

# Na szklanke mineralnej i spływ kajakiem

Perły małopolskich wód mineralnych na 2013 rok przewidziały specjalne atrakcje. Na przykład Krynica zaprasza do udziału w obchodach 220-lecia uzdrowiska, a Muszyna proponuje nowożeńcom sadzenie drzew w „ogrodzie miłości”. Na miłośników kameralnej atmosfery czekają też domy zdrojowe w Żegiestowie i Wysowej

## Maja Hawranek

**W Małopolsce jest wiele uzdrowisk i miejscowości słynących z leczniczych wód, czystego powietrza oraz pięknego krajobrazu. Oto niektóre z nich.**

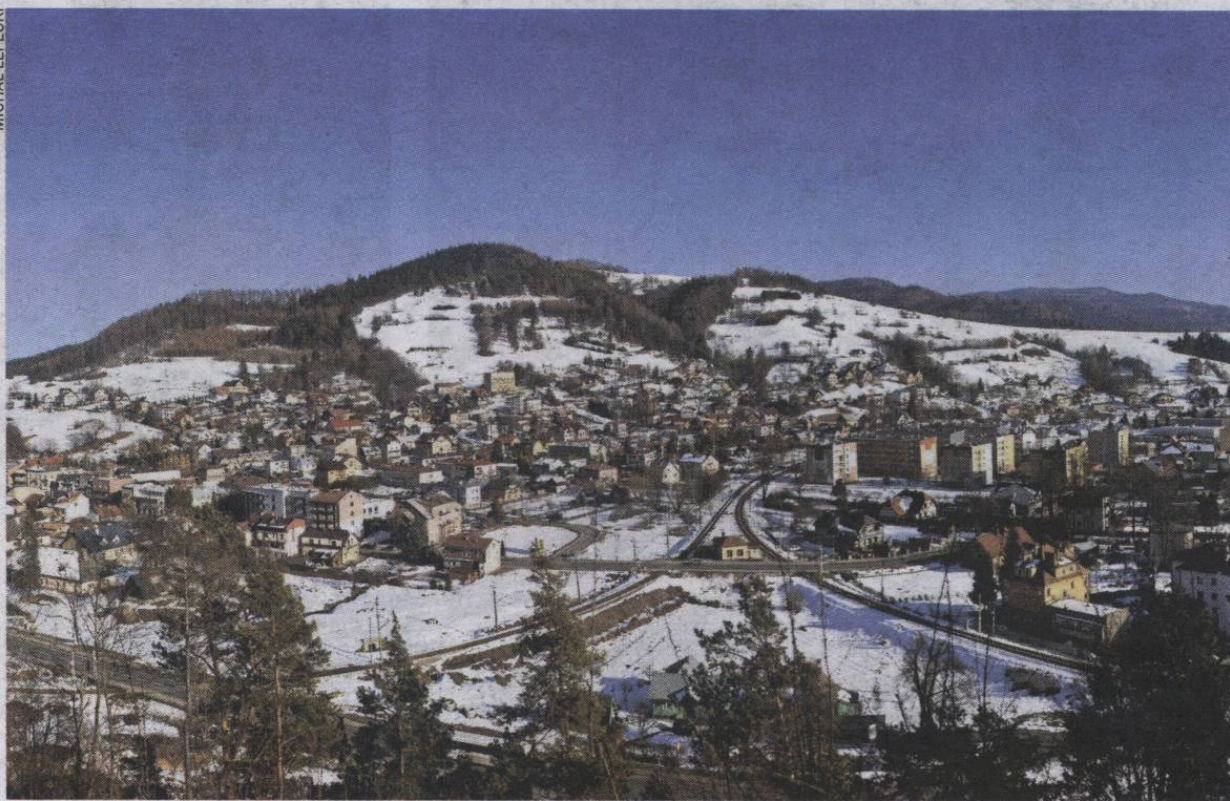
### Muszyna

Położona w dolinie rzeki Poprad Muszyna słynie ze wspaniałych siatekarek i leczniczych wód. Na terenie pobliskiego Popradzkiego Parku Krajobrazowego znajduje się jedna piąta polskich zasobów wód mineralnych.

W Muszynie jest kilka ogólnodostępnych źródeł i trzy pijalnie. Na przykład Antoni oferuje wodę z dużą ilością magnezu, która pomaga w leczeniu osteoporozy i otyłości. W tutejszych uzdrowiskach leczy się przede wszystkim schorzenia układu oddechowego i pokarmowego. W Muszynie znajduje się sześć sanatoriów, kilkanaście hoteli i domów wczasowych. Ci, którzy wolą spędzić urlop bliżej natury, mogą się zatrzymać na jednym z kempingów lub gospodarstw agroturystycznych.

Muszyna to nie tylko znany ośrodek dla kuracjuszy, lecz także niezła baza wypadowa dla aktywnych turystów. Już 1,5 tys. m od rynku rozciąga się urokliwy las lipowy Obrożyska i rezerwat przyrody. Przez miejscowość przechodzi 18 szlaków turystycznych, w tym cztery rowerowe. Można się wybrać na spływ kajakiem po Popradzie - jeden z najpiękniejszych przełomów znajduje się w odległym o

MICHAŁ LEPECKI



Muszyna zaprasza i latem, i zimą

15 km Żegiestowie. Ta wieś uzdrowska może być propozycją dla tych, którzy preferują kameralne ośrodki. Z kolei w niedalekim Złockiem znajduje się stajnia, która organizuje konne wycieczki na Jaworzynę i do Bącówki nad Wiercholą. Miłośnicy wycieczek krajoznawczych mogą stąd

wyruszyć szlakiem lemkowski cerkwi i zajrzeć do Szczawnika czy Wojkowej.

- Muszyna w 2013 roku jest miejscem szczególnie dla nowożeńców. Każda para młodych, która weźmie ślub w Muszynie, będzie mogła od wiosny do jesieni kupić i zasadzić jedno drzewo na

terenie ogrodów sensorycznych. W ten sposób powstanie szczególnie „ogród miłości” - informuje Iwona Wachna, kierowniczka spraw obywatelskich i polityki społecznej urzędu miasta. Nawet jeśli para się rozwiedzie, drzewa pozostaną (ale będzie można usunąć tabliczkę z imieniem i nazwiskiem).

Muszyńskie hotele i uzdrowiska przygotowały dla turystów specjalne oferty na majówki. Proponują tygodniowe pakiety w promocyjnych cenach z masażami i zabiegami spa w cenie. Gmina zaprasza do amfiteatru na piknik majowy (1 maja) i festyn nad Popradem (4 maja). W lipcu odbędą się tu II Galicyjskie Spotkania Jazzowe, w sierpniu Święto Wód Mineralnych, we wrześniu koncerty zespołów folkowych w ramach Jesieni Popradzkiej.

### Krynica-Zdrój

Do perły w koronie małopolskich uzdrowisk kuracjusze zjeżdżają już od ponad 200 lat. Najstarsza pijalnia, Słotwinka, powstała tu w 1806 roku. W urokliwym miasteczku znajduje się 20 ujęć wód mineralnych, wśród nich oczywiście Krynyczanka i unikatowy w skali europejskiej, wysoce zmineralizowany Zuber.

W sąsiedztwie potoku Krynyczanka w XIX wieku wzniesiono okazałe wille. W jednej z nich - Romanówce - mieści się dzisiaj Muzeum Nikifora, malarza prymitywisty. Z Krynicy był też związany jeden z największych polskich śpiewaków okresu międzywojennego - Jan Kiepusza. Od 1967 roku odbywa się tu Europejski Festiwal Opery i Operetki jego imienia. Przez Krynice i okolice przebiega szlak architektury cerkiewnej, który odkrywa przed nami najważniejsze zabytki dawnej Łemkowszczyzny.



# Na szklanke mineralnej i spływ kajakiem

►► Dokończenie z S. 6

Od kilkunastu lat Krynica przyciąga tysiące wpływowych ludzi z Europy Centralnej i Wschodniej, głównie polityków i ekonomistów. Standard hoteli jest coraz wyższy. We wrześniu ubiegłego roku otwarto tu czterogwiazdkowy hotel Czarny Potok z ekskluzywnym spa. Nieopodal znajduje się również hotel Irena Eris z bogatą ofertą zabiegów kosmetycznych.

W tym roku Krynica obchodzi 220-lecie powstania uzdrowiska. - Inauguracja obchodów nastąpi 22 kwietnia. Wówczas pokazemy unikatowe materiały archiwalne, których świat nie widział. To będzie niespodzianka - mówi Tomasz Wołowicz, zastępca burmistrza Krynicy-Zdroju. Krynica będzie świętować przez cały rok. Między 1 a 5 maja zaprasza na festiwal majowy, w lipcu na Festiwal Chórów Cerkiewnych. We wrześniu na zakończenie mistrzostw świata w biegach górskich odbędzie się specjalny koncert plenerowy.

## Piwniczna

Wytrawni turyści dojdą z Krynicy do Piwnicznej w jeden dzień. Uzdrowisko to słynie z kwaśnych wód, bogatych w jony magnezu i wapnia, które neutralizują soki żołądkowe i działają przeciwpalnie. Najbardziej znana jest smaczna i naturalnie gazowana Piwniczanka.

Z Piwnicznej można się wybrać na flisacki spływ doliną Popradu do Rytro. W okolicy jest też wypożyczalnia kajaków i rowerów. Smakosze mogą skoczyć do niedalekiej Łomnicy-Zdroju na słynne pierogi łomniczańskie, zrobione z tartych ziemniaków z bryndzą i okraszone skwarkami.

## Wysowa

20 km na zachód od Krynicy znajduje się wieś uzdrowiskowa Wysowa-

-Zdrój. To dobra propozycja dla tych, którzy chcą uniknąć tłumów. Wody mineralne mają tu bardzo podobny skład jak w Krynicy, najbardziej znane to oczywiście Wysowianka i wody lecznicze Franciszek, Henryk oraz Józef. Tutejsze uzdrowiska oferują m.in. kurację pitną, inhalacje, kąpiele, okłady borowinowe i hydroterapię. Można się stąd wybrać nad zaporę i jezioro w Klimkówce.

W okolicach Wysowej widać ślady kultury lemkońskiej. W centrum wsi stoi cerkiew z XVIII wieku, a w odległej o 20 km lemkońskiej wsi Łosie można zwiedzić zagrodę maziarską. Jej mieszkańcy tradycyjnie zajmowali się wędrownym handlem smarami i mazią, używaną głównie do natłuszczania osi drewnianych wozów.

W majowy weekend, od piątku do niedzieli, na turystów czekają tu specjalne atrakcje - pokazy woltyżerki, kabarety, teatr ognia i stoiska z potrawami kuchni lemkońskiej i galicyjskiej.

## Rabka

Rabka to uzdrowisko wymarzone dla dzieci. Najmłodszy mogą korzystać z szerokiej oferty leczniczej w ramach zielonych szkół organizowanych przez tujejsze uzdrowisko. Rabka specjalizuje się w leczeniu mukowiscydozy, schorzeń układu oddechowego i alergii, chorób układu krążenia i cukrzycy dziecięcej. To miejsce znane jest kuracjom już od końca XIX wieku, kiedy z inicjatywy prezydenta Krakowa Józefa Dietla powstał tu pierwszy ośrodek.

Dzieci nie nudzą się w Rabce nawet w czasie deszczu. Do ich dyspozycji pozostają park rozrywki Rabkoland i teatr lalek Rabco, który działa już od ponad 60 lat. W rabczańskim Domu Rekordów i Osobliwości można zobaczyć najmniejszy rower świata i kolekcję rzeźb wykonanych z jednej zapal-

ki. W pobliskiej Chabówce mieści się skansen taboru kolejowego, a w nim zabytkowe parowozy, lokomotywy i wagony. Od czerwca do sierpnia kursują pociągi retro z Chabówki do Mszany Dolnej. Od 1996 roku Rabka nosi tytuł Miasta Dzieci Świata przyznany przez Kapitułę Orderu Uśmiechu, UNESCO i wojewodę nowosądeckiego.

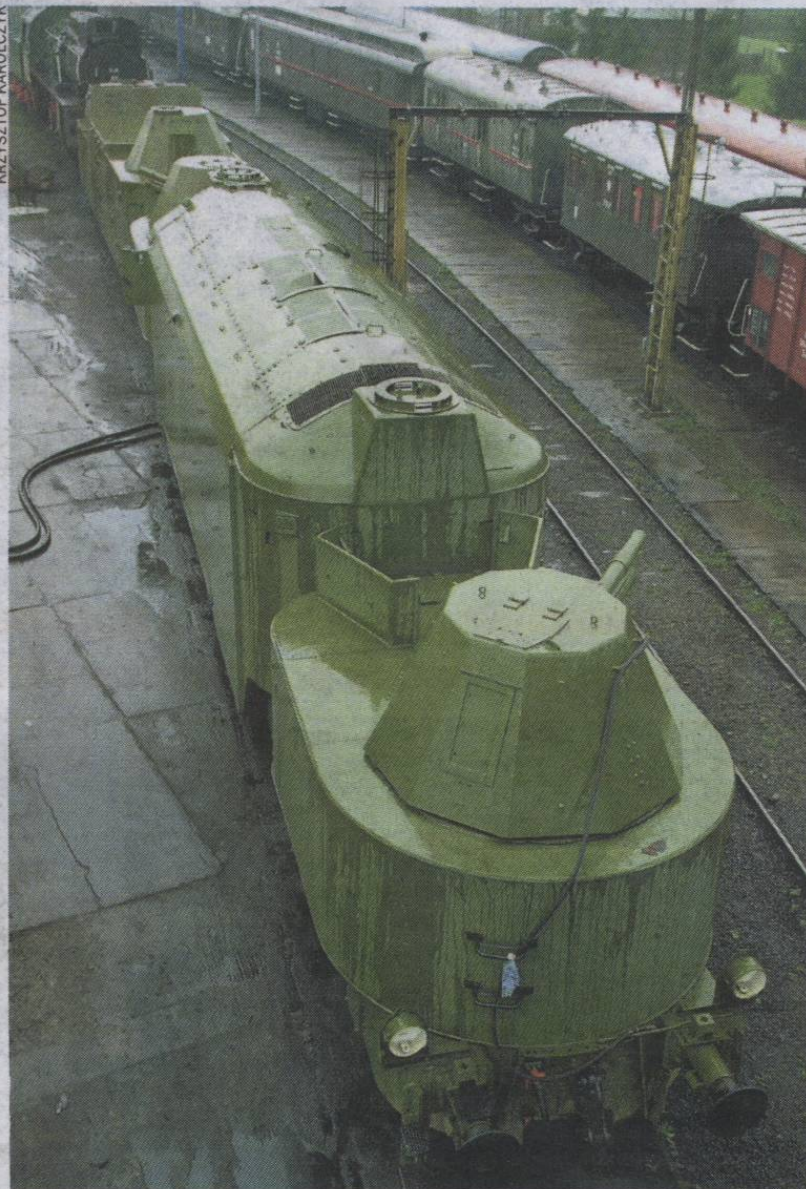
Przez Rabkę przechodzi Główny Szlak Beskidzki. W pogodny dzień można się stąd wybrać na wycieczki piesze, np. na Piątkową Górę czy do Bacówki na Maciejowej, lub zdobyć Babią Górę, najwyższy poza Tatrami szczyt w Polsce.

## Szczawnica

Szczawnica to jedno z największych uzdrowisk w Małopolsce, zwane przez niektórych królową polskich wód. W położonej przy granicy Pienińskiego Parku Narodowego miejscowości tryska 12 źródeł mineralnych. Szczawy, czyli lecznicze wody, od których pochodzi jej nazwa, pomagają w chorobach dróg oddechowych, niezbytach żołądka, miażdżycy tętnic i osteoporozie.

Szczawnica słynie nie tylko z uzdrowisk. To tutaj po dwóch godzinach rejsu dopływają flisacy, którzy od kwietnia do października zabierają turystów na znany w całej Polsce spływ przełomem Dunajca. Część trasy można pokonać również kajakiem. Wzdłuż rzeki biegnie szlak pieszy i rowerowy, który kończy się w słowackim Czerwonym Klasztorze. Zjawiskową panoramę Pienin można też podziwiać z perspektywy końskiego grzbietu.

Szlaki turystyczne prowadzą na najwyższe szczyty Pienin i Gorców. Wśród turystów popularnością cieszą się wąwóz Homole i rezerwat Białej Wody z pięknymi wodospadami. Warto wybrać się stąd na wycieczkę do od-



Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce, w którym na co dzień można oglądać stare wagony i lokomotywy, gościł i taką atrakcją jak niemiecki pociąg pancerny

ległych o 20 km zamków w Niedzicy i Czorszynie.

W samym centrum Szczawnicy znajduje się kolejka krzeselkowa na Palenicy, a na sąsiedniej Szafranówce 700-me-

trowa rynną grawitacyjną, czynną przez całe lato. Podczas majówki w Szczawnicy odbędzie się górski maraton organizowany przez fundację Rak'n'Roll. Zapisy trwają do końca kwietnia. ◊