



... partnerstvom k spoločnému rozvoju ...



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA

## Predslov

Prihraničný región, nachádzajúci sa na slovenskej strane v Prešovskom kraji a na poľskej strane vo vojvodstvách Podkarpatskom a časti Malopoľského, javí sa ako územie s potenciou rýchleho rozvoja cestovného ruchu. V súčasnosti je cestovný ruch sústredený prevažne na známe turistické atrakcie a strediská, pričom početné umelecké pamiatky a hodnotné prírodné zákutia zostávajú skryté pred zrakom návštevníkov. Často ani miestni obyvatelia nevedia oceniť ich pravú hodnotu. Zapojenie týchto pamiatok, prírodných krás a zaujímavostí do spoločných programov cestovného ruchu prispeje k zvýšeniu ich atraktívnosti a môže mať priamy dopad na rozvoj daných regiónov. Preto chceme zohľadniť spoločné ciele, záujmy a úlohy prihraničných regiónov a zabezpečiť výber i koordináciu aktivít pre realizáciu spoločných projektov podporovaných z jednotlivých fondov EÚ, a tým zvýšiť ich komplexnosť, kvalitu a účinnosť. Tieto súvislosti boli hlavným motívom projektu *“Vytvorenie komplexného marketingového produktu v cestovnom ruchu“* v rámci Fondu malých projektov Phare CBC, ktorého jedným z výstupov je i táto publikácia.



Vyšné Ružbachy



Bardejov

## CHARAKTERISTIKA REGIÓNOV

**Územie Prešovského kraja**, ako aj prihraničnej oblasti Podkarpatského a časti Malopoľského vojvodstva, má značne rozsiahly a kvalitný potenciál pre cestovný ruch, rekreáciu a kúpeľníctvo. Sú tu možnosti pre rozvoj rekreácie a cestovného ruchu od vysokohorskej a horskej krajiny, významné prvky kultúrneho a historického dedičstva slúžiace ako cieľ poznávacieho cestovného ruchu, turistiky a cykloturistiky až po možnosť kúpania sa vo vodných nádržiach a termálnych kúpaliskách. Vo fonde kultúrnych pamiatok sa v súčasnosti nachádza 12 722 nehnuteľných a 30 103 huteľných pamiatok. Najväčšia koncentrácia kultúrno-historických pamiatok v Slovenskej republike sa nachádza na území Prešovského kraja. Medzi najvýznamnejšie prvky kultúrneho a historického dedičstva patrí Mestská pamiatková rezervácia Bardejov, vrátane židovského suburbia, zaradená do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO.

Významnými historickými sídelnými štruktúrami z hľadiska atraktívnosti pre účastníkov poznávacieho turistického ruchu sú tiež mestské pamiatkové rezervácie Prešov, Levoča, Kežmarok, Podolínec, Spišská Kapitula, Spišská Sobota, Poprad, pamiatkové rezervácie ľudovej architektúry Ždiar a Osturňa, národné kultúrne pamiatky – súbor najhodnotnejších drevených kostolíkov i múzea ľudovej architektúry – skanzeny v Starej Ľubovni, v

Bardejovských Kúpeľoch, vo Svidníku a v Humennom. V jednotlivých mestských pamiatkových rezerváciách i v múzeách ľudovej architektúry je strategickým cieľom vytvorenie podmienok pre dlhodobjší pobyt turistických návštevníkov, a preto je potrebné zvýšiť ponuku ubytovacích a stravovacích zariadení aj ostatných služieb a turistických atrakcií. Najcennejšou devízou územia je vysoko hodnotná, zatiaľ relatívne málo narušená horská i podhorská krajina poskytujúca neštedné turistické a rekreačné vyžitie v prírodnom prostredí. Na území Prešovského kraja sa nachádza päť národných parkov: Tatranský národný park, Pieninský národný park, Národný park Nízke Tatry, Národný park Slovenský raj a Národný park Poloniny a dve chránené krajinné oblasti: Východné Karpaty a Vihorlat. Najvýznamnejšou oblasťou medzinárodného cestovného ruchu v kraji sú Vysoké Tatry. Je to stredisko s najlepšie vybavenými stravovacími a ubytovacími kapacitami, sú tu veľmi vhodné podmienky pre zimné aj letné športy. Nachádzajú sa tu 3 lanovky, vyše 60 vlekov, umelé zasnežovanie zjazdoviek a vyznačené cykloturistické trasy rôznej obtiažnosti. Tatranská klíma sa využíva na liečenie chorôb



#### Pieniny

dýchacieho ústrojenstva. V blízkom okolí sú možnosti pre poznávanie a kultúrnu turistiku. Na území Prešovského kraja sa nachádzajú významné zdroje prírodných liečivých vôd v Bardejovských Kúpeľoch, Vyšných Ružbachoch, v Novej Ľubovni, Malom Sulíne, Červenom Kláštore i mnohé pramene minerálnych vôd s lokálnym významom. Kúpeľnými strediskami celoštátneho významu sú Vysoké Tatry, Vyšné Ružbachy a Bardejovské Kúpele. Geotermálne vody sa vyskytujú vo Vyšných Ružbachoch a vo Vrbove. Dôležitým lokalizačným činiteľom je vodná nádrž Domaša situovaná v atraktívnom prírodnom prostredí. Pre rozvoj cestovného ruchu v tomto regióne má mimoriadny význam medzinárodné letisko v Poprade ako aj regionálne letiská vo Svidníku, v Prešove– Nižnej Šebastovej a v Kamenici nad Cirochou. Všetky tieto letiská je potrebné dobudovať a zmodernizovať, aby ich bolo možné plne využívať aj pre športovo– turistické účely. Veľké využitie pre Prešovský kraj má aj zmodernizované medzinárodné letisko v Košiciach. Región vykazuje relatívne dobrú úroveň napojenia na dopravnú infraštruktúru vytvárajúcu predpoklady pre prílev domácich a zahraničných, dlhodobých i tranzitných návštevníkov, a to aj napriek tomu, že zaostáva výstavba rýchlostných komunikácií a lokálna cestná sieť potrebuje značné investície na zlepšenie jej stavu. Severnú hranicu Prešovského kraja tvorí štátna hranica s Poľskou republikou. Prihraničné územie na poľskej strane je tvorené dvoma vojvodstvami – Podkarpatským a Malopoľským. S týmito vojvodstvami susedí 7 okresov Prešovského kraja: Poprad, Kežmarok, Stará Ľubovňa, Bardejov, Svidník, Stropkov a Humenné. P o d k a r p a t s k é vojvodstvo s 2,1 mil. obyvateľov sa nachádza v juhovýchodnej časti Poľska. Na území vojvodstva sú 2 národné parky: magurský a beskydský, ktoré patria do medzinárodnej rezervácie Východné Karpaty, 10 chránených krajinných oblastí, 86 prírodných rezervácií a niekoľko desiatok chránených území. Prírodné a krajinné bohatstvo podkarpatského vojvodstva je vhodné pre všetky formy aktívnej turistiky. Mnohé turistické a značené prírodné chodníky vyzývajú na pešie výlety. Vyznávači cykloturistiky tu nájdu cyklistické trasy i chodníky rôznej obtiažnosti. V jazdeckých strediskách je možné spoznať tajomstvá jazdeckého a v niektorých sa zase zúčastniť konškých pretekov.



Kežmarský hrad



Svidník - skanzen



Dukla



Humenné - kaštieľ



Gorali



Vysoké Tatry



Sanok

Gorlice

V Podkarpátí nechýbajú miesta, v ktorých môžu aktívne stráviť čas amatérski jachtári, rybári a poľovníci, ale aj milovníci lietania na padákoch, klzákoch a vetroňoch. V zime sú pre lyžiarov pripravené atraktívne ponuky odpočinku v podkarpatských lyžiarskych strediskách. Kultúra v pohraničí silne vplývala na obyčaje, umenie i architektúru, čo sa odzrkadlilo v sakrálnych objektoch, hradoch, zámkoch a v mestských pamätihodných budovách. Renesančné zámky v Baranowie Sandomierskim a Krasiczynie patria medzi najcennejšie pamiatky tej doby v Poľsku. Atrakciou Łańcuta je interiér zámkov Lubomierskich a Po tockich a tiež kolekcia vozov, ktorá je jednou z najväčších v Európe. Sú tu aj veľmi cenné zbierky sakrálneho umenia. Charakter dávnej podkarpatskej dediny môžeme spoznať návštevou skanzenov v Sanoku i Kolbuszowej, Múzea obce Markowa a Múzea lemkovskej kultúry v Zyndranowej. V týchto miestach sa podarilo zhromaždiť objekty dedinskej výstavby, ktorá je charakteristická pre rôzne etnické skupiny obývajúce po dlhé roky územia Podkarpattia. Drevené kostoly v Bliznom a Haczowe boli zapísané do Zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Špecifické podnebie a pramene minerálnych vôd sú príznačné pre viaceré lokality vojvodstva. Najstaršie a najzaujímavejšie kúpele sa nachádzajú v Iwonicz Zdroji. Pre deti je vysnívaným miestom liečby a rehabilitácie Rymanów Zdrój. Atraktívna je aj rekreačná oblasť Solińskiego jazera a Bieszczady. Toto jazero je najväčšou poľskou umelou vodnou nádržou vzhľadom na množstvo vody a piatou podľa rozlohy. Dokonale pripravená ponuka pozýva stráviť voľný čas v agroturistických hospodárstvach. Pre dovolenkárov z veľkých mestských aglomerácií je to výnimočná príležitosť na poznanie dedinského života. **Malopoľské vojvodstvo** sa nachádza v južnej časti Poľskej republiky a s Prešovským krajom susedia okresy nowosadecký a gorlický.



Poloniny – Poľsko



Niedzycza

Krosno

Malopoľsko je regiónom veľkého kultúrneho dedičstva, zachovávaných tradícií a rôznorodých prírodných podmienok. Turistickú príťažlivosť malopoľského regiónu zvyšuje lokalizácia rekreačných oblastí. Medzi najvýznamnejšie prihraničné patrí oblasť Tatier a Popradu s kúpeľnými mestami Krynica a Muszyna, s turistickým zázemím Beskidu Sadickiego a časťou chráneného Popradského parku. Na druhej strane rekreačný krajinný celok vytvára vhodné podmienky pre pobyt v horskom prostredí spojený s vodnou turistikou na rieke Poprad i Dunajec a poznávanie ľudovej kultúry. Okres nowosadecký rozprestiera sa na horských a podhorských terénoch.

Jeho územie je bohaté a rôznorodé so zreteľom na vodné pomery. Je tu dokonalá základňa turistických výletov do doliny rieky Poprad v súvislosti s výskytom mnohých žriediel minerálnych vôd. V tomto priestore leží Krynica nazývaná aj Perla poľských kúpeľov. Na území okresu sú na rieke Dunajec vybudované dve retenčné nádrže - jazerá Rožnowské a Czchowské - vhodné na rozvoj rekreácie a turistiky. Okres gorlický je turisticky atraktívne územie výborne sa hodiace na pestovanie aktívnej turistiky pešej, cyklistickej a jazdeckej, na vykonávanie zimných a vodných športov. Relaxovať je možné okrem iného pri pekne situovanom umelom jazere Klimkówka. Na území okresu nájdeme kúpele Wysowa, sanatórium Wapienne a veľa pamätihodností a historických pamiatok od krásnych cerkví a nádherných rezidiencií až po pamiatky najstaršieho mesta Biecz a cintoríny z I. svetovej vojny. Gorlickému kraju dodáva atraktivitu po storočia vytváraná kultúra a dodnes živé tradície reprezentujúce rôzne národy. Spoznať ich môžeme nielen návštevou múzeí a skanzenov, ale aj účasťou na organizovaných podujatiach, akým je napríklad Lemkovská Vatra, alebo získaním výrobkov umeleckých remesiel.



Polańczyk

## DREVENÉ SAKRÁLNE STAVBY

Na severovýchodnom Slovensku sa nachádza súbor najhodnotnejších drevených kostolíkov, ktoré sa svojou originalitou, technicko-umeleckým riešením a spoločenským významom zaradili medzi národné kultúrne pamiatky. Nachádzajú sa na pôvodnom mieste a vo väčšine z nich sa dodnes pravidelne konajú náboženské obrady. Tieto krásne klenoty ľudovej architektúry môžeme obdivovať v okrese Svidník, Bardejov, Snina a Stará Ľubovňa. Aj v susedných regiónoch v Podkarpatskom a Malopoľskom vojvodstve sa zachovalo veľa drevených gréckokatolíckych i pravoslávnych cerkví po Lemkoch obývajúcich územie Nízkych Beskýd, ktorí boli v roku 1947 presídlení do západnej časti Poľska. Nájdeme tu zachovalú prírodu, krásne lesy i malebné pohoria, medzi ktorými driemu kostolíky, staré cintoríny a lemkovské domčeky. Tie sú svedectvom dávnej minulosti tých krajov. Pre drevené kostolíky je charakteristická bohatá umelecká výzdoba, zachovali sa rôzne ozdobné kupoly, kužeľovité a pyramidálne ukončenie striech. Na vežiach sa objavujú barokové makovičky ukončené železnými kovanými krížmi, ktoré sú výrazným umeleckým prejavom dedinských kováčov. Vo vnútri sa v prevažnej miere zachovali originálne ikonostasy – drevené steny s obrazmi, ktoré oddeľujú oltár od ostatnej časti chrámu a nástenné i stropné maľby s námetmi vychádzajúcimi z evanjelií. Tieto skvosty ľudovej architektúry navštevuje veľa domácich i zahraničných turistov a obdivujú zručnosť a šikovnosť našich predkov, ktorí vytvorili také nádherné dielo a napriek rôznym vplyvom ho zachovali pre terajšie a budúce generácie. Na poľskej strane je vypracovaný produkt Szlak architektury drewnianej, v ktorom sú popísané a označené jednotlivé okruhy. Na Slovensku je len navrhnutá trasa, ktorá spolu s poľskými trasami v prihraničnom regióne tvorí Karpatskú drevenú cestu. Táto je znázornená na mape na stranách 16-17.

### **Karpatská drevená cesta**

#### **Slovensko/Słowacja (333 km)**

1. Starý Smokovec
2. Tatranská Lomnica
3. Ždiar
4. Kežmarok (evanj. artik. kostol)
5. Hraničné (1785)
6. Skanzen (Matisová 1693)

7. Lukov (1708 – 1709)
8. Krivé (1826)
9. Hervartov  
(kostol, koniec 15. stor.)
10. Tročany (zač. 16. stor.)
11. Kožany (pol. 18. stor.)
12. Frička (18. stor.)
13. Jedlinka (1763)
14. Skanzen (Zboj 1775)
15. Skanzen  
(Mikulášová II. pol. 18. stor.)
16. Brežany (1727)
17. Potoky (1773)
18. Skanzen (Nová Polianka 1766)
19. Dobroslava (1705)
20. Ladomírova (1742)
21. Šemetkovce (1752)
22. Krajné Čierne (1730)
23. Hunkovce (koniec 18. stor.)
24. Korejovce (1764)
25. Nižný Komárnik (1938)
26. Bodružal (1658)
27. Príkra (1777)
28. Miroľa (1770)
29. Skanzen (Nová Sedlica 1764)
30. Topoľa (1700)
31. Ruský Potok (pol. 18. stor.)
32. Uličské Krivé (I. pol. 18. stor.)
33. Kalná Rostoka (1839)
34. Hrabová Rostoka (pol. 18. stor.)
35. Ruská Bystrá (zač. 18. stor.)
36. Inovce (1836)
37. Košice (1741) Tročany



Tročany



Skanzen Humenné – Nová Sedlica



Bodružal



Ruský Potok

Hunkovce Dobroslava

## KÚPEĽNÉ MESTÁ

Na území Prešovského kraja sa nachádzajú významné prírodné liečivé kúpele, ktoré využívajú prírodné liečebné zdroje alebo klimatické podmienky na liečenie a poskytovanie zdravotnej starostlivosti. Hlavnou motiváciou účastníka kúpeľného CR sú liečebné dôvody zamerané na zlepšenie zdravotného stavu, ostatné motívy sú doplnkové.

Kúpeľné využitie **Vysokých Tatier** je založené na vhodných klimatických podmienkach pre liečbu ochorení dýchacích ciest v osadách Vyšné Hágy, Nová Polianka a Tatranská Polianka. Kúpeľný cestovný ruch spolupôsobí predovšetkým s rekreačným na Štrbskom Plese, v Smokovciach i v Tatranskej Kotline.

**Bardejovské Kúpele** sa po prvý raz spomínajú v kráľovskom spise z roku 1247. V kúpeľoch sa liečilo viacero významných osobností, medzi nimi dcéra rakúskeho cisára Františka I. a druhá manželka Napoleona I. Mária Lujza, básnik Sandor Petöfi, ruský cár Alexander I. i manželka Františka Jozefa I. cisárovná Alžbeta. V kúpeľoch sa liečia choroby zažívacieho traktu, dýchacieho ústrojenstva okrem TBC, cukrovka, ľahšie

srdcové ochorenia a iné. Minerálne pramene sa využívajú na pitné kúry, kúpeľnú a inhalačnú liečbu.

Kúpele **Vyšné Ružbachy** boli už v 2. polovici 17. stor. letoviskom poľskej a uhorskej šľachty. Priaznivé klimatické podmienky a liečivá voda s teplotou 22 °C sú využívané pri liečbe obehového a pohybového ústrojenstva, dýchacích ciest, onkologických, duševných a ženských chorôb. Termálne kúpalisko **Vrbov** má 7 bazénov s teplotou vody od 26 do 38 °C, ktorá lieči choroby pohybového systému, kĺbový reumatizmus, choroby nervovej sústavy, srdcovo-cievneho ústrojenstva a mnoho ďalších. Voda je vhodná na pitie, ale blahodárne pôsobí aj vodná prúdová masáž s plynom priamo z termálnych vrtov.

V okolí **Ľubovnianskych Kúpeľov** vyviera okolo 85 minerálnych prameňov, ktoré sa využívajú aj na pitné účely, blahodárne pôsobia na tráviaci trakt.

Špecifické podnebie, pramene minerálnych vôd a ložiská liečivého bahna pričínili sa o vznik mnohých kúpeľov v Poľsku. Najznámejšie kúpele sú **Iwonicz- Zdrój**, ktorých ovzdušie je presýtené jódom a brómom. Preslávené sú aj vďaka ložiskám bahna a liečivým uhličitanovým vodám. Poloha v strede masívu Nízkych Beskýd láka aj turistov krásou pamiatkovej architektúry i vynikajúcimi miestami vhodnými pre aktívny odpočinok.

Kúpele **Rymanów-Zdrój** sú určené pre deti. Za svoju špecifickú mikroklímu vďaka nielen značnému obsahu aerosolí ako jód, soli a éterické oleje, ale aj vlhkosti vzduchu príznačnej pre morskú klímu. Okrem toho tu na najmladších čakajú nádherné cyklistické, prírodné a náučné chodníky.

Nad Solinským jazerom nachádza sa najväčší komplex sanatórií a rekreačných budov v Beskydách **Polańczyk-Zdrój**. Hemží sa nielen pacientami, ale aj dovolenkármi, ktorých tu priťahuje podhorská klíma, pramene minerálnych vôd a samotný záliv. Ten je vynikajúcim miestom pre člnkovanie, rybolov a iné vodné športy.

**Horyniec-Zdrój** má dokonalé podnebie a početné lesy s výborne pripravenými cyklotrasami. Tu nachádzajúce sa najväčšie ložiská liečivého bahna v Poľsku vytvárajú ideálne podmienky pre kúpeľnú liečbu a sú vhodné pre rôzne formy klimatoterapie.

Kúpele **Krynica**, nazývané aj Perla kúpeľov, istotne patria k najkrajším lokalitám tohto typu v Európe. V roku 1807 boli vyhlásené za kúpeľné mesto a od tohto času sa stali módnym kúpeľným strediskom v celej Európe. Dnes môžeme obdivovať vzhľad kúpeľov z 19. stor. Krynické minerálne vody sa využívajú pri liečbe chorôb tráviaceho ústrojenstva, anémie a metabolizmu.



Bardejov – námestie



Bardejov





Iwonicz Zdrój



Bardejovské kúpele



Vyšné Ružbachy - kúpele

## TURISTIKA

Prihraničné regióny majú veľmi dobré predpoklady pre individuálnu aj skupinovú turistiku, od náročnej vysokohorskej a horskej turistiky po jednoduché prechádzky po nádherných lesoch. Značenie turistických chodníkov Slovenska má viac ako storočnú tradíciu a patrí k najlepším vôbec. História značenia turistických trás v Poľsku sa datuje do posledných rokov 19. storočia. Všeobecné zásady značenia a údržby turistických trás sú v Poľsku podobné ako na Slovensku.

Pešia turistika patrí k najviac uplatňovaným formám dynamickej turistiky. Riešené územie vytvára veľmi vhodné lokalizačné predpoklady pre jej plné rozvinutie. Malebné, veľmi pôsobivé územie Vysokých Tatier, Pienin a Bukovských vrchov, horské masívy pohorí Spišská Magura, Levočské vrchy, Čergov, Slanské vrchy a Vihorlat, Beskidu Sądeckiego, Beskidu Niskiiego a Bieszczad poskytujú celoročne široké možnosti horských túr, nenáročných turistických vychádzok a relaxácie v prírodnom prostredí. Práve po hrebeni týchto pohorí prechádza červená značka E3 - Európska diaľková cesta.

Územie je ideálnym miestom pre cykloturistiku a jazdenie na bicykloch. Po celom území sú značené trasy či už pre cestné alebo horské bicykle. Turista sa môže vybrať do jednotlivých miest alebo dedín a obdivovať historické pamätihodnosti a krásy, ktoré pohraničie ponúka, napr.: vojnová história, drevené chrámy, skanzeny, mestské pamiatkové rezervácie, kúpele a iné. Je možné vybrať si trasu podľa náročnosti. Do budúcnosti sa počíta s prepojením lokálnych cyklotrás a vytvorením spoločných cezhraničných produktov cestovného ruchu. Sú navrhnuté cyklotrasy slovensko-poľského pohraničia v jednotlivých regiónoch a oblastiach (mapa na obálke). Slovensko-poľské pohraničie je popretkávané množstvom riek prúdiacich z úpäť pohorí, poskytujúce záujemcom veľa možností vodnej turistiky a splavov. V obci Osturňa sa nachádzajú tri prírodné jazierka. Ponúka sa tu čarokrásny pohľad na Spišskú Maguru a Belianske Tatry. Návštevníkov privíta i prírodná rezervácia modrozeleného Jezerského jazera, ktorá sa nachádza uprostred smrekového lesa pod hrebeňom Spišskej Magury pri obci Jezersko. Turisticky najatraktívnejšie tiesňavy sú v Slovenskom raji, ale nemenej krásne tiesňavy sa nachádzajú aj v okrese Stará Ľubovňa pri dedine Jarabina. Známy je hlavne Jarabinský prielom zvaný tiež Pece, ktorý bol v roku 1967 vyhlásený za chránený prírodný útvar. Vodná nádrž Domaša leží na strednom toku rieky Ondava. Jej plocha je 1510 ha, priemerná hĺbka 18 m a má 5 rekreačných stredísk: Dobrá, Poľany, Holčíkovec, Nová Kelča a Valkov. Vďaka dobrým klimatickým podmienkam a podhorskému charakteru kraja sa jej okolie stalo obľúbeným miestom rekreačno-športových pobytov. Rekreačná oblasť Sninské rybníky sa nachádza v blízkosti mesta Snina v pásme CHKO Vihorlat. V tieni brezového hája sú zasadené tri prírodné kúpaliská zásobované vodou z horského potoka Bystrá. Sninské rybníky sú východiskom viacerých turistických trás pre peších turistov a cykloturistov.



Domaša



Jarabinský prielom

AQUACITY Poprad je najnovšie luxusné stredisko ponúkajúce rozsiahle športové zariadenia vrátane bazénu olympijských rozmerov, vodného parku, fitnes centra, turistických chodníkov a tratí pre horské bicyklovanie, jazdecké školy, lyžovačku a iné.

**Dunajec** sa prediera prekrásnym prielomom cez Pieniny. Veľkou atrakciou je splav na tradičných goralských drevených pltiach po rieke Dunajec. Splav dlhý 11 km končí na štátnej hranici pri obci Lesnica. Okrem pltníctva sú na Dunajci veľmi vhodné podmienky na rafting a vodný slalom.

**Czorsztynské jazero** spolu so Stromowským jazerom vznikli prehradením rieky Dunajec a vybudovaním priehrady medzi hradmi Czorsztyn a Niedzica. Dunajec sa potom prediera cez Sądecku kotlinu a za Nowym Sączem vďaka následnej hrádzi tvorí **Rožnovské jazero**. Prekonáva územie Karpatského pohoria, aby sa na konci vliadol do Wisły. Na jazerách sa nachádzajú rekreačné strediská, v ktorých je možné požičať si loďky, vodné bicykle a jachty s kormidelníkom. V zime je možné lyžovať sa na okolitých lyžiarskych svahoch alebo surfovať na zamrznutom ľade.

**Jazero Klimkówka** je pekným umelým horským jazerom. Jeho plocha je okolo 300 ha, hĺbka dosahuje viac ako 25 metrov.

Umelá nádrž v **Sieniawie** láka turistov, ale nie sú tam bezpečné miesta na kúpanie. Namiesto toho je možné prenajať si kajak, loďku alebo plachetnicu. Nádrž je bohatá na ryby a pod hrádzou sa chovajú pstruhy. Najväčšou atrakciou, ktorá priťahuje v lete turistov hľadajúcich odpočinok pri vode v Beskydách, je umelé **jazero Solinské**. Kvôli svojej rozlohe je označované aj ako beskydské more. Žiadna iná vodná nádrž v Poľsku neposkytuje jachtárom také uspokojenie a také kvalitné podmienky pre tento šport. Veľkou atrakciou sú tiež vychádzkové túry chodníkmi „Białej Floty”. Na podkarpatských riekach bolo vyznačených veľa zaujímavých vodných ciest. Szlak Ikon je jednou z najzaujímavejších, ktoré je možné prekonať na kajaku. Táto trasa vedie cez CKHO a konajú sa tu aj splavy na lodiach. Preteky vo veslovaní, splavy na kajakoch, veľkolepé veslárske preteky amatérsky vyrobených lodí a turnaje pirátov na surfoch sú len niektoré z atraktívnych podujatí, ktoré sa konajú na riekach i vodných nádržoch podkarpatského vojvodstva.

### Lyžiarske vleky a bežecké trate

Prihraničné územie sa nachádza v atraktívnom prírodnom prostredí a svojimi lyžiarskymi terénmi poskytuje vhodné možnosti na zimné športy a rekreáciu. Na bežecké lyžovanie a lyžiarsku turistiku je možné okrem lokálnych turistických trás využiť aj značené turistické trasy tiahnuce sa pozdĺž takmer celej slovensko-poľskej štátnej hranice.

**SKIPARK Vyšné Ružbachy** je dobre vybavené lyžiarske stredisko s kvalitne upravenými a udržiavanými zjazdovkami a s rýchlymi vlekmi. K dispozícii je osem lyžiarskych vlekov s dĺžkami od 200 do 1 200 m s rôznym stupňom náročnosti. Turista má možnosť vychutnať si jazdenie na lyžiach ťahaných koňom či vyhladkovú jazdu na saniach. V blízkom okolí sú dobré možnosti využívania individuálnych bežeckých trás.

V stredisku **Levoča-Závada** sú nenáročné zjazdové trate vhodné i pre menej skúsených lyžiarov a

upravené bežecké trate s dĺžkami okruhov od 1 do 15 km. V oblasti Zamaguria sa nachádza niekoľko lyžiarskych stredísk.

Lyžiarske stredisko **Jezerko** ponúka návštevníkom tri lyžiarske vleky. Okrem zjazdových tratí si môžu návštevníci prezrieť okolitú prírodu aj prostredníctvom 3 km bežeckých tratí.

V obci **Krúžok** sa nachádzajú

bežecké trate s dĺžkou 15 km, ktoré sú určené aj pre nevidiacich športovcov. Vynikajúce terény pre lyžiarsku turistiku sú aj v okolí **Malej Frankovej, Červeného Kláštora a Osturne**.

V **Lubovnianskych Kúpeľoch** sa nachádza 6 lyžiarskych vlekov s kapacitou cca 2950 osôb/hod. Turisti - vyznávači bežeckého lyžovania - si môžu otestovať svoju kondíciu na bežeckých tratiach v dĺžke 3,2 km.

Možnosti športového vyžitia sú aj v **Lesnici**, kde je lyžiarsky vlek dlhý 240 m a v **Podolínci** na vleku dĺžky 500 m.

Rekreačné **stredisko Drienica-Lysá** v pohorí Čergov má obe centrá spojené dvojsedačkovou lanovkou.

Okrem lyžiarskych vlekov a upravených lyžiarskych tratí pre zjazd sú tu aj udržiavané okruhy pre lyžiarov-bežcov v dĺžke 5 a 10 km.

Lyžiarske stredisko **Holcija-Dubovica** sa nachádza v prekrásnom lesnom prostredí v blízkosti mesta Sabinov a disponuje lyžiarskymi vlekmí dlhými 400 m a 1300 m s umelým zasnežovaním.

Rekreačný areál **MAKOVICA Nižná Polianka** má 3 vleky TATRAPOMA s kapacitou 1930 osôb/hod., pričom dva sú strednej a jeden malej obtiažnosti. Lyžiarske stredisko **Regetovka** sa nachádza 18 km severne od Bardejova. Má 5 vlekov s kapacitou 3200 osôb na svahoch v dĺžkach 400 až 600 m, ktoré majú zasnežovací systém s možnosťou večerného lyžovania. Sú pripravené aj turistické bežecké trate.

Lyžiarske stredisko **Nižný Komárnik** sa nachádza 4 km od slovensko-poľskej štátnej hranice.

Nároční, ale aj menej nároční lyžiari tu majú 2 lyžiarske vleky o dĺžke 500 a 300 m.

**Šarbov** je vyhľadávané stredisko zimných športov situované asi 15 km od Svidníka. Svahy na zjazdové lyžovanie majú rôzne stupne obtiažnosti.

V **Stropkove** v areáli Pod vlekom je verejnosti sprí stupnený lyžiarsky vlek s dĺžkou 800 m a dve zjazdovky. V lete je k dispozícii umelý lyžiarsky svah.

**Lyžiarske stredisko Danová** sa nachádza 6 km od mesta Medzilaborce. Má 2 lyžiarske vleky v dĺžke 730 m a 380 m, vhodné pre náročných aj menej náročných lyžiarov. V stredisku je pripravený malý prenosný vlek pre deti od 5 do 10 rokov v dĺžke 100 m. Atrakciou je aj kolotoč na lyžiach pre deti predškolského veku, ktorý slúži na osvojenie si základov techniky lyžovania.

Lyžiarske stredisko **Stebnícka Huta** sa nachádza 17 km severne od Bardejova. K dispozícii sú 2 lyžiarske svahy v dĺžkach 900 až 1000 m vhodné pre začiatočníkov, pokročilých lyžiarov aj snowboardistov. Svahy sú pravidelne upravované a k dispozícii sú aj turistické bežecké trate.

V obci **Medvedie** sú dva lyžiarske vleky s dĺžkou 350 a 400 m s rôznym stupňom obtiažnosti. Nachádza sa tu turistická ubytovňa a stredisko je vhodné pre lyžiarsku školu. Ho veku, ktorý slúži na osvojenie si základov techniky lyžovania.

**Lyžiarske stredisko Borov**, vzdialené 4 km od Medzilaboriec, ponúka návštevníkom dva vleky s kapacitou 400 a 900 osôb/hod., vhodné pre nenáročných lyžiarov a bežeckú trať. Zimné stredisko **Parihuzovce** má tri lyžiarske vleky s kapacitou cca 2290 osôb a lyžiarske stredisko zimnej turistiky **Ulič-Čertíz** disponuje vlekom dlhým 350 m s kapacitou 500 osôb/hod.

*Vojvodstvo podkarpatské je región, v ktorom je možné vykonávať všetky druhy zimných športov.*

Predovšetkým v Beskydách majú turisti k dispozícii mnohé lyžiarske svahy s rôznym stupňom obtiažnosti i bežecké trate, ktoré vedú okrem iného cez malebné územia národných parkov i chránených krajinných oblastí. Beskydy sú dokonalým miestom pre aktívny odpočinok rodín. Dospelí rovnako ako aj deti tu môžu využívať pomoc skúsených inštruktorov a lyžiarskych sprievodcov. Väčšina podkarpatských svahov má lyžiarske vleky, osvetlenie, snežné delá na umelé zasnežovanie a atrakty. Pri mnohých vlekoch i klziskách fungujú požičkovne športových potrieb.

V **Balucianke** sú lyžiarske vleky v dĺžke 800 a 400 m, sánkarska 200 m dráha, žľab pre snowboardistov v dĺžke 70 m i bežecká trasa dlhá 3 km.

V **Kalnici** je lyžiarsky vlek dlhý 620 m a tri zjazdovky rôznej obtiažnosti, najdlhšia meria 820 m.

**Krempna-Żydowskie** má lyžiarsky vlek dlhý 430 m a dve zjazdovky: ľahkú a stredne náročnú v dĺžke 550 a 430 m. Vleky sa nachádzajú aj v nasledujúcich strediskách:

**Cisna** - 800 m, **Chyrowa** - 700 m,

**Czarna** - 800 m, **Czarnorzeki** - 350 m, **Iwonicz**

**Zdrój** - 450 m, **Bystre** - 920 m a 420 m, **Dwerniczek**

- 500 m, **Komańcza** - 420 m, **Karlików**

-1200 m, **Polańczyk** - 600 m, **Rymanów Zdrój**

- 400 m, **Solina-Jawor** - 1200 m, **Ustrzyki Górne**

- 420 m, **Weremień** - 680 a 750 m, **Zatwarnica**

- 350 m. V **Liszne** je lyžiarom k dispozícii

vlek a svah v dĺžke 300 m.

Aj v Malopoľskom vojvodstve sú vytvorené vhodné podmienky pre zimné športy. Je vybudovaná sieť zimných rekreačných stredísk poskytujúcich komplexné služby turistom, ktorým učaril biely šport vo všetkých svojich podobách. Lyžovačku ponúka stredisko Polana Sosny. Komplex sa nachádza na brehu Dunajca, v blízkosti hraničného priechodu *Niedzica-Łysa n./Dunajcom*.

**Szczawnica** je tiež atraktívna v zime. Pokročilejších amatérov lyžovania poteší umelo zasnežovaná

trasa na svahu Palenica, ktorá má osvedčenie od FIS. Nadšencom snowboardingu zas ulahodí žľab Halfpipe. Pre milovníkov športov na snehu sú dobre pripravené a udržiavané trasy na Szafranówce, vleky v **Jaworkach** a na **Durbasze**.

**Piwniczna** je v zime atraktívna predovšetkým dvomi lyžiarskymi stanicami v Suchej Doline a Wierchomli. V súčasnosti sú vo Wierchomli 4 lyžiarske vleky a v Suchej Doline a Kosarzyskach spolu 11. V okolí **Muszy** sa nachádza 5 lyžiarskych vlekov, v tom jeden osvetlený. Kabínková lanovka na **Krynckej Jaworzyn** je najdlhšia a najmodernejšia lanovka tohto typu v Poľsku. V priebehu hodiny môže prepraviť 1400 osôb. Druhou atrakciou Krynice je lanovka na Parkowej hore zostrojená na tom istom princípe.

V **Tylic** je v prevádzke 10 lyžiarskych vlekov so zjazdovkami rôznej náročnosti. Všetky svahy sú osvetlené a čoraz viac sa tu objavujú skupiny snowboardistov.

## LYŽIARSKÉ STREDISKÁ

### Slovenská republika

1. Jezersko
2. Spišská Stará Ves
3. Červený Kláštor – kúpele
4. Lesnica
5. Vyšné Ružbachy
6. Podolíne
7. Ľubovnianske kúpele
8. Levoča – Závada
9. Dubovica
10. Drienica
11. Malcov
12. Kríže
13. Bardejovské kúpele
14. Stebnícka Huta
15. Regetovka
16. Nižná Polianka
17. Šarbov
18. Medvedie
19. Nižný Komárnik
20. Stropkov
21. Borov
22. Danová
23. Parížovce
24. Ulič

### Poľská republika

1. Niedzica
2. Krościenko
3. Szczawnica (Jaworki, Durbaszka)
4. Piwniczna (Sucha Dolina)
5. Piwniczna (Wierchomla)
6. Muszy (Złockie, Szczawnik)
7. Powroźnik
8. Krynica
9. Tylicz
10. Małastów
11. Krempna – Żidowskie
12. Chyrowa
13. Czarnorzeki
14. Iwonicz Zdrój
15. Rymanów Zdrój
16. Bałucianka
17. Karlików
18. Komańcza
19. Weremień
20. Solina – Jawor
21. Polańczyk
22. Bukowiec
23. Bystre
24. Cisna
25. Liszna
26. Kalnica
27. Dwerniczek
28. Zatwarnica

- 29. Czarna
- 30. Ustrzyki Górne
- 31. Arłamów

► **OBLAŚĆ A: PIENINY**

● **Trasa A1. (dłżka cca. 95 km)**

Stará Ľubovňa – Kamienska – Lesnica – Červený kláštor (HP) – Stromowce Niżne – Katy – Niedzica – Lysa nad Dunajcom (HP) – Spišská Stará Ves – Spišská Belá – Podolíneć – Stará Ľubovňa

● **Trasa A2. (dłżka cca. 60 km)**

Stará Ľubovňa – Litmanová – Sedlo Rozdiel (HP) – Jaworki – Szczawnica – Prielom Dunajca – Červený Kláštor – Veľký Lipník – Kamienska – Stará Ľubovňa

● **Trasa A3. (dłżka cca. 85 km)**

Stará Ľubovňa – Hraničné – Mnišek nad Popradom – Piwniczna – Muszyna – Leluchów (HP) – Plaveč – Plavnica – Stará Ľubovňa

► **OBLAŚĆ B: KRYNICA – GORLICE – BARDEJOV**

● **Trasa B1. (dłżka cca. 87 km)**

Bardejov – Tarnov – Kurov (HP) – Tylicz – Krynica – Čirč – Obručne – Bardejov

● **Trasa B2. (dłżka cca. 95 km)**

Bardejov – Zborov – Becherov (HP) – Konieczna – Gładyszów – Małastowska Magura – Ropica Górna – Senkowa – Gorlice – Bielanka – Leszczyny – Kunkowa – Kwiatóń – Gładyszów – Konieczna (HP) – Zborov – Bardejov

● **Trasa B3. (dłżka cca. 37 km)**

Niżná Polianka (HP) – Ozenna – Grab – Wyszowatka – Radocyna – Zdynia – Konieczna (HP) – Becherov – Ondavka – Varadka – Niżná Polianka

► **OBLAŚĆ C: SVIDNÍK**

● **Trasa C1. (dłżka cca. 98 km)**

Svidník – Niżná Polianka (HP) – Krempna – Kótań – Swiatkowa Mala – Swiatkowa Wielka – Poľany – Muszyna – Tylawa – Svidník

● **Trasa C2. (dłżka cca. 100 km)**

Svidník – Vyšný Komárnik (HP) – Tylawa – Daliowa – Królik Polski – Rymanów Zdrój – Rymanów – Iwonicz Zdrój – Jasionka – Dukla – Svidník

● **Trasa C3. (dłżka cca. 97 km)**

Svidník – Barwinek – Tylawa – Jaśliska (HP) – Čertiżné – Habura – Borov – Medzilaborce – Krásny Brod – Malá Poľana – Miková – Staškovce – Miroľa – Bodružal – Krajná Poľana – Svidník

● **Trasa C4. (dłżka cca. 127 km)**

Svidník – Vyšný Komárnik – Tylawa – Daliowa – Komańcza – Radoszyce (HP) – Palota – Medzilaborce – Stropkov – Svidník

► **OBLAŚĆ D: MEDZILABORCE – SNINA**

● **Trasa D1. (dłżka cca. 70 km)**

Medzilaborce – Palota – Radoszyce – Wola Michowa – Balnica – Osadne – Niżná Jablonka – Svetlice – Čabalovce – Medzilaborce

● **Trasa D2. (dłżka cca. 80 km)**

Snina – Stakčín – Topoľa – Runina – Ruské Sedlo – Roztoki Górne – Maniów – Balnica – Osadne – Pčolinné – Snina

## SŁOWO WSTĘPNE

Przygraniczny region który się znajduje po słowackiej stronie w województwie

Preszowskim i na stronie polskiej w województwach Podkarpackim i w części Małopolskim jest to teren potencjalnej możliwości szybkiego rozwoju ruchu turystycznego. Współczesny ruch turystyczny jest przeważnie skoncentrowany na znane atrakcje i ośrodki turystyczne, przy czym liczne zabytki artystyczne i wartościowe zakątki przyrody pozostają skryte przed wzrokiem odwiedzających. Często nawet miejscowi mieszkańcy nie znają ich rzeczywistej wartości. Włączenie tych zabytków, zakątków przyrody i ciekawostek do wspólnych programów ruchu turystycznego nie tylko podniesie ich atrakcyjność, ale może mieć bezpośredni wpływ także na rozwój danego regionu. Dlatego należy wziąć pod uwagę wspólne cele, interesy i zadania regionów przygranicznych i zapewnić wybór i koordynację działań dla realizacji wspólnych

projektów wspieranych przez poszczególne fundusze UE i w ten sposób podnieść kompleksowość, jakość i funkcjonowanie. To było głównym motywem projektu „Stworzenie kompleksowego produktu marketingowego w ruchu turystycznym” w ramach Funduszu Małych Projektów Phare CBC, którego jednym z produktów jest i ta publikacja.



Lipovce



Svidník – pomnik gen. Svobodovi

Potencjał **Województwa Preszowskiego**, oraz przygranicznych terenów województw Podkarpackiego i części Małopolskiego, w zakresie turystyki, rekreacji, a także leczenia uzdrowiskowego jest duży i zróżnicowany. Są tu możliwości dla rozwoju rekreacji i ruchu turystycznego wysokogórskiego i górskiego obszaru, ważne elementy dziedzictwa kulturalnego i historycznego, służące jako cel poznawczego ruchu turystycznego, turystyki rowerowej i nareszcie możliwość kąpiel w zalewach wodnych i kąpieliskach termalnych. Obecnie w rejestrze zabytków znajduje się 12 722 nieruchomości oraz 30 103 przedmiotów zabytkowych. Największa koncentracja zabytków na Słowacji znajduje się na terenie Województwa Preszowskiego. Do najważniejszych należy zabudowa miejska w Bardejowie wraz z żydowskim subiborium wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Ze względu na atrakcyjność turystyczną do najciekawszych należą zabudowy miejskie w Preszowie, Lewoczy, Kieżmarku, Podolińcu, Spiskiej Kapitule, w Spiskiej Sobocie, Popradzie, zabytkowe zespoły architektury ludowej w Ždiarze i Osturni, zabytki kultury narodowej - zespół najcenniejszych cerkiewek drewnianych oraz muzea architektury ludowej - skanseny w Starej Lubowni, Bardejowskich Kupelach, w Świdniku i Humennym. W poszczególnych zespołach zabytków miejskich i w muzeach architektury ludowej celem strategicznym jest stworzenie warunków dla dłuższego pobytu turystów. Z tego względu należy zbudować ofertę dotyczącą bazy noclegowej oraz żywieniowej, a także innych usług i atrakcji turystycznych. Najcenniejszą wizytówką terenu są bezcenne i jak na razie jeszcze nienaruszone obszary górskie i podgórskie, gdzie istnieją warunki do uprawiania nietradycyjnych rodzajów turystyki i rekreacji na łonie przyrody. Na terenie Województwa Preszowskiego znajduje się pięć parków narodowych: Tatrzański PN, Pieniński PN, PN Niskie Tatry, PN Słowacki Raj i PN Połoniny, oraz dwa Parki Krajobrazowe: Karpaty Wschodnie i Vihorlat. Z punktu widzenia międzynarodowego ruchu turystycznego najważniejszym obszarem są Wysokie Tatry. Jest to ośrodek oferujący usługi hotelowe i żywieniowe na najwyższym poziomie. Są tu znakomite warunki do uprawiania sportów zimowych oraz letnich. Znajdują się tu trzy kolejki linowe, przeszło 60 wyciągów, sztucznie zaśnieżane stoki i oznaczone trasy rowerowe o różnym stopniu obciążenia. Klimat Tatrzański jest korzystny do leczenia chorób układu oddechowego. W bliskiej okolicy istnieją możliwości uprawiania turystyki krajoznawczej oraz uczestnictwa w imprezach kulturalnych. Na terenie Województwa Preszowskiego znajdują się znane źródła wód mineralnych w Bardejowskich Kupelach, Vyšných Ružbachach, w Nowej Lubovni, Malom Sulinie, Czerwonym Klasztorze i liczne źródła wód mineralnych o charakterze lokalnym. Do uzdrowisk o znaczeniu krajowym należy zaliczyć Wysokie Tatry, Vyšné Ružbachy oraz Bardejowskie Kupele. Wody geotermalne występują w Vyšných Ružbachach oraz we Vrbove. Bardzo duże znaczenie turystyczne posiada sztuczny zbiornik wody Domasza, który jest otoczony urzekającą przyrodą. Dla rozwoju ruchu turystycznego w tym regionie szczególne znaczenie posiada międzynarodowe lotnisko w Popradzie oraz lotniska regionalne w Świdniku, Preszowie- Niżnej Szebestowej oraz w Kamenici nad Cirochou. Wszystkie te lotniska należy rozbudować i zmodernizować, aby mogły być w pełni wykorzystywane do celów turystyczno-sportowych. Duże znaczenie dla Województwa Preszowskiego ma funkcjonowanie zmodernizowanego lotniska w Koszycach. Region posiada w miarę dobrą dostępność komunikacyjną, co stwarza warunki do przyjazdu turystów krajowych i zagranicznych, na dłuższe pobyty oraz do przejazdów tranzytem.

Jednak budowa połączeń szybkiego ruchu oraz modernizacja lokalnej sieci dróg w celu poprawy ich stanu wymaga znacznych nakładów inwestycyjnych. Północną granicę Województwa Preszowskiego tworzy granica państwowa z Polską. Tereny przygraniczne po stronie polskiej należą do dwóch województw – Podkarpackiego i Małopolskiego. Sąsiaduje z nimi 7 powiatów Województwa Preszowskiego: Poprad, Kieżmark, Stara Lubovnia, Bardejów, Świdnik, Stropków i Humenne.

**Województwo Podkarpackie** obejmuje obszar południowo-wschodniej części Polski i zamieszkuje 2,1 mil ludzi. Na terenie województwa znajdują się dwa parki narodowe: Magurski oraz Bieszczadzki, wchodzący w skład Międzynarodowego Rezerwatu Biosfery „Karpaty Wschodnie”, także 10 parków krajobrazowych, 86 rezerwatów przyrody i kilkanaście obszarów chronionego krajobrazu. Walory przyrodniczo-krajobrazowe województwa podkarpackiego sprzyjają uprawianiu wszystkich form turystyki aktywnej. Liczne szlaki turystyczne i oznakowane ścieżki przyrodnicze stanowią zachętę do pieszych wędrówek. Miłośnicy jazdy rowerowej znajdą tu trasy i ścieżki rowerowe o różnym stopniu trudności. W ośrodkach jeździeckich można poznać tajniki jazdy konnej. Niektóre z nich oferują także rajdy konne.



Červený kláštor



Stará Ľubovňa – hrad



Údolie smrti

W Podkarpackiem nie brak miejsc, w których aktyw nie mogą spędzić czas amatorzy żeglarstwa, wędkarstwa, łowiectwa oraz miłośnicy szybowania na paralotniach, lotniach i szybowcach. Zimą zaś dla narciarzy przygotowa no atrakcyjne oferty wypoczynku w podkarpackich ośrodkach narciarskich.

Pogranicze kulturowe wywarło ogromny wpływ na obyczaje, sztukę i architekturę, co znajduje odzwierciedlenie w obiektach sakralnych, w pałacach i zamkach oraz w zabytkowych zespołach urbanistycznych.

Renesansowe zamki w Baranowie Sandomierskim i Krasiczynie należą do najcenniejszych zabytków tej epoki w Polsce. Atrakcją Łańcuta są wnętrza zamku Lubomierskich i Połockich oraz jedna z największych w Europie kolekcja powozów. Tu znajduje się też cenny zbiór sztuki cerkiewnej.

Charakter zabudowy dawnej podkarpackiej wsi można poznać zwiedzając skanseny w Sanoku i Kolbuszowej oraz Muzeum Wsi Markowa i Muzeum Kultury Łemkowskiej w Zyndranowej.

W miejscach tych udało się zgromadzić obiekty zabudowy wiejskiej charakterystyczne dla różnych grup etnicznych zamieszkujących przez wieki tereny Podkarpackiego. Drewniane kościoły w Bliznem i Haczowie wpisane zostały na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Swoisty mikroklimat oraz źródła wód mineralnych występują w wielu miejscowościach województwa. Najstarsze i najbardziej znane uzdrowisko znajduje się w Iwoniczu Zdroju. Wymarzonym miejscem leczenia i rehabilitacji dla dzieci jest natomiast Rymanów Zdrój.

Atrakcyjny pod względem turystycznym jest także obszar Jeziora Solińskiego oraz Bieszczadów. Jezioro jest największym polskim sztucznym zbiornikiem wodnym pod względem pojemności, a piątym pod względem powierzchni.



Doskonale przygotowana oferta zachęca do spędzenia wolnego czasu w gospodarstwach agroturystycznych. Dla wczasowiczów z dużych aglomeracji miejskich to wyjątkowa okazja do poznania życia na wsi.

**Województwo Małopolskie** znajduje się w południowej części Rzeczypospolitej Polskiej. Z województwem Preszowskim sąsiadują powiaty nowosądecki i gorlicki. Małopolska jest regionem wielkiego dziedzictwa kulturowego, pielęgnowanych tradycji, urozmaiconych warunków naturalnych. Atrakcyjność turystyczną tego obszaru zwiększa dostępność terenów rekreacyjnych. Do najważniejszych terenów przygranicznych należy zaliczyć Tatry oraz okolice Popradu z uzdrowiskami w Krynicy i Muszynie, a także z zapleczem turystycznym Beskidu Sądeckiego, stanowiący część Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Z drugiej strony rekreacyjny obszar tworzy odpowiednie warunki pobytu w środowisku górskim połączonego z turystyką wodną na rzece Poprad i Dunajec oraz poznawanie kultury ludowej.

Powiat nowosądecki położony jest na terenach górskich i podgórskich. Jego obszar jest więc bogaty i urozmaicony pod względem stosunków wodnych. Jest doskonałą bazą wypadową dla turystów w dolinę rzeki Poprad w związku z licznie występującymi tu źródłami wód mineralnych. Na tym obszarze leży Krynica zwana „Perłą Polskich Uzdrowisk”. Na obszarze powiatu na rzece Dunajec utworzono dwa zbiorniki retencyjne: Jezioro Rożnowskie i Czchowskie, sprzyjające rozwojowi rekreacji i turystyki.

Powiat gorlicki to teren atrakcyjny turystycznie. Świetnie nadaje się do uprawiania turystyki aktywnej - pieszej, konnej czy rowerowej, uprawiania sportów, zimowych i wodnych. Wypoczywać można między innymi nad pięknie położonym sztucznym jeziorem Klimkówka. Na terenie powiatu położone jest uzdrowisko Wysowa i sanatorium Wapienne. Wiele jest pamiątek i zabytków historii od przepięknych zabytkowych cerkwi, poprzez wspaniałe obiekty rezydencjonalne aż po zabytki najstarszego miasta Biecz i cmentarze z I wojny światowej. Atrakcyjności Ziemi Gorlickiej dodaje żywa do dziś tradycja i kultura, tworzona tu przez wieki i reprezentująca różne kręgi kulturowe. Poznać ją można zwiedzając muzea i skanseny, biorąc udział w organizowanych tu imprezach z „Lemkowską Watrą” na czele oraz nabywając wyroby rzemiosła artystycznego.



Zydranowa – muzeum



Lemkowska vatra



Malastowska Magura



Klimkówka

DREWNIANE OBJEKTY SAKRALNE

## **Karpacka droga drewniana**

### **Polska / Poľsko (483 km)**

1. Zakopane (kostol)
2. Jurgów (kostol, 1670)
3. Białka Tatrzańska (kostol, 1700)
4. Trybsz (kostol, 1657)
5. Łopuszna (kostol, koniec 15. stor.)
6. Harkłowa (kostol, koniec 15. stor.)
7. Dębno (kostol, koniec 15. stor.)
8. Maniowy (kostol, 1723)
9. Skanzen Kluszkowce
10. Grywałd (kostol, 15. stor.)
11. Szczawnica (kostol)
12. Stary Sącz (kostol)
13. Skanzen Nowy Sącz
14. Wierchomia Wielka (1841)
15. Szczawnik (1841)
16. Milik (1813)
17. Andrzejówka (1860-4?)
18. Złockie (1873)
19. Leluchów (1861)
20. Dubne (1853)
21. Powroźnik (1643)
22. Jastrzębik (1873)
23. Wojkowa (1790)
24. Tylicz (1743)
25. Krynica (1887-88)
26. Berest (1842)
27. Polany (1820)
28. Brunary Wyżne (1831)
29. Csarna (1764)
30. Uście Gorlickie (1786)
31. Wysowa (1799)
32. Hańczowa (18. stor.)
33. Kunkowa (1868?)
34. Kwiatów (1700)
35. Skwirtne (1837)
36. Bartne (1842)
37. Sękowa (kostol, 1520)
38. Owczary (1653)
39. Świątkowa Wielka (1757)
40. Świątkowa Mała (1762)
41. Pielgrzymka (18. stor.)
42. Kotań (1641)
43. Libusza
44. Chyrowa (okolo 1770)
45. Krempna (1778)
46. Olchowiec (19. stor.)
47. Skanzen Zyndranowa
48. Daliowa (1928)
49. Bałuciana (1820)
50. Jaśliska
51. Wysłok Wielki (19. stor.)
52. Komańcza (1800 - 3)
53. Morochów (1837)
54. Szczawne (1888 - 9)
55. Rzepedź (1824)
56. Radoszyce (1868)
57. Turzańsk (1800 - 3)
58. Dwernik (zač. 20. stor.)
59. Chmiel (1906)
60. Smolnik (1791)
61. Bystre (1902)

- 62. Czarna (1834)
- 63. Żółbek (1830)
- 64. Hoszów (1930)
- 65. Równia (18. stor.)
- 66. Bandrów Narodowy (1825)
- 67. Jałowe (1902)
- 68. Krościenko (1794)
- 69. Liskowate (1832)
- 70. Brzegi Dolne (19. stor.)
- 71. Łodzina (19. stor.)
- 72. Ustianowa (1872)
- 73. Stefkowa (1834 - 1890)
- 74. Bezmiechowa Górna (1830)
- 75. Monasterzec (1820)
- 76. Skanzen Sanok



*Świątkowa Wielka*



*Bartne*



Świątkowa Mala

## Miasta uzdrowiskowe



Bardejovské Kúpele, 19. wiek

Na obszarze województwa Preszowskiego znajdują się ważne tereny uzdrowiskowe, które wykorzystują naturalne źródła lecznicze albo warunki klimatyczne do leczenia i opieki zdrowotnej. Dominującą motywacją uczestnika uzdrowiskowego ruchu turystycznego są cele lecznicze mające na celu poprawienie stanu zdrowia, a inne motywy jawią się jako uzupełniające.

Wykorzystanie lecznicze **Tatr Wysokich** opiera się na wykorzystaniu dobrych warunków klimatycznych do leczenia chorób dróg oddechowych w miejscowościach Vyšné Hagy, Nova Polianka i Tatranska Polianka. Uzdrowiskowy ruch turystyczny współdziała przede wszystkim z rekreacyjnym ruchem turystycznym w miejscowościach Štrbské Pleso, Smokovce, Tatranska Kotlina.

Po raz pierwszy wspomina się o **Bardejovskich Kupelach** w spisie królewskim z 1247 r. W uzdrowisku leczyło się wiele znanych postaci, między innymi córka austriackiego cesarza Franciszka I i druga żona Napoleona I Maria Luiza, poeta Sandor Petöfi, car rosyjski Aleksander I i żona cesarza Franciszka Józefa I cesarzowa Elżbieta. W uzdrowisku leczy się choroby układu trawiennego, aparatu oddechowego oprócz gruźlicy, cukrzyca, lżejsze schorzenia kardiologiczne itp. Źródła mineralne są wykorzystywane do kuracji wodnych, kąpielowych i inhalacyjnych.

Uzdrowisko **Vyšné Ružbachy** już w drugiej połowie XVII w. stało się popularnym letniskiem polskiej i węgierskiej szlachty. Sprzyjające warunki klimatyczne i woda lecznicza o temperaturze 22 °C są wykorzystywane w leczeniu chorób układu krążenia i aparatu ruchowego, aparatu oddechowego, schorzeń onkologicznych, psychiatrycznych i ginekologicznych.

Kąpielisko termalne **Vrbov** ma 7 basenów o temperaturze wody od 26 do 38 °C, która leczy choroby aparatu ruchowego, reumatyzm stawów, choroby układu nerwowego, układu krążenia i serca i wiele innych. Woda nadaje

się do picia, ale świetnie działa również masaż prądem wody z gazem, prosto z odwiertu termalnego.

W okolicy **Lubovnianskich Kupelov** bije około 85 źródeł mineralnych, które są wykorzystywane do picia, świetnie wpływają na system trawienny. Swoisty mikroklimat oraz źródła wód mineralnych i zioła leczniczych borowin, przyczyniły się do powstania wielu uzdrowisk w Polsce.

Najbardziej znanym jest uzdrowisko **Iwonicz- Zdrój**. Jego powietrze przesycone jest jodem i bromem, słynie także ze ziół borowiny oraz leczniczych wód kwasowęglowych. Położenie wśród masywu Beskidu Niskiego przyciąga i turystów pięknem zabytkowej architektury i wspaniałymi miejscami odpowiednimi dla wypoczynku aktywnego.

Uzdrowiskom dla dzieci jest **Rymanów- Zdrój**. Swój specyficzny mikroklimat zawdzięcza znacznej zawartości aerozoli – jodu, soli, olejków eterycznych oraz wilgotności powietrza właściwej klimatowi morskiemu. Ponadto na najmłodszych czekają tu wspaniałe ścieżki rowerowe, przyrodnicze i dydaktyczne.

Nad Jezioro Solińskim mieści się największy w Bieszczadach kompleks sanatoriów i domów wczasowych – **Polańczyk-Zdrój**. Rzesze nie tylko kuracjuszy, ale i wczasowiczów przyciąga tu podgórski klimat, źródła wód mineralnych oraz sam zalew będący wspaniałym miejscem do uprawiania żeglarstwa, wędkarstwa i innych sportów wodnych.

**Horyniec-Zdrój**, to doskonały klimat, liczne lasy, a w nich wspaniałe przygotowane trasy rowerowe, a także największe w Polsce złożo leczniczych borowin, stwarzają idealne warunki do leczenia uzdrowiskowego, a także sprzyjają różnym formom klimatoterapii.

Uzdrowisko **Krynica** nazywana jest „perłą uzdrowisk” i z pewnością należy do najpiękniejszych tego typu miejscowości w Europie. W 1807 roku została ogłoszona Zdrojem Kąpielowym i od tej pory stała się modnym kurortem w całej Europie. Dziś możemy podziwiać XIX wieczną zabudowę uzdrowiska. Krynicky wódy mineralne stosowane są głównie w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego, niedokrwistości oraz chorób



przemiany materii.



Krynica



## Turystyka

Regiony przygraniczne mają bardzo dobre przesłanki do turystyki indywidualnej i grupowej, począwszy od trudnej turystyki wysokogórskiej i górskiej po łatwe spacerunki po przepięknych lasach. Znaczenie szlaków turystycznych na Słowacji ma ponad stuletnią tradycję i należy do najlepszych. Historia znakowania tras w Polsce datuje się od ostatnich lat XIX w. Ogólne zasady znakowania i konserwacji tras turystycznych są w Polsce podobne jak na Słowacji.

**Turystyka piesza** należy do najpopularniejszych form dynamicznej turystyki. Analizowany obszar tworzy bardzo dobre warunki lokalizacyjne dla jej pełnego rozwoju. Malowniczy i piękny teren Tatr Wysokich,

Pienin i Bukovských Vrchów, masywy górskie pogórzy Spiska Magura, Levočské Vrchy, Čergov, Slanske Vrchy i Vihorlat, Beskidu Sądeckiego, Beskidu Niskiego i Bieszczad dają całoroczne szerokie możliwości wycieczek górskich, łatwych spacerów turystycznych i relaksu na łonie natury.

Właśnie przez grzbień tych pasm przebiega czerwony szlak E3 – Europejski szlak dalekobieżny. Obszar jest idealnym miejscem do **turystyki rowerowej** i jazdy na rowerze. Na całym terenie są oznaczone trasy dla rowerów drogowych i górskich. Turysta może się wybrać do poszczególnych miast czy wsi, podziwiać zabytki historyczne i piękno, które oferuje pogranicze: historia wojny, kościołki drewniane, skanseny, miejskie rezerwy zabytków, sanatoria, i in.. Trasę można sobie wybrać zależnie od stopnia trudności. W przyszłości planuje się połączenie lokalnych tras rowerowych i stworzeniem wspólnych międzygranicznych produktów ruchu turystycznego.

Proponowane są następujące trasy rowerowe słowacko – polskiego pogranicza w poszczególnych regionach i obszarach (mapa na okładce).

## OŚRODKI NARCIARSKIE

### Słowacja

1. Jezersko
2. Spišská Stará Ves
3. Červený Kláštor – kúpele
4. Lesnica
5. Vyšné Ružbachy
6. Podolíneć
7. Ľubovnianske kúpele
8. Levoča – Závada
9. Dubovica
10. Drienica
11. Malcov
12. Kríže
13. Bardejovské kúpele
14. Stebnická Huta
15. Regetovka
16. Nižná Polianka
17. Šarbov
18. Medvedie
19. Nižný Komárnik
20. Stropkov
21. Borov
22. Danová
23. Parihuzovce
24. Ulič

### Polska

1. Niedzica
2. Krościenko
3. Szczawnica (Jaworki, Durbaszka)
4. Piwniczna (Sucha Dolina)
5. Piwniczna (Wierchomla)
6. Muszyna (Złockie, Szczawnik)
7. Powroźnik
8. Krynica
9. Tylicz
10. Małastów
11. Krempna – Żidowskie
12. Chyrowa
13. Czarnorzeki
14. Iwonicz Zdrój
15. Rymanów Zdrój
16. Bałucianka
17. Karlików
18. Komańcza
19. Weremień
20. Solina – Jawor
21. Polańczyk
22. Bukowiec
23. Bystre
24. Cisna
25. Liszna
26. Kalnica

- 27. Dwerniczek
- 28. Zatwarnica
- 29. Czarna
- 30. Ustrzyki Górne
- 31. Arłamów

### Trasy dla rowerów

#### ► OBLASŤ A: PIENINY

##### ● Trasa A1. (dł̄zka cca. 95 km)

Stará Ľubovňa – Kamienska – Lesnica – Ćervený kláštor (HP) – Stromowce Nižne – Katy – Niedzica – Lysa nad Dunajcom (HP) – Spišská Stará Ves – Spišská Belá – Podolíneć – Stará Ľubovňa

##### ● Trasa A2. (dł̄zka cca. 60 km)

Stará Ľubovňa – Litmanová – Sedlo Rozdiel (HP) – Jaworki – Szczawnica – Prielom Dunajca – Ćervený Kláštor – Veľký Lipník – Kamienska – Stará Ľubovňa

##### ● Trasa A3. (dł̄zka cca. 85 km)

Stará Ľubovňa – Hraničné – Mníšek nad Popradom – Piwniczna – Muszyna – Leluchów (HP) – Plaveč – Plavnica – Stará Ľubovňa

#### ► OBLASŤ B: KRYNICA – GORLICE – BARDEJOV

##### ● Trasa B1. (dł̄zka cca. 87 km)

Bardejov – Tarnov – Kurov (HP) – Tylicz – Krynica – Ćirč – Obručné – Bardejov

##### ● Trasa B2. (dł̄zka cca. 95 km)

Bardejov – Zborov – Becherov (HP) – Konieczna – Gładyszów – Małastowska Magura – Ropica Górna – Senkowa – Gorlice – Bielanka – Leszczyny – Kunkowa – Kwiatóń – Gładyszów – Konieczna (HP) – Zborov – Bardejov

##### ● Trasa B3. (dł̄zka cca. 37 km)

Nižná Polianka (HP) – Ozenna – Grab – Wyszowatka – Radocyna – Zdynia – Konieczna (HP) – Becherov – Ondavka – Varadka – Nižná Polianka

#### ► OBLASŤ C: SVIDNÍK

##### ● Trasa C1. (dł̄zka cca. 98 km)

Svidník – Nižná Polianka (HP) – Krempna – Kotań – Swiatkowa Mala – Swiatkowa Wielka – Poľany – Muszyna – Tylawa – Svidník

##### ● Trasa C2. (dł̄zka cca. 100 km)

Svidník – Vyšný Komárnik (HP) – Tylawa – Daliowa – Królik Polski – Rymanów Zdrój – Rymanów – Iwonicz Zdrój – Jasionka – Dukla – Svidník

##### ● Trasa C3. (dł̄zka cca. 97 km)

Svidník – Barwinek – Tylawa – Jašliska (HP) – Ćertižné – Habura – Borov – Medzilaborce – Krásny Brod – Malá Poľana – Miková – Staškovce – Miroľa – Bodružal – Krajná Poľana – Svidník

##### ● Trasa C4. (dł̄zka cca. 127 km)

Svidník – Vyšný Komárnik – Tylawa – Daliowa – Komańcza – Radoszyce (HP) – Palota – Medzilaborce – Stropkov – Svidník

#### ► OBLASŤ D: MEDZILABORCE – SNINA

##### ● Trasa D1. (dł̄zka cca. 70 km)

Medzilaborce – Palota – Radoszyce – Wola Michowa – Balnica – Osadne – Nižná Jablonka – Svetlice – Ćabalovce – Medzilaborce

##### ● Trasa D2. (dł̄zka cca. 80 km)

Snina – Stakčín – Topoľa – Runina – Ruské Sedlo – Roztoki Górne – Maniów – Balnica – Osadne – Pčolinné – Snina

Słowacko – polskie pogranicze jest poprzetykane mnóstwem rzek płynących z górskich zboczy, dające zainteresowanym wiele możliwości do uprawiania **turystyki wodnej** i spływów.

W miejscowości **Osturňa** znajdują się trzy naturalne jeziora. Jest stąd malowniczy widok na Spiską Magurę i Tatry Bielskie. Gości przywita także rezerwat przyrody niebiesko – zielonego jeziora Jezerske, który znajduje się pośrodku lasu świerkowego pod grzebieniem Spiskiej Magury przy miejscowości Jezersko.

Najbardziej atrakcyjne pod względem turystycznym wąwozy są w Słowackim Raju, ale niemniej piękne znajdują się w powiecie Stara Ľubovňa przy wsi Jarabina. Najbardziej znany jest **przełom Jarabinsky** nazywany też Pece, który w 1967 r. był uznany za chroniony pomnik przyrody.

**Zapora wodna Domaša** leży na środkowym toku rzeki Ondava. Jego powierzchnia to 1510 ha, średnia głębokość to 18 m, ma 5 ośrodków rekreacyjnych: Dobra, Polany, Holčikovce, Nova Kelča i Valkov. Dzięki dobrym warunkom klimatycznym i charakterowi podgórskiemu okolice zalewu stały się popularnym miejscem do pobytów sportowo – rekreacyjnych.

Obszar rekreacyjny **Sninské Rybníky** znajduje się w pobliżu miasta Snina w pasmie chronionego obszaru przyrody Vihorlat. W cieniu brzoźowego zagajnika są usytuowane trzy kąpieliska zaopatrywane w wodę z górskiego potoka Bystra. Sninske Rybniky są punktem wypadowym wielu tras turystycznych dla turystów pieszych i rowerowych.

**AQUACITY Poprad** to najnowszy luksusowy ośrodek oferujący szerokie możliwości sportowe, włącznie z basenem o rozmiarach olimpijskich, parkiem wodnym, fitness centrum, szlakami turystycznymi i trasami do górskiej jazdy rowerowej, szkołami jeździeckimi, narciarstwem, i in.

**Dunajec** przediera się przepięknym przełomem przez Pieniny. Ogromną atrakcją w Pieninach jest spływ

na tradycyjnych górskich tratwach po rzece Dunajec. Spływ o długości 11 km kończy się na granicy państwowej przy miejscowości Lesnica. Oprócz spływu na Dunajcu są bardzo dobre warunki do raftingu i slalomu wodnego.

**Jeziro Czorsztyńskie** wraz z jeziorem Stromowskim powstały przez wybudowanie zapory na rzece Dunajec między zamkami Czorsztyń i Niedzica. Dunajec następnie przepływa przez Kotlinę Sądecką, a za Nowym

Sączem dzięki kolejnej zaporze tworzy **Jeziro Rożnowskie**. Pokonuje wreszcie obszar Pogórza Karpackiego, aby na koniec wpaść do Wisły. Nad jeziorami znajdują się ośrodki rekreacyjne, w których można korzystać z wypożyczalni łódek, rowerów wodnych lub żaglówek z sternikiem. Zimą można na bliskich uboczach uprawiać narciarstwo a na zamrzniętym lodu surfowanie.

**Jeziro Klimkówka** jest pięknym sztucznym gorskim jeziorem. Jego powierzchnia to około 300 ha, głębokość ponad 25 m.

Sztuczny **zbiornik w Sieniawie** zachwyca turystów, ale nie ma tam bezpiecznych miejsc do kąpieli. Można natomiast wynająć kajak lub popływać łódką czy żaglówką. Zbiornik bogaty w ryby i poniżej zapory jest hodowla pstrągów.

Największą atrakcją, przyciągająca latem turystów szukających wypoczynku nad wodą jest w Bieszczadach sztuczne **Jeziro Solińskie**, z racji swej wielkości zwane "bieszczadzkim morzem". Żaden inny akwen w Polsce nie stawia żeglarzom tak wysokich wymagań i nie zapewnia tak dużej satysfakcji z żeglowania. Dużą atrakcją są też rejsy spacerowe stateczkami "Białej Floty". Na podkarpackich rzekach wytyczonych zostało wiele ciekawych szlaków wodnych. "Szlak Ikon" jest jednym z najciekawszych szlaków, jaki można pokonać na kajaku. Trasą tą, biegnącą wzdłuż Parku Krajobrazowego, odbywa się też spływ na łodziach. Regaty żeglarskie, spływy kajakowe, a także widowiskowe regaty maszyn pseudopływających i loty maszyn pseudolatających oraz turnieje pirackie na deskach surfingowych, to tylko niektóre z atrakcyjnych imprez, jakie odbywają się na rzekach i akwenach województwa.

## Wyciągi narciarskie i trasy biegowe

Teren przygraniczny znajduje się na atrakcyjnym obszarze przyrodniczym i dzięki swoim terenom narciarskim daje dobre możliwości do uprawiania sportów zimowych i rekreacji. Do narciarstwa biegowego i turystyki narciarskiej można oprócz lokalnych tras wykorzystać także oznaczone trasy ciągnące się wzdłuż niemal całej granicy polsko – słowackiej.

**SKIPARK Vyšne Ružbachy** to dobrze wyposażony ośrodek narciarski o świetnie przygotowanych i utrzymywanych trasach zjazdowych z szybkimi wyciągami. Do dyspozycji jest osiem wyciągów narciarskich o długościach od 200 do 1200 m o różnym stopniu trudności. Turysta może uatrakcyjnić sobie pobyt jazdą na nartach ciągniętych przez konia, czy zwiedzaniem okolicy w saniach. W pobliżu są dobre możliwości wykorzystywania indywidualnych tras biegowych.

W ośrodku **Levoča-Zavada** są łatwe trasy zjazdowe odpowiednie również dla mniej doświadczonych narciarzy i przygotowane trasy biegowe o okrążeniach od 1 do 15 km. Na terenie Zamagurza znajduje się kilka ośrodków narciarskich.

Ośrodek narciarski **Jezerko** oferuje gościom trzy wyciągi narciarskie. Oprócz tras zjazdowych goście mogą zwiedzać okolicę z 3 km tras biegowych.

W miejscowości **Kružok** znajdują się trasy biegowe o długości 15 km, które są przeznaczone także dla sportowców niewidzących. Doskonałe tereny do uprawiania narciarstwa są w okolicy Malej Frankovej, Červenego Kľaštora i Osturni.

W **Lubovnianskich Kupelach** znajduje się 6 wyciągów narciarskich o przepustowości cca 2950 osób na godzinę. Turyści – zwolennicy narciarstwa biegowego – mogą przetestować swoją kondycję na trasach biegowych o długości 3,2 km.

Możliwości do realizacji ambicji sportowych są także w **Lesnicy**, gdzie jest wyciąg narciarski o długości 240 km, a w **Podolíncu** – długość wyciągu to 500 m.

Ośrodek rekreacyjny **Drienica-Lysa** na pogórzu Čergov ma obydwie ośrodki połączone dwuosobową kolejką linową. Oprócz wyciągów narciarskich i przygotowanych zjazdowych tras narciarskich są tutaj również przygotowane okrążenia dla narciarzy biegowych o długości 5 i 10 km.

Ośrodek narciarski **Holcija-Dubovica** znajduje się w przepięknym otoczeniu lasów w pobliżu miasta Sabinov, dysponuje wyciągami narciarskimi o długości 400 i 1300 m ze sztucznym naśnieżaniem.

Obszar rekreacyjny **MAKOVICA Nižna Polianka** ma 3 wyciągi TATRAPOMA o przepustowości 1930 osób na godzinę, dwa mają średni stopień trudności, jeden duży.

Ośrodek narciarski **Regetovka** znajduje się 18 km na północ od Bardejowa. Ma 5 wyciągów o przepustowości 3200 osób na stokach o długościach 400 do 600 m, które mają system dośnieżania i możliwość wieczornej jazdy na nartach. Przygotowane są również trasy biegowe.

Ośrodek narciarski **Stebnicka Huta** znajduje się 17 km na północ od Bardejowa. Do dyspozycji są tu dwa wyciągi narciarskie o długości 900 i 1000 m odpowiednie dla narciarzy początkujących, zaawansowanych i snowbordzistów. Stoki są regularnie utrzymywane, a do dyspozycji są także turystyczne trasy biegowe.

W miejscowości **Medvedie** są dwa wyciągi narciarskie o długości 350 i 400 m o różnym stopniu trudności. Znajduje się tu schronisko turystyczne i ośrodek odpowiedni dla szkółki narciarskiej.

Ośrodek narciarski **Nižny Komarnik** znajduje się w odległości 4 km od granicy słowacko – polskiej. Dla zaawansowanych i mniej doświadczonych narciarzy są tu dwa wyciągi narciarskie o długości 500 i 300 m.

**Sarbov** to popularny ośrodek sportów zimowych usytuowany około 15 km od Svidnika. Stoki



do narciarstwa zjazdowego mają różne stopnie trudności.

W **Stropkowie**, w ośrodku Pod Vlekem, jest wyciąg narciarski o długości 800 m i dwie trasy zjazdowe. W lecie do dyspozycji jest sztuczny stok narciarski.

Ośrodek narciarski **Danova** znajduje się 6 km od miasta Medzilaborce. Ma dwa wyciągi narciarskie o długości 730 i 380 m, odpowiednio dla zaawansowanych narciarzy i dla mniej wymagających. W ośrodku jest przygotowany mały przenośny wyciąg dla dzieci od 5 do 10 lat o długości 100 m. Atrakcją jest też karuzela na nartach dla dzieci w wieku przedszkolnym, który służy do poznawania podstaw techniki jazdy na nartach.

Ośrodek narciarski **Borov**, oddalony o 4 km od Medzilaboriec, oferuje gościom dwa wyciągi o przepustowości 400 i 900 osób na godzinę, odpowiednio dla mniej wymagających i trasę biegową.

Ośrodek zimowy **Parihuzovce** ma trzy wyciągi narciarskie o przepustowości cca 2290 osób na godzinę i ośrodek narciarski turystyki zimowej **Ulič-Čertiž**, który dysponuje wyciągiem o długości 350 m o przepustowości 500 osób na godzinę.

**Województwo podkarpackie** jest regionem, w którym uprawiać można wszystkie rodzaje sportów zimowych. Przede wszystkim w Bieszczadach turyści mają do dyspozycji liczne stoki narciarskie o różnym stopniu trudności i trasy biegowe, wiodące m.in. przez malownicze tereny parków narodowych i krajobrazowych. Bieszczady są więc doskonałym miejscem na aktywny wypoczynek rodzinny. Zarówno dorośli, jak i dzieci mogą tu korzystać z pomocy doświadczonych instruktorów oraz przewodników narciarskich. Większość podkarpackich stoków posiada wyciągi orczykowe lub talerzykowe, oświetlenie, armatki do sztucznego zaśnieżania oraz ratraki. Przy wielu wyciągach i lodowiskach funkcjonują wypożyczalnie sprzętu sportowego.

W **Bałucianke** znajdują się wyciągi orczykowe o długości 800 i 400 m, tor saneczkowy 200 m, rynna snowboardowa o długości 70 m i trasa biegowa długa 3 km.

W **Kalnici** jest wyciąg orczykowy o długości 620 m, trzy trasy zjazdowe o różnym stopniu trudności, najdłuższa 820 m.

W **Krempna-Żydowskie** znajduje się wyciąg orczykowy 430 m, dwie trasy zjazdowe: łatwa i średnio trudna o długości 550 i 430 m.

Wyciągi orczykowe znajdują się również w: **Cisna** - 800 m, **Chyrowa** - 700 m, **Czarna** - 800 m, **Czarnorzeki** - 350 m, **Iwonicz Zdrój** - 450 m, **Bystre** - 920 m a 420 m, **Dwerniczek** - 500 m, **Komańcza** - 420 m, **Karlików** - 1200 m, **Polańczyk** - 600 m, **Rymanów Zdrój** - 400 m, **Solina-Jawor** - 1200 m, **Ustrzyki Górne** - 420 m, **Weremień** - 680 a 750 m, **Zatwarnica** - 350 m. W **Lisznem** jest do dyspozycji narciarzy wyciąg oraz stok o długości 300 m.

Także w województwie Małopolskim są wytworzone dobre warunki do uprawiania sportów zimowych, jest wybudowana sieć zimowych ośrodków rekreacyjnych oferujących turystom, których oczarował biały sport, kompleksowe usługi pod wszystkimi postaciami.

Na nartach można pojeździć w ośrodku **Polana Sosny**. Kompleks znajduje się na brzegu Dunajca, w pobliżu przejścia granicznego **Niedzica-Łysa n./Dunajcem**.

**Szczawnica** jest także atrakcyjna w zime. Bardziej zaawansowanych amatorów narciarstwa ucieszy sztucznie zaśnieżona trasa na stoku Palenicy, posiadająca homologację FIS a zwolennikom snowboardu - rynna Halfpipe. Do dyspozycji lubiących sporty na śniegu są także dobrze utrzymane i przygotowane trasy na Szafranówce oraz wyciągi orczykowe i zaczepowe w Jaworkach i na Durbaszce.

**Piwniczna** jest atrakcyjna zimą, przede wszystkim ze względu na dwie stacje narciarskie: w Suchej Dolinie i Wierchomli. Obecnie działa 4 wyciągi narciarskie w Wierchomli oraz 11 w Suchej Dolinie i Kosarzyskach.

W **okolicy Muszyny** jest zlokalizowanych 5 wyciągów narciarskich, w tym jeden oświetlony.

Kolejka gondolowa na **Jaworzynę Krynicką** jest najdłuższą i najnowocześniejszą kolejką tego typu w Polsce. Może ona przewieźć w ciągu godziny 1400 osób. Drugą atrakcją Krynicy jest Kolejka na górę Parkową zbudowana na tych samych zasadach.

W **Tyliczi** czynnych jest 10 wyciągów narciarskich o zróżnicowanych trasach zjazdowych. Wszystkie stoki są oświetlone. Coraz częściej widoczne są grupy snowboardowe.



**Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Poľsko – Slovenská republika 2007 -2013.**