



POLSKA
bez barier



Przewodnik

STANISŁAW FRANCUZ – geograf, fotograf, filmowiec, wykładowca i ekspert d/s turystyki, instruktor przewodnictwa i ochrony przyrody PTTK. Autor licznych przewodników po Polsce dla osób niepełnosprawnych. Twórca i realizator wydawnictw multimedialnych na CD i DVD, serwisów WWW, folderów i książek o tematyce turystycznej. Przewodnik turystyczny po Dolnym Śląsku, Przewodnik Sudecki. Pilot wycieczek turystycznych. Doktorant na Wydziale Pedagogiki DSW we Wrocławiu. Na filmowaniu, fotografii i podróżach w kraju i zagranicą spędza średnio 2/3 roku.

MARTA FRANCUZ – studentka V roku Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Pilotka wycieczek turystycznych. Autorka wielu opracowań promocyjnych dla Dolnego Śląska, Wielkopolski i Lubuskiego oraz Polski. Korektor tekstów do folderów i publikacji turystycznych m.in. Zima na Dolnym Śląsku, Dolny Śląsk dla dzieci i młodzieży, Atrakcje Dolnego Śląska i Dolny Śląsk z lotu ptaka, Wielkopolska bez barier, Pasjonatka gór, żagli, szymbowców, uczy dzieci gry na pianinie. Nie potrafi się nudzić – „Po co tracić czas, gdy mogę poznać świat i ludzi?”

MARCIN FRANCUZ – student Politechniki Wrocławskiej - Mechanika i Budowa Maszyn specjalność Inżynieria Lotnicza. Fotograf i filmowiec, wolontariusz w stowarzyszeniu PROGRES. W firmie Interior Multimedia i Wydawnictwa autor zdjęć, filmów (z lotu ptaka) i tekstów do opracowań, wydawnictw książkowych, filmowych, multimedialnych z zakresu turystyki i promocji regionów Polski. Żeglarz, motorowodnik, pasjonat turystyki, motocykli i gry na gitarze.

WIKTOR FRANCUZ – uczeń VI LO we Wrocławiu, wolontariusz, pasjonat wycieczek turystycznych i przyrody. Siermię jachtowy i motorowodnik. Z aparatem fotograficznym w rękach już od 10 roku życia. Autor wielu zdjęć do wydawnictw w firmie INTERIOR. Współautor fotografii i filmów do przewodnika turystycznego pt. „Dolny Śląsk – otwarty dla każdego – 100 tras turystycznych dla osób niepełnosprawnych”. Województwo Wielkopolskie bez barier 70 tras... Asystent w reportażach filmowych i transmisjach TVONLINE.



Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich
PROGRES

55-120 Oborniki Śląskie, ul. Dworcowa 44/4
www.progres.media.pl

Projekt współfinansowany ze środków PFRON



ISBN 978-83-930088-5-8



www.bezbarier.turystyka.pl, www.bezbarier.info.pl

POLSKA bez barier

Przewodnik

POLSKA
bez barier



500 tras turystycznych
dla osób niepełnosprawnych





Przewodnik

POLSKA bez barier

500 tras turystycznych
dla osób niepełnosprawnych



Stanisław Francuz, Marta Francuz,
Wiktor Francuz, Marcin Francuz

W przewodniku zaprezentowano trasy o trzech stopniach trudności¹:

- * (jedna gwiazdka) trasa łatwa, nizinna, bez większych przeszkód, dostępna w 100% dla wózkowiczów;
- ** (dwie gwiazdki) trasa o pewnym stopniu trudności, niewielkie podjazdy, długość do 7 km, utrudnienia w postaci nierówności na drodze lub trasy wodne;
- *** (trzy gwiazdki) trasa trudna, długa lub powyżej 7 km, o sporej ilości podjazdów (różne przeszkody na trasie, często wymagane wsparcie wózkowicza przez osoby trzecie), w tym trasy kajakowe, wodne wielodniowe.

¹ gwiazdki są podane zarówno w spisie treści przy tytule trasy, jak i przy tytule opisu trasy.



Projekt współfinansowany ze środków PFRON.

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska PFRON.

Autorzy: *Stanisław Francuz, Marta Francuz, Marcin Francuz, Wiktor Francuz*

Konsultacje wersji dla niewidomych: *Patryk Miś*

Na okładce: *Agata Rocznik*

Projekt i opracowanie graficzne: *Andrzej Duliba*

Wykonanie map: *Aleksandra Domeradźka, Andrzej Duliba, Robert Lachmann*

Foto: *Stanisław Francuz, Marcin Francuz, Wiktor Francuz, Marta Francuz,*

Andrzej Kopystyński, Anna Kopystyńska, Andrzej Duliba, Mirosław Karasiuk,

Cezary Kopczyński, Bartłomiej Karwacki, Piotr Żyła, Robert Lachmann,

Waldemar Brygier, Andrzej Wilk.

Recenzja: *Joanna Szczepankiewicz-Battek*

Korekta merytoryczna: *Marta Francuz, Grażyna Francuz, Wiktor Francuz,*

Edward Kaszuba, Joanna Szczepankiewicz-Battek, Marek Battek, Katarzyna Rebizant

Weryfikacja techniczna: *Andrzej Kopystyński, Marcin Francuz, Wiktor Francuz*

Obsługa informatyczna: *Andrzej Kopystyński*

Współpraca merytoryczna: LOTUR, WOT Poznań, PLOT Poznań, PROT Rzeszów

DTP: INTERIOR Multimedia i Wydawnictwa

Wydanie I, Wrocław 2016

© Copyright by:

Wydawca: INTERIOR Multimedia i Wydawnictwa

Stanisław Francuz, ul. Stabłowicka 72, 54-058 Wrocław,

www.interior.net.pl, www.tourist.net.pl

na zlecenie

Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich PROGRES

www.progres.media.pl

ISBN: 978-83-930088-5-8

Druk: Stolgraf oddział Świdnica, ul. M. Konopnickiej 13,

58-100 Świdnica, tel. 74 853 69 97, www.stolgraf.pl



Szanowni Państwo!

Pod względem turystycznym Polska jest jednym z najatrakcyjniejszych regionów w Europie. Wyjątkowe atuty sprawiają, że przybywa tu wielu gości z kraju i zagranicy. Wśród nich są również osoby z niepełnosprawnością. Starając się zaspokajać także ich potrzeby i oczekiwania, oddajemy do Państwa dyspozycji przewodnik pt. Polska bez barier - 500 tras turystycznych dla osób niepełnosprawnych. Poprzez to wielonarządowe wydawnictwo chcemy zaprosić Państwa do skorzystania z bogatej i różnorodnej oferty turystycznej, jaką ma nasz kraj. Wierzymy, że przewodnik ułatwi wszystkim gościom planowanie pobytu, pomoże uzyskać dostęp do niezbędnych informacji, a także przyczyni się do włączenia jak największej grupy osób z niepełnosprawnością do aktywnego uczestnictwa w turystyce.

Mamy ogromną nadzieję, że pobyt będzie dla Państwa na tyle ciekawy i inspirujący, że powrócicie tu jeszcze nie raz. Do zobaczenia na pozbawionych barier polskich szlakach turystycznych!

Z wyrazami szacunku

*Stanisław Francuz, Marta Francuz,
Marcin Francuz, Wiktor Francuz*



Polska położona jest w Europie Środkowej między Morzem Bałtyckim na północy a Sudetami i Karpatami na południu, w przeważającej części w dorzeczu Wisły i Odry.

Charakteryzuje się zmienną rzeźbą terenu – góry przeplatają się z nizinami i pojezierzami, klimat alpejski z takim, w którym dojrzewa winorośl. Ukryte górskie wodospady, rzeki oraz bagna są domem dla licznych ptactwa wodnego. To kraina dzięki wcióż przyrody licznych borów, jezior i rozwijającej się pośród niej cywilizacji. Liczne miasta takie jak Kalisz, Gniezno, Poznań, Kraków, Wrocław, Gdańsk, Szczecin szczycą się ponad tysiącletnią tradycją.

Polska to kraj o bogatym dziedzictwie kulturowym i historycznym a jednocześnie młody duchem licznych uczelni wyższych zasilanych przez młodzież z kraju i zza granicy.

Polska to kolebka kultury, znana na skalę międzynarodową z festiwali muzycznych, filmowych, teatralnych i wielu wydarzeń sportowych: (Wratislavia Cantans, Teatry Uliczne, Festiwal Chopinowski, Sopot Festival, Festiwal w Opolu).

Poszczególne krainy Polski mają swój odrębny, niepowtarzalny charakter, składają się nań zabytki, kulinaria, folklor, ciekawe imprezy kulturalne i sportowe.

Polska może poszczycić się bogactwem zamków, pałaców, klasztorów i kościołów. Takie ikon jak Malbork, Książ, Czochoa, Lubiąż, Krzeszów przyciągają co roku rzesze turystów.

Zabytki i miasta wpisane na listę UNESCO takie jak Kraków, Zamość, Toruń, Wieliczka, Kościoły Pokoju w Świdnicy i Jaworze, Warszawa oraz genialna Hala Stulecia zaprojektowana przez Maxa Berga we Wrocławiu, to gwarancja doświadczeń kulturowych i historycznych na najwyższym poziomie.



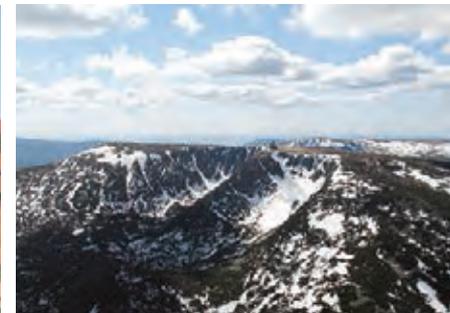
Dzieje Polski to także liczne związki z Niemcami, Austrią, Rosją, Litwą i Ukrainą oraz osiedlającymi się tu przez stulecia Żydami. W krajobrazie pozostały do dziś cerkwie, kościoły, meczety i synagogi.

Polska to kraina, która obfituje w wiele mrocznych legend i tajemnic, a podziemia, kopalnie, lochy i fortyfikacje pełne są szyfrów i zagadek czekających na swych odkrywców. Ziemia tu obfituje w liczne minerały oraz źródła mające dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Turystów i gości przyciągają uzdrowiska sudeckie i karpackie, w centralnej Polsce i nad Bałtykiem. Powietrze przesycone jest zapachem borów sosnowych, kwitnących wiosną rzepaków, akacji oraz lip. Pięknie jest tu o każdej porze roku – od zimy tatrzańskie poprzez pełną barw bukowych lasów jesień nad przełomem Dunajca. Na Wasze przybycie czekają liczne parki narodowe i krajobrazowe. Od gór przez wyżyny i pojezierza, aż do Bałtyku.

Na szczególną uwagę zasługują przedziwne grupy skalne w Sudetach: Szczeliniec Wielki, Błędné Skały i Szlak Skalnych Grzybów w Górach Stołowych.

Tysiące ścieżek górskich, przytulnych schronisk i znakomicie przygotowana baza turystyczna czekają na wędrowców. Znajdą tu coś dla siebie nawet najbardziej wymagający. W górach królują sporty zimowe, ale można uprawiać tu również, rafting, wspinaczkę, przeprawy przez mosty linowe, loty widokowe na parolotni i szybowcu. Niziny i pojezierza zaś kuszą licznymi szlakami rowerowymi, jazdą konną, kajakami oraz żeglarstwem.

Poszukującym kontaktu z naturą Polska oferuje agro oraz ekoturystykę. Malownicze, spokojne, otoczone nieskazitelną naturą gospodarstwa wiejskie są idealnym miejscem na odzyskanie sił witalnych, oderwanie się od codziennej gonitwy, wyciszenie oraz relaks. Zapraszamy do Polski bez barier!





ZPM

Zachodniopomorskie
str. 736-775

POM

Pomorskie
str. 480-531

W-M

Warmińsko-mazurskie
str. 612-651

K-P

Kujawsko-pomorskie
str. 100-139

PDL

Podlaskie
str. 446-479

LBU

Lubuskie
str. 182-219

WLP

Wielkopolskie
str. 652-735

MAZ

Mazowieckie
str. 304-365

ŁDZ

Łódzkie
str. 220-253

LBL

Lubelskie
str. 140-181

DŚL

Dolnośląskie
str. 10-99

OPO

Opolskie
str. 366-403

ŚL

Śląskie
str. 532-583

ŚW

Świętokrzyskie
str. 584-611

MŁP

Małopolskie
str. 254-303

PKR

Podkarpackie
str. 404-445

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIO- POMORSKIE

ZPM





Szczecin



Województwo zachodniopomorskie położone jest w północno-zachodniej części Polski nad wybrzeżem Morza Bałtyckiego. Województwo obejmuje Pobrzeże Szczecińskie, Koszalińskie, a także Pojezierze Pomorskie. Znaczniejszą część województwa stanowi historyczne Pomorze Zachodnie.

Obszar województwa graniczy na wschodzie z województwem pomorskim, na południu z województwami wielkopolskim i lubuskim, a na zachodnie z Niemcami (Brandenburgią i Meklemburgią – Pomorzem Przednim). Na północy województwa znajduje się naturalna granica – Morze Bałtyckie. Stolicą regionu i siedzibą wojewody oraz władz samorządowych jest Szczecin.

Przemysł stoczniowy jest główną gałęzią gospodarki województwa zachodniopomorskiego. W dalszej kolejności występują przemysł energetyczny, chemiczny, papierniczy, drzewny. Istotna jest produkcja rolno-spożywcza, do której wlicza się również przemysł browarniczy i rybołówstwo.

Lasy w województwie stanowią ok. 35% wszystkich terenów. Na terenach województwa utworzone zostały dwa parki narodowe, Woliński i Drawieński. Znajduje się tu 6 parków krajobrazowych – Barlinecko-Gorzowski, Cedyński, Szczeciński, Iński, Park Krajobrazowy Puszcza Bukowa, Park Krajobrazowy Doliny Dolnej Odry oraz 75 rezerwatów przyrody.

W województwie zachodniopomorskim znajduje się wyspa Wolin, największa wyspa polskiego wybrzeża. Otaczają ją liczne mniejsze wyspki, które w połączeniu z nią tworzą „Kraję 44 wysp”. Zachwyca ona bogactwem walorów przyrodniczych, ilością szlaków turystycznych, atrakcyjnymi kurortami. Znajdują się tu obiekty historyczne i zabytki, w tym skansen Słowian i Wikingów. Dla amatorów turystyki aktywnej warto zaproponować wypoczynek na żaglach, spływy kajakowe, wędrówki piesze, rowerowe i turystykę konną. Przepiękne są nadbałtyckie piaszczyste plaże.

Szlaki turystyczne prowadzą przez najbardziej malownicze zakątki województwa zachodniopomorskiego. W województwie znajdują się liczne szlaki rowerowe. Ich łączna długość wynosi ponad 480 km. Do szlaków tych zaliczają się Szlak Pałaców, prowadzący przez Mostowo do Gąsek o długości 75 km, Szlak Gotów wiodący przez Lubiatowo i Rezerwat Archeologiczny „Kamienne Kręgi”, którego długość wynosi 20 km,

Trasa Słoneczna, zajmująca 52 km, Równina Nowogardzka, której trasa stanowi 122 km czy Zielona Odra ok. 154 km trasa z Szumiłowa do Szczecina. Najdłuższą spośród wszystkich tras zachodniopomorskiego jest Nadmorski Szlak Kolarski, prowadzący od Świnoujścia do Zaleskiego, o łącznej długości aż 258 km. Atrakcją województwa są wyprawy na pełne morze lub rejsy po zalewach Szczecińskim i Kamieńskim. Można wybrać do tych celów współczesny statek, galeon lub łódź dawnych wikingów. Godnym polecenia są wycieczki promem, ze Świnoujścia przez Kopenhagę aż do Malmo i na Bornholm. W województwie znajdują się liczne porty i przystanie żeglarskie (Świnoujście, Dziwnów, Mrzeżyno, Dźwirzyno, Kołobrzeg, Darłówek, Trzebież). Entuzjaści żeglarstwa oblegają jeziora Drawsko, Siecino, Bukowo Resko.

Największym zbiornikiem wodnym jest Zalew Szczeciński, poza tym jest wiele jezior z których największe to Dąbie, Miedwie, Jamno, Drawsko, Wielimie, Bukowo, Lubie, Pile, Płoń, Woświn, Kopań oraz Ińsko.

Na zasoby środowiska kulturowego województwa składa się ok. 2900 zabytków nieruchomych, w tym dwa obiekty uznane za pomnik historii: zespół katedralny w Kamieniu Pomorskim pw. Najświętszej Marii Panny Królowej Świata oraz średniowieczne mury obronne miasta w Stargardzie.

Układy staromiejskie o średniowiecznej metryce mamy w Cedyni, Darłowie, Dobrej koło Nowogardu, Lipianach, Maszewie, Mieszkowicach, Moryniu, Myśliborzu, Trzebiatowie, Trzcińsku-Zdroju, Wolinie, Szczecinie, Stargardzie Szczecińskim i Kołobrzegu.

Na terenie województwa znajduje się liczna grupa miast z zachowanymi murami obronnymi z wieżami, basztami, bramami i fosami z okresu średniowiecza. Do najlepiej zachowanych należą mury w Drawsku Pomorskim, Koszalinie, Mieszkowicach, Pырzycach, Reczu, Stargardzie Szczecińskim, Trzcińsku-Zdroju. Wśród nich zachowały się egzemplarze miejskiej architektury obronnej klasy europejskiej, jak na przykład Brama Świecka i Barnkowska w Chojnie, Brama Wolińska w Goleniowie, Brama Wałowa, Młyńska i Pyrzycka w Stargardzie Szczecińskim.

Województwo zachodniopomorskie posiada liczne zamki będące ośrodkami władzy książąt pomorskich i biskupów. Najbardziej okazałym jest Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie i Darłowie. Zamki znajdują się także w Białogardzie, Swobnicy, Świdwinie. Relikty zamków mieszczą się w Dobrej koło Nowogardu, Drawnie, Starym Drawsku, Golczewie, Karlinie, Moryniu, Złocięcu.

Szczecin



Wiele jest rezydencji i założeń dworsko-pałacowo-parkowych z folwarkami. Wpisane są one w krajobraz większości wsi pomorskich. Pochodzą z XVIII i XIX w. i reprezentują je unikatowe barokowe założenia w Świerznie i Niepołcku oraz eklektyczne pałace z XIX w. Z wielu dawnych rezydencji pozostały tylko parki z cennym starodrzewem, jak w Zatonii Dolnej.

W województwie zachowały się układy ruralistyczne wsi o średnio-wiecznej metryce i czytelnych układach lokacyjnych okolicowych, owalnicowych i ulicowych, z zachowaną zabudową zagrodową mura-owaną i ryglową z XIX w. oraz XVIII-wieczną zabudową w okolicach Pyrzyc.

Najstarsze pomorskie obiekty sakralne datuje się na XII-XIII w. Należą do nich romańskie i wczesnogotyckie kościoły granitowe m.in. w Gminie Moryń, Chojna, Mieszkowice. Do budowli sakralnych o największych walorach zalicza się katedrę w Kamieniu Pomorskim wraz z zabudową osiedla katedralnego i stargardzką kolegiatę NMP Królowej Świata oraz katedrę NMP w Kołobrzegu. W rejonach północno-wschodnich województwa występuje ponad 70 wiejskich kościołów o konstrukcji ryglowej z XVII-XVIII w.

Na Pomorzu Zachodnim prowadziły działalność zakony cystersów, joannitów, norbertanów i templariuszy, które wybudowały w średnio-wieczu zespoły zabudowań klasztornych w Bierzwniku, Chwarszczanach, Cedyni, Kołbaczu, Marianowie, Jasienicy, Pełczycach, Rurce.

Zachodniopomorskie posiada kilka uzdrowisk, głównie w pasie nadmorskim (Świnoujście, Kamień Pomorski, Dziwnów, Kołobrzeg),

a także w rejonach występowania leczniczych pokładów wód lub błot (Trzcianko-Zdrój, Połczyn-Zdrój). Architektura tych miast nawiązuje do wzorców szwajcarskich i południowoniemieckich. Miejscowości te nadal pełnią funkcje uzdrowiskowo wypoczynkowe.

Na terenie województwa zachowało się wiele zabytków techniki. Należą do nich młyny i wiatraki kontynuujące tradycje młynarskie sięgające średniowiecza. Działają małe elektrownie wodne i inne urządzenia hydrotechniczne budowane na większych rzekach regionu: Odrze, Redze, Inie, Drawie, Parsęcie. Funkcjonują zespoły urządzeń hydrotechnicznych rzeki Odry – system kanałów, śluz, jazów między innymi Polderu Cedynskiego i Międzyodrza. Zachowały się kolejowe linie wąskotorowe (Gryfice – Rewal i Koszalin – Wielino).

Ciekawym zespołem zabytków sztuki militarnej są umocnienia w rejonie Odry i Wału Pomorskiego, pasa nadmorskiego, pozostałości twierdzy kołobrzesckiej oraz zespół XIX-wiecznych fortów w Świnoujściu. Obiektami charakterystycznymi dla nadmorskiego położenia województwa są XIX-wieczne latarnie morskie (w Świnoujściu, Niechorzu, Kołobrzegu).

Liczne wydarzenia kulturalne, turystyczne i sportowe przyciągają rzesze turystów. Do najważniejszych należy zaliczyć: Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej w Kamieniu Pomorskim, Złot Oldtimerów w Szczecinie – żeglarskie święto na nabrzeżach Wałów Chrobrego i na Łasztowni, Międzynarodowy Złot Pojazd Militarnych „Gaśienice i Podkowy” w Bornem Sulinowie, Festiwal Słowian i Wikin-gów w Wolinie.



Szczecin



Szczecin położony jest na obszarze Doliny Dolnej Odry, Wzniesień Szczecińskich, Wzgórz Bukowych i Równiny Goleniowskiej.

Szczecin to stolica i największe miasto województwa zachodniopomorskiego, położone nad Odrą oraz jeziorem Dąbie. Z racji nadgranicznego położenia i bliskości Morza Bałtyckiego, dostępnego przez żeglowną Odrę oraz Zalew Szczeciński, Szczecin stał się głównym ośrodkiem gospodarczym regionu. Znajduje się tu port morski, stocznie remontowe, jachtowe oraz żegluga morskiej. Miasto jest ośrodkiem turystycznym z dużą liczbą zabytków. Stanowi centrum akademickie i kulturalne (opera i operetka, liczne teatry, muzea i ośrodki kultury), jest także siedzibą kurii arcybiskupiej i wydziału teologicznego. Na terenie miasta znajduje się sanktuarium maryjne.

Pierwsze wzmianki o osadzie w okolicach Szczecina pochodzą z IX w. W latach 967-972 Mieszko I przyłączył miasto oraz Pomorze Zachodnie do państwa Polan. W trakcie panowania Bolesława Chrobrego Szczecin stał się terenem niezależnym. Ponowne przyłączenie miasta do Polski nastąpiło w 1121 r., za czasów Bolesława Krzywoustego. Czterdzieści lat później te tereny zostały lennem Świętego Cesarstwa Rzymskiego Narodu Niemieckiego, pod panowaniem Wacława I. Prawa miejskie Szczecin uzyskał w 1243 r., za rządów księcia Barnima I.

Wiek XIII i XIV to szybki rozwój Szczecina w oparciu o handel oparty na związku hanzeatyckich miast. Szczecin od 1491 r. był stolicą Pomorza Zachodniego, w 1532 r. powołano księstwo szczecińskie. W 1570 r. na terenie Szczecina doszło do podpisania pokoju, kończącego I wojnę północną.

Od 1630 r. Szczecin znajdował się pod władzą Szwedów. Najazdy wojsk osłabiły gospodarczy poziom tego handlowego ośrodka. W 1713 r. miasto został włączony do Prus. Następnie Szczecin znajdował się pod okupacją rosyjską. Od XVIII w. zaczęło się powolne odzyskiwanie handlowego znaczenia w Europie. W 1806 r. do miasta wkroczyły wojska francuskie.

W 1843 r. miasto uzyskało połączenie kolejowe co przyczyniło się do intensywnego rozwoju przemysłu. Założono sieć gazową, wodociąg i kanalizację, a następnie także sieć elektroenergetyczną. Pod koniec XIX w. uruchomiono pierwsze linie tramwajowe.

Miasto w wyniku nalotów w trakcie II wojny światowej zostało zniszczone w 70%.

W grudniu 1970 r. oraz w sierpniu 1980 r. w Szczecinie doszło do strajków i demonstracji robotniczych. W 1993 r. obchodzono 750 rocznicę przyznania Szczecinowi praw miejskich.

W okresie 1946-1998 miasto pełniło funkcję stolicy województwa szczecińskiego, po reformie administracyjnej w 1999 r., stało się stolicą województwa zachodniopomorskiego.



SZCZECIN WAŁY

ZPM 1A ok. 1,2 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Matopolska – Wały Chrobrego (Akademia Morska, Teatr Współczesny) – ul. Wawelska – ul. H. Pobożnego – ul. Zygmunta Starego (pomnik, park, cerkiew) – ul. J. Matejki (filharmonia) – ul. Matopolska (parking lub kontynuacja trasy ZPM 1B i ZPM 1C)



Warto zobaczyć:

- Wały Chrobrego, zespół tarasów widokowych i fontannę,
- gmach Wyższej Szkoły Morskiej (ul. Wały Chrobrego 1,2),
- Muzeum Morskie (ul. Wały Chrobrego 3),
- gmach Urzędu Wojewódzkiego (ul. Wały Chrobrego 4),
- kościół Świętych Apostołów Piotra i Pawła,
- Bramę Królewską (Hołdu Pruskiego) na placu Hołdu Pruskiego,
- filharmonię.

Informacja:

Centrum IT (szklany pawilon na Alei Kwiatowej), pl. Żołnierza Polskiego 20, 70-001 Szczecin, tel. 91 434 04 40, www.szczecin.pl

SZCZECIN ZAMEK

ok. 1 km *

ZPM 1B

Trasa spacerowa:

Pl. Żołnierza Polskiego (parking, Brama Królewska, kościół św. św. Piotra i Pawła) – ul. Staromłyńska – pl. Orła Białego (fontanna Orła Białego, Akademia Sztuki, posąg Flory) – ul. Grodzka (bazylika archikatedralna pw. św. Jakuba Apostoła, Zamek Książąt Pomorskich) – ul. Kuśnierska – ul. Rycerska – ul. Korsarzy



Renesansowy zamek usytuowany jest na Wzgórzu Zamkowym w Szczecinie, w sąsiedztwie Odry. To historyczna siedziba rodu Gryfitów, władców Księstwa Pomorskiego oraz nazwa instytucji kultury, administrującej zamkiem. Dziś zabytkowy zamek jest siedzibą wielu instytucji kulturalnych i dużą atrakcją turystyczną regionu. Mieści się tu Muzeum Zamku Książąt Pomorskich, Opera na Zamku, Biuro Wystaw Artystycznych, Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej „Zamek” oraz Pracownia Archeologiczna. W zabytkowych wnętrzach i na dziedzińcach odbywają się liczne imprezy kulturalne.

Warto zobaczyć:

- Muzeum Zamku Książąt Pomorskich, (ul. Korsarzy 34, ul. Kuśnierska 9)
- Operę na Zamku,
- Biuro Wystaw Artystycznych,
- Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej „Zamek”,
- Pracownię Archeologiczną,
- kamienicę Loitzów,
- Krużganek Mariacki (relikt kościoła mariackiego),
- ratusz staromiejski, (ob. muzeum),
- pałac pod Globusem, (ob. szkoła przy Placu Orła Białego 2),
- pałac, (ob. bank przy Placu Orła Białego 3),
- księżnicę pomorską,
- stajnię zamkową, (ob. Uniwersytet Szczeciński, ul. Rycerska 3),
- pałac pod Głowami, (ob. muzeum ul. Staromłyńska 1),
- klasycystyczny pałac, (ob. szkoła muzyczna ul. Staromłyńska 13),
- pałac Sejmu Stanów Pomorskich, (ob. Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27),
- kościół św. Jana Ewangelisty,
- relikty średniowiecznego miejskiego muru obronnego z basztą (ul. Św. Ducha 5, 5a, 5b),
- średniowieczny mur oporowy przy fortyfikacjach miejskich ul. Św. Ducha,
- bazylikę archikatedralną św. Jakuba (ul. Wyszyńskiego),
- Basztę Siedmiu Płaszczy przy ul. Pannieńskiej,
- kościół św. Jana Chrzyciela przy ul. Bogurodzicy 3a.



Informacja:

Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej****, Zamek Książąt Pomorskich, ul. Korsarzy 34, 70-540 Szczecin, tel. 91 48 91 630, www.zamek.szczecin.pl/cikit

SZCZECIN CENTRUM

ZPM 1C ok. 2,5 km *

Trasa spacerowa:

Pl. Żołnierza Polskiego (parking, Brama Królewska) – al. Jana Pawła II (pl. Lotników, al. Fontann, pomnik Marynarza, pl. Grunwaldzki, Uniwersytet Szczeciński) – pl. Armii Krajowej (Urząd Miasta) – powrót tą samą trasą lub kontynuacja trasy ZPM 1D

Warto zobaczyć:

- aleję Fontann,
- pomnik Marynarza,
- Uniwersytet Szczeciński.

Informacja:

Punkt IT na Dworcu Głównym PKP, ul. Kolumba 1, 70-950 Szczecin, www.szczecin.pl

SZCZECIN PARK

ZPM 1D ok. 3,5 km *

Trasa spacerowa:

Ul. K. Szymanowskiego (parking, Urząd Miasta) – ul. M. K. Ogińskiego (Jasne Błonia) – ul. J. Fatała (pomnik Czynu Polaków, Park Kasprowicza, Teatr Letni im. H. Majdaniec, Ogród Różany – Różanka) – powrót tą samą trasą – ul. K. Szymanowskiego

Warto zobaczyć:

- Pomnik Czynu Polaków,
- Park Kasprowicza,
- Teatr Letni im. Heleny Majdaniec,
- ogród różany – Różanka,
- Ogród Dendrologiczny im. S. Kownasa.

Informacja:

Punkt IT na Dworcu Głównym PKP, ul. Kolumba 1, 70-950 Szczecin, www.szczecin.pl



BIAŁOGARD

ok. 1,2 km *

ZPM 2A

Trasa spacerowa:

Ul. J. Piłsudskiego (parking) – ul. Grottgera (Brama Wysoka) – ul. Najświętszej Marii Panny (kościół Narodzenia NMP) – pl. Wolności (starostwo, Pałac Ślubów) – ul. Staromiejska – ul. J. Matejki – ul. Młynarska (park Orta Białego) – ul. T. Kościuszki – ul. J. Piłsudskiego

Białogard położony jest na obszarze Równiny Białogardzkiej, pomiędzy Pobrzeżem Słowińskim i Pojezierzem Drawskim, w dorzeczu rzeki Parsęty.



Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny starego miasta,
- gotycki kościół pw. Narodzenia NMP z 1310 r.,
- kościół filialny pw. św. Jerzego z ok. XIV w., obecny wygląd pochodzi z przeł. XIX i XX w.
- pozostałości murów obronnych z XIV/XV w.,
- Bramę Wysoką, inaczej Połczyńską z murami miejskimi z XIV w., dawny areszt miejski i mieszkanie dozorczy, później Muzeum Regionalne, obecnie siedziba białogardzkich artystów,
- piwnice zamku z XVIII w.,
- ratusz z pierwszej połowy XIX w., pl. Wolności 5,
- spichlerz szachulcowo-murowany z końca XVIII w.,
- dom z dwiema oficynami z 1880 r. ul. Najświętszej Marii Panny 3.

Informacja:

Urząd Gminy Białogard, ul. Wileńska 8, 78-200 Białogard, tel. 94 312 44 01, www.gmina-bialogard.pl

CHOSZCZNO

ZPM 3A ok. 1,1 km *

Trasa spacerowa:

Pl. Jana Pawła II (parking, pomnik, kościół Narodzenia NMP) – ul. Wolności (Park Moniuszki, sąd, starostwo, Urząd Miasta, dworzec) – powrót tą samą drogą

Warto zobaczyć:

- założenie urbanistyczne Starego Miasta z XIII/XIV w.,
- rynek staromiejski,
- gotycki kościół pw. Narodzenia NMP z XIV w. wybudowany przez Joannitów,
- mury miejskie obronne z XIV-XV w.,
- wał ziemny zwany w przeszłości „Mnisim wałem”,
- barbakan Bramy Kamiennej z XIV-XV w., obecnie siedziba Rady Miejskiej,
- zespół szpitalny z lat 1904-1905 i 1929-1931 przy ul. Niedziałkowskiego 4-12,
- dworzec kolejowy z połowy XIX w.,
- młyn gospodarczy z XIX w.,
- spichlerz z XIX w.,
- wieżę ciśnię z początku XX w.,
- lipę Siedmiu Braci (lipa Czarnieckiego),
- Wał Piastowski.

Informacja:

Urząd Miejski w Choszcznie, ul. Wolności 24, 73-200 Choszczno, tel. 95 765 93 00, www.choszczno.pl

DRAWSKO POMORSKIE

ZPM 4A ok. 1 km *

Trasa spacerowa: Ul. gen. W. Sikorskiego (parking, kościół pw. Zmartwychwstania Pańskiego) – pl. Gdański (Urząd Miejski) – ul. Gajowa (park im. F. Chopina) – ul. Obrońców Westerplatte – ul. gen. W. Sikorskiego

Warto zobaczyć:

- śródmieście starego miasta,
- kościół pw. Zmartwychwstania Pańskiego z XIV/XV i XIX w.,
- pozostałości murów obronnych z XIV w.,
- starostwo z lat 1907-1909,
- ratusz z końca XVIII w.,
- szachulcowy magazyn soli z ok. 1700 r. i lat 30. XX w.,
- dom z 1906 r., ul. Obrońców Westerplatte 9b,
- neoromański kościół pw. św. Pawła Apostoła z lat 1928-1929.

Informacja:

Urząd Miejski w Drawsku Pomorskim, ul. gen. Wł. Sikorskiego 41, 78-500 Drawsko Pomorskie, tel. 94 363 25 03, www.drawsko.pl



GOLENIÓW

ok. 1 km * ZPM 5A

Trasa spacerowa:

Pl. Lotników (parking) – pl. Bramy Wolińskiej (punkt IT, Brama Wolińska) – ul. Grunwaldzka (kościół św. Katarzyny) – pl. Mieszka I – ul. Barnima I – al. Legend (rzeka Ina, spichlerz, mury obronne, Baszta Prochowa, Baszta Mennicza, park) – ul. Młynarska – pl. Lotników

Warto zobaczyć:

- kościół św. Katarzyny z XV w.,
- obwarowania miejskie,
- Bramę Wolińską z XV w., z kamienia i cegły, wysoką na 26 m, w przejściu pod bramą jest Centrum IT,
- mury miejskie z XIV-XV w., kilka fragmentów znajduje się nad rz. Iną, tam znajdują się cylindryczna Baszta Prochowa i ośmioboczna Baszta Mennicza,
- szachulcowy spichlerz nad Iną z XVIII w.,
- ruiny kaplicy św. Jerzego z XIII-XIV w.,
- budynek sądu rejonowego z pocz. XX w.,
- wieżę ciśnię obok szpitala z XIX-XX w.,
- kolejową wieżę wodną przy dworcu z 1912 r. z szachulcową głowicą,
- park im. Ignacego Jana Paderewskiego i dawny pałac myśliwski, ob. Nadleśnictwo Goleniów,
- Park XXX-lecia z kamieniem pamięci poświęconym w 1995 r.

Informacja:

Centrum IT w Goleniowie, pl. Bramy Wolińskiej 1, 72-100 Goleniów, tel. 91 418 95 90, www.goleniow.pl

NOWOGARD

ok. 2,8 km * ZPM 5B

Trasa spacerowa:

Ul. Zielona (parking) – promenada nad jeziorem Nowogardzkim – ul. Wojska Polskiego – ul. Warszawska – ul. Armii Krajowej – ul. Zamkowa (zamek biskupi) – ul. Warszawska – ul. Kościelna (kościół Mariacki) – ul. S. Czarnieckiego – promenada – powrót – ul. Zielona

Warto zobaczyć:

- późnogotycki kościół Mariacki pw. Wniebowzięcia NMP z lat 1330-1334,
- zamek Ebersteinów z XIII w., rozbudowany w XVI w. i przebudowany w XVIII i XIX w.,
- fragmenty murów obronnych z XIV w.,
- ratusz z 1911 r.,
- dom ryglowy z XIX w.,
- dawne sanatorium (ob. Dom Pomocy Społecznej nr 2),
- wieżę ciśnię z 1882 r. o wysokości 46 m znajdująca się w sąsiedztwie stacji kolejowej.



Informacja:

Urząd Miejski w Nowogardzie, pl. Wolności 1, 72-200 Nowogard, tel. 91 39 26 200, www.nowogard.pl



ZPM 6A ok. 1,2 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Kościelna (parking, kościół Mariacki) – ul. Niepodległości – pl. Zwycięstwa (fontanna, kamienice) – ul. Wojska Polskiego – ul. Nadrzeczna (most na rzece Rega) – ul. Parkowa (Ogród Japoński) – ul. Strzelecka – ul. Kościelna

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny starego miasta,
- gotycki kościół Mariacki pw. Wniebowzięcia NMP z okresu XIII/XIV-XV w., posiada bogate wyposażenie: barokowy ołtarz główny, ambonę z drugiej połowy XVIII w., prospekt organowy, chrzcielnicę romańską z XIII w., stalle z XVIII w., gotycki tryptyk z końca XV w., liczne płyty nagrobne oraz epitafia z XVIII w.,
- kościół św. Jana z lat 1911–1913 (ob. parafialna cerkiew prawosławna pw. Zaśnięcia Przenajświętszej Bogurodzicy),
- gotycką kaplicę św. Jerzego z XV w.,
- gotycko-renesansową Bramę Wysoką z XV w., (ob. Muzeum Ziemi Gryfickiej i Galeria Brama),
- gotycko-renesansową Bramę Kamienną z 1333 r., w XVI w. dodano elementy renesansowe m.in. gzymsy, szczyty i pilastry, okno o rustykowym obramowaniu, a także tarczę zegarową umieszczoną od strony rynku, (ob. Dom Pracy Twórczej i hotel),
- gotycką Wieżę Prochową z przeł. XIV/XV w. z licowanej cegły,
- pozostałości miejskich murów obronnych z XIII/XIV w., mury o długości 650 m i rozpiętości od 200 do 350 m miejscami osiągały 5 m wysokości, wzmocnione wałem ziemnym oraz fosą,
- zespół zabudowy młyna zbożowego z poł. XIX w.,
- spichrz z końca XIX w.,
- zespół dworca kolei wąskotorowej, do zespołu należy część zabytkowej linii wąskotorowej Gryfice–Popiele–Trzebiatów z przełomu XIX/XX w.



Warto zobaczyć:

- gotycki kościół Macierzyństwa NMP z XIII w.,
- neogotycki kościół ewangelicki z początku XX w.,
- pozostałości murów miejskich z XIII w.,
- Basztę Kaszana z przełomu XIII i XIV w.,
- pałac przebudowany z zamku książęcego w XVIII w.,
- gotycko barokowy ratusz z ok. 1700 r.,
- secesyjny most drogowy z 1905 r.,
- park miejski zwany Królewskim Gajem założony w 1843 r. przez pułkownika von Plehwe,
- młyn,
- spichlerz,
- elektrownię wodną,
- koszary,
- stację kolejową.

ok. 1,1 km * ZPM 6B

Trasa spacerowa:

Rynek (parking, ratusz) – ul. Głęboka – ul. Lipowa (kościół Macierzyństwa NMP) – ul. H. Sienkiewicza – pl. Zjednoczenia (pałac, Ośrodek Kultury) – ul. Wąska (mury obronne, Młynówka) – ul. Wojska Polskiego (cerkiew św. Ducha) – rynek

Trzebiatów położony jest w obrębie Pobrzeża Szczecińskiego w zakolu Młynówki i Regi.



Informacja:

Punkt Informacji Turystycznej, Muzeum i Galeria „Brama”, ul. Wysoka Brama 1, 72-300 Gryfice, tel. 91 384 29 92, www.gryfice.eu

Informacja:

Biuro Informacji Turystycznej Tara Tour w Trzebiatowie, ul. Witosa 9a, 72-320 Trzebiatów, tel. 91 387 24 45, www.trzebiatow.pl

TRZĘSACZ – REWAL

ZPM 6C ok. 2,1 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Nadmorska (parking) – ul. Rewalska (taras widokowy) – w prawo trasa wzdłuż klifu do Rewala – ul. Szczecińska – ul. Kamieńska – Trzęsacz



Trzęsacz to wieś turystyczno – letniskowa położona nad Morzem Bałtyckim na Wybrzeżu Trzebiatowskim. Miejscowość leży na wysokim klifie.

We wsi znajdują się ruiny gotyckiego kościoła wybudowanego na przełomie XIV/XV w. w odległości ok. 2 km od morza. Procesy abrazyjne spowodowały, że brzeg morski nieustannie zbliżał się do budowli. Ostatnie nabożeństwo odprawiono w kościele 2 marca 1874 r. Wyposażenie świątyni przewieziono do katedry w Kamieniu Pomorskim, a część zabytkowego tryptyku można obejrzeć w rewalskim kościele. W 1901 r. zawaliła się pierwsza jego część. Dziś pozostał jedynie fragment z południowej ściany. W latach 2001-2002 przeprowadzono intensywne prace nad zabezpieczeniem ruin przed sztormami. Jest to jedyna tego typu atrakcja turystyczna w Europie.

Informacja:

Centrum IT w Trzęsaczu, ul. Klifowa 3 b, 72-344 Rewal – Trzęsacz, tel. 91 38 62 926, 503 187 826, www.muzeumtrzesacz.pl

MRZEŻYNO – DŹWIRZYNO

ZPM 6D ok. 14,5 km **

Trasa spacerowa:

Mrzeżyno – ul. Tysiąclecia (parking) – ul. Trzebiatowska – ul. Portowa – wzdłuż Regi do falochronu (Urząd Morski) – ul. Marynarska – ul. Bałtycka – ul. Tysiąclecia – ul. Kołobrzeska (trasą rowerową ok. 5 km, po drodze Rogowo) – Dźwirzyno – ul. Wyzwolenia – powrót tą samą drogą



Mrzeżyno to nadmorska miejscowość wypoczynkowa w gminie Trzebiatów. Położona nad Morzem Bałtyckim, na Pobrzeżu Szczecińskim, u ujścia rzeki Regi. Usytuowany jest tu port morski,

Dźwirzyno to nadmorska miejscowość wypoczynkowa leżąca nad Morzem Bałtyckim, w środkowej części wybrzeża, w północno-zachodniej części powiatu kołobrzeskiego. Miejscowość położona jest nad jeziorem Resko Przymorskie i rzeką Starą Błotnicą, na Wybrzeżu Trzebiatowskim ok. 10 km na zachód od Kołobrzega.

Informacja:

Urząd Miejski w Trzebiatowie, ul. Rynek 1, 72-320 Trzebiatów, tel. 91 387 37 00, www.mrzezyno.pl

NIECHORZE – PARK MINIATUR LATARNI MORSKICH

ok. 0,6 km * **ZPM 6E**

Niechorze to wieś w gminie Rewal położona pomiędzy brzegiem Morza Bałtyckiego od północy a jeziorem Liwia Łuża na południu.

W Niechorzu nieopodal piaszczystej plaży u podnóża oryginalnej latarni morskiej powstał Park Miniatur Latarni Morskich. Celem tego przedsięwzięcia było stworzenie atrakcji turystyczno – edukacyjnej euro-regionu, jak również centrum latarnictwa polskiego.

Odwiedzający park mają możliwość zapoznania się ze wszystkimi latarniami z Polskiego wybrzeża w skali 1:10. Informacje oprowadzających, jak również opisy przeszłości obiektów, zaznajomią zwiedzających z ich walorami historycznymi. Przewodnicy czekają na Gości już przy wejściu, oprowadzają w trzech językach po polsku niemiecku i angielsku. Całe wybrzeże można zwiedzić w 45 min. Wszystkie modele wykonane są najnowszymi metodami techniki, z materiałów odpornych na oddziaływanie warunków atmosferycznych, co umożliwia wystawianie modeli w parkowym otoczeniu. Zieleń, naturalne otoczenie, jak również filigranowe odtworzenie szczegółów, bardzo uatrakcyjnają piękne zabytki polskiego wybrzeża.



Warto zobaczyć:

- Motylarnię,
- Muzeum Figur Woskowych,
- Latarnię Morską Niechorze.



Informacja:

Park Miniatur Latarni Morskich, ul. Ludna 16, 72-350 Niechorze, tel. 691 977 977, www.park-miniatur-latarni.pl

ZPM 7A ok. 1,3 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Nadodrzańska (parking przy promenadzie) – ul. T. Kościuszki (kościół Narodzenia NMP) – ul. B. Chrobrego – ul. 1 Maja (Urząd Miasta, poczta, dworzec) – park miejski im. Stanisławy Siarkiewicz – ul. Parkowa – ul. Niepodległości (Brama Bańska) – ul. Piastów – ul. Nadodrzańska

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny miasta,
- romańsko-gotycki kościół Narodzenia NMP z 1278 r. i XV w.,
- Bramę Bańską z XIV w.,
- mury obronne z XIV–XV w. wzniesione z kamienia polnego układanego w grube warstwy,
- pałac pod Lwami z końca XIX w., (willa o charakterze podmiejskiego dworku),
- pocztę wraz z budynkiem gospodarczym z 1883 r.,
- zespół budynków rzeźni z początku XX w.,
- park miejski im. Stanisławy Siarkiewicz z początku XIX w.

Informacja:

Centrum Informacji Turystycznej w Gryfinie, ul. Nadodrzańska 1, 74-100 Gryfino, tel. 91 852 31 83, www.gryfino.pl

TRZCIŃSKO – ZDRÓJ

ZPM 7B ok. 1,8 km **

Trasa spacerowa:

Rynek (parking, poczta, ratusz) – ul. Chojnicka (Brama Chojeńska, mury obronne) – ul. H. Sienkiewicza – ul. 9 Maja (Brama Myśliborska) – ul. Sojuszników – al. Róż (Jezioro Trzygłowskie, dawny zakład uzdrowiskowy) – ul. Młyńska – ul. T. Kościuszki (kościół pw. MB Nieustającej Pomocy) – rynek

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny starego miasta z 1. połowy XIII w.,
- kościół pw. MB Nieustającej Pomocy z XIII–XV w.,
- mury obronne z początku XIV, końca XV, końca XIX, posiadające 25 baszt i 2 bramy,
- Bramę Myśliborską z początku XIV w.,
- Bramę Chojeńską z początku XIV w.,
- Basztę Prochową z końca XV w.,
- gotycką Basztę Bocianią z końca XV w.,
- ratusz z 2. połowy XIII w. i XV–XVI w.,
- kamienicę z końca XIX w., na rogu ul. Kościuszki 1 i Chojnickiej 2,
- zespół domu zdrojowego z przełomu XIX/XX w.,
- budynek poczty z ok. 1885 r. przy Rynku 3.

Informacja:

Urząd Miejski Trzcisko Zdrój, ul. Rynek 15, 74-510 Trzcisko-Zdrój, tel. 91 41 48 001, www.trzcisko-zdroj.pl



ok. 1,4 km * ZPM 7C

Trasa spacerowa:

Ul. W. Jagiełły (parkin przy ratuszu, Centrum Kultury) – ul. B. Chrobrego (kościół Najświętszej Marii Panny, Brama Barnkowska, mury obronne, poczta) powrót – ul. B. Chrobrego – ul. Basztowa (Brama Świecka) – powrót na parking

Chojna leży w powiecie gryfińskim, nad rzeką Rurzycą, na Pojezierzu Myśliborskim ok. 65 km na południe od Szczecina.

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny starego miasta,
- kościół Najświętszej Marii Panny z połowy XV w. z XIX-wieczną wieżą (ob. 102,5 metra wysokości),
- gotycki ratusz budowany od XIII w., (ob. centrum kultury),
- klasztor poaugustiański z XIII–XV w.,
- gotycki kościół św. Marka z XV w.,
- obwarowania miejskie z XIII–XIV w.,
- gotycką Bramę Barnkowską z tarasem widokowym z XV w.,
- gotycką Bramę Świecką z XV w.,
- gmach dawnego Urzędu Powiatowego przy ul. Kościuszki 21,
- budynek poczty (ul. Roosevelta 2),



Informacja:

Punkt IT, Centrum Kultury w Chojnie, pl. Konstytucji 3 Maja, 74-500 Chojna, tel. 661 416 595, www.ckchojna.pl

KAMIEŃ POMORSKI

ZPM 8A ok. 1,4 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Lipowa (parking) – al. Mistrzów Żeglarstwa (kładka dla pieszych, promenada, marina, molo) – ul. Baltycka – pl. Stary Rynek (ratusz, kamienice) – ul. Basztowa (Baszta i Brama Wolińska, Muzeum kamieni) – ul. M. Kopernika – ul. Pocztowa – pl. Wolności – ul. Wąska – deptak fosą miejską – pl. Katedralny (bazylika konkatedralna św. Jana Chrzciciela, pałac biskupi, wirydarz) – ul. Klasztorna – ul. Lipowa

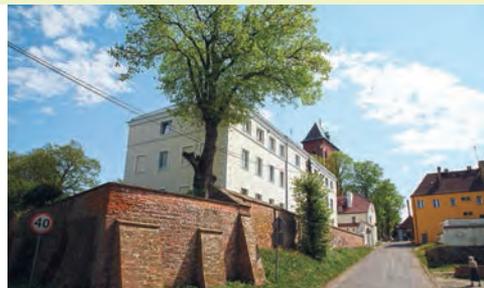
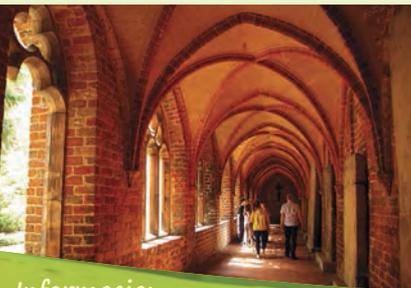
Kamień Pomorski położony jest na Pobrzeżu Szczecińskim (Wybrzeże Trzebiatowskie), w rozlewisku cieśniny Dziwny tworzącej Zalew Kamieński nad dwiema zatokami Karpinką i Promną.

Warto zobaczyć:

- romańsko-gotycką bazylikę konkatedralną św. Jana Chrzciciela z XI/XII w., historyczna katedra diecezji pomorskiej i konkatedra archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej,
- renesansowy pałac biskupi z XV w., gruntownie przebudowany w XVI w.,
- plebanię katedralną z XVIII w.,
- dom zakrystiana z XIX w., ob. dom mieszkalny,
- dom dziekana – dworek z XVIII w.,
- kanonię z XVIII w., ob. dom mieszkalny sióstr zakonnych,
- gotycki wirydarz katedralny z XIII w.,
- obwarowania katedralne,
- stare miasto,
- barokowy kościół
- Wniebowzięcia NMP z XVIII w.,
- gotycki ratusz miejski z XIII w., z trójarkadowym podcieniem od strony wschodniej i bogatym wystrojem elewacji,
- gmach sądu i areszt przy ul. T. Kościuszki,
- zabytkowe kamienice przy rynku i ul. T. Kościuszki,
- pozostałości murów miejskich,
- gotycką Bramę Wolińską z XIV w., ob. siedziba Muzeum Kamieni,
- gotycką Wieżę Piastowską, baszta z XIV w.,
- Zalew Kamieński,
- Muzeum Ziemi Kamienieckiej,
- port morski z basenem rybacko-żeglarskim.

Informacja:

Urząd Miejski w Kamieniu Pomorskim, ul. Stary Rynek 1,
72-400 Kamień Pomorski, tel. 91 38 23 963, www.kamienpomorski.pl



CENTRUM SŁOWIAN I WIKINGÓW „WOLIN-JOMSBORG-WINETA”

ok. 0,8 km * ZPM 8B



Skansen Słowian i Wikingów w Wolinie to miejsce wyjątkowe. Na wyspie Ostrów, znajdującej się na cieśninie Dziwniej, przy samym Wolinie, zrekonstruowano wczesnośredniowieczną osadę. Stanęła ona naprzeciwko historycznej lokalizacji wielkiego miasta Wolin.

Skansen otwarty został w 2008 r. przez Tomasza Wojtczaka prezesa stowarzyszenia Centrum Słowian i Wikingów „Wolin-Jomsborg-Wineta”.

Prezentowane są tu obiekty nawiązujące do wczesnośredniowiecznej zabudowy Wolina. Budowle okalają wały obronne oraz część palisady wraz z bramą i wieżyczką. Wybudowano również m.in. chatę mincerza, garncarza, rybaka, bursztynnika oraz średniowieczny port. Okresowo w skansenie odbywają się pokazy dawnych rzemiosł i inscenizacje walk średniowiecznych wojów. Co roku na terenie skansenu odbywa się Festiwal Słowian i Wikingów.

Ponadto na obszarze Skansenu powstała stocznia szklenictwa historycznego, gdzie buduje się repliki słowiańskich oraz wikińskich łodzi klepkowych i dłubanek, istnieją też warsztaty ginących zawodów, jak ciesielstwo, układanie dachu ze strzechy, kowalstwo, garncarstwo czy tkactwo, dzięki temu powstają kopie zabytków archeologicznych, jakie tutaj odnajdywano w dużej ilości.



Informacja:

Stowarzyszenie Słowian i Wikingów – Skansen, Wyspa Ostrów, Reclaw 37,
72-410 Wolin, tel. 781 004 090, www.jomsborg-vineta.com



ZPM 8C ok. 2,4 km *

Trasa spacerowa:

Pl. Neptuna (parking) – ul. I. Krasickiego (park) – ul. 1000-lecia Państwa Polskiego – Aleja Gwiazd (ławeczka Gustawa Holubka, pomnik Jana Machulskiego, Krzysztofa Kolbergera, punkt IT) – ul. Bohaterów Warszawy (molo, XIX wieczna dzielnica willowa) – ul. Spokojna – ul. Gryfa Pomorskiego – Niepodległości (Muzeum Przyrodnicze WPN) – parking lub kontynuacja trasy ZPM 8D

Międzyzdroje położone jest na wyspie Wolin nad Morzem Bałtyckim ok. 13 km na północny wschód od Świnoujścia. Międzyzdroje od wschodu i południa graniczy z terenami Wolińskiego Parku Narodowego.



Warto zobaczyć:

- Promenadę Gwiazd,
- molo o długości 395 m, będące także przystanią morską,
- gabinet figur woskowych, Gabinet Gwiazd,
- kino „Eva”.
- Zagrodę Pokazową Żubrów,
- Muzeum Przyrodnicze z żywymi bielikami w wolierach,
- punkty widokowe: Kawcza Góra i Gosań,
- kościół św. Piotra Apostoła,
- kaplicę Stella Matutina.



Informacja:

Punkt Informacji Kulturalno-Turystycznej w Międzyzdrojach, ul. Promenada Gwiazd 2, 72-500 Międzyzdroje, tel. 91 32 82 778 (w sezonie: lipiec-sierpień), Budynek MDK, ul. Boh. Warszawy 20, 72-500 Międzyzdroje (poza sezonem), www.miedzyzdroje.pl



ok. 3 km **

ZPM 8D

Trasa spacerowa:

Jako kontynuacja trasy ZPM 8C lub z parkingu przy ul. Lipowej. zielonym szlakiem tam i z powrotem



Zagroda Pokazowa Żubrów usytuowana jest przy zielonym szlaku turystycznym – z centrum Międzyzdrojów jest do niej 1,5 km (ok. 30 minut pieszej wycieczki).

Zagroda zajmuje 28 ha, z czego żubry mają do swojej dyspozycji wybieg o powierzchni 20 ha, w tym 0.5 ha stanowi zagroda kwarantanna. Za ogrodzeniem ustawiono tarasy widokowe, a wejścia strzeże ozdobna brama. Na tak przygotowany teren przywieziono w lipcu 1976 r. cztery żubry z Borek i Białowieży: krowę „Pominę”, byka „Podskakiewicz” oraz dwie jałówki „Pompeę” i „Podwyżkę”. Obecnie większość żubrów żyjąca na terenie zagrody tu właśnie się urodziła. Przeciennie co roku rodzą się 1-2 cielaki. W różnych okresach liczba żubrów wahała się od 5 do 12. Obecnie jest ich 8, są to: Poznaniak II, Polikosia, Posawa, Pozowa, Polanin II, Powsinoga, Potencjał II oraz jeden urodzony w tym roku cielak – Poranek. Co pewien czas sprowadza się żubry – byki z zewnątrz, aby uniknąć tzw. hodowli wsobnej, czyli zbyt bliskiego pokrewieństwa między osobnikami.

Żubry nizinne, do których zaliczane są także żubry wolińskie, są wpisywane i specjalnie oznaczane w Księdze Rodowodowej Żubrów. Ich imiona w Polsce zaczynają się na sylabę PO – pierwsze litery słowa POLAND. Jak ustalono, ostatni żyjący na wolności żubr z tej linii zginął w Puszczy Białowieskiej w 1919 r., do czego w dużej mierze przyczyniła się I wojna światowa (działania wojenne, kłusownictwo). Do restytucji wykorzystano 12 żubrów, ocalałych w ogrodach zoologicznych i zwierzyńcach Europy (5 byków i 7 krow).

Chociaż sama zagroda została stworzona w ramach programu hodowli zachowawczej żubra w zagrodzie przebywają również wyleczone, bądź wychowane przez człowieka zwierzęta, które są niezdolne do samodzielnego bytowania w swoim środowisku naturalnym. Obecnie możemy spotkać tu dziki, jelenie i bieliki. Wszystkie zwierzęta mają zapewnioną stałą opiekę.



Informacja:

Woliński Park Narodowy – Zagroda Żubrów, ul. Niepodległości 3a, 72-500 Międzyzdroje, tel. 91 32 80 727 w. 34, www.wolinpn.pl

KOŁOBRZEG – MOLO I PORT

ZPM 9A ok. 2 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Obrońców Westerplatte (parking przy parku) – ul. Morska (planty, latarnia morska, port, falochron) – ul. Towarowa – ul. A. Mickiewicza (molo, Morze Bałtyckie, sanatorium – bulwar J. Szymańskiego – ul. Obrońców Westerplatte

Kołobrzeg położony jest na Równinie Białogardzkiej u ujścia rzeki Parsęty do Morza Bałtyckiego. Kołobrzeg jest polskim uzdrowiskiem, które liczy sobie ponad 200 lat. W mieście znajduje się port handlowy, pasażerski, rybacki i jachtowy a także kąpielisko morskie oraz liczne sanatoria i domy wypoczynkowe. W mieście i okolicach występują źródła wody mineralnej, solanki oraz pokłady borowiny.



Warto zobaczyć:

- część uzdrowiskową,
- port morski,
- molo,
- park im. Aleksandra Fredry,
- park nadmorski (zdrojowy),
- park (przy pomniku Zaślubin),
- park im. Jedności Narodowej,
- park nadmorski (ul. Wiatraczna),
- park im. Przybylskiego z 1920 r.,
- park miejski im. gen. J.H. Dąbrowskiego z 1873 r.,
- przyczółek portowy,
- pozostałości twierdzy kołobrzesckiej z XVII i XIX w.,
- reductę Schilla (na Wyspie Solnej) z 1630 r.
- latarnię morską z 1947 r. ma wysokość: 26 m, zasięg światła: 29,6 km i stanowi jednocześnie pomnik zwycięstwa nad Niemcami, udoświadczona dla zwiedzających,
- zespół fortów (w parku przymorskim) z 1807 r.,
- Szaniec Kamienny,
- Wilczy Szaniec (amfiteatr).

Informacja:

Miejska Informacja Turystyczna w Kołobrzegu, ul. Armii Krajowej 12 (Ratusz), 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 72 20, www.klimatycznykolobrzeg.pl



KOŁOBRZEG – ŚRÓDMIEŚCIE

ok. 1,6 km * ZPM 9B

Trasa spacerowa:

Ul. Armii Krajowej (parking, pałac Brunszwickich) – ul. Wąska – ul. Rzeczna (Muzeum Oręża Polskiego) – ul. Gierczak – pl. Ratuszowy (ratusz, kula) – ul. S. Dubois'a (baszta) – ul. Ratuszowa (konkatedra Wniebowzięcia NMP) – ul. Armii Krajowej

Warto zobaczyć:

- śródmieście miasta,
- gotycką bazylikę konkatedralną Wniebowzięcia NMP z XV w.,
- zespół klasztorny diakonis ewangelickich z 2. połowy XIX w.,
- neogotycki kościół rektoralny Niepokalanego Poczęcia NMP z 1832 r.,
- Basztę Lontową zwaną obecnie Basztą Prochową z resztką muru obronowego z XIV w., (ob. siedziba PTTK),
- neogotycki ratusz z lat 1829-1832 wg proj. K.F. Schinkla,
- przed ratuszem pomnik kula ziemska obracająca się na poduszce wodnej,
- kamienicę Schliffenów z XV w., przebudowywana w XVI, XX, (ul. Emilii Gierczak),
- Akademię Rycerską z końca XVIII w., (ul. Wąska/ul. Mariacka).

Informacja:

IT, Lokalna Organizacja Turystyczna Regionu Kołobrzeg, ul. Dworcowa 1, 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 352 79 39, www.baltyckakrainaaktywnosci.pl



PARK ROZRYWKI ZIELENIEWO

ok. 1 km * ZPM 9C

Zieleniewo to wieś w gminie Kołobrzeg. Miejscowość wyróżnia turystyczno – letniskowy charakter oraz otwarte nastawienie na wczasowiczów. Znajduje się tu Park Rozrywki Zieleniewo. To wioska westernowa z dzikiego zachodu.

Zwiedzanie obejmuje:

- zwiedzanie Mini Zoo,
- przejażdżki bryczką i konno w siodle,
- strzelanie z łuku w indiańskiej strzelnicy oraz indiańskie narty,
- pokazy artystyczne,
- zabawy przy ognisku w wigwamie,
- zwiedzanie uliczki „Dodge City”,
- pokazy kaskaderskie z udziałem koni, kaskaderów i kowboi lub scenka westernowa wykonywana przez grupę aktorów Dzikiego Zachodu,
- poszukiwanie skarbów, gorączka złota.

Informacja:

Park Rozrywki Zieleniewo, ul. Szczecińska 66 78-100 Zieleniewo, Kołobrzeg, tel. 602 606 177, www.dzikizachod.com.pl

KOSZALIN

ZPM 10A ok. 1,4 km *

Trasa spacerowa:

Ul. W. Laskonogiego (parking, katedra Niepokalanego Poczęcia NMP) – ul. Zwycięstwa – Staromiejski Rynek (ratusz) – Grodzka (park im. Książąt Pomorskich, filharmonia, amfiteatr) – ul. Młyńska (muzeum) – ul. Zawiszy Czarnego – ul. Bogustawa II – ul. Zwycięstwa – ul. W. Laskonogiego

Warto zobaczyć:

- gotycką katedrę Niepokalanego Poczęcia NMP z 1333 r.,
- fragmenty murów obronnych z ok. 1320 r.,
- Domek Kąta z XV w., ob. Teatru Propozycji Dialog,
- neogotycki kościół św. Józefa Oblubieńca z 1869 r.,
- kaplicę św. Gertrudy z lat 1382-1383, ob. kaplica ewangelicko-augsburska,
- dawny kościół zamkowy z ok. 1300 r., jako kościół klasztoru Cysterek, od 1953 r. cerkiew pw. Zaśnięcia NMP,
- pałac Młynarza i młyn z XIX w.,
- gotycką kamienicę z XIV w. (ul. Bolesława Chrobrego 6),
- Pałac Ślubów, kamienicę z XVI w., wzniesioną w okresie średniowiecza, posiada w ścianach bocznych ostrołukowe blendy,
- neogotycki zespół budynków Poczty Głównej z 1884 r.,
- stację kolejki wąskotorowej wraz z obiektami kolejowymi z 1898 r.
- zabytkowe wille (ul. Batalionów Chłopskich, ul. Jana z Kolna, ul. J. Piłsudskiego, ul. Szczecińska, ul. Zwycięstwa),
- park miejski im. Książąt Pomorskich z 1817 r.,
- wieżę widokową na Górze Chełmskiej z 1888 r.; wysokość 31,5 m,
- budynek z początku XIX w. przy ul. Mickiewicza – ob. Urząd Miasta,
- Gmach Rejencji z ok. 1890 r. przy ulicy Andersa – ob. Policja,
- neogotycki budynek polikliniki z lat 1895-1896,
- budynek Bałtyckiego Teatru Dramatycznego z 1906 r.,
- neogotycki budynek Archiwum Państwowego z pocz. lat 80. XIX w.,
- budynek Straży Pożarnej wzniesiony w 1928 r., z charakterystyczną wysoką wieżą usytuowaną od strony zachodniej, służącą pierwotnie jako ściana ćwiczeń wysokościowych.
- podziemia starego browaru z 1846 r.,
- skansen Kultury Jamneńskiej.



Mielno, Jezioro Jamno) – ul. 6 Marca – ul. Rybacka (port rybacki) – powrót tą samą drogą lub kontynuacja trasy ZPM 11B

Mielno znajduje się na Wybrzeżu Słowińskim, nad Morzem Bałtyckim, nad zachodnim brzegiem jeziora Jamno. Miejscowość leży przy początku mierzei między jeziorem a Bałtykiem. Unieście to osiedle miasta Mielno o charakterze letniskowym na Wybrzeżu Słowińskim.

Warto zobaczyć:

- kościół pw. Przemienienia Pańskiego z XV w., przebudowany w XIX w.,
- park dworski z przełomu XVIII/XIX w.,
- szachulcową willę z pocz. XX w. przy ul. Kościuszki 11,
- drewniany pensjonat z pocz. XX w., przy ul. 1 Maja 13.

Informacja:

Centrum Promocji i Informacji Turystycznej Gminy Mielno, ul. Lechitów 23, 76-032 Mielno, tel. 94 318 99 55, www.cit.mielno.pl

MIELNO – UNIEŚCIE – ŁAZY

ok. 20 km *** ZPM 11B

Trasa spacerowa:

Kontynuacja trasy ZPM 11A lub wyjście z Unieścia – ul. Rybacka (parking) – ul. 6 Marca – ul. K. Świerczewskiego – ul. Mieleńska – Łazy – powrót tą samą drogą do Mielna

Łazy to wieś w północno-zachodniej Polsce, położona w gminie Mielno nad brzegiem Bałtyku, między jeziorami Jamno i Bukowo. Nadmorska miejscowość letniskowa z kąpieliskiem morskim.



Informacja:

Regionalne Centrum Informacji Turystycznej w Koszalinie, ul. Dworcowa 11/15, 75-210 Koszalin, tel. 94 346 24 40, www.it-pomorze.pl

Informacja:

Centrum Promocji i Informacji Turystycznej Gminy Mielno, ul. Lechitów 23, 76-032 Mielno, tel. 94 318 99 55, www.cit.mielno.pl

MIELNO – UNIEŚCIE

ok. 4,5 km * ZPM 11A

Trasa spacerowa:

Ul. Lechitów (parking) – ul. B. Chrobrego (Urząd Miasta, ośrodki wypoczynkowe, Marina

Mielno, Jezioro Jamno) – ul. 6 Marca – ul. Rybacka (port rybacki) – powrót tą samą drogą lub kontynuacja trasy ZPM 11B

Mielno znajduje się na Wybrzeżu Słowińskim, nad Morzem Bałtyckim, nad zachodnim brzegiem jeziora Jamno. Miejscowość leży przy początku mierzei między jeziorem a Bałtykiem. Unieście to osiedle miasta Mielno o charakterze letniskowym na Wybrzeżu Słowińskim.

Warto zobaczyć:

- kościół pw. Przemienienia Pańskiego z XV w., przebudowany w XIX w.,
- park dworski z przełomu XVIII/XIX w.,
- szachulcową willę z pocz. XX w. przy ul. Kościuszki 11,
- drewniany pensjonat z pocz. XX w., przy ul. 1 Maja 13.

Informacja:

Centrum Promocji i Informacji Turystycznej Gminy Mielno, ul. Lechitów 23, 76-032 Mielno, tel. 94 318 99 55, www.cit.mielno.pl

MIELNO – UNIEŚCIE – ŁAZY

ok. 20 km *** ZPM 11B

Trasa spacerowa:

Kontynuacja trasy ZPM 11A lub wyjście z Unieścia – ul. Rybacka (parking) – ul. 6 Marca – ul. K. Świerczewskiego – ul. Mieleńska – Łazy – powrót tą samą drogą do Mielna

Łazy to wieś w północno-zachodniej Polsce, położona w gminie Mielno nad brzegiem Bałtyku, między jeziorami Jamno i Bukowo. Nadmorska miejscowość letniskowa z kąpieliskiem morskim.

ZPM 12A ok. 1 km *

Trasa spacerowa:

Rondo W. Witosa (parking, poczta) – Obrońców Stalingradu – most na rzece Rega – ul. Browarna – ul. Kościelna (kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa) – ul. Niepodległości – ul. Krótka (skwer) – ul. Przyrzeczna – ścieżka przez mostek na rzece Rega – ul. Kraszewskiego – rondo



Warto zobaczyć:

- historyczny układ urbanistyczny miasta,
- kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa,
- dom na ul. Niepodległości 7,
- pocztę na ul. Rapackiego 12,
- zespół budynków stadniny koni (Świętoborzec),
- park przy stadninie koni (Świętoborzec),
- ulice Przechodnią i Armii Krajowej,
- zajezdnię,
- wieżę ciśnień,
- nastawnię PKP,
- kominy fabryczne tunele i mosty,
- pozostałości murów obronnych z XIV-XV w.

Miasto Łobez leży w środkowej części Pomorza Zachodniego, na Wysoczyźnie Łobeskiej, nad rzeką Regą, u ujścia do niej strugi Łożnicy.



Informacja:

Informacja Turystyczna w Łobzie, Hala Sportowo-Widowiskowa, ul. Orzeszkowej 7, 73-150 Łobez, tel.91 397 09 51, www.lobez.pl

ok. 1 km * ZPM 13A

Trasa spacerowa:

Ul. Kościelna (parking, kościół św. Krzyża) – ul. Marcinkowskiego (Jezioro Myśliborskie, stacja żeglarska, plaża) – ul. Kościelna – ul. Bohaterów Warszawy (muzeum) – ul. Armii Polskiej – ul. Klasztorna (dawny kościół i klasztor poddominikański) – ul. Pionierów – ul. W. Andersa – ul. Krótka – rynek im. J. Pawła II (skwer, Urząd Miasta) – ul. M. Buczka – ul. Bohaterów Warszawy – ul. Kościelna

Myślibórz położony jest na Pojezierzu Myśliborskim nad Jeziorem Myśliborskim i rzeką Myślą.



Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny miasta,
- gotycką kolegiatę św. Jana Chrzciciela z XIII w.,
- kościół i klasztor poddominikański z drugiej połowy XIII w.,
- kościół św. Krzyża z 1905 r., (Sanktuarium Miłosierdzia Bożego),
- klasycystyczny ratusz z 1772 r.,
- gotycką Bramę Pyrzycką z I poł. XIV w., (pracownia archeologiczna Muzeum Pojezierza Myśliborskiego),
- gotycką Bramę Nowogródzką z I poł. XIV w. (w bramie schronisko młodzieżowe oraz wypożyczalnia sprzętu i oddział PTTK),
- gotycką Basztę Prochową z przeł. XIV i XV w.

Informacja:

Punkt Informacji Kulturalno-Turystycznej, Urzędu Miasta i Gminy Myślibórz, ul. Rynek im. Jana Pawła II 15, 74-300 Myślibórz, tel. 0 95 747 9163, www.mysliborz.pl

TRZEBIEŻ

ZPM 14A ok. 0,8 km *



Trzebież jest osadą położoną w Województwie zachodniopomorskim, w Gminie – Police. Zlokalizowana jest na północ od miasta Police, na skraju Puszczy Wkrzańskiej nad Zalewem Szczecińskim. Trzebież od Morza Bałtyckiego drogą wodną oddalona jest ok. 25 km, lądową ok. 150 km.

Warto zobaczyć:

- kościół Podwyższenia Świętego Krzyża z 1745 r., wcześniej kościół ewangelicki,
- pastorówkę szachulcową z początku XIX w., ob. plebania,
- dom szachulcowy z drugiej połowy XVIII w. (ul. Rybacka 5/4),
- marinę, kompleks rekreacyjno plażowy.

Informacja:

Gminne Centrum Edukacji i Rekreacji w Trzebieży, ul. Leśna 15, 72-020 Trzebież, tel. 91 31 28 313, gce@police.pl, www.police.pl

NOWE WARPNO

ZPM 14B ok. 1,1 km *



Trasa spacerowa:

Ul. Warszawska – ratusz (parking, pomnik Hansa Hartwiga) – ul. Źródłana (Aleja Żeglarzy, promenada, marina) – na cyplu wieża widokowa (Zatoka Nowowarpieńska) – ul. Warszawska – ul. Kościelna (kościół pw. Wniebowzięcia NMP) – ul. T. Kościuszki (plaża) – ul. W. Reymonta – ul. Warszawska

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny miasta,
- barokowy ratusz o konstrukcji szachulcowej z 1697 r.,
- pomnik Hansa Hartwiga (malarza) – stoi przy ratuszu,
- budynek o konstrukcji ryglowej z XVIII i XIX w., przy pl. Zwycięstwa,
- pomnik rybaka,
- pomnik ryby,
- kościół pw. Wniebowzięcia NMP z poł. XVI w.,
- promenadę wokół miasta nad Zalewem Szczecińskim wraz z punktami widokowymi, plażą i kejami,
- marinę przy Al. Żeglarzy,
- budynek o konstrukcji ryglowej przy ul. Kościelnej z przeł. XVIII i XIX w.,
- szachulcowy kościół pw. Matki Boskiej Częstochowskiej w Warnołęce z XVIII w.,
- kościół pw. św. Huberta w Nowym Warpnie (Karszno),
- neorenesansowy pałac z 1898 r.

Informacja:

Punkt Informacji Turystycznej w Urzędzie Gminy w Nowym Warpnie, p. nr 2, pl. Zwycięstwa 1, 72-022 Nowe Warpno, tel. 91 312 96 60, www.nowewarpno.pl

PYRZYCE

ok. 1 km * ZPM 15A



Trasa spacerowa:

Pl. Ratuszowy (parking, Urząd Miasta, kościół pw. Wniebowzięcia NMP) ul. 1 Maja (dawny kościół, biblioteka, Brama Bańska) – ul. Zabytkowa – ul. Kilińskiego – pl. Ratuszowy

Warto zobaczyć:

- układ urbanistyczny starego miasta z XIII w.,
- pozostałości murów obronnych z II. połowy XIII w., dł. ok. 2 km,
- baszty XIV-XV w: Sowią, Prochową, Lodową, Pijacką, Mniszą,
- kościół NMP Bolesnej dawniej kościół klasztoru augustianów z 2. poł. XIII w.,
- wały z XIII w. o dł. 2250 m. z fosą i stawami młyńskimi (w latach 1830-1845 zostały zamienione na promenadę spacerową i ogrody),
- ruiny Bramy Szczecińskiej z XII w.,
- kościół pw. Wniebowzięcia NMP z ok. 1312 r.,
- kaplicę szpitalną Świętego Ducha z pocz. XV w. (Muzeum Ziemi Pyrzyckiej),
- studnię św. Ottona wzniesioną w miejscu, z którego podczas chrztu Pyrzyczan w 1124 r. czerpał wodę św. Otton (obecnie ul. Warszawska).

Informacja:

Urząd Miejski w Pyrzycach, Plac Ratuszowy 1, 74-200 Pyrzyce, tel. 91 39 70 320, www.pyrzyce.um.gov.pl

SŁAWNO

ok. 0,8 km * ZPM 16A



Trasa spacerowa:

Pl. ks. Kardynała S. Wyszyńskiego (parking, gotycki kościół pw. Wniebowzięcia NMP) – ul. Jedności Narodowej (Brama Koszalińska) – ul. Basztowa (rzeka Wieprza) – ul. A. Grottgera – pl. ks. Kardynała S. Wyszyńskiego

Warto zobaczyć:

- fragmenty murów obronnych z gotyckimi bramami miejskimi: Koszalińską i Słupską z XV w.,
- gotycki kościół pw. Wniebowzięcia NMP z lat 1326-1364,
- ratusz z lat 1905-1907,
- budynek administracyjno-produkcyjny dawnej fabryki konserw z lat 1927-1928 (ul. Koszalińska 49),
- kamienicę z 1821 r. przy ul. Grottgera 8,
- kościół św. Antoniego Padewskiego z plebanią z lat 1925-1928,
- wieżę ciśnień z budynkiem dawnego odżelaziacza z 1927 r.,
- budynek poczty z 1905 r.,
- neorenesansowy pałac z 1898 r.

Informacja:

Regionalne Centrum Obsługi Turystycznej w Sławnie, ul. Dworcowa 4, 76-100 Sławno, tel. 519 30 30 31, www.slawnno.pl

DARŁOWO – DARŁÓWEK

ZPM 16B ok. 1,2 km *

Trasa spacerowa:

Ul. Powstańców Warszawskich (parking przed Bramą Wysoką) – ul. Powstańców Warszawskich (ratusz) – ul. Franciszkańska (kościół Mariacki) – ul. Wenedów – ul. Morska – ul. Zamkowa – pl. Zamkowy (zamek) – ul. M. Curie-Skłodowskiej – ul. Wątowna – parking

Warto wybrać się do Darłówka (ok. 3 km) na plażę, parking przy ul. Kąpielowej.

Darłowo to blisko 14-tysięczne nadmorskie miasto leżące w dolinie rzek Wieprzy i Grabowej. Uznawane za turystyczną stolicę powiatu sławieńskiego, jest ważnym portem morskim położonym na południowym wybrzeżu Morza Bałtyckiego. Ponad sześć kilometrów szerokich, piaszczystych plaż, unikalny mikroklimat z dużą zawartością jodu, a do tego niepowtarzalne sąsiedztwo dwóch nadbałtyckich jezior – sprawia, że Darłowo ma swój wyjątkowy klimat i jest kurortem cenionym przez turystów.

Darłówek to nadmorska część miasta Darłowa u ujścia rzeki Wieprzy do Bałtyku, na Wybrzeżu Słowińskim. Darłówek pełni w sezonie letnim funkcję turystyczno-wypoczynkową.

Warto zobaczyć:

- średniowieczny układ urbanistyczny z rynkiem pośrodku,
- gotycki Zamek Książąt Pomorskich z 1352 r., wybudowany na planie kwadratu z wieżą wysokości 24 m (ob. muzeum),
- gotycki kościół mariacki, pw. Matki Bożej Częstochowskiej z 1321 r.,
- barokowy ratusz z 1725 r.,
- fontannę z 1919 r. z posągiem rybaka,
- Bramę Wysoką, pozostałości murów obronnych z XIV-XV w.,
- zespół młyna wodnego z 1894 r., (ul. Kanałowa 3),
- gotycki kościół św. Jerzego z XV w.,
- kościół św. Gertrudy z XV w.,
- latarnię morską w Darłówku,
- most zwodzony w Darłówku,
- polecamy spływy i rejsy rzeką Wieprza oraz rejsy po Bałtyku.

Informacja:

Centrum Obsługi Turystycznej w Darłowie, ul. św. Gertrudy 8, 76-150 Darłowo, tel. 519 303 032, www.darlot.pl



STARGARD

ok. 2 km *

ZPM 17A

Trasa spacerowa:

Ul. Grodzka/Mieszka I (parking) – rynek staromiejski (ratusz, odwach, muzeum, kolegiata pw. NMP Królowej Świata) – ul. Kazimierza Wielkiego (rzeka Ina) – al. Spacerowa – plan-tami do skweru Jana Pawła II (baszty) – ul. B. Chrobrego – ul. Grodzka

Stargard położony jest nad rzeką Iną, w odległości 40 km od Szczeci-na, pomiędzy Niziną Szczecińską i Pojezierzem Szczecińskim.

Warto zobaczyć:

- rynek staromiejski,
- gotycką kolegiatę pw. NMP Królowej Świata z XIII w.,
- gotycki kościół św. Jana z XV w., z najwyższą wieżą na Pomorzu Zachodnim (99 m), i 3,5 tonowym dzwonem,
- ratusz z XIII w., przebudowany w XV w.,
- system obwarowań miejskich z II połowy XIII w.,
- Bramę Pyrzycką z końca XIII w.,
- gotycko renesansową Bramę Wałową z końca XIII w.,
- Bramę Młyńską z połowy XV w.,
- Bramę Świętojańską, ob. neogotycki tunel z końca XIX w.,
- Basztę Morze Czerwone z ok. 1500 r., najokazalsza i największa baszta miejska w Polsce (34 m),
- Basztę Tkaczy z połowy XV w., zwaną Lodową, wys. 31 m,
- Basztę Jeńców z przeł. XV i XVI w. wys. 13 m,
- Basztę Białogłówna z pocz. XV w.,
- Basteje przy Baszcie Tkaczy, przy Prochowni i przy Baszcie Jeńców z XVI w.,
- arsenał.

Informacja:

Centrum IT w Stargardzie Szczecińskim, ul. Rynek Staromiejski 4, 73-110 Stargard Szczeciński, tel. 91 578 54 66, www.cit.stargard.com.pl

ZPM 18A ok. 1,1 km *

Trasa spacerowa:

Rondo Neustrelitz (parking) –
Podwale – ul. Bohaterów Warszawy
– pl. Wolności (ratusz) – ul. Zamkowa
– ul. Ordona – rondo J. Piłsudskiego
(kościół Narodzenia NMP) – ul. 3 Maja
– pl. Sowińskiego (zamek) – promena-
da nad jeziorem Trzesiecko – ul. Par-
kowa – ul. Kisielewskiego – parking



Szczecinek leży na pograniczu Pojezierza Drawskiego i Pojezierza Szczecineckiego, pomiędzy trzema jeziorami: Trzesiecko, Wielimie i Wilczkowo.

Warto zobaczyć:

- wieżę kościelną św. Mikołaja z XVI w., (Muzeum Regionalne),
- neogotycki kościół Narodzenia NMP z lat 1905-1908 z wieżą o wysokości 78 m.,
- południowe skrzydło Zamku Książąt Pomorskich z I połowy XIV w.,
- spichlerz (ul. Junacka),
- budynek dawnego urząd powiatowego (ul. 3 Maja 2),
- park miejski położony wzdłuż jeziora Trzesiecko z lat 1875-1903,
- neogotycki ratusz z 1852 r.,
- pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego,
- wyciąg do nart wodnych o długości 1080 m,
- polecamy rejsy po jeziorze.



Informacja:

Centrum Informacji Turystycznej Urzędu Miasta i Powiatu Szczecineckiego,
ul. Boh. Warszawy 6a, 78-400 Szczecinek, tel. 94 372 37 00, www.szlot.pl

ok. 0,6 km * ZPM 19A

Trasa spacerowa:

Pl. Konstytucji 3 maja (parking,
Urząd Miasta, kościół MB Nieustają-
cej Pomocy) – ul. 1 Maja



Świdwin położony jest na Wysoczyź-
nie Łobeskiej nad Regą.

Warto zobaczyć:

- gotycki kościół MB Nieustającej Pomocy z 1338 r.,
- zamek Joannitów z XIII w. nad rzeką Regą, (Biblioteka Miejska),
- Kino Zamek, Centrum Informacji Turystycznej i Gospodarczej oraz Świdwiński Ośrodek Kultury,
- Bramę Kamienną z XIV w.,
- obwarowania miejskie XIV w., fragm. nad rzeką Regą,
- park miejski z Wieżą Bismarcka z 1911 r.,
- zabytkowy pałacyk,
- cmentarz żydowski z XIX w.,
- park wodny Relax.



Informacja:

Centrum Informacji Turystycznej i Gospodarczej w Świdwinie,
ul. Niedziałkowskiego 17, 78-300 Świdwin, tel. 94 365 47 18, www.swidwin.pl

ZPM 20A ok. 3,4 km *

Trasa spacerowa:

Ulica Dworcowa (parking przy dworcu PKP Świnoujście Główny) – przeprawa promowa Bielikiem na wyspę Uznam – ul. Wybrzeże Władysława IV – Port Jachtowy – ul. Jachowa (Fort Anioła, Fort Zachodni) – parking – ul. Uzdrowskowa – Promenada (fontanna, muszla koncertowa, plaża) – ul. B. Chrobrego (Park Zdrojowy) – ul. Wodna – przeprawa promowa Bielikiem na wyspę Wolin – parking.



Świnoujście jest położone przy ujściu środkowego ramienia Odry – Świny do Bałtyku. Miasto położone na dwu dużych wysp Uznam i Wolin, a w jego skład wchodzi także ok. 44 drobnych wysp położonych w pn. części Zalewu Szczecińskiego. Wyspa Wolin jest największą polską wyspą morską, którą od pn. oblewają wody Bałtyku, od zach. rzeka Świna dzieli ją od wyspy Uznam, na której jest granica z Niemcami.

Warto zobaczyć:

- wieżę garnizonowego kościoła luterńskiego Marcina Lutra z 1904 r., ob. wieża widokowa i kawiarni (ul. Paderewskiego 7),
- zespół fortów twierdzy Świnoujście nad rzeką Świną, z lat 1848-1863 i 1877-1900:
- fort I – Fort Gerharda (Fort Wschodni),
- fort III – Fort Anioła, z lat 1845-1858, wzorowany na mauzoleum Hadriana, dzisiejszy Zamek Świętego Anioła w Rzymie,
- fort IV – Fort Zachodni, z lat 1843-1863, wielokrotnie modernizowany,
- Park Zdrojowy z XIX w.,
- młyn na falochronie,
- dawny ratusz z 1805 r., ob. Muzeum Rybołówstwa Morskiego na Placu Rybaka,
- dawną stocznię z lat 1897-1903 przy Wybrzeżu Władysława IV (Basen Północny),
- kamienice przy ul. Armii Krajowej, ul. Bolesława Chrobrego, ul. Hołdu Pruskiego
- pensjonat Posejdon z końca XIX w. przy ul. Kasprowicza 15,
- willę ryglową z 1920 r. przy ul. Konopnickiej 2,
- gmach poczty z 1878 r. przy ul. Piłsudskiego 1,
- wille przy ul. Sienkiewicza 3, 4,
- kościół Niepokalanego Poczęcia NMP z XV w., przebudowany w 1826, z ołtarzem gotyckim z XV w. i amboną z XVII w., Karsibór,
- latarnię morską z lat 1854-1857, ul. Bunkrowa, najwyższa na polskim wybrzeżu (68 m wysokości).



Informacja:

Centrum Informacji Turystycznej w ŚWINOUJŚCIU, ul. Plac Słowiański 6/1, 72-600 Świnoujście, tel. 91 322 49 99, www.swinoujście.pl

ok. 1,9 km * ZPM 21A

Trasa spacerowa:

Pl. Wolności (parking, ratusz, kościół) – al. Zdobywców Wału Pomorskiego – ul. Harcerska – ul. Miła (promenada nad jeziorem Raduń) – al. Gwiazd (MOSiR) – ul. Chtodna – ul. Rzeczna – pl. Wolności



Wałcz położony jest na Pojezierzu Wałeckim nad jeziorami Raduń, Zamkowym i rzeką Żydówką.



Warto zobaczyć:

- średniowieczny zespół urbanistyczny,
- ratusz z 1890 r.,
- kościół greckokatolicki Podwyższenia Krzyża Pańskiego z 1923-1924 (ul. 12 Lutego),
- neogotycki kościół św. Mikołaja z 1865 r.,
- kościół św. Antoniego z lat 1902-1907 (ul. Sądowa),
- kolegium pojezuickie,
- cerkiew prawosławną pw. Świętej Trójcy, dawna kaplica ewangelicka z XIX w.,
- klasycystyczny dwór z początku XIX w., ob. Muzeum Ziemi Wałeckiej,
- spichlerz (ul. Kilińszczaków 57),
- pocztę z 1895 r.,
- dworzec kolejowy.

Informacja:

Centrum Informacji Turystycznej w Wałczu, pl. Ześląńców Sybiru 3, 78-600 Wałcz, tel. 67 381 95 60, www.walcz.pl

Bibliografia:

- Geografia Polski – Mezoregiony fizycznogeograficzne, Jerzy Kondracki, 1994,
- Ziemie polskie w X wieku i ich znaczenie w kształtowaniu się nowej mapy Europy pod red. Henryka Samsonowicza, Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas, 2000,
- Polska, Ilustrowany przewodnik, Maria i Przemysław Pilichowie, Sport i turystyka MUZA SA, Warszawa 1999,
- Słownik Geograficzno-Krajoznawczy Polski, Wydanie II zmienione, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa 1992, s.
- Historia Polski 1795-1914, red. Jerzy Zdrada PWN 2015,
- Chronologia polska, red. naukowa Bronisław Włodarski, Wydawnictwo Naukowe PWN 2015,
- materiały i opracowania archiwalne firmy INTERIOR multimedia i wydawnictwa, www.interior.net.pl.
- Podręcznik: Historia państwa i prawa polskiego. W. Uruszczak, Tom I (966-1795), wyd. Wolters Kluwer 2010,
- Atlas form i typów rzeźby terenu Polski, skala 1:25 000, Andrzej Marcinkiewicz, Warszawa 1960,
- Ostrów Wielkopolski: ilustrowane dzieje miasta, red. Witold Banach (i in.), Ostrów Wielkopolski: Gmina Miasto Ostrów Wielkopolski, Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego, 2009,
- Krotoszyn i okolice: opracowania i materiały źródłowe, T. 4: praca zbiorowa pod red. Józefa Zdunka, Krotoszyn: Towarzystwo Miłośników i Badaczy Ziemi Krotoszyńskiej, 2008,
- Odkryj Dzielnice Zamkową: wydawnictwo pokonferencyjne pod red. Janusza Pazdera, Centrum Turystyki Kulturowej „Trakt”, Poznań: Wydaw. Miejskie, 2011,
- Krotoszyn i okolice: opracowania i materiały źródłowe, T. 4, praca zbiorowa pod red. Józefa Zdunka, Krotoszyn: Towarzystwo Miłośników i Badaczy Ziemi Krotoszyńskiej, 2008,
- Dziedzictwo przemysłowe Kalisza i regionu, red. Tadeusz Krokos, Polskie Towarzystwo Historyczne. Oddział w Kaliszu, Kalisz: PTH Oddział w Kaliszu i Edytor, 2003,
- Studia nad dziejami społeczeństwa, polityki i kultury dawnej Polski w wiekach XVI-XVIII, Włodzimierz Dworzaczek; wyboru dokonali, opracowali, bibliografią i postawami opatrzyli Zbigniew Chodyła i Zofia Sprys, Warszawa, Wydaw. DiG, 2010,
- Wielkopolska bracia cechowa w okresie staropolskim: katalog wystawy, teksty Zofia Wojciechowska (i in.); oprac. Elżbieta Kowalska.
- Gniezno: Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie, 2005,
- 100 postaci, które tworzyły historię Polski, Andrzej Szwarz, Marek Urbański, Paweł Wieczorkiewicz, Warszawa: Świat Książki, Grupa Wydaw. Bertelsmann Media, 2002,
- Poznański informator dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin cz.4, Dostępność Budynków Użyteczności Publicznej, wyd. Poznań 2009,
- Ulotka pt. Szlak miejski w Sierakowie,
- Słownik dla Wodników, folder, wydawca: Wielkopolska Organizacja Turystyczna 2015,
- Szlaki Rowerowe w Wielkopolsce zestaw folderów, wydawca: Wielkopolska Organizacja Turystyczna 2011,
- Poznań – Przewodnik po zabytkach i historii, Janusz Pazder, Wydawnictwo Miejskie, 2010,
- Wielkopolska – Przewodnik, Anna Plenzler, Wydanie I, 2008,
- Powiat Gniezno tu powstała Polska, wyd. Starostwo Powiatowe w Gnieźnie, Artem,
- Powiat poznański, folder informacyjny,
- Region Śremski i Krobia zapraszają, folder turystyczny,
- Wielkopolska Mapa atrakcji kulturowych wyd. Wielkopolska Organizacja Turystyczna Poznań 2011,
- Przystanek Wiki-Nowy Tomyśl, wyd. Urząd Miejski w Nowym Tomyślu 2014,
- Wielkopolska wybitnych Polaków, wyd. Wielkopolska Organizacja Turystyczna Poznań 2012,
- Śladami braci czeskich i morawskich po Polsce, Joanna Szczepankiewicz – Battek, wyd. Biblioteka JEDNOTY, Warszawa 2015,
- Przewodnik Karkonosze Polskie i Czeskie, autor Waldemar Brygier; Oficyna Wydawnicza Rewasz wyd. I,

- Wielkopolska nasza kraina. Tom 1: Rzecz o współczesności i przyrodzie – red. Włodzimierz Łęcki, wyd. Kurpisz, 2004,
- Wielkopolska nasza kraina. Tom 2: Rzecz o historii i pamiątkach z przeszłości Wielkopolski – red. Włodzimierz Łęcki, wyd. Kurpisz, 2004
- Wielkopolska nasza kraina. Tom 3: Rzecz o wybitnych ludziach, kulturze ludowej i turystyce Wielkopolski – red. Włodzimierz Łęcki, wyd. Kurpisz, 2004,
- Przewodnik turystyczny po Wielkopolsce Południowej dla młodzieży szkolnej i nie tylko, Piotr Sobolewski, Kalisz, Edytor, 2009,
- Lubuskie turystyka wodna – Lubuska Regionalna Organizacja Turystyczna „LOTUR”.
- Biuletyn Kochaj lubuskie nr 10, 11, 12.
- Szlakiem Krzyży pokutnych po obu stronach Odry – Lubuska Regionalna Organizacja Turystyczna „LOTUR”.
- Lubuskie Produkty Turystyczne – Lubuska Regionalna Organizacja Turystyczna „LOTUR”.
- Lubuskie Szlaki Nordic Walking – Północ część 1 i 2 – folder.
- Lubuskie Szlaki Nordic Walking – Centrum część 1 i 2 – folder.
- Lubuskie Szlaki Nordic Walking – Południe część 1 i 2 – folder.
- Międzyrzecz – dzieje miasta – praca zbiorowa 2009 r.
- Wielkopolskie i Lubuskie. Przewodnik + atlas, praca zbiorowa, DEMART.
- Legendy z Krainy Szlaków Turystycznych – Sulęcín 2010.
- Przyroda Lubniewic – folder – wydawca Urząd Miejski w Lubniewicach.
- Lubuskie po drodze – Lubuskie Kraina wina i miodu – wydawca UMWL Zielona Góra.
- Lubuskie po drodze – Świat militariów i fortyfikacji – wydawca UMWL Zielona Góra.
- Naturalnie Lubuskie – turystyka aktywna – wydawca UMWL Zielona Góra 2011.
- Szlaki turystyczne gminy Strzelce Krajeńskie – przewodnik turystyczny 2014.
- Spacer po Mieście – Zielona Góra – wydawca: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Polsko-Niemieckie Centrum Promocji i Informacji Turystycznej.
- Szlakiem Atrakcyjnego Krajobrazu 15. Południka wydawca Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Grupa Łużycka”, „Lokalna Grupa Działania Zielone Światło”.
- Drezdenko Miasto Zabytków – wydawca Urząd Miasta i Gminy Drezdenko 2017.
- Lubuskie hity – Lubuska Regionalna Organizacja Turystyczna „LOTUR”, Powiat Nowosolski i Powiat Górlitz dla aktywnych – wydawca Powiat Nowosolski.

Informacje bieżące, dotyczące wydarzeń, udostępnionych atrakcji turystycznych, stanu obiektów historycznych, dziedzictwa kulturowego zaczerpnięto z serwisów internetowych powiatów, miast i gmin.

W opracowaniu wykorzystano materiały zawarte na stronach www**Województwo dolnośląskie**

www.wroclaw-info.pl, www.statekpasazerski.pl, www.zoo.wroclaw.pl www.zoo.wroc.pl, www.nfm.wroclaw.pl, www.boleslawiec.pl, www.dzpk.pl, www.bolkow.pl, www.jeleniagora.pl, www.cieplice.pl, www.paulinum.pl, www.karpacz.pl, www.szklarskaporeba.pl, www.kowary.pl, www.western.com.pl, www.gostar.pl, www.dolinapalacow.pl, www.arado.pl, www.opactwo.eu, www.kamiennagora.kei.pl, www.klodzko.pl, www.twierdza.klodzko.pl, www.polanica.pl, www.duszyniki.pl, www.duszyniki-zdroj.pl, www.kudowa.pl, www.ladek.pl, www.uzdrowisko-ladek.pl, www.pngs.pulsar.net.pl, , www.turystyka.bystrzyckaklodzka.pl, www.miedzylesie.pl, www.jaskinianiedzwiadzia.pl, www.jaskinia.pl, www.minieuroland.pl, www.kopalnia-muzeum.pl, www.szlakginacychzawodow.com.pl, www.infolegnica.pl, www.legnickiepole.pl, www.chojnow.eu, www.sudety.it.pl, www.zamekczocha.com, www.lubin.pl, www.lwowekslaski.pl, www.zamekslaskichlegend.pl, www.milicz.pl, www.olesnica.pl, www.polkowice.pl, www.strzelin.pl, www.srodaslaska.pl, www.um.swidnica.pl, www.ks-j.pl, www.trzebnica.pl, www.cit.walbrzych.pl, www.ksiaz.walbrzych.pl, www.osowka.pl, www.wolow.pl, www.palackrobielowice.com, www.sobotka.pl, www.it.slezanie.eu, www.zabkowice.com.pl, www.zabkowice-powiat.pl, www.zabkowiceslaskie.pl, www.kopalniazłota.pl, www.henrykow.eu, www.kamzab.pl, www.pl.wikipedia.org, www.dzieciakiwplecaki.pl, www.law.uj.edu.pl, www.mariannaoranska.eu, www.ziebice.pl, www.bardo.pl, www.ski-raft.pl, www.bogatynia.pl, www.zlotoryja.pl, www.zamek-grodziec.pl,

Województwo kujawsko-pomorskie

www.bydgoszcz.pl, www.it.torun.pl, www.aleksandrowkujawski.pl, www.ciechocinek.pl, www.brodnica.miasto.biz, www.koronowo.pl, www.chelmo.pl, www.golub-dobrzyn.pl, www.grudziadz.pl, www.moriw.pl, www.radzynchelminski.eu, www.visitinowroclaw.pl, www.inowroclaw.pl, www.kruszwica.um.gov.pl, www.uglipno.pl, www.mogilno.pl, www.strzelno.pl, www.naklo.pl, www.umradziejow.pl, www.rypin.eu, www.gcisepolno.pl, www.swiecie.eu, chelmza.pl, www.um.znin.pl, www.biskupin.pl, www.palac-luboston.pl,

Województwo lubelskie

www.lublin.eu/turystyka, www.muzeumlubelskie.pl, www.lublin.eu/turystyka, www.skansen.lublin.pl, www.majdanek.eu, www.bialapodlaska.pl, www.janowpodlaski.pl, www.sanktuariumpratulin.pl, www.terespol.pl, www.koden.pl, www.bilgoraj.pl, www.gmina.rejowiec.pl, www.hrubieszow.pl, www.janowlubelski.pl, www.zoomnatury.pl, www.krasnystaw.pl, www.krasnik.eu, www.lubartow.pl, www.kock.pl, www.kajaki.lublin.pl, www.leczna.pl, www.um.lukow.pl, www.opolelubelskie.pl, www.parczew.com, www.naleczow.pl, www.kazimierzdolny.pl, www.radzyn-podl.pl, www.ryki.powiat.pl, www.swidnik.pl, www.tomaszow-lubelski.pl, www.turystyka.zamosc.pl,

Województwo lubuskie

www.wypoczynek.gorzow.pl, www.gorzow.pl, www.gorzow.pl, www.cit.zielona-gora.pl, www.muzeumochla.pl, www.kostrzyn.pl, www.woodstockfestival.pl, www.pnujsciewarty.gov.pl, www.cak-zamek.pl, www.bunkry.nazwa.pl, www.hotelduet.com, www.nowasol.pl, www.kozuchow.pl, www.bytomodrzanski.pl, www.nowemiasteczko.pl, www.winnicasaintvincent.pl, www.slubice.pl, www.drezdenko.pl, www.sok.strzelce.pl, www.strzelce.pl, www.palacmierzecin.pl, www.sulecin.pl, www.swiebodzin.eu, www.paradisus.pl, www.lagow.pl, www.kormoran-niesulice.pl, www.wschowa.pl, www.slawa.pl, www.sulechow.pl, www.turystyka.zagan.pl, www.it.um.zagan.pl, www.palacwiechlice.pl, www.szprotawa.pl, www.zary.pl, www.park-muzakowski.pl, www.szlakwinaimiodu.pl, www.odra2014.pl,

Województwo łódzkie

www.kinomuzeum.pl, www.belchatow.pl, www.brzeziny.pl, www.zamekoporow.pl, www.lask.pl, www.lowiczturystyczny.eu, www.nieborow.art.pl, www.koluszki.pl, www.opoczno.pl, www.um.pabianice.pl, www.sulejow.pl, www.poddebice.pl, www.uniejow.pl, www.radomsko.pl, www.rawamazowiecka.pl, www.um.skierniewice.pl, www.kochamtomaszow.pl, www.groty.skansenpilicy.pl, www.um.wielun.pl, www.miasto.wierszow.pl, www.zdunskawola.pl, www.miasto.zgierz.pl,

Województwo małopolskie

www.krakow.pl, www.bochnia.eu, www.zamekwisnicz.pl, www.chrzanow.pl, www.gorlice.pl, www.ojcowskioparknarodowy.pl, www.miasto.limanowa.pl, www.miechow.eu, www.myslenice.pl, www.nowysacz.pl, www.it.nowytarg.pl, www.it.rabka.pl, www.mbludzm.pl, www.flisacy.com.pl, www.szczawnica.pl, www.pieniny.pl, www.pieniny.pl, www.umig.olkusz.pl, www.grodzisk.pl, www.auschwitz.org, www.proszowice.pl, www.muzeum.sucha-beskidzka.pl/it, www.it.tarnow.pl, www.ciezkowice.pl, www.zakopane.pl, www.wadowice.pl, www.wieliczki.pl, www.kopalnia.pl, www.drewniana.malopolska.pl,

Województwo mazowieckie

www.warsawtour.pl, www.warsawtour.pl, www.mtip.pl, www.1944.pl, www.wilanow-palac.pl, www.shalom.org.pl, www.festiwaltingera.pl, www.bialobrzegi.pl, www.umciechanow.pl, www.muzeumromantyzmu.pl, www.grudusk.com, www.garwolin.pl, www.farmailuzji.pl, www.gostynin.pl, www.grodzisk.pl, www.grojecmiasto.pl, www.warka.pl, www.kozienice.pl, www.jablonna.pl, www.powiatlipsko.pl, www.losiceonline.republika.pl, www.makowmazowiecki.pl, www.minsk-maz.pl, www.mlawa.pl, www.mdkmlawa.com, www.otwock.pl, www.turystycznyotwock.pl, www.piaseczno.eu, www.turystyka.plock.eu, www.stadoogierow.pl, www.plonsk.pl, www.pruszkow.pl, www.przasnysz.um.gov.pl,

www.gminaprzysucha.pl, www.pultusk.pl, www.radom.pl, www.kozienice.radom.lasy.gov.pl, www.muzeumgombrowicza.pl, www.reymontowka.art.pl, www.sierpc.com.pl, www.sochaczew.pl, www.chopin.museum.pl, www.gminasokolowpodl.pl, www.szydlowiec.pl, www.kampinoski-pn.gov.pl, www.muzeumnalkowskich.pl, www.turystyka.wyszkow.pl, www.muzeum.edu.pl, www.dworeknadwkra.com,

Województwo opolskie

www.opole.pl, www.muzeumpiosenki.pl, www.brzeg.pl, www.grodkow.pl, www.palaculislav.pl, www.lewin-brzeski.pl, www.glubczyce.pl, www.kedzierzynkozle.pl, www.palacwiekszyce.pl, www.kluczbork.eu, www.byczyna.pl, www.krapkowice.pl, www.moszna-zamek.pl, www.namyslow.eu, www.paczkow.pl, www.informacja-turystyczna.nysa.pl, www.nysa.eu, www.glucholazy.pl, www.oleskiemuzeum.pl, www.gorzowlaski.pl, www.juraparkkrasiejow.pl, www.niemodlin.pl, www.prudnik.pl, www.glogowek.pl, www.strzelceopolskie.pl,

Województwo podkarpackie

www.rzeszow.pl, www.cit.ustrzyki-dolne.pl, www.ustrzyki-dolne.pl, www.brzozow.pl, www.um.debica.pl, www.pilzno.um.gov.pl, www.jaroslaw.pl, www.jaslo.pl, www.kolbuszowa.pl, www.visitkrosno.pl, www.bobrza.pl, www.dworkombornia.pl, www.kopytowamuseum.eu, www.lesko.pl, www.solina.pl, www.solina.info.pl, www.twojbiezszady.net/solina.php, www.citik.kultura.lezajsk.pl, www.lubaczow.pl, www.cerkiew-radruz.horyniec.info, www.lancut.pl, www.mielec.pl, www.nisko.pl, www.visit.przemysl.pl, www.krasiczyn.com.pl, www.wrota.podkarpackie.pl, www.kalwariapawlowska.pl, www.bolestraszyce.com.pl, www.dubiecko.com, www.przeworsk.um.gov.pl, www.palacieniawa.pl, www.ropczyce.eu, www.tyczyn.pl, www.sanok.pl, www.stalowawola.pl, www.strzyzow.pl, www.tarnobrzeg.pl, www.baranowsandomierski.pl,

Województwo podlaskie

www.suprasl.pl, www.choroszcz.pl, www.um.tykocin.wrotapodlasia.pl, www.pentowo.pl/historia, www.kiemusy.com.pl, www.umbielskopodlaski.pl, www.umrajrod.pl, www.turystyczna.hajnowka.pl, www.gmina.bialowieza.pl, www.bpn.com.pl, www.umkolno.pl, www.lomza.pl, www.monki.pl, www.um.sejny.pl, www.siemiatyce.eu, www.grabarka.pl, www.sokolka.pl, www.kruszyniany.com.pl, www.wigry.pro, www.wigry.org.pl/it/cit.htm, www.npn.pl, www.ciechanowiec.pl, www.zambrow.pl,

Województwo pomorskie

www.gdansk.pl, www.zegluga.pl, www.archikatedraoliwa.pl, www.teatrszekspirowski.pl, www.mhmg.pl, www.jarmarkdominika.pl, www.sopot.pl, www.bytow.com.pl, www.pomorskie.travel, www.miastochojnice.pl, www.pnbt.com.pl, www.czluchow.eu, www.pruszcz-gdanski.pl, www.kartuzy.pl, www.cepr.pl, www.koscierzyna.gda.pl, www.muzeum-wdzdyzde.gda.pl, www.kwidzyn.pl, www.lebork.pl, www.leba.pl, www.slowinski.parknarodowy.com, www.leba.pl, www.seapark.pl, www.lebapark.pl, www.wilkowo.pl, www.zamek.malbork.pl, www.miastonowydwor.pl, www.krynicamorska.tv, www.miastopuck.pl, www.wladyslawowo.pl, www.slupsk.pl, www.ustka.pl, www.starogard.pl, www.sztum.pl, www.tcz.pl, www.pelplin.pl, www.wejherowo.pl,

Województwo śląskie

www.katowice.eu, www.bedzin.pl, www.um.bielsko.pl, www.szczyrk.pl, www.bierun.pl, www.bytom.pl, www.chorzow.eu, www.parkslaski.pl, www.zamekcieszyn.pl, www.um.cieszyn.pl, www.wisla.pl, www.czestochowa.pl, www.zamekolsztyn.pl, www.dabrowa.pl, www.gliwice.eu, www.zamekchudow.pl, www.jastrzebie.pl, www.jaworzno.pl, www.gminaklobuck.pl, www.lubliniekturystycznie.pl, www.czarnylas.pl, www.mikolow.eu, www.miastomyszkow.pl, www.myslowice.pl, www.piekary.pl, www.raciborz.pl, www.rudy-opactwo.pl, www.kolejkarudy.pl, www.rudaslaska.com.pl, www.rybnik.eu, www.czerwionka-leszczyny.pl, www.siemianowice.pl, www.um.sosnowiec.pl, www.tarnowskiogory.pl, www.kopalniatrebra.pl, www.umtychy.pl, www.wck.wodzislaw.pl, www.um.zabrze.pl, www.kopalniaguido.pl,

www.zawiercie.eu, www.zamek-ogrodzieniec.pl, www.zory.pl, www.zywiec.pl,
www.sad.slaskie.travel, www.orlegniazda.pl, www.katowice.eu,

Województwo świętokrzyskie

www.um.kielce.pl, www.umig.busko.pl, www.umjedrzejow.pl, www.kazimierzawielka.pl,
www.checiny.pl, www.swietykrzyz.pl, www.mwk.com.pl, www.swietokrzyskapolana.pl,
www.umkonskie.pl, www.opatow.pl, www.um.ostrowiec.pl, www.juraparkbaltow.pl,
www.muzeumpinczow.pl, www.reszel.pl, www.sandomierz.pl, www.um.skarzysko.pl, www.starachowice.eu,
www.staszow.pl, www.wloszczowa.pl, www.greenvelo.pl,

Województwo warmińsko-mazurskie

www.olsztyn.eu, www.muzeum.olsztyn.pl, www.splywy.pl, www.bartoszyce.pl,
www.it.braniewo.pl, www.frombork.pl, www.gminadzialdowo.pl, www.turystyka.elblag.eu,
www.paslek.pl, www.zegluga.com.pl, www.elk.pl, www.gizycko.turystyka.pl,
www.boyen.gizycko.pl, www.rck-ryn.pl, www.goldap.pl, www.ilawa.pl, www.it.ketrzyn.pl,
www.swlipka.org.pl, www.reszel.pl, www.gminalidzbark.com, www.mragowo.pl,
www.mikolajki.eu, www.nidzica.pl, www.umnowemiasto.pl, www.um.olecko.pl,
www.olsztynek.pl, www.muzeumolsztynek.pl, www.ostroda.pl,
www.muzeumgrunwald.fbrothers.com, www.pisz.pl, www.miaostozczytno.pl,
www.wegorzewo.pl, www.mamerki.com,

Województwo wielkopolskie

www.bramapoznania.pl, www.malta.poznan.pl, www.malta-festival.pl, www.zamek.poznan.pl,
www.chodziesz.pl, www.czarnkow.pl, www.gniezno.eu, www.lednicamuzeum.pl,
www.gostyn.pl, www.filipini.gostyn.pl, www.rokosowo.pl, www.cit.kalisz.pl, www.opatowek.pl,
www.um.kepno.pl, www.kolo.pl, www.sol-klodawa.com.pl, www.turystyka.konin.pl,
www.slesin.pl, www.lichen.pl, www.koscian.pl, www.soplicowo.eu, www.krotoszyn.pl,
www.rydzyna.pl, www.miedzychod.pl, www.olandia.pl, www.zbaszyn.pl, www.oborniki.pl,
www.turystyka.iostrow.com, www.palacantonin.pl, www.wypocznijwostrzeszowie.pl,
www.kajakiprosna.pl, www.kobyła-góra.pl, www.kajaczki.pila.pl, www.pleszew.pl,
www.dobrzyca-muzeum.pl, www.muzeum-szreniawa., www.kornik.pl, www.rogalin.mnp.art.pl,
www.majatekrogalin.pl, www.fiedler.pl, www.wielkopolskipn.pl, www.delipark.pl,
www.ok-pobiedziska.pl, www.siegestudio.com, www.rawicz.pl, www.lad.pl,
www.zamek.org.pl, www.wronki.pl, www.sroda.wlkp.pl, www.dolsk.pl, www.muzeum.turek.pl,
www.wagrowiec.eu, www.parowozowniawolsztyn.pl, www.parowozy.com.pl, www.przemet.pl,
www.wrzesnia.pl, www.zlotow.eu, www.regionwielkopolska.pl, www.27grudnia.pl,
www.szlakpiastowski.com.pl,

Województwo zachodnio-pomorskie

www.szczecin.pl, www.zamek.szczecin.pl, www.gmina-bialogard.pl, www.choszczno.pl,
www.drawsko.pl, www.goleniow.pl, www.nowogard.pl, www.gryfice.eu, www.trzebiatow.pl,
www.muzeumtrzesacz.pl, www.mrzezyna.pl, www.park-miniatur-latarni.pl, www.gryfino.pl,
www.trzcinsko-zdroj.pl, www.ckchojna.pl, www.kamienpomorski.pl,
www.jomsborg-vineta.com, www.miedzzydroje.pl, www.wolinpn.pl,
www.klimatycznykolobrzeg.pl, www.baltyckakrainaaktywnosci.pl, www.it-pomorze.pl,
www.cit.mielno.pl, www.lobez.pl, www.mysliborz.pl, www.police.pl, www.nowewarpno.pl,
www.pyrzyce.um.gov.pl, www.slavno.pl, www.darlot.pl, www.cit.stargard.com.pl, www.szlott.pl,
www.swidwin.pl, www.swinoujscie.pl, www.walcz.pl,

Zestawienie autorów fotografii

Na okładce: Agata Rocznik – Modelka (Członkini Rady Fundacji Evy Minge, Black Butterflies).
Wizerunku w poszczególnych miastach udzieliłi: śp. Dagmara Lachmann – Czarnków, Joanna
Retkie – Białystok, Władysław Kaczmarek, Natalia Tomczyk, Justyna Kartaszyńska – Poznań,
Małgorzata Horyń Olszewska – Kołobrzeg, Katarzyna Sterecka – Kraków, Rajmund Damaz
– Warszawa, Łódź, Katarzyna De Guzman – Malbork, Nikola Tarniowa – Grudziądz, Kuba
Malinowski – Toruń, Dominika Krzyzkowska – Częstochowa, Alicja Wacnik – Rzeszów, Ewa
Górska – Olsztyn, Elbląg, ponadto modelki pozowały w miastach Sopot, Gorzów Wielkopolski,
Szczecin, Lublin.

Autorzy fotografii:

Stanisław Francuz, Marcin Francuz, Wiktor Francuz, Marta Francuz, Andrzej Kopystyński,
Anna Kopystyńska, Andrzej Duliba, Mirosław Karasiuk, Cezary Kopczyński, Bartłomiej
Karwacki, Piotr Żyła, Robert Lachmann, Waldemar Brygier, Andrzej Wilk.
Fot. Osób niepełnosprawnych: Bartosz Karwacki, Piotr Żyła, Wiktor Francuz.

Zestawienie pozostałych autorów fotografii wg województw:

Polska

- foto Tatry z archiwum miasta Nowy Targ,
- foto Wielkopolskiego Parku Narodowego z archiwum WPN,
- foto lotnicze Mierzei Wiślanej, Malborka i Mikołajek fot. Z. Wiśniewski,

Województwo dolnośląskie

- foto z trasy DŚL 19A Polkowice z archiwum miasta Polkowice,

Województwo kujawsko-pomorskie

- foto na str. 102,103 B. Karwacki,
- foto z trasy K-P 19A Tuchola Stolica Borów Tucholskich str.135 z arch. Miasta Tuchola,
- foto z trasy K-P 22A Kujawsko-Dobrzyński Park Etnograficzny w Kłóbce str. 137 z arch.
Kujawsko-Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej i Skansenu w Kłóbce,
- foto z trasy K-P 23D Pałac w Lubostroniu str. 139 Andrzej Wilk,

Województwo lubelskie

- fot. A. Kopystyński, A. Wilk, B. Karwacki, S. Francuz, Michał Beczek,
- foto z trasy LBL 8A Janów Lubelski str. 162 i trasy LBL 8B Janów Lubelski park rekreacji
ZOOM NATURY str. 163 z archiwum miasta Janów Lubelski,
- foto z trasy LBL 10A Kraśnik str. 165 z archiwum miasta Kraśnik, fot. Peter
- foto z trasy LBL 14A Łuków str. 170 z archiwum miasta Łuków,
- foto z trasy LBL 15A Opole Lubelskie str. 171 z archiwum miasta Opole Lubelskie,
- foto z trasy LBL 16A Parczew str. 171 z archiwum miasta Parczew,
- foto z trasy LBL 17C Kazimierz Dolny – miasto i zamek str. 174, fot. A. Wilk,
- foto z trasy LBL 19B Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie str. 177, fot. J. Zagożdżon,
- foto z trasy LBL 20A Świdnik wysokich lotów str. 177, fot. B. Karwacki,
- foto z trasy LBL 23A Zamość – miasto idealne str. 180, fot. A. Wilk,

Województwo lubuskie

- foto na str. 186 z archiwum pałacu Wiechlice – Akzent Hotel, z archiwum LOTUR – Ziela-
na Góra, fot. J. Błoch,
- foto na str. 188, 189 fot. B. Karwacki, A. Wilk, P. Żyła,
- foto z trasy LBU 2D Winobranie str. 195 fot z archiwum miasta Zielona Góra, fot. Paweł
Stawarz (Zielonogórski Ośrodek Kultury),
- foto z trasy LBU 3C Park Narodowy „Ujście Warty” – w stronę dzikiej przyrody str. 197
z archiwum PN Ujście Warty, LOTUR,

- foto z trasy LBU 6A Nowa Sól – miasto na fali! str. 201, fot. Foto rejsy Odrą – www.odra2014.pl (Stowarzyszenie Odra dla turystów), z archiwum Urzędu Miejskiego w Nowej Soli, fot. A. Szewczykowski, M. Krzemiński,
- foto z trasy LBU 6E W winnicy Saint Vincent str. 204 z arch. Agronomik Polska sp. z o.o.,
- foto z trasy LBU 11A Wschowa – od zamku do starego miasta str. 211, z arch. Urzędu Miasta i Gminy Wschowa, fot. T. Wojnarowski,
- foto z trasy LBU 11B Droga do Sławy str. 212, z arch. Urzędu Miasta Sława, fot. UKS Michalski,
- foto z trasy LBU 13B Wiechlice – w pałacu i winiarni str. 215, z archiwum pałacu Wiechlice – Akzent Hotel,
- foto z trasy LBU 15B Lubuskie przodem do Odry str. 219, www.odra2014.pl (Stowarzyszenie Odra dla turystów), z archiwum Urzędu Miejskiego w Nowej Soli, fot. A. Szewczykowski, M. Krzemiński,

Województwo łódzkie

- foto z trasy ŁDZ 3A Brzeziny – miasto krawców str. 233, z arch. Urzędu Miasta Brzeziny fot. Marcin Kłopotki,
- foto z trasy ŁDZ 4A Kutno – po historycznym mieście 234, z arch. miasta Kutno, fot. A. Pietrusiak, Ł. Stasiak,
- foto z trasy ŁDZ 5A Łask str. 235, z arch. miasta Łask,
- foto z trasy ŁDZ 7B Nieborów str. 238, C. Kopczyński, A. Wilk, z arch. miasta Nieborów,
- foto z trasy ŁDZ 8A Koluśki – Lisowice – Gałków Duży str. 239, z arch. miasta Koluśki, fot. notstudio.com, P. Wegwert,
- foto z trasy ŁDZ 13A Sulejów – W opactwie cystersów str. 242, fot. T. Lenarczyk, J. Szewczyk,
- foto z trasy ŁDZ 14A Poddębice str. 242, z arch. miasta Poddębice,
- foto z trasy ŁDZ 23A Zduńska Wola str. 253, z arch. miasta Zduńska Wola,

Województwo małopolskie

- foto na str. 259, z archiwum miasta Nowy Targ, fot. R. Szcząchor,
- foto z trasy MŁP 13A Nowy Targ str. 281, z archiwum miasta Nowy Targ, fot. J. Haber, M. Adamowski,
- foto z trasy MŁP 13D Spływ Dunajcem str. 284, fot. A. Wilk, B. Karwacki,
- foto z trasy MŁP 20A Zakopane str. 296, fot. Marta Francuz,

Województwo mazowieckie

- foto na str. 306 i 307,312, 315 fot. A. Wilk,
- foto na str. 308, fot. C. Kopczyński,
- foto na str. 312, 314, z archiwum Fundacji SHALOM, fot. M. Kuśmierz,
- foto z trasy MAZ 11 Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera str. 324, z archiwum Fundacji SHALOM, fot. M. Kuśmierz,
- foto z trasy MAZ 2A Białołęka str. 326, z archiwum Urzędu Miasta i Gminy Białołęka,
- foto z trasy MAZ 7B Warka – to nie tylko browar str. 333 z archiwum miasta Warka, fot. Tereszkiewicz, Donica,
- foto z trasy MAZ 9A Pałac Legionowo Jabłonna str. 334, z archiwum miasta Legionowo, fot. C. Kopczyński, P. Żyła,
- foto z trasy MAZ 10A Lipsko str. 335, z archiwum miasta Lipsko, fot. K. Furmanek,
- foto z trasy MAZ 11A Łosice str. 335, z archiwum miasta Łosice, fot. K. Prokopiuk, M. Gosek,
- foto z trasy MAZ 12A Maków Mazowiecki str. 336, z archiwum miasta Maków Mazowiecki, fot. www.fotogral.pl,
- foto z trasy MAZ 20A Piaseczno str. 344, z archiwum miasta Piaseczno, fot. P. Michalski, T. Nizielski,
- foto z trasy MAZ 26A Przysucha str. 350, z archiwum gminy Przysucha fot. M. Pilipczuk,
- foto z trasy MAZ 28A Radom str. 352, z archiwum miasta Radom, fot. Ł. Wójcik,
- foto z trasy MAZ 29A Puszcza Kozienicka str. 353, z archiwum Nadleśnictwa Kozienice, fot. L. Zaczyńska,

- foto z trasy MAZ 30A Siedlce str.354, z archiwum miasta Siedlce,
- foto z trasy MAZ 31A Dom Pracy Twórczej „Reymontówka” w Chlewiskach str. 355, z archiwum DPT „Reymontówka”,
- foto z trasy MAZ 35A Szydłowiec str. 359, z archiwum miasta Szydłowiec,
- foto z trasy MAZ 37A Węgrów str. 361, z archiwum miasta Węgrów, fot. M. Rząca, J.M. Jeliński, B. Karwacki,
- foto z trasy MAZ 39A Wyszaków str. 362, z archiwum miasta Wyszaków, fot. W. Wójcik,
- foto z trasy MAZ 40A Czarnolas – W muzeum Jana Kochanowskiego str. 363, z archiwum muzeum, fot. M. Figiel,
- foto z trasy MAZ 41A Modrzewiowy dworek nad Wkrą – spływ Wkrą str. 364, z archiwum właścicieli dworku, fot. K. Niziołek,

Województwo opolskie

- foto z trasy OPO 1C Opole – Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu str. 376, z archiwum Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu,
- foto z trasy OPO 3A Głubczyce str.383, z archiwum miasta Głubczyce,
- foto z trasy OPO 4B Pałac Większyce str. 385, z archiwum pałacu Większyce, fot. K. Wysocki,
- foto z trasy OPO 10A Park Nauki i Rozrywki Krasiejów str. 398, fot. Zofia Francuz,
- foto z trasy OPO 12C W sanktuarium Św Anny Samotrzeciej str. 403, fot. A. Wilk,

Województwo podkarpackie

- foto na str. 406, 407, z archiwum muzeum w Łańcucie, z archiwum Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa Świętokrzyskiego, fot. K. Pęczalski,
- foto na str. 411,
- foto z trasy PKR 13A Łańcut str. 430, z archiwum muzeum w Łańcucie,

Województwo podlaskie

- foto na str. 448, 449, 450, 451 z archiwum Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa Świętokrzyskiego, fot. A. Wilk, C. Kopczyński, J. Gumowski,
- foto z trasy PDL 2A Augustów str. 456, z archiwum Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa Świętokrzyskiego, fot. A. Wilk, C. Kopczyński, J. Gumowski,
- foto z trasy PDL 10A Biebrzański Park Narodowy str. 468, z archiwum OW Biebrza24.pl,
- foto z trasy PDL 14A Suwałki 474, fot. A. Wilk, C. Kopczyński,
- foto z trasy PDL 15A Wigry – nad jeziorem i u Kamedułów str. 475,
- foto z trasy PDL 15B Czarna Hańcza str. 476, fot. Marta Francuz,

Województwo pomorskie

- foto na str. 482,483, 484, 485, 486, 487, fot. A. Wilk, P. Żyła, B. Karwacki,
- foto z trasy POM 1B Gdańsk – Westerplatte str. 492, B. Karwacki,
- foto z trasy POM 1D Gdańsk – Oliwa str. 493, B. Karwacki,
- foto z trasy POM 1E Gdański Teatr Szekspirowski str. 493, z archiwum Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, fot. D. Linkowski,
- foto z trasy POM 5A Chojnice str. 500, z archiwum miasta Chojnice,
- foto z trasy POM 6A Człuchów str. 502, z archiwum miasta Człuchów,
- foto z trasy POM 14B Władysławowo str. 521, fot. P. Żyła,

Województwo śląskie

- fot. A. Kopystyński, S. Francuz,

Województwo świętokrzyskie

- foto na str. 587, 588, z archiwum Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa Świętokrzyskiego, fot. K. Pęczalski,
- foto na str. 592, 593, fot. P. Żyła, B. Karwacki,
- foto z trasy ŚW 5D Polana Świętokrzyska str. 600, z archiwum Kompleksu Świętokrzyska Polana, fot. A. Mazur,
- foto z trasy ŚW 8B JuraPark Bałtów str. 604, z archiwum Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego, fot. Piotrek,

Województwo warmińsko-mazurskie

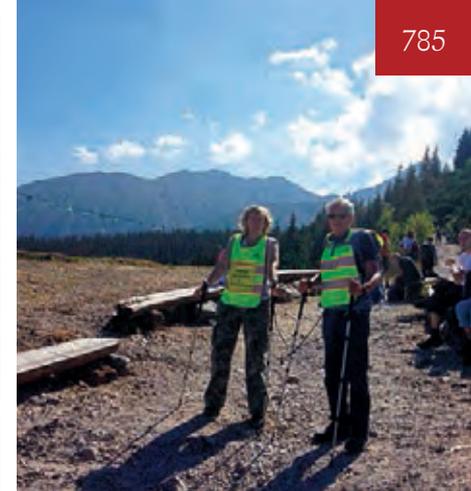
- foto na str. 618, 619, fot. P. Żyła, B. Karwacki,
- foto z trasy W-M 1D Olsztyn – Centrum UKIEL str. 622, z archiwum Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie, M. Kierul – BKS UM Olsztyn,
- foto z trasy W-M 18B Grunwald str. 647, fot. J. Roguski,

Województwo wielkopolskie

- foto na str. 655, fot. E. Przydrożny,
- foto z trasy WLP 1G Malta Festival Poznań str.669, z archiwum Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, fot. M. Kaczmarczyk, T. Baumgart, R. Maciejewski,
- foto z trasy WLP 1H Dni Świątomarcińskie – 11 listopada str. 669, z archiwum Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, fot. Zbigniew Ratajczak, Radosław Maciejewski, fotoportal.poznan.pl, Grzegorz Babicz,
- foto z trasy WLP 4D Lednickie Pole Wspólnota LEDNICA 2000 str. 676, fot. Dominik Mol,
- foto z trasy WLP 5C Na zamku w Rokosowie – Ośrodku Integracji Europejskiej str. 679, z archiwum zamku w Rokosowie,
- foto z trasy WLP 9A Opatówek str. 683, z archiwum miasta Opatówek,
- foto z trasy WLP 11B W kopalni Kłodawa str. 686, z archiwum kopalni Kłodawa,
- foto z trasy WLP 13A Nad Jeziorem Ślesińskim str. 688, z archiwum miasta Ślesin,
- foto z trasy WLP 14B Skansen Filmowy – Soplicowo str. 691, z archiwum Skansenu Soplicowo,
- foto z trasy WLP 18C Olandia nad jeziorem str. 697, z archiwum Olandii,
- foto z trasy WLP 19B Zbąszyń – miasto nad Jeziorem Błędno str. 699, z archiwum miasta Zbąszyń,
- foto z trasy WLP 20A Oborniki – Paleta możliwości str. 700, z archiwum miasta Oborniki,
- foto z trasy WLP 22B Grabów nad Prosną spływ kajakowy str. 704, z archiwum PUH MOHIKAN Ł. Ławrynowicz, kajakimohikan.pl, Z. Muzalewski, www.kajakiprosna.pl,
- foto z trasy WLP 22C Nad Zalewem w Kobylej Górze str. 705, z archiwum miasta Kobyla Góra,
- foto z trasy WLP 23B Spływ kajakowy rzeką Gwdą str. 707, fot. Kajaczki M. Krzemiński, www.kajaczki.com, K. Stadnik, www.kajaczki.pila.pl,
- foto z trasy WLP 27A Łąd – na festiwalu str. 719, z archiwum Starostwa Powiatowego w Słupcy,
- foto z trasy WLP 33D Przemęt – trasa pośród Jezior i lasów Ziemi Przemęckiej str. 730, z archiwum Gminy Przemęt,
- foto z trasy WLP 36B Wielka Pętla Wielkopolski str. 734, z archiwum biura Wielkopolskiej Organizacji Turystycznej, fot. E. Przydrożny, G. Wójcik, I. Frąckowiak,

Województwo zachodnio-pomorskie

- foto na str. 740, 741, 742, 743 z archiwum miasta Choszczno,
- foto z trasy ZPM 3A Choszczno str.750, z archiwum miasta Choszczno,
- foto z trasy ZPM 4A Drawsko Pomorskie str. 750, z archiwum miasta Drawsko Pomorskie, fot. A. Cygan,
- foto z trasy ZPM 12A Łobez str. 766, z archiwum miasta Łobez, fot. B. Skolmowski,
- foto z trasy ZPM 14B Nowe Warpno str. 768, z archiwum miasta Nowe Warpno, fot. P. Klimek,
- foto z trasy ZPM 19A Świdwin str. 773, z archiwum miasta Świdwin, fot. G. Szczepański,
- foto z trasy ZPM 21A Wałcz str. 775, z archiwum miasta Wałcz, fot. Janowski, Z. Tomczak, B. Ćmiel.





Słowo wstępne	3
Wstęp	4

Województwo dolnośląskie

	Miasto Wrocław	16
DŚL 1A	Wrocław – Rynek (ok. 1,5 km)*	18
DŚL 1B	Wrocław – Rynek UW r – Ossolineum (ok. 1,5 km)*	19
DŚL 1C	Wrocław – Arsenał (ok. 2 km)*	20
DŚL 1D	Wrocław – Od Panoramy Racławickiej do pl. Jana Pawła II (ok. 2,5 km)*	21
DŚL 1E	Wrocław – Dzielnica 4 wyznań (ok. 2 km)*	22
DŚL 1F	Wrocław z Rynku na Ostrów Tumski (ok. 1,2 km)*	23
DŚL 1G	Wrocław – Odrą wokół miasta (ok. 4-6 km)* sptyw	24
DŚL 1H	Wrocław – Opera (ok. 0,1 km)*	25
DŚL 1I	Wrocław – Hala Stulecia, Ogród Japoński i Park Szczytnicki (ok. 2 km)*	25
DŚL 1J	Wrocławskie ZOO (ok. 3 km)*	26
DŚL 1K	Wrocławskie Humanitarium (ok. 1 km)*	27
DŚL 1L	Wrocławskie Forum Muzyki (ok. 0,2 km)*	27
DŚL 1M	Wrocław – Hydropolis (ok. 0,1 km)*	28
DŚL 1N	Wrocław – Głogów (ok. 135 km – 6 dni)** sptyw	28
DŚL 2A	Po historycznym Bolesławcu (ok. 2,5 km)*	29
DŚL 2B	Nad Bobrem w Kliczkowie (ok. 1,5 km)*	30
DŚL 3A	Po historycznym Dzierżoniowie (ok. 2 km)*	31
DŚL 4A	Wokół głogowskiej starówki (ok. 5,5 km)*	32
DŚL 5A	Zabytki miasta Góry (ok. 4,5 km)*	33
DŚL 6A	Po historycznym Jaworze (ok. 3,5 km)*	34
DŚL 6B	W Wąwozie Myśluborskim (W1 ok. 5 km lub W2 ok. 10 km)**	35
DŚL 6C	Po historycznym Bolkowie (ok. 2 km)**	36
DŚL 7A	Jelenia Góra – perła Karkonoszy (ok. 3,5-6,5 km)**	37
DŚL 7B	Po uzdrowisku w Cieplicach Zdrój (ok. 3 km)*	38
DŚL 7C	Z Sobieszowa na Zamek Chojnik (ok. 4,5 km)**	39
DŚL 7D	Do Pałacu Paulinum (ok. 4 km)*	39
DŚL 8A	Karpacz – wokół Świątyni Wang i do wyciągu na Kopę (ok. 8 km)**	40
DŚL 8B	Z Karpacza pod Śnieżkę (ok. 2 km)**	41
DŚL 8C	Do wodospadu Szklarki (ok. 1 km)*	41
DŚL 8D	Po Szklarskiej Porębie (ok. 3 km)*	42
DŚL 8E	Po Kowarach i starówce (ok. 3 km)**	43
DŚL 8F	W Kowarach i sztolniach (ok. 9 km)**	44

DŚL 8G	W Western City (ok. 1 km)*	44
DŚL 8H	W stadninie GOSTAR (ok. 1 km lub 7 km)* lub ***	45
DŚL 8I	Dolina Pałaców i Ogrodów (ok. 60 km)*** objazdowa	46
DŚL 9A	Po Kamiennej Górze (ok. 3 km)*	48
DŚL 9B	U Cystersów Krzeszowie (ok. 0,5 km)*	49
DŚL 10A	Historyczne Kłodzko (ok. 2,5 km)**	50
DŚL 10B	Polanica Zdrój (ok. 3,5 km)*	51
DŚL 10C	Duszniki Zdrój od rynku do dworku Chopina (ok. 4,5 km)**	52
DŚL 10D	Z Kudowy Zdrój do ruchomej szopki w Pstrążnej (ok. 5,5 km)**	53
DŚL 10E	Łądek Zdrój – starówka (ok. 3 km)*	54
DŚL 10F	Łądek Zdrój – po zdroju (ok. 3 km)*	54
DŚL 10G	PNGS Błędne Skały, Szczeliniec Wielki (ok. 30 km)*** samochodowa	55
DŚL 10H	Długopole Zdrój (ok. 1,5 km)*	56
DŚL 10I	Bystrzyca Kłodzka (ok. 4 km)**	56
DŚL 10J	Międzylesie – na zamku (ok. 1,5 km)*	57
DŚL 10K	Z Międzygórze na Marię Śnieżną (ok. K1 ok. 3 km)*, (K2 ok. 6 km)** , (K3 ok. 12 km)***	58
DŚL 10L	Do Jaskini Niedźwiedziej (ok. 2,4 km)*	59
DŚL 10M	MiniEuroland – Kłodzko (ok. 1 km)*	59
DŚL 10N	Podziemia Nowej Rudy (ok. 1 km)*	60
DŚL 10O	Wambierzyce – wokół sanktuarium maryjnego (ok. 2 km)*	61
DŚL 10P	Kudowa Zdrój – w Muzeum Zawodów (ok. 0,5 km)*	61
DŚL 11A	Po Legnickiej starówce (ok. 4,9 km)**	62
DŚL 12A	Na Legnickim Polu (ok. 1 km)*	63
DŚL 12B	Chojnów – historia miasta (ok. 2 km)*	64
DŚL 13A	Po historycznym Lubaniu (ok. 2 km)*	65
DŚL 13B	Od Zamku Czocho do zapory w Leśnej na Kwisie (ok. 3 km)*	66
DŚL 14A	Lubin – śladami Piastów Śląskich (ok. 1,6 km)*	67
DŚL 15A	Po Lwówku Śląskim (ok. 3,5 km)*	68
DŚL 15B	Świeradów Zdrój (ok. 2 km)**	69
DŚL 15C	Zamek Śląskich legend, Pławna koło Lwówka (ok. 0,5 km)*	69
DŚL 16A	Po historycznym Miliczu (ok. 2,5 km)*	70
DŚL 16B	Od Sułowa do Rudy Sułowskiej (B1 ok. 7,8 km)* (B2 ok. 1,6 km)***	71
DŚL 17A	Po zabytkowej Oleśnicy (ok. 4,1 km)*	72
DŚL 18A	Po historycznej Oławie (ok. 5 km)**	73
DŚL 19A	Polkowice (ok. 2,3 km)*	74
DŚL 20A	Strzelin (ok. 6 km)*	75
DŚL 21A	Środa Śląska miasto wina i skarbu (ok. 3,5 km)*	76
DŚL 22A	Po kupieckiej Świdnicy (ok. 3,5 km)*	77
DŚL 22B	W Krzyżowej (ok. 2,5 km)*	78
DŚL 22C	W obozie Gross-Rosen (ok. 3 km)*	79
DŚL 23A	Trzebnica – od sanktuarium św. Jadwigi do rynku (ok. 4 km)*	80
DŚL 24A	Wałbrzych stare miasto (ok. 5 km)**	82
DŚL 24B	Na Zamku Książ i w stadninie (ok. 2 km)*	83
DŚL 25A	Po Szczawnie Zdroju – śladami H. Wieniawskiego (ok. 3 km)*	84

DŚL 25B	Z Jedliny Zdroju do pałacu Jedlinka (ok. 5 km)**	85
DŚL 25C	Po podziemiach Osówki (ok. 2,3 km)***	85
DŚL 26A	Po historycznym Wołowie (ok. 3 km)*	86
DŚL 26B	Brzeg Dolny (ok. 3 km)*	87
DŚL 27A	Na polu golfowym i w pałacu Krobielowice (ok. 4 km)***	87
DŚL 27B	Z Sobótki do schroniska Pod Wieżycą (ok. 6 km)**	88
DŚL 28A	Ząbkowice Śląskie (ok. 3,5 km)*	89
DŚL 28B	Złoty Stok – miasto i sztolnie (ok. 3,5 km)*	90
DŚL 28C	Po cysterskim Henrykowie (ok. 2 km)*	91
DŚL 28D	Na zamku i u cystersów w Kamieńcu Ząbkowickim (ok. 3 km)*	92
DŚL 28E	Ziębice – historyczne miasto (ok. 3 km)*	93
DŚL 28F	Po Bardzie (ok. 3 km)**	94
DŚL 28G	Spływ Nysą Kłodzką do Barda (ok. 15 km)*** spływ	95
DŚL 29A	Zgorzelec – od Domu Kultury do mostu na Nysie Łużyckiej (ok. 7 km)**	96
DŚL 29B	Bogatynia (ok. 5,5 km)*	97
DŚL 30A	Złotoryja (ok. 1,6 km)*	98
DŚL 30B	Na Zamek Grodziec (ok. 3,5 km)**	99

Województwo kujawsko-pomorskie 100

	Miasto Bydgoszcz	106
K-P 1A	Bydgoszcz – stare miasto (ok. 1,7 km)*	109
K-P 1B	Bydgoszcz – wzdłuż rzeki Brdy (ok. 1,8 km)*	110
K-P 1C	Bydgoszcz spływ rzeką Brdą (ok. 1-3 km)** spływ	111
	Miasto Toruń	112
K-P 2A	Toruń – stare miasto (ok. 3,2 km)*	116
K-P 2B	Pasaż nadwiślański i panorama Torunia (ok. 2,5-3,5 km)*	117
K-P 3A	Aleksandrów Kujawski (ok. 1,5 km)*	117
K-P 3B	Ciechocinek (ok. 5-7 km)**	118
K-P 4A	Brodnica (ok. 1 km)*	119
K-P 5A	Koronowo (ok. 1,2 km)*	120
K-P 6A	Chełmno – miasto zabytków i zakochanych (ok. 2,5 km)*	121
K-P 7A	Golub-Dobrzyń (ok. 1 km)*	122
K-P 7B	Szafarnia – spotkanie z Chopinem (ok. 0,5 km)*	123
K-P 8A	Grudziądz (ok. 3,6 km)**	124
K-P 9A	Radzyń Chełmiński (ok. 1,5 km)*	125
K-P 10A	Inowrocław miasto na soli (ok. 1 km)*	126
K-P 10B	Inowrocław – W Parku Solankowym i Tężniach (ok. 1-3 km)*	127
K-P 10C	Na zamku w Kruszwicy (ok. 2,2 km)*	128
K-P 11A	W Lipnie (ok. 2,2 km)**	129
K-P 12A	Mogilno Od klasztoru do rynku (ok. 2,1 km)*	129
K-P 12B	Strzelno (ok. 1,1 km)*	130
K-P13A	Nakło nad Notecią (ok. 2,5 km)*	131
K-P 14A	Radziejów (ok. 1 km)*	131

K-P 15A	Rypin (ok. 1,5 km)*	132
K-P 16A	Sępólno Krajeńskie (ok. 1,5 km)*	132
K-P 17A	Świecie (ok. 2 km)*	133
K-P 18A	Chełmża (ok. 1,3 km)*	134
K-P 19A	Tuchola Stolica Borów Tucholskich (ok. 1 km)*	135
K-P 20A	Wąbrzeźno (ok. 0,9 km)*	135
K-P 21A	Włocławek – Na promenadzie nadwiślańskiej (ok. 3,8 km)*	136
K-P 22A	Kujawsko-Dobrzyński Park Etnograficzny w Kłóbce (ok. 2 km)*	137
K-P 23A	Żnin – z rynku nad jezioro (ok. 1 km)*	138
K-P 23B	Biskupin – Muzeum Archeologiczne (ok. 2 km)*	138
K-P 23C	Wenecja – Kolej wąskotorowa (ok. 1 km)*	139
K-P 23D	Pałac w Lubostroniu (ok. 1 km)*	139

Województwo lubelskie 140

	Miasto Lublin	146
LBL 1A	Lublin – starówka (ok. 1,6 km)*	148
LBL 1B	Lublin–zamek (ok. 0,5 km)*	149
LBL 1C	Lublin–Krakowskie przedmieście (ok. 1 km)*	150
LBL 1D	Lublin–Muzeum Wsi Lubelskiej (ok. 1 km)*	151
LBL 1E	Lublin– Majdanek (ok. 2 km)*	151
LBL 2A	Biała Podlaska – miasto (ok. 2 km)*	152
LBL 2B	Biała Podlaska–Wokół pałacu Radziwiłłów (ok. 0,5 km)*	153
LBL 3A	Janów Podlaski (ok. 1,2 km)*	154
LBL 3B	Pratulín Sanktuarium Błogosławionych Męczenników Podlaskich (ok. 2 km)*	155
LBL 3C	Terespol (ok. 2,2 km)*	155
LBL 3D	Kodeń (ok. 0,5 km)*	156
LBL 3E	Jabłeczna (ok. 0,8 km)*	157
LBL 4A	Biłgoraj (ok. 5,2 km)*	158
LBL 5A	Chełm (ok. 2,2 km)*	159
LBL 6A	Rejowiec (ok. 0,4 km)*	160
LBL 7A	Hrubieszów– miasto z klimatem (ok. 3 km)*	161
LBL 8A	Janów Lubelski (ok. 1,5 km)*	162
LBL 8B	Janów Lubelski–Park Rekreacji ZOOM NATURY (ok. 2 km)*	163
LBL 9A	Krasnystaw (ok. 1,2 km)*	164
LBL 10A	Kraśnik (ok. 1,2 km)*	165
LBL 11A	Lubartów (ok. 2,4 km)*	166
LBL 11B	Kock od rynku do pałacu (ok. 0,8 km)*	167
LBL 11C	Kozłówka (ok. 0,5 km)*	167
LBL 12A	Kajakiem po Bystrzycy – Zalew Zemborzycy (ok. 2-5 godzin)***	168
LBL 13A	Łęczna (ok. 1,5 km)*	169
LBL 14A	Łuków (ok. 2 km)*	170
LBL 15A	Opole Lubelskie (ok. 2 km)*	171
LBL 16A	Parczew (ok. 1,8 km)*	171

LBL 17A	Puławy – miasto i zamek (ok. 2 km)*	172
LBL 17B	W uzdrowisku Nałęczów (ok. 2,6 km)*	173
LBL 17C	Kazimierz Dolny – miasto i zamek (ok. 3,5 km)**	174
LBL 18A	Radzyń Podlaski (ok. 1 km)*	175
LBL 19A	Ryki (ok. 1,6 km)*	176
LBL 19B	Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie (ok. 1,6 km)*	177
LBL 20A	Świdnik wysokich lotów (ok. 2 km)*	177
LBL 21A	Tomaszów Lubelski (ok. 2,8 km)*	178
LBL 22A	Włodawa (ok. 1 km)*	179
LBL 22B	Sobibór – obóz (ok. 1,2 km)*	179
LBL 23A	Zamość – miasto idealne (ok. 2,4 km)*	180
LBL 24A	Zwierzyniec (ok. 1,7 km)*	181

Województwo lubuskie 182

	Miasto Gorzów Wielkopolski	188
LBU 1A	Gorzów Wielkopolski przystań (ok. 2 km)*	190
LBU 1B	Gorzów Wielkopolski szlakiem parków i fontann (ok. 6 km)**	191
	Miasto Zielona Góra	192
LBU 2A	Winný Gród, Miasto Bachusa (ok. 2 km)*	194
LBU2B	W Palmiarni na Winnym Wzgórzu (ok. 0,7 km)**	195
LBU 2C	W Muzeum Etnograficznym z siedzibą w Ochli (ok. 2 km)*	195
LBU 2D	Winobranie (ok. 2 km)* wydarzenie	195
LBU 3A	Kostrzyn nad Odrą – Niezapomniana przyroda (ok. 2 km)*	196
LBU 3B	Przystanek Woodstock – Festival Poland (ok. 1 km)*	197
LBU 3C	Park Narodowy „Ujście Warty” – w stronę dzikiej przyrody (ok. 5 km)**	197
LBU 4A	Krosno Odrzańskie – na piastowskim szlaku (ok. 2 km)*	198
LBU 5A	Międzyrzecz – od zamku królewskiego do starego miasta (ok. 1,8 km)*	199
LBU 5B	MRU – świat militariów i fortyfikacji (ok. 0,4 km)*	199
LBU 5C	Z Międzyrzecza nad Jezioro Głębokie (ok. 12 km)**	200
LBU 5D	Nurkowanie w Jeziorze Głębokie (nurkowanie)***	200
LBU 6A	Nowa Sól – miasto na fali! (ok. 2,5 km)*	201
LBU 6B	Kożuchów – miasto zabytków i historii (ok. 1,2 km)*	202
LBU 6C	Bytom Odrzański – wizytówka Ziemi Lubuskiej (ok. 1,2 km)*	203
LBU 6D	Nowe Miasteczko (ok. 1 km)*	204
LBU 6E	W winnicy Saint Vincent (ok. 1 km)*	204
LBU 7A	Słubice – od pomnika Wikipedii do Frankfurtu nad Odrą (ok. 2,5 km)*	205
LBU 8A	Drezdenko – zabytki i historia (ok. 2,5-3 km)*	206
LBU 8B	Strzelce Krajeńskie – Rynku do Bramy Młyńskiej (ok. 1,5 km)*	207
LBU 8C	Pałac Mierzęcín – w krainie wina i miodu (ok. 1 km)*	207
LBU 9A	Rowerowe miasto Sulęcín poleca się turystom (ok. 1,2 km)*	208
LBU 10A	Świebodzin – pod pomnikiem Chrystusa Króla i u Czesława Niemena (ok. 1,3 km)*	209

LBU 10B	Gościkowo – Paradyż w klasztorze Cystersów (ok. 0,5 km)*	209
LBU 10C	Łągów – Lubuska Perła (ok. 1 km)* (ok. 1 km)*	210
LBU 10D	Nad Jeziorem Nieslysyz (ok. 1,5 km)*	210
LBU 11A	Wschowa – od zamku do starego miasta (ok. 2,5 km)*	211
LBU 11B	Droga do Stawy (ok. 2,5 km)*	212
LBU 12A	Sulechów – historia i przyroda (ok. 2 km)*	213
LBU 13A	Żagań – od klasztoru do pałacu (ok. 3 km)*	214
LBU 13B	Wiechlice – w pałacu i winiarni (ok. 1,2 km)*	215
LBU 13C	Szprotawa – gmina w Koronie (ok. 2 km)*	216
LBU 14A	Żary – miasto Telemanna (ok. 2,2 km)*	217
LBU 14B	Łęgница – Mużaków. Po mużakowskim parku – trasa transgraniczna (ok. 3-5 km)**	218
LBU 15A	Szlakiem winnic w woj. lubuskim (ok. 150 km)***	219
LBU 15B	Lubuskie przodem do Odry (ok. 1, 2, 3 godzinne rejsy)* spływ	219

Województwo łódzkie 220

	Miasto Łódź	226
ŁDZ 1A	Łódź – ul. Piotrkowska (ok. 4,5 km)*	228
ŁDZ 1B	Łódź Księży Młyn – Fabryka Scheiblera (ok. 2,1 km)*	229
ŁDZ 1C	Łódź – w Muzeum Kinematografii (ok. 0,3 km)*	230
ŁDZ 1D	Łódź – Stary Rynek – Manufaktura (ok. 2,5 km)*	231
ŁDZ 1E	Łódź – Trzy cmentarze (ok. 1,5 km)*	231
ŁDZ 2A	Bełchatów – Po parkach i skwerach (ok. 0,9 km)*	232
ŁDZ 3A	Brzeziny – miasto krawców (ok. 1 km)*	233
ŁDZ 4A	Kutno – miasto róż (ok. 2,1 km)*	234
ŁDZ 4B	Na zamku w Oporowie (ok. 0,5 km)*	235
ŁDZ 5A	Łask (ok. 0,7 km)*	235
ŁDZ 6A	Łęczycza Na Zamku Królewskim (ok. 1,5 km)*	236
ŁDZ 7A	Łowicz (ok. 2,4 km)*	237
ŁDZ 7B	Nieborów (ok. 2 km)*	238
ŁDZ 8A	Koluszki – Lisowice – Gałków Duży (ok. 15 km)* samochodowa	239
ŁDZ 9A	Opoczno (ok. 1,1 km)*	239
ŁDZ 10A	Pabianice (ok. 2 km)*	240
ŁDZ 11A	Pajęczno (ok. 1 km)*	240
ŁDZ 12A	Piotrków Trybunalski (ok. 3,2 km)*	241
ŁDZ 13A	Sulejów – W opactwie cystersów (ok. 1 km)*	242
ŁDZ 14A	Poddębice (ok. 1,5 km)*	242
ŁDZ 14B	Uniejów (ok. 1-5 km)*	243
ŁDZ 15A	Radomsko (ok. 1,4 km)*	244
ŁDZ 16A	Rawa Mazowiecka (ok. 1,2 km)*	245
ŁDZ 17A	Sieradz (ok. 2,3 km)*	246
ŁDZ 18A	Skiernewice (ok. 3,2 km)*	247
ŁDZ 19A	Lipce Reymontowskie Muzeum Regionalne im. Władysława St. Reymonta (ok. 0,4 km)*	248

ŁDZ 20A	Tomaszów Mazowiecki (ok. 1,3 km)*	249
ŁDZ 20B	Nagórzyce – W piaskowcowych podziemiach (ok. 0,2 km)*	250
ŁDZ 21A	Wieluń (ok. 1,2 km)*	251
ŁDZ 22A	Wieruszów (ok. 1 km)*	252
ŁDZ 23A	Zduńska Wola (ok. 1,7 km)*	253
ŁDZ 24A	Zgierz (ok. 1,6 km)*	253

Województwo małopolskie 254

	Miasto Kraków	260
MŁP 1A	Kraków – Stare miasto (ok. 2,2 km)*	264
MŁP 1B	Kraków – Po plantach krakowskich (ok. 2,4 km)*	265
MŁP 1C	Kraków – Wawel (ok. 1,5 km)**	266
MŁP 1D	Kraków – na Kazimierzu (ok. 3,8 km)**	267
MŁP 1E	Nad Wisłą (ok. 1,6 km)**	267
MŁP 2A	Bochnia miasto soli (ok. 2,7 km)**	268
MŁP 2B	Kopalnia Bochnia (ok. 0,4 km)**	269
MŁP 2C	Nowy Wiśnicz (ok. 2 km)***	270
MŁP 3A	Brzesko – rynek browar (ok. 0,5 km)*	271
MŁP 4A	Chrzanów (ok. 1 km)*	271
MŁP 5A	Dąbrowa Tarnowska (ok. 1,2 km)*	272
MŁP 6A	Gorlice (ok. 1,5 km)*	273
MŁP 7A	Ojcowski Park narodowy (ok. 4,5 km)**	274
MŁP 7B	Na zamku w Ojcowie (ok. 0,4 km)***	275
MŁP 7C	Pieskowa Skała (ok. 1 km)**	276
MŁP 8A	Limanowa (ok. 1,5 km)*	277
MŁP 9A	Miechów (ok. 0,5 km)*	278
MŁP 10A	Myślenice (ok. 0,8 km)*	278
MŁP 11A	Nowy Sącz (ok. 2 km)*	279
MŁP 12A	Krynica-Zdrój (ok. 2,5 km)*	280
MŁP 13A	Nowy Targ (ok. 0,8 km)*	281
MŁP 13B	Rabka-Zdrój (ok. 3,6 km)**	282
MŁP 13C	Ludźmierz – po sanktuarium maryjnym (ok. 1,7 km)*	283
MŁP 13D	Spływ Dunajcem (ok. 18 km – 3h)** spływ	284
MŁP 13E	Szczawnica (ok. 1,6 km)***	285
MŁP 13F	Czorsztyn (ok. 1 km)*	286
MŁP 13G	Niedzica – zamek Dunajec (ok. 0,3 km)*	286
MŁP 13H	Rejs po zalewie Czorsztyńskim (ok. 1 km)* spływ	287
MŁP 13I	Pieniński Park Narodowy (ok. 3-15 km)***	288
MŁP 14A	Olkusz (ok. 0,8 km)*	289
MŁP 15A	Oświęcim (ok. 1,2 km)*	290
MŁP 15B	Miejsce Pamięci i Muzeum Auschwitz-Birkenau były Niemiecki Naziowski Obóz Koncentracyjny i Zagłady (ok. 3,5 godziny)*	291
MŁP 16A	Proszowice (ok. 0,5 km)*	292
MŁP 17A	Sucha Beskidzka (ok. 1,7 km)*	293

MŁP 18A	Tarnów – perła renesansu (ok. 2,2 km)*	294
MŁP 19A	Ciężkowice (ok. 1 km)*	295
MŁP 20A	Zakopane (ok. 3 km)*	296
MŁP 20B	Na Gubałówkę (ok. 1 km)*	297
MŁP 20C	Do Morskiego Oka – Tatrzański Park Narodowy (ok. 18 km)**	298
MŁP 21A	Wadowice (ok. 1,9 km)*	299
MŁP 22A	Wieliczka – miasto na soli (ok. 1,4 km)*	300
MŁP 22B	W Kopalni Soli w Wieliczce (ok. 0,5 km)*	301
MŁP 22C	Zamek królewski w Niepołomicach (ok. 1,7 km)*	302
MŁP 23A	Szlak Architektury Drewnianej (ok. 300 km)** samochodowa	303

Województwo mazowieckie 304

	Miasto Warszawa	312
MAZ 1A	Warszawa – Stare Miasto (ok. 2,5 km)*	316
MAZ 1B	Warszawa – Krakowskie Przedmieście (ok. 2,6 km)*	317
MAZ 1C	Warszawa – Pałac Kultury – Muzeum techniki i Przemysłu – Złote Tarasy (ok. 1 km)*	318
MAZ 1D	Warszawa – Łazienki Królewskie (ok. 1,6 km)*	319
MAZ 1E	Muzeum Powstania Warszawskiego (ok. 0,2 km)*	320
MAZ 1F	Muzeum Historii Żydów Polskich – Polin (ok. 0,4 km)*	321
MAZ 1G	Warszawa – Cmentarz Powązkowski (ok. 2 km)*	322
MAZ 1H	Warszawa – Pałac w Wilanowie (ok. 1 km)*	323
MAZ 1I	Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera wydarzenie	324
MAZ 2A	Białobrzegi (ok. 1,5 km)*	326
MAZ 3A	Ciechanów (ok. 1,6 km)*	327
MAZ 3B	Opinogóra Górna – pałac Krasińskich (ok. 1,4 km)*	328
MAZ 3C	Grudusk Skansen (ok. 0,6 km)*	329
MAZ 4A	Garwolin (ok. 1 km)*	329
MAZ 4B	Park Edukacji i Rozrywki FARMA ILUZJI (ok. 2 km)*	330
MAZ 5A	Gostynin (ok. 1,2 km)*	330
MAZ 6A	Grodzisk Mazowiecki (ok. 2,4 km)*	331
MAZ 7A	Grójec (ok. 0,8 km)*	332
MAZ 7B	Warka – to nie tylko browar (ok. 1,2 km)*	333
MAZ 8A	Kozienice (ok. 0,8 km)*	334
MAZ 9A	Pałac Legionowo Jabłonna (ok. 1,4 km)*	334
MAZ 10A	Lipsko (ok. 1,2 km)*	335
MAZ 11A	Łosice (ok. 2 km)*	335
MAZ 12A	Maków Mazowiecki (ok. 0,7 km)*	336
MAZ 13A	Mińsk Mazowiecki (ok. 1,5 km)*	337
MAZ 14A	Mława (ok. 1 km)*	338
MAZ 15A	Nowy Dwór Mazowiecki – Twierdza Modlin (ok. 1,6 km)*	339
MAZ 16A	Ostrołęka (ok. 0,8 km)*	340
MAZ 17A	Ostrołęka – spływ rzeką Omulew (ok. 45 km 1, 2, 3 dni)** spływ	341
MAZ 18A	Ostrów Mazowiecka (ok. 1,1 km)*	342

MAZ 19A	Otwock – lotnisko (ok. 2,2 km)*	343
MAZ 20A	Piaseczno (ok. 1 km)*	344
MAZ 20B	Konstancin-Jeziorna Od Tężni do wieży ciśnień (ok. 2 km)*	345
MAZ 21A	Płock (ok. 3,6 km)*	346
MAZ 22A	Łąck – Stado ogierów (ok. 1 km)*	347
MAZ 23A	Płońsk (ok. 0,9 km)*	348
MAZ 24A	Pruszków (ok. 3 km)**	349
MAZ 25A	Przasnysz (ok. 1 km)*	350
MAZ 26A	Przysucha (ok. 1,3 km)*	350
MAZ 27A	Pułtusk (ok. 1,3 km)**	351
MAZ 28A	Radom (ok. 2,6 km)*	352
MAZ 29A	Puszcza Kozienicka (ok. 5 km)*	353
MAZ 29B	Wsola w Muzeum Gombrowicza (ok. 2,2 km)*	353
MAZ 30A	Siedlce (ok. 2,8 km)*	354
MAZ 31A	Dom Pracy Twórczej „Reymontówka” w Chlewiskach (ok. 0,4 km)*	355
MAZ 32A	Sierpc (ok. 1,8 km)*	356
MAZ 33A	Sochaczew (ok. 1 km)*	357
MAZ 33B	Żelazowa Wola – dom urodzenia Chopina (ok. 0,3 km)*	358
MAZ 34A	Sokołów Podlaski (ok. 0,8 km)*	358
MAZ 35A	Szydłowiec (ok. 2,2 km)*	359
MAZ 36A	Kampinoski Park Narodowy (ok. 1-100 km)**	360
MAZ 37A	Węgrów (ok. 1,4 km)*	361
MAZ 38A	Wołomin – miasto, dworek Nałkowskiej (ok. 0,1 km)*	362
MAZ 39A	Wyszków (ok. 3,2 km)*	362
MAZ 40A	Czarnolas – w muzeum Jana Kochanowskiego (ok. 0,5 km)*	363
MAZ 41A	Modrzewiowy dworek nad Wkrą – spływ Wkrą (ok. 1-2 km)* spływ	364
MAZ 42A	Żyrardów – XIX wieczna osada fabryczna (ok. 3,6 km)*	365

Województwo opolskie 366

	Miasto Opole	372
OPO 1A	Opole – Stare Miasto (ok. 1,6 km)*	374
OPO 1B	Opole – mury – planty nadodrzańskie (ok. 2 km)*	375
OPO 1C	Opole – Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu (ok. 0,1 km)*	376
OPO 1D	Muzeum Wsi Opolskiej (ok. 1 km)*	377
OPO 2A	Po Piastowskim Brzegu (ok. 3,5 km)*	378
OPO 2B	Grodzów (ok. 1,6 km)*	380
OPO 2C	Sulistaw – pałac i ogrody (ok. 0,6 km)*	381
OPO 2D	Lewin Brzeski (ok. 1,9 km)*	382
OPO 3A	Głubczyce (ok. 1,4 km)*	383
OPO 4A	Kędzierzyn-Koźle miasto możliwości (ok. 3,6 km)*	384
OPO 4B	Pałac Większyce (ok. 0,5 km)*	385
OPO 5A	Kluczbork (ok. 1 km)*	386
OPO 5B	Byczyna (ok. 1 km)*	387
OPO 6A	Krapkowice (ok. 1 km)*	388

OPO 6B	Moszna (ok. 2 km)*	389
OPO 7A	Namysłów (ok. 1,4 km)*	390
OPO 8B	Paczków – „Śląskie Carcassonne” (ok. 1,2 km)*	391
OPO 8A	Nysa – „Śląski Rzym” (ok. 2,1 km)*	392
OPO 8C	Otmuchów (ok. 0,6 km)**	394
OPO 8D	Głuchołazy (ok. 5 km)***	395
OPO 9A	Olesno (ok. 0,8 km)*	396
OPO 9B	Gorzów Śląski (ok. 1 km)*	397
OPO 10A	Park Nauki i Rozrywki Krasiejów (ok. 2 km)*	398
OPO 10B	Niemodlin (ok. 1 km)*	399
OPO 11A	Prudnik (ok. 2,2 km)*	400
OPO 11B	Głogówek (ok. 1 km)*	401
OPO 12A	Strzelce Opolskie (ok. 1 km)*	402
OPO 12B	Jemielnica – sanktuarium cystersów (ok. 0,7 km)*	402
OPO 12C	W sanktuarium Św. Anny Samotrzeciej (ok. 2 km)*	403

Województwo podkarpackie

	Miasto Rzeszów	410
PKR 1A	Rzeszów miasto (ok. 1 km)*	412
PKR 2A	Ustrzyki Dolne (ok. 0,9 km)*	414
PKR 3A	Brzozów (ok. 0,8 km)*	415
PKR 4A	Dębica (ok. 2 km)*	415
PKR 4B	Pilzno (ok. 0,8 km)*	416
PKR 5A	Jarosław (ok. 1,1 km)*	417
PKR 6A	Jasło (ok. 2,1 km)*	418
PKR 7A	Kolbuszowa (W1 ok. 0,6 km)* (W2 ok. 1 km)**	419
PKR 8A	Krosno (ok. 1,2 km)*	420
PKR 9A	Bóbrka Zdrój – Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa im. Ignacego Łukasiewicza (ok. 1 km)*	421
PKR 9B	Dwór Kombornia (ok. 0,7 km)*	422
PKR 9C	Muzeum Kultury Szlacheckiej – Dwór w Kopytovej (ok. 0,3 km)*	423
PKR 10A	Lesko (ok. 1,4 km)*	424
PKR 10B	Solina – zaporę (ok. 1,2 km)*	425
PKR 10C	Polańczyk – nad Soliną (ok. 6 km)**	426
PKR 11A	Leżajsk (ok. 0,8 km)*	427
PKR 12A	Lubaczów (ok. 1,6 km)**	428
PKR 12B	Radruż (ok. 0,2 km)*	429
PKR 13A	Łańcut (ok. 2 km)*	430
PKR 14A	Mielec – tu rozwijają się skrzydła (ok. 0,6 km)*	431
PKR 15A	Nisko (ok. 1 km)*	431
PKR 16A	Przemysł (ok. 2,5 km)**	432
PKR 17A	Krasieczyn – zamek i park (ok. 0,7 km)*	434
PKR 17B	Szlak Architektury Drewnianej (ok. 1200 km)*** samochodowa	434
PKR 17C	Kałwaria Paławska (ok. 3 km)***	435

PKR 17D	Bolestraszyce – Arboretum (ok. 1,2 km)*	436
PKR 17E	Dubiecko – pałac i ogrody (ok. 0,6 km)*	437
PKR 18A	Przeworsk (ok. 2 km)*	438
PKR 18B	Pałac Sieniawa (ok. 0,8 km)*	439
PKR 19A	Ropczyce (ok. 0,5 km)*	440
PKR 20A	Tyczyn (ok. 1,6 km)*	441
PKR 21A	Sanok (ok. 2 km)**	442
PKR 22A	Stalowa Wola (ok. 2 km)**	443
PKR 23A	Strzyżów (ok. 1 km)*	443
PKR 24A	Tarnobrzeg (ok. 1,6 km)*	444
PKR 25A	Baranów Sandomierski – perła architektury renesansowej (ok. 1,6 km)*	445

Województwo podlaskie

	Miasto Białystok	452
PDL 1A	Białystok (ok. 3,4 km)*	454
PDL 1B	Pałac i ogrody Branickich w Białymstoku (ok. 1 km)*	455
PDL 2A	Augustów (ok. 4,2 km)*	456
PDL 3A	Supraśl (ok. 3 km)*	457
PDL 3B	Choroszcz (ok. 0,4 km)*	458
PDL 3C	Tykocin (ok. 3,2 km)*	459
PDL 3D	Dwór Pentowo – Europejska Wieś Bociania (ok. 0,5 km)*	460
PDL 3E	Kiermusy w Dworku nad Łąkami i w Ostoi Żubrów (ok. 2 km)*	460
PDL 4A	Bielsk Podlaski (ok. 2 km)*	461
PDL 5A	Rajgród nad jeziorem (ok. 1,2 km)*	462
PDL 6A	Hajnówka (ok. 2,8 km)*	462
PDL 6B	Hajnówka – Turystyczna Kolejka Wąskotorowa i Muzeum (ok. 4 godz.)*	463
PDL 6C	Białowieża (ok. 2,8 km)*	464
PDL 6D	Białowieża – Rezerwat pokazowy Żubrów (ok. 3 km)*	465
PDL 7A	Kolno (ok. 1,2 km)*	465
PDL 8A	Łomża (ok. 1,2 km)*	466
PDL 9A	Piątnica Twierdza Łomża Fort I, II (ok. 3-5 km)** samochodowa	467
PDL 10A	Biebrzański Park Narodowy (ok. 2 km)*	468
PDL 11A	Sejny (ok. 1,2 km)*	469
PDL 12A	Siemiatycze (ok. 2,8 km)*	470
PDL 12B	Góra Grabarka (ok. 0,4 km)*	471
PDL 13A	Sokołka (ok. 2,8 km)*	472
PDL 13B	Kruszyniany wieś tatarska (ok. 1 km)*	473
PDL 13C	Bohoniki wieś tatarska (ok. 0,5 km)*	473
PDL 14A	Suwałki (ok. 1,2 km)*	474
PDL 15A	Wigry – nad jeziorem i u Kamedułów (ok. 1 km)*	475
PDL 15B	Czarna Hańcza (ok. 2,8 km)*** sptyw	476
PDL 16A	Kładka nad Narwią Waniewo-Śliwno (ok. 2 km)*	477

PDL 16B	Ciechanowiec – w skansenie i Muzeum Rolnictwa (ok. 0,8 km)*	478
PDL 17A	Zambrów (ok. 2,5 km)*	479
Województwo pomorskie		480
	Miasto Gdańsk	486
POM 1A	Gdańsk – Stare miasto (ok. 6 km)*	488
POM 1B	Gdańsk – Westerplatte (ok. 1,6 km)*	492
POM 1C	Gdańsk – rejs zatoką (ok. 2, 3, 5 godzin)*	492
POM 1D	Gdańsk – Oliwa (ok. 1 km)*	493
POM 1E	Gdański Teatr Szekspirowski (ok. 1 godzina)*	493
POM 1F	Gdańsk – Muzeum Bursztynu (ok. 0,2 km)*	494
POM 1G	Gdańsk – Jarmark św. Dominika (ok. 3 km)*	495
POM 2A	Gdynia Port (ok. 1 km)*	496
POM 3A	Sopot – promenada, moło (ok. 1 km)*	497
POM 4A	Na zamku w Bytowie (ok. 1 km)*	498
POM 4B	Szlak Elektrowni Wodnych (ok. 200 km)* samochodowa	499
POM 5A	Chojnice (ok. 1 km)*	500
POM 5B	Park Narodowy Bory Tucholskie (ok. 1-25 km)***	501
POM 6A	Człuchów (ok. 1 km)*	502
POM 7A	Pruszcz Gdański (ok. 1 km)*	503
POM 8A	Kartuzy (ok. 1,2 km)*	504
POM 8B	Szymbark (ok. 1,5 km)*	505
POM 9A	Kościerzyna (ok. 1,4 km)*	506
POM 9B	Wdzydze Kiszewskie - Muzeum - Kaszubski Park Etnograficzny (ok. 1,6 km)*	507
POM 10A	Kwidzyn (ok. 1,7 km)**	508
POM 11A	Lębork (ok. 1,2 km)*	509
POM 11B	Łeba (ok. 6,4 km)**	510
POM 11C	Słowiński Park Narodowy – ruchome wydmy (ok. 16 km)**	511
POM 11D	Łeba wyrzutnie (ok. 0,4 km)*	512
POM 11E	Park Rekreacyjno-Edukacyjny Sea Park Sarbsk (ok. 0,5 km)*	513
POM 11F	Łeba Park – Rodzinny Park Rozrywki (ok. 2,3 km)*	514
POM 11G	Wilkowo Nowowiejskie – 10 rekordów świata i Guinnessa (ok. 0,2 km)*	515
POM 12A	Malbork – miasto i zamek (ok. 2,1 km)**	516
POM 13A	Nowy Dwór Gdański (ok. 1 km)*	518
POM 13B	Krynica Morska – zatoka, morze, rejsy (ok. 2,4 km)***	519
POM 14A	Puck – miasto, port, zatoka (ok. 1,6 km)**	520
POM 14B	Władysławowo (ok. 0,5-3 km)***	521
POM 15A	Słupsk (ok. 1,2 km)*	522
POM 16A	Ustka (ok. 2,7 km)*	523
POM 17A	Starogard Gdański (ok. 1 km)*	524
POM 18A	Sztum (ok. 1 km)*	525
POM 19A	Tczew (ok. 2,9 km)*	526

POM 19B	Na zamku w Gniewie (ok. 1,6 km)*	527
POM 19C	Pelplin – miasto z duszą i Biblią Gutenberga (ok. 0,6 km)*	528
POM 20A	Wejherowo (ok. 1,8 km)*	529
POM 20B	Nadole – skansen zagroda wiejska (ok. 0,4 km)*	530
POM 20C	Gniewino – Kaszubskie Oko (ok. 0,6 km)	531

Województwo śląskie 532

	Miasto Katowice	538
ŚL 1A	Katowice (ok. 6 km)**	540
ŚL 2A	Będzin (ok. 1 km)***	541
ŚL 3A	Bielsko-Biała (ok. 3 km)**	542
ŚL 4A	Szczyrk (ok. 3,1 km)*	544
ŚL 5A	Bieruń (ok. 0,6 km)*	544
ŚL 6A	Bytom (ok. 2,2 km)**	545
ŚL 7A	Chorzów (ok. 1,9 km)*	546
ŚL 7B	Chorzów – Park Śląski (ok. 4,2 km)*	547
ŚL 8A	Cieszyn (ok. 1,8 km * lub 3,3 km)**	548
ŚL 8B	Wisła (ok. 2,3 km)*	549
ŚL 9A	Częstochowa – Na Jasnej Górze (ok. 3,2 km)*	550
ŚL 10A	Olsztyn zamek (ok. 1,2 km)***	551
ŚL 11A	Dąbrowa Górnicza (ok. 2,4 km)**	552
ŚL 12A	Gliwice (ok. 1,2 km)*	553
ŚL 13A	Zamek w Chudowie (ok. 0,3 km)***	554
ŚL 14A	Jastrzębie-Zdrój (ok. 2,5 km)**	555
ŚL 15A	Jaworzno (ok. 1,5 km)*	556
ŚL 16A	Kłobuck (ok. 0,5 km)*	556
ŚL 17A	Lubliniec (ok. 1,3 km)*	557
ŚL 17B	Pałac Czarny Las (ok. 0,5 km)*	558
ŚL 18A	Mikołów (ok. 1,5 km)*	558
ŚL 19A	Myszków (ok. 9 km)*	559
ŚL 20A	Mysłowice (ok. 1 km)*	559
ŚL 21A	Piekary Śląskie (ok. 5 km)**	560
ŚL 22A	Pszczyna (ok. 2,5 km)*	561
ŚL 23A	Racibórz (ok. 2,8 km)*	562
ŚL 23B	Rudy - klasztor cysterski, park krajobrazowy (ok. 1 km)*	563
ŚL 23C	Zabytkowa Stacja kolejki wąskotorowej w Rudach (ok. 0,5 km)*	564
ŚL 24A	Ruda Śląska (ok. 18 km)* samochodowa	565
ŚL 25A	Rybnik (ok. 1,9 km)*	566
ŚL 26A	Czerwionka-Leszczyny – Familioki (ok. 1,5 km)*	567
ŚL 27A	Siemianowice Śląskie (ok. 1 km)*	567
ŚL 28A	Sosnowiec (W1 ok. 1,5 km)* (W2 ok. 1,9 km)*	568
ŚL 29A	Tarnowskie Góry (ok. 1,6 km)*	569
ŚL 29B	Tarnowskie Góry – Sztolnia Czarnego Pstrąga (ok. 0,6 km)*	570
ŚL 30A	Tychy (ok. 1,5 km)*	571

ŚL 31A	Wodzisław Śląski (ok. 0,5 km)*	572
ŚL 32A	Zabrze (ok. 1,1 km)*	573
ŚL 32B	Zabrze Kopalnia Guido (P 170 m ok. 1 km)* (P 320 m ok.2,5 km)**	574
ŚL 33A	Zawiercie w hucie szkła (ok. 0,5 km)*	576
ŚL 33B	Ogrodzieniec (ok. 1 km)*	577
ŚL 34A	Żory (ok. 1,5 km)*	578
ŚL 35A	Żywiec (ok. 1,8 km)*	579
ŚL 36A	Szlak Architektury drewnianej (ok. 1057 km)*** samochodowa	580
ŚL 36B	Szlak Orlich gniazd (ok. 164 km)*** samochodowa	581
ŚL 36C	Szlak zabytków techniki (ok. 300 km)*** samochodowa	582
ŚL 36D	Industriada (ok. 1 tydzień)* wydarzenie	583

Województwo świętokrzyskie

	Miasto Kielce	590
ŚW 1A	Kielce (ok. 2,5 km)*	594
ŚW 2A	Busko-Zdrój (ok. 3,9 km)*	596
ŚW 3A	Jędrzejów wokół klasztoru cystersów (ok. 0,5 km)*	597
ŚW 4A	Kazimierza Wielka (ok. 0,9 km)*	598
ŚW 5A	Na zamku w Chęcinach (ok. 1 km)***	598
ŚW 5B	Święty Krzyż (ok. 5,3 km)*	599
ŚW 5C	Park Etnograficzny w Tokarni (ok. 2,7 km)**	600
ŚW 5D	Polana Świętokrzyska (ok. 0,6 km)*	600
ŚW 6A	Końskie – po ogrodach i wokół pałacu (ok. 1,5 km)*	601
ŚW 7A	Opatów (ok. 1 km)**	602
ŚW 8A	Ostrowiec Świętokrzyski (ok. 0,9 km)*	603
ŚW 8B	Jurapark Bałtów (ok. 1,6 km)*	604
ŚW 9A	Pińczów (ok. 1,6 km)*	605
ŚW 10A	Sandomierz (W1 ok. 1,6 km)** (W2 ok. 2 km)**	606
ŚW 11A	Skarżysko-Kamienna – nad Zlewem i w Muzeum im. Orła Białego (ok. 0,7 km)*	608
ŚW 12A	Starachowice (ok. 0,7 km)*	609
ŚW 13A	Staszów (ok. 1,1 km)*	610
ŚW 14A	Włoszczowa (ok. 0,6 km)*	611
ŚW 15A	Green Velo (ok. 211 km)* rowerowa	611

Województwo warmińsko-mazurskie

	Miasto Olsztyn	618
W-M 1A	Olsztyn Stare Miasto (ok. 1,6 km)**	620
W-M 1B	Olsztyn – zamek i park, Podzamcze nad Łyną (ok. 0,8 km)**	621
W-M 1C	Olsztyn – Łyna (1, 2, 3 dni)*** spływ	621
W-M 1D	Olsztyn – Centrum UKIEL (ok. 1,5 km)*	622
W-M 2A	Bartoszyce (ok. 1 km)*	623
W-M 3A	Braniewo – pierwsza stolica Warmii (ok. 1,2 km)*	624

W-M 3B	Frombork (ok. 2,2 km)**	625
W-M 4A	Działdowo (ok. 1,2 km)*	626
W-M 5A	Elbląg (ok. 1,8 km)*	627
W-M 6A	Pasłęk (ok. 1 km)*	628
W-M 6B	Kanał Elbląski – rejsy (1 dniowe)*	628
W-M 7A	Ełk (ok. 3 km)*	629
W-M 8A	Giżycko (ok. 3,5 km)*	630
W-M 8B	Twierdza Boyen (ok. 0,6 km)*	631
W-M 8C	Ryn (ok. 1,4 km)*	632
W-M 9A	Gołdap – uzdrowisko (ok. 0,8 km)*	633
W-M 10A	Iława (ok. 2,5 km)*	634
W-M 10B	Jeziro Jeziorak – rejsy, spływy, żagle (ok. 1-7 dni)*** spływ	635
W-M 11A	Kętrzyn (ok. 1,9 km)*	636
W-M 11B	Święta Lipka – sanktuarium (ok. 0,8 km)*	637
W-M 11C	Reszel (ok. 0,8 km)*	637
W-M 12A	Lidzbark Warmiński (ok. 1,5 km)*	638
W-M 13A	Mrągowo (ok. 6,3 km)*	639
W-M 13B	Mikołajki (ok. 1,4 km)*	640
W-M 14A	Nidzica (ok. 1 km)*	641
W-M 15A	Nowe Miasto Lubawskie (ok. 1,3 km)*	642
W-M 16A	Olecko (ok. 3,2 km)*	643
W-M 17A	Olsztynek (ok. 0,7 km)*	644
W-M 17B	Olsztynek: Muzeum Budownictwa Ludowego – Park Etnograficzny (ok. 1,5 km)*	645
W-M 18A	Ostróda (ok. 1,6 km)*	646
W-M 18B	Grunwald (ok. 1,5 km)*	647
W-M 19A	Pisz (ok. 0,9 km)*	648
W-M 20A	Szczytno (ok. 1,3 km)*	649
W-M 21A	Węgorzewo (ok. 1,7 km)*	650
W-M 21B	Mamerki – bunkry (ok. 3 km)**	651

Województwo wielkopolskie

	Miasto Poznań	658
WLP 1A	Na Starym Mieście w Poznaniu (ok. 1,8 km)*	662
WLP 1B	ze Starego Rynku na Ostrów Tumski (ok. 3 km)*	664
WLP 1C	Poznań – Brama Poznania (ok. 0,3-1 km)*	665
WLP 1D	Wokół Jeziora Maltańskiego (ok. 6,5 km)**	666
WLP 1E	Poznań Cesarski (ok. 2,8 km)*	667
WLP 1F	Na Cytadłę w Poznaniu (ok. 4,5 km)**	668
WLP 1G	Malta Festival Poznań (ok. 1-5 km)** wydarzenie	669
WLP 1H	Dni Świętomarcińskie – 11 listopada (ok. 2 km)** wydarzenie	669
WLP 2A	W sercu chodzieskiej Szwajcarii (ok. 1,4 km)*	670
WLP 3A	Z Mariny nad Notecią do Rynku w Czarnkowie (ok. 1,7 km)*	671
WLP 4A	Gniezno – spacer po Trakcie Królewskim (ok. 3,7 km)*	672

WLP 4B	Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy (ok. 1 km)*	674
WLP 4C	Wielkopolski Park Etnograficzny Dziekanowice (ok. 1 km)*	675
WLP 4D	Lednickie Pole Wspólnota LEDNICA 2000 (ok. 1,5 km)*	676
WLP 4E	Po pałacu i ogrodach w Czarniejewie (ok. 1,5 km)*	677
WLP 5A	Z Gostynia do bazyliki na Św. Górze (ok. 2 km)**	678
WLP 5B	Święta Góra – Głogówko (ok. 0,5 km)*	678
WLP 5C	Na zamku w Rokosowie – Ośrodku Integracji Europejskiej (ok. 0,5 km)*	679
WLP 6A	Grodzisk Wielkopolski – wokół studni bł. Bernarda (ok. 2 km)*	680
WLP 7A	Jarocin to miasto brzmi! Spichlerz polskiego rocka (ok. 3,2 km)*	681
WLP 8A	Kalisz – najstarsze miasto Polski na Bursztynowym Szlaku (ok. 2,5 km)*	682
WLP 9A	Opatówek – od Muzeum Historii Przemysłu do parku (ok. 2 km)*	683
WLP 10A	Kępno – miasto z historią (ok. 1,2 km)*	684
WLP 11A	Koło – od ratusza do ruin zamku (ok. 1,4 km lub 4,6 km)*	685
WLP 11B	W kopalni Kłodawa (ok. 2,5 km)***	686
WLP 12A	KONIn witaj (ok. 3,2 km)*	687
WLP 13A	Nad Jeziorem Ślesińskim (ok. 2 km)*	688
WLP 13B	Licheń – po sanktuarium Maryjnym (ok. 2 km)*	689
WLP 14A	Kościan – w sercu Wielkopolski (ok. 1,2 km lub 3,6 km)*	690
WLP 14B	Skansen Filmowy – Soplicowo (ok. 0,7 km)*	691
WLP 15A	Krotoszyn – historia i współczesność (ok. 2,1 km)*	692
WLP 16A	Leszno – rozwiń Skrzydła (ok. 3,2 km)*	693
WLP 17A	Rydzyna – perła baroku (ok. 1,6 km)*	694
WLP 18A	Międzychód – miasto z pompą (T1 ok. 2,2 km)* lub T2 (3,9 km)*	695
WLP 18B	Sieraków – historia, konie i przyroda (ok. 3,1 km)*	696
WLP 18C	Olandia nad jeziorem (ok. 1 km)*	697
WLP 19A	Nowy Tomyśl – spacer wiklinowym deptakiem (ok. 1 km)*	698
WLP 19B	Zbąszyń – miasto nad Jeziorem Błędno (ok. 2 km)*	699
WLP 20A	Oborniki – paleta możliwości (ok. 2,5 km)*	700
WLP 21A	Ostrów Wielkopolski (ok. 3,2 km)*	701
WLP 21B	Antonin – pałac i ogrody (ok. 1 km)*	702
WLP 22A	Ostrzeszów – wypocznij w Ostrzeszowie (ok. 1,7 km)*	703
WLP 22B	Grabów nad Prosną – spływ kajakowy (ok. 1,2,3 dni)*** spływ	704
WLP 22C	Nad Zalewem w Kobylej Górze (ok. 1,4 km)*	705
WLP 23A	Piła – od parku Staszica do parku na Wyspie (ok. 3,6 km)*	706
WLP 23B	Spływ kajakowy rzeką Gwdą (ok. 1, 2, 3, 4, 5 dni)*** spływ	707
WLP 24A	Pleszew – miasto otwarte (ok. 1,1 km)*	708
WLP 24B	Po zamku i ogrodach w Gołuchowie (ok. 1,5 km)*	708
WLP 24C	Dobrzyca – od rynku do pałacu Gorzeńskich i wokół parku (ok. 1,5 km)*	709
WLP 25A	Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie (ok. 1,6 km)*	710
WLP 25B	Z Kórnika do Bnina (ok. 5,5 km)**	711
WLP 25C	Pałac w Rogalinie (ok. 1,2 km)*	712

WLP 25D	Puszczykowo – Park Krajobrazowy (ok. 7 km)**	713
WLP 25E	WPN – bliżej przyrody (od 7 do 25 km)***	714
WLP 25F	Rosnówko-Delipark Poznaj przyrodę! Poczuj przygodę! (ok. 1 km)*	715
WLP 25G	Pobiedziska - Park miniatur – spacer po skansenie (ok. 0,5 km)*	716
WLP 25H	Pobiedziska – Gród (ok. 0,5 km)*	716
WLP 25I	Park Orientacji Przestrzennej w Owińskach, spacer po parku (ok. 0,5 km)*	717
WLP 26A	Rawicz – lokacja na surowym korzeniu (ok. 1,6 km)*	718
WLP 27A	Łąd – Na Festiwalu Kultury Słowiańskiej i Cysterskiej (ok. 0,8 km)* wydarzenie	719
WLP 28A	Szamotuły – historia i tradycje (ok. 3,2 km)*	720
WLP 28B	Wronki Cię zaskoczą (ok. 2,5 km)*	721
WLP 29A	Środa Wielkopolska Miasto ludzi aktywnych (ok. 2 km)*	722
WLP 30A	Po historycznym Śremie (ok. 4,5 km)*	723
WLP 30B	Dolsk – pośród historii i przyrody (ok. 1,8 km)*	724
WLP 31A	Turek – miasto Mehoffera (ok. 1,6 km)*	725
WLP 32A	Wągrowiec wyzwala energię (ok. 4,7 km)*	726
WLP 33A	Wolsztyn – Trasa miejska historyczna (ok. 1 km)*	727
WLP 33B	Wolsztyn – Szlak przyrodniczy (ok. 10 km)*	728
WLP 33C	Wolsztyn – pełną parą – Parowozownia (ok. 0,4 km)*	729
WLP 33D	Przemęt – trasa pośród Jezior i lasów Ziemi Przemęckiej (ok. 12,2 km)***	730
WLP 34A	Września – do pomnika Dzieci Wrzesińskich (ok. 2,5 km)*	731
WLP 35A	Nad Jeziorem Miejskim w Złotowie (ok. 3 km)*	732
WLP 36A	Szlak Powstania Wielkopolskiego (ok. 1053 km)*** samochodowa	733
WLP 36B	Wielka Pętla Wielkopolski (ok. 690 km)*** szlak wodny	734
WLP 36C	Szlak Piastowski (ok. 250 km)*** samochodowa	735

Województwo zachodnio-pomorskie 736

	Miasto Szczecin	744
ZPM 1A	Szczecin Wały (ok. 1,2 km)*	746
ZPM 1B	Szczecin Zamek (ok. 1 km)*	747
ZPM 1C	Szczecin Centrum (ok. 2,5 km)*	748
ZPM 1D	Szczecin Park (ok. 3,5 km)*	748
ZPM 2A	Białogard (ok. 1,2 km)*	749
ZPM 3A	Choszczno (ok. 1,1 km)*	750
ZPM 4A	Drawsko Pomorskie (ok. 1 km)*	750
ZPM 5A	Goleniów (ok. 1 km)*	751
ZPM 5B	Nowogard (ok. 2,8 km)*	751
ZPM 6A	Gryfice (ok. 1,2 km)*	752
ZPM 6B	Trzebiatów (ok. 1,1 km)*	753
ZPM 6C	Trzęsacz – Rewal (ok. 2,1 km)*	754
ZPM 6D	Mrzeżyno – Dźwirzyno (ok. 14,5 km)**	754
ZPM 6E	Niechorze – Park Miniatur Latarni Morskich (ok. 0,6 km)*	755

ZPM 7A	Gryfino (ok. 1,3 km)*	756
ZPM 7B	Trzcińsko – Zdrój (ok. 1,8 km)*	756
ZPM 7C	Chojna (ok. 1,4 km)*	757
ZPM 8A	Kamień Pomorski (ok. 1,4 km)*	758
ZPM 8B	Centrum Słowian i Wikingów „Wolin-Jomsborg-Wineta” (ok. 0,8 km)*	759
ZPM 8C	Międzyzdroje (ok. 2,4 km)*	760
ZPM 8D	Woliński Park Narodowy – Zagroda Żubrów (ok. 3 km)**	761
ZPM 9A	Kołobrzeg – molo i port (ok. 2 km)*	762
ZPM 9B	Kołobrzeg – śródmieście (ok. 1,6 km)*	763
ZPM 9C	Park Rozrywki Zieleniewo (ok. 1 km)*	763
ZPM 10A	Koszalin (ok. 1,4 km)*	764
ZPM 11A	Mielno – Unieście (ok. 4,5 km)*	765
ZPM 11B	Mielno – Unieście – Łazy (ok. 20 km)***	765
ZPM 12A	Łobez (ok. 1 km)*	766
ZPM 13A	Myślibórz (ok. 1 km)*	767
ZPM 14A	Trzebież (ok. 0,8 km)*	768
ZPM 14B	Nowe Warpno (ok. 1,1 km)*	768
ZPM 15A	Pyrzyce (ok. 1 km)*	769
ZPM 16A	Sławno (ok. 0,8 km)*	769
ZPM 16B	Darłowo – Darłówek (ok. 1,2 km)*	770
ZPM 17A	Stargard (ok. 2 km)*	771
ZPM 18A	Szczecinek (ok. 1,1 km)*	772
ZPM 19A	Świdwin (ok. 0,6 km)*	773
ZPM 20A	Świnoujście (ok. 3,4 km)*	774
ZPM 21A	Wałcz (ok. 1,9 km)*	775
Bibliografia		776
Zestawienie autorów fotografii		781