy) 和奥乐沙克 (Olszak)。奥帕瓦山是最大的有尾目火、蝾螈生存的公园。

旅行线路网：128公里的PTTK (波兰旅行与风景协会) 线路网、30公里长的教育步行道网、骑马线路、自行车线路、越野滑雪线路、吃饭住宿的地方以及当地文化的优势，是奥帕瓦风景区的重要优势。

值得参观的有：比斯库皮亚挈帕山上的观景塔、白瓦卡河边 (Nad Białką) 自然保护区、撇克也威考 (Piekielko) 和各瓦尔考瓦警尔奇 (Gwarkowa Perć) 采石场、青蛙小眼 (Żabie Oczko) —— 开挖坑里的小水池、黄金矿的遗址

(格武霍瓦济 (Głuchofazy)、亚尔诺托夫克 (Jarnottówek))、堡垒山和普鲁德尼克森林里奥考破瓦 (Okopowa) 山上的堡垒遗址、克拉斯托尔纳山 (Klasztorna Góra) 上的修道院建筑群、帕尔考瓦山 (Góra Parkowa) 的苦路站神社、澈若第尼亚挈帕 (Przednia Kopa) 山悬崖 (Wiszące Skały) 上的圣安娜小教堂和金溪 (Złoty Potok) 上的水坝。



奥帕瓦山风自然景保护区



斯托布拉瓦 (Stobrawa) 自然风景保护区

斯托布拉瓦 (Stobrawa) 自然风景保护区

斯托布拉瓦 (Stobrawa) 自然风景保护区，是我们地区最大也是最新的风景保护区。其最为珍贵的部分位于奥得河边，这地方就是“中奥得河河谷”水、涉禽和珍贵鸟保护区。在这里，我们可以看到很多濒危的受保护的物种，包括水獭、河狸、鸬鹚、白尾海雕和欧洲最大的蜻蛉目——帝王伟蜓。大部分面积被森林所覆盖。

有20米高的沙丘使这里的风景更加迷人。它们位于蓝色步行道上，在栋布鲁夫卡乌布尼昂斯卡 (Dąbrówka Łubniańska) 的附近，以及在黄色步行道上，在卡尔洛维采 (Kartowice) 的附近。

很多徒步、单车旅游路线和泛舟路线都经过这里。可泛舟的河流有六条：布德克威茶呢卡 (Budkowiczanka)、布琳妮擦 (Brynica)、尼斯克沃兹卡 (Nysa Kłodzka)、奥得 (Odra)、斯摩尔塔瓦 (Smortawa) 和斯托布拉瓦 (Stobrawa)。

值得参观的有：波窟伊 (Pokój) 村和拉多蔑罗威采 (Radomierowice) 村教堂、斯塔罗希奇诺 (Staroścín) 的宫殿、乌罗诺沃 (Wronowo) 的宫殿、米考琳 (Mikolin) 的庄园宅第、卡尔洛维采 (Kartowice) 的城堡、扎格维杰 (Zagwízdzie) 的地区博物馆和教堂、思考罗格稀奇 (Skorogoszcz) 的水塔、尼斯克沃兹卡河口的拦河坝、穆鲁夫 (Murów) 的锥形寨子以及克日瓦古拉 (Krzywa Góra) 和塔尔诺威采 (Tarnowiec) 附近的寨子的遗址。



湖泊河流

美丽广阔的湖泊，如尼斯湖、奥特穆胡夫湖与图拉瓦湖是戏水和水上运动爱好者们的天堂！幽美的自然环境、全面的住宿餐饮基础设施及水上运动器材租赁服务，使得游客们无法抵抗积极休闲活动的诱惑。皮划艇爱好者们千万不要错过马拉帕呢河谷！

格利维采运河

格利维采运河是连接奥得河与上西里西亚工业区的通航水道。运河的起点位于肯杰任科兹莱，其终点为格利维采河港，全长41公里。格利维采运河上设有6个船闸，允许克服43米的水面落差。通航期为3月15日至12月15日。格利维采运河乘船游览的出发点在肯杰任科兹莱，游览时间为1.5至5个小时。



奥波莱市附近的奥得河

奥得河

奥得河是波兰第二长的河流，在此地区排名第一。其位于奥波莱省的主要支流包括尼斯克沃兹卡河、马拉帕呢河与斯托布拉瓦河。奥得河经过奥波莱、布热格、肯杰任科兹莱、克拉普科维采、兹杰绍维采 (Zdzieszowice) 等城镇及斯托布拉瓦国家级自然风景保护区。

奥得河上有游船路线。游轮停靠在奥波莱与肯杰任科兹莱的码头边。



格利维采运河



尼斯克沃兹卡河、 尼斯湖与奥特穆胡夫湖

尼斯克沃兹卡河 (Nysa Kłodzka) 经过奥波莱省与下西里西亚省，构成两个省的自然界限。上游水流比较急，这导致瀑布的出现。曾经尼斯克沃兹卡河经常泛滥，因而决定采用滞洪水库。由此形成的尼斯湖与奥特穆胡夫湖，目前属于奥特穆胡夫-尼斯风景保护区。

奥特穆胡夫湖

滞洪水库建设于1928年至1933年期间，坐落在奥特穆胡夫市附近。奥特穆胡夫湖是组成所谓尼斯克沃兹卡湖泊体系的四个水体之一。水库的排水渠设有四涡轮机水力发电站。

目前水库主要为旅游休闲区，设有多种住宿设施与水上运动器材租赁处。湖泊附近为全国独具的苍鹭栖息地。受钓鱼爱好者喜爱的渔场盛产白梭吻鲈，并为周围餐厅的特色菜 (Sandacz po Otmuchowsku 奥特穆胡夫白梭吻鲈)。

尼萨湖



尼斯湖形成于1971年，通过20米高5公里长大坝的修建，并将部分镇区淹没。水库的排水渠设有水力发电厂，而东北湖滨以宽阔沙滩为特征。东北岸上配有度假村与码头。

马拉帕呢河谷

马拉帕呢河是奥得河的支流，全长132公里。它经过两个省份：奥波莱省与西里西亚省。由于蜿蜒的走向被称为《奥波莱的亚马逊河》。马拉帕呢河的独特魅力与其非渠化河道密切相关。布满沙丘、河迹湖与曲流的马拉帕呢河谷被视为波兰最有特色的河谷之一。马拉帕呢河属于波兰比较罕见的带有山区河流特点的平原河。因此，它特别适合皮划艇运动。河水中有许多岩石与木制提防为鱼和其他水生动物提供庇护。

位于马拉帕呢河谷的奥济梅克(Ozimek)保留波兰最古老的仍在运营的钢铁工厂及欧洲大陆最古老的铸铁吊桥。



图拉瓦湖

图拉瓦湖泊体系距奥波莱20公里并由一个大湖及两个小湖组成。图拉瓦大湖是一个于20世纪30年代在马拉帕呢河上修建的滞洪水库，其主要作用为调节奥得河的水位。此外，其部分为旅游休闲区。北岸与南岸具有位于松树林的美丽沙滩。水库非常受水上运动与钓鱼爱好者的欢迎。奥波莱帆船俱乐部在此处定期举办赛舟会。

湖泊位于斯托布拉瓦-图拉瓦森林风景保护区内。另外，此地设有《图拉瓦水库》鸟类保护区，是该地区最重要迁徙候鸟保护区之一。

两个小湖，分别被称为中湖和小湖，曾经是为图拉瓦大湖提防提供建材的采沙场。目前中湖的湖滨沙滩是较为著名的浴场。



银湖

别名又为奥索维茨湖、碧湖和翠绿湖，后者起因于其特有的水色。位于仅距图拉瓦湖2公里的风景如画的森林地带。是配有浴场、露营区与餐饮设施的度假胜地。





休闲活动

徒步与自行车骑行旅游

奥波莱省由于其地形丰富多样，特别适合徒步与自行车骑行旅行。此地区有几条值得去探索的文化旅游路线，如：奥波莱城堡与宫殿之路(Szlak Zamków i Pałaców)、宗教木质建筑之路(Szlak Drewnianego Budownictwa Sakralnego)、波兰-捷克边界上的巫婆之路(Szlak Czarownic po Polsko-Czeskim Pograniczu)及布热格多彩壁画之路(Szlak Polichromii Brzeskich)。向往回归大自然的游客们可以选择集中在以下地带的徒步路线：马拉帕呢河谷、奥特穆胡夫湖、尼斯湖、图拉瓦湖、奥帕瓦山、斯托布拉瓦河国家级自然风景保护区与圣安娜山国家级自然风景保护区。专门准备给历史爱好者们有几条布满防御工事、城堡与宫殿的尼斯地区历史旅游路线及尼斯圣雅各之道(Nyska Droga Św. Jakuba)。骑行自行车是游览城市特别好的方式。奥波莱与肯杰任科兹莱均具有公共自行车租赁系统，而普鲁德尼克县政府也提供自行车租赁服务。



马拉帕呢河皮划艇之旅

皮划艇运动

宽广的奥得河、蜿蜒的马拉帕呢河还是带有山区河流特点尼斯克沃兹卡河的河段？有多种可能性供划船爱好者们选择。

奥波莱皮划艇协会坐落于波尔克岛，即奥比来中心地段。此处可以租赁皮划艇、水上自行车和龙舟，开始您的奥得河皮划艇之旅。奥得河上其他皮划艇码头位于肯杰任科兹莱、克拉普科维采、布热格与兹杰绍维采。除此之外，还有一些休闲农场组织皮划艇体验之旅。

强烈推荐皮划艇爱好者去探索斯托布拉瓦河国家级自然风景保护区的以下皮划艇路线：布德克威茶呢卡河Budkowiczanka (25 和32公里)、布琳妮擦河Brynica (8公里)、尼斯克沃兹卡河 Nysa Kłodzka (62和20公里)、奥得河Odra (12公里)、斯摩尔塔瓦河Smortawa (8和14公里)及斯托布拉瓦河Stobrawa(9和21公里)。

另外，马拉帕呢河谷适合不同水平的皮划艇爱好者，包括家庭、技术中等和寻找冒险的游客们。被称为“奥波莱亚马逊河”的马拉帕呢河提供10、18、22和35公里的皮划艇路线。

www.kajakiwiking.pl

www.partykajaki.pl

www.stobrawa-kajaki.pl

www.agro-ranczo.pl



骑马

风景优美的奥波莱地区特别适合骑马。奥波莱省内有许多马术中心提供学习或提高骑马技术的机会。马术俱乐部所举办的骑马比赛一直以来非常受骑马爱好者与非专业人士的欢迎。除此之外，休闲农场也经常提供骑马体验课。

列瓦达马术俱乐部 (Klub Jeździecki Lewada)

列瓦达马术俱乐部是一家在运动界享有一定知名度的从事专业训马的马术俱乐部。该俱乐部是波兰马术协会的会员，并经常举办马术活动和文化活动，包括音乐会、画展、摄影展及户外绘画活动。

列瓦达马术俱乐部所举办的活动当中最有名的是吸引波兰优秀艺术家的《艺术杯》明星马术比赛。俱乐部荣誉会员包括卡塔日娜·多夫博、达尼尔·奥勒布里斯基及贝娅塔·蒂希基维茨。

列瓦达马术俱乐部坐落于19世纪的扎克日夫(Zakrzów)宅邸。

www.kjlewada.pl



莫斯纳养马场

(Stadnina Koni Moszna)

莫斯娜养马场是著名的马术中心，拥有70多年历史的养马场，主要养纯血马与半血纯种马。养马场每年举办障碍赛马比赛（五、六、八月份）、马背上的暑假及学校踏青活动。莫斯娜养马场位于莫斯娜城堡(Zamek Moszna)旁边。除了学习马术之外，还可以座马车游览古老的公园。

www.moszna.pl



奥萨得阔夫斯基马术俱乐部

(Klub Jeździecki Osadkowski)

奥萨得阔夫斯基马术俱乐部作为雅各布斯酒店(Pałac Jakubus)的组成部分，成立于2011年。俱乐部设有两个先进的马厩、策骑场地及国际标准赛马场。俱乐部所举办的最重要的活动为西里西亚马术比赛 (Silesian Equestrian)。另外，在宽敞的俱乐部场地可以在池塘、牧场与森林当中享受休闲骑马。

www.kj-osadkowski.pl





儿童王国

恐龙、时间旅行、机器人与和睦可亲的动物，这是奥波莱地区儿童旅游的胜地！最勇敢的小朋友们可以在槽式滑道上或绳索公园里玩个够，而最坚韧的小孩则可以爬上风景塔。除此之外，一年四季均可以享受玩水之乐！波兰歌曲博物馆为孩子们准备的惊喜会让他们翩翩起舞。

骑士市镇(Gród Rycerski), 比斯库皮采(Biskupice)

波兰第一个全年开放的历史性木质骑士市镇，为游客们提供许多中世纪氛围的乐趣，如射箭场、平民游戏、马车、蒸汽浴及骑士主题密室逃脱。骑士市镇设有住宿设施。

www.grod.pl/tl | www.grod.byczyna.pl



克拉斜余夫科学娱乐公园(Park Nauki i Rozrywki Krasiejów)

200多个原尺寸恐龙模型、穿梭宇宙不同阶段的时间旅行隧道与史前海洋水族馆，均在克拉斜余夫侏罗纪公园里等待被孩子们发现。这是欧洲最大的此类主题公园和世界上唯一位于一处仍在研究中的古生物遗址的科学公园！进化公园同样是对世界充满好奇心的小朋友们的必看景点，可以解开他们许多的困惑。通过展览孩子们可以穿越时空了解一下原始人类的工具和技能及人类进化的不同阶段。

www.juraparkkrasiejow.pl



奥波莱动物园

坐落于波尔克岛的动物园历史可以追溯到1912年。它主要以猿亚科、狐猴科与有蹄类动物养育为主，但是一共有近300种游客可以观赏的动物。最受小朋友们的欢迎是喂食表演，包括加州海狮与大猩猩。动物园配有游乐场、野餐地与《动物园世界》绳索公园。除此之外，还有许多教育活动。

www.zoo.opole.pl



波兰歌曲博物馆 (Muzeum Polskiej Piosenki), 奥波莱(Opole)

博物馆准备了许多惊喜等着被小朋友们发现，如装满服装的衣柜、录音室、允许更换服装的虚拟镜子、平板电脑岛和触摸屏墙壁、有声明信片和电子架子鼓。毋庸置疑的一点是：这里不存在无聊两个字，小艺术家们可以在这里尽情发挥自己的音乐天赋！博物馆组织许多临时和户外展览、少儿声乐课、博物馆课程和音乐工作坊。波兰歌曲博物馆属于《新型博物馆》交互式博物馆体系。

www.muzeumpiosenki.pl

机器人制造厂 (Fabryka Robotów), 沃赤尼克(Łącznik)

在这个欧洲独一无二的地方，小朋友们可以欣赏由废旧汽车制成的机器人，大多数受启发于科幻片与动画片。最大的展品达到近一吨的重量和3.5米的高度，但是也有许多仅十几厘米高的微型机器人。机器人制造厂的诞生起源于其所有者兼制造者对机器人的热爱。

www.fabryka-robotow.business.site



奥波莱省乡村博物馆 (Muzeum Wsi Opolskiej), 奥波莱(Opole)

露天博物馆包括近50个历史性木质建筑物，如农庄、小圣堂与客栈。建筑物内的陈设均为原来的家具和工具，使游客们感受到西里西亚村民以前的生活氛围。另外，博物馆组织传统手工艺工作坊。

www.muzeumwsiopolskiej.pl





**教堂缩影公园 (Park Miniatur Sakralnych),
奥尔硕瓦 (Olszowa)**

占地2公顷的花园藏着十几个1:25比例的波兰和世界各地天主教堂缩影，其中包括以下著名的朝圣目的地：圣马尔谷圣殿宗主教座堂、佛罗伦斯花之圣母大教堂、格但斯克圣玛利亚教堂及克拉克夫瓦维尔主教座堂。

www.miniaturyolszowa.pl



**峡谷绳索公园 (Park linowy KanYon),
奥波莱 (Opole)**

位于市中心的绳索公园，提供有趣的户外活动机会。公园设有四个不同难度的路线，其区别主要在于不同障碍物的数量和高度。游客可以参加许多灵活性、体力、甚至是逻辑挑战！

www.kanyon.pl



**水音符游泳馆 (Basen Wodna Nuta),
奥波莱 (Opole)**

天气不好的话，水音符游泳馆是一个好去处。孩子们可以在运动游泳池、带有漂流河的休闲游泳池和水疗按摩池玩耍，而疲劳的家长们有机会在盐水游泳池或水疗区好好地放松一下。

www.mosir.opole.pl

**槽式滑道 (Zjeżdżalnia grawitacyjna),
圣安娜山 (Góra św. Anny)**

此高山滑车式的槽式滑道，无论天气如何，一年四季均开放。美丽的风景和长达600米的滑道保证您满意！

www.zjezdzalniagrawitacyjna.pl



**煤气工业博物馆 (Muzeum Gazownictwa),
帕奇库夫 (Paczków)**

帕奇库夫老煤气厂具有一百多年的历史。是波兰唯一完整保留下来的生产城市燃气的煤气厂。展览内容包括煤气工业的发展史、采用煤气的家用设备与欧洲最全的家用煤气表的收藏。

www.muzeumgazownictwa.pl



**童话酒店的海湾
(Zatoka – Hotel & Resort Bajka),
格罗杰茨 (Grodziec)**

这里有一天玩不完的娱乐项目，如：沙滩、水上游乐区、充气城堡、蹦床和木船。小朋友们可以抚摸迷你动物园的动物或在球场上奔跑。另外，海湾配有餐饮设施和营地。

www.hotelbajka.com





美食

奥波莱省规模虽然不大，但美食却不俗。这里临近国家和地区的美食应有尽有：波兰、西里西亚、波兰东部、德国和捷克。然而，为了简单明了地定义奥波莱美食，只能说，这是西里西亚菜系。只要踏上奥波莱的“bifyj”美食路线就可以恣意享受这些美食。在当地方言中，“bifyj”意味着橱柜，是每个厨房的中心。在传统的奥波莱地区的“bifyj”中必备：绘有华丽图案的奥波莱陶瓷、奥波莱蜂蜜、西里西亚的kotoczek、奥莱斯诺奶油酒以及精装的西里西亚传统菜肴食谱。它们中至高无上的地位是留给全波兰著名的香肠：西里西亚的血肠、波兰最美味的鲤鱼和牛肉卷以及西里西亚面团配紫甘蓝。下面我们列出您不可错过的奥波莱佳肴。



奥波莱陶瓷

西里西亚的**Kotoczek**是奥波莱甚至波兰菜肴的招牌。正宗的kotoczek只有在奥波莱地区和西里西亚地区才会有。其成分以及地区特色受到欧盟的地理标示保护，原产地命名保护和传统产品保证。它是一种带有黄油气味的发酵饼，沾满脆脆的甜粉。它有好几种作法：无陷、罌粟籽陷，苹果陷和奶酪陷。由于陷的作用，这个饼总是滋润美味。



浓鹅油调制的**Wodzionka**是种十分简单的汤，以前被认为是贫穷和谦卑的象征。它美味而有营养，带有鹅油的味道。



西里西亚血肠 (**Krupnioki**) 是典型的奥波莱和西里西亚地区冷盘肉，它含肉量85%，其余15%是谷类。添加洋葱、盐、黑胡椒，有时还加墨角兰和大蒜，从十八世纪以来一直是当地的美食。最初只有杀猪时候才上这道菜，后来成为为矿工的营养食品。西里西亚血肠已被登记为受保护地理标示保护的食品。





奥莱斯诺奶油酒（**Śmietankówka Oleska**）。是一种天然成分酿制的传统甜酒，成分有：30%奶油、酒精以及香草。酿制方法世代相传，只有在婚礼等特殊场合才享用。现在产权归奥莱斯诺奶制品厂。奥波莱奶油酒可当作馈赠亲友的特色礼品。配咖啡、冰淇淋和甜点效果更佳。奶油酒还有咖啡味和可可味。



涅莫德林鲤鱼(**Karp po Niemodlińsku**)。奥波莱地区以盛产鲤鱼著称。是全波兰排名第四位的鲤鱼产地!巨大的养鱼场从奥波莱市的北部向西延伸。涅莫德林鲤鱼炖蔬菜会特别鲜美。



牛肉卷、西里西亚面团、紫甘蓝(**Rolada wołowa, kluski śląskie, modra kapusta**)。怎样辨别西里西亚传统家庭或餐馆?女主人或厨师必须给客人上牛肉卷配面团和卷心菜。在奥波莱地区周日宴会、家庭聚餐和节日餐桌上必不可少这道菜,人人都喜欢,就是奥波莱地区不可错过的美食。奥波莱地区“bifyj”美食路线上的任何一家餐馆的菜谱上都会有它。



西里西亚酪乳酸黑麦汤(**Śląski żur na maślanecze**)。这道汤源自德国。典型的酸黑麦汤原料是黑麦面酵母。奥波莱西里西亚地区的酸黑麦汤,不仅是以酵母为基础,里面还添加黑麦面乳酸。调料还有辣根和墨角兰。配上土豆泥和蒸蛋。由于酪乳汤还带有甜甜的味道。



Pańczkraut 配排骨或肘子。
Pańczkraut 是油煎酸泡菜、水煮土豆配油炸培根和洋葱。传统的pańczkraut还要配先油炸再炖过的猪肘子或者猪排骨。



西里西亚的天空(**Śląskie niebo**)。这是道传统菜。曾经把猪肉烟熏,以延长其保质期。想吃的时候切下一块,放水里煮沸。配西梅干味道更佳。再配上传统的西里西亚馒头,美味的西里西亚天堂可以上桌了。

对于那些渴望品尝奥波莱西里西亚的原始风味的游客，我们编制了“奥波莱省美食路线”，也叫做奥波莱“bifjy”。只有提供奥波莱地区美食的认证餐厅才能名列其中。沿着“奥波莱省美食路线”的餐馆，您可以自己搭配地方美食：汤类、开胃菜、主菜和甜点。菜单主要包括：牛肉卷配西里西亚面团和紫甘蓝及酸黑麦汤。这两种菜肴，几乎每家餐馆都提供。



奥波莱的“Bifjy”美食路线的成员：

日丽妮策(**Zlinice**)的“Antek”饭店是一家家庭餐厅。起源于1911年，一直都保持地方特色。

www.restauracja-antek.pl



格罗杰茨(**Grodzic**)的“Bajka”餐厅和酒店位于《海湾》娱乐中心。菜谱包括欧洲和地方菜肴。

www.hotelbajka.com



博科日夫呐(**Pokrzywna**)的“Dębowe Wzgórze”饭店。本饭店是奥帕瓦山脉徒步旅行前后最佳休息、用餐基地。菜谱主要包括本地美食：洋葱泡鲱鱼、wodzionka、配奶酪和苹果的西里西亚甜饼、“阿尔布雷希特王子苹果”、“西里西亚天空”、布热格特色的哈尔瓦冻糕等美食。

www.debowewzgorze.eu

肯杰任科兹莱的“Hugo”酒店。餐厅室内装璜具有工业风格。结合现代与传统，并为此获过奖励。除了酸黑麦汤和牛肉卷以外，还可以在这里尝到pańczkraut配猪肘子。

www.hotelhugo.pl



卡闰 希隆斯基 (**Kamień Śląski**)的“Kamieniec”餐厅。本餐厅具有独特的石头装饰。特色菜包括：“圣杰克肘子”和“圣杰克饺子”。圣杰克曾经是圣多米尼克教会的成员，许多游客来到卡闰 希隆斯基 就是因为他的原因。

www.restauracjakamieniec.pl



莫斯纳城堡餐厅专注于西里西亚、奥波莱和欧洲美食，特别注重野味。室内装潢豪华，与城堡本身的华丽风格相得益彰。

www.moszna-zamek.pl



布噶奇察(**Bogacica**)的“Nad Stawem”餐厅。餐厅有观赏池塘的美丽露台。菜谱包括巴伐利亚和奥波莱地区的美食当地特色菜：土豆沙拉、配面团和紫甘蓝的鸭脯肉、西里西亚甜饼等。

www.nadstawem.feldman-restaurants.pl



奥波莱的“Nad Stawkciem”餐厅。奥波莱市的面对城堡池塘旁的大木屋有一家波兰风味菜的饭馆。菜谱还包括当地特色啤酒。

www.facebook.com/NadStawkciemOpole





涅莫德林的“**Na Wyspie**”餐厅。池塘半岛上有一家以涅莫德林美味鲤鱼为拿手菜的餐厅。其他地方菜包括：特色面条鸡汤、pańczkraut配排骨以及罌粟籽甜点。

www.facebook.com/RestauracjaWyspie



帕夫沃维采(**Pawlowice**) 宫殿餐厅的特色菜使用天然成分和传统加工方法。在面包炉中烤制配有白菜和土豆团的猪腿是这家餐厅的拿手好菜。地区菜肴：西里西亚Kołocz, 烤梨和当地蜂蜜。

www.palacpawlowice.pl



奥波莱的**Salomon**餐厅。宽敞且装饰典雅的餐厅位于一座豪华的别墅里，这里也能品尝到地区菜肴，值得一提的有：兔子腿，鸭子配自制酱，鹅脯肉，奥波莱鲑鱼。

www.restauracja-salomon.pl



格沃古韦克的**Salve**酒店。在历史悠久的美丽别墅内部，有一家供应优质鹿肉和地区特色菜的餐厅。招牌菜是装满牛肝菌的野猪肉卷，配灰色面疙瘩和酸菜。

www.hotelsalve.pl



克鲁奇堡的**Spatka**酒店。这家餐厅的厨师长对地方菜情有独钟，菜谱中有一个特殊的插页—奥波莱特色菜，其中包括：带有Prachovka牛奶面包和köningen苹果汁的西里西亚香肠，以及蜂蜜底部的芝士蛋糕。

www.hotelspalka.pl

奥波莱的**Szara Willa**酒店。这家餐厅位于奥波莱市中心，装潢既优雅而又休闲。它的特色菜之一是：西里西亚蔬菜沙拉 - 土豆沙拉配烟熏培根和酸黄瓜，wodzionka，鸭肉配蔓越莓。

www.szarawilla.pl



斯达累·秀乌考维采(**Stare Siołkowie**)的**Stantin** 餐馆。Stantin是餐馆老板的爷爷，这家人对餐馆的痴迷正是因为他的影响。菜谱中有：panczkraut配排骨，配有五花肉和鸡蛋的面疙瘩，西里西亚里脊肉，蘑菇汤，斯奈尔喀汤。

www.stantin.eu



斯切爾采奥波莱斯基(**Strzelce Opolskie**)的市政餐厅(**Restauracja Ratuszowa**)。在斯切爾采奥波莱斯基品尝当地特色菜，没有比这家餐厅更合适的。在现代而舒适的客房内选择一张合适的座位，您可以欣赏经过修葺的斯切爾采市政大楼的景色。

www.restauracjaratuszowa.com



奥波莱的酒店餐厅“**Regius**”**Regius** 餐厅以其经典的传统美食而闻名。在这里您既能品尝普通菜，也能享受精致菜肴，供您选择的有：饺子，土豆饼，自制熏肉和伯爵鸭。

www.regius.com.pl



米罗扶持日娜(**Mirowszczyzna**)的**Zapiecek**餐厅。木制餐厅重现了旧厨房的风味和香气。菜肴既可以在烤箱，也可以在燃木厨房准备。特色菜是铁板烤饼。

www.zlotakaczka.eu





地区特色



戈戈林的石灰窑(Wapienniki w Gogolinie)

戈戈林小镇因西里西亚民歌《卡洛琳卡去戈戈林》而出名，小镇曾经依靠石灰业发展。19世纪的47个石灰窑迄今保存下来的只有几个。一直到20世纪末为止，石灰窑是通过烧石灰石产生石灰。特别值得一看的是戈戈林镇中心的多姆布罗夫斯基石灰窑，位于奥波莱石灰窑之路上。



罗日努夫的金字塔(Piramida w Rożnowie)

普鲁士著名的古典主义建筑设计师，勃兰登堡门的设计者朗汉斯(Langhans)之作。此建筑是17世纪末模仿埃及金字塔所建造的。8.5米高的金字塔内埋葬冯埃本(von Eben)家族的28位成员。这座未设防的陵墓曾经被盗贼与寻宝者反复掠夺。

欧洲大陆最古老的铁链吊桥

奥济梅克市马拉帕呢河上的吊桥是欧洲大陆最古老吊桥。自1827年投入使用，一直到20世纪70年代为止作为公路桥。目前已改为人行桥。其图像被纳入市徽当中。2017年奥济梅克吊桥被列入波兰历史古迹名录。



波兰南部最大的制盐梯塔

寻找健康与放松的游客，建议在格武霍瓦济(Głuchołazy)的制盐梯塔边停歇。这是奥波莱地区最古老的制盐梯塔，高达15米，全部由落叶松木建成。每年春季至秋季可以免费观赏风景和享受盐蒸汽对人体带来的好处。



请减速，注意狗獾！

位于斯托布拉瓦松林中的木洛夫镇(Murów)被称为狗獾之地。当地森立确实盛产此动物。游客们可以注意到特殊的路标：“请减速，注意狗獾”。木洛夫镇每年举办《狗獾杯》越野赛跑。



奥波莱陶瓷

奥波莱陶瓷享誉国内外。其图案来源于民间艺术。奥波莱雕刻彩蛋虽然特别漂亮，但是也十分脆弱。人们于是将这些图案烧铸在陶瓷上。最初的白色图案，如今已经发展为复杂精细、五颜六色的装饰，但装饰工艺始终没有变，迄今为止保持手工制作。

www.cepeliaopolska.pl





做个好梦

酒店

RESTAURANT AND HOTEL ANTEK – JAGLO CONFECTIONARY, ŻLINICE, www.hotelantek.pl
 ASPEN HOTEL ***, PODLESIE, www.hotelaspen.pl
 BAJKA HOTEL ***, GRODZIEC, www.hotelbajka.com
 COURT HOTEL ***, KĘDZIERZYN-KOŹLE, www.court.pl
 DESILVA HOTEL **** PREMIUM, OPOLE, www.desilva.pl
 DĘBOWE WZGÓRZE HOTEL ***, POKRZYWNA, www.debowewzgorze.eu
 HUGO BUSINESS&SPA HOTEL ***, KĘDZIERZYN-KOŹLE, www.hotelhugo.com
 JAKUBUS HOTEL****, JAKUBOWICE, www.jakubus.pl
 REGIUS HOTEL ***, OPOLE, www.regius.pl
 SALVE HOTEL ***, GŁOGÓWEK, www.hotelsalve.pl
 SPAŁKA HOTEL ****, KLUCZBORK, www.hotelspałka.pl
 SZARA WILLA HOTEL ***, OPOLE, www.szarawilla.pl
 WENEDA HOTEL ***, OPOLE, www.hotel-weneda.pl
 ZACISZE HOTEL ***, TURAWA, www.zaciszeturawa.pl
 REHA VITA ALICJA TOMA, STARE SIOŁKOWICE, www.rehavitasiolkowice.pl

庄园

SULISŁAW PALACE *****, SULISŁAW, www.palacsulislaw.pl
 PAWŁOWICE PALACE ***, PAWŁOWICE, www.palacpawlowice.pl

古城堡酒店

OTMUCHÓW CASTLE, www.zamek.otmuchow.pl
 MOSZNA CASTLE, www.moszna-zamek.pl
 HUBERTUS MANOR HOUSE, BRYNICA, www.dwor-hubertus.pl

农家乐

AGROTURISM FARM AGRO-RANCZO, SCHODNIA, www.agro-ranczo.pl
 AGROTURISM FARM AGRORELAKS, BRYNICA, +48 77 421 56 48, +48 600 336 437
 AGROTURISM FARM MUSZKIET, ZIMNA WÓDKA, www.zimnawodka.eu
 AGROTURISM FARM UROKI LASU, RADMIEROWICE, +48 667 810 770

注册旅游咨询处

奥波莱旅游咨询中心 ***
 街道: Żeromskiego 3号, 45-053奥波莱 (Opole)
 info@ocit.pl
 www.visitopolskie.pl
 电话: +48 77 44 12 522

尼斯(Nysa)圣雅德维加城堡旅游咨询点****
 街道: Piastowska 19号, 48-300 尼斯 (Nysa)
 bastion@twierdzanysa.com
 www.informacja-turystyczna.nysa.pl
 电话: +48 77 433 49 71, +48 602 654 128

布热格(Brzeg) 旅游咨询点*
 集市广场(Rynek)—政府厅,49-300 布热格(Brzeg)
 pitbrzeg@gmail.com
 www.pit.brzeg.pl
 电话: +48 77 416 00 40

圣安娜地区勒斯尼采(Leśnica)乡镇旅游咨询点*
 街道: Leśnicka 10号,
 47-150 圣安娜山(Góra św. Anny)
 turystyka@lesnica.pl
 www.lesnica.pl
 电话: +48 77 402 65 58

卡阔希隆斯基(Kamień Śląski)地区戈戈林(Gogolin)
 乡镇旅游咨询中心**
 广场: Myśliwca 5,
 47-325 卡阔希隆斯基 (Kamień Śląski)
 cit@kamienslaski.pl
 www.gogolin.pl
 电话: +48 510 522 149

图拉瓦(Turawa)旅游咨询点**
 街道: Opolska 33号, 46-045图拉瓦(Turawa)
 gbpturawa@o2.pl
 www.turawa.pl
 电话: +48 77 42 12 044

“Camino Nysa”尼萨旅游咨询点*
 街道: Bracka 18号, 48-300 尼斯(Nysa)
 biuroddf@gmail.com
 电话: +48 77 448 46 70, +48 537 222 209

波窟伊(Pokój)旅游业发展与推动中心**
 街道: 1 maja 26号, 46-034波窟伊(Pokój)
 www.goksrpokoje.szkołnastrona.pl
 domkulturypokoj@wp.pl
 电话: +48 77 469 30 32

奥济梅克(Ozimek)旅游咨询点**
 街道: Słowackiego 18号, 46-040奥济梅克(Ozimek)
 cent.inf.turyst.krainadinozaur@onet.pl
 turystyka.krainadino@onet.pl, krainadino@onet.eu
 www.krainadinozaurow.pl
 电话: +48 603 556 320, +48 77 465 12 13

奥波莱市旅游咨询处****
 街道: Rynek 23号, 45-015奥波莱 (Opole)
 mit@mosir.opole.pl
 www.mosir.opole.pl
 电话: +48 77 451 19 87

普鲁德尼克“栋布鲁夫卡”(Dąbrówka)
 学校青年旅馆旅游咨询点 ****
 街道: Dąbrowskiego 26号, 48-200普鲁德尼克(Prudnik)
 schronisko@prudnik.pl
 www.schroniskoprudnik.pl
 电话: +48 77 88 70 200

格武霍瓦济 (Głucholazy) 旅游咨询中心*
 广场: Bastowy, 4A 号, 48-340格武霍瓦济 (Głucholazy)
 cit@glucholazy.pl
 www.glucholazy.pl
 电话: +48 77 439 14 53, +48 77 439 43 60

耶梅尔尼采 (Jemielnica) 旅游咨询点***
 街道: Wiejska 63号, 47-133 耶梅尔尼采(Jemielnica)
 turystyka@jemielnica.pl
 电话: +48 77 556 10 86, +48 510 522 149

帕奇库夫(Paczków)旅游咨询中心***
 街道: Wojska Polskiego 23号, 48-370 帕奇库夫 (Paczków)
 cit@paczkow.pl
 www.paczkow.pl
 电话: +48 77 541 86 61

普鲁德尼克“栋布鲁夫卡”(Dąbrówka)
 学校青年旅馆维也细奇纳(Wieszczyna)
 村代理“奥帕瓦山王之家”旅游咨询点**
 维也细奇纳(Wieszczyna)村3号,
 48-200 普鲁德尼克(Prudnik)
 schronisko-wieszczyna@prudnik.pl
 www.schroniskoprudnik.pl
 电话: +48 77 88 70 204

奥尔斯诺地区博物馆旅游咨询点*
 街道: Jaronia 7号, 46-300 奥尔斯诺(Olesno)
 oleskiemuzeum@op.pl
 www.oleskiemuzeum.pl
 电话: +48 34 358 24 38

扎瓦兹凯(Zawadzkie)旅游咨询中心***
 街道: Opolska 23号, 47-120扎瓦兹凯(Zawadzkie)
 turystyka@gosit.zawadzkie.pl
 cit@gosit.zawadzkie.pl
 www.gosit.zawadzkie.pl/pl
 电话: +48 77 461 65 21

书名：奥波莱省旅游指南
书号：978-83-952223-1-3

买方：奥波莱地区旅游组织，www.orot.pl
出版：landbrand, www.landbrand.pl

编辑：
Piotr Mielec, Anna Zieleń-Kołoczek, Hubert Gonera, Karolina Wędrówicz

文字编写与校对：
Hubert Gonera, Paulina Brzeska-Gonera, Karolina Wędrówicz, Katarzyna Szydełko, Michał Wieczorek, Aleksandra Stańko-Gawel, Adam Krzyżanowski, Kamila Salajczyk

装帧设计：landbrand, www.landbrand.pl
责任编辑：Piotr Mielec, Anna Zieleń-Kołoczek
桌面出版：Piotr Pasieczny

图片：
奥波莱省地区旅游组织、涅穆德琳王爵城堡、波兰打击乐协会、奥波莱波兰歌曲博物馆、奥波莱农村博物馆、赫容斯托维采（Chrzastowice）乡政府、克拉普科维采（Krapkowice）镇乡政府、勒斯尼采（Leśnica）市政府、纳梅斯武夫（Namysłów）市政府、涅穆德琳（Niemodlin）市政府、尼萨（Nysa）市政府、奥莱斯诺（Olesno）市政府、奥波莱市政府、奥特穆胡夫（Otmuchów）市政府、帕奇库夫（Paczków）市政府、鲁德尼克（Rudniki）乡政府、图沃维采（Tułowice）市政府、图拉瓦（Turawa）乡政府、沃乌琴（Wolczyn）市政府、Hugo Business & Spa 酒店、Szara Willa（灰色避暑）酒店、列瓦达（Lewada）人民马术俱乐部、Partykajaki.pl、帕夫沃维采（Pawłowice）城堡、所罗门（Salomon）餐馆、莫斯纳城堡、Tomasz Kozik（奥波莱西里西亚农民协会出版的《奥波莱彩色陶瓷》）LGD斯托布拉瓦（Stobrawa）河谷协会、普鲁德尼克（Prudnik）乡政府发展局、奥波莱扬克哈诺夫斯基剧院、LGD斯托布拉瓦（Stobrawa）绿色线路、Beata Kaczyńska-Pogwizd、Teresa Gluszek、Jaroslav Kubec、奥萨德考夫斯基（Osadkowski）马术俱乐部、克罗诺夫斯基耶（Kolownowskie）市乡政府、银湖（Jezioro Srebrne）、奥波莱羊驼电影节、Michał Holzheimer、培训度假中心苏荷博尔（Suchy Bór）、水音符（Wodna Nuta）游泳馆、奥波莱图书节、广告形象（Profil Reklama）、Krzysztof Miśniakiewicz和GrzegorzRudecki（格武霍瓦济Głucholazy市政府）、西里西亚皮亚斯特博物馆、Adam Szyszka、Regius餐馆与酒店、机器人工厂（Fabryka Robotów）、奥雷舍瓦（Olszowa）迷你模型公园、山谷（Kanyon）绳网阵、塘边（Nad Stawkiem）餐馆、市政府（Ratuszowa）餐馆、格罗杰茨童话（Bajka）酒店的收藏
摄影：斯托布拉瓦（Stobrawa）线路、米哈历莱湾——Sławomir Stramski；波窟伊（Pokój）公园的睡狮子——Tomasz Zimoch；其它照片——Aneta Wasilewska

翻译：Karolina Wang, Joanna Krenz

奥波莱，2018年9月



奥波莱省旅游指南