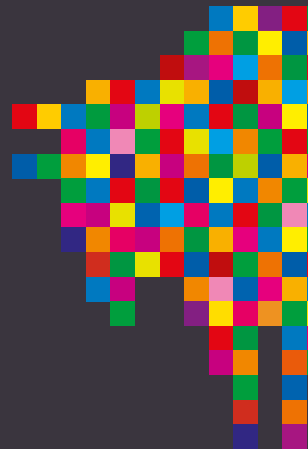






# Einleitung



Zu Fuß, mit Stöcken, im Sattel, auf dem Rad oder im Kajak – jede Form der aktiven Erholung ist geeignet, um die Reize von Podlaskie kennenzulernen. Freunde diverser Sportarten, auch der extremen, finden in der Region viele Orte, an denen sie zu jeder Jahreszeit ihrer Energie freien Lauf lassen können.

Die zahlreichen Strecken in den hiesigen Urwäldern begünstigen den **Wandertourismus** und das **Nordic Walking**. Den markierten Routen des Nordic Walking-Parks „Kraina Puszczy i ubra“ („Land des Urwalds und Wisents“) folgend, sieht man reizvolle Dörfer, jahrhundertealte Baumbestände sowie die Waldwiesen des Białowieża-Urwalds. Durch den Knyszyn- und Augustów-Urwald verlaufen interessante **Reitwege**.

Die Schwemmgebiete der Biebrza und des Narew kann man bei einer **Ballonfahrt** von oben oder bei einer **Kajaktour** von nahem betrachten. Dank dieser Attraktionen erfreut man sich an der Schönheit der Natur und bewundert die einzigartige Holzarchitektur der hiesigen Dörfer. Die vielen Seen und Stauseen ermöglichen es **Wassersport** zu betreiben – in Augustów, Szemlent und Wasilków stehen moderne Skilifte und Geräteverleihe bereit. Freunde der aktiven Erholung werden dort mit Sicherheit auch weitere Attraktionen nutzen.

Extreme Eindrücke bieten **Seilgärten**, **Kletterwände** und **Paintballfelder**. Fans des **Obstacle Course Racing** werden auf den matschigen und holprigen Parcours den Adrenalinkick fühlen. Wagemutige klettern in eine Kugel, um **Zorbing** kennenzulernen. Rekreationszentren (z. B. der WOSiR Szemlent), Aeroklubs sowie zahlreiche Privatorganisationen bieten in Podlaskie Extremsportarten an.

Im Winter ist die Region ein Touristenziel für **Ski- und Snowboardfahrer**. Auf dem Jesionowa Berg bei Suwałki gibt es moderne Skilifte und beschneite Pisten. Dem weißen Rausch kann man auch unweit von Łomża nachgehen – auf insgesamt 1500 m Streckenlänge. Białystok wiederum lädt zum Skilanglauf auf malerischen Strecken sowie auf die **überdachte Eisbahn** des BOSiR (Sport- und Rekreationszentrum) ein.

# Auf zwei Rädern

Beim Erkunden der Woiwodschaft Podlaskie per Rad lernt man die Eigenheiten der Region näher kennen. Malerische Feld- und Wiesenlandschaften, Nebelschwaden über den Flussschwemmgeländen, wilde Urwälder, meisterhaft verzierte Holzhäuser sowie die Möglichkeit zum Kennenlernen freundlicher Einwohner... Die hiesigen Radstrecken stehen für ein ungezwungenes Entdecken der Naturgeheimnisse und von Denkmälern, welche die Geschichte und Kultur dieser Region widerspiegeln.



Waniewo, Nationalparks Narew.  
Foto: J. Gumowski

## Storchenroute von Podlaskie

**Verlauf:** Białowieża – Pogorzelce – Narewka – Lewkowo Stare – Eliaszki – Suszcza – Odrynki – Narew – Trzećciańska – Kaniuki – Doktorce – Sura – Turo Dolna – Baciuty – Bokiny – Kurowo – Pajewo – Tykocin – Pentowo – Łaziuki – Zajki – Laskowiec – Dobarz – Osowiec-Twierdza – Goniadz – Dolistowo Stare – Jasionowo an der Biebrza – Jaminy – Sztabin – Krasnybór – Rudawka – Mikaszówka – Strzelcowizna – Głęboki Bród – Czerwony Folwark – Wigry – Stary Folwark – Dobrowo – Wolownia – Gulbieniszki – Błaskowizna – Stańczyki.

**Markierung:** rot, Schilder mit dem Logo der Storchenroute (ein Storch im Flug)

Die Strecke ist 412,5 km lang und führt durch fast die gesamte Woiwodschaft. Dem Weg folgend, lernt man den Reichtum der Natur, Kultur und Geschichte der Region kennen und sieht die schönsten Orte von Podlaskie. Dazu gehören die Nationalparks Białowieża, Narew, Biebrza und Wigry, die Kraina Otwartych Okienic (Land der Offenen Fensterläden), der Steg Waniewo – Iłwino am Narew, das Europäische Storchendorf, die Festung Osowiec sowie das ehem. Kamaldulenserklöster in Wigry.  
[www.podlaskiszlakbociani.pl](http://www.podlaskiszlakbociani.pl)

## Green Velo

**Verlauf in Podlaskie:** Suwalszczyzna – Augustów-Urwald – Biebrza- und Narew-Flusstal – Białowieża-Urwald – Knyszyn-Urwald – Bug-Flusstal

**Markierung:** orangefarbene Metallschilder mit einem Fahrradsymbol und dem bunten Green Velo-Logo

Nicht weniger eindrucksvoll für Touristen ist der **Östliche Radweg Green Velo**. Er führt entlang der östlichen Staatsgrenze und ist ca. 2.000 km lang – davon 598 km in Podlaskie. Man muss den Weg nicht komplett bewältigen: Die Strecken wurden so geplant, dass der Ausflug an beliebiger Stelle beginnen kann, um nur die ausgewählten Regionen zu besichtigen. Der hiesige Abschnitt verläuft durch weitläufige Waldkomplexe und die malerischen Schwemmgelände der Biebrza und des Narew sowie in der Nähe von zahlreichen

Kulturerbeobjekten. An der Strecke befinden sich Touristenattraktionen und Rastplätze, die als MPR (Miejsce Przyjazne Rowerzystom) – Radfahrerfreundlicher Ort, gekennzeichnet sind.  
[www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl)

## Radumgehung des Nationalparks Narew

**Verlauf:** Choroszcz – Baciuty – Turo Dolna – Sura – Łapy – Plonka Kocielna – Waniewo – Kurowo – Jeżewo Stare – Tykocin – Choroszcz

**Markierung:** blau

Der 90 km lange Weg ist blau markiert und führt ringsherum des Nationalparks Narew. Neben dem Kontakt mit der hiesigen Natur erlaubt er das Besichtigen historischer Städtchen wie Choroszcz, Tykocin, Kurowo, Waniewo oder Sura.  
[www.npn.pl/szlaki-rowerowe](http://www.npn.pl/szlaki-rowerowe)

## Weg „Mielnicki Przełom Bugu“ („Bug-Durchbruch von Mielnik“)

**Verlauf:** Mielnik Zagórze - Usze - Giełgiew - Mielnik Piaski - Amphitheater „Topolina“ - Mielnik Piaski

**Markierung:** rot

Der 7,5 km lange Weg führt durch das malerische Bug-Flusstal. Die Hauptattraktion ist die Natur, unterwegs sieht man zusätzlich das Kreidebergwerk und die Kirchenruine in Mielnik, die reizvollen Ortschaften Kirchen in Mielnik und Koterka sowie die Pipeline „Przyjaźń“ („Freundschaft“).

## Radweg Rospuda-Flusstal

**Verlauf:** Białobrzegi – Iłwino I – Iłwino II – Iłwino III – Turówka – Biernatki – Pruska Wielka – Janówka – Topiłówka – Młynisko – Mielnik – Miejsce – entlang des Jajłowo Sees – Józefowo – Szczeberka – Szczebra – entlang des Rospuda Sees – Klonownica

**Markierung:** grün

Der Weg ist 49,2 km lang und führt durch den Augustów-Urwald sowie das Rospuda-Flusstal. Unterwegs bewundert man die Kiefernwälder sowie zahlreiche Feuchtbiotope und Forstreviere. Der Weg verläuft auf verkehrsarmen Straßen, so dass er auch für Familien mit Kindern zu empfehlen ist.





# Am Wasser

Die zahlreichen Seen und malerischen Flüsse nützen Touristen, die Erholung auf dem Wasser bevorzugen. Kajakfahrten auf der Sokolda oder Biebrza erlauben es sich an der Nähe zur Natur zu erfreuen und die Holzarchitektur der Dörfer von Podlaskie zu bewundern. Die modernen Wasserskilifte in Augustów, Szelmant und Wasilików wecken hingegen die Freude am Betreiben von Wassersport.



© Kajakfahrten, Foto: Archiv des UMWP

Kajakfreunde werden von einer Fahrt auf der Sokolda oder Biebrza nicht enttäuscht sein. Die **Sokolda** mäandert inmitten von Wäldern; Eisvögel, Biber und Otter können unterwegs beobachtet werden. Das hiesige Landschaftsbild ist dank der Holzarchitektur der vorbeiziehenden Dörfer abwechslungsreich – dazu zählen auch die stillgelegten Wassermühlen in Międzyrzecz und Łańcut. Die **Biebrza** überrascht mit weitläufigen Sumpflächen. Im Frühjahr dominiert die Vogelwelt die Schwemmgelände, im Sommer sorgt ein Flussbad für angenehme Abkühlung und im Herbst verzaubert Morgennebel den Fluss. Dort, wo der Elch regiert, ist es nicht schwer ihn zu erblicken oder zu hören. Während des Paddelns lohnt es sich hin und wieder emporzuschauen, um Formationen von Kranichen und anderen Vögeln zu sehen.

Der **Bug** ist bei Kajakfahrern besonders beliebt. Sein vom Menschen fast unverändertes Flussbett ist durch zahlreiche Biegungen, Mäander, Sandbänke, Ufergestrüppe und Inseln mit Weiden charakterisiert. An den steilen und sandigen Uferkanten kann man Uferschwalbennester sehen. Für Touristen, die zu einer Fahrt auf dem Fluss aufbrechen, wurden zahlreiche Rastpunkte vorbereitet: Wiesen, Überdachungen, Anlegestellen und Strände. Unterwegs lohnt es sich in Mielnik und Drohiczyn anzuhalten – Städtchen mit einer interessanten Geschichte und reichen Kultur.

Das malerische Bug-Tal kann ebenfalls von Bord eines **Katamarans** aus bewundert werden. Die **natur- und landeskundlichen** Ausflüge erlauben es Auwälder, Flutwiesen und Biberbaue aus der Nähe zu sehen sowie die im Flusstal nistende Vogelwelt und am Ufer vorbeihuschende Rehe zu beobachten. Die Schifffahrten auf den Altarmen und durch die zahlreichen Biegungen des Bugs finden von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang statt. Die überdachten Katamarane erlauben es das Angebot vom frühen Frühling bis zum späten Herbst zu nutzen.

Für die Adrenalin-Junkies unter den Wasserfreunden ist der **Wakepark in Wasilków** empfehlenswert. Auf dem Stausee des Flusses Supraśl, lediglich zwei Kilometer von Białystok entfernt, kann man Wasserskilauen, Wakeboarden oder Boule spielen. Die Winkel des Stausees erkundet man bestens beim Stehpaddeln (SUP).

Im Norden der Region, im Land der Seen, ist der **Wasserskilift in Augustów** führend. Am Necko

See gelegen, ist er 740 m lang und bis zu 58 km/h schnell. Vor Ort gibt es eine professionelle Betreuung durch Instrukturen sowie einen Geräteverleih. Augustów eignet sich auch hervorragend zum Wasserskilauen hinter einem Motorboot und zum Betreiben vieler weiterer Wassersportarten. Noch weiter im Norden, in der Gegend um Suwałki, können Wasserfreunde die ausgebaute Infrastruktur des **WOSiR-Komplexes Szelmant (Sport- und Rekreationszentrum)** nutzen. Ein elektrischer Seillift, ein Aussichtsteg mit Tribünen, Sanitärräume mit WCs und Duschen, ein Geräteverleih sowie ein Strand mit bewachter Badestelle stehen zur Verfügung.

## ATTRAKTIONEN

### Katamaranfahrrten auf dem Bug

ul. Stracka 10, 17-307 Mielnik  
Tel. +48 608373335  
E-Mail: kontakt@rejsypobugu.pl  
www.rejsypobugu.pl

### Kajakfahrten auf dem Bug

Zentrum für Aktivtourismus „Bajdarka“  
ul. Piłsudskiego 3, 18-105 Sura  
Tel. +48 502508060  
E-Mail: rezerwacje@bajdarka.pl  
www.bajdarka.pl

### Wakepark Wasilków, Stausee in Wasilków bei Białystok

ul. Białostocka, 16-010 Wasilków  
Tel. +48 695980860  
E-Mail: wakestok@gmail.com  
www.wakestok.pl

### Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji (WOSiR) Szelmant (Sport- und Rekreationszentrum)

Szelmant 2, 16-404 Jeleniewo  
Tel./Fax: +48 87 5683007  
E-Mail: biuro@wosir-szelmant.pl  
www.wosir-szelmant.pl

### Wasserskilift in Augustów

Tel. +48 519421897  
E-Mail: obiekty@basenaugustow.pl  
www.basenaugustow.pl



# Winterlich

Skilifte, Snowparks, Skilanglaufstrecken und Eisbahnen präsentieren sich in der Winterlandschaft von Podlaskie genauso gut wie in der polnischen Bergwelt. Man wird den Winter hier lieben... nicht nur in den Sportzentren, sondern auch in der Banja oder während einer Schlittenfahrt durch den Urwald. Skifahren in der Gegend von Suwałki oder Łomża, Schlittschuhlaufen in Białystok, Snowboardfahren in Ogrodniczki – alles eine Reise wert.

Sportaktivitäten zwischen Herbst und Frühling verbindet man vor allem mit Skiern. Diese können an den Skiliften von Szelmant und Rybno von Nutzen sein. Das Zentrum **WOSiR Szelmant (Sport- und Rekreationszentrum)** und die **Skistation Rybno** verfügen über diverse Abfahrtsstrecken sowie Geräteverleihe

und Servicestationen. Skianfänger können auf Kurse in den Skischulen zählen. Das **WOSiR Szelmant** befindet sich auf dem Jesionowa Berg (natürliche Erhebung mit einer Höhe von 252 m ü. d. M.) am Szelmant Wielki See und bietet einen schönen Ausblick auf die Umgebung. Sieben Skilifte und mehrere Abfahrtstrassen



Skistation Rybno  
Foto: Skistation Rybno

stehen zur Verfügung. Der Hang wird künstlich beschneit und ist auch in schneeärmeren Wintern in Betrieb. Dank der Beleuchtung geht der Spaß auch nach der Dämmerung weiter. Das **WOSiR (Sport- und Rekreationszentrum)** bietet des Weiteren eine natürliche Eisbahn, Skilanglaufstrecken und einen Snowpark an. Freunde des weißen Rausches und der hiesigen Landschaften finden an der Skistation Rybno – 10 km von Łomża entfernt – ideale Bedingungen vor. Sechs Skistrecken mit einer Gesamtlänge von 1500 m und verschiedenen Schwierigkeitsgraden stehen zur Verfügung. Ein weiterer Vorzug ist die Möglichkeit das schöne Narew-Flusstal bewundern zu können.

Durch eine Bürgerinitiative entstand der **Snowpark Ogrodniczki**, den die Vereinigung Stowarzyszenie 0-85 leitet. Es gibt zwar keine professionellen Lifte, dafür ist die Nutzung kostenlos. Umgeben vom Knyszyn-Urwald, wenige Kilometer von Białystok entfernt, wurden auf einer Erhebung viele Hindernisse mit variierendem Schwierigkeitsgrad aufgestellt. Dazu zählen: Kicker (6 m und 4 m), ein Drop (2 m), Rails (5,5 m und 3 m), ein Pole Jam, eine Box (3 m) sowie ein Wallride. Anfänger sowie Fortgeschrittene werden hier ihren Spaß haben.

Skilanglauf ist in vielen Orten der Region möglich, doch vor allem die Gegenden mit besonderen, landschaftlichen Vorzügen sind beachtenswert. Für alle Freunde der Langlaufskier hält die Gemeinde Białowieża ein besonderes Angebot bereit. Es gibt mehrere Skiverleihe sowie eine **Skilanglaufstrecke**, die durch den historischen Park Pałacowy (Palastpark) in Richtung des Urwalds verläuft. Die 10 km lange Strecke besitzt eine präparierte Laufspur und ist mit blau-weißen Richtungsschildern markiert. Für Langlaufausflüge eignet sich ebenfalls das Wegenetz im **Nordic Walking Park Białowieża a:**

- „Dziedzinka“ (grün) – 8,8 km,
- „Wysokie Bagno“ („Hoher Sumpf“) (gelb) – 3,6 km,
- „Białowiecki rekonesans“ („Erkundungstour von Białowieża a“) (rot) – 8,9 km,
- „Białowiecka wyprawa“ („Streifzug durch Białowieża a“) (schwarz) – 10,6 km.

Entlang der Strecken stehen Tafeln mit Vorschlägen für Gymnastikübungen, die man durchführen kann, sowie Pulsmessstationen.

Den Białowieża-Urwald auf Langlaufskiern durchquerend, kann man auf wild lebende Tiere in ihrem natürlichen Umfeld treffen, u. a. auf Wisente, Rehe und Hirsche. Das Landschaftsbild des Urwalds sieht zudem in der Winterszenerie äußerst eindrucksvoll aus.

Auch die Landschaft am Bug beeindruckt im Winter und es lohnt sich **mit Langlaufskiern nach Mielnik und Umgebung** aufzubrechen. Die Langlaufstrecke wurde unweit des Flusses und des Zamkowa Bergs (Burg-  
hügel) angelegt. An seinen Hängen blieben Überreste einer mittelalterlichen Wehrsiedlung sowie der später dort errichteten Burg erhalten. Der Gipfel des Zamkowa Bergs ist ein guter Aussichtspunkt auf die hügelige Landschaft des Bug-Tals.

Der Winter ist auch die Saison der Schlittschuhläufer. Die **Eisbahn in Białystok** bietet dazu gute Bedingungen. Die überdachte Eisfläche, nette Musik, ein Geräteverleih sowie eine Schule für Anfänger locken viele Freunde dieser Sportaktivität an. Der Spaß dauert hier von September bis Ende März an.

## ATTRAKTIONEN

### Eisbahn Białystok

ul. 11 Listopada 28, 15-320 Białystok  
Tel. +48 85 7496230  
E-Mail: lodowisko@bosir.bialystok.pl  
www.miejskoaktywni.pl

### Skistation Rybno

Rybno 16, 18-400 Łomża  
Tel. +48 608526676  
E-Mail: rybno@jda.pl  
www.rybno.pl

### Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji (WOSiR) Szelmant (Sport- und Rekreationszentrum)

Szelmant 2, 16-404 Jeleniewo  
Tel./Fax: +48 87 5683007  
E-Mail: biuro@wosir-szelmant.pl  
www.wosir-szelmant.pl

### Verleih von Langlaufskiern in Białowieża a

Białowiezkie Centrum Sportu (Sportzentrum von Białowieża a)  
ul. Kamienne Bagno 4, 17-230 Białowieża  
Tel. +48 733587583  
E-Mail: kontakt@cs.bialowieza.pl  
www.cs.bialowieza.pl

### Gemeindeamt Białowieża a

ul. Sportowa 1, 17-230 Białowieża  
Tel. +48 85 6812487  
www.bialowieza.gmina.pl



# Extrem

Freunde der aktiven Erholung mit einer Prise Adrenalin werden solche Attraktionen wie Paintball, Offroad Fahren, Klettern oder Seilabfahrten sicherlich schätzen. Die Landschaft von Podlaskie ist diesbezüglich sehr förderlich: natürliche Erhebungen, Schlupfwinkel in den Wäldern, Hohlwege in alten Kieswerken, dazu Erholungskomplexe an den Seen. Der Extremtourismus in der Woiwodschaft besteht aus zahlreichen Seilgärten, Kletterwänden, Offroad-Strecken sowie aus Paintball und Ballonfahrten.

12 m über dem Boden überkommt jeden ein Schauer, zumal wenn ihn noch der freie Sprung oder das Bewältigen eines Hindernisparcours sowie die 110 m lange Tiroler Abfahrt erwarten. Freunde solcher Nervenkitzel nutzen das Angebot von FastQuad in Białystok. Neben Seilattraktionen gibt es hier u. a. ein Paintballfeld, Geländespiele,

Offroad-Fahrten, Zorbing, eine Kletterwand sowie eine gigantische Schaukel für Erwachsene.

Enthusiasten extremer Eindrücke werden auch vom WOSiR Szelment (Sport- und Rekreationszentrum) bei Suwałki nicht enttäuscht sein. Der Seilgarten bietet drei unterschiedlich schwere Trassen sowie eine 8 m hohe und

80 m<sup>2</sup> große Kletterwand an. Man kann hier seiner Energie freien Lauf lassen und die Freude beim Überwinden eigener Grenzen spüren. Ein Paintballfeld ergänzt das Angebot.

Für Adrenalin sorgt ebenfalls eine Fahrt durchs Gelände mit einem Motorrad oder Quad. Freunde dieses Zeitvertreibs sollten die Motocross-Strecke in Kosianka-Boruty bei Siemiatycze besuchen. Auf ca. 4,5 ha Fläche stehen ein Parcours sowie ein Geräteverleih zur Verfügung. Man kann mit Motocrossbikes (KTM, Honda, Suzuki, Yamaha), Quads und sogar einem historischen Ursus 28-Traktor von 1963 fahren. Vor Ort werden auch Motocross-Veranstaltungen für Amateure sowie Paintball-Matches organisiert.

Für besondere Eindrücke sorgt eine Ballonfahrt über dem Narew oder der Biebrza. Das Landschaftsbild des „polnischen Amazonas“ – der Schwemmgelände des Narew und der sumpfigen Biebrza, sieht aus der Vogelperspektive äußerst malerisch aus. Erst von oben sieht man wie sehr die beiden Hauptflüsse von Podlaskie mäandern und welch ein schönes Wasserlabyrinth sie schaffen. Nicht selten lassen sich aus dem Ballonkorb heraus Tiere beobachten, die für eine Beobachtung aus der Nähe am Boden zu scheu sind.

Adrenalin auf „höchstem Level“ kann man dank der Angebote des Aeroclubs Białystok fühlen. Nur die Wagemutigsten entscheiden sich für einen **Fallschirmsprung**, der Rest kann mit einem Segelflieger oder Flugzeug zu einem Rundflug starten.

Bei der Wahl des Urlaubs am Wasser muss man auf aktiven, manchmal auch extremen, Zeitvertreib nicht verzichten. Der Erholungskomplex Stary Dwór am Siemianówka Stausee bietet diesbezüglich ein breites Spektrum an. Freunde des Bergsteigens nutzen z. B. einen hohen, vierwandigen Kletterturm. Das Zentrum verfügt über einen Zeltplatz, einen Strand mit Badestelle, den Wassersportgeräteverleih Extreme Water, Volleyball- und Basketballfelder, Überdachungen mit Feuerstellen sowie Sanitäräume.

## ATTRAKTIONEN

### Aeroklub Białostocki (Aeroklub Białystok)

ul. Ciołkowskiego 2, 15-602 Białystok  
Tel. +48 85 7426527  
www.epbk.pl

### FastQuad Białystok

ul. Szosa Knyszyńska 26, 15-694 Białystok  
Tel. +48 883952950  
E-Mail: marketing@fastquad.pl  
www.fastquad.pl

### Ballonfahrten über der Biebrza und dem Narew

ul. Kombatantów 4 Lokal 114, 15-102 Białystok  
Tel. +48 85 7455245, +48 609727272  
E-Mail: benek@benkowski.pl  
www.lotybalonem.benkowski.pl

### Touristische Panoramafahrten im Ballon - Tent Grupa

ul. Kwiatowa 13, Ignatki, 16-001 Kleosin  
Tel. +48 608342342  
E-Mail: biuro@lataniebalonem.pl  
www.lataniebalonem.pl

### Tourismus-, Erholungs- und Kulturzentrum in Stary Dwór am Stausee Siemianówka

Stary Dwór  
17-220 Narewka  
Tel. +48 85 685 80 45  
Verwalter: Gemeindegemeinde Narewka  
ul. Białowieska 1, 17-220 Narewka  
Tel. +48 85 6829880  
E-Mail: sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl  
www.narewka.pl

### Paintball für Kinder und Erwachsene „Piertanie koło Suwałki“

ul. Północna 26a/33, 16-400 Suwałki  
Tel. +48 664906604  
E-Mail: transportzakrzewski@wp.pl  
www.paintball.suwalki.pl

### Paintball, Schießen, Zorbing, Quads

Komplex „Olszynka“  
Olszyny, ul. Wiśniowa 39  
Tel. +48 608416417  
E-Mail: kompleksolszynka@wp.pl  
www.kompleksolszynka.pl

### Seilgarten und Kletterwände im WOSiR Szelment (Sport- und Rekreationszentrum)

Szelment 2, 16-404 Jeleniewo  
Tel./Fax: +48 87 5683007  
E-Mail: biuro@wosir-szelment.pl  
www.wosir-szelment.pl

### Motocross-Strecke Enduro Kosianka

Kosianka-Boruty 10, 17-315 Grodzisk  
Tel. +48 602386145  
E-Mail: endurokosianka@o2.pl  
www.enduro.neostrada.pl





# Zu Fuß und zu Pferd

Die Landschaft von Podlaskie besteht vor allem aus Urwäldern, durch die zahlreiche Wander- und Reitwege verlaufen. In den Urwäldern von Knyszyn, Białowieża und Augustów gibt es Ecken, die man nur während einer Wanderung oder eines Ausritts kennenlernt. Es gilt die Schönheit der wilden Natur zu entdecken, indem man die malerischen Strecken und das Walddickicht bewältigt.

Im **Nordic Walking-Park „Kraina Puszczy i ubra“** („Land des Urwalds und Wisents“) im Białowieża-Urwald stehen sieben Strecken zur Auswahl:

- Strecke 1 – Le na przechadzka (Waldspaziergang) (grün): 3 km, ca. 30 min – Władysław-Szafer-Reservat
- Strecke 2 – W pobliżu Krynocki (In der Nähe der Krynocka) (grün): 9 km, ca. 90 min – Forstrevier „Miednoje“, Bildstock mit wundersamer Quelle im Reservat „Lipiny“

- Strecke 3 – Wokół Sacharewa (Ringsherum von Sacharewo) (rot): 11 km, ca. 2 Std. – Reservat „Głęboki Kąt“ („Tiefer Winkel“)
- Strecke 4 – Krajobrazy Czerlonki (Landschaftsbilder von Czerlonka) (rot): 9 km, ca. 90 min – schleifenförmig
- Strecke 5 – Trybami Puszczy Białowiejskiej (Auf den Pfaden des Białowieża-Urwalds) (schwarz): 15 km, ca. 3 Std. – Reservate „Lasy Naturalne Puszczy Białowiejskiej“ („Naturwälder des Białowieża-Urwalds“) und „Dębowy Grąd“ („Eichen-Hainbuchen-Wald“)

- Strecke 6 – Płociczna (Wisent-Schleife) (schwarz): 15 km, ca. 3 Std. – Batorego Berg (183 m ü. d. M.), höchste Erhebung im polnischen Teil des Białowieża-Urwalds
- Strecke 7 – Do Starej Białowieży (Nach Stara Białowieża) (schwarz): 21 km, ca. 4 Std. – schleifenförmig, für Menschen mit guter Kondition.

Die Länge der Wege variiert, damit jeder die für ihn geeignete finden kann. Einige der Strecken beginnen und enden am selben Ort, andere kreuzen sich oder verlaufen parallel zueinander.

## Wanderweg „Borami Dorzecza Supra li“ („Durch die Wälder des Supra li-Flussgebiets“)

**Verlauf:** Grabówka – Komosa See – Supra li – Podsupra li – Sura kowo – Łańskie – Kopna Góra (35 km)

**Markierung:** grün

Der Weg führt durch reizvolle Ecken des Landschaftsparks Knyszyn-Urwald, durch Kiefernwälder und Laubwälder bis an den Komosa See. Im weiteren Verlauf der Strecke taucht **Supra li** auf – voller Denkmäler und Attraktionen. Sehenswert sind hier u. a. der Palast der Familie Buchholtz, das orth. Kloster Mariä Verkündigung, das Muzeum Ikon (Ikonenmuseum) sowie das Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa (Druck- und Papiermuseum). Bei Dämmerung führen die **Szwadeczki Supraskie (Wanderweiber von Supra li)** durch die Umgebung; Legenden über Supra li begleiten den thematischen Spaziergang mit Fackeln.

Entlang der Strecke stehen interessante Objekte wie die Holzbrücke auf der Sokolda oder ein Denkmal, das an die bestialische Ermordung der Dorfbewölkerung von Łańskie erinnert. Des Weiteren gibt es überdachte Rastplätze und Feuerstellen. Der Weg endet in Kopna Góra, wo es lohnt das **Arboretum im Powstańców 1863 r.** zu sehen.

## Reit- und Radweg „Kresowe Wodrówki“ („Wanderungen durch das Grenzland“)

**Verlauf:** Folwarki Tyłwickie – Piekielny – Waliły – Radunin – Lipowy Most – Kopna Góra – Sura kowo – Supra li – Reservat „Jałówka“ – Studzianki – Ruda Rzecznica – Wólka Rakowiecka – Forsthaus Ponikła – Krynice (118,5 km)

**Markierung:** orange

Der Knyszyn-Urwald erstreckt sich auf einer Fläche von 105.000 ha, dank der Reitwege kann er in relativ kurzer Zeit erkundet werden. Besonders beliebt ist die Strecke „Kresowe Wodrówki“ („Wanderungen durch das Grenzland“), die sich für die Rad- und Reittouristik eignet und auf Schutterwegen verläuft.

Geschichts- und Kulturattraktionen, zahlreiche Naturreservate sowie Architekturobjekte befinden sich entlang des Wegs.

## Reitweg Augustów-Urwald und Masuren

**Verlauf:** Forsthaus Lipniak im Nationalpark Wigry (nördlich von Suwałki) – Oberforstamt Suwałki – Oberforstamt Szczebra – Oberforstamt Plaska – Oberforstamt Augustów – Biebrza-Nationalpark, Oberforstamt Rajgród, Oberforstamt Elk und Oberforstamt Drygali – Orzysz See. Abzweigungen erreichen reizvolle Orte wie z. B. die Schleuse Kurzyniec an der polnisch-weißrussischen Grenze oder das Forstrevier Grzydy im Biebrza-Nationalpark.

**Markierung:** grünes Emblem in Form eines Kavalleriewimpels

Der ca. 400 km lange Reitweg führt vom Forsthaus Lipniak im Nationalpark Wigry bis zum Orzysz See in der Woiwodschaft Ermland-Masuren. Unterwegs warten unvergessliche Aussichten, die Überquerung des Sajno Sees sowie Rastplätze am Dreistawo See inmitten der Rajgród Wälder. Ab und an lohnt es sich die Strecke zu verlassen, um reizvolle Winkel und Ecken zu besuchen, wie z. B. das Forstrevier Grzydy im Biebrza-Nationalpark.

## Weg „Dolina Czarnej Hałczy“ („Durch das Flusstal der Czarna Hałcza“)

**Verlauf:** Turtul – Błaskowizna (3,5 km)

**Markierung:** weißes Quadrat mit grüner Diagonale

Auf dem Wanderweg gilt ein Fahrverbot für Fahrräder. Der Weg beginnt in Turtul neben dem Gebäude der Parkdirektion des Landschaftsparks Suwałki und führt entlang des Flusstals der Czarna Hałcza bis nach Błaskowizna, wo er am Ufer des tiefsten Sees Polens (108,5 m) endet – des Hałcza Sees. Für die besondere Attraktivität des Wegs sorgt vor allem die nacheiszeitliche Landschaft der Umgebung. Unterwegs wurden zehn Stationen errichtet: Orte, an denen es sich lohnt für einen Moment anzuhalten und die Geländeform des Flusstals näher zu betrachten. Es gibt Merkmale zu sehen, die typisch für nacheiszeitliche Landschaften sind: die Gletscherrinne, den Turtul-Os (charakteristischer Erdwall mit 13 Hügeln), das Hängetal „Gaciska“ sowie das Geröllfeld „Bachanowo“. An der Strecke stehen ebenfalls eine Mühlenruine sowie Biberbaue. Die Wanderung erlaubt es sich am Anblick eines der schönsten Fragmente des Landschaftsparks Suwałki zu weiden. Malerische Aussichten auf das Flusstal der Czarna Hałcza sowie den Turtulski Teich gibt es an den Panoramapunkten entlang der Strecke zu sehen. Der Spaziergang endet am Hałcza See. Verlängert man ihn um ca. 7 km, so führt er zurück nach Turtul und schließt die Schleife. In diesem Abschnitt kann man u. a. das Gebetshaus der Altgläubigen – die sog. „moleńca“, im Dorf Wodzilki, den evangelischen Friedhof in Szeszupka sowie den Fluss Szeszupa sehen.



## ZERTIFIZIERTE

## TOURISTENINFORMATIONSPUNKTE

Augustów, CIT, Rynek Zygmunta Augusta 44 (Markt), Tel. +48 87 6432883, it@urząd.augustow.pl  
Białowie a, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, Tel. +48 85 6812901, info@bpn.com.pl  
Białowie a, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, Tel. +48 85 6812295, pttk@pttk.bialowieza.pl  
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, Tel. +48 85 7326831, cit@podlaskieit.pl  
Białystok, PIT am SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, Tel. +48 85 652 42 50, ssm@hostelpodlasie.pl  
Choroszcz, PIT am MGCKIS, ul. Sienkiewicza 29, Tel. +48 85 7191431, kultura@choroszcz.pl  
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, Tel. +48 507793404, it@ciechanowiec.pl  
Czarna Białostocka, PIT am UM, ul. Torowa 9, Tel. +48 85 7102281, promocja@czarnabialostocka.pl  
Drohiczyn, PIT am MGOK, ul. Kraszewskiego 13, Tel. +48 85 6557069, info.drohiczyn@interia.pl  
Goni dz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroce 44, Tel. +48 603078051, +48 691540162, biuro@dolinabiebrzy.pl  
Hajnówka, CIT der Region Białowie a-Urwald, ul. 3 Maja 45, Tel. +48 85 6825141, biuro@lot.bialowieza.pl  
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, Tel. +48 87 5691801, turtulspk@gmail.com  
Kleszczele, PIT am MOKSIR, ul. 3 Maja 19, Tel. +48 85 6818054, moksirkleszczele@gmail.com  
Knyszyn, CIT, Rynek 39 (Markt), Tel. +48 85 7279988, cit@knyszyn.pl  
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, Tel. +48 664442070, cit@turystycznepodlasie.pl  
Lipsk, PIT am MGOK, Rynek 23, Tel. +48 87 6423586, mgok@lipsk.pl  
Łom a, PIT „Pami tki z Łom y”, ul. Stary Rynek, Tel. +48 692892063, pamiatkizlomzy@gmail.com  
Mielnik, PIT am GOKSIR – Museum in Mielnik, ul. Brzeska 71, Tel. +48 85 6577100, it@mielnik.com.pl  
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, Tel. +48 85 6858062, rezerwacja@stanica.narewka.pl  
Osowiec-Twierdza (Festung Osowiec), PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, Tel. +48 85 7383035, it@biebrza.org.pl  
Pi tnica, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, Tel. +48 86 2192175, lpkdn.drozdowo@wp.pl  
Płaska, CIT, Płaska 57A, Tel. +48 722040565, +48 534554700, gok@plaska.pl  
Siemiatycze, Promotionsbüro des Kreises Siemiatycze, ul. Legionów Piłsudskiego 3, +48 85 6555856, promocja@siemiatycze.pl  
Siemiatycze, PIT am MOSIR, ul. Nadrzeczna 29, Tel. +48 85 656 10 44, mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu  
Supra l, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, Tel. +48 85 7102470, turystyka@powiatbialostocki.pl  
Supra l, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, Tel. +48 85 7183785, sekretariat@pkpk.pl  
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, Tel. +48 87 566 20 79, cit@um.suwalki.pl  
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, Tel. +48 87 5632562, turystyka@wigry.org.pl  
Suwałki, PIT am Wigry-Museum WPN, Stary Folwark 50, Tel. +48 87 5630152, muzeum.wpn@wigry.org.pl  
Sztabin, PIT am OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, Tel. +48 87 6412179, biuro@biebrza24.pl  
Waniewo, CIT, Waniewo 22, Gemeinde Sokoły, Tel. +48 500192858, it.waniewo@op.pl