

WYPOCZYNEK
BLISKO NATURY
w Polsce środkowo-wschodniej



PRZEWODNIK TURYSTYKI
PRZYJAZNEJ NATURZE

Opracowanie:

Krzysztof Konieczny, Krzysztof Wojciechowski, Cezary Molski,
Anna Nawrot, Katarzyna Dmochowska, Marcel Kwaśniak

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Rejowska

Zdjęcia: Krzysztof Wojciechowski

Szczególne podziękowania należą się fotografom za udostępnienie zdjęć.

Opracowanie zostało zrealizowane przez Fundację Instytut na rzecz Ekorozwoju w ramach projektu „Agroturystyka przyjazna Naturze 2000 (cykl szkoleń)” dofinansowanego ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Fundacja Instytut na rzecz Ekorozwoju (InE) jest pozarządową organizacją typu think-tank powstałą w 1990 r. InE zajmuje się promowaniem i wdrażaniem zasad oraz rozwiązań służących zrównoważonemu rozwojowi Polski.

Spis treści

1. Wprowadzenie	5
2. Blisko Natury – jakość w turystyce przyrodniczej	6
3. Rekomendowane atrakcje przyrodnicze	8
4. Propozycje turystyczne	16





Fot. Krzysztof Wojciechowski

Kosaciec bezlistny spogląda na dolinę Wieprza w jego Izbiickim Przełomie

Wprowadzenie

Turystyka przyrodnicza to ciekawy sposób poznawania regionów turystycznych, zwłaszcza wszystkimi zmysłami poprzez agroturystykę lub turystykę wiejską. Nie trzeba być specjalistą, entuzjastą czy hobbystą by odnaleźć przyjemność w odkrywaniu osobliwości przyrody, znajdujących się na wyciągnięcie ręki wokół miejsc zakwaterowania – gospodarstw agroturystycznych, na obszarach Natura 2000. Warunkiem koniecznym korzystania z tej formy wypoczynku jest potrzeba relaksacji w harmonii z wybranym otoczeniem. To właśnie ta przyroda stanowiła i stanowi tło wydarzeń, jest świadkiem historii danych terenów oraz zmian zachodzących w społeczności tu mieszkającej.

Turystyka przyrodnicza to nie tylko poznawanie ciekawostek i odkrywanie rzeczywistych „cudów” natury, ale w wydaniu agroturystyki i turystyki wiejskiej zrozumienie czym ta przyroda była i jest dla człowieka, także w wymiarze praktycznym. To właśnie tu możliwe jest poznanie, od autentycznych mieszkańców, jak ta przyroda wpływała i może wpływać na jakość życia, a zwłaszcza na jakość wypoczyniania.

W niniejszym folderze pragniemy przedstawić nie tylko ciekawostki stanowiące powód do wyjazdu weekendowego lub urlopowego, ale przede wszystkim odpowiedzialny sposób na delectowanie się przyrodą podczas wyjazdu turystycznego. Sprawdzone i rekomendowane przez naszych specjalistów miejsca oraz aktywności pozwolą nie tylko na przeżycie wielu pozytywnych emocji w kontakcie z licznymi atrakcjami lokalnymi, ale także na odpowiedzialne z nich korzystanie. Dla nas prawdziwy wypoczynek jest zawsze Blisko Natury®.



BLISKO NATURY®

- jakość w turystyce przyrodniczej

Zmęczeni gwarem, hałasem i cierpiący od smogu mieszkańcy miast tęsknią za chwilą wytchnienia. Jedni chcą powędrować szlakami inni pozbierać zioła, podglądać ptaki, nietoperze czy popłynąć piękną trasą kajakową.

Przyroda jest zasobem nie do przecenienia. Istnieją setki sposobów korzystania z niej. W Polsce powstało tysiące gospodarstw agroturystycznych i innych obiektów, które oferują pobyt na wsi i niemal każdy z nich proponuje jakąś formę kontaktu z naturą.

Takie pytania przeświecały twórcom **certyfikatu „Blisko Natury”**, który jest pierwszym i jedynym ekocertyfikatem w Polsce, który skupia się na ofercie przyrodniczej.

- Jak znaleźć ciekawe propozycje?
- Czy spośród tysięcy propozycji nie warto wyróżnić wyjątkowych pomysłów?
- Skąd wiedzieć, którzy gospodarze interesują się przyrodą, chcą prowadzić swój obiekt w taki sposób, aby jak najmniej wpływać negatywnie na otoczenie?
- U kogo znajdę żywność lokalną i dowiem się o miejscowych tradycjach a kto poczęstuje mnie jedzeniem z hipermarketu i zaoferuje wyłącznie nocleg?
- Czy z mojej podróży przyjadę bogatszy o wiedzę i doznania?

Dla kogo jest certyfikat „Blisko Natury”?

Dla obiektów turystyki wiejskiej (członków organizacji/stowarzyszeń agroturystycznych i turystycznych) oferujących poszerzony, głębszy i przemyślany kontakt z naturą. Jednym słowem dla tych, którzy posiadają lub tworzą ofertę turystyki przyrodniczej, a samo gospodarstwo czy inny obiekt turystyki wiejskiej nie jest uciążliwy dla środowiska.

Jakie wymagania stawia certyfikat:

- oferta przyrodnicza i dostępność sprzętu niezbędnego do jej realizacji
- funkcjonowanie obiektu w sposób przyjazny dla środowiska w zakresie:
 - energii i ogrzewania,
 - zarządzania odpadami,
 - gospodarowania wodą i ściekami,
 - żywności,
 - stanu ogólnego obiektu.

Szczegóły dotyczące procedur, wymogów oraz regulamin certyfikatu, a także inne informacje dotyczące turystyki na obszarach Natura 2000 znajdują się na stronie www.natura2000.org.pl



Co daje certyfikat?

- wartość dodaną do obecnie posiadanych usług poprzez utworzenie i wdrożenie oferty turystyki przyrodniczej (w ramach projektu eksperci ds. przyrody udzielili rekomendacji)
- wyróżnienie obiektu na tle innych
- promocja obiektu w publikacjach i na stronach internetowych
- ułatwienie pozyskania nowych klientów, uzyskanie większych dochodów oraz lepszy związek z klientami dotychczasowymi dzięki nowym propozycjom.

Certyfikat „Blisko Natury” nadawany jest na okres 2 lat przez Fundację Instytut na rzecz Ekorozwoju w ramach projektu „Agroturystyka przyjazna Naturze 2000 (cykl szkoleń)” dofinansowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Rekomendowane atrakcje przyrodnicze

Przyroda i krajobraz środkowowschodniej części Polski cechuje się dużym zróżnicowaniem. Jest to spowodowane faktem, że obszar ten znajduje się na pograniczu różnych krain i regionów geograficznych. Jest to obszar pogranicza Europy Wschodniej i Zachodniej, co skutkuje różnorod-

nością krajobrazu, klimatu oraz przyrody ożywionej. **Granica obu Europ** przebiega przez obszar Lubelszczyzny i częściowo Mazowsza. Opisywany teren w kierunku południowym zasadniczo staje się wyżej wyniesiony i nabiera charakteru wyżynnego a nawet górskiego.

Roztaczamy różnorodne widoki na Roztocze

Ma południu regionu rozciąga się wał wzgórz **Roztocza** wysoki na ponad 300 m n.p.m. Najwyższe jego kulminacje sięgają prawie 400 m n.p.m. (Długi Goraj – 391,5 i Krągły Goraj – 390,4 m n.p.m.). Kraina rozciąga się łukiem z południowego wschodu na północy zachód od Lwowa do Kraśnika, ale w istocie jest jakby „wielkim jęzorem” Wyżyny Podolskiej, którym wyżyna ta sięgnąć chce aż do Wisły. Nie udaje jej się to, bo już za Kraśnikiem wzgórz roztoczańskie wypłaszcza się w łagodne wzniesienia Wyniosłości Urzędowskiej. Roztocze słynie nie tylko z pięknych widoków, które roztaczają się z jego wzgórz (w pogodne dni z niektórych widać nawet Bieszczady), ale i z tego, że roztaczają się z niego rzeki. To dopływy Bugu:

Sołokija i Huczwa, wpadająca do Sanu Tanew ze swoimi dopływami, uchodzące do Wisły Sanna i Wyżnica oraz Wieprz i jego dopływy: Bystrzyca, Gorajec, Por. Na południe od Roztocza aż do Tanwi a dalej i Sanu rozciąga się morze zieleni – **Puszcza Solska** i **Lasy Janowskie**. To już Kotlina Sandomierska, równinna i w tym rejonie podmokła. Znaczna część Roztocza i północnej części Kotliny Sandomierskiej należała niegdyś do Ordynacji Zamojskiej. Ordynaci w sposób zrównoważony gospodarowali tymi, głównie leśnymi terenami, dzięki czemu zachowały się w doskonałym stanie. To pozwoliło po wojnie na stworzenie na obszarze lasów ordynackich **Roztoczańskiego Parku Narodowego** oraz kilku **parków krajobrazowych: Krasnobrodzkiego, Puszczy Solskiej, Szczepreszyńskiego i Lasów Janowskich**. Tradycje ochrony przyrody m.in. lasów, są jednak na tym terenie bardzo długie i sięgają czasów I ordynata – hetmana Jana Zamoyskiego, czyli przełomu XVI i XVII wieku. Jego następcy godnie je kontynuowali i poszerzali, np. w latach 30. XX wieku zakazano polowań na ptaki drapieżne we wszystkich lasach ordynackich. Dzięki tak skutecznej ochronie dziś niemal całe Roztocze Środkowe i Południowe oraz cała niemal Puszcza Solska i Lasy Janowskie objęte są ochroną w formie ostoj sieci Natura 2000. Są to trzy wielkie obszary ptasie: Lasy Janowskie, Puszcza Solska i Roztocze i kilka mniejszych ostoj siedliskowych: Uroczyska Puszczy Solskiej, Uroczyska Lasów Janowskich, Dolina Dolnej Tanwi, Roztocze Środkowe, Uroczyska Roztocza Wschodniego i wiele mniejszych ostoj. Warto też podkreślić, że znaczna część Roztocza i Puszczy Solskiej znajdzie się wkrótce w międzynarodowym polsko-ukraińskim **Transgranicznym Rezerwacie Biosfery Roztocze i Puszcza Solska**.

Wieprz Wyżyną Lubelską bieży

Na północ od Roztocza teren nieco opada, przechodząc w falistą **Wyżynę Lubelską**, której kulminacje rzadko przekraczają 300 m n.p.m. Wyżyna Lubelska to less na skałach wapiennych. W różnych jej regionach miąższość warstwy lessowej jest różna stąd są regiony gdzie opoki i skały wapienne spotyka się płytko pod powierzchnią, a nawet „wychodzą” one na powierzchnię czy to krawędziach dolin rzecznych czy też w jarach i wąwozach. W innych zaś na powierzchni spotyka się je rzadko. Przez środek Wyżyny Lubelskiej płynie najbardziej lubelska ze wszystkich rzek – **Wieprz**. To jeden z największych prawobrzeżnych dopływów Wisły (obok Bugu, Narwi i Sanu). Rzadko się jednak zdarza by rzeka o długości ponad 300 km wraz z całym swoim niemałym dorzeczem (bez mała 10,5 tys. km kwadratowych) „mieściła się” w granicach jednego województwa. A tak właśnie jest z Wieprzem – cały wraz z dorzeczem położony jest w granicach administracyjnych województwa lubelskiego. Przepływając Roztocze wpływa w najbardziej równinny (obok Kotliny Chodelki) mezoregion Wyżyny Lubelskiej – **Padół Zamojski**. Jest to płaski obszar w dolinie Poru, Łabuńki i Wieprza. W okolicach Nielisza znajduje się jedyny zbiornik zaporowy na Wieprzy – **zbiornik Nielisz**. To największy zbiornik zaporowy w woj. lubelskim. Wraz z cofką jego powierzchnia sięga niemal 1000 ha. Jest to ważna ostoja ptaków wodno-błotnych, które zwłaszcza w okresie przelotów wiosennych i jesiennych gromadzą się tutaj w znacznych ilościach. Zbiornik jaśnieje wówczas bielą czapli, łabędzi i mew, szarzeje setkami gęsi czy czarnieje od tysięcy łysek. Do doskonałe

miejsce dla ornitologów a jednocześnie ostoja ptasza Natura 2000. Dalej w dół swego biegu Wieprz wycina wąską gardziel pomiędzy **Działami Grabowieckimi** i **Wyniosłością Giełczewską** – najwyższymi regionami Wyżyny Lubelskiej – tworząc w okolicach Izbicy malowniczy **Izbicki Przełom Wieprza**. Na wysokich skarpach na tym obszarze uznanym zresztą za ostoję siedliskową sieci Natura 2000, zdomowała się rzadka roślinność stepowa – kosańce bezlistne, wisienki karłowate, ozoty zwyczajne, przetaczniki zwodne, astrzy gawędka i wiele innych. Za Krasnymstawem Wieprz opuszcza Wyżynę Lubelską i płynie po równinnym terenie Polesia a potem Wysoczyzny Lubartowskiej. Tereny te różnią się od innych krain niżowych w Polsce m.in. małą ilością naturalnych zbiorników wodnych. Południowa część Mazowsza (teren dawnego województwa radomskiego czy siedleckiego oraz części białkopodlaskiego) to obszary ubogie naturalne zbiorniki wodne. Wieprz w środkowym i dolnym swoim biegu wściekle meandruje, niekiedy zawracając o 360 stopni. Zwłaszcza w **Dolinie Dolnego Wieprza** od Kocka do ujścia rzeki do Wisły w okolicach Dębłina wygląda to niezwykle malowniczo. Jest to teren „lubelskiej Biebrzy”. Wiosną bowiem wezbrana woda zalewa niemal całą dolinę i gromadzą się tam liczne i rzadkie ptaki drapieżne. M.in. tu właśnie spotyka się bataliony oraz liczne stada gęsi, kaczek, różne gatunki siewkowych i drapieżniki. Na tym odcinku znajdują się także liczne starorzecza. Obszar ten jest także ostoją siedliskową Natura 2000 Dolny Wieprz.



Fot. Krzysztof Wojciechowski

Zima w roztoczańskim buczynie



Fot. Krzysztof Wojciechowski

Jesień na Działach Grabowieckich



Fot. Krzysztof Wojciechowski

Wisła o zachodzie słońca

Gór czarowanie

Również na zachód od Wisły – między jej doliną a Pilicą – nie brak cennych przyrodniczo i malowniczych krain. Cechuje je oryginalność w stosunku do innych regionów naszego kraju. Z pewnością najszerzej znanymi są **Góry Świętokrzyskie** – najniższe, ale i najstarsze góry w Polsce. Jest to przede wszystkim raj dla geologów, kraina jaskiń i skał. Znajdą tutaj niemal pełny wiekowiec wachlarz skał od kambryjskich do utworów trzecio i czwartorzędowych. Jedną krainą tą to nie tylko skały, to także osławiona przez pisarzy i poetów **Puszcza Jodłowa**, która jest „jeno boża, święta” – jak pisał

o niej jej miłośnik – Stefan Żeromski. To także stanowisko olbrzymich i pięknych **modrzewi polskich** na Chełmowej Górze. Najcenniejszy fragment Gór Świętokrzyskich już ponad 65 lat temu został objęty ochroną w formie Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Prócz tego istnieje tutaj kilka parków krajobrazowych: Chęcińsko-Kielecki, Cisowsko-Orłowski, Jeleniowski, Sieradowicki i Suchedniowsko-Oblęgorski. Poza tym obszar ten, zwłaszcza między Kielcami a Skarżyskiem Kamienną został gęsto i w miarę równomiernie pokryty ostojami siedliskowymi sieci Natura 2000.

All you Nidy's Ponidzie

W południowej części województwa świętokrzyskiego położone jest **Ponidzie**, piękna kraina wielu osobliwości. Nazywana jest świętokrzyskim stepem, bo na nasłonecznionych skarpach w dolinie Nidy zachowały się fragmenty roślinności stepowej. Falują tam łany ostnicy, kryją się w trawach piękne dziewięciły popłocholistne i bezłodygowe, wystawiają do słońca swoje „złote oczy” młki wiosenne. Jednak ponidzki „step” jest osobliwy, porasta bowiem tereny bogate w gips, stąd i jego flora jest bardzo ciekawa a kolorytu dodają

jeszcze krystaliczne skały gipsowe ukazujące się na powierzchni w formie „jodełkowatej”. Ponidzie to także ciepłe, nasłonecznione pola z licznymi wąwozami i głęboczniami zamieszkiwanymi przez kolorowe żolny. Warto podkreślić, że **Dolina Nidy** to także jedyna położona w całości w województwie świętokrzyskim ostoja ptasia sieci Natura 2000. Znajdują się tu m.in. **kompleksy stawów**, jak te w **Górkach**, gdzie można spotkać czaple białe i siwe, gęsi gęgawy i zbożowe, liczne gatunki innych blaszkodziobych, siewkowych i drapieżników.

Dikantne i ostre obszary

Na stromej krawędzi doliny Wisły na północny wschód od „miasta ojca Mateusza” położona jest jeszcze jedna osobliwość przyrodnicza i geologiczna województwa świętokrzyskiego. To słynne **Pieprzówki**, czyli Góry Pieprzowe. Miejsce to, to przede wszystkim gradka dla geologów. Budujące Pieprzówki łupki kambryjskie mają bowiem ok. 500 milionów lat. A sama nazwa gór pochodzi od tego, że wietrzejące szarosiwe łupki rzeczywiście z daleka przypominają

usypany pieprz. Ale Pieprzówki to nie tylko geologia. Zwane są niekiedy Górą Różanymi, bo rośnie tu i pięknie kwitnie prawie połowa gatunków krajowych róż (ok. 15). Zaś położone u stóp Pieprzówek starorzecze Wisły jest siedliskiem licznych gatunków płazów oraz miejscem obfitego występowania **kotewki orzecha wodnego**. Warto podkreślić, że Pieprzówki chronione są podwójnie: jako rezerwat i jako składowa ostoja siedliskowej Tarnobrzaska Dolina Wisły.

Królowa wciąż rządzi

Bez wątpienia jednymi z najcenniejszych obiektów przyrodniczych w opisywanej części Polski są rzeki i ich doliny. Przyrodniczym kręgosłupem jest tu **Królowa Polskich Rzek – Wisła**, europejski korytarz ekologiczny. Na opisywanym terenie ma ona różnorodny charakter. Wpływając z równinnej Kotliny Sandomierskiej w pas Wyżyn Polskich trafia na tereny pofałdowany i znacznie wyżej położony niż ten, po którym dotychczas płynęła. Rzeka musiała „przebić sobie drogę” przez tę przeszkodę. Zrobiła to żłobiąc dolinę, która jest wąska i głęboka. Jest to **Małopolski Przełom Wisły**, który ciągnie się od Zawichostu do Puław. Wody rzeki drążąc przez tysiące lat garbate wyżyny przerwały się przez warstwę lessu i dotarły do podłoża zbudowanego z wapieni i opok odślaniając ich malowniczą biel. Resztę zrobili ludzie lokalizując na stromych wapiennych zboczach doliny kamieniołomy. Krawędzie doliny Wisły mają tutaj w niektórych miejscach nawet 80 i więcej metrów i niekiedy bieleją surowym wnętrzem wapiennych skał. Tak jest pod Piotrawinem, Kazimierzem, Nasitowem. Wysokie i strome zbocza wyglądają bardzo malowniczo, zwłaszcza jeśli są zalesione i zwłaszcza jesienią, kiedy pyszną się barwną paletą liści. Na stromych, nasłonecznionych i bogatych w wapienie zboczach zadomowiła się roślinność kserotermiczna tworząc nasze „stepy” – murawy kserotermiczne. Jednym z najbardziej znanych obszarów chronionych, w których wiosną żółcią młki wiosenne, zaś latem fioletowiec astry gawędka czy bieleją klematysy jest rezerwat **Skarpa Dobrska w Kazimierskim Parku Krajobrazowym**. Jednak mimo tego, że sama dolina jest tutaj dość wąska, to nie brak w niej siedlisk podmokłych, starorzeczy, fragmentów lasów łęgowych czy wysp w nurcie rzeki. Są one ostoją licznych gatunków ptaków, w tym



Fot. Krzysztof Wojciechowski

Kazimierskie wąwozy



Fot. Krzysztof Wojciechowski

Młki wiosenny – złote oko stepu – na Skarpie Dobrskiej

tak rzadkich jak ostrygojad oraz gadów, np. kumaka nizinnego. Cały Małopolski Przełom Wisły objęty jest ochroną w formie obszaru ptasiego Natura 2000 o tej samej nazwie oraz ostoi siedliskowej **Przełom Wisły w Małopolsce**. Dodatkowo od wschodu przylegają do niego parki krajobrazowe: Wrzelowiecki i Kazimierski.

Uwalniając się z oków wyżyn, na wysokości Puław (a na lewym brzegu nawet znacznie powyżej) nasza królowa rozlewa się szeroko staje się prawdziwą rzeką roztokową o szerokiej dolinie, którą ograniczać mogą jedynie wały. W nurcie nie brak wysp i piaszczystych łach – doskonałych siedlisk zwłaszcza dla ptaków siewkowych. W międzywalu i za wałami zachowały się starorzecza, i niekiedy dość pokaźne fragmenty lasów łęgowych, w których spotkać można monstrualnych rozmiarów białodrzewy. Poza tym w szerokiej pradolinie Wisły zachowały się liczne wydmy i torfowiska niskie. Jednym z najbardziej znanych są **Bagna Orońskie**. Środkowy odcinek doliny Wisły, od Puław aż do Płocka chroniony jest w granicach ostoi ptasiej **Natura 2000 – Dolina Środkowej Wisły**. Poza tym do doliny przylega kilka innych obszarów chronionych.

Od strony radomskiej jest to **Kozienicki Park Krajobrazowy**. To największy park krajobrazowy na południowym Mazowszu i w ogóle w tej części Polski. Obejmuje swym zasięgiem resztki królewskiej Puszczy z pięknymi drzewostanami jodłowymi na granicy zasięgu, kresowymi stanowiskami buka oraz dorodnymi dąbrowami. W parku znajdują się także ciekawe tereny źródliskowe. Jest on także siedliskiem rzadkich gatunków ptaków, jak bociany czarne, żurawie i ptaki drapieżne. Na terenie parku i bezpośrednim jego sąsiedztwie znajduje się 15 rezerwatów przyrody. Jest on też objęty ochroną w ramach sieci Natura 2000. Znajduje się tu ostoja ptasia – **Ostoja Kozienicka** i ostoja siedliskowa – **Puszcza Kozienicka**. Najcenniejszym obiektem na lewym brzegu Wisły jest z całą pewnością **Puszcza Kampinoska** ze swymi borami, wydrami, terenami podmokłymi i fragmentem samej doliny Wisły, gdzie spotyka się jeszcze niemałe płaty łęgów. Obszar ten objęty jest ochroną w formie **Kampinoskiego Parku Narodowego** – drugiego co do wielkości (po Biebrzańskim PN) w Polsce. Poza tym jest jednocześnie ostoją ptasią i siedliskową sieci Natura 2000 o nazwie Puszcza Kampinoska oraz rezerwatem biosfery.



Bug widziany z Góry Zamkowej z starym Drohiczyń



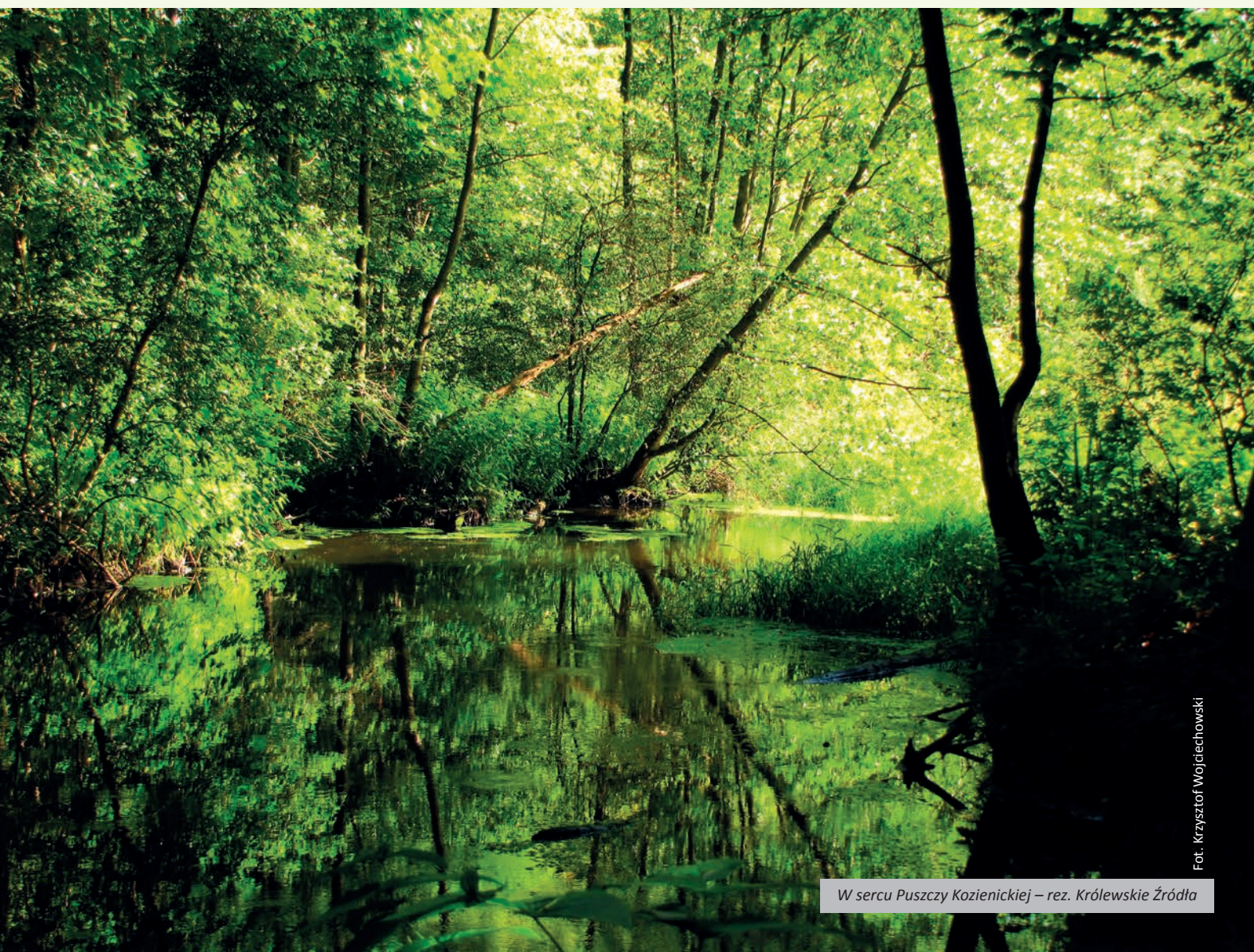
Nasze Dzikie Pola – Wyżyna Wołyńska

Przyczajony Bug, ukryte Polesie

Drugą co do wielkości rzeką regionu jest największy dopływ Wisły – **Bug**. Bierze swój początek na Wyżynie Podolskiej na Ukrainie po przepłynięciu ponad 770 km łączy się z Narwią i razem wpadają do Wisły. Na Bug, niczym paciorki na różaniec, nanizanych jest wiele różnorodnych krain. W górnym biegu to **Wyżyna Wołyńska** należąc do Europy Wschodniej. To jeden z najmniej znanych i zbadanych regionów naszego kraju. Miejsce występowania rzadkich siedlisk i gatunków. Tutaj mają swoje jedyne w kraju a nawet w UE stanowisk susły perełkowane, tu na jedynych stanowiskach rośnie żmijowiec czerwony, tutaj zalatują a niekiedy nawet gniazdują niezmiernie rzadkie ptaki drapieżne: kurhanniki, orły stepowe, gadożery, orzełki i wiele innych. Tutejsze niewielkie stosunkowo kompleksy leśne kryją w sobie niemałe populacje obuwików – najpiękniejszych naszych storczyków, a tutejsze stepy porastają inne rzadkie storczyki – purpurowe. Poza tym zlokalizowano tu grubo ponad 100 kurhanów w większości niemal zupełnie niezbadanych. Bug płynąc po lessowych wyżynach wrzyna się w ich miękkie podłoże i tworzy wysokie skarpy, w których gniazdują rzadkie i barwne ptaki – żoły.

Wypływając z terenów wyżynnych Bug trafia na teren równinny – to **Polesie**, a w zasadzie jego zachodnie kresy stąd też i nie ma tutaj olbrzymich, nieprzebranych bagien, kniej i moczarów. Początkowo niewiele się ono różni od wyżyny. Polesie Wołyńskie ma bowiem także falisty charakter. Charakterystyczne są dla niego wzgórza ostańcowe, na których zachowała się roślinność stepowa. To tutaj w okolicach Chełma, w **rez. Stawska Góra** pyszną się wielkie kwiaty **dziewięcisiu**

popłocholistnego. To jedno z kilku stanowisk w całym kraju. Osobliwością na skalę europejską są chronione w Chełmskim Parku Krajobrazowym **Chełmskie Torfowiska Węglanowe**. Zaś osobliwością na miarę świata jest występująca na nich **wodniczka**. Jest to drugie co do wielkości jej stanowisko w Polsce. Nie dziwi zatem, że chronione jest także w ramach sieci Natura 2000. Stworzono tu ostoję ptasią Chełmskie Torfowiska Węglanowe i siedliskową Torfowiska Chełmskie. Poza tym znajduje się tu kilka rezerwatów. Opuszczając Polesie Wołyńskie Bug wpływa na obszar **Polesia Zachodniego**. To ma już zdecydowanie bardziej poleski charakter. Znajdują się tutaj jeziora w liczbie ponad 60. Zachowały się także fragmenty bagien. Te najcenniejsze – Bagno Bubnów, Bagno Staw i Durne Bagno chronione są w granicach **Poleskiego Parku Narodowego**. Jego symbolem jest wybitnie poleski gatunek – żuraw. Innym takim gatunkiem jest żółw błotny, który na Polesiu ma największą ostoję w Polsce i jedną z największych w UE. Najbardziej obfitują w żółwie Lasy Sobiborskie. Nie dziwi zatem, że jest on symbolem **Sobiborskiego Parku Krajobrazowego**. Na Polesiu istnieją jeszcze dwa parki krajobrazowe: Poleski i Pojezierze Łęczyńskie. Jest tu też kilka dużych ostoi ptasich Natura 2000: Polesie, Lasy Parczewskie, Uroczysko Mosty-Zahajki, Dolina Tyśmienicy, a także kilka mniejszych ostoi siedliskowych Natura 2000: Ostoja Parczewska, Ostoja Poleska, Jeziora Uściwierskie, Lasy Sobiborskie i inne. Szczególnym powodem do dumy jest fakt, że znaczy fragment polskiego Polesia wraz z przyległymi terenami na Białorusi i Ukrainie uznany został za **Trójstronny Międzynarodowy Rezerwat Biosfery „Polesie Zachodnie”**. Na całym świecie jest tylko cztery takie obiekty.



Fot. Krzysztof Wojciechowski

W sercu Puszczy Kozienickiej – rez. Królewskie Źródła



Patriarcha poleskich bagien – żółw błotny

to część **Nizin Środkowopolskich**. Owo pogranicze Bug napotyka w momencie gdy przyjmuje do siebie wody rzeki Krzny. Teren choć nizinny jest tutaj nieco falisty rzeka zaś miejscami głęboko wcina się w podłoże tworząc malowniczy **Podlaski Przełom Bugu** o wysokich zboczach, szczególnie pięknych w **rezerwacie Szwajcaria Podlaska**, pod Mielnikiem czy Drohiczyńnem. Rzece towarzyszą tu piękne łęgi i rzenie janowskich arabsów. Dalej jeszcze, w dolnym biegu mimo, że w niektórych miejscach wybudowano wały, rzeka rozlewa się szeroko tworząc duże, niekiedy zalesione wyspy, piaszczyste łachy, niewysokie, ale strome brzegi gęsto zamieszkiwane przez jaskółki brzegówki. Warto podkreślić, że Bug, podobnie jak i Wisła jest europejskim korytarzem ekologicznym. Poza tym niemal na całej swojej długości w granicach Polski (poza niewielkim odcinkiem w okolicach Terespola) chroniony jest także w ramach sieci Natura 2000. Są to przede wszystkim dwie ostoje ptasie: **Dolina Środkowego Bugu** obejmująca niemal cały odcinek graniczny doliny oraz **Dolina Dolnego Bugu** ciągnąca się od ujścia Krzny do Bugu aż do Zalewu Zegrzyńskiego. Siedliska naturalne chronione są w granicach ostoi: Zachodniowołyńska Dolina Bugu, Poleska Dolina Bugu i Ostoja Nadbużańska.



Bug pod Szwajcarią Nepelską (Podlaski Przełom Bugu)

Pilica z centralnej Polski pochodzi

Niezwykle cenną przyrodniczo jest także **dolina Pilicy** – największego lewobrzeżnego dopływu Wisły o długości bez mała 320 km. Prawie cała dolina Pilicy została objęta ochroną czy to w formie ostoi sieci Natura 2000 czy też parków krajobrazowych. Do tej pierwszej grupy należą ostoje siedliskowe: Dolina Górnej Pilicy, Dolina Środkowej Pilicy i Dolina Dolnej Pilicy oraz ostoja ptasia Dolina Pilicy obejmująca jej dolny, szeroki i podmokły fragment. W środkowym biegu rzeki utworzono dwa parki krajobrazowe: **Spalski i Sulejowski**.



... gdzieś na Polesiu

Poznajemy i chronimy najcenniejsze

Na koniec warto jeszcze zwrócić uwagę na obszary cenne przyrodniczo o randze międzynarodowej. O niektórych już napisano (rezerwat biosfery, europejskie korytarze ekologiczne czy wreszcie sieć Natura 2000). Do tej grupy warto dodać jeszcze **ostoje ramsarskie** tworzone dla ochrony obszarów wodno-błotnych. Spośród 13 obiektów tej rangi w kraju na opisywanym terenie znajduje się jeden. Jest to Poleski Park Narodowy.

Inną kategorią są **ostoje ptaków o znaczeniu międzynarodowym IBA**. W granicach tych ostoi znalazły się wszystkie obszary ptasie Natura 2000 na opisywanym terenie czyli ponad 30 obiektów.

Obszar Polski środkowo-wschodniej to teren cenny przyrodniczo i bardzo oryginalny, bogaty w niespotykane nigdzie indziej gatunki i siedliska. To teren, na którym odczuwa się „tchnienie Wschodu” i jako taki jest niezmiernie atrakcyjny dla turystów szukających spokoju i kontaktu z naturą.



Koniki polskie w Rostoczańskim Parku Narodowym



Świt na Polesiu – czaple na Bagnie Bubnów

Propozycje turystyczne

W tym rozdziale proponujemy konkretne sposoby na spędzenie czasu wolnego w oparciu o dostępne oferty turystyki przyrodniczej w regionie. Przykładowe oferty turystyczne pozwolą zaplanować pełen emocji pobyt wypełniony aktywnościami związanymi z poznawaniem atrakcji przyrodniczych oraz kulturowych. Te wzorcowe programy stanowią punkt wyjściowy dla każdego turysty, który pragnie zobaczyć więcej, poczuć bardziej i usłyszeć lepiej co oferuje ten region Polski.

Nadbużańskie dzungle

Dla kogo?

Oferta skierowana jest dla dzieci i młodzieży pragnącej poznać bliżej naturę, ale bez książek, ławek i tablicy szkolnej. Tutaj natura potrafi szumieć, pachnieć, wierzgać i ... dużo więcej. Oferta tematycznie oraz objętościowo dostosowana jest do poszczególnych grup wiekowych dzieci i młodzieży w podziale na klasy: 1-5, 6- gimnazjum.

Lokalizacja

Dolina Dolnego Bugu, na obszarze gminy Somianka to kraina położona wzdłuż rzeki Bug i obejmuje równinne terasy zalewowe i piaszczyste. Bug jest jedną z najdłuższych i najbardziej naturalnych rzek Europy. Praktycznie nieuregulowany i w kilku tylko miejscach obwałowany zachował charakter naturalnej rzeki. Dolina Bugu europejskim korytarzem ekologicznym i ostoją ptaków o znaczeniu międzynarodowym. Dolny Bug ponadto chroniony jest w ramach dwóch obszarów Natura 2000. Jest to ostoja siedliskowa Ostoja Nadbużańska i ostoja ptasia Dolina Dolnego Bugu.

Aktywność turystyczna

WYPRAWA PO DŻUNGLI

Las łęgowy to zbiorowisko chronione w ramach sieci Natura 2000, łęgi wierzbowe, topolowe, olszowe i jesionowe są nawet tzw. zbiorowiskiem priorytetowym sieci Natura 2000. Jest to autentyczna europejska dżungla, można tam spotkać wielkie okazy wierzb czy topól, splątane naszymi lianami (chmiel), często jest podmokłe i bogate w gatunki. Wygląda bardzo efektywnie zwłaszcza od strony wody – jak taka ściana nieprzebytej zieleni. Jest to rzadkie w Europie zbiorowisko, bo łęgi rosnące w dolinach rzek zwykle zostały wycięte podczas melioracji tych ostatnich. W nich rosną „kuzyni” naszych roślin domowych: psianka słodkogórz – kuzynka ziemniaka, chmiel – ten sam, który później zaczęto uprawiać w celach spożywczych wywodzi się z łęgów, spotyka się tam także porzeczki czarne – te same, które potem „udomowiono”.

Wyprawę można przeżyć samemu w ramach ścieżki przyrodniczej lub z przewodnikiem.

- Czas trwania: od 2 godzin;
- Opcjonalnie: możliwość wypożyczenia sprzętu pływającego i wpłynięcia między drzewa.

WARSZTATY KULINARNE

Warsztaty organizowane są zarówno dla dorosłych, jak i dzieci w wieku od 10 lat. Uczymy gotowania według starych, regionalnych przepisów. Wspólnie przygotowujemy przetwory z owoców, warzyw, grzybów.

Dane kontaktowe:

Barbara Polak; b.polak@plenery-gardens.pl

Przyjmujemy grupy od 5 do 10 osób, cena już od 20 zł/osoba, wliczone drugie śniadanie. Całorocznie.

- Czas trwania: około 4 godzin;
- Wielkość grupy: od 5 do 10 osób.

Przez Babsk

Dla kogo?

Oferta gry terenowej skierowana jest dla rodzin z dziećmi, którzy pragną poznać w aktywny i zagadkowy sposób okolice Poleskiego Parku Narodowego.

Lokalizacja

Miejscowość Babsk, w pobliżu Urszulina, to serce Poleskiego Parku Narodowego oraz kraina geograficznej Polesia, którego bogactwa przyrodnicze i kulturowe znajdują granic i sięgają po bliskiej Ukrainy oraz Białorusi.

Dane kontaktowe:

Grzegorz Gołoś; agroturystyka@polesie.info

Aktywność turystyczna

GRA TERENOWA

Trasa prowadzi po najciekawszych miejscach okolicy, uwrażliwiając na charakterystyczne elementy przyrodnicze i historyczne odwiedzanych miejsc. Uczestnicy swoistego questingu mają za zadanie znaleźć i odgadnąć poszczególne elementy na trasie, których litery utworzą finalnie rozwiązanie zagadki – hasła. Podczas wędrówki pieszej lub rowerowej można poznać także wielu mieszkańców, którzy dodatkową okraszają opowieściami poznanie tego obszaru. Poznawanie wymaga słuchania i bacznej obserwacji, a takie wyciszenie służy zarówno odwiedzającym, jak i przyrodzie.

- Długość trasy: 6,5 km.

Ptasia Tarnawatka



Dla kogo?

Oferta skierowana jest dla entuzjastów ptasiego piękna w naturalnej scenerii, zarówno profesjonalistów – ornitologów, jak i hobbystów.



Lokalizacja

Z drogi krajowej nr 17 w okolicach Zamościa kierować się należy na miejscowość Tarnawatka. Na rozwidleniu w prawo wiedzie droga do Tarnawatki–Tartak, na wprost pod górkę piaszczysty trakt doprowadzi nas do Tarnawatki, a jeśli pojedziemy w lewo, piaszczystą drogą skręcającą po chwili w prawo dotrzemy wprost do wieży obserwacyjnej

Dane kontaktowe:

Martyna Kudlicka; info@stadninapodlasem.pl

przy mniejszych stawach (ok. 1 km). Tam też rozpoczyna się ścieżka „Stawy w Tarnawatce”. Chętni mogą jeszcze pojechać w lewo na Wolę, aby po ok. 2 km dotrzeć do dwóch największych tarnawackich stawów.



Aktywność turystyczna

OBSERWACJA PTAKÓW

Awifauna Stawów w Tarnawatce to 237 gatunków ptaków, w tym 151 gatunków lęgowych, w tym 64 gatunki z Zał. 1 Dyrektywy Ptasiej oraz 43 gatunki wpisane do Polskiej Czerwonej Księgi Zwierząt. Ścieżka składa się z 4 przystanków.

■ Długość trasy: 1 km.

Inne propozycje

PTASIE MORZE

Dane kontaktowe: Jadwiga Świstowska; nadbrzegiem60A@wp.pl

RAJ NIE TYLKO WĘDKARZA

Dane kontaktowe: Zofia Mazur; raj.wedkarza@o2.pl

MIĘDZY PUSZCZĄ A WISŁĄ

Dane kontaktowe: Maria Pietroń; agroturystyka24.mazowsze@gmail.com

MIĘDZY WISŁĄ A BAGNEM

Dane kontaktowe: Anna Golszewska; agrokaweczyn@wp.pl; Iwona Drewnik; id25@wp.pl

NA DACHU WYŻYNY LUBELSKIEJ

Dane kontaktowe: Monika Nizio; monika@jaworowagorka.pl

NA POGRANICZU EUROP

Dane kontaktowe: Waldemar Bednarczyk; waldemar.bednarczyk@vp.pl

ŻURAWI RAJ

Dane kontaktowe: Maria Warych; maria.warych@gmail.com

PRZEŁAMANY BUG

Dane kontaktowe: Grażyna Hryciuk; bubelgranna@agroturystyka.pl

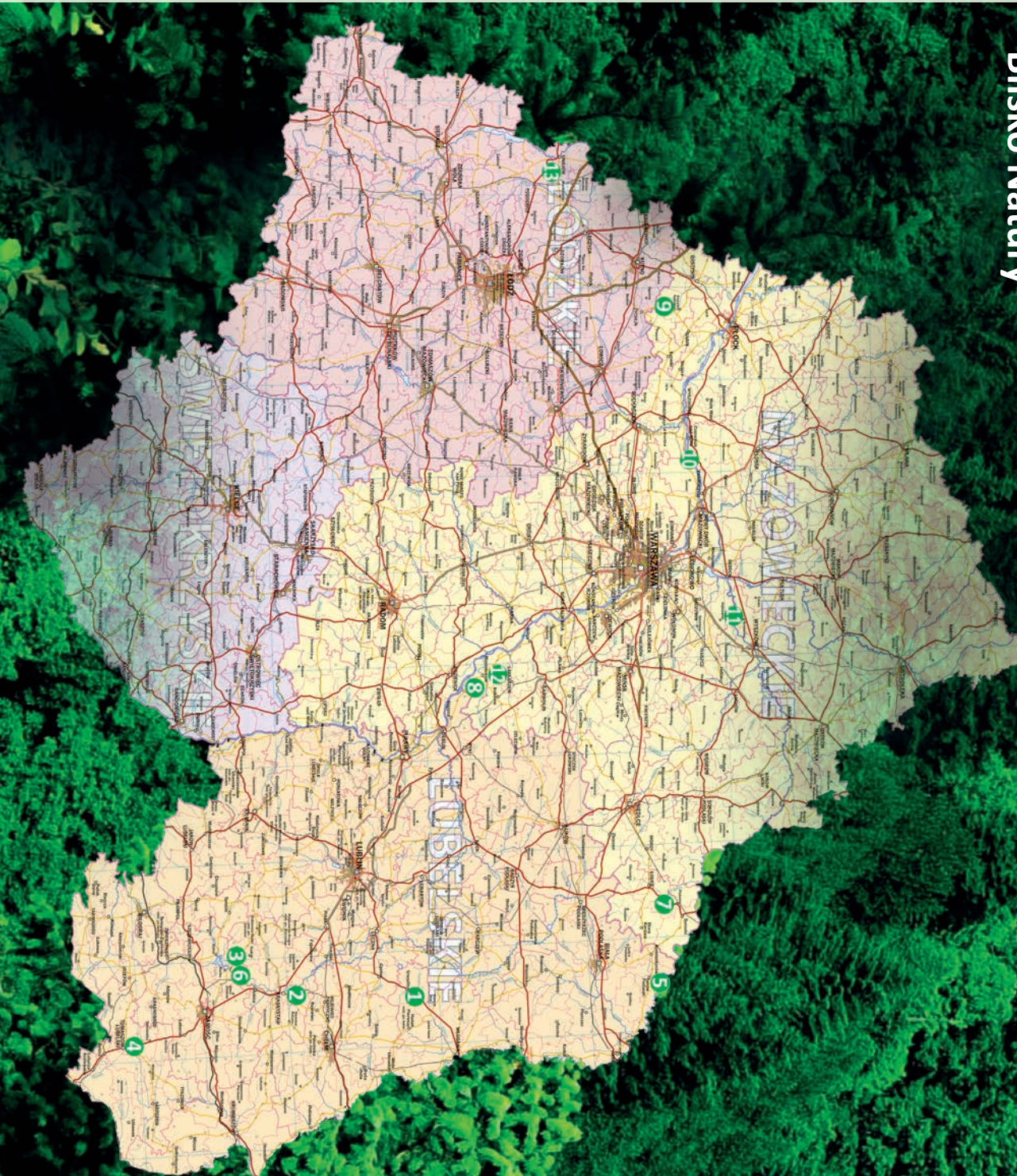
HOLENDRY POJEZIERZEM MALOWANE

Dane kontaktowe: Halina Wyrwa; holendry21@holendry21.pl

NIE ZMĘCZONA NATURA

Dane kontaktowe: Waldemar Bielak; ostromieczyn@o2.pl

- 1 STOWARZYSZENIE VERUM
Babsk 29B, 22-234 Urszulin
- 2 KRASNOSTAWSKIE STOWARZYSZENIE
GOSPODARSTW AGROTURYSTYCZNYCH
Siennica Nadolna 78A, 22-302 Siennica Nadolna
- 3 STOWARZYSZENIE KWIATKOWYCH
GMINY NIELISZ
Nielisz 60A, 22-413 Nielisz
- 4 LOKALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA
ROZTOCZE
Dąbrowa Tomaszowska 93;
22-600 Tomaszów Lubelski
- 5 LUBELSKIE STOWARZYSZENIE
AGROTURYSTYCZNE ZS. W NAŁĘCZOWIE
Bubel Granna 22 a, 21-505 Janów Podlaski
- 6 STOWARZYSZENIE KWIATKOWYCH
GMINY NIELISZ
Nielisz 13, 22-413 Nielisz
- 7 MAZOWIECKO-PODLASKIE STOWARZYSZENIE
AGROTURYSTYCZNE
Ostromećczyn Kolonia 39
- 8 MAZOWIECKO-PODLASKIE STOWARZYSZENIE
AGROTURYSTYCZNE
Kawęczyn 39, 08-480 Maciejowice
- 9 STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM ŁĄK
Holendry Dobrowskie 21
- 10 MAZOWIECKIE STOWARZYSZENIE
AGROTURYSTYCZNE
Leoncin 24, 05-155 Leoncin
- 11 STOWARZYSZENIE GOSPODARSTW AGRO
I EKOTURYSTYCZNYCH MAZOWIECKIE
WIERZBY - LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
"PARTNERSTWO ZALEWU ZEGRZYŃSKIEGO"
Jackowo Dolne 11A
- 12 MAZOWIECKO-PODLASKIE
STOWARZYSZENIE AGROTURYSTYCZNE
Maciejowice 08-480, Kochów 18D
- 13 LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA PODKOWA
Kobylniki 19, 99-200 Kobylniki



Stowarzyszenia agroturystyczne uczestniczące w programie
Blisko Natury®



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



INSTYTUT
NA RZECZ
EKOROZWOJU

Niniejszy materiał został opublikowany dzięki dofinansowaniu ze środków NFOŚiGW.
Za jego treść odpowiada Fundacja Instytut na Rzecz Ekorozwoju.