

Polen

Storbyer med kultur

Alle byene i Polen har sin egen spesielle historie. Noen av dem er fulle av skatter fra fortiden, mens andre har bygget sin identitet i nyere tid.





Warszawa

Den mest pittoreske turistruten i hovedstaden i Polen, kjent som Royal Route, går fra det kongelige slottet som ligger i utkanten av gamlebyen mot Wilanów-palasset.

Warszawa er preget av polycentrisme. Byen tilbyr et stort antall steder beregnet på fritid, sosialt liv og forretningsmøter. Ta en tur på den trendy hovedpulsåren Krakowskie Przedmieście, Nowy Świat, Three Crosses Square og Saska Kępa-området. Den polske hovedstaden er full av grøntområder, og det er mange parker selv i den sentrale delen av byen. Ta en titt på et eksperimentelt prosjekt – takhagen til biblioteket ved Universitetet i Warszawa, eller tilbring en aktiv dag ved Vistulan Boulevards.

Warszawa er kjent for sine ultramoderne museer: Fryderyk Chopin-museet, Warszawa-opprørmuseet, Museum for moderne kunst, Senter for samtidskunst Ujazdowski-slottet og museet for polske jøders historie.

Den polske hovedstaden er et paradys for musikkelskere. Hvert femte år arrangerer byen den internasjonale pianokonkurransen Chopin. Du kan lytte til musikken til den store komponisten hver sommerhelg i Łazienki-parken, ansett som Warszawas mest attraktive grøntområde.



FIN UTFLUKT:
Fra Krakow er veien kort til Tatra-fjellene.

Krakow

Den tidligere hovedstaden i Polen var et historisk sete for konger, og er i dag en dynamisk metropol i utvikling – en by med kultur og kunst. Gamlebyen er omgitt av det grønne beltet til Planty Park, Jagiellonian University, Wawel Royal Castle og Kazimierz – severdigheter som alle er sterkt knyttet til Krakow.

Alle vandreturer begynner eller slutter på Main Market Square – det største middelaldertorget i Europa. Det er her byens mest berømte landemerker ligger, inkludert Mariakirken og kluthallen (Sukiennice), en markedshall fra 1500-tallet som fortsetter tradisjonen med handel den dag i dag.

Noen få skritt fra gamlebyen begynner Kazimierz. I dag et distrikt i byen, en gang en egen by, hovedsakelig bebodd av jøder mellom 1300- og 1800-tallet. Ortodokse jøder fra hele verden kommer hit for å ære fornemme rabbinere begravet på den gamle kirkegården i Kazimierz. For lokalbefolkningen og turister er dette kvartalet hovedsakelig synonymt med klubber, puber, restauranter og uteliv.

Antallet historiske monumenter i gamlebyen, Kazimierz og i Wawel Castle-komplekset når over tre tusen! Alt dette gjør Krakow til den mest besøkte byen i Polen. Det er også et flott utgangspunkt for turer til Malopolskie-regionen – Wieliczka saltgruve, Ojców, Zakopane og Tatra-fjellene.





Gdańsk, Sopot og Gdynia

Tre byer med hver sin historie og karakter danner et blomstrende storbyområde kjent som Tri-City.

Selv om de er nært forbundet, har Gdańsk, Gdynia og Sopot hver sin karakter. **Gdańsk** er forretnings- og kulturhovedstaden i Pommern-regionen, gjennomsyret av en historie som strekker seg over tusen år. Gamlebyen kan skryte av flotte rekkehus, gotiske kirker, Neptunfontenen og Artus-domstolen, som tidligere var sete for kjøpmennenes laug på den tiden da Gdańsk tilhørte hanseatene. Byens varemerke er den middelalderske havnekranen

som kalles Żuraw, som ble brukt til lasting og lossing av varer.

Sopot er en luksuriøs badeby, et sted for store arrangementer og et trendy shoppingområde. Det mest gjenkjennelige symbolet er brygga. Den stikker en halv kilometer ut i havet og er en av de lengste bryggene i Europa. Plac Zdrojowy, byens sentrale torg, er en forlengelse av brygga på land. Fyret som ruver over torget gir panoramautsikt over området, mens det nærliggende utendørs konserthuset er levende med musikk hele sommeren. Om vinteren blir torget en skøytebane.

Gdynia er det yngste medlemmet i Tri-City, en dynamisk by i utvikling, med fokus på næringsliv og sport så vel som turisme. Byen er kjent for sin design og kreative næringer, i tillegg til mange temahendelser, for eksempel Gdynia Design Days.

Ta også en titt på **Wrocław** – en by full av kultur og ... dverger som er gjemt over hele byen. Antall landemerker her, fra gotiske kirker til perler av modernisme ledet av UNESCO-listede Centennial Hall, er bare fantastisk.

Besøk fargerike **Poznań**, med sine berømte mekaniske geiter som stanges på toppen av

rådhuset, og Polens eldste messe. Nyt kulturelle festivaler, musikktradisjoner og alternativt teater.

Eller hvorfor ikke **Szczecin**? Omgitt av vann og kjent for sine maritime tradisjoner, blant annet som vert for de internasjonale Tall Ships Races. Nyt den fantastiske utsikten fra terrassen ved elven Wały Chrobrego, se en film på Pionier – en av de eldste kinoene i verden, eller beundre panoramautsikten over den fantastiske byen fra tårnet.

Polen

Blomstrende vinproduksjon

Til tross for at Polen ikke har rykte på seg å være et vinorientert land, har Polen faktisk rikelig med fantastiske vingårder. Den nåværende sesongen er da også den beste tiden for besøk på de vakkert beliggende vingårdene, og det å smake på produktene deres er absolutt verdt turen.



GOD VIN:

En vinbonde fra Jaworek vingårder i Miekinia byr på lokalt produkt av høy kvalitet.

Polske viner blir stadig mer populære og når høyere prisnivåer, og Polen har allerede over 330 vingårder. Viner fra Polen blir stadig mer populære blant både kjennere og lekmenn, og vingårdene blir ofte besøkt av både vinentusiaster og eno-reiselivsfans.

Fire polske regioner med det høyeste antall vingårder er: Małopolska, Lubuskie-regionen, Dolny Śląsk og Podkarpackie-regionen. Det er mange vinruter som tar sikte på å oppmuntre turister til å oppdage vingårdene i disse regionene, møte eierne og oppdage smaken av lokale viner og turistattraksjoner i nærheten.

Wine Trail i Małopolska, en tematisk kulturarv-rute i regionen, ble opprettet på grunn av den lokale vinodlingstradisjonen som dateres tilbake til Middelalderen. Av omtrent 100 vingårder i Małopolska har 45 vingårder blitt inkludert i Małopolska vinrute, og de største og mest populære er: Srebrna Góra, Nad Dworskim Potokiem, Wieliczka, Słońce i Wiatr og Janowice.

The Lubuskie Wine and Honey Trail – Druvin og biehonning er to av de eldste naturlige matvarene som har fulgt menneskehetens utvikling siden antikken. Middle Odra-regionen er stedet der industriell dyrking av vinranker har vart lengst i Nord-Europa, og det har påvirket landets åndelige og materielle arv. Bivavl har også hatt en rik historie, ivaretatt og videreført i hele Lubuskie-regionen. De største vingårdene er: Winnica Samorządowa, Stara Winna Góra, Saint Vincent, Krucza og vingården i Mierzęcín-palasset.

Øl- og vinruten i **Nedre Schlesia** inkluderer 20 vingårder og 11 bryggerier.

Jaworek vingårder (PL: Winnice Jaworek) i **Miekinia** spenner over nesten 20 hektar land, noe som gjør dem til en av de største vingårdene i Polen. Når det gjelder klima og vær, er Nedre Schlesias største fordel moderat temperatur, uten ekstremer om vinteren eller sommeren. Nedre Schlesia regnes som den varmeste regionen i Polen med den lengste vekstsesongen, og værforholdene spesielt i Trzebnica-åsene tilsvarer den berømte franske Burgund-regionen. Andre store vingårder i regionen



er: Świdnicka, Adoria, De Sas og Agat.

The Carpathian Wine Route er en avtale mellom tjueen vinprodusenter fra Polen og Slovakia, hvis eiere sammen med Association for Development and Promotion of the Carpathia Pro-Carpathian Region fra Rzeszów bestemte seg for å opprette den. Denne interessante avtalen kombinerer kulturturisme, en sakte turisme og etno-turisme. Dette omfatter ikke bare vingårder og entusiaster, men også den gastronomiske industrien. The Carpathian Wine Trail er et internasjonalt turistprodukt. De største vingårdene i regionen er: Piwnice Póltorak Wine & Spirits, Dwie Granice, Sztukówka, Pradoliny og Darius.

Men vinkultur er ikke bare vingårdene. Det er også vinfestivaler og arrangementer av alle slag.

Den største festivalen dedikert til vin i Polen finner sted i **Zielona Góra** (Lubuskie-regionen) hvert år i begynnelsen av september, og kalles Winobranie. De fleste polske vingårdene kommer sammen og viser sine verdifulle viner i sentrum av Zielona Góra. Hele byen forvandles til et stort vinparadis med vinsmaking, parader, dans, markeder, fornøylesparker og mye annet.



Polen

Spa- og kursteder

Å bo på et av de polske kurstedene kan være en uforglemmelig opplevelse. Sanatorier og spa-sentre utnytter skattene fra både kultur og natur: Turistattraksjoner, vakre landskap, mikroklima og naturressurser.



Når du reiser gjennom Voivodeship Pomorskie, finner du mange pittoreske spa-byer og steder. Imidlertid kan bare to steder i regionen skilte med den offisielle statusen til et kursted: Sopot & Ustka, perler som verden kan være sjalu på. Det er her tradisjon og modernitet møtes, og hvor nye fasiliteter dukker opp jevnlig.

Sopotorium Medical Resort & Spa i Sopot kombinerer et eksklusivt hotell med 110 rom med et helse- og velværesenter. Utformingen av rommene i seg selv forteller om ambisjoner. Eierne er drevet av den moderne ånden, og minner samtidig gjestene om spa-tradisjonene før krigen i Sopot. Både rom og fellesarealer er dekorert med bilder og veggmalier fulle av

historiske referanser. Inne på hotellet, som ligger nesten rett ved sjøen, er det gjort alt for å gi deg en god natts søvn og ta vare på helsen din.

Workshops for avslapning, utsikt over havet og profesjonell pleie av hele kroppen er det som utvikler spa-hoteller til ekte velværesentre. For å finne de mest populære spa-hotellene i **Pomorskie**, besøk pomorskie-prestige.com

Pomorskie-regionen er også stedet der spa-hoteller tilbyr behandlinger basert på produkter som regional honning, melk, hunderose, kamille eller tilia. Kosmetikken er originale produkter produsert i henhold til oppskrifter laget av spaenes eksperter.

BAZUNY Hotel * & Spa** i Kościerzyna

tilbyr for eksempel en massasje med regional honning. Behandling med jordbærprodukter, syrin-terapi eller en massasje med kasjubiske urter er flere eksempler på det rike tilbudet.

Sjekk hele tilbudet på **ølbad i Szymbark Hotel**: Ølbad tiltrekker seg både kvinner og menn. Siden øktene er eksklusive, deltar de stort sett i par. Et 45 minutter langt ølbad med musikk og stearinlys lar deg slappe av og får deg i godt humør. En spesiell blanding av urter og krydder som brukes i ølproduksjon, rik på B-vitaminer og mineraler, gjør huden fast og glatt. Lufting av vann i badekaret er også av stor betydning, da det letter og lindrer muskelspenninger. En ølkran i veggen er en glasur på kaken. Det gjør det

mulig å nyte ferskt øl fra Kaszubska Korona bryggeri (Kashubian Crown), som er brygget i Szymbark.

Saltgrotter i Wieliczka

Du kan som et alternativ til tradisjonelt spa tilbringe en ekstraordinær natt dypt under jorden. Langt borte fra bystøy garanterer spesielle kamre – plassert 135 meter under jorden – for en god natts søvn omgitt av saltvann fra "Wieliczka" Salt Mine Health Resort. The Health Resort er en del av saltgruven i Wieliczka – en velkjent attraksjon for besøkende som ble registrert på UNESCOs liste i 1978. Hemmeligheten bak feriestedets suksess er det fordelaktige mikroklimaet for saltgrotter som har vært brukt i helsevesenet

siden 1800-tallet. Den kjennetegnes av sin bakteriologiske renhet, den høye relative luftfuktigheten og et høyt innhold av natriumklorid samt magnesium, mangan og kalsium som alle har en positiv effekt på helsen. Et underjordisk opphold gir lettelse for mennesker som lider av sykdommer i øvre og nedre luftveier, astma og allergi.

Verdt å nevne og besøker også **Graduating Towers** i Ciechocinek. Det spesielle mikroklimaet til de polske Graduating Towers tiltrekker seg rekonvalesenter fra hele verden. Graduating Towers er i bruk på seks polske kursteder.

Mineraler og mikroelementer som finnes i saltlake har en svært gunstig effekt ved behandling av ulike tilstander:

Fra luftveisbetennelser, høyt blodtrykk og nevrose til generell utmattelse. De anbefales også for innbyggere i forurensede byområder, samt for tobakksrøykere. De bemerkelsesverdige Graduating Towers er Ciechocineks stolthet. De er det eldste og største komplekset av denne art i Europa. De gigantiske trekonstruksjonene støttes av syv tusen massive bjelker, dekket med bunter med børstetre og tilført vann fra lokale kilder som er rike på saltoppløsninger. Varmen og vinden får vannet til å fordampe og danne en tåke som er perfekt for innånding. Andre steder som gjør bruk av Graduating Towers: Konstancin nær Warszawa, Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój, Rabka og Solonka.



ØLBAD:
Godt for huden, og godt for
tørsten med egen tappekran ved
karkarnen.



CIECHOCINEKS STOLTTHET:
Graduating Towers.

Polen

Naturens underverker

Du trodde du måtte dra til Afrika for å se ørken? Ingenting kunne vært lenger fra sannheten. Kom til Małopolska-regionen og føl at du er i Sahara-ørkenen omgitt av trær!



BISON: I dag lever mer enn 500 individer i naturen i Białowieża-skogen.



Utforsk Błędowska-ørkenen

Ørkenen er 33 kvadratkilometer stor og ble dannet gjennom mange århundrer som et resultat av felling av trær for de lokale sølv- og blygruvene. Dette førte til utarming og til slutt til ørkindannelse av områder. En godbit for filmfans: Ørkenområdet ble brukt til å filme scener i polske klassikere som "Farao" og "In Desert and Wilderness".

Den siste urskogen i Europa er beskyttet av den eldste polske nasjonalparken.

Puszcza Białowieża (Białowieża-skogen), som ligger i det nordøstlige Polen, er en av de viktigste naturskattene i landet, da det er bare her du kan få et glimt av hvordan Europasletten så ut for tusenvis av år siden fra Østersjøen til Carpathian Mountains.

Parken ble opprettet i 1932. I 1976 ble den plassert på UNESCOs biosfære-liste, og tre år senere på UNESCOs verdensarvliste. Den europeiske bisonen, Europas største pattedyr som er reddet fra utryddelse, er kongen i denne urskogen. Den siste bisonen som bodde i naturen ble skutt i 1919, men disse fantastiske pattedyrene har blitt reproduisert på en lokal avlsgård og brakt tilbake fra utryddelse. I dag lever mer enn 500 individer i naturen i Białowieża-skogen.

Stolowe Mountains National Park ble opprettet i 1993. Den ligger i midten av Sudeten, i Klodzko-regionen på den polsk-tsjekiske grensen. Stolowe-fjellene er den

poliske delen av det store sandsteinslaget som ligger mellom Karkonosze, Bystrzyckie og Orlickie-fjellene.

Stolowe-fjellene, på engelsk kjent som Table Mountains, er det eneste eksempelet i Polen på fjell bygget av horisontalt lagt steinete lag. Den mer stive platen fungerer som grunnlaget, mens andre, som er mindre motstandsdyktige mot erosjon, ligger over. Disse steinene, kalt felles sandsteiner, flettet med mergler, ble opprettet i sedimentene i havet, som for over 100 millioner år siden nådde denne regionen. I syv millioner år har vind, vann og værforhold formet disse naturlige formasjonene til fantastiske former som ligner dyr, mennesker, sopp og bygninger.



Blant turistattraksjonene er det to store massiver. På 919 meter over havet er *Szczeliniec Wielki* den høyeste toppen med sin fantastiske stein-labyrint. Den nest høyeste toppen på 915 meter over havet, *Skalniak*, rommer labyrinten *Błędne Skały* (Errant Rocks). I nærheten av parken er det flere populære kursteder: *Polanica Zdrój*, *Duszniki Zdrój* og *Kudowa Zdrój*.

Verdt å nevne og besøke

Biebrzański nasjonalpark, den største av alle Polens nasjonalparker, beskytter Europas store naturlige flate av torvmyrer som strekker seg over elven Biebrza. Parkens største attraksjon er den praktfulle åpne og høye myr-topografien og det uvanlig rike dyrelivet og plantedekselet. Biebrza-elvens mose er kjent over hele verden som reirsted for mange sjeldne arter av europeiske akvatiske fugler og rovfugler. Tusenvis av turister fra hele verden strømmer hit hver vår for å observere og fotografere livet og skikkene til mange fantastiske flygende arter. Dalen er også Polens største dyreliv for elg, ulv, bever og oter.

BIEBRZANSKI NASJONALPARK:
Den største av alle Polens nasjonalparker.



SPEKTAKULÆRE FJELL:
Stolowe Mountains National Park .



Polen

Kulinariske ruter

Polens kulinariske kultur har alltid integrert elementer fra naboene, og det er også mange oppskrifter av jødisk opprinnelse.



OSCYPEK:
Hard sauemelkeost produsert
gjennom en tradisjonell
håndpresseteknikk.



I dag er den polske menyen fortsatt i endring, påvirket av forskjellige, noen ganger eksotiske smaker. De mest anbefalte rettene er: Pierogi (polske dumplings), bigos (jegerlapskaus), kotlet schabowy (polsk svinekotelett), gołąbki (kålroll), żurek (sur rugsuppe) og rosół (kyllingsuppe).

Det mest anerkjente merket til Małopolska er **Oscypek**. Sauemelkeost – hard, i Wallachian-stil, laget gjennom "pucenie", en tradisjonell håndpresseteknikk og produsert på fjellbeitene i Podhale i løpet av sommermånedene fra mai til september hvert år. Oscypek har en arkaisk form med lys gylden, skinnende hud og en særegen

røkt, litt salt smak. Det er et produkt med tradisjon som går tilbake til 1400-tallet, som tilhører den europeiske kategorien produkter merket "Protected Origination Designation" og beskyttet av EU-lov.

Et vodka-shot er et passende tillegg til festmåltider og hjelper deg med å fordøye maten. Polen har lenge vært kjent for å produsere utmerkede vodkaer og brennevin. I dag kan du bestille en godt organisert vodka-tur i enhver storby i Polen. Under turen vil du lære mer om landets drikkekultur og tradisjoner, smake på forskjellige typer polsk vodka, samt høre underholdende og rørende anekdoter om

betydningen og påvirkningen av denne alkoholen i Polen.

Polen er også et øl-elskende land, med bryggertradisjoner helt tilbake til Middelalderen. Det produseres av store bryggerier og små regionale bryggerier, håndverks- og bryggeripuber. Noen av bryggeriene holder dørene åpne for besøkende, som kan få et innblikk i ølproduserende prosesser og se noen ølrelaterte utstillinger, kombinert med ølsmaking.

Mer om de kulinariske rutene i Polen: www.nasliukowymyslaku.pl/menu/news/452/szlaki_en.pdf



Polen

Aktiv turisme

Sykling har blitt en av de mest populære aktivitetene i Polen. Tohjulsreiser er hyggelig, svært givende og miljøvennlig. Enten du vil sykle gjennom øde fjellveier, utforske landlige veier eller oppdage storbyer fra et sykkelsete – Polen er et perfekt valg for sykkelentusiaster.





Hvis du ønsker å nyte landskapet på sykkel, er det mange ruter i hver region. Er det en dagstur, en helgetur eller en måneds reise? Det er et alternativ for alle, siden det åpnes nye ruter nesten hver dag.

Sykkelrute Østersjøen (Eurovelo10)

I Polen har EuroVelo 10 blitt merket som R-10 og angitt i umiddelbar nærhet av sjøen, men i noen seksjoner går den over et dusin kilometer unna kysten. Lengden på ruten i Polen er omtrent 430 kilometer. Ruten starter ved den polsk-tyske grensen i Swinoujście og går gjennom de pittoreske badebyene Międzyzdroje, Kołobrzeg, Mielno, Ustka, Łeba og Hel. På tur gjennom disse

fantastiske stedene kan turistene beundre skjønnheten i den omkringliggende naturen (forlokkende våtmarker, bevegelige sanddyner, naturskjønne åser) og føle friskheten i havbrisen. Deretter når ruten byene Gdynia, Sopot og Gdańsk, hvor et stort utvalg av attraksjoner, arrangementer og steder venter på turister. Den neste delen av ruten går gjennom Elbląg og Frombork, hvor du kan ta et uforglemmelig cruise langs Vistula-lagunen eller se stjernene på det lokale planetariumet. Siste stopp på polsk område er Gronowo nær grensen til Russland.

Polsk seksjon som går gjennom gylne strender på den sørlige baltiske kysten og

tilstøtende områder er utvilsomt en av de vakreste delene av Baltic Sea Cycle Trail.

Ski i Polen

Det fjellrike landskapet i Polen er ideelt for skiløpere og snowboardere. I den sørlige delen av landet er det flere titalls feriesteder, noen med en lang tradisjon, noen nylig åpnet.

De mest kjente skiløypene er selvfølgelig i Zakopane. Zakopane har lenge vært ski-mekka for både polske og utenlandske skiløpere. Når du er der, vil du forstå hvorfor Zakopane eier tittelen "vinterens hovedstad i Polen". I tillegg til å være et av de største vintersportstedene i landet, ligger



det også vakkert til i den sørlige delen av Podhale-regionen ved foten av Tatra-fjellene, slik at du kan beundre fjelllets mektighet.

De mest populære skiløypene i Zakopane er Kasprowy Peak, til Gąsienicowa Meadow – og er over 7 kilometer lang. Rutene fra Nosal og Gubałówka er også veldig populære, med Szymoszkowa Clearing som favorittstedet for snowboarderne. Snowboardere er ikke glemt i Witów og Białka Tatrzańska nær Zakopane, der det er utarbeidet spesielle bakker for triks.

I Sudety er de mest besøkte bakkene i nærheten av Karpacz og Szklarska Poreba. Den mest kjente polske langrennsløypa er i Jakuszyce, der det største internasjonale

arrangementet finner sted – Piast Race.

Beskid-fjellene har moderne fasiliteter og konkurrerer med de utenlandske alpinanleggene – utstyret til skistedene i Jaworzyna Krynicka eller i Wierchomla matcher alle de beste europeiske bakkene. Jaworzyna-fjellene har moderne gondoler og den lengste opplyste bakken, 2,5 kilometer. Wisła, Szczyrk og Korbielów har også sine trofaste fans.

Verdt å nevne og besøke: The Green Velo Trail

Green Velo øst for Poland Cycling Trail, med en lengde på nesten 2 000 kilometer, er den lengste konsekvent merkede sykkelruten

i Polen. Den leder gjennom pittoreske områder i Øst-Polen og langs rolige asfaltveier. Løypa er delt inn i 12 såkalte «sykkelriker». Dette er attraktive regioner der lengre besøk er normen.

Besøkende kan dra nytte av over 100 sykkelturner på én dag eller i helgene rundt kongene i Øst-Polen – uten tvil de vakreste delene av landet. Det unike og mangfoldet i regionene som ruten går gjennom blir understreket som turistattraksjoner, både de som ligger direkte på ruten så vel som de som finnes innenfor den 20 kilometer lange korridoren på begge sider av ruten.

Les mer her: www.polen.travel