



Turystyka wiejska

Południowo-Wschodnia Polska

A man and a child are hiking away from the camera on a path covered in fallen yellow leaves. The man is wearing a dark jacket with orange sleeves, grey pants, and a backpack. The child is wearing a grey jacket, blue pants, and a hat, and is using two wooden walking sticks. The forest has many trees with yellow autumn foliage.

Wprowadzenie

Turystyka przyrodnicza to powrót do kontaktu z naturą, a także możliwość aktywności fizycznej i wszechstronnego pobudzania zmysłów. Wywiera drogocenny kojący wpływ na nasze zdrowie psychiczne i wspiera odporność. Jest to tym bardziej cenne, jeśli zważymy na fakt, że turystyka przyrodnicza jest uprawiana w tak trudnych czasach jakie mamy obecnie. Dzięki niej, zbawienny kontakt z naturą otwiera nasz umysł na zrozumienie wagi zrównoważonego podejścia do otoczenia i nas samych.

Turystyka przyrodnicza to także ciekawy sposób poznawania regionów poprzez agroturystykę lub turystykę wiejską. To miejsce okrywania rodzimej historii, krajobrazu, świata zwierząt i roślin, często unikatowych w skali Europy. Dzięki turystyce poznajmy kraj z całym jego bogactwem. To właśnie tu możemy zobaczyć, jak przyroda wpływała i może wpływać na jakość życia, a zwłaszcza na jakość wypoczyniania. I w tym kontekście najdobitniej widać, jak przyroda stanowiła i wciąż stanowi tło wydarzeń, jest świadkiem historii danych terenów oraz zmian zachodzących w społecznościach mieszkujących w danym miejscu na przestrzeni wieków.

Turystyka przyrodnicza to nie tylko poznawanie natury, ale w wydaniu agroturystyki i turystyki wiejskiej – zrozumienie czym przyroda była i jaką rolę pełni współcześnie. To także poznawanie jej wymiaru praktycznego: jak należy z niej korzystać przy głębokim rozumieniu niepowtarzalności jej natury oraz potrzeby jej ochrony i przykładania wagi do pozostawienia jej jako cennego zasobu dla przyszłych pokoleń.



W niniejszym przewodniku pragniemy przedstawić przede wszystkim odpowiedzialny i edukacyjny sposób na delektowanie się przyrodą podczas wyjazdu turystycznego. Sprawdzone i rekomendowane przez naszych specjalistów miejsca oraz aktywności pomogą zapoznać się w ciekawy sposób ze zwyczajami, regionem, przyrodą i krajobrazem Województwa Podkarpackiego.

Prawdziwy wypoczynek to ten blisko natury i w poszanowaniu jej. W Polsce wiele gospodarstw agroturystycznych i innych obiektów, proponuje pobyt na wsi i niemal każdy z nich proponuje jakąś formę kontaktu z naturą – bardziej przyjaznego niż udział w wykładzie o gatunkach i siedliskach. W propozycjach przeplatają zajęcia związane z zaprezentowaniem lokalnych wyrobów, lokalnego folkloru, bezpośredniego kontaktu z przyrodą poprzez wycieczki terenowe.

Jednak jak w gąszczu ofert znaleźć adekwatne propozycje? Czy spośród tysięcy anonsów nie warto wyróżnić się wyjątkowością pomysłów? Skąd wiedzieć, którzy gospodarze interesują się przyrodą, chcą prowadzić swój obiekt w taki sposób, aby najmniej wpływać negatywnie na otoczenie i posiadają ofertę pomagającą zaciekać informacjami na tematy ciekawych i niepowtarzalnych roślin, zwierząt i krajobrazów w regionie? U kogo znaleźć żywność lokalną i dowiem się o miejscowych tradycjach, a kto poczęstuje mnie jedzeniem ze sklepu i zaproponuje tylko nocleg? Czy z mojej podróży przyjadę bogatszy o wiedzę i doznania?

Ten szereg pytań towarzyszy obu grupom poszukujących: zarówno turystom, jak i gospodarzom, operatorom turystyki.

Pamiętajmy, aby wybierać obiekty turystyki wiejskiej (członków organizacji/stowarzyszeń agroturystycznych i turystycznych), którzy – z jednej strony oferują przyjazny, ale i przemyślany kontakt z naturą, turystyką przyrodniczą, a z drugiej – samo gospodarstwo czy inny obiekt turystyki wiejskiej nie jest uciążliwy dla środowiska.

Zwróćmy uwagę czy gospodarze, właściciele kwater posiadają propozycję edukacji przyrodniczej i dostępność sprzętu niezbędnego do jej realizacji bądź potrafią polecić miejsca, gdzie można wypożyczyć sprzęt potrzebny turystyce. Obiekt powinien mieć nawiązane kontakty, aby w łatwy sposób ułatwić turystyce wypożyczenie sprzętu bądź zaproponować inne rozwiązanie.

Obiekt powinien także egzystować w sposób przyjazny dla środowiska w zakresie:

- energii i ogrzewania
- zarządzania odpadami
- gospodarowania wodą i ściekami
- żywności
- stanu ogólnego obiektu.

Bądźmy świadomymi ekologicznie turystami. Stawiajmy na jakość oferty. Przyczyniajmy się do kształtowania takich standardów, które będą chlubą naszego kraju.



Obszar Województwa Podkarpackiego to świat polskich gór i pogórzy. To rejon gdzie bogactwo świata zwierzęcego i roślinnego zauroczy każdego. Warto tutaj nie rozstawać się z aparatem fotograficznym czy chociażby z telefonem i robić zdjęcia krajobrazów pofałdowanych pogórzy i dolin, przetykanych polami, sadami, pastwiskami i sadami. Możemy tu spotkać niedźwiedzie, wilki. Zrobić makrofotografię storczyków czy tajemniczej darniówki tatrzańskiej. Jest to raj dla fotografii krajobrazowej, przyrodniczej nie tylko dla specjalistów, ale dla każdego. Może wzbogacimy w ten sposób swojego Facebooka, Instagram czy Instastory? Województwo podkarpackie to malownicze kotliny, pogórza i góry.

Krótki zarys regionu

Kotliny województwa podkarpackiego

- Kotlina Sandomierska
- Kotlina Jasielsko-Krośnieńska
- Obniżenie Gorlickie

Inne rejony

- Beskid Niski
- Bieszczady Zachodnie
- część Beskidów Środkowych
- Góry Sanocko-Turczańskie

Podgórze województwa podkarpackiego

- Pogórze Ciężkowickie
- Pogórze Strzyżowskie
- Pogórze Dynowskie
- Pogórze Przemyskie
- Pogórze Jasielskie
- Pogórze Bukowskie
- część Pogórza Środkowobeskidzkiego



© ososnst65

Parki narodowe i krajobrazowe

Parki narodowe:

- Bieszczadzki Park Narodowy
- część Magurskiego Parku Narodowego

Parki krajobrazowe:

- Ciśniańsko-Wetliński Park Krajobrazowy
- Czarnorzecko-Strzyżowski Park Krajobrazowy
- Jaśliski Park Krajobrazowy
- Park Krajobrazowy Doliny Sanu
- Park Krajobrazowy Gór Słonnych
- Park Krajobrazowy Pogórza Przemyskiego
- część Południoworoztoczański Park Krajobrazowy
- część Parku Krajobrazowego Lasy Janowskie
- część Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki
- część Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej

Przyjrzyjmy się bliżej temu, co oferują te zielone przestrzenie w zakresie edukacji przyrodniczej, krajobrazowej i ciekawych propozycji turystycznych.





Bieszczady

Unikalna przyroda Karpat Wschodnich, której częścią są polskie Bieszczady to miejsce wymarzone dla turystów , fotografów i miłośników przyrody.

W rejonie Bieszczad 70% powierzchni zajmują lasy, w których schronienie znajduje cały szereg zwierząt drapieżnych i ptaków. Ciekawe punkty widokowe znajdują się na bieszczadzkich szczytach: Tarnicy, Połoninie Caryńskiej i Wetlińskiej, Wielkiej Rawce oraz w Jaśle. Pełne kwiatów połoniny są przykładami rzadkiej roślinności wschodnio-karpackiej i wysokogórskiej, nie mniej fascynujące są pierwotne lasy karpackie.

To obszar ochrony siedlisk przyrodniczych, zwłaszcza leśnych i połoninowych. Spotkamy tu żyzne buczyny o runie z żywcem gruczołowatym, żywokostem sercowatym, przytulia wonną i nerecznicą samczą. Tam, gdzie gleby są żyzniejsze i wilgotniejsze, buczyny współegzystują z miesiącznicą trwałą lub z czosnkiem niedźwiedzim. Pełno tutaj kwaśnych buczyn górskich, jaworzyny rosnącej na stromych stokach i zboczach. W dolinach rzek i potoków utworzyły się łągi olchowe i wierzbowe oraz nadrzeczna olszyna górska. Olszyny występują w dolinie Terebowca (Ustrzyki Górne), Wołosatego (Pszczeliny) czy Strwiąża (Brzegi Górne). Na bieszczadzkich połoninach spotkamy borówczyśka bażynowe – zajmują one niewielkie powierzchnie na szczytach połonin i półkach skalnych w rejonie Krzemienia, Halicza, Rozsypańca, Tarnicy, Bukowego Berda czy Szerokiego Wierchu. Fascynujące są ziołorośla górskie, które w Bieszczadach występują jako zespół kwiecistych ziołorośli połoninowych z pełnikiem europejskim (Połonina Wetlińska, Krzemień) i ziołorośla z ciemną białą (Rozspaniec).



© nature78

Cennymi siedliskami są świeże łąki, powstałe w wyniku wykarczowania w przeszłości lasów liściastych. Teraz przestrzenie te odpoczywają i wypełniają się przyniesionymi przez wiatr, dzikie zwierzęta i owce gatunkami obcymi.

Górskie łąki mietlicowe pełne są przede wszystkim mietlicy pospolitej, a także mieczyka dachówkowatego, przywrotnika pasterskiego, chabru ostroluskowego, tomki wonnej, śmiałka darniowego i kostrzewy czerwonej.

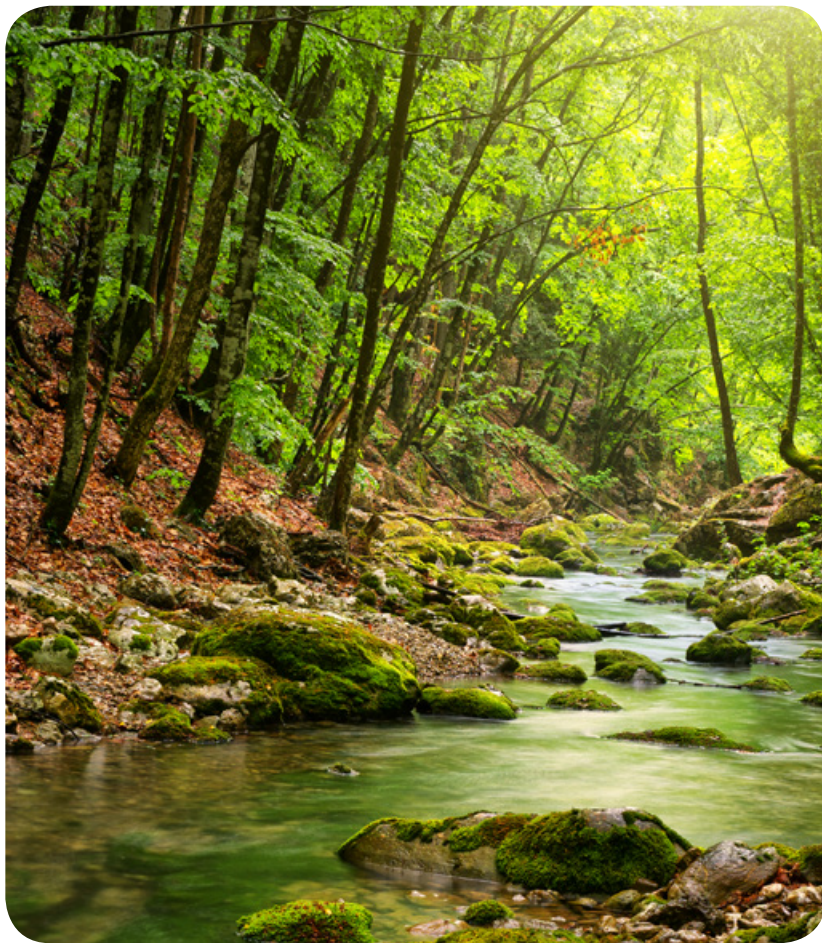
Na uwagę zwracają też podgórskie łąki rajgrasowe, na których rośnie rajgras wyniosły i bodziszek łąkowy. Bogactwo flory w tym rejonie zafascynuje wszelkiej maści przyrodników i pasjonatów natury. Spotkamy tu dzwonka piłkowanego i tocję karpaczką.



© agat71a



© aléttac



Bieszczady to wyjątkowo bogata bryoflora: oprócz wielu pospolitych gatunków mchów (ok. 1000 gatunków), znajdziemy tu dwa gatunki bardzo rzadkie i zagrożone w Polsce: widłoząb zielony oraz bezlist okrywowy. Mchy z grupy torfowców tworzą bardzo cenne torfowiska wysokie, zlokalizowane w dolinie górnego Sanu i Wołosatki. Rośnie tu także paproć – jęczyznik zwyczajny, który porasta kamieniste zbocza cienistych lasów reglowych.

W olszynach nad potokami występuje pióropusznik strusi (np. w dolinie potoku Terebowiec w Bieszczadzkim Parku Narodowym). W lasach reglowych występuje żywiec gruczołowaty, żywokost sercowaty, a także marzanka wonna. Na wilgotnych łąkach i olszynach nad potokami rośnie knieć błotna. Z kolei polany leśne i połoniny ubogaca fioletowa goryczka trojeściowa.

Bogaty świat dużych zwierząt drapieżnych Bieszczadów to m.in.: kuny, wilki, rysie i niedźwiedzie; daje on przebogate pole dla fotografów do uchwycenia drapieżników w ich naturalnym otoczeniu: przy zabawie, podczas polowania czy wędrówek w poszukiwaniu partnera. Pełno tutaj jeleni szlachetnych, saren i żubrów – Bieszczady bowiem to druga co do wielkości (po Puszczy Białowieskiej) populacja żubra. Spotkamy tu też wydrę, węża Eskulapa i traszkę karpacką.

Bieszczady to obszar przeszło 150 gatunków gnieźdzących się tutaj ptaków m.in.:

- w środowiskach leśnych: mysołowów, puszczyków, puszczyków uralskich, dzięciołów dużych, dzięciołów białogrzbietych, dzięciołów zielonosiwych, dzięciołów czarnych, dzięciołów trójpalczystych, kruków, sójek, śpiewaków i kwiczołów;



- w środowiskach łąk i pastwisk: pokląskwy i gąsiora; stopniowo wzrasta też liczebność bociana czarnego;
- w okolicach rzek i potoków górskich: pluszcza i pliszki górskiej.

W Bieszczadach spotykamy także: dzierzbę czarnoczelna, puchacza, trzmiełojada, gadożera, głuszca, orzełka włochatego, sóweczki, włośchatka, płochacza halnego; w stosunkowo wysokim zagęszczeniu występują: bocian biały i derkacz.

Z rzadkich i zagrożonych gatunków Puszcze Karpacką zasiedlają najliczniejsze w kraju populacje orła przedniego, orlika krzykliwego i puszczyka uralskiego. Z alpejskich gatunków ptaków, bieszczadzkie połoniny zasiedla siwerniak i płochacz halny.

Z ornitofauny ciepłolubnej bieszczadzkie świetliste buczyny zasiedla muchołówka białoszyja, a z gatunków pochodzenia tajgowego – jarząbek. To wszystko zachęca do bliższego poznania, zobaczenia, posłuchania i bezkrwawego polowania – fotografii.

© Menno Schaefer



© aleksander





Bieszczady najlepiej odwiedzać w różnych porach roku, aby zobaczyć bezmiar siły natury i zaobserwować zmienność cyklu życia. W zimie znajdziemy tu różnorodne tropy zwierząt i mamy większą szansę na spotkanie ze stadem żubrów bądź grupą jeleni. Wiosną kwitną tu m.in.: śnieżyce, przebiśniegi, lepiężniki, kokorycze, żywce i zawilce. Usłyszymy donośne pohukiwanie sów: puszczyka uralskiego i potężnego puchacza. W lecie połoniny pokrywa świeża, soczysta trawa, w której dostrzec można fiołka dackiego, wężymorda różowego, goździka skupionego,

zawilca narcyzowego czy różę alpejską. Na niebie zobaczymy krążącego orlika, trzmiełojada, a także nawet orła przedniego. Jesienią zaczyna się pora rykowisk czyli jelenich godów. Nad połoninami przelatują klucze wędrownych ptaków, m.in. błotniaki, sokoły i żurawie.

© laiszlo11



© EcoPic



Na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego wyznaczonych jest kilka ścieżek przyrodniczych, m.in. ścieżka „Połonica Wetlińska” i „W dolinie Górnego Sanu”. Warto odwiedzić muzeum przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych.

W północno-wschodniej części Bieszczadów można zobaczyć wiele starych, drewnianych cerkwi m.in.: w Chmielu, Równi, Hoszowie, Michniowcu czy Smolniku nad Sanem. Warto również odwiedzić największy w Polsce skansen budownictwa ludowego w Sanoku. Smak prawdziwej bieszczadzkiej przygody oferują rzadziej odwiedzane przez turystów miejsca, takie jak: Grób Hrabiny w Siankach, Sine Wiry czy Jezioro Duszatyńskie. Warto również wybrać się w podróż w czasie leśną kolejką wąskotorową, której stacja początkowa znajduje się w Majdanie koło Cisnej.



© graphia76

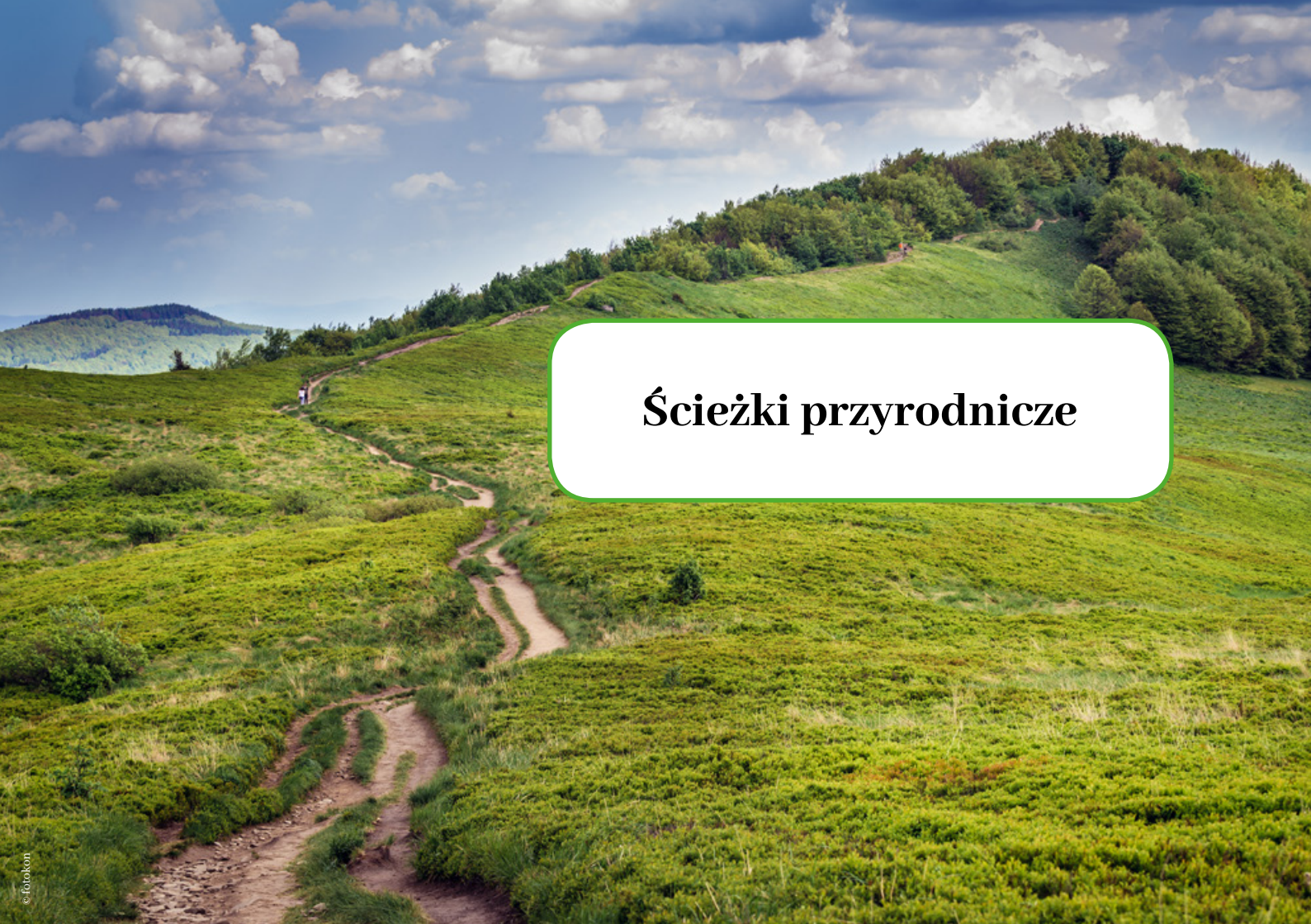


© posztos



Bieszczady są także poprzecinane wieloma szlakami pieszymi i rowerowymi. Wyznaczonych jest tu również kilka szlaków do uprawiania turystyki konnej. W Wołosatem w stadninie koni Bieszczadzkiego Parku Narodowego można dosiąść konia huculskiego. Zimą natomiast można skorzystać z tras narciarskich m.in. z wyciągów w Ustrzykach Dolnych.

W Bieszczadach znajduje się wiele miejscowości turystyczno-wypoczynkowych m. in.: Wetlina, Cisna, Ustrzyki Górne i Dolne, Solina czy Komańcza. Miejscowości te oferują niezwykle bogatą bazę noclegową, począwszy od hoteli, ośrodków wypoczynkowych, poprzez pensjonaty i pokoje gościnne – do pól namiotowych. Znajduje się tu również kilka schronisk młodzieżowych m.in.: w Wetlinie, Cisnej, Komańczy, na Połoninie Wetlińskiej: „Chatka Puchatka” lub Bacówka „Pod Małą Rawką”. Okoliczni gospodarze oferują również pobyt w kwaterek agroturystycznych m.in.: w Wetlinie, Cisnej, Smerku, Lutowiskach i Baligrodzie.



Ścieżki przyrodnicze



Dolina Rabskiego Potoku

Długość trasy / czas przejścia: 0,3 km / 0,5 godz.

Ścieżka nie jest trudna, lecz ze względu na strome podejście i zejście, warto mieć buty terenowe. Zimą może być pokryta śniegiem.

Trasa przebiega przez rezerwat „Gołoborze”, którego powierzchnia wynosi 13,90 ha.

Gołoborze powstało podczas ostatniego zlodowacenia, czyli ok. 12 tys. lat temu. Gołoborza to leżące luźne rumowiska skalne, które składają się z dużych okruchów o różnej grubości i średnicy. Znajdziemy takie w Górach Świętokrzyskich, natomiast w Bieszczadach takie formy są rzadkie, spotykane powyżej górnej granicy lasów (ok. 1 100 m n.p.m.) na połoninach (tzw. grechoty skalne).

Trasa ścieżki przyrodniczej Dolina Rabskiego Potoku rozpoczyna się przy ujęciu wody mineralnej „Anna” (jest to studnia z ujęciem unikatowej na skalę kraju wody mineralnej o rzadkim składzie mineralnym z zawartością arsenu – szczawy arsenowe), za którym znajduje się masywna metalowa kładka nad potokiem Rabskim. Początek wędrowki prowadzi przez las świerkowo-jodłowy, lekko pod górę. Ścieżka na gołoborzach wyposażona jest w schody z poręczami, dzięki czemu bez problemu wejdziemy do punktu obserwacyjnego przy podstawie skalnego rumowiska. Poszczególne odłamki skalne przemieszczają się stopniowo ku dołowi. Natomiast u góry znajdujemy duże bloki skalne o średnicy przeszło pół metra, które pozostają na miejscu; porastają je brzozy, świerki, sosny, jodły oraz jarzębiny, a także borówki – czernica i brusznica. Pomiędzy blokami skalnymi, zaobserwujemy różne gatunki mchów (m.in. płonniki i widłozęby), a także porosty krzaczkowate – często są to chrobotki. Po zejściu z punktu widokowego, schodzimy do szutrowej drogi służącej do wywozu kruszywa z kamieniołomu.



Jodła

Długość trasy / czas przejścia: 6 km / 2,5 godz.

Ścieżka nie jest łatwa, ale rekompensująca trudy wędrówki pod względem krajoznawczym i przyrodniczym. Ze względu na, momentami strome podejścia, trzeba mieć buty terenowe. Ścieżka jest dostępna przez cały rok.

Początek ścieżki ulokowany został na parkingu przy końcu wsi Pszczeliny (jadąc od Ustrzyk Górnych), po prawej stronie szosy; parking to przystanek nr 1 ścieżki. Aby kontynuować spacer, należy przejść na drugą stronę drogi i skręcić w prawo w drogę gruntową – zgodnie z oznakowaniem szlaku. Idąc lekko pod górę, mijamy zabudowanie po prawej stronie i dochodzimy do łąki; trzymamy się prawej strony. Za młodnikiem świerkowym znajduje się przystanek nr 2 z tablicą informacyjną. Dowiemy się z niej o zalesieniach gruntów porolnych i obecnych w tym miejscu młodych drzewostanach świerkowych; możemy tu spotkać dziki, a nawet niedźwiedzie.

Następnie dochodzimy do stokówki, która biegnie prostopadle do naszej ścieżki i zatacza tu spory łuk w celu ominięcia wzgórza. Dokładnie na zakręcie znajdujemy przystanek nr 3. Przed nami rozpościera się olchowo-jesionowy, rosnący na siedlisku lasu górskiego. Występuje tu również dziki bez hebd. Tablica informuje w jaki sposób leśnicy pielęgnują i chronią las.

Na kolejnym przystanku nr 4 dowiadujemy się z kolei dlaczego tablicę informacyjną zabezpieczono specjalistyczną siatką (w ten sposób zastosowano ochronę obiektu przed sarnami i jeleniami). W miejscu możemy zrobić zdjęcia wiatrołomów zalegających powyżej. Przystanek nr 5 wyznacza miejsce, gdzie stała Królowa Polskich Lasów – jodła (dziś jest to olbrzymi zwalony pień). Drzewo miało ok. 200 lat, mierzyło 42 m wysokości i 527 cm obwodu. Potężna dziupla prastarej jodły mogła pomieścić do trzech dorosłych mężczyzn i być z powodzeniem wykorzystana na gawrę przez niedźwiedzia. Tu szlak praktycznie kończy swój bieg: schodzą w dół, ponownie przecinamy tę samą stokówkę.







Knieja

Długość trasy / czas przejścia: 3,7 km / 2 godz.

Ścieżka o średnim stopniu trudności. Warta odwiedzenia o każdej porze roku.

Rozpoczyna się na parkingu przed Muzeum Przyrodniczo-Łowieckim KNIEJA, gdzie znajduje się pierwsza tablica „Ścieżka przyrodnicza „Knieja” z mapą ścieżki i podstawowymi informacjami. Dalej strzałki prowadzą do kolejnej tablicy – „Mieszkańcy karpackiej puszczy”. Znajdują się tam zdjęcia oraz informacje o występowaniu i liczebności największych bieszczadzskich ssaków: żubra i niedźwiedzia. Informacje umieszczone na tablicy zachęcają także do odwiedzenia położonego zaledwie kilkadziesiąt metrów dalej – muzeum KNIEJA. Muzeum Przyrodniczo-Łowieckie KNIEJA jest jedną z największych kolekcji eksponatów przyrodniczych w Bieszczadach. Można tu zobaczyć okazy zwierząt żyjących w bieszczadzskich lasach, począwszy od małych ssaków i drobnych ptaków śpiewających, a skończywszy na jeleniach szlachetnych, czy dużych drapieżnikach takich jak: wilki, rysie i niedźwiedzie. Wędrując, przechodzi się obok nowego pokolenia lasu: świerkowo-modrzewiowego. Po 20 minutach od początku trasy, dociera się do platformy widokowej z tablicą panoramiczną i tablicą informacyjną. Rozciąga się stąd rozległy widok na dolinę Hoczewki i leżące naprzeciw szczyty. Dalej trasa prowadzi przez tereny leśne: najpierw trawersem, następnie stromo pod górę i dalej łagodnym podejściem, aby po 20 minutach dotrzeć do przystanku na miejscu dawnej osady „Za Lasem”. Mijany drzewostan to przede wszystkim buczyna karpacka, w której przeważają buki oraz jodły. W miejscu dawnej osady znajduje się wiata odpoczynkowa i tablica, z krótką informacją o tym miejscu. Następnie ścieżka prowadzi grzbietem i skręca w dół przez drzewostan modrzewiowo-świerkowy i po ok. 10 minutach dochodzi się do przystanku nazwanego „Bieszczadzki Las”. Dalej wędruje się zboczem w dół, przechodzi przez jar, przełęcz i drogą polną po ok. 30 minutach dociera z powrotem do punktu wyjścia. Ścieżka przyrodnicza „Knieja” to trasa pełna wyśmienitych możliwości wzbogacenia własnego portfolio leśnej przyrody.



Lasumiła

Długość trasy / czas przejścia: 1,5 km w jedną stronę, 3 km łącznie /
ok. 1,5-2 godz.

Ścieżka rozpoczyna się nad stawami w Jabłonkach, w miejscu, gdzie urządzono ławki, stolik i miejsce ogniskowe. Stąd szlak przez ok. 1 km przebiega wzdłuż leśnej utwardzonej drogi. Następnie ścieżka skręca w prawo i przez mostek na potoku Syhła prowadzi w górę przez ok. 0,5 km do jodły „Lasumiła” – jest to imponujący pień mierzący 517 cm obwodu oraz 35 metrów wysokości.

Jodły w Bieszczadach to około 20% spośród wszystkich gatunków tworzących lasy. Są to drzewa długowieczne, których wiek może przekraczać 300, a nawet 400 lat. Stare, przeszło 100-letnie drzewa pełnią też bardzo ważne funkcje przyrodnicze: w ich koronach zakładają swoje gniazda rzadkie gatunki ptaków drapieżnych, takich jak: orlik krzykliwy, czy orzeł przedni.

Czasem w ich obumarłych i wydrążonych w środku pniach robią zimowe gawry mniejsze osobniki niedźwiedzi brunatnych. Z kolei pozostawione, obumierające i gnijące kłody są miejscem występowania wielu rzadkich gatunków roślin, grzybów (np. sopłówki jodłowej) oraz owadów (np. zgmiotka cynobrowego).









Orlik Krzykliwy

Długość trasy / czas przejścia: 4,5 km / 3 godz.

Scieżka prowadzi wzdłuż górskiego szlaku turystycznego koloru niebieskiego i żółtego.

Scieżka ma 25 przystanków:

nr 1, 2 i 3 – są poświęcone historii wsi Wołosate i zachowanym po dziś śladom osady w postaci roślinności: rośnie tu m.in. ok. 30-letni jawor, w runie spotkamy rośliny ozdobne: smotrawę okazałą i chabra miękkowłosego; nr 4 – to piętra roślinno-klimatyczne Bieszczadów: pogórze, regiel dolny i połoniny; nr 5 – to rośliny wilgotnej łąki, w której dominują m.in.: knieć błotna, sit rozpierzchły, wiązówka błotna; nr 6 – to zwierzęta zamieszkujące oczko wodne, m.in.: kumak górski, traszka karpacka i traszka górską; nr 7 – to roślinność rosnącą przy potoku, m.in.: wierzby: krucha, purpurowa i szara; nr 8 i 9 – to wtórna sukcesja lasu na gruntach porolnych; nr 10 – położony jest przy „carynce”, czyli półnaturalnej łące kośnej; nr 11 – przedstawia zasady, jakie obowiązują w strefach ochrony ścisłej i częściowej na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego; nr 12 – ukazuje powstanie tzw. sztucznych drzewostanów świerkowych; nr 13 – przedstawia genezę „zgryzowych form buków”; nr 14 – prezentuje lek-konasienne gatunki drzew; nr 15 i 16 – wyjaśniają wpływ zachowania turystów na stan szlaków; nr 17 – wyjaśnia zjawisko wtórna sukcesji lasu na śródleśnej polanie; nr 18 – przedstawia las pierwotny; nr 19 – ukazuje procesy glebowe i morfogenetyczne; nr 20 i 21 – tłumaczą historyczny i przyrodniczy powód powstania górnej granicy lasu i połonin; nr 22 – wyjaśnia powstawanie grechotów skalnych; nr 23 – prezentuje przełęcz pod Tarnicą; nr 24 – umiejscowiony jest w wysokogórskich bażyniskach oraz rozwaliskach skalnych; nr 25 – to szczyt Tarnica, na którym znajduje się metalowy krzyż poświęcony Janowi Pawłowi II, otoczony murawami alpejskimi.



Połonina Wetlińska

Długość trasy/czas przejścia: 10 km/6 godz.

Ścieżka prowadzi przez całą Połoninę Wetlińską. Jest to teren górski, trasa jest trudna.

Ścieżka ma 24 przystanki:

nr 1 – prezentuje układ pięter roślinno-klimatycznych w Bieszczadach; nr 2 i 3 – ukazuje ślady jakie pozostawiła po sobie dawna gospodarka rolno-pasterska; nr 4 – to buczyna karpacka z czosnkiem niedźwiedzim; nr 5 – to roślinność dawniej użytkowanej łąki kośnej – carynki; nr 6 – przedstawia górną granicę lasu w aspekcie historycznym; nr 7 – prezentuje budowę geologiczną bieszczadzkich połonin; nr 8 – to całoroczne schronisko górskie zwane popularnie „Chatką Puchatka”; nr 9 i 10 – to traworośla z trzcinnikiem leśnym oraz traworośla ze śmiałkiem darniowym; nr 11 i 12 – tłumaczy proces sukcesji roślinnej (głównie borówczysk) na rumowiskach skalnych (grechotach); nr 13 – to Hnatowe Berdo z zaroślami połoninowymi; nr 14 – to jaworzyna i buczyna ziołoroślowa; nr 15 – to Przełęcz Orłowicz; nr 16 i 17 – przedstawiają dawną gospodarkę pasterską; nr 18 – to kwaśna buczyna z trzcinnikiem; nr 19 – ukazuje skałę ostańcową oraz fragmenty starodrzewu w stanie rozkładu; nr 20 – to buczyna paprociowa z paprotnikiem kolczystym, wietlicą samiczą oraz paprotnicą kruchą; nr 21 – prezentuje świerczyny; nr 22 – ukazuje buczynę z popastwiskowymi formami drzew; nr 23 – przedstawia olszynę porolną; nr 24 – to Bieszczadzki Park Narodowy.





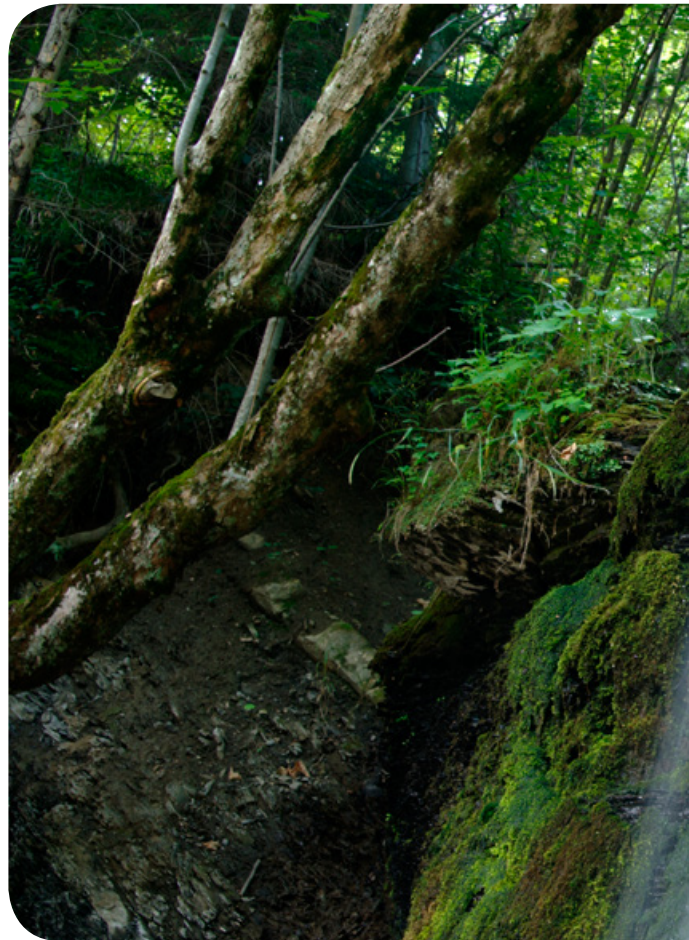


Tarnawa Niżna – torfowisko wysokie

Długość trasy/czas przejścia: 1,5 km/1 h

Teren jest płaski, a trasa bardzo łatwa.

Zobaczymy tu oszałamiającą panoramę na bieszczadzkie szczyty: Halicz i Kopę Bukowską, a z drugiej strony, kilkadziesiąt metrów za drogą, płynie rzeka San. Trasa ścieżki prowadzi polną ścieżką, następnie przez drewniany mostek przechodzimy na drugi brzeg. W cieku wodnym zobaczymy ślady obecności bobrów: ścięte drzewa, czasami także tamy i rozlewiska. Wejście na drewniany pomost, umożliwia nam przejście wokół jednego z większych torfowisk wysokich. Najpierw stanowią one otwarte tereny porośnięte borówką bagienną, borówką czarną i borówką brusznicą oraz kępami mchów oraz welnianką. Torfowiska te to pozostałość ostatniej epoki lodowcowej, obecnej tu ponad 10 tys. lat temu. Masa torfowa – kwaśna i uboga w związki azotu i wapnia – powstaje na skutek powolnego zwęglania roślin w środowisku bardzo ubogim w tlen. W dalszej części widać, że torfowiska wysokie są jedynym miejscem w regionie, gdzie sosny występują tu w sposób naturalny, a nie wskutek zasadzenia przez człowieka. Spotkamy tu też bagno zwyczajne, żurawinę czy modrzewnicę.





Sine Wiry

Długość trasy / czas przejścia: 3,5 km / 3 godz.

Trasa ścieżki nie jest trudna, jednak trzeba mieć buty terenowe.

Ścieżka wiedzie poprzez teren rezerwatu przyrody „Sine Wiry”, który został utworzony w 1988 roku na powierzchni 450,49 ha. Tutaj rzeka Wetlina, na odcinku o długości 32 km, spada z wysokości 1200 m n.p.m. na poziom 450 m n.p.m. Pełna jest wirów i rozległych kamienistych kaskad.

Prawie 90% powierzchni rezerwatu zajmują lasy – głównie buczyna karpacka, ale także fragmenty borów jodłowych, a także jaworzyna karpacka z jęczynikiem zwyczajnym w runie. Spotkamy tu m.in. goździka skupionego, tojadą wschodniokarpackiego i lulecznicę kraińską. Gnieźdzą się tutaj orzeł przedni i orlik krzykliwy. W lasach spotkamy wilki, niedźwiedzie i rysie.

Szlaki rowerowe regionu



Szlaki rowerowe

Lesko – Tarnawa Górna

Długość trasy: 16 km (w obie strony),
lub 25 km (pętla przez Zagórz)

Wola Michowa – Baligród

Długość trasy: 18,4 km

Smolnik n. Osławą – Rzepedź

Długość trasy: ok. 12 km

Baligród – Stężnica – Wołkowyja

Długość trasy: ok. 12 km

Cisna – Rezerwat „Sine Wiry”

Długość trasy: 12,1 km (w jedną stronę)

Komańcza – Chryszczata

Długość trasy: 12 km

Zatwarnica – Krywe n. Sanem

Długość trasy: 7,5 km

Cisna – Solinka – Roztoki – Cisna

Długość trasy: 27 km



Parkingi

W Ustrzykach Górnych, Wołosatem, Przełęczy Wyżniańskiej, Brzegach Górnych i w dolinie Górnego Sanu – na parkingu w Bukowcu.

Parkingi czynne są w godzinach 7.00-19.00; kto nie zdąży odebrać roweru do 19.00, będzie mógł to uczynić następnego dnia.

Wypożyczalnie rowerów i serwisy

- **Cisna**, Tadeusz Wojnarowski, tel.: 13 468 63 81
- **Dwernik**, „Chatka pod Trohańcem”, wypożyczalnia rowerów górskich (MTB), tel.: 515 290 672, 501 654 678
- **Myczkowce**, „Pod Debrą”, rowery górskie, tel.: 13 461 81 73, 669 795 464
- **Polańczyk**, Zielone wzgórze 10, tel.: 13 469 2317
- **Polańczyk**, Hotel „Na Górcie”, tel.: 13 469 23 09
- **Polańczyk**, Jerzy Siercha, Osiedle Na Górcie, tel.: 13 469 27 32
- **Polańczyk**, OW „Skalny”, ul. Zdrojowa 11, tel.: 13 469 20 27
- **Solina**, DW „Halicz”, tel.: 13 469 18 10
- **Ustrzyki Dolne**, OW „Olimp”, ul. Strwiążyk 28, tel.: 13 461 16 72
- **Ustrzyki Dolne**, Hotel „Strwiąż”, ul. Wł. Sikorskiego 1, tel.: 13 461 14 68
- **Ustrzyki Dolne**, Centrum Sportowe, ul. Bełska 14, tel.: 13 461 21 04
- **Ustrzyki Dolne**, Sklep „Row-Chem”, ul. 29 listopada 8, tel.: 13 461 23 56
- **Ustrzyki Górne**, wypożyczalnia rowerów i fotelików, tel.: 605 415 531
- **Wola Michowa**, Pensjonat „Kira”, tel.: 502 472 112

A photograph of a dense forest with tall, slender trees and a mossy path. The scene is bathed in bright, natural light, creating a vibrant green atmosphere. The path is covered in moss and small plants, leading through the forest. The trees are mostly deciduous, with some evergreens visible in the background. The overall mood is peaceful and natural.

Atrakcije regionu

Warto odwiedzić

- Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej – Skansen
- Zamek w Baranowie Sandomierskim
- ścieżki edukacyjne Nadleśnictwa w Nowej Dębie
- Ekomuzeum w widłach Wisły i Sanu

Kotlina Sandomierska

To rozległe zapadlisko (zapadlisko przedkarpackie) wyerodowane przez rzeki. Kotlina Sandomierska w całości leży w dorzeczu Wisły i jej dopływów karpackich: Raby, Dunajca, Wisłoki i Sanu. Cechuje się terasową rzeźbą terenu. Najwyższy poziom to glina lodowcowa pełna lasów mieszanych.



Puszcza Sandomierska

Obszar leży na wysokości 145-253 m n.p.m. i stanowi mozaikę lasów oraz terenów rolniczych, uprawianych ekstensywnie z torfowiskami, wrzosowiskami, murawami i wydmami.

Przez obszar przepływa rzeka Łęg wraz z dopływami: Przywrą i Zyzogą, które w znacznej części zachowały swój naturalny charakter. W rejonie Budy Stalowskiej znajduje się duży kompleks znaturalizowanych stawów rybnych; mniejsze kompleksy stawów rybnych znajdują się niedaleko miejscowości Babule i Grębów.

Puszcza Sandomierska to bogactwo ptaków. Występuje tu m.in.: nur rdzawoszyi, nur czarnoszyi, bąk, bączek, ślepowron, czapla biała, czapla purpurowa, bocian czarny, bocian biały, podgorzałek, trzmielojad, kania czarna, bielik, gadożer, błotniak stawowy, orlik krzykliwy, rybołów, kobczyca, sokół wędrowny, kropiatka, zielonek, derkacz, żuraw, batalion, dubelt, rybitwa rzeczna, rybitwa białowąsa, rybitwa czarna, lelek, zimorodek, kraska, dzięcioł zielonosiwy, dzięcioł czarny, dzięcioł średni, dzięcioł białogrzbiety, lerek, świergotek polny, podróżniczek, jarzębatka, muchołówka mała, gąsiorek, ortolan, cietrzew, dzięcioł białoszyi. Są też ptaki migrujące, regularnie tu występujące: perkoz, perkoz rdzawoszyi, gęgawa, płaskonos, gągoł, nurogęś, pustułka, kobuz, kszczyk, słonka, rycyk, kulik mniejszy, kulik wielki, samotnik, turkawka, dudek, krętogłów, dzięcioł zielony, słowik szary, świerszczak, strumieniówka, brzęczka, wąsatka, srokosz, potrzuszcz. Puszcza Sandomierska to raj dla fotografów i obserwatorów ptaków.

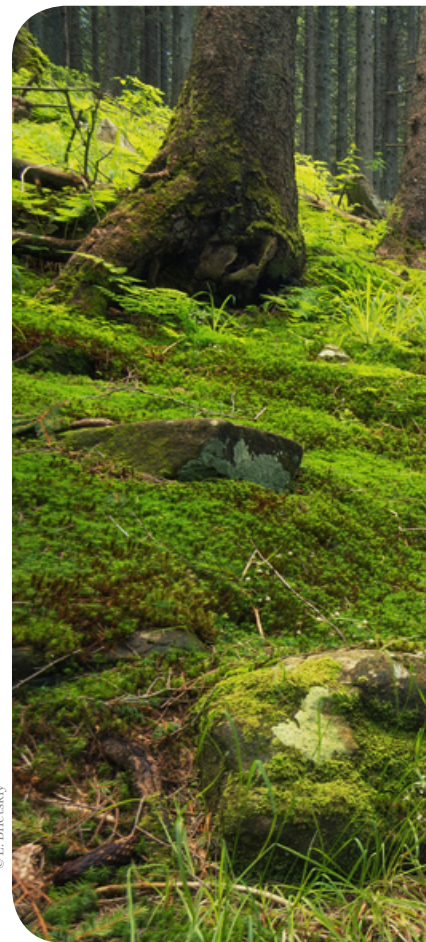
Puszcza Solska

Położona jest na styku Roztocza i Kotliny Sandomierskiej. Obejmuje kompleks leśny, w przewadze iglasty, głównie sosnowy (70% powierzchni).

Występują tu obszary bagienno-torfowiskowe, doliny rzek z niewysokimi wodospadami – progami (tzw. szumami). Spotkamy tu 135 gatunków ptaków, m.in.: bociana czarnego, gadożera (znajduje się tu jedno z nielicznych w Polsce stanowisk lęgowych tego okazu), orlika krzykliwego, trzmielojada, bielika, puchacza, głuszca, cietrzewia, żurawia, derkacza i zimorodka, kani rudej, podgorzałki, bielika, derkacza i wodniczka. Na szczególną uwagę zasługują ryby, które ze względu na dużą ilość czystych wód, znalazły tu schronienie. Dla wędkarzy gratką na pewno będą: piskorze, piekielnice, różanki, minogi strumieniowe lub głowacze białopłetwe. Baczni obserwatorzy zauważą bobry, łosie, jelenie i sarny.

Turyści w Puszczy Solskiej mogą przejść następującymi szlakami: „Centralnym”, „Krawędziowym”, „Walk Partyzanckich”, „Im. Władysławy Podobińskiej”, „Szumów”, czy „Nad Tanwią”. Istnieją też krótkie ścieżki spacerowe. Przebiega tędy również kilka szlaków rowerowych.

Kwatery noclegowe i ośrodki wypoczynkowe znajdują się w: Suścu, Majdanie Sopockim i Józefowie. W Suścu funkcjonuje też pole kempingowe.





Puszcza Niepołomicka

Dominuje w niej drzewostan sosnowy przeplatany z dębem, olchą i brzozą. Na terenie puszczy zostało utworzonych 6 rezerwatów florystycznych, chroniących zbiorowiska i stanowiska rzadkich gatunków roślin – relikty dawnej puszczy oraz zachowane fragmenty lasu pierwotnego. Ścisłej ochronie podlega skupisko brzozy niskiej na Wielkim Błocie – jako relikty epoki lodowcowej. Świat zwierząt Puszczy Niepołomickiej jest niezwykle bogaty, spotkamy tu m.in.: żubra, jelenie, dziki, sarny oraz zwierzynę drobną: lisy, zające i bażanty. W lasach liściastych występują wiewiórki, a liczne grupy nietoperzy. Spotkamy tu również padalca zwyczajnego oraz jaszczurkę zwiną. Występowanie obfitego pokarmu i starodrzewu sprzyja gniazdowaniu ok. 40 gatunków ptaków.

Agroturystyka i edukacja



Organizacje

Regionalne Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 „Tarnobrzaska Dolina Wisły”

ul. Sandomierska 27 39-400 Tarnobrzeg
(Zamek Dzikowski oraz dawna Stajnia i Ujeżdżalnia)
tel.: +48 531142000
e-mail: natura@um.tarnobrzeg.pl

BdPN Terenowa Stacja Edukacji Ekologicznej

Wołosate 7, 38-714 Wołosate
tel.: 13 461 06 50

Ośrodek Edukacji Ekologicznej

ul. Bełska 7, 38-700 Ustrzyki Dolne
tel. 13 461 10 91
e-mail: ond@bdpn.pl

Stowarzyszenie Agroturystyczne „Gospodarstwa Gościnne”

ul. Suszyckich 9, 36-040 Boguchwała
tel.: 692 050 291
e-mail: tupaj@agroturystyka.pl

W krainie ziół

wandalka56@wp.pl

Zapach ziół

edwardabartko@gmail.com

Naturalne rąk dzieła

jadwiga.kica@wp.pl

Warsztaty z naturą

glichow@gmail.com

Akademia Natury

ripky@interia.pl

Z naturą na Ty

hajstra@interia.pl

Naturalna chęć na przyrodę

global@pro.onet.pl

Jodłowanie po puszczy

Lidia Wiącek

Rajd z zielarzem

chutorgorajec@onet.eu

Opracowanie:
Hanna Krysińska , Piotr Maciejewicz

Opracowanie zostało zrealizowane przez Fundację Instytut na rzecz Ekorozwoju w ramach „Agroturystyka w sieci natury”
– projekt nr POIS.02.04.00-00-0083/16 dofinansowany ze środków
Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014–2020

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.

Czytaj więcej na stronie: www.pine.org.pl



Fundusze Europejskie
Infrastruktura i Środowisko



**Rzeczpospolita
Polska**



INSTYTUT
NA RZECZ
EKOROZWOJU

Unia Europejska
Fundusz Spójności



Projekt i realizacja:
Agencja Wydawnicza Ekopress

Korekta:
Urszula Glišńska

Fot. okładka:
shock

Wydawca:
Fundacja Instytut na rzecz Ekorozwoju
ul. Ludwika Nabelaka 15/1, 00-743 Warszawa

ISBN:
978-83-89495-73-0