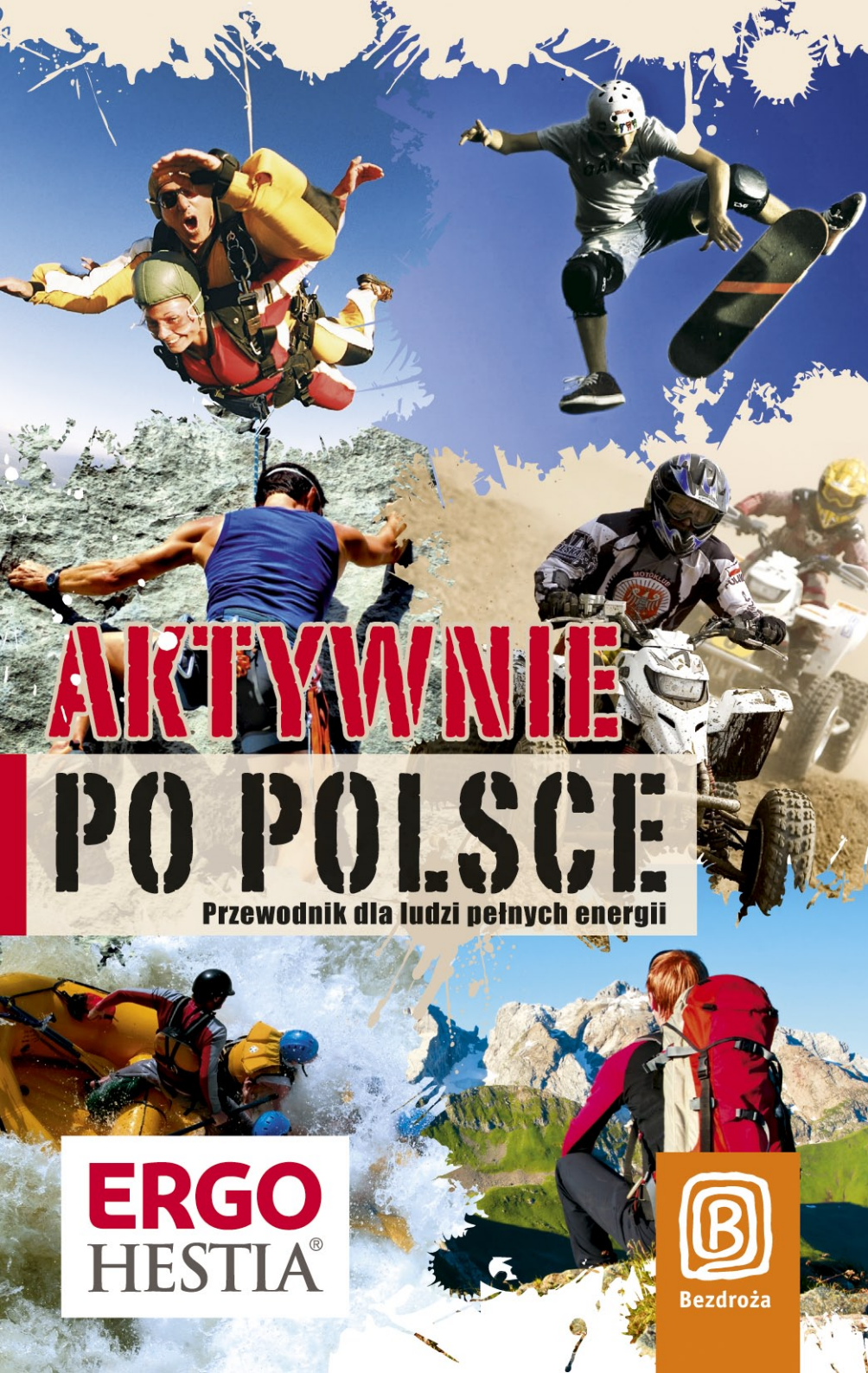




AKTYWNI PO POLSCE

Przewodnik dla ludzi pełnych energii

ERGO
HESTIA®



Bezdroża

Teksty: praca zbiorowa pod redakcją Krzysztofa Bzowskiego

Aktualizacja i uzupełnienia: Krzysztof Bzowski

Redaktor prowadzący: Agnieszka Krawczyk

Redakcja: Barbara Faron

Opracowanie kartograficzne:



www.amartmedia.eu

Koncepcja graficzna i projekt okładki: Dawid Kwoka

Rysunki: Andrzej Kubieniec

Skład: DAKA – Studio Graficzne

Zdjęcia na okładce: © Speedfighter / Fotolia.com, © Netzer Johannes / Fotolia.com,
© Mavrick / Dreamstime.com, © Tomasz Sibilski / Fotolia.com, © Uccrow / Fotolia.com,
© Oriol Roca / Fotolia.com, © Warren Goldswain / Fotolia.com

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawnictwo Helion dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawnictwo Helion nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: bezdroza@bezdroza.pl

<http://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://bezdroza.pl/user/opinie/?bep1a1>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I

ISBN: 978-83-246-4202-1

Copyright © Helion, 2012

SPIS TREŚCI

Aktywnie po Polsce. Przewodnik dla ludzi pełnych energii 5

Główne atrakcje Polski dla aktywnych 6

Gdzie najlepiej na... 7

Zwiedzanie

Mazowsze i Warszawa 11

Łódź i okolice 29

Górny Śląsk z Opolszczyzną 39

Kraków i okolice 51

Poznań i okolice 71

Wrocław i okolice 81

Pomorze Zachodnie – okolice Szczecina 95

Pobrzeże Słowińskie i centralna część Pomorza Zachodniego 109

Trójmiasto i Kaszuby 131

Okolice Bydgoszczy i Torunia 155

Warmia i Mazury 169

Podlasie i Suwalszczyzna 187

Ziemia Lubuska 207

Jura Krakowsko-Wieluńska 217

Góry Świętokrzyskie i Poniemie 231

Lubelszczyzna i Rostocze 245

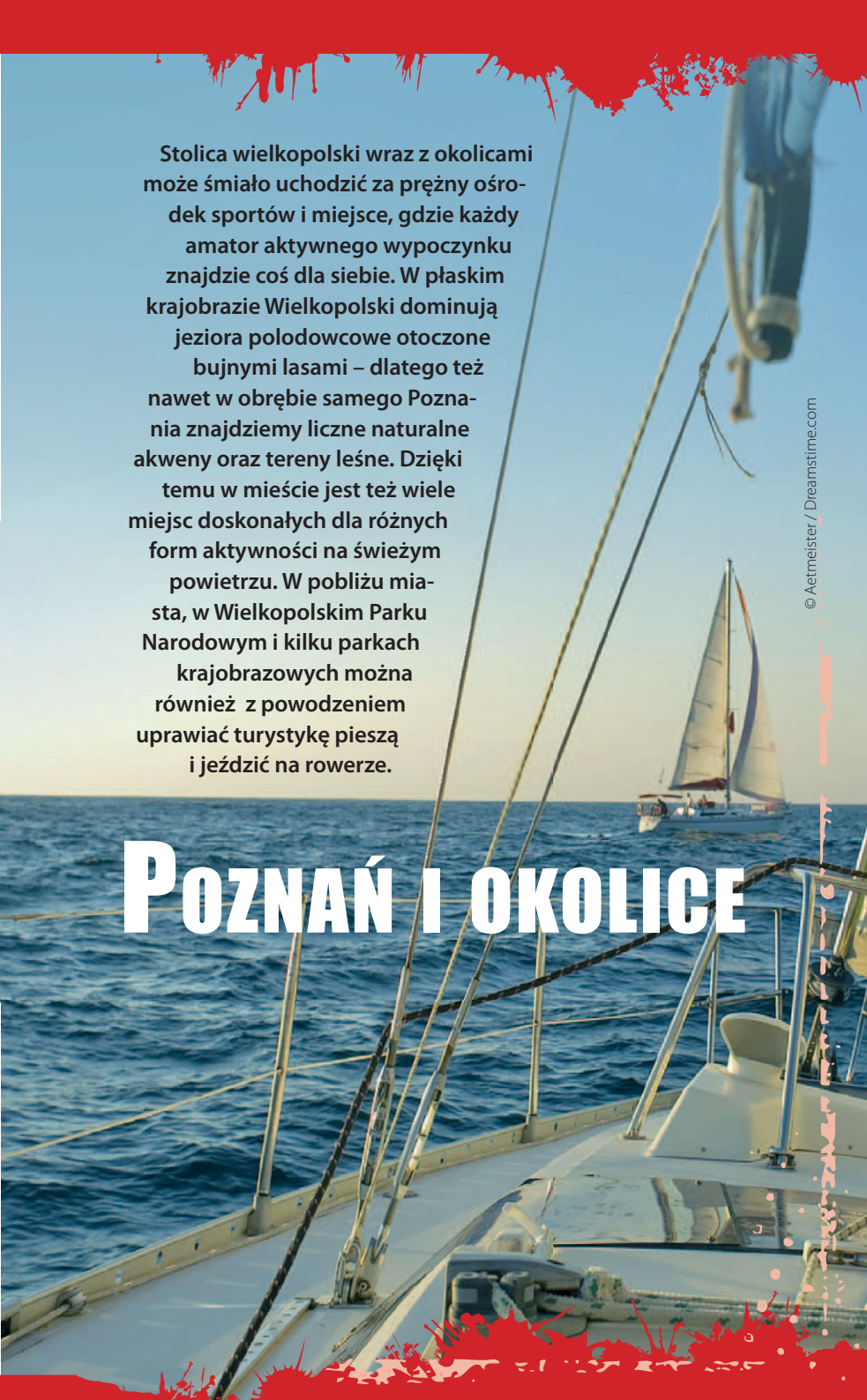
Sudety 259

Beskidy i Pogórza 283

Tatry i Podtatrze 313

Bieszczady i Podkarpacie 329



A photograph of a sailboat on a blue body of water under a clear sky. The boat's mast and rigging are visible in the foreground. In the background, another sailboat is visible on the horizon. The image is framed by a red decorative border at the top and bottom, resembling paint splatters.

Stolica wielkopolski wraz z okolicami może śmiało uchodzić za prężny ośrodek sportów i miejsce, gdzie każdy amator aktywnego wypoczynku znajdzie coś dla siebie. W płaskim krajobrazie Wielkopolski dominują jeziora polodowcowe otoczone bujnymi lasami – dlatego też nawet w obrębie samego Poznania znajdziemy liczne naturalne akwenty oraz tereny leśne. Dzięki temu w mieście jest też wiele miejsc doskonałych dla różnych form aktywności na świeżym powietrzu. W pobliżu miasta, w Wielkopolskim Parku Narodowym i kilku parkach krajobrazowych można również z powodzeniem uprawiać turystykę pieszą i jeździć na rowerze.

POZNAŃ I OKOLICE

POZNAŃ

Poznań ma wiele do zaoferowania dla osób aktywnych, spragnionych ruchu na świeżym powietrzu oraz wrażeń. Miasto bowiem nie tylko jest otoczone licznymi terenami leśnymi, ale także posiada wiele parków stanowiących atrakcyjne szlaki piesze i rowerowe. Ponadto Poznań słynie jako ośrodek sportów wodnych.

NA ZIEMI

Rozciągający się na północ od centrum **Park Cykada** jest jednym z najrozleglejszych terenów zielonych w śródmieściu Poznania. Wycieczka ze Starego Miasta stanowi niezłą wprawkę dla piechurów (ok. 30 min marszu). W XIX w. Wzgórze Winiarskie, jak wcześniej nazywano **Cykadę**, zostało zamienione w fort, zburzony po 1945 r. Na wzgórzu utworzono rozległy park, którego południowo-wschodni kraniec zajmują cmentarze żołnierzy poległych podczas obydwu wojen światowych.

Na miejscu dawnego toru saneczkowego, na wysokości ulicy Szelałowskiej powstał **tor rowerowy** do uprawiania **dirtu** – akrobacji na rowerach górskich oraz **four crossu** czyli równoległych wyścigów terenowych. Jazda wyboistą, 300-metrową trasą oferuje niesamowite emocje – zatem to propozycja dla rowerzystów żądnych mocnych wrażeń. Natomiast bardziej spokojni amatorzy ruchu na świeżym powietrzu zadowolą się spacerem ścieżkami rekreacyjnymi w sam raz do marszu z kijkami. Wędrówka alejkami Cykadeli nie tylko odpręży fizycznie, ale upłynie pod znakiem wrażeń estetycznych, jeśli np. wybierzemy trasę koło spiżowych rzeźb nóg, autorstwa Magdaleny Abakanowicz.

Brzegi **Jeziora Maltańskiego** są największym centrum rekreacyjnym Poznania. Na niewielkiej przestrzeni wokół akwenu amatorzy aktywnego wypoczynku mogą poświęcić czas co najmniej kilkunastu dyscyplinom sportowym. Przy południowym brzegu jeziora znajduje się całoroczny sztuczny **stok narciarski „Malta-Ski”** (ul. Wiankowa 2; tel. 61 8782222; <http://maltaski.pl>).

Stok ma długość 150 m. Na górę wwożą wyciągi: orczykowy i krzeselkowy. Zjazd na igielicie w letnim słońcu z widokiem na jezioro i opalających się może być niezapomnianym przeżyciem. Sprzęt narciarski wypożyczymy na miejscu. Obok stoku oddano w 1993 r. **letni tor saneczkowy** o długości 560 m. Jest tu też ściana wspinaczkowa na wolnym powietrzu.

Dookoła Jeziora Maltańskiego zbudowano alejki, tłumnie odwiedzane w słoneczne dni przez spacerowiczów, rolkarzy i rowerzystów. Gdyby ktoś zapomniał sprzętu, na terenie „Malta Ski” może pożyczyć łyżworolki lub rower i pojeździć po terenie Malty lub wybrać się na przejażdżkę do





© Oriol Roca / Fotolia.com

pobliskiego Nowego Zoo na wschód od zalewu. Kilkanaście kilometrów **tras pieszych** umożliwia chodzenie z kijkami (nordic walking). Na trasach spotkamy również licznych biegaczy. Ciekawostką tras biegowych jest tak zwany **time point**. Jedna z tras biegowych długości 5,3 km została przystosowana do treningu biegowego. Na starcie i na mecie zainstalowano czujniki mierzące prędkość. Na specjalnym wyświetlaczu koło mety można porównać swój czas z innymi biegaczami (więcej informacji na stronie <http://www.championchippolska.com>). Na północnym brzegu Malty możemy z kolei skorzystać z pola do starej francuskiej gry w **bule**, zaadaptowanej na dobre w stolicy Wielkopolski. W sąsiedztwie znajdują się tory do gry w kręgle. Poznań może pochwalić się jedynym w Polsce profesjonalnym **torem wyścigowym** posiadającym homologację do organizowania wyścigów samochodowych i motocyklowych. **Tor „Poznań”** (ul. Wyścigowa 3, Przeźmierowo; tel. 61 8143511; <http://www.aw.poznan.pl/tor/>) położony jest w zachodniej części miasta, przy drodze wylotowej w kierunku Świecka, w sąsiedztwie lotniska Ławica. Nie tylko zawodowcy i członkowie Automobilklubu Wielkopolskiego mogą spróbować swoich sił za „kółkiem” i wyzwolić dawkę adrenaliny przy dużej prędkości pojazdu. Tor długości 4083 m czynny jest dla wszystkich chętnych dwa razy w tygodniu. Termin treningu ogłaszany jest każdorazowo w Internecie na stronie Automobilklubu Wielkopolskiego, który jest gospodarzem obiektu.

Niezwykle oryginalną atrakcją przyrodniczą Poznania jest **rezerwat „Meteoryt Morasko”**. To doskonałe miejsce na dłuższą, pieszą wycieczkę. Do rezerwatu zlokalizowanego na północnych obrzeżach grodu Przemysła wyznakowano z osiedli na północy miasta **szlak turystyczny** w kolorze żółtym. Wycieczkę zaczynamy na przystanku autobusowym na osiedlu Batorego (ul. Umultowska). Idziemy za znakami na północ. Po ok. 1 km mijamy budynki Wydziału Fizyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i kierujemy się w stronę osiedla Umultowo. Koło kościoła 5,7 km od początku szlaku skręcamy w lewo w pola w stronę widocznej Góry Moraskiej (154 m n.p.m.). Mijamy przystanek MPK w Morasku. Po 8 km od początku trasy docieramy do rezerwatu. Na najwyższym wzniesieniu w okolicy Poznania znajduje się grupa **siedmiu kraterów**. Powstały one w wyniku uderzenia w ziemię odłamków syderytu – meteorytu żelaznego. Największy krater ma średnicę 11,5 m i głębokość 60 m. Zagłębienia położone są w pięknym otoczeniu lasu dębowo-grabowego, czyli grądu. Część kraterów wypełnia woda tworząca malownicze jeziorka. W 1976 r. utworzono tu rezerwat „Meteoryt Morasko” liczący 55 hektarów. Z rezerwatu szlak żółty prowadzi dalej na południe w stronę

osiedla Sobieskiego w Poznaniu, gdzie po pokonaniu 11,3 km od początku wycieczki przekraczamy nasyp kolejowy i kończymy wycieczkę na pętli Poznańskiego Szybkiego Tramwaju, skąd możemy pojechać autobusem do centrum. Trasa przeznaczona jest też dla rowerzystów.

Rowerzyści mają do dyspozycji w rejonie Poznania kilkaset kilometrów tras kolarskich. Najbardziej polecana jest oznakowana tak zwana „**wielka pętla**” wokół stolicy Wielkopolski – oznakowana trasa „Pierścienia Rowerowego Dookoła Poznania”, licząca przeszło 173 km długości. Można oczywiście trasę skrócić, dzieląc na odcinki pokonywane z bazy w Poznaniu. Trasę zaplanowano tak, że w każdym momencie można wrócić, bo wielka pętla połączona jest z miastem siedmioma łącznikami. Szlak wyznaczają pomarańczowe kwadraty z piktogramem roweru, a pod nim czarny znak kierunku. Na trasie zobaczymy piękne, polodowcowe jeziora, przejedziemy przez leśne tereny Wielkopolskiego Parku Narodowego oraz kilka rezerwatów (m.in. „**Meteoryt Morasko**”). Wytyczono ją częściowo publicznymi drogami asfaltowymi, zaś wiele odcinków prowadzi duktami leśnymi. Zarówno do tego szlaku, jak i do pozostałych długodystansowych szlaków rowerowych w Wielkopolsce można pobrać ze strony <http://www.gpswielkopolska.pl> pliki ze śladami tras do GPS.

NA WODZIE

W północno-zachodniej części Poznania znajdują się trzy jeziora – to jedno z ulubionych miejsc wypoczynku poznańskich. **Jezioro Kierskie** to największy zbiornik wodny w granicach Poznania. Liczy 310 ha powierzchni. Jest też bardzo głębokie (37 m). W **Kiekrzu** na północnym brzegu jeziora znajduje się kilkanaście wypożyczalni żagliwek, kajaków i rowerów wodnych. Znajdzie się także coś dla miłośników kit-surfingu i surfingu. Zimą na jeziorze można spotkać bojerowców, fanów ice-boardu i paralotniarzy na łyżwach i nartach.

Przy południowym brzegu w **Krzyżownikach** znajduje się jedyne czynne **kąpielisko** (kilkadziesiąt metrów piaszczystej plaży) i wypożyczalnia kajaków i rowerów wodnych (15 zł/godz. kajak 2-osobowy, rower wodny 20 zł/godz., dojazd autobusem nr 61 z centrum, następnie na piechotę przez las). Znacznie mniejsze **jeziora Strzeszyńskie i Rusalka** usytuowane na wschód od Jeziora Kierskiego stanowią ulubione kąpieliska w Poznaniu. Łączy je nie tylko popularność wśród poznańców, ale podobna wielkość (Strzeszyńskie ma 33 ha, a Rusalka 36 ha). Przez obydwa przepływa rzeczka Bogdanka, a oddziela je od siebie kilka kilometrów terenów leśnych. Nad północnym brzegiem jeziora Rusalka, zlokalizowanego zaledwie 2 km na północny zachód od Starego Miasta, znajduje się 100-metrowa piaszczysta, strzeżona plaża z pomostem. Latem można tu spotkać również amatorów wędkowania. Wypożyczenie kajaków nad Rusalką kosztuje 12 zł/godz., a roweru wodnego 17 zł/godz. Można też skorzystać z 3-osobowej łodzi wiosłowej w tej samej cenie.

Nad Jezioro Strzeszyńskie dostaniemy się autobusem nr 95 z pętli Ogrody. Należy wysiąść na przystanku Strzeszynek. Stąd idziemy na zachód kilkaset metrów przez las. Jezioro Strzeszyńskie jest uważane za najpiękniejszy teren rekreacyjny Poznania. Mimo wielkiej popularności i okresowo zanieczyszczonej wody amatorzy pływania chętnie wypoczywają na **plaży** położonej na wschodnim brzegu jeziora. Ponieważ jest ono również bardzo głębokie (17,8 m), upodobałi je sobie amatorzy nurkowania. Na miejscu jest wypożyczalnia kajaków i rowerów wodnych. Dookoła można spacerować wzdłuż brzegu, w większości porośniętego lasem.

Najbardziej znanym akwenem, znakomitym do uprawiania sportów wodnych, jest **Jezioro Maltańskie** we wschodniej części miasta. Akwen powstał na skutek spiętrzenia wody na rzece Cybinie. Jezioro zajmuje powierzchnię 64 ha (długość 2220 m, szerokość 460 m, maksymalna głębokość 5 m). Tutaj na nowoczesnym torze regatowym rozgrywane są zawody wioślarskie

rangi krajowej i międzynarodowej. Niestety, ze względu na możliwość uszkodzenia kosztownych urządzeń toru wodnego, wodniacy-amatorzy nie są wpuszczani na wodę. Przy południowym brzegu Malty, w kompleksie Ski-Malta znajduje się plaża oraz **kąpielisko strzeżone**. Zaś obok urządzono pomysłowy i bezpieczny plac zabaw dla dzieci.

W POWIETRZU

W podpoznańskiej **Kobylnicy** znajduje się **lotnisko** aeroklubu wielkopolskiego (**Aeroklub Poznański im. Wandy Modlibowskiej**, Lotnisko Kobylnica koło Swarzędza; tel. 61 8780725; <http://www.aeroklub.poznan.pl>). Można stąd wybrać się samolotem na lot widokowy i zobaczyć z powietrza Poznań. Sekcja spadochronowa aeroklubu oprócz standardowych kursów spadochronowych oferuje skoki w tandemie razem z instruktorem, reklamując je jako najbardziej niezwykły prezent, jaki można zgotować najbliższemu. Paralotniarze zapraszają na loty swobodne z instruktorem (start za pomocą wyciągarki) lub na paralotnie z napędem plecakowym. Do dyspozycji mają też motoparalotnie z podwoziem kołowym. Po dłuższym szkoleniu można stać się właścicielem szczytnej licencji pilota szybowcowego.

WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

Najbardziej popularnym miejscem rekreacji pod Poznaniem jest teren Wielkopolskiego Parku Narodowego leżącego 15 km na południe od stolicy Wielkopolski, pomiędzy Wartą a drogą krajową z Poznania do Wrocławia. Na obszarze 7,6 tys. ha ochronie podlegają relikty krajobrazu lodowcowego – jeziora, pagórki kemowe, ozy (wały piaskowo-iłowe) otoczone dostojnymi lasami sosnowo-dębowymi.

NA ZIEMI

Na terenie parku wytyczono siedem tras wycieczkowych przeznaczonych zarówno dla amatorów wędrówek pieszych, jak i rowerzystów. Latem i w pogodne weekendy bywa tu tłoczno.

Najpopularniejszy szlak czerwony o długości 9,5 km prowadzi z Osowej nad małownicze **Jezioro Góreckie** i Jezioro do Puszczykówka. Okolice jeziora to najpiękniejszy fragment Wielkopolskiego Parku Narodowego. Następnie szlak prowadzi wschodnim brzegiem na północ. Mija ładny **pałac w Jeziorach** i niebawem skręca z drogi w leśny dukt na wschód do Puszczykowa.

Szlak niebieski długości 13 km, prowadzący z Mosiny do Stęszewa w północno-wschodniej rubieży parku, jest najdłuższy. Trasa zaraz po opuszczeniu Mosiny ginie w dorodnym borze. Pierwszym ciekawym miejscem jest **Kociołek** – małowniczo położone jeziorko, otoczone lasem. Na południowym brzegu Jeziora Góreckiego szlak wykręca na zachód. Dalej biegnie wzdłuż Jeziora Łódzkiego i Witobelskiego do Stęszewa. Tu piechurzy mogą wsiąść do pociągu do Poznania, zaś bardziej zaawansowani pasjonaci wędrówek i rowerzyści mogą pomknąć następne 10 km niebieskim szlakiem wzdłuż Jeziora Tomickiego i wrócić do Poznania pociągiem ze stacji Skrzynki.

Żółty szlak prowadzi z Puszczykowa do Puszczykówka i liczy 12 km. W Puszczykowie warto zobaczyć **Muzeum pod Totemem**, zarazem pracownię słynnego autora książek podróżniczych – Arkadego Fiedlera. Miasteczko jest ciche i spokojne. Trasa wycieczki wiedzie z dworca kolejowego na zachód. Wkrótce docieramy do szosy Poznań–Mosina. Za nią wznosi się krawędź wysoczyzny morenowej zwanej „**Górami Puszczykowskimi**”. Ścieżka zagłębia się w piękny las. Wije się, dosyć często zmieniając kierunki. Warto patrzeć uważnie na znaki! Mijamy strome wąwozy o wysokich ścianach. Niebawem trasa dociera nad brzeg Jeziora Jarosławieckiego. Następnie przechodzi obok Głazu Leśników, a potem skręca na wschód. Mijamy **rezerwat „Wąwóz Pojniki”**, pokryty pniami zwalonych drzew. Wycieczkę kończymy w Puszczykówku.

Rowerzyści mogą przyjemnie dotrzeć do parku, podążając z Poznania brzegiem Warty, gdzie wytyczono **ścieżkę rowerową**. Początek ma ona u zbiegu ulic Królowej Jadwigi i Dębina. Przez Luboń dociera do dworca kolejowego w Puszczykowie i dalej ulicą Dworcową prowadzi do parku. Oznakowana jest na czerwono. Na wiosnę należy być przygotowanym na to, że niektóre odcinki nad Wartą mogą być zatopione przez rzekę.

NA WODZIE

Jezioro Jarosławieckie jest jedynym miejscem na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego, w którym można się kąpać. Posiada niewielką powierzchnię (13 ha), ale jest tu cicho i spokojnie. Żeby tu dotrzeć, należy samochód zostawić na parkingu przy drodze z Komornik Górnych nieopodal Jarosławca. Betonową drogą trzeba przejść ok. 1 km przez las na południowy zachód nad jezioro. **Kąpielisko** nie jest duże. Zejścia do wody są łagodne, a przy brzegu jest płytko. W pobliżu znajdują się drewniane stoliki, przy których można się posilić.

Okolice **Jeziora Góreckiego** to najpiękniejszy fragment WPN. Akwen należy do jezior rynnowych, z wysokimi brzegami porośniętymi trzciną. Z brzegów dobrze widać dwie wyspy: Kopczysko i Wyspę Zamkową.

ROGALIŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Na południowy wschód od Puszczykowa i Mosiny po obydwóch stronach Warty rozciąga się Rogaliński Park Krajobrazowy. Ustanowiono go dla ochrony skupiska dębów – jednego z największych w Europie – oraz malowniczych starorzecz Warty.

NA ZIEMI

Według rachunków z lat 90. XX wieku na terenie Rogalińskiego Parku Krajobrazowego znajdowało się 1435 prawnie chronionych wiekowych dębów szypułkowych, w tym słynne cztery okazy w parku przy **pałacu w Rogalinie**. Trzy z nich: Lech (obwód 6,8 m wysokość 19,5 m), obumarły Czech (obwód 7,5 m, wysokość 23 m) i Rus (obwód 9 m i wysokość 19,5 m) stoją opodal skarpy opadającej do **starorzecza Warty**. Ochronie nadwarciańskich dębów służy również **rezerwat „Krajkowo”** o powierzchni 140 ha, obejmujący starorzecza i łęgi nadwarciańskie. Najciekawsze widoki można podziwiać na południowy zachód od szosy z Rogalinka. Spacer nad skarpe opadającą w kierunku starorzecza, czyli pozostałości dawnego koryta Warty, stanowi ciekawą propozycję na 2- lub 3-godzinny spacer. Dla miłośników ptaków będzie to również gratka, gdyż nad Wartą znajdują się lęgownice czapli siwej.

Najbardziej wymagającą kilkugodzinną wycieczką jest **wędrówka** czerwonym szlakiem z Puszczykowa na południowy wschód do pałacu w Rogalinie. Trasa przeznaczona jest również dla **rowerzystów**. Początkowo prowadzi brzegiem Warty. Przekracza rzekę i odsuwa się od skarpy kierując nas w stronę Rogalina. Ostatni odcinek prowadzi przez piękny park pałacowy. W czasie marszu widzimy meandrującą Wartę oraz pozostałości wielu starorzeczy.



INFORMACJE PRAKTYCZNE

Informacja turystyczna

- ▶ **Centrum Informacji Miejskiej**, ul. Ratajczaka 44; tel. 61 8519645; <http://www.cim.poznan.pl>; otwarte: pn.–pt. 10.00–19.00, sb. 10.00–17.00.
- ▶ **Centrum Informacji Turystycznej**, Stary Rynek 59/60; tel. 61 8526156; otwarte: 1 V–15 X pn.–pt. 09.00–20.00, sb. od 10.00, nd. 10.00–17.00, 16 X–IV pn.–pt. 10.00–18.00, sb. i nd. 10.00–17.00.

INFORMATOR

ZIEMIA

Bule, kręgle:

- ▶ **Bula Park**, północny brzeg Jeziora Maltańskiego, tel. 61 8772978; <http://malta.poznan.pl>; otwarte: IV–IX. Gra w bule, kręgle.

Golf:

- ▶ **Bachalski Sport Park**, ul. Wichrowa, Poznań; tel. 61 6638575; <http://www.sportpark.pl>. Pole golfowe 9-dółkowe (par 27), na miejscu działu Akademia Golfa, dając możliwość nauki gry pod okiem fachowych instruktorów.
- ▶ **Golf Club Bytkowo**, Bytkowo koło Rokietnicy, ul. Pawłowicka 3b; tel. 61 6650656; <http://www.golfclub-bytkowo.pl>. Pola 18- i 6-dółkowe, driving range; tylko 5 km na północny zachód od Poznania.
- ▶ **Malta, Golf driving range**, ul. Wiankowa 2, Poznań; tel. 61 8782222; <http://maltaski.pl>. Pole podzielone jest na 21 stanowisk, na których można trenować uderzenia golfowe.

Jazda konna:

- ▶ **Klub jeździecki Pony**, ul. Biskupińska 10a, Poznań; tel. 618422845; <http://www.pony-poznan.pl>.
- ▶ **Ośrodek Jeździecki Rancho**, ul. Beskidzka 164, Poznań; tel.

61 8488146; <http://www.rancho.poznan.pl>.

- ▶ **Szkoła Jazdy Konnej „Stajnia Niwka”**, Niwka Stara 28 koło Puszczykowa; tel. 61 8133400; <http://www.niwka.poznan.pl>. Stajnia na obrzeżach Wielkopolskiego Parku Narodowego, można stąd wyjechać na wycieczki konne.

Paintball:

- ▶ **Agencja Eventowa „Trygon”**, ul. Boczowska 8, Poznań; tel. 61 8520055; <http://trygon.pl>. Organizacja gier na kilku różnych polach, m.in. w jednym z fortów dawnej Twierdzy Poznań oraz w zakładach amunicyjnych w lasach pod miastem.
- ▶ **Igor Adventure**, ul. Gwiaździsta 7, Poznań; tel. 695409002; <http://www.igor-adventure.pl>. Ogromny, jeden z największych w Polsce poligonów paintballowych, 18 ha z zabudowaniami sztucznej wioski, bazy wojskowej i osady na bagnach; organizacja gier w innych miejscach: opuszczonych halach przemysłowych i magazynach, fortach Twierdzy Poznań itp.
- ▶ **MK Sport**, ul. Przełom 8, Poznań; tel. 61 8701770; <http://www.mkSPORT.com.pl>. Organizacja gier i imprez paintballowych na różnych polach w mieście oraz regionie, a nawet w bunkrach Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego.
- ▶ **Paintball w Mieście**, ul. Towarowa 33c, Poznań; tel. 606534545, <http://paintballwmiescie.pl>. Jedyne pole do paintballu w samym centrum miasta: na terenach kolejowych i magazynach koło głównego dworca PKP.
- ▶ **Poznań-Paintball**, ul. 28 czerwca 1956 r. nr 352 (fort IX a „Witzleben”); tel. 511205855; <http://www.poznan-paintball.pl>. Gry w doskonale zachowanym XIX-wiecznym forcie Twierdzy Poznań.

Quady, motocross:

- ▶ **Agro-Cros**, Otusz 18a koło Buku; tel. 61 8949187; <http://www.cros-quady.pl>. Tor do jazdy na quadach i motocrossu, wypożyczalnia quadów i nauka jazdy.
- ▶ **M & R Duda**, Błazejewko 1 koło Kórnik; tel. 602245460; <http://www.extreme-sprzet.pl>. Wypożyczanie quadów.
- ▶ **Wypożyczalnia Quadów „Grizyly”**, ul. Krauthofera 52, Poznań; tel. 601640103; <http://www.quady-wypożyczalnia.pl>. Wypożyczanie pojazdów i organizacja wypraw całonocnych w okolicach Poznania, własny tor w Głuchowie 30 km na południe od miasta.

Wspinaczka:

- ▶ **Avana**, ul. Bolesława Krzywoustego 72 (Kinopolis), Poznań; tel. 61 6103040; <http://scianka.avana.pl>. Duże centrum wspinaczkowe.
- ▶ **Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej „Akwen”**, Czerwonak, ul. Leśna 6; tel. 61 8121404; <http://www.akwenczerwonak.pl>. Duża ścianka wspinaczkowa na wolnym powietrzu.
- ▶ **Ścianka wspinaczkowa AZS**, Hala AZS, ul. Pułaskiego 30, Poznań. Przy kortach tenisowych.

WODA

Parki wodne, pływalnie:

- ▶ **Basen Chwiałka**, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji – Oddział Chwiałka, ul. Chwiałkowskiego 34, Poznań; tel. 61 8330511; <http://www.chwiałka.poznan.pl>. Kąpielisko kryte (2 baseny) i odkryte (na odkrytym prócz basenów 3 basenów są zjeżdżalnie); kursy pływackie.
- ▶ **Basen Termy Maltańskie**, ul. Termalna 1, Poznań; tel. 61 2226161; <http://www.termymaltanskie.com.pl>. Oferują 11 basenów sportowych i rekreacyjnych w otoczeniu naturalnych roślin. Do tego zjeżdżalnie i wiele innych atrakcji.
- ▶ **Pływalnia „Delfin”**, Centrum Kultury Fizycznej „Akwen”, ul. Piłsudskiego 3,

Koziegłowy; tel. 61 8111151; <http://www.akwenczerwonak.pl>. Kryta pływalnia z 3 basenami i różnymi atrakcjami (zjeżdżalnie, hydromasaże), obok centrum fitness, masaże i sauny.

- ▶ **Pływalnia Atlantis**, os. Batorego 101 (przy gimnazjum nr 12), Poznań; tel. 61 8276070; <http://www.atlantisplywalnia.pl>. 2 baseny i brodzik dziecięcy, hydromasaże, zjeżdżalnie, jacuzzi, sauny, solarium, fitness.
- ▶ **„Wody Raj”**, ul. Kosynierów 1, Swarzędz; tel. 61 6509250; <http://www.scsir.swarzedz.pl>. 2 baseny i basen dziecięcy z minizjeżdżalnią, 2 duże zjeżdżalnie, hydromasaże, dzika rzeka, jacuzzi.

Jachting:

- ▶ **Harcerski Klub Żeglarski** – Klub Sportowy Navigare, ul. Wilków Morskich 10/11, Kiekrz; tel. 515186315; <http://www.navigare.com.pl>. Kursy żeglarskie, wypożyczanie żaglówek.
- ▶ **Jacht Klub Wielkopolski**, ul. Wilków Morskich 17/19, Kiekrz; tel. 61 8482681; <http://jkw.poznan.pl>. Można tu pożyczyć łódkę i pożeglować po Jeziorze Kierskim.

POWIETRZE

Loty paralotnią, skoki spadochronowe:

- ▶ **Poznańska Szkoła Latania na Paralotniach**, os. Rusa 137/2; tel. 61 8779701; <http://www.paralotnie.webhost.pl>. Nauka latania na paralotniach, z napędem plecakowym i motoparalotniach na podwoziu kołowym, loty tandemowe i widokowe.
- ▶ **Szkoła Spadochronowa Skyline**; tel. 602767647; <http://www.spadochron.pl>. Grupa doświadczonych instruktorów skoków sekcji spadochronowej poznańskiego aeroklubu, skoki tandemowe i szkolenia spadochronowe; skoki odbywają się najczęściej nad lotniskiem Bednary koło Tuczna, 30 km na północny wschód od Poznania.



AKTYW NIE PO POLSCE

20 regionów

Główne atrakcje dla
aktywnych zebrane na
początku przewodnika

Gdzie najlepiej na... – podział
Polski pod względem możliwości
uprawiania danego sportu

Obszerne informacje
praktyczne

Zapraszamy na wakacje z adrenaliną! *Aktywnie po Polsce. Przewodnik dla ludzi pełnych energii* to propozycja stworzona z myślą o turystach nastawionych na łączenie wybieczki krajoznawczej z wysiłkiem fizycznym. Nie trzeba mieć wspaniałej kondycji, aby spędzić urlop w ruchu. **Ideą przewodnika jest stworzenie listy miejsc z możliwościami aktywnego wypoczynku dla wszystkich!** Każdy znajdzie tu coś dla siebie – stoki narciarskie, szlaki kajakowe, rowerowe i piesze, kąpieliska i aquaparki, miejsca do wspinaczki i wiele, wiele innych.

Podział na żywioły w obrębie 20 opisywanych regionów pozwala na lepszą orientację w treści przewodnika. Miłośnicy bardziej ekstremalnych przeżyć znajdą dodatkowe propozycje aktywnego wypoczynku w ramach z informacjami praktycznymi na końcu każdego rozdziału.

Nr katalogowy: 7700



Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900



Bezdroża

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://bezdroza.pl/promocje>

Przewodniki najchętniej czytane:

• <http://bezdroza.pl/bestsellery>

Zamów informator podróżniczy:

• <http://bezdroza.pl/newsletter>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 230 98 63

e-mail: bezdroza@bezdroza.pl

<http://bezdroza.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-4202-1



9 788324 642021 >