

来波兰

生态景区



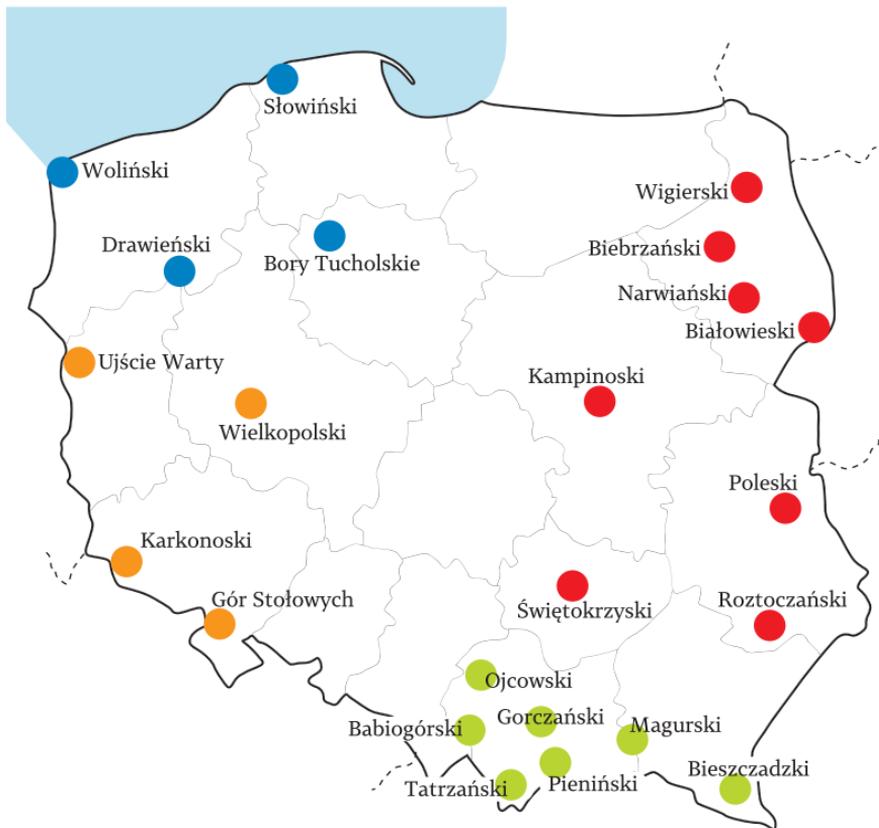
波兰
旅游局



Move Your Imagination

www.bolan.travel/zh

生态景区



波兰国家公园

- 波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里
- 波兰中部和东部
- 波兰南部
- 下西里西亚省和大波兰省

波兰自然景观奇迹

波兰有许多自然景观，不仅在欧洲，而且在整个世界都是独一无二。这里自然与文化融洽共存。

波兰是绿色之国，即使是城市，也被绿地覆盖。辉煌的历史古迹、惊人之美的自然景观，遍布全国。猫头鹰山上的岩石，地球形成时期就有了；比亚沃韦扎森林，欧洲大陆幸存下来的最后一个原始森林，在那里，可碰到从被灭绝边缘下拯救出来的欧洲野牛。波兰河流景色如画，湖泊众多。马祖里—湖泊的王国，在竞选“世界新7大奇迹”评比中，排列第14位。收录在UNESCO自然文化遗产项目下的波兰维利奇卡盐矿，既是自然奇迹，也是文化古迹，自中世纪以来也未曾停止开采盐。

自行车上的波兰

在波兰旅游，值得骑自行车观光。特别推荐EuroVelo国际自行车观光线路。

高贵血统的马

波兰人热爱马。特别引以为自豪的是亚努夫波德拉谢地区的养马圈。马圈的阿拉伯种马在世界有名的“波兰的骄傲”拍卖会上，以惊人的高价交易。▶



波兰人热爱马。特别引以为自豪的是波德拉谢地区亚努夫的养马圈。马圈的阿拉伯种马在世界有名的“波兰的骄傲”拍卖会上，以惊人的高价交易。



► 内陆水域鱼类资源丰富，草甸与森林中有无数鸟类筑巢。每逢春季，飞来成群白鹳，数目之多，成为波兰的象征。波兰另一象征，是有着神秘传说，且是艺术家获取灵感的源泉—柳树。探索波兰自然景观，值得尝试动感游。休闲游或从事各种体育运动的旅游：陆地，空中及水上运动应有尽有。纵观全年，处于温带气候的欧洲大陆，除典型的春、夏、秋、冬四个季节外，还有早春和早冬两个季节。一年六季，自然界呈现不同的绚烂色彩，每个季节都有自己的妩媚娇艳。



www.gorysowie.com.pl



www.mazurycudnature.org



www.polska.pl/polska



www.poznajnature.pl



www.janow.arabians.pl



拥抱大自然的旅游活动

波兰国家公园有着神奇的自然景观、宁静的氛围、清新的空气，是从事运动的最佳地方。

山

地车郊游，可去如下国家公园和地区：

图霍拉国家公园、瓦尔塔河河口处、比亚奥维耶国家公园、戈爾塞、坎皮诺斯、科尔卡诺谢、玛古拉、奥伊楚夫、波列斯、斯沃温斯基、圣十字、威格里和沃林国家公园。

骑马：坎皮诺斯国家公园，Roztoczański国家公园和沃林国家公园。

越野滑雪：比亚沃维耶扎、坎皮诺斯和Roztoczański国家公园。

观鸟：比亚沃维耶扎、别布扎、别什恰迪和纳雷夫国家公园。

攀岩登山和洞穴探险：塔特拉山国家公园。

皮划艇：图霍拉国家公园、别布扎、德拉瓦、纳雷夫、皮耶尼内、威格里和沃林国家公园。

帆船：威格里和沃林国家公园。

垂钓：在德拉瓦、威格里和沃林国家公园。

自行车上的波兰。
在波兰旅游，值得
骑自行车观光。特别
推荐EuroVelo国际
自行车观光线路。



www.eurovelo.com



国家公园

—被包围的大自然的领土

波兰的23个国家公园是极其宝贵的自然资源。对于科学研究、社会、文化和教育有着重要的意义。

最

大的是别不扎国家公园，最小的是奥伊楚夫国家公园，每一个国家公园的整个自然环境都接受保护。大多数国家公园已纳入欧洲自然生态网络2000系统，旨在保护鸟类及它们的栖息地。保护区内，自然主宰一切，几乎不允许人类活动的干扰。每个公园周围都建有缓冲地带，人类活动，特别是经济活动被严格限制。公园内对旅游徒步路径，观景视点和露营地及停车区，都有专门标识。

UNESCO 将比亚沃维耶扎国家公园—欧洲最后一个原始森林，列入世界遗产目录，另外8个公园列为生物圈保护区，他们是：

图霍拉生物圈保护区、斯沃温斯基生物圈保护区、西波列西亚生物圈保护区、乌凯诺生物圈保护区、坎皮诺斯森林生物圈保护区、比亚奥维耶扎生物圈保护区、克尔科诺榭生物圈保护区、巴比亚山生物圈保护区。塔特拉生物圈保护区、东喀尔巴阡国际生物圈保护区已被列入MaB (Man and the Biosphere)，此机制的主要任务在于，结合地方社区力量，从事自然环境和文化保护活动，以及进行生态教育。

保护区内，自然主宰一切，几乎不允许人类活动的干扰。



www.poland.gov.pl/Parki,narodowe,6929.html



www.parkinarodowe.edu.pl





波兰植物群随季节 改变颜色和形态

最美丽的是鲜花和树木，他们为波兰景观增添亮丽色彩。

从早春到晚秋，鲜花几乎每个月都在改变草甸的颜色。春天的使者雪花莲轻柔地从雪中露出头来，不久之后，成片的番红花相继开放。夏天，塔特拉山区中被保护的火绒草竞相绽放。一望无际的麦田中，偻倮花变成红色。秋天是清淡、柔和、淡粉色的秋水仙开花季节。树叶逐渐改变颜色，为公园和森林披上神奇色彩。当积雪融化时，树木发芽，枝头变绿。春末夏初时节，树叶的颜色浓重显眼。秋天，树叶从黄变红，后又变成棕色。“波兰金色之秋”呈现出一幅奇妙的自然景象。斑斓的色彩、树叶的气息，以及阳光透过树木的间隙，无不令人赞叹大自然的杰作。

从早春到晚秋，鲜花几乎每个月都在改变草甸的颜色。







波兰有

3万6千种动物物种

十九个波兰国家公园的标志都是动物形象，这意味着标志所代表的动物在此国家公园数量最多，且通常受到保护。

众

多动物中有欧洲大陆最庞大的哺乳动物——熊、麋鹿和野牛。塔特拉山岩石碎片中，鼯羚极其轻巧地漫游，寂静的高山不时被土拨鼠的尖声警告叫声打断。秋天传来雄鹿粗野殴斗的吼叫声。冬天听到狼嚎。非看不可的雄伟景象则是白尾海雕在空中盘旋、灰鹤和鹭水中觅食。夏季草场彩蝶飞舞，皮耶尼内山的草原是天然蝴蝶种类最丰富的生存地，不大的地盘栖息着波兰一半以上的蝴蝶种类。

众多动物中有欧洲大陆最庞大的哺乳动物——熊、麋鹿和野牛。



波兰的道路

—柳树与白鹳

只需开车行驶几十公里，就会感到波兰景色妩媚迷人，最具特征的便是成排柳树与白鹳巢。



波 兰人爱白鹤，相信白鹤能带来好运，白鹤也热爱波兰。每当春天到来之际，白鹤行千里，来到波兰。白鹤并不回避人，就在居民屋顶上、电线杆上或高大的树上筑巢。白鹤常在路边筑巢，很容易看到他们的巢穴。过冬飞走前，白鹤要聚在一起，共同觅食。这种景观实在美妙，几百只白鹤成群飞来，共同聚餐，向我们展示他们这一独特的习俗。



www.bociany.pl



www.bocian.org.pl

杨柳是最有特色的树。修长的垂柳枝，倒立水中，浪漫主义画家将此作为波兰自然景观的1道风景线。到波兰各地旅游，不可能见不到成排柳树。过去的乡村道路两旁都栽种柳树。

波兰的农家乐欢迎您

波兰的农舍淳朴美丽，在自然怀抱中度假别有一番情趣。可选择条件简单的乡村放松，也可在高档的、几星级酒店住宿。

上千个农庄和农场，不仅提供住宿，还提供可口健康的自产有机农产品以及自己加工的家常饭菜。许多农庄还组织在作坊内进行的手工艺品制作演示烹调演示、瑜伽和其他形式的活动，例如：附近地区观光、采蘑菇、观察动物（主要是鸟类）、垂钓或骑马。夏天，当村里谷仓内堆垛的麦草发出清香味时，可以骑四轮摩托车兜风。冬天乘坐马拉雪橇，最后在篝火前欢快的音乐伴奏下，在浸酒或加热果酒所带来的热烈气氛中结束郊游。还可以驾驶雪地摩托或滑雪橇。若是在山地，尤其是在四月底和九月底的Podhale和Żywiecczyzna这两个村庄，人们还会举行富有牧羊民俗特色的庆祝活动。



夏天,当村里谷仓内堆垛的麦草发出清香味时,可以骑四轮摩托车兜风。



www.agrowczasy.pl



www.agroturystyka.pl



www.e-turysta.net



高尔夫运动， 没有拥挤人潮的美丽场地

高尔夫运动在波兰兴起不久，但发展迅速。任何地区都可找到坐落于风景迷人的自然景区之中的高尔夫场地。

在 波兰，有63个高尔夫俱乐部运营着每个俱乐部都拥有风光无限并配备最现代化设施的球场，部分球场由世界著名、备受尊重的设计师设计，其中一个，由来自南非的世界最伟大的高尔夫球员之一，也是备受瞩目的场地设计师—加里·普莱尔。从波罗的海到塔特拉山，从大城市边缘到省内更接近自然的地方，波兰任何地区都建有高尔夫球场。通常提供十几个18洞锦标赛级球场、短9洞球场、高尔夫练习场、推杆果岭和模拟器。即便如此，波兰季节期间的一个球场，打球人比西班牙或挪威的纳维亚国家打高尔夫球的人少5倍，所以很容易参加循环赛，还可作为休闲娱乐活动，没有拥挤的人潮。

从波罗的海到塔特拉山，从大城市边缘到省内更接近自然的地方，波兰任何地区都建有高尔夫球场。





www.golfstart.pl



www.pole-golfowe.pl



老练的帆船业余爱好者,可以预测
狂风,体验公海冷水带来的挑战。



水上运动， 波浪上的表演

除帆船外，波兰非常流行的便是帆板，越来越多的人开始从事风箏冲浪和花式滑水等运动。

水上运动学校遍布沿岸。在普克湾，水面平静，天气宜人，学校提供器材及为成人儿童做指导的教练。在这里，老练的帆船业余爱好者以经过艰苦训练、在世界各地水上运动比赛中取得成功的波兰帆船驾驶者和帆板运动员为楷模，预测狂风，体验公海冷水带来的挑战。从弗瓦迪斯瓦沃沃到海尔曾布满露营帐篷和古老渔村的海岸，如今成为快乐的度假村。冬天，浅浅的海湾变成天然溜冰场，吸引越来越多的冰帆和溜冰运动爱好者。

潜水，寻找水下刺激的感觉。波兰不缺少清洁干净且有丰富动植物资源的潜水场地。波罗的海海底的沉船残骸等待着勇者的到来。



www.zatokapucka.pl



www.windsurfing.pl



www.ehel.pl



帆船运动， 航行无界限

波兰有入海口和上千个湖泊，通航的河流以及运河与西欧的水路网络连接起来。

帆 船水手最钟爱马祖里，上千湖泊由森林环绕一大面积湖泊或很小的湖，相互连接形成水道。该地区最大的景点是大马祖里湖系，乘船观湖几日游，88公里的水道可谓梦幻之旅。沿湖各站可看到现代，迷人的码头，港口以及从露营地到豪华酒店的各种住宿设施。令人称奇的是，波兰许多大城市的附近，都有面积巨大的水库。最大的 Zegrzyński 人工湖就在华沙附近——是理想的短期水上放松、乘帆之地。冬天，湖面结冰，成为业余冰帆者的天地。对于更加雄心勃勃的水上运动爱好者来说，可计划行程更难、时间更长的旅行——跨越全波兰河流和运河的帆船游，可以顺流而行，也可以跨河畅游，尽情领略大自然的原始风貌。



[www.poland.gov.pl/
Zeglarstwo,12837.html](http://www.poland.gov.pl/Zeglarstwo,12837.html)



www.przewodnikzeglarski.pl



令人称奇的是，波兰许多大城市的附近，都有面积巨大的水库。最大的 Zegrzyński 人工湖就在华沙附近。





皮划艇， 穿行在波兰河流中

驾着舢板，划着皮艇，河两岸无限风光尽在眼前，皮划艇畅游不仅锻炼身体，还可亲密接触大自然，令人心情愉悦。

马

祖里湖区的Krutynia河美的令人窒息，与相连的几个溪流，湖泊共同组成102公里的赛艇水道。水域并不复杂，甚至可与没有经验的划皮艇者出游。水道两边自然风光绮丽，森林、山丘、沼泽及丰富的动植物资源，甚至隐藏在从林中的鸟巢，无不令人心旷神怡。赛艇运动员也愿选择波兰东北部，位于马祖里和Suwalszczyzna地区的水道。Rospuda和Biebrza的水道也异常迷人。经验丰富的皮划艇者可去 Czarna Hańcza 水道，途经波兰最深的湖泊。划皮艇人心中最美丽的高山河流有：苏德台山脉的Nysa Kłodzka河、杜纳耶茨河以及塔特拉山下的Białka 河流。

水道两边自然风光绮丽、森林、山丘、沼泽及丰富的动植物资源，甚至隐藏在从林中的鸟巢。



www.splywy-kajakiem.pl



www.splywy.pl



www.rospuda.pl



钓鱼

一天天有鱼

干净的水源，120种淡水鱼，吸引着垂钓爱好者。

高

山湍急河水中，低地缓缓流淌的溪流中，天然湖泊或开凿的水库，鱼类养殖场，甚至像 Drawieński, Wigierski, Woliński 国家公园外围地区都可垂钓。海边度假胜地可乘船捕捞生活在波罗的海的鳕鱼。河流沿岸可投竿钓鱼，钓真正的大鱼—2米半长的鲶鱼；高山溪流中可垂钓游动快速的鳟鱼；Dziwna 海峡的水中钓湖拟鲤，世界上湖拟鲤最多的水域恰恰在此。在海湾或 Dziwna 海峡沙丘上垂钓，除了树林发出的声响，唯一打断寂静的便是抛浮标的声音。

在海湾或Dziwna海峡沙丘上垂钓，除了树林发出的声响，唯一打断寂静的便是抛浮标的声音。



www.pzw.org.pl



www.wedkuje.pl



www.wedkarstwomorskie.org



观鸟， 鸟的王国欢迎你

在波兰任何地方，所有自然环境中，都能观察到稀有鸟类。

最 有价值的观鸟地方是别不扎沼泽地。春天到来之际，来自世界各地的几千名旅游者来此观鸟和拍摄这些奇妙生灵的生活和习俗。这里只有湿地和草甸，没有任何因素干扰这大自然的节律与恬静，因此，包括猛禽鸟类和水禽鸟类在此生活的悠然自得。乘独木舟或木筏在别不扎河的流域穿行，可近距离接触这些鸟类。别不扎河上几千只水蒲苇莺在此筑巢，世界上这种珍稀鸟类最大的群体栖息地，恰恰就在这里。类似鸟类在弗克拉河和乌凯诺湖上也能观察到。啄木鸟和猫头鹰，要去比亚沃韦扎森林观看。奥得河和瓦尔塔河汇合处是野鹅、野鸭的栖息地。在Roztocze高地可见到南方物种及干草原物种。食肉鸟类生存在Bieszczady山区。即使不离开城市，就在华沙，便能定期观察近180个种类的禽鸟。



www.otop.org.pl



www.ptop.org.pl





除了湿地和草甸，这里没有任何因素干扰这大自然的节律与恬静，因此，包括食肉鸟类和水禽鸟类在此生活的悠然自得。



捕猎

—与野生动物面对面

广阔的野生动物栖息地，没有污染的自然环境以及移动自由的平原森林，使波兰成为旅游狩猎的理想目的地。

世 世界各地的狩猎者慕名来波兰森林打猎。狩猎爱好者，将紧张的情绪与仔细观察猎物及自然相结合，很看好波兰的狩猎条件。在波兰，可猎杀鹿、野猪、野兔和鸟类。最有价值的收获是鹿角和野猪大牙。成功狩猎不仅仅靠的是锐利的眼睛，还需具备动物知识及对他们习性和生存环境的了解。

狩猎曾是国王的消遣。但波兰国王是世界上最早颁布保护动物法令的国王之一，保护令涉及最有价值的动物种类。对于现代狩猎者，一样有义务保护濒临灭绝的动物种类。因此，在波兰法律中，对动物的保护期、狩猎使用的武器及原则、哪些动物可被射杀等等，都有非常详细、严格的界定，请记住这些规定。

狩猎爱好者，将紧张的情绪与仔细观察猎物及自然相结合，很看好波兰的狩猎条件。



www.pzlow.pl



www.lowiecki.pl





雪地和沙地驾驶

波兰自然景观美丽迷人，丰富多样，动感体验式旅游项目相继推出。狗拉雪橇、赛车、四轮摩托车、滑雪雪道线路游一只需做出选择。

脚 下清脆的踏雪声，耳边呼呼作响的风，远方传来狼的嚎叫。坐上狗拉雪橇感觉像是来到了阿拉斯加，Bieszczady山的气候和景观最适合开展雪橇运动。冬天狗不仅拉雪橇，也运送滑雪者。一旦冰雪不够，狗就拉滑板车或自行车。

赛车运动的爱好者对波兰的沙漠产生兴趣，有不少地方可体验极限冒险运动。被称为波兰撒哈拉的Błędowska沙漠，是一个植被稀疏，景观独特的，从事沙地赛车的理想之地。波兰低地的动感项目主要有越野滑雪和滑雪雪道线路游。每一年，总是在3月份组织国际皮亚斯特滑雪赛的起跑线出现上千职业选手、业余选手参与竞赛。



www.bieg-piastow.pl



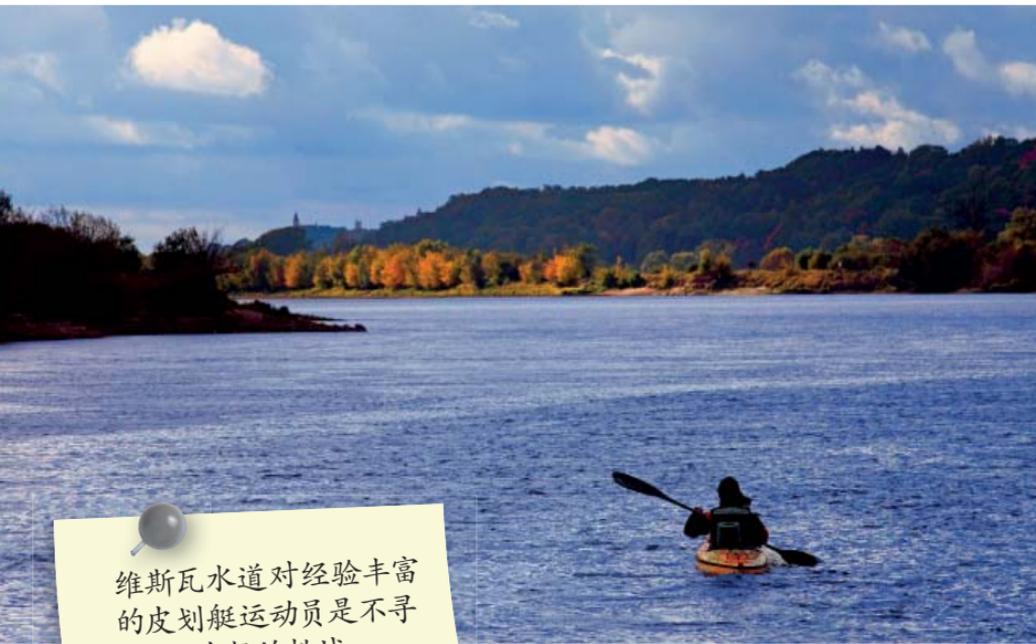
www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm





被称为波兰撒哈拉的Błędownska沙漠，是一个植被稀疏，景观独特的，从事沙地赛车的理想之地。





维斯瓦水道对经验丰富的皮划艇运动员是不寻常,但有趣的挑战。



维斯瓦， 波兰河流之王

维斯瓦从南到北贯穿整个波兰，时而狂野原始，时而妩媚娇娆，融入大都市景观。

维斯瓦河发源于森林茂密的贝斯基德山北坡，沿其岸边坐落着波兰最重要的城市。克拉科夫，有着过去国王王室的驻地—瓦维尔宫。波兰首都华沙：坐落于维斯瓦河西岸，与城市高地与河流流域之间形成巨大斜坡，整个高地布满波兰最美丽也是重要的建筑物。沿岸是首都文化生活体育大事的举办地，而来此观光的旅游者，为维斯瓦河流原始风貌和不可驾驭的力量而倾倒。

维斯瓦河还流经托伦，这个有着上千红砖建筑，多数为哥特式风格建筑的城市。维斯瓦河流向波兰北部，在格但斯克附近汇入波罗的海。

尽管河流的大部分未被治理，但有940公里可通航。维斯瓦水道对经验丰富的皮划艇者是不寻常，但有趣的挑战。



www.rzekawisla.pl



www.wislawarszawska.pl



www.zegluga-stoleczna.pl



海滩与琥珀， 波兰海岸的魅力

波罗的海海岸线长达770公里。沿岸是美丽，宽阔的沙滩，拍打的海浪将琥珀冲到岸边。

来到波兰海岸，使人倍感自由自在。紧邻环境优雅的海滩度假村，是未经开发，依然保持原始古朴状态的海边空白地，这里人们可以不受限制的散步、慢跑、甚至骑马。波罗的海岸美丽富饶，形态多样。海滩边上的小镇被沙丘，悬崖隔开。欧洲独一无二的流动沙丘，超过40米高，且仍在不停的改变形式，就在这里。Rozewie海角上的悬崖距海面50米，沃林岛上的悬崖高出海面近100米。

波兰举办捕捞琥珀的世界锦标赛，琥珀是波罗的海无价之宝。

维斯瓦河流出口处的浅滩时有海豹出没，海上漫游后在来到岸边，在阳光下小憩。

波兰举办捕捞琥珀的世界锦标赛，
琥珀是波罗的海无价之宝。





www.naszbaltyk.pl



www.ambermuseum.eu



www.polawianiebursztynu.pl





欧洲幸存下来的 最后一个原始森林

比亚沃韦扎市，地理上位于比亚沃韦扎原始森林的中部。虽是旅游中心，但保留着森林的气候环境。

原始森林之王野牛，欧洲最大的哺乳动物，被从灭绝的境地中拯救下来。1919年射杀了最后一只野生野牛。此后，这里为这个令人称奇的庞大动物开创了饲养基地，今天在比亚沃韦扎森林生活着的700头野放的欧洲野牛。

观察狂野，原始的自然风貌和森林生活，最佳路径便是蜿蜒在沼泽地带，4公里长的教育路径。在此，领略自然神奇、认识丰富物种、体验无以伦比的大自然精彩世界。最有趣的路径便是皇家橡木路线：在以波兰统治者命名的树木纪念碑之间穿行，有的树木树龄已达500年。



www.bpn.com.pl



www.bialowieza-info.eu

原始森林最早居住的森林之王——野牛，欧洲最大的哺乳动物，被从灭绝的境地中拯救下来。



克拉科夫

—琴斯特科娃高地—神奇的岩石大地

神秘的岩洞、悬崖上的城堡、令人窒息的自然美景，是动感体验旅游爱好者的理想度假地。

克拉科夫-琴斯特科娃高地可徒步跋涉、骑马、骑自行车或四轮摩托车。可乘滑翔伞或热气球空中观赏高地奇景。1500个石窟和洞穴以及未经勘探的空间与走廊，是攀岩爱好者最佳去处。在奥伊楚夫国家公园的Prądnik 河流山谷，可看到 Pieskowa Skała 城堡，该地区唯一修复完好的城堡，还有 Wierchowska Górna 溶洞和有着滴水石的蝙蝠溶洞，以及四周漆黑、传说 Łokietek 国王曾隐藏的洞穴。高地的象征是25米高的巨石海克力斯大力神—波兰最高的残丘岩石。高地的许多地方举办运动和游乐活动，其中之一是奥格鲁杰涅茨的华丽中世纪比武—波兰城堡废墟上最壮观的大事。



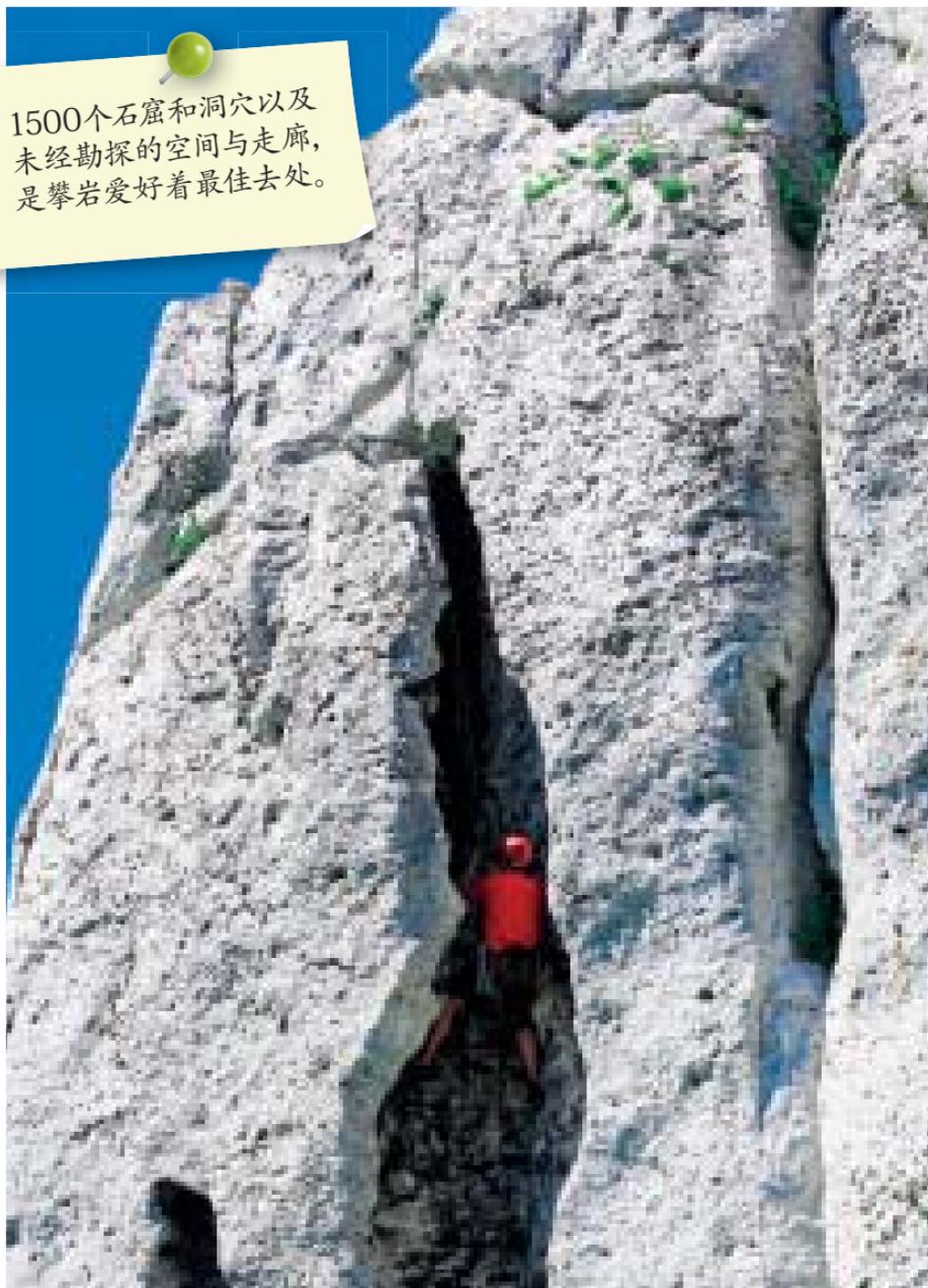
www.jurakrakovskoczestochowska.com

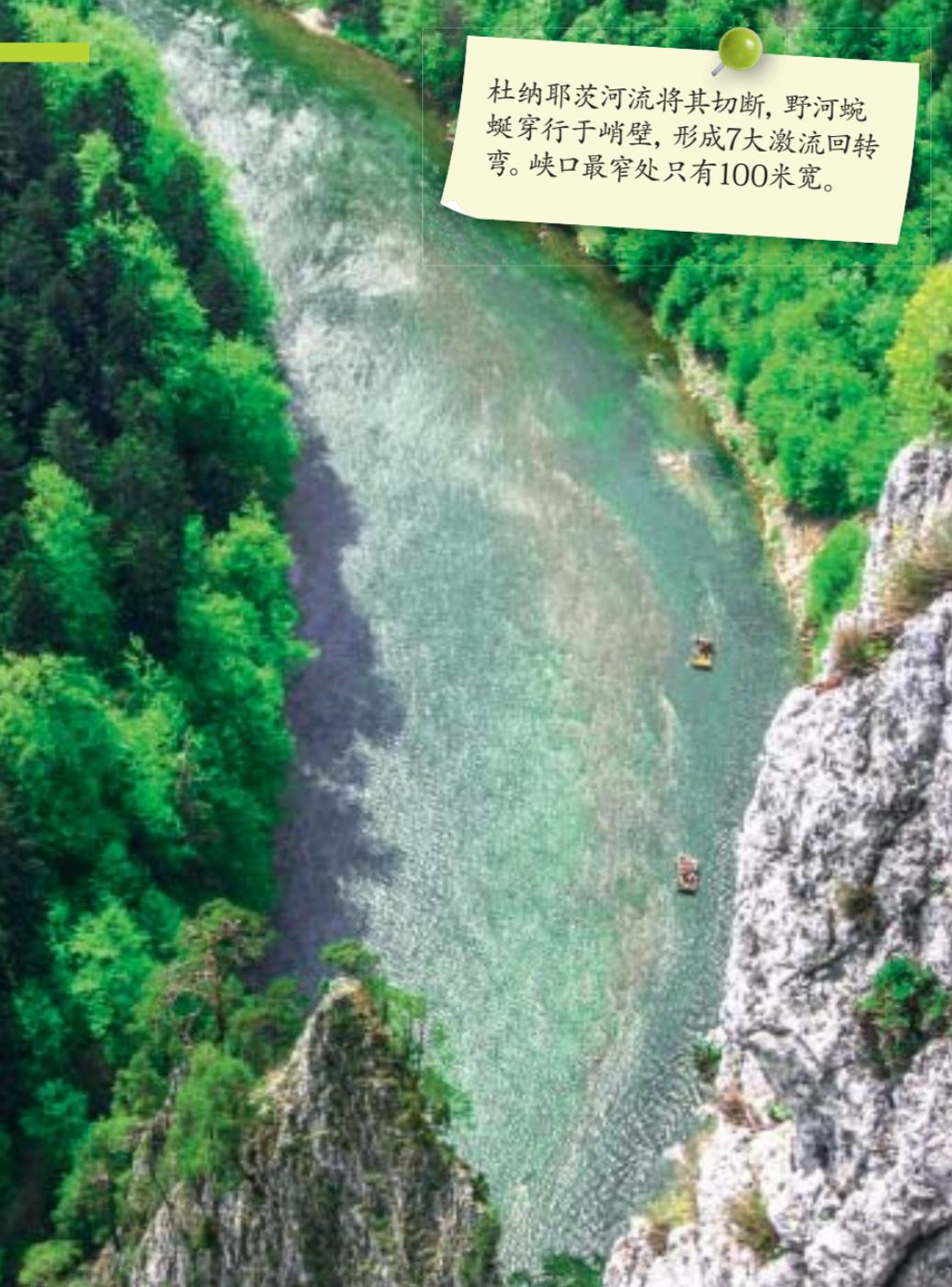


www.jurapolska.com



1500个石窟和洞穴以及
未经勘探的空间与走廊，
是攀岩爱好者最佳去处。



An aerial photograph of a river flowing through a deep, narrow canyon. The river is surrounded by lush green forests on both sides. The water appears turbulent, suggesting rapids or a narrow passage. Two small boats are visible on the river. A yellow sticky note with a green pushpin is placed in the upper right corner of the image, containing text in Chinese.

杜纳耶茨河流将其切断，野河蜿蜒穿行于峭壁，形成7大激流回转弯。峡口最窄处只有100米宽。

杜纳耶茨峡谷

一疯狂的漂流

从五月到九月，皮耶尼内峡谷木筏漂流对游客开放。弯曲河道，顺水倾泻而下，两边景色之美，令人惊叹。

欧洲景色最秀美的旅游线路之一。皮耶尼内山由石灰岩峭壁，茂密的森林和丰富多彩的草地组成。杜纳耶茨河流将其切断，野河蜿蜒穿行于峭壁，形成7大激流回转弯。峡口最窄处只有100米宽，水势时常改变，河床深处达10米。深水处，水流变缓，浅处浪花撞击着石头。最惊险的是Sokolica山的崖壁，从300米高处直插河中的山崖。“杜纳耶茨疯狂漂流”期间，狭窄的独木舟，几个并联捆绑一起便成木筏。木筏船头插上松枝以阻止水花溅到游客身上；撑筏人身着当地民族服装，娴熟的操作着木筏。



www.pieniny.com



www.flisacy.com.pl



Podhale 热泉

—在神话般的景色中放松休息

Podhale 的热泉水不仅是生态能源的源泉，也是沐浴爱好者及家庭度假的理想场所。

布 满星辰的天空下，蒸汽弥漫的热泉池，四周银装素裹的雪世界，对于整日在山上度过的人来说，到此放松休息可是极大的诱惑。特别是滑了一天雪后，泡个热泉澡，是最好的放松方式。Podhale 区的热泉从地下1.5公里处涌出，泉水温度37度。在扎克帕纳，不仅享受热泉，还可近距离观赏雄伟的Giewont山峰。扎克帕纳附近的Bukowina Tatrzańska, Białka 和 Szaflary 都有温泉泳池。在 Podhale 热泉地区不仅有泉池，主人还特别提供儿童专用娱乐设施，儿童戏水池和大些孩子用的滑梯。专门开辟有寂静区，在隐秘气氛下，有利于活力的迅速恢复。这里有辅助水疗、桑拿、泡泡浴和按摩室。Podhale 地区住宿设施完备，宾馆、豪华酒店和许多景点等待着游客的到访。

在Podhale热泉地区不仅有泉池，还有辅助水疗、桑拿、泡泡浴和按摩室。



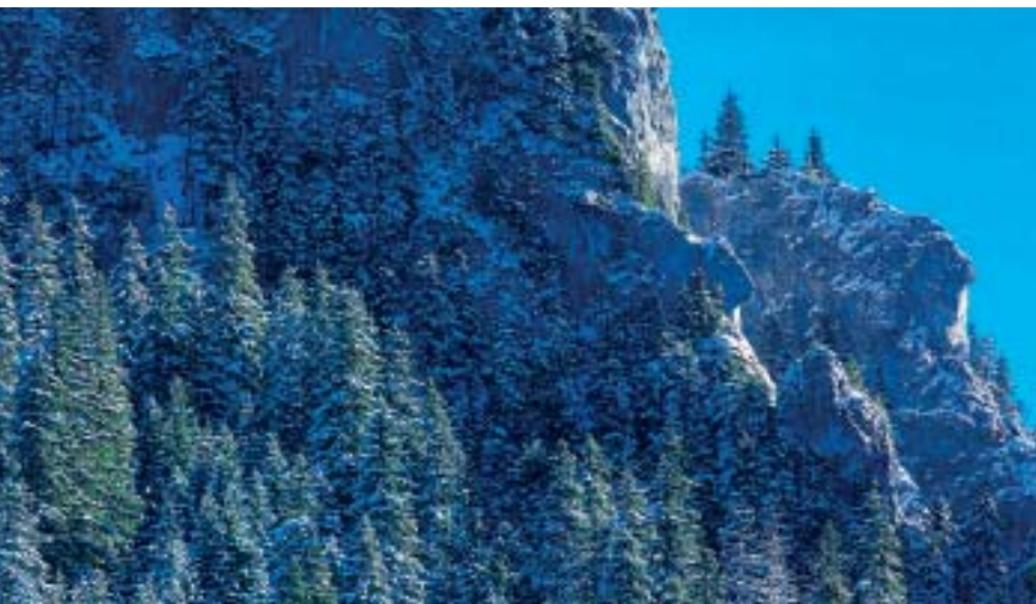
www.tatrzańskieatrakcje.pl



www.termynapodhalu.pl







塔特拉山， 充满神话传奇的山脉

塔特拉山、高耸的山峰、险峻的峭壁。凹凸不平，坚固的山壁，波兰唯一类似阿尔卑斯山的山脉，共有2000公里长的整个喀尔巴阡弧形山脉的最高段。

高 塔特拉山比周围山地高出600-1500米，使人感觉像是岩石岛。波兰境内的塔特拉最高峰是雷塞峰，海拔2499米。群山最高部分由高山湖泊点缀。石灰岩山丘有众多岩洞，其中“大雪洞”长24公里，世界最长的岩洞之一。塔特拉山有着令人难以置信的丰富动植物资源，因此，整个山脉都被囊括在塔特拉国家公园内，加以保护。这是波兰境内羚羊和旱獭唯一生存的地方。塔特拉山脚下生活的居民，他们的自然与文化习俗是艺术领域灵感之源。位于山脚下的城市—扎克帕纳，毫无疑问是波兰冬季的首都。群山的最高部分，则由各座位於山巔上的深邃高山湖泊點綴其中。

塔特拉山有着令人难以置信的丰富动植物资源，因此，整个山脉都被囊括在塔特拉国家公园内，加以保护。



www.tatry.pl



www.tatry.info.pl



www.topr.pl

登山攀岩， 从波兰到世界屋脊

波兰登山攀岩有两层意思，一是极限登山，一是体育运动。若极限登山，非塔特拉山莫属；若体育运动，就去风景如画的岩石地带或有人工岩壁的俱乐部。

塔

特拉山具有阿尔卑斯山的特征。坚硬的石壁，不同难度的攀岩路径，对于准备进发世界屋脊的攀岩者来说，是最好的训练场地。塔特拉山变化无常的气候，技术难度大，还有其他要攻克的难题，对于老练的攀岩者来说都是挑战。最受攀岩者宠爱的场地是克拉科夫-琴斯特科娃高地，石灰岩峭壁上有无数条攀岩路径，有些为极限路径。登山运动是波兰的传统—波兰人，是第一批在冬季登上珠穆朗玛峰顶峰的人，世界首次征服喜马拉雅山全部山峰的5人中有2位来自波兰。波兰全国各地都有攀岩俱乐部，可在教练指导下，人工岩壁上训练。

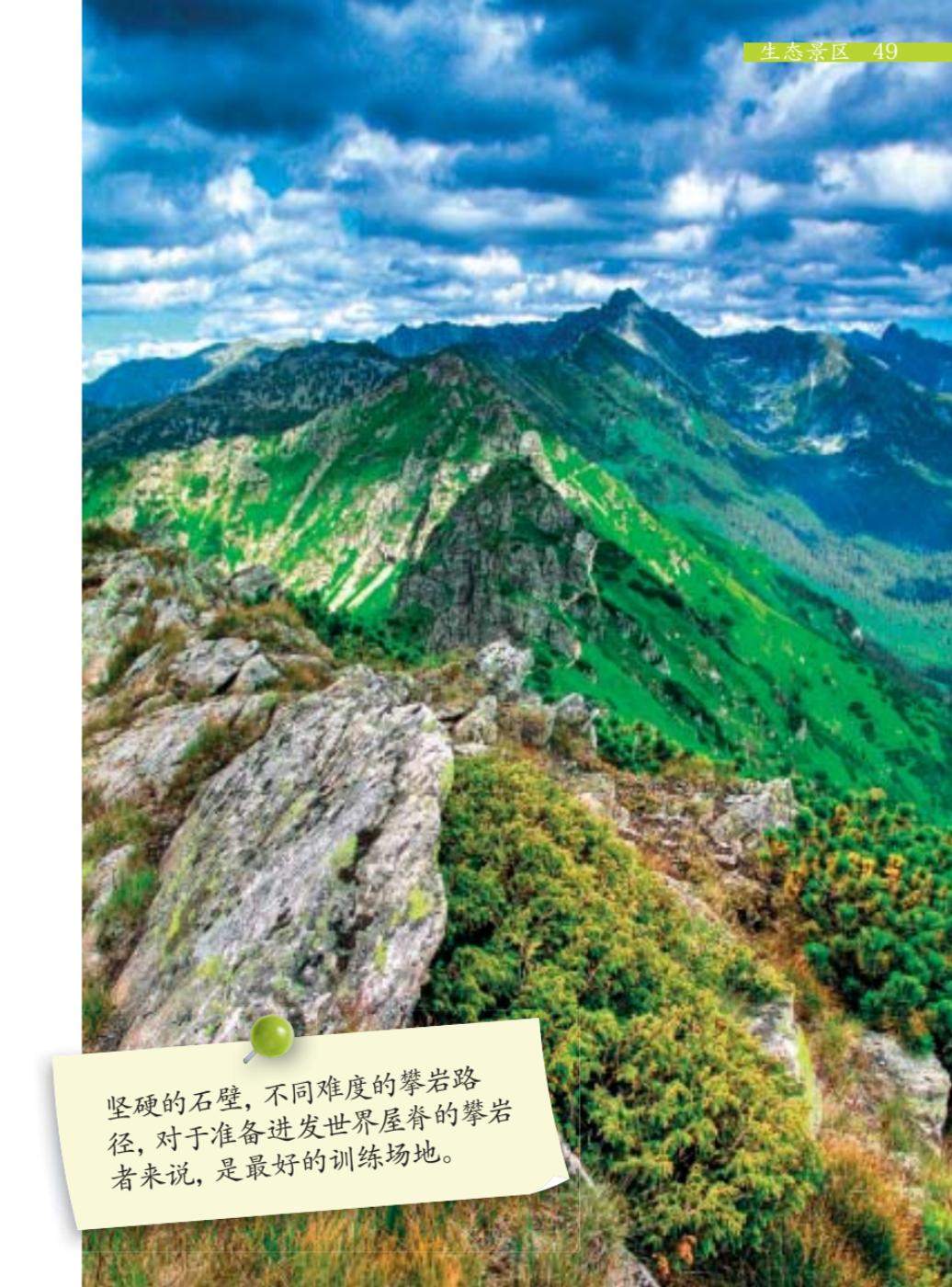


www.wspinning.pl



www.pza.org.pl

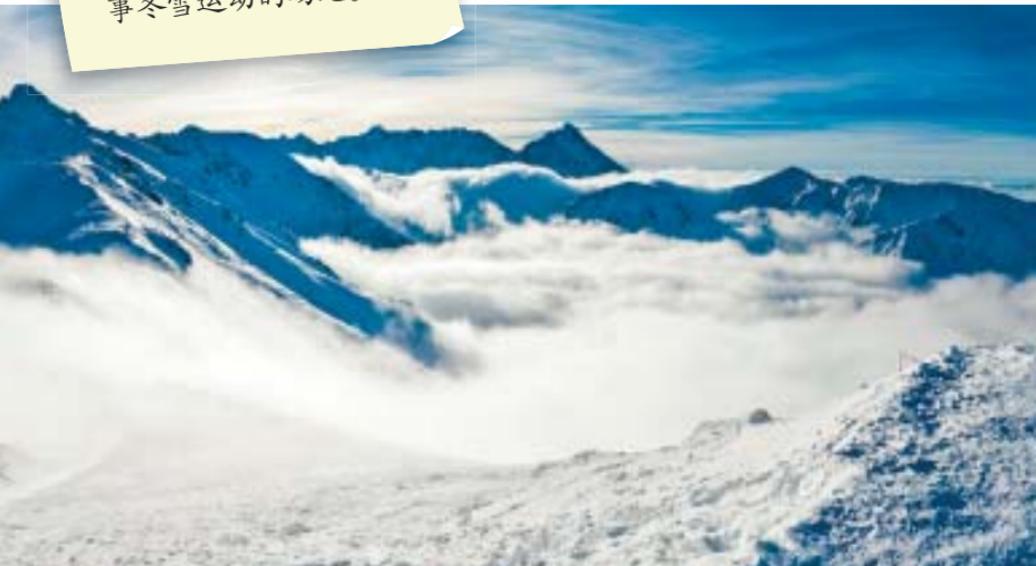




坚硬的石壁，不同难度的攀岩路径，对于准备进发世界屋脊的攀岩者来说，是最好的训练场地。



南部的滑雪坡，有许多带滑道的索道站点和从事冬雪运动的场地。



波兰速降滑雪 和滑板滑雪运动

波兰南部边境的山脉奇特无比，从低至高，从缓至陡，换句话说，就是各式各样。

冬

天一到，全波兰出行去滑雪。尽管塔特拉山的滑雪场地比不上阿尔卑斯山的规模，设施也没那么健全，但波兰滑雪运动非常流行。

南部的滑雪坡，有许多带滑道的索道站点和从事冬雪运动的场地。滑雪道难度不一，不论是初学者，还是老练者，都能找到适合自己的滑道。在Szczyrk和Pilsko两地，共有50公里的滑道，迅速滑降掠过塔特拉山绝美全景。波兰难度最大的滑道，始于Kasprowy Wierch，最长滑道，近9公里，上下站高差1000米。最具挑战的滑道始于诺萨尔，Białka Tatrzańska附近气候多变，这里的滑道宽广，坡度较缓。滑雪后还有许多吸引人的活动等待你。



www.pkl.pl



www.szczyrk.cos.pl



滑翔伞

—空中翱翔

彩色蝴蝶般滑翔，燕子展翅般飞奔，是日维茨盆地常见的景象。

从事飞行运动需要盆地气候和地形。扎尔山，附近唯一的高山，滑翔伞运动员可以安全的起飞。索拉河，从南到北穿越山谷，形成一股天然风洞，风向相对稳定，但风力却相当大。贝斯基德山顶部阳光强烈照射，而盆地底部空气寒冷，由此形成上升气流。滑翔伞运动日益普及，因它易于掌控，驰骋天空，鸟瞰世界。欣赏森林覆盖的滑坡山地，缤纷湖泊以及索拉河水的微微银波，是最惬意和完美的放松。



www.paralotniarstwo.pl



www.paralotnic.org

滑翔伞运动日益普及，
因它易于掌控，驰骋
天空，鸟瞰世界。





树木

—历史的见证

阳光穿透参天古树橡木的树冠，营造出一种神话般的气氛。波兹南若嘎林地区的瓦尔塔河上生长着近2000棵橡木天然纪念物。



www.drzewapolski.pl



www.ochrona-przyrody.edu.pl

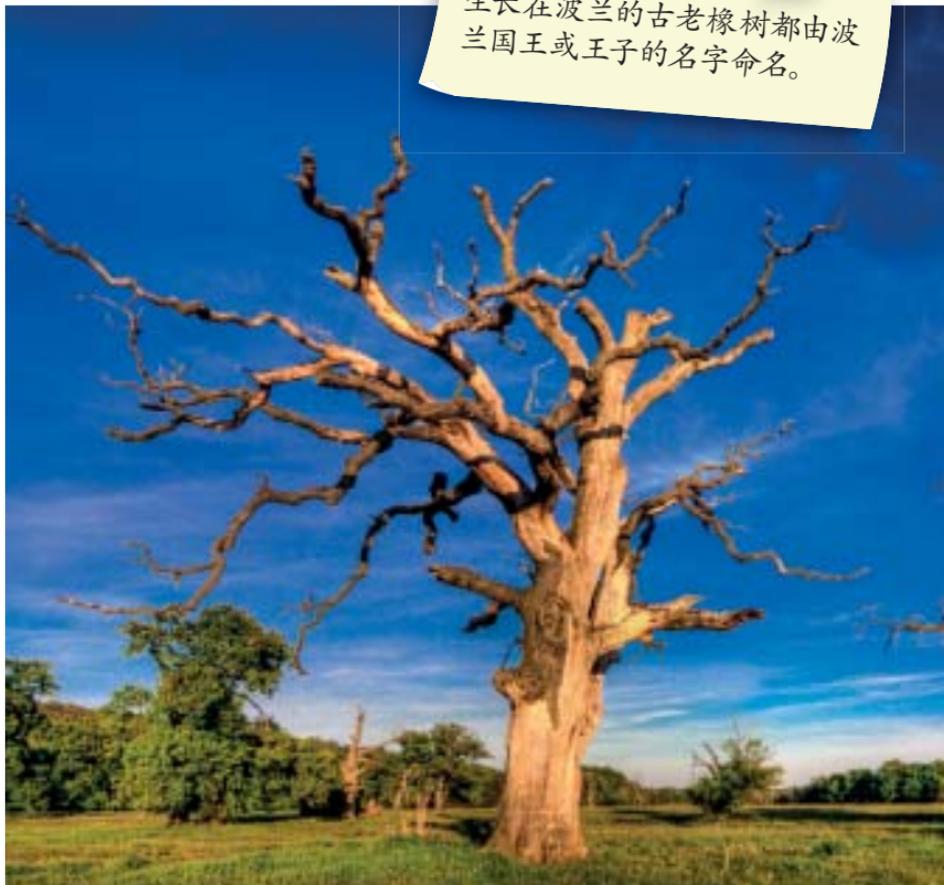


最

粗大的树围长达9.26米，近800棵树的树围超过2米。传说这些树是波兰国家诞生的见证。研究显示，他们的树龄为500-600年，生长在波兰的古老橡树都由波兰国王或王子的名字命名。最老的是750年橡树，被称为 Chrobry，生长在下西里西亚的 Piotrowice 镇，他的树围9.92米。圣十字山省的 Bartków 村庄，生长着波兰最著名的橡树 Bartek，树龄650年，地面树围长达13.4米。更老的树有红豆杉，但不像橡木那样粗壮。下西里西亚 Henryków 地区生长着1200年树龄的红豆杉。最高的树是杉木，超过50米高。诗人钟爱的是生长在塔特拉山脉的欧洲五针松。摄影家喜欢的是皮耶尼亚山区 Sokolica 山峰上的一颗矮小松树。它在狂风，严寒，裸露的岩石上，挺立了400年。



生长在波兰的古老橡树都由波兰国王或王子的名字命名。





桌山

一魔岩迷宫

孤独的残留山丘，成组的怪石嶙峋，一幅惊异的组合。

风 与水的侵蚀作用，育出奇岩怪石。岩层重叠成级，一个摞一个。坚硬的作为岩层基础，不耐侵蚀的叠落在上层。广阔的桌山山脊形成岩石迷宫。Szczeliniec Wielki（海拔913米），山脉的最高峰，30米深处的迂回曲折走廊内布满了神奇诡秘形态各异的岩石群；骆驼、猿人、大象、狗头、乌鸦岩。耸立在他们上方的Liczyrzepa的椅子是苏德台神话中的山神宝座。同样吸引人的岩石位于比邻的山峰，名为迷失岩。附近有被命名为鸟的岩石，在其他森林覆盖的山地上，蘑菇石矗立在郁郁丛林中。只有来此，才能目睹这些令人难以置信的奇形怪岩。



www.pngs.com.pl



www.stolowe.infopl.info



熊洞

—史前纪念碑

苏德台溶洞内富丽多彩的滴水石。任何地方都找不到如此之多的溶洞动物尸骨残骸。

同样美丽的是钟乳石和石笋，波兰任何其他溶洞或岩洞都没有的景象，她的走廊排列着远古动物骨骼，古生物学家宝贵的研究材料。这里有欧洲最大的地下洞穴，乳齿象岩洞如此巨大，可容纳十层大楼或足球体育场。只有中间一段400米的岩洞对游客开放。展馆入口处是图文并茂的史前动物生活场景，首先是熊，岩洞中发现最多的动物尸骨残骸，其次是岩洞狮子、洞穴鬣狗、狼、貂的骨骼、几个种类的蝙蝠、河狸、鹿、野猪、狐狸等其他啮齿动物骨骼。



www.jaskinia.pl



乳齿象岩洞如此巨大,可容纳
十层大楼或足球体育场。



夜空公园

—纯净的星空中窥探宇宙

伊泽拉山上，可肉眼观星。这里的天空没有人造光的干扰。

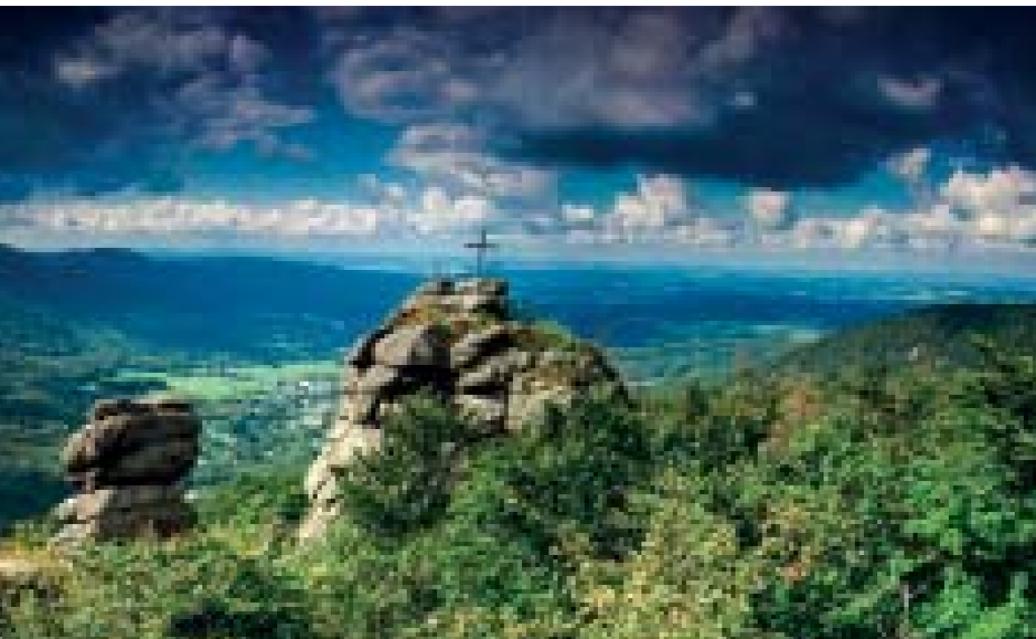
野性的伊泽拉山脉没有受到工业污染，她的山脊阻止了人类居民区的光照射。这里旅游设施的开发受到限制，只有几条徒步旅行路径和两个景区对游客开放。弗罗茨瓦夫大学在制作“AstroIzery”程序时，利用4.5公里徒步旅行路径，并改建成“太阳系模型”教育路径。太阳与环绕其运行的行星距离比例为1:10亿。教育路径始于太阳模型，在海王星模型处结束。采自苏德台山上不同岩石片代表不同行星，将他们固定在太阳系金属板上。夜空公园引来世界各地业余观测者慕名前往。

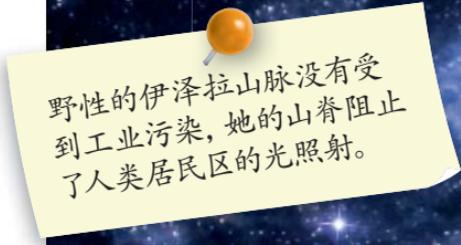


www.izera-darksky.eu

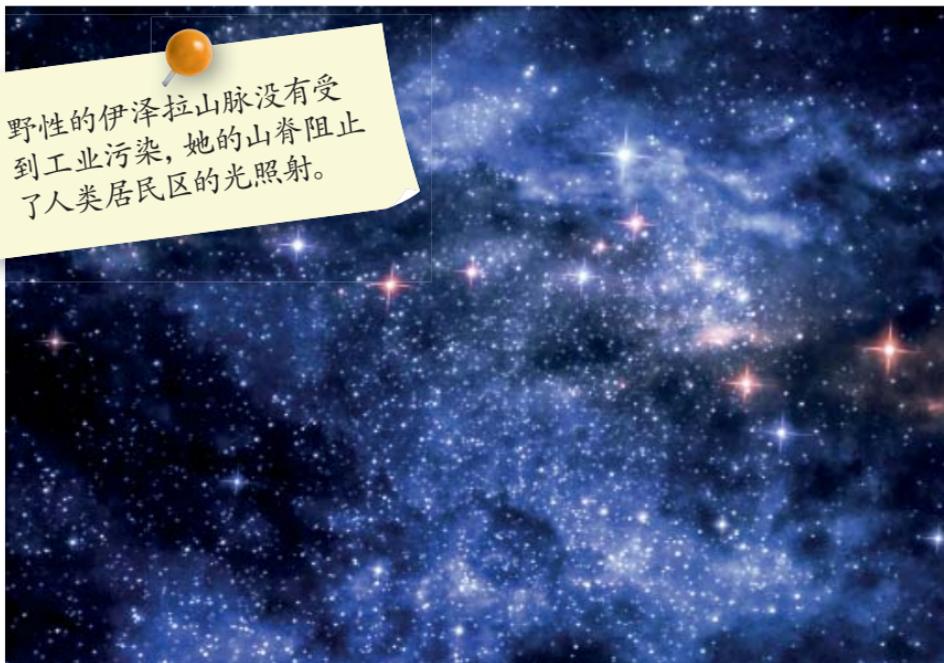


www.ciemnieniebo.pl





野性的伊泽拉山脉没有受到工业污染，她的山脊阻止了人类居民区的光照射。





MRU

一蝙蝠冬眠地

未使用的 Międzyrzecz 防御工事区内的隧道隐藏着成千上万只蝙蝠，这里是欧洲带翅膀的哺乳动物最大的越冬地。

Lagowski景观公园的地下总共有30公里长，其中部分是巨大的加固防御工事，为德国人在二战前修筑，被称为鲁布斯卡门。这里的环境适于蝙蝠生存—稳定，温度保持在9度左右，没有光线，混凝土墙面及顶部表面粗糙不平。可随导游进入蝙蝠世界，同时探寻防御工事的秘密。研究人员给蝙蝠带上脚环标识，发现在此过冬的这个不寻常生灵有12个种类，数量达3万只。为了能到达这里，某些蝙蝠要飞行300公里的距离。受保护的蝙蝠冬眠期一年有200天。

可随导游进入蝙蝠世界，
同时探寻防御工事的秘密。



www.bunkry.pl



www.nietoperze.pl



www.bunkry.lubrza.pl





出版发行:

波兰旅游局

地址: ul. Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa

联系邮箱: pot@pot.gov.pl

电话: +(4822) 536 70 70

网址: www.pot.gov.pl

文章作者: Paweł Wroński

责任编辑: Maja Laube, Marta Olejnik

封面照片: 波兰旅游局“我喜欢波兰”项目下“到这里来, 寻找到你的故事”
促销活动提供

图片提供: 波兰旅游局档案库 A. and W. Bilińscy (17, 27, 34, 45),
A. Cichowska (18, 19), I. Dziugiel (7, 14, 15, 23, 24, 32, 58, 59),
Fotolia数字图像网站, 波兰旅游局图像网站fotopolska.pot.gov.pl,
A. and K. Kobus/TravelPhoto (54), R. and M. Kosińscy (12, 38, 56),
O. Pobikrowski (46), Shutterstock, J. Włodarczyk (24)

照片编辑: Karolina Krämer

美术设计: BOOKMARK图形工作室

封面设计: Przemysław Gast

排版: Katarzyna Marcinkiewicz

制作: Jadwiga Szczęsłowicz

翻译及校对: Translation Street, www.translationstreet.pl

版权所有: 波兰旅游局

版权所有: BOOKMARK出版集团股份有限公司

华沙2013

版权所有不得翻印

BOOKMARK出版集团股份有限公司

总部地址: ul. Puławska 41 lok. 19

办公地址: ul. Puławska 41 lok. 1
02-508 Warszawa

邮编: biuro@book-mark.pl

网址: www.book-mark.pl

书号: ISBN: 978-83-63292-69-0

书号: ISBN: 978-83-63292-73-7

ISBN 978-83-63292-69-0

ZH

