

aktywnie

Podlaskie aktywnie

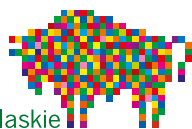
Podlaskie z rodziną

Podlaskie bez pośpiechu

Podlaskie – żubry, łosie, ptaki i robaki

Podlaskie na wodzie

Podlaskie w kulturowym tygłu



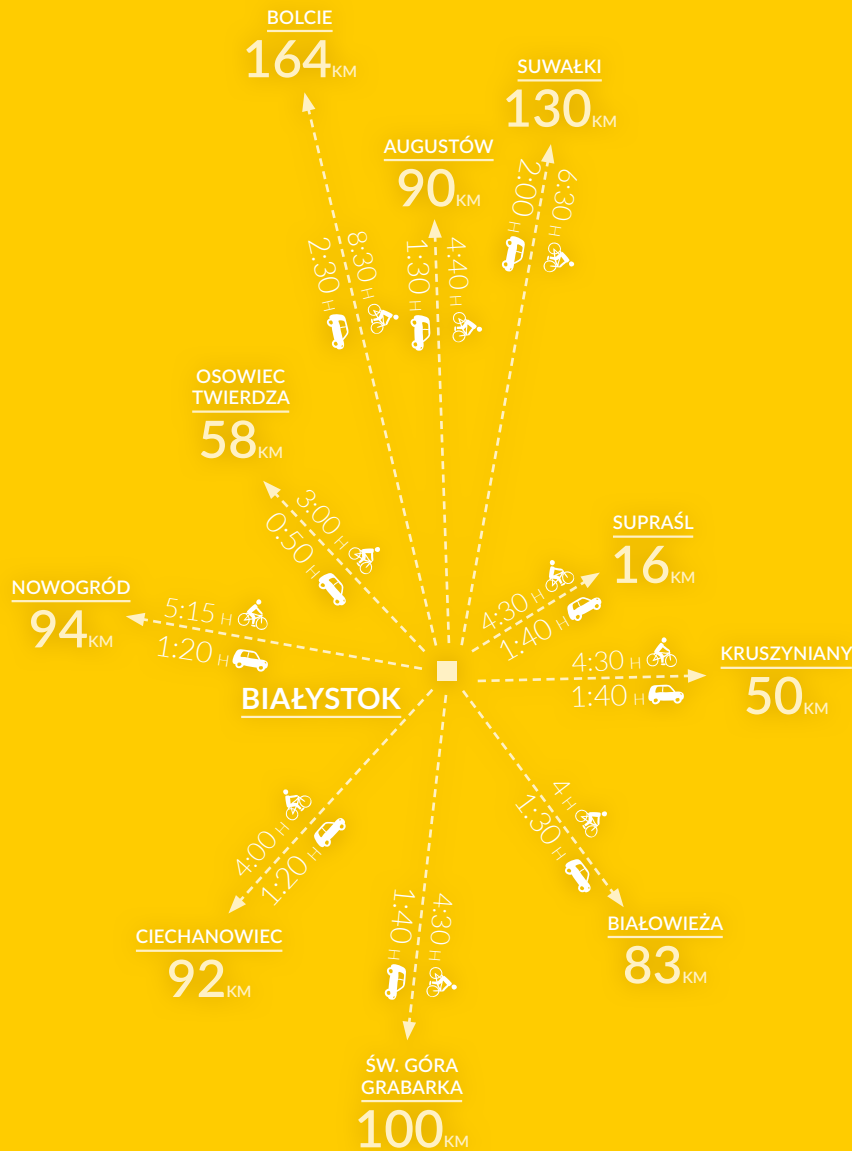
Podlaskie

**Urząd Marszałkowski  
Województwa Podlaskiego**

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok  
tel. +48 85 6654171  
[www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)  
[est.sekretariat@wrotapodlasia.pl](mailto:est.sekretariat@wrotapodlasia.pl)

PODLASKIE





Teksty: Emilia Zajczyk, Anna Androsiuk  
 Koordynacja projektu: Teresa Karkowska (Amistad Sp. z o.o.),  
 Monika Laskowska (UMWP)

Redakcja: Barbara Gašiorowska  
 Korekta: Paulina Foszczyńska  
 Fotografia na okładce: arch. UMWP  
 Mapy: Dawid Kwoka  
 Projekt okładki, koncepcja graficzna: Michał Tincel  
 Skład: Dawid Kwoka

Wydawca:  
 Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego  
 ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok  
 tel. +48 85 6654171  
 www.wrotapodlasia.pl  
 est.sekretariat@wrotapodlasia.pl  
 ISBN 978-83-949522-8-0

Opracowanie wydawnicze:  
 Amistad Sp. z o.o. – Program PolskaTurystyczna.pl  
 pl. Na Groblach 8/2, 31-101 Kraków  
 tel.: +48 12 4229922  
 e-mail: biuro@polskaturystyczna.pl, www.polskaturystyczna.pl

# Wstęp

Pieszo, z kijkami, w siodle, na rowerze lub w kajaku – każda forma aktywnego wypoczynku jest dobra, by poznać uroki województwa podlaskiego. Amatorzy różnych dyscyplin sportowych, także ekstremalnych, znajdą w regionie wiele miejsc, w których będą mogli rozwijać swoje pasje o każdej porze roku.

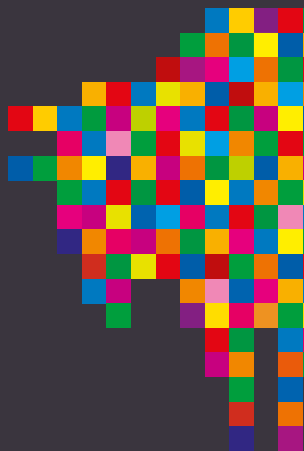
Liczne trasy prowadzące przez podlaskie puszcze sprzyjają uprawianiu **turystyki pieszej** i **nordic walkingu**. Przemierzając znakowane ścieżki Nordic Walking Parku „Kraina Puszczy i Żubra”, zobaczycie urokliwe podlaskie wsie oraz stuletnie drzewostany i leśne polany Puszczy Białowieskiej. Przez puszcze Knyszyńską i Augustowską prowadzą natomiast ciekawe **szlaki konne**.

Pejzaż rozlewisk Biebrzy i Narwi można obejrzyć z wysokości, podczas **lotu balonem**, lub z bliska – na **splywie kajakowym**. Atrakcje te pozwalają cieszyć się pięknem przyrody i podziwiać unikatową architekturę drewnianą podlaskich wsi.

Liczne jeziora i zalewy dają wiele możliwości do uprawiania **sportów wodnych**. W Augustowie, Szelmencie i Wasilkowie czekają na Was nowoczesne wyciągi nart wodnych i wypożyczalnie sprzętu. Amatorzy aktywnego wypoczynku z pewnością skorzystają tam także z innych atrakcji.

Ekstremalne wrażenia oferują **parki linowe**, **ścianki wspinaczkowe** i pola do gry w **paintball**. Miłośnicy **jazdy terenowej** poczują skok adrenaliny na grząskich i wyboistych trasach off-roadowych. Odważni mogą wejść do wnętrza kuli, by przekonać się, czym jest **zorbng**. Warunki do uprawiania sportów ekstremalnych w województwie podlaskim zapewniają ośrodki rekreacji (np. WOSiR Szelment), aerokluby i liczni prywatni organizatorzy.

Zimą region staje się kierunkiem turystycznym dla **narciarzy** i **snowboardzistów**. W pobliżu Suwałk, na Górze Jesionowej funkcjonują nowoczesne wyciągi i naśnieżany stok. Białe szaleństwo doskonale uprawia się także w pobliżu Łomży, trasy narciarskie liczą tu łącznie 1500 m. Białystok natomiast zaprasza na malownicze ścieżki do narciarstwa biegowego i **kryte lodowisko BOSiR**.



# Na dwóch kółkach

Zwiedzając województwo podlaskie na rowerze, można z bliska poznać specyfikę regionu. Malownicze krajobrazy pól i łąk, mgły nad rozlewiskami rzek, dzikie puszcze, misternie zdobione drewniane domy i możliwość spotkania życzliwych mieszkańców... Trasy rowerowe w województwie podlaskim to swoboda odkrywania tajemnic przyrody i zabytków odzwierciedlających historię i kulturę tych stron.



Waniewo w Narwiańskim Parku Narodowym  
fot. J. Gumowski

## Podlaski Szlak Bociani

**Przebieg:** Białowieża – Pogorzelce – Narwka – Lewkovo Stare – Eliaszuki – Suszcza – Odrynki – Narew – Trześcianka – Kaniuki – Doktorce – Suraż – Turośń Dolna – Baciuty – Bokiny – Kurowo – Pajewo – Tykocin – Pentowo – Łaziuki – Zajki – Laskowiec – Dobarz – Osowiec-Twierdza – Goniądz – Dolistowo Stare – Jasionowo nad Biebrzą – Jaminy – Sztabin – Krasnybór – Rudawka – Mikaszówka – Strzelcowizna – Głęboki Bród – Czerwony Folwark – Wigry – Stary Folwark – Dębowo – Wołownia – Gulbieniszki – Błaskowizna – Stańczyki

**Oznakowanie:** kolor czerwony, znaki z logo Podlaskiego Szlaku Bocianiego (lecący bocian)

Szlak liczy 412,5 km i przebiega przez tereny niemal całego województwa. Przemierzając jego trasę, poznacie bogactwo przyrody, kultury i historii regionu oraz zobaczycie najpiękniejsze miejsca Podlasia, w tym parki narodowe: Białowiecki, Narwiański, Biebrzański i Wigierski, Kraję Otwartych Okiennic, kładkę Śliwno-Waniewo na Narwi, Europejską Wieś Bociania, Twierdzę Osowiec i pokazowy zespół klasztorny w Wigrach.  
[www.podlaskiszlakbociani.pl](http://www.podlaskiszlakbociani.pl)

## Green Velo

**Przebieg przez województwo podlaskie:** Suwalszczyzna – Puszcza Augustowska – Dolina Biebrzy i Narwi – Puszcza Białowiecka – Puszcza Knyszyńska – Dolina Bugu

**Oznakowanie:** metalowe tabliczki w pomarańczowym kolorze z symbolem roweru i kolorowym logo szlaku.

Nie mniejsze wrażenia czekają na turystów na **Wschodnim Szlaku Rowerowym Green Velo**, który wiedzie wzdłuż wschodniej granicy Polski i liczy ok. 2000 km, w tym 602 km w województwie podlaskim. Trasy nie trzeba pokonywać w całości. Szlak zaprojektowano tak, by można było rozpocząć wycieczkę w dowolnym miejscu i zwiedzać tylko wybrane rejon. Podlaski odcinek trasy przebiega przez rozległe kompleksy leśne, malownicze rozlewiska Biebrzy czy Narwi oraz w pobliżu licznych obiektów dziedzictwa

kulturowego. Przy szlaku znajdują się atrakcje turystyczne i miejsca do odpoczynku oznaczone jako MOR-y, czyli Miejsca Obsługi Rowerzystów.  
[greenvelo.pl](http://greenvelo.pl)

## Szlak Obwodnicy Rowerowej Narwiańskiego Parku Narodowego

**Przebieg:** Choroszcz – Baciuty – Turośń Dolna – Suraż – Łapy – Płonka Kościelna – Waniewo – Kurowo – Jeżewo Stare – Tykocin – Choroszcz

**Oznakowanie:** kolor niebieski

Trasa o długości 90 km prowadzi wokół Narwiańskiego Parku Narodowego. Oprócz kontaktu z nadnarwiańską przyrodą umożliwia zwiedzanie zabytkowych miasteczek – Choroszcz, Tykocin, Kurowa, Waniewa, Suraża.  
[npn.pl/szlaki-rowerowe](http://npn.pl/szlaki-rowerowe)

## Szlak „Mielnicki Przełom Bugu”

**Przebieg:** Mielnik Zagórze – Góra Uszeście – Mielnik Piaski – Amfiteatr „Topolina” – Mielnik Piaski

**Oznakowanie:** kolor czerwony

Trasa o długości 7,5 km prowadzi malowniczą doliną Bugu. Atrakcją jest tu przede wszystkim przyroda, po drodze można także zobaczyć kopalnię kredy oraz ruiny kościoła w Mielniku, urokliwe cerkwie w Mielniku i Koterce oraz rurociąg „Przyjaźń”.

## Szlak Rowerowy Doliny Rospudy

**Przebieg:** Białobrzegi – Żarnowo I – Żarnowo II – Żarnowo III – Turówka – Biernatki – Pruska Wielka – Janówka – Topiółka – Młynisko – Święte Miejsce – droga wzdłuż jeziora Jałowo – Józefowo – Szczeberka – Szczebra – droga wzdłuż jeziora Rospuda – Klonownica

**Oznakowanie:** kolor zielony

Trasa o długości 49,2 km prowadzi przez Puszcze Augustowską i dolinę Rospudy. Po drodze podziwiać można zagłębienia sosnowe, liczne mokradła i uroczyska. Szlak wiedzie szosami rzadko uczęszczanymi przez samochody, więc jest polecany także rodzinom z dziećmi.



# Nad wodą

Liczne jeziora i malownicze rzeki sprzyjają turystom preferującym wypoczynek na wodzie. Spływy kajakowe Sokołdą czy Biebrzą pozwalają cieszyć się bliskością przyrody oraz podziwiać drewnianą architekturę podlaskich wsi. Z kolei nowoczesne wyciągi nart wodnych w Augustowie, Szelmencie czy Wasilkowie zachęcają do uprawiania sportów wodnych.



Spływ kajakowy, fot. arch. UMWP

Miłośnicy kajaków nie zawiodą się, wybierając spływy rzekami Sokołdą i Biebrzą. **Sokołda** meandruje wśród lasów, a na trasie zaobserwować można zimorodki, bobry czy wydry. Krajobraz okolicy urozmaica drewniana architektura mijanych wsi, w tym nieczynne młyny wodne w Międzyrzeczu i Łażniach. **Biebrza** zaskoczy Was rozległymi terenami bagiennymi. W scenarii wiosennych rozlewisk króluje różnorodne ptactwo, latem rzeka ochładza w przyjemnych kąpielach, a jesienią czaruje porannymi mgłami. W krainie, której władcą jest łoś, nietrudno go dostrzec czy usłyszeć. Wiosłując, warto czasem podnieść głowę ku niebu, by zobaczyć klucze żurawi i innych ptaków.

Sz szczególnie lubianą przez kajakarzy rzeką jest **Bug**. Jego koryto, niemalże niezmiennione przez człowieka, charakteryzują liczne zakola, meandry, mielizny, przybrzeżne zarośla i wysepki porośnięte wierzbami. Na urwistych i piaszczystych nadrzecznych skarpach zobaczyć można gniazda jaskółek brzegówek. Dla turystów wybierających się na spływ Bugiem przygotowano liczne miejsca wypoczynkowe – polany, wiaty, przystanie i plaże. Przemierzając tę trasę, szczególnie warto zatrzymać się w Mielniku i Drohiczynie – miasteczkach o ciekawej historii i bogatej kulturze.

Malowniczą dolinę Bugu można także podziwiać z perspektywy pokładu **katamaranu**. **Przyrodniczo-krajoznawcze rejsy** pozwalają obejrzeć z bliska lasy łęgowe, łąki zalewowe i żeremia bobrów oraz obserwować gniazdujące w dolinie rzeki ptactwo czy przemysłowe na łądzie sarny. Rejsy starorzeczami i licznymi zakolami Bugu odbywają się od wschodu do zachodu słońca. Zadaszone katamarany umożliwiają korzystanie z oferty od przedwiośnia do późnej jesieni.

Amatorom wodnego wypoczynku z większą dozą adrenaliny polecamy **Wakepark w Wasilkowie**. Zaledwie kilka kilometrów od Białegostoku, nad zalewem na rzece Supraśl, można popływać na nartach wodnych, deskorolce wodnej czy zagrać w bule. Zakątki zalewu doskonale opływa się SUP-em (deską do pływania z wiosłem).

W północnej części regionu, w krainie jezior prym wśród atrakcji wodnych wiedzie **wyciąg nart wodnych w Augustowie**, utworzony nad jeziorem Necko. Wyciąg ma długość 740 m i można na nim

rozwinąć prędkość 58 km/h. Na miejscu zapewniona jest profesjonalna obsługa instruktorów i wypożyczalnia sprzętu. Augustów to również idealne miejsce do uprawiania narciarstwa wodnego za motorówką i wielu innych dyscyplin sportów wodnych.

Jeszcze bardziej na północ, w okolicy Suwałk amatorzy sportów wodnych mogą skorzystać z rozbudowanej infrastruktury kompleksu **WOSiR Szelment**, w którym znajdą elektryczny wyciąg linowy, pomost widokowy z trybunami, zaplecze sanitarne z wc i prysznicami, wypożyczalnię sprzętu i plażę ze strzeżonym kąpieliskiem.

## ATRAKCJE

### Rejsy katamaranem po Bugu

ul. Strażacka 10, 17-307 Mielnik  
tel.: 608373335  
mail: kontakt@rejsypobugu.pl  
www.rejsypobugu.pl

### Spływy kajakowe po Bugu

Centrum Turystyki Aktywnej „Bajdarka”  
ul. Piłsudskiego 3, 18-105 Suraz  
tel.: 502508060  
mail: rezerwacje@bajdarka.pl  
www.bajdarka.pl

### Wakepark Wasilków, zalew w Wasilkowie k. Białegostoku

ul. Białostocka, 16-010 Wasilków  
tel.: 695980860  
mail: wakestok@gmail.com  
www.wakestok.pl

### Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji (WOSiR) Szelment

Szelment 2, 16-404 Jeleniewo  
tel./faks: 87 5683007  
mail: biuro@wosir-szelment.pl  
www.wosir-szelment.pl

### Wyciąg nart wodnych w Augustowie

tel.: 519421897  
mail: objekty@basenaugustow.pl  
www.basenaugustow.pl

# Zimowo

Wyciągi narciarskie, snowparki, trasy narciarstwa biegowego i lodowiska wpisują się w zimowy krajobraz województwa podlaskiego równie dobrze, jak w sceneryę polskich gór. Tu pokochacie zimę – nie tylko w ośrodkach sportowych, ale też w ruskiej bani czy podczas kuligu po puszczy. Wybierzcie się na narty w okolice Suwałk lub Łomży, na łyżwy do Białegostoku i na snowboard do Ogrodniczek.

Aktywność sportowa między jesienią a wiosną kojarzy się głównie z nartami, a te w województwie podlaskim przydadzą się na wyciągach w Szelmencie i Rybnie.

**WOSiR Szelment i Stacja Narciarska Rybno** dysponują różnorodnymi trasami zjazdowymi oraz wypożyczalniami i serwisem sprzętu, a stawiają



Stok narciarski w Rybnie, to Stacja Narciarska Rybno

pierwsze kroki w narciarstwie mogą liczyć na naukę jazdy w szkółkach. WOSiR Szelment usytuowany jest na Górze Jesionowej (naturalnym wzniesieniu o wysokości 252 m n.p.m.) nad jeziorem Szelment Wielki, skąd rozciągają się piękne widoki okolicy. W ośrodku skorzystać można z kilku tras zjazdowych i siedmiu wyciągów. Stok jest sztucznie naśnieżany, dlatego działa nawet w mniej śnieżne zimy, a zabawa trwa także po zmroku dzięki oświetleniu. WOSiR udostępnia też lodowisko naturalne, trasy biegowe i snowpark. Miłośnicy białego szaleństwa i podlaskich krajobrazów znajdą doskonałe warunki również w Stacji Narciarskiej Rybno, 10 km od Łomży. Do dyspozycji jest tu sześć tras narciarskich o łącznej długości 1500 m, zróżnicowanych pod względem trudności. Dodatkowy atut stanowi możliwość podziwiania pięknej doliny Narwi.

**Snowpark Ogrodniczki** utworzono z inicjatywy społecznej. Prowadzi go Stowarzyszenie O-85. W obiekcie nie ma profesjonalnych wyciągów, za to korzystanie z niego jest bezpłatne. Na wzniesieniu, w otoczeniu Puszczy Knyszyńskiej, kilka kilometrów od Białegostoku rozmieszczono wiele przeszkód o zróżnicowanym stopniu trudności; są wśród nich: hopa 6 m i 4 m, drop 2 m, rail 5,5 m i 3 m, pole jam, box 3 m i wallride. Doskonale bawią się tu zarówno początkujący, jak i zaawansowani snowboardziści.

Narciarstwo biegowe można uprawiać w wielu miejscach regionu, warto jednak zwrócić szczególną uwagę na te okolice, które zapewniają wyjątkowe walory krajobrazowe. Specjalną ofertę dla amatorów „biegówek” przygotowała gmina Białowieża. W miasteczku funkcjonuje kilka wypożyczalni sprzętu, a **trasa narciarstwa biegowego** prowadzi przez zabytkowy Park Pałacowy w kierunku leśnych terenów puszczy. Szlak o długości 10 km ma założony ślad i jest oznakowany tabliczkami kierunkowymi w kolorze niebiesko-białym. Do wycieczek na nartach biegowych można również wykorzystać sieć ścieżek **Nordic Walking Parku „Białowieża”**:

- Dziedzinka (zielona) – 8,8 km,
- Wysokie Bagno (żółta) – 3,6 km,
- Białowiecki rekonesans (czerwona) – 8,9 km,
- Białowiecka wyprawa (czarna) – 10,6 km.

Wzdłuż tras ustawiono tablice z propozycjami ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna.

Podczas przemierzania terenów Puszczy Białowieżskiej na nartach biegowych można spotkać dziko żyjące zwierzęta, m.in. żubry, sarny i jelenie, w ich naturalnym

środowisku. Niezwykle atrakcyjne widokowo są również krajobrazy puszczy w zimowej scenerii.

Zimą zachwycają także nadbużańskie pejzaże, dlatego warto wybrać się na **wycieczkę na nartach biegowych po Mielniku i okolicach**. Trasa narciarstwa biegowego została wytyczona w pobliżu rzeki i Góry Zamkowej, na której zboczach zachowały się pozostałości średniowiecznego grodziska i wzniesionego później na tym terenie zamku. Szczyt Góry Zamkowej to także dobry punkt widokowy na pagórkowaty krajobraz doliny Bugu.

Amatorom łyżwiarstwa dobre warunki do uprawiania tej dyscypliny zapewnia **lodowisko w Białymstoku**. Zadaszona tafla, przyjemna muzyka, wypożyczalnia sprzętu i lekcje jazdy przyciągają wielu zainteresowanych tą formą aktywności. Zabawa na łyżwach trwa tu od września do końca marca.

## ATRAKCJE

### Lodowisko Białystok

ul. 11 Listopada 28, 15-320 Białystok  
tel.: 85 7496230  
mail: lodowisko@bosir.bialystok.pl  
www.miejskoaktywni.pl

### Stacja Narciarska Rybno

Rybno 16, 18-400 Łomża  
tel.: 608526676  
mail: rybno@jda.pl  
www.rybno.pl

### Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji (WOSiR) Szelment

Szelment 2, 16-404 Jeleniewo  
tel./faks: 87 5683007  
mail: biuro@wosir-szelment.pl  
www.wosir-szelment.pl

### Wypożyczalnia nart biegowych w Białowieży

Białowieżskie Centrum Sportu  
ul. Kamienne Bagno 4, 17-230 Białowieża  
tel.: 733587583  
mail: kontakt@cs.bialowieza.pl  
www.cs.bialowieza.pl  
Urząd Gminy Białowieża  
ul. Sportowa 1, 17-230 Białowieża  
tel.: 85 6812487  
www.bialowieza.pl

# Ekstremalnie

Miłośnicy aktywnego wypoczynku z nutą adrenaliny z pewnością docenią atrakcje takie jak paintball, off-road, wspinaczka czy zjazdy linowe. Podlaski krajobraz jest ku temu niezwykle sprzyjający – urozmaicają go naturalne wzniesienia, zakamarki leśne i wąwozy po żwirowniach, a do tego kompleksy rekreacyjne nad jeziorami. Turystyka ekstremalna w województwie podlaskim to liczne parki linowe, ścianki wspinaczkowe, jazdy terenowe, paintball i loty balonowe.

Na wysokości 12 m nad ziemią, z perspektywą swobodnego skoku lub przejścia toru przeszkód i zjazdu 110-metrową tyrolką, każdy poczuje dreszcz emocji. Amatorzy takich wrażeń mogą skorzystać z oferty **FastQuad w Białym-stoku**. Poza atrakcjami linowymi czekają tu m.in.: paintball, zabawy terenowe, off-road, zorbing, ścianka wspinaczkowa i gigantyczna huśtawka dla dorosłych.

Entuzjaści ekstremalnych doznań nie zawiodą się także w **WOSiR Szelment** koło Suwałk. Trzy trasy parku linowego z różnym stopniem trudności i osmiometrowa ścianka wspinaczkowa o powierzchni 80 m<sup>2</sup> pozwalają dać upust energii i cieszyć się pokonywaniem własnych ograniczeń. Ośrodek dysponuje również polem do gry w paintball.



Loty balonowe nad Biebrzą – Certyfikowany Przewoźnik Lotniczy ULG nr PL-056, fot. lataniebalonem.pl

Mocnych przeżyć dostarcza także **jazda terenowa motocyklami i kładami**. Miłośnicy tej formy rozrywki powinni udać się na crossowisko do Kosianki-Boruty w pobliżu Siematycz. Na powierzchni ok. 4,5 ha rozpościera się tam tor z wypożyczalnią sprzętu. Można pojeździć motocyklem terenowym (KTM, Honda, Suzuki, Yamaha), kładem, a nawet zabytkowym traktorem Ursus 28 z 1963 r. Na miejscu organizowane są również crossowe zawody amatorskie i paintball.

Źródłem wyjątkowych wrażeń są **loty balonem nad Narwią i Biebrzą**. Z lotu ptaka krajobraz rozlewisk „polskiej Amazonki” – Narwi i bagiennej Biebrzy – wygląda niezwykle malowniczo. Dopiero z góry widać, jak zawiłymi meandrami wija się główne podlaskie rzeki oraz jak piękny labirynt tworzą ich nurty. Z gondoli balonowej nierzadko da się obserwować również zwierzęta, które na ziemi są zbyt płochliwe, by zobaczyć je z bliska.

Adrenalinę „najwyższych lotów” można poczuć, korzystając z oferty białostockiego aeroklubu. Na **skok spadochronowy** zdecydują się tylko najodważniejsi. Pozostali mogą wybrać turystyczny lot szybowcem lub samolotem.

Decydując się na wypoczynek nad wodą, nie trzeba rezygnować z aktywnych, a czasem również ekstremalnych form spędzania czasu. Szeroką ofertę w tym zakresie zapewnia kompleks rekreacyjny **Stary Dwór nad zalewem Siemianówka**. Miłośnicy alpinizmu mogą tu korzystać z wysokiej, czterościanowej wieży wspinaczkowej. Ośrodek udostępni także pole campingowe, plażę z kąpieliskiem, wypożyczalnię sprzętu wodnego Extreme Water, boiska do gry w siatkówkę i koszykówkę, wiaty ogniskowe i nowoczesne budynki z zapleczem sanitarnym.

## ATRAKCJE

### Aeroklub Białostocki

ul. Ciołkowskiego 2, 15-602 Białystok  
tel.: 85 7426527  
www.epbk.pl

### FastQuad Białystok

ul. Szosa Knyszyńska 26, 15-694 Białystok  
tel.: 883952950  
mail: marketing@fastquad.pl  
www.fastquad.pl

### Loty balonowe nad Biebrzą i Narwią

ul. Kombatantów 4 lok. 114, 15-102 Białystok  
tel.: 85 7455245, 609727272  
mail: benek@benkowski.pl  
www.lotybalonem.benkowski.pl

### Loty balonowe widokowo-turystyczne Tent Grupa

ul. Kwiatowa 13, Ignatki, 16-001 Kleosin  
tel.: 608342342  
mail: biuro@lataniebalonem.pl  
www.lataniebalonem.pl

### Ośrodek Turystyczno-Rekreacyjny i Kulturalny w Starym Dworze nad zalewem Siemianówka

Stary Dwór, 17-220 Narewka  
tel.: 85 6858045  
Zarządca: Urząd Gminy Narewka  
ul. Białowieska 1, 17-220 Narewka  
tel.: 85 6829880  
mail: sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl  
www.narewka.pl

### Paintball dla dzieci i dorosłych „Piertanie koło Suwałk”

ul. Północna 26a/33, 16-400 Suwałki  
tel.: 664906604  
mail: transportzakrzewski@wp.pl  
www.paintball.suwalki.pl

### Paintball, strzelanie, zorbing, kłady

Kompleks Olszynka  
Olszyny, ul. Wiśniowa 39  
tel.: 608416417  
mail: kompleksolszynka@wp.pl  
www.kompleksolszynka.pl

### Park linowy i ścianki wspinaczkowe w WOSiR Szelment

Szelment 2, 16-404 Jeleniewo  
tel./faks: 87 5683007  
mail: biuro@wosir-szelment.pl  
www.wosir-szelment.pl

### Tor crossowy Enduro Kosianka

Kosianka-Boruty 10, 17-315 Grodzisk  
tel.: 602386145  
mail: endurokosianka@o2.pl  
www.enduro.neostrada.pl

# Pieszo i wierzchem

Krajobraz województwa podlaskiego tworzą przede wszystkim puszcze, w których wytyczono liczne turystyczne szlaki konne i piesze. Puszcze Knyszyńska, Białowieska i Augustowska skrywają zakątki, których poznanie możliwe jest tylko podczas pieszych wędrówek lub wypraw w siodle. Odkryj piękno dzikiej przyrody, przemierzając malownicze trasy i dzikie ostępy leśne.

Wędrując przez Puszcze Białowieską z kijkami, macie do wyboru siedem szlaków **Nordic Walking Parku „Kraina Puszczy i Żubra”**:

- Trasa 1 – Leśna przechadzka (zielona): 3 km, ok. 30 min – rezerwat im. Władysława Szafera
- Trasa 2 – W pobliżu Krynoczek (zielona): 9 km, ok. 90 min – uroczysko „Miednoje”, kapliczka z cudownym źródłem i rezerwat Lipiny
- Trasa 3 – Wokół Sacharewa (czerwona): 11 km, ok. 2 godz. – rezerwat „Głęboki Kąt”

- Trasa 4 – Krajobrazy Czerlonki (czerwona): 9 km, ok. 90 min – trasa w postaci pętli
- Trasa 5 – Trybami Puszczy Białowieskiej (czarna): 15 km, ok. 3 godz. – rezerwat „Lasy Naturalne Puszczy Białowieskiej” i „Dębowy Grąd”
- Trasa 6 – Pętla Żubra (czarna): 15 km, ok. 3 godz. – Góra Batorego (183 m n.p.m.), najwyższe wzniesienie w polskiej części Puszczy Białowieskiej
- Trasa 7 – Do Starej Białowieży (czarna): 21 km, ok. 4 godz. – trasa w postaci pętli, przeznaczona dla osób o dobrej kondycji fizycznej.

Długość tras jest zróżnicowana tak, aby każdy mógł wybrać odpowiednią dla siebie. Niektóre z nich pozwalają rozpocząć i skończyć marsz w tym samym miejscu, inne krzyżują się lub częściowo pokrywają.

## Szlak pieszy „Borami Dorzecza Supraśli”

**Przebieg:** Grabówka – jez. Komosa – Supraśl – Podsupraśl – Surażkowo – Łażnie – Kopna Góra (35 km)

**Oznakowanie:** kolor zielony

Trasa prowadzi urokliwymi zakątkami Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej, przez bór sosnowy i lasy liściaste do jeziora Komosa. Dalej na szlaku znajduje się **Supraśl**, pełen zabytków i atrakcji. Warto tu zobaczyć m.in. pałac Buchholtzów, prawosławny monaster pw. Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy, Muzeum Ikon oraz Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa. O zmroku po okolicy Supraśla oprowadzają **Szwędaczkę Supraskie**. Spacerowi z pochodniami towarzyszą tutejsze legendy.

Przy szlaku znajdują się interesujące obiekty: drewniany most na rzece Sokółka i pomnik upamiętniający bestialski mord na mieszkańcach pobliskich wsi (Łażnie), a także wiaty wypoczynkowe i miejsca na ognisko. Szlak kończy się w miejscowości Kopna Góra, w której warto zobaczyć **Arboretum im. Powstańców 1863 r.**

## Szlak konno-rowerowy „Kresowe Wędrówki”

**Przebieg:** Folwarki Tylwickie – Pieńki – Waliły – Radunin – Lipowy Most – Kopna Góra – Surażkowo – Supraśl – Rezerwat Jałówka – Studzianki – Ruda Rzecza – Wólka Rakowiecka – Leśniczówka Ponikła – Krynice (118,5 km)

**Oznakowanie:** kolor pomarańczowy

Puszcza Knyszyńska rozciąga się na obszarze 105 tys. ha. Szlaki konne umożliwiają jej poznanie w stosunkowo krótkim czasie. Szczególnie lubianą trasą są „Kresowe Wędrówki”, przeznaczone do uprawiania turystyki rowerowej i konnej. Trasę poprowadzono drogą szutrową, znajduje się przy niej wiele atrakcji historycznych i kulturowych, liczne rezerваты przyrody oraz obiekty architektury.

## Szlak Konny Puszczy Augustowskiej i Mazur

**Przebieg:** Leśniczówka Lipniak w Wigierskim Parku Narodowym (na północ od Suwałk) – Nadleśnictwo Suwałki – Nadleśnictwo

Szczebra – Nadleśnictwo Płaska – Nadleśnictwo Augustów – Biebrzański Park Narodowy, Nadleśnictwo Rajgród, Nadleśnictwo Elk i Nadleśnictwo Drygały – Jezioro Orzysz. Boczne rozgałęzienia doprowadzają do urokliwych miejsc, takich jak m.in. śluza Kurzyniec na polsko-białoruskiej granicy czy uroczysko Grzędy w Biebrzańskim Parku Narodowym.

**Oznakowanie:** zielony emblemat kawalerskiego proporczyka

Szlak o długości ok. 400 km biegnie od leśniczówki Lipniak w Wigierskim Parku Narodowym do jeziora Orzysz w województwie warmińsko-mazurskim. Na trasie czekają niezapomniane widoki, przeprawa wodna nad jezioro Sajno i miejsce odpoczynku pośród rajgrodzkich lasów nad jeziorem Dreństwo. Warto czasem zboczyć z drogi, by dotrzeć do urokliwych zakątków, np. uroczyska Grzędy w Biebrzańskim Parku Narodowym.

## Ścieżka „Doliną Czarnej Hańczy”

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

**Oznakowanie:** biały kwadrat z zieloną przekątną

Trasa piesza, na której obowiązuje zakaz ruchu rowerowego. Szlak rozpoczyna się w Turtulu, obok siedziby Suwalskiego Parku Krajobrazowego i wiedzie wzdłuż doliny rzeki Czarna Hańcza do Błaskowizny, gdzie kończy się nad brzegiem najgłębszego w Polsce jeziora Hańcza (108,5 m). O wyjątkowej atrakcyjności ścieżki decyduje głównie polodowcowy krajobraz okolicy. Na trasie wyznaczono 10 przystanków – miejsc, przy których warto zatrzymać się na chwilę, by przyrzeć się ukształtowi doliny rzecznej oraz zaobserwować typowe dla terenów polodowcowych elementy krajobrazu: rynnę lodowcową, oz turtulski (charakterystyczny wał ziemny, zbudowany z 13 pagórków), dolinę zawieszoną „Gaciska” i głazowisko „Bachanowo”. Przy trasie znajdują się także ruiny młyna wodnego oraz żeremie bobrowe. Wędrówka ścieżką pozwala napawać się widokiem jednego z najpiękniejszych fragmentów Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Z punktów widokowych na trasie rozpościerają się malownicze panoramy doliny rzeki Czarna Hańcza ze Stawem Turtulskim. Szlak kończy się nad jeziorem Hańcza, ale można go wydłużyć o ok. 7 km, robiąc pętlę, która prowadzi z powrotem do Turtula. Na tym odcinku zobaczyć można m.in.: molenne starobrzędowców we wsi Wodźliki, cmentarz ewangelicki w Szeszupce i rzekę Szeszupę.



## CERTYFIKOWANE CENTRA

## I PUNKTY INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

Augustów, CIT, rynek Zygmunta Augusta 44, tel.: 87 6432883, it@urząd.augustow.pl  
Białowieża, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, tel.: 85 6812901, info@bpn.com.pl  
Białowieża, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, tel.: 85 6812295, pttk@pttk.bialowieza.pl  
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, tel.: 85 7326831, cit@podlaskieit.pl  
Białystok, PIT przy SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, tel.: 85 6524250, ssm@hostelpodlasie.pl  
Choroszcz, PIT przy MGCKiS, ul. Sienkiewicza 29, tel.: 85 7191431, kultura@choroszcz.pl  
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, tel.: 507793404, it@ciechanowiec.pl  
Czarna Białostocka, PIT przy UM, ul. Torowa 9, tel.: 85 7102281, promocja@czarnabialostocka.pl  
Drohiczyn, PIT przy MGOK, ul. Kraszewskiego 13, tel.: 85 6557069, info.drohiczyn@interia.pl  
Goniądz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroceń 44, tel.: 603078051, 691540162, biuro@dolinabiebrzy.pl  
Hajnówka, CIT Regionu Puszczy Białowieskiej, ul. 3 Maja 45, tel.: 85 6825141, biuro@lot.bialowieza.pl  
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, tel.: 87 5691801, turtulspk@gmail.com  
Kleszczewo, PIT przy MOKSiR, ul. 3 Maja 19, tel.: 85 6818054, moksirkleszczewo@gmail.com  
Knyszyn, CIT, Rynek 39, tel.: 85 7279988, cit@knyszyn.pl  
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, tel.: 664442070, cit@turystycznepodlasie.pl  
Lipsk, PIT przy MGOK, Rynek 23, tel.: 87 6423586, mgok@lipsk.pl  
Łomża, PIT „Pamiętki z Łomży”, ul. Stary Rynek, tel.: 692892063, pamiatkizlomzy@gmail.com  
Mielnik, PIT przy GOKSiR – Muzeum w Mielniku, ul. Brzeska 71, tel.: 85 6577100, it@mielnik.com.pl  
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, tel.: 85 6858062, rezerwacja@stanica.narewka.pl  
Osowiec-Twierdza, PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, tel.: 85 7383035, it@biebrza.org.pl  
Piątnica, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, tel.: 86 2192175, lpkdn.drozdowo@wp.pl  
Płaska, CIT, Płaska 57A, tel.: 722040565, 534554700, gok@plaska.pl  
Siemiatycze, Biuro Promocji Powiatu Siemiatyckiego, ul. Legionów Piłsudskiego 3, tel.: 85 6555856, promocja@siemiatycze.pl  
Siemiatycze, PIT przy MOSiR, ul. Nadrzeczna 29, tel.: 85 6561044, mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu  
Supraśl, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, tel.: 85 7102470, turystyka@powiatbialostocki.pl  
Supraśl, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, tel.: 85 7183785, sekretariat@pkpk.pl  
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, tel.: 87 5662079, cit@um.suwalki.pl  
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, tel.: 87 5632562, turystyka@wigry.org.pl  
Suwałki, PIT przy Muzeum Wigier WPN, Stary Folwark 50, tel.: 87 5630152, muzeum.wpn@wigry.org.pl  
Sztabin, PIT przy OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, tel.: 87 6412179, biuro@biebrza24.pl  
Waniewo, CIT, Waniewo 22, gm. Sokoły, tel.: 500192858, it.waniewo@op.pl