

# KRAINA LESSOWYCH WĄWOZÓW



[www.kraina.org.pl](http://www.kraina.org.pl)



Sztuka odpoczynku

## Turystyka aktywna

# Kraina Lessowych Wąwozów

Turystyczne gminy:

Janowiec  
Kazimierz Dolny  
Nałęczów  
Opole Lubelskie  
Poniatowa  
Puławy  
Miasto Puławy  
Wąwolnica  
Wojciechów





## Aktywna kraina

Kraina Lessowych Wąwozów ma ogromny potencjał do uprawiania turystyki aktywnej. Położona w zachodniej części Wyżyny Lubelskiej obfituje w niezwykle walory przyrodnicze i kulturowe. Największe w Europie zagęszczenie głębokich wąwozów lessowych, bystre rzeki, z królową polskich rzek Wisłą, unikalne okazy flory, siedliska rzadkich ptaków w wyodrębnionych rezerwach, a na tle malowniczej natury okazałe rezydencje magnackie i ziemiańskie, przykłady wyrafinowanej sztuki architektonicznej i budzące podziw przykłady sztuki sakralnej.

Jest to też kraina działań prawdziwych entuzjastów, którzy od zapomnienia potrafią uchronić i miejscowe smaki i przemijające dziś zawody, a także rzemiosło i sztukę ludową. Kraina przyzywa swym bogactwem ludzi spragnionych ruchu, marzących o przygodzie, pragnących wcielić się w role prawdziwych odkrywców. Zapraszamy zatem do aktywnego odkrycia Krainy Lessowych Wąwozów. Turystyczne gminy: Janowiec, Nałęczów, Kazimierz Dolny, Opole Lubelskie, Poniatowa, Puławy, miasto Puławy, Wąwolnica, Wojciechów czekają.



# Wędrówki po zdrowie

Prawdziwą nowością jest zalecany w ostatnich latach przez lekarzy leczniczy ruch podczas uprawiania **nordic walking**. Jest to rodzaj marszu z kijkami podobnymi do narciarskich, wymyślony przez Finów w latach dwudziestych XX wieku. Dzięki niemu poprawia się wytrzymałość organizmu. Maszerujący z kijkami odciąża stawy, spala więcej kalorii, łatwiej pokonuje wzniesienia. Uprawianie nordic walking jest zalecane niezależnie od wieku, tuszy i kondycji, szczególnie poleca się osobom otyłym, bowiem usprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy, wzmacnia mięśnie tułowia i barków. Można go uprawiać wszędzie, polecamy jednakże do nordyckiego marszu wybór tras o wysokich walorach turystycznych. Warte uwagi są przede wszystkim istniejące na terenie Krainy Lessowych Wąwozów trasy spacerowe wiodące po malowniczych wąwozach, w których należy pokonać dodatkowo niewielkie wzniesienia, szczególnie w Kazimierzu Dolnym, Nałęczowie oraz okolicach Parchatki, gdzie teren porośnięty jest topolami, wierzbami, jesionami oraz bujnymi krzewami, jak śliwa, tarnina, leszczyna, wiąz polny, dereń czy ligustr. Piękne tereny spacerowe znajdzie turysta także w Puławach, w dzielnicy Włostowice, skąd zaczynają się wąwozy i jary pokryte osłabłą roślinnością, którymi można dojść aż do Kazimierza Dolnego.

## Wybrane trasy:

1. **Szlak spacerowy Kazimierz Dolny** – zielony, dł. 6 km, przebiega przez: Kazimierz Dolny Rynek – drogę między cmentarzami – ul. Albrechtówka – Ośrodek Wypoczynkowy MSW – Dolinę Wisły – kamieniołom – Dom Wycieczkowy PTTK „Spichlerz” – Kazimierz Dolny – Rynek.

- Kijki niezbędne do uprawiania marszu można zakupić w obiektach Uzdrowiska Nałęczów. Wypożyczalnie kijków prowadzą m.in. Hotel „Król Kazimierz” w Kazimierzu Dolnym i „Hotel Przepióreczka” w Nałęczowie” (tylko dla gości hotelowych).

2. **Szlak spacerowy Kazimierz Dolny** – dł. 5,7 km, trasa przebiega przez: Kazimierz Dolny Rynek – „Arkadię” – Łysą Górę – Kazimierz Dolny Rynek. Szlak pozwala poznać potok Grodarz, prawy dopływ Wisły, wdrapać się na Łysą Górę, skąd rozciąga się widok na Chałajowy Dół i Czerniawy oraz powędrować Wąwozem Małachowskiego.
3. **Szlak spacerowy Kazimierz Dolny** – czerwony, dł. 4 km, trasa przebiega przez: Kazimierz Dolny – ul. Góry – stację przekaźnikową – Norowy Dół – ul. Puławską – Kazimierz Dolny Rynek. Szlak łączy najwspanialsze zabytki architektury z przyrodniczym bogactwem Kazimierskiego Parku Krajobrazowego.
4. **Szlaki spacerowe Nałęczowa:** Ku wąwozom-lessowym osłabłościom (wąwóz Lasockiego, wąwóz Głowackiego), Śladem wędrówki papieża (wąwóz Łukoszyńskiego), Cienisty salon Nałęczowa, Album widoków wyśnionych, Nałęczowskie Montmartre (wąwóz Chmielewskiego), Tropem ostatniego Wajdeloty, Wokół Szkoły Ziemianek, Malowane krajobrazy, Przez nałęczowskie łąki – arcydzieło natury, Na wysoczyźnie nałęczowskiej (wąwóz Kamieniak), Tajemnicze jary, pracownie artystów i nałęczowskie domicille (wąwóz Głęboznica), W towarzystwie najwierniejszego kuracjusza.
5. **Szlak spacerowy po Wrzelowieckim Parku Krajobrazowym** w gm. Opole Lubelskie – zielony, dł. 9,8 km, trasa przebiega przez: Kluczkowice (ośrodek wczasowy) – Zgodę – Wólkę Kolczyńską – Góry Kluczkowickie – Kluczkowice. Na trasie występują bardzo malownicze wąwozy z chronionymi gatunkami roślin.



Spichlerze nad Wisłą w Kazimierzu Dln.



We Wrzelowieckim Parku Krajobrazowym



Pałac Czartoryskich w Puławach



Malownicza ścieżka w wąwozie



Ruiny zamku w Janowcu

## Z plecakiem na oznakowanych trasach PTTK

Turystyka piesza należy do najbardziej popularnych form turystyki aktywnej. Wystarczą wygodne buty, dobra mapa i chęć poznawania świata, by wyruszyć. Można także po istniejących w krainie szlakach uprawiać turystykę kwalifikowaną, zdobywać odznaki turystyczne, korzystając z organizowanych przez Oddziały PTTK w Puławach, Kazimierzu Dolnym i Opolu Lubelskim (Klub Turystyki Pieszej „Niezależni”) rajdów np. Zimowego, Wiosennego, Nocnego, Nadwiślańskiego, Miłośników Ziemi Puławskiej, Mikołajkowego. W Krainie Lessowych Wąwozów polecamy:

1. **Szlak im. Wincentego Pola** – zielony, dł. 18,2 km, trasa przebiega przez: Janowiec PKS – ruiny zamku Janowiec – Nasiłów – Górę Puławską – Puławy Pałac. Szlak ma swój początek w janowieckim rynku, wiedzie na wzgórze zamkowe, biegnie wzdłuż krawędzi skarpy wiślanej, porośniętej unikalną roślinnością kserotermiczną, z której roztaczają się wspaniałe widoki na Małopolski Przełom Wisły i rezerwat faunistyczny „Krowia Wyspa”, rezerwat krajobrazowo-geologiczny „Skarpa Dobrska” oraz Mięćmierz. Droga wiedzie przez wąwóz w Nasiłowie, następnie wzdłuż Wisły, kończy zaś pod pałacem Czartoryskich w Puławach.
2. **Szlak Lessowych Wąwozów** – czarny, dł. 12,6 km, trasa przebiega przez: Puławy Pałac – Maćkowy Dół – Dębniak – Parchatka PKS. Trasa biegnie zachodnim skrajem Płaskowyżu Nałęczowskiego i Małopolskim Przełomem Wisły przez tereny Kazimierskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi wierzchołkami i opada w sieci wąwozów, stwarzając okazję do niezwykle pięknych i niezapomnianych przeżyć przyrodniczo-krajoznawczych.

Widok z zamku na basztę w Kazimierzu Dln.

# Wędrówki dla wytrwałych



Chata Stefana Żeromskiego w Nałęczowie



Wejście na basztę w Kazimierzu Dln.



Nic nie jest w stanie zastąpić doznań turysty na szlaku pieszym, wędrującego samodzielnie, w towarzystwie rodziny lub przyjaciół. Zależy jest możliwość ustalenia optymalnego dla siebie tempa, przystanki w miejscach, które szczególnie zaciekawiają. Wnikliwa obserwacja osobliwości spotykanych w drodze, nieograniczone niczym uwiecznianie aparatem fotograficznym miejsc i zdarzeń szczególnie fascynujących wędrowca. Długie rozmowy z napotkanymi ludźmi, często niezwykle gawędziarzami, czy też podobnymi do nas włóczykijami, żądnymi nowych wrażeń, przeżyć, doznań: nowych smaków, kolorów i zapachów. Dodajmy do tego potężną dawkę aktywności, niosącej ze sobą radość życia i satysfakcję z dotarcia do miejsc pomijanych przez zwykłych śmiertelników.

Najbardziej wytrwali piechurzy winni zainteresować się oznakowanymi, ponadlokalnymi szlakami PTTK. Polecamy 3 z nich, które wiedą przez wyjątkowo malowniczą i bogatą w walory krajobrazowe część Krainy:

1. **Szlak Wyżynny Zachodni** – czerwony, dł. 60,8 km, wiedący od Kazimierza Dolnego do Lublina. Na terenie KLW wiedzie przez: Kazimierz Dolny – Rynek – Wylągi – Skowieszyn – Rzeczyce – Rańków – Stanisławkę – Wąwolnicę PKS – Nałęczów PKS – Wojciechów PKS. Szlak prowadzi dolinami rzek od Wisły, wzdłuż Bystrej i Ciemnej, przecinając Płaskowyż Nałęczowski. Krajobraz lessowej krainy oraz historyczne miejscowości stanowią o dużej atrakcyjności trasy.
2. **Szlak Nadwiślański** – niebieski, dł. 107 km, trasa przebiega od Annopola do Dęblina PKP. Na terenie KLW wiedzie przez: Mięciemierz – Albrechtówkę – Kazimierz Dolny – Góry – Bochoćnicę – Zbędownice – Kol. Zbędownice – Włostowice – Puławy – Wólkę Profecką – Wólkę Gołębską – Gołąb. Szlak podąża wzdłuż ostoi ptasiej „Małopolski Przełom Wisły” wchodzącej w skład sieci NATURA 2000, m.in. przez teren Wrzelowieckiego Parku Krajobrazowego, Chodelskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu i Kazimierskiego Parku Krajobrazowego.
3. **Szlak Niepodległościowy** – zielony, dł. 50,7 km, trasa przebiega od Bochoćnicy do Baranowa. Na terenie KLW wiedzie przez: Bochoćnicę – Wierzchniów – Kol. Celejów. Szlak zaczyna się w miejscowości Bochoćnica. Na trasie znajdują się pamiątki historyczne po powstańcach walczących Polaków i martyrologii wsi polskiej.

# Turystyczna edukacja

Wśród wędrowców o zainteresowaniach krajoznawczych dominują osoby szczególnie żądne pogłębiania swej wiedzy. Dla nich na terenie Krainy czekają liczne ścieżki dydaktyczne. Pozwalają one przywołać chwalebną, a nieraz dramatyczną historię wielu miejsc. Przypominają, że dzisiejsze asfaltowe szosy biegną po dawnych, ważnych europejskich szlakach, np. bursztynowym. Zwracają uwagę na niedostrzegane na co dzień, a istniejące od wieków przejawy kultury rolnej kolejnych pokoleń. Potrafią przywołać wiedzę nawet o odległej od nas o tysiące lat przeszłości geologicznej Krainy. Uczą zachowania w lessowych wąwozach, borach i lasach. Skłaniają do pochylenia się nad oryginalną roślinnością, skałą lub drzewem. Prowokują do zadumy i stawiania pytań o miniony kształt architektoniczny istniejących dziś budowli czy zagospodarowanie przestrzenne miejscowości. Przemierzanie tras wymaga niekiedy wzmoczonego wysiłku w pogoni za niezwykłymi osobliwościami natury, czy też wyjątkowymi krajobrazami. Ścieżki dydaktyczne uczą szacunku dla sił natury w przedziwny i nieunikniony sposób przekształcających krajobraz Krainy.

Szczególnie polecamy entuzjastom zdobywania wiedzy połączonej z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym następujące trasy:

1. **Ścieżka Korzeniowy i Norowy Dół**, która biegnie częściowo czerwonym Szlakiem Wyżynnym oraz czerwonym szlakiem spacerowym, dł. 6,5 km. Trasa przebiega przez: Kazimierz Dolny Rynek – ul. Lubelską – ul. Szkolną – Doły – Korzeniowy Dół – Norowy Dół – ul. Puławską – Kazimierz Dolny Rynek. Pozwala poznać osobliwości najstynniejszych kazimierskich wąwozów, zapoznać się z bogactwem form terenu i zróżnicowania skał, odbierając przedziwną lekcję geologii. Wyjątkowo atrakcyjne są formy sufozyjne – wertepy lessowe oraz kotły i leje, przypominające turyście o sile natury.
2. **Ścieżka „Bochotnica Dwie Pętle”**, czerwona, dł. 5 km. Trasa przebiega przez: Bochotnicę – Ściankę Pożaryskich – Bochotnicę oraz Bochotnicę – ruiny zamku Esterki – Bochotnicę. Ścieżka biegnie dwiema niezależnymi pętlami – jedna prowadzi do nieczynnego kamieniołomu, natomiast druga do ruin zamku Esterki i warowni Firliejów z XIV wieku.
4. **Ścieżka „Sacrum – Natura – Historia”** w Wąwolnicy, dł 6 km. Trasa prowadzi z Nałęczowa do Kębła. Wiedzie przez średnio-



wieczny trakt handlowy lubelsko-kazimierski związany ze szlakiem czarnomorskim. Na trasie 14 przystanków: Gościniec z widokiem na Dzwonną Górę, Widok ze zbocza na dolinę Bystrej, Bród na Zarzece w pobliżu cmentarza żydowskiego i resztek średniowiecznej fortalicii, kapliczka przy moście na Bystrej wg proj. J. Koszczyca Witkiewicza, Targowica z widokiem na „Wawel”, Rynek z widokiem na zachowany XIV-wieczny układ pól, Szkoła na terenie dawnego cmentarza i kościoła pw. Marii Magdaleny, Figura Jana Nepomucena, Sanktuarium Matki Bożej Kębelskiej z XIV w., Źródła pod wzgórzem kościelnym, Wąwóz Lipinki obok cmentarza – dalszy ciąg traktu handlowego, Kościelny Dół, Kębło z rezydencją Rostworowskich i Kapliczka w Kębło na miejscu średniowiecznych objawień Matki Bożej Kębelskiej.



# Wędrówki po ścieżkach przyrodniczych

Szczególną odmianą ścieżek dydaktycznych są tzw. ścieżki przyrodnicze. Ich duża ilość na terenie Krainy Lessowych Wąwozów związana jest z bogactwem przyrodniczym tej ziemi, wynikającym z położenia nad Wisłą i jej dopływami: Wieprzem, Kurówką, Bystrą i Chodelką. Znaczne połacie Krainy podlegają różnym formom ochrony przyrody nie tylko lokalnym, ale nawet europejskim. Ochroną w ramach sieci NATURA 2000 objęty jest np. Małopolski Przełom Wisły z ochroną ptaków błotnych, obszar ochrony siedlisk na Płaskowyżu Nałęczowskim z ostoją 14 gatunków nietoperzy w grotach bochotnickich na czele, 11 rodzajów siedlisk w przełomie Wisły, w tym muraw kserotermicznych i lasów łęgowych oraz cennych gatunków ptaków, Dolny Wieprz jako przykład korytarza ekologicznego.

Istnieją tu także wielkiej urody parki przyrodnicze, jak Kazimierski Park Krajobrazowy, Wrzeliwiecki Park Krajobrazowy. Wyodrębniono Obszar Chronionego Krajobrazu Pradolina Wieprza, Chodelski Obszar Chronionego Krajobrazu oraz rezerwat: faunistyczne – Krowia Wyspa, Czaplincik k. Gołębia, przyrodnicze – Łęg na Kępie, Jezioro Piskory. Wędrówki po trasach przyrodniczych zapewniają wręcz egzotyczne doznania. Można na nich urządzać nawet fotograficzne ptasie i zwierzęce safari.

## W K LW polecamy:

1. **Ścieżka „Rąblów”** w gm. Wąwolnica, zielona, dł. 4 km. Trasa przebiega przez: Rąblów – Wąwolnicę – głędocznicę – punkt widokowy – wąwóz lessowy – szosę Rąblów – Wąwolnicę. Ścieżka prezentuje walory krajobrazowe i przyrodnicze Płaskowyżu Nałęczowskiego.
2. **Ścieżka „Kleniewo”**, gm. Opole Lubelskie, zielona, dł. 3 km, przebiega przez: Pomorze pole biwakowe – ścieżkę wzdłuż Chodelki – rozlewisko Chodelki – drogę leśną – Pomorze. Trasa tworzy pętlę, na której znajduje się 16 tablic edukacyjnych przedstawiających życie w lesie, jego mieszkańców i zasady zachowania się w lesie.
3. **Ścieżka „Rogów”**, gm. Opole Lubelskie, żółta, dł. 10 km, trasa przebiega przez: Jaworze PKS – Rogów – Zagójdzie – Cholewiankę – Czerniawy – Kazimierz Dolny po terenie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez system wąwozów przypominających z lotu ptaka ośmiornicę oraz tereny leśne wokół Kazimierza Dolnego. W Rogowie przykłady ludowej architektury drewnianej.

4. **Ścieżka „Janowiec – Oblasy – Janowiec”**, gm. Janowiec, brązowa, dł. 6,5 km, trasa przebiega przez: Janowiec – Oblasy – Księżę – Janowiec. Ścieżka przebiega fragmentem szlaku im. Wincentego Pola wiodącego z Janowca do Puław, trasa prowadzi wzdłuż krawędzi skarpy wiślanej, porośniętej unikalną roślinnością kserotermiczną, z której roztaczają się wspaniałe widoki na Małopolski Przełom Wisły.
5. **Ścieżka „Nasiłów”**, gm. Janowiec, czerwona, dł. 4,5 km, trasa przebiega rozciągniętą pętlą wokół Nasiłowa. Ma charakter geologiczno-krajobrazowy, na trasie prezentowane są skały podłoża czwartorzędowego, granica geologiczna między kredą, a trzeciorzędem oraz niezwykle krajobrazy Małopolskiego Przełomu Wisły.
6. **Ścieżka „Jezioro Nury”**, gm. Puławy, niebieska, dł. 7,9 km, trasa przebiega przez: Gołąb – Jezioro Nury – Leśniczówkę – Gołąb. Pozwala poznać śródlądowe, przyleśne, eutroficzne jezioro Nury o pow. 4 ha, będące dawnym fragmentem bocznego koryta Wisły. Siedlisko zaskrońca i unikalnego ptaka remiza.

## Ścieżki przyrodnicze w rezerwach K LW

1. **Ścieżka „Jezioro Piskory”**, gm. Puławy, zielona, dł. 11,2 km, trasa przebiega przez: Leśniczówkę Gołąb – Łąki Bonowskie – jezioro Piskory – Las Bonowski – Leśniczówkę Gołąb. Na trasie wydmy i wyrobiska z unikalną marsylią czterolistną, piaszczownia, łąki w postaci enklawy śródleśnej bez śladów cywilizacji, na maleńkich wysepkach gniazda czapli siwej oraz niezliczone okazy ptactwa wodno-błotnego. W lesie teren po wysiedlonej w 1937 r. wsi Bonów.
3. **Ścieżka „Jezioro Piskory”**, gm. Puławy, czerwona, dł. 12 km, trasa przebiega przez: Borysów – Duży Pioter – olsy nad Piskorami – jezioro Piskory – wydmę nad Piskorami – las Borysów – Borysów. Na trasie zasilający jezioro ciek „Duży Pioter”, pomnik przyrody „Dąb Stary” (180 lat), strefa ekotonowa (przejście między borem suchym a łęgiem oraz lasem mieszanym wilgotnym, łęgiem a olsem), Gajówka Piskory z lat 70. XX w., Jezioro Piskory o pow. 201,79 ha z wyspą ostoją ptactwa wodno-błotnego, ciek Radzik II.
4. **Ścieżka „Jezioro Piskory”**, gm. Puławy, żółta, dł. 12,8 km, trasa przebiega przez: Niebrzegów – Łąki Bonowskie – Jezioro Piskory – wydmę nad Piskorami – Stawy Gózd – starorzecze Wieprza – Niebrzegi.



# Pielgrzymowanie najstarszą formą turystyki aktywnej



Tradycje pielgrzymowania w obrębie Krainy Lessowych Wąwozów sięgają czasów średniowiecza i są związane z pątniczym szlakiem wiodącym do katedry w Santiago de Compostela. Droga św. Jakuba prowadziła na naszej szerokości geograficznej od ukraińskiego Kijowa, przez Lublin i Wąwolnicę, których klasztory dawały schronienie pielgrzymom. Wędrowcy kierowali się ku przepławie na Wiśle i dalej przez Sandomierz, Szydłów i Kraków ku Wrocławowi i terenom Niemiec. Dalej przez południową Francję można było dotrzeć do Hiszpanii. Uczestniczyli w pielgrzymkach ludzie powodowani uczuciami religijnymi, ale też ciekawi świata i żądni przygód.

Celem pielgrzymowania w KŁW jest jedno z kilkudziesięciu w Polsce sanktuarium maryjne w Wąwolnicy. W pierwszą sobotę i niedzielę września tłumy pątników pielgrzymują do Matki Bożej Kębelskiej. Słynąca łaskami figura Matki Bożej należy do cyklu Pięknych Madonn, a jej kult związany jest z cudownym uratowaniem polskich jeńców z rąk Tatarów podczas najazdu w średniowieczu. Pielgrzymi indywidualnie wędrują lub przyjeżdżają do sanktuarium przez cały rok. Dwa razy w roku w maju i październiku, odbywa się pielgrzymka kuracjuszy z pobliskiego uzdrowiska Nałęczów.

## Polecane trasy pielgrzymek zorganizowanych:

1. Z Lublina drogą nr 830, mijając po drodze Płuszczyce, Tomaszowice, Miłocin, Sadurki, Nałęczów, Łąki.

2. Stacja PKP w Nałęczowie i stąd ścieżką wzdłuż trasy kolejki wąskotorowej do drogi Kurów – Drzewce, dalej szosą wijącą się wśród pól i plantacji schodzącą z wysoczyzny do leżącej w dolinie Bystrej Wąwolnicy. We wsi Zarzeka skręca się na prawo i dociera do Kaplicy od strony łąk i placu u podnóża wzgórza kościelnego, okolonego Stacjami Męki Pańskiej.
3. Pielgrzymka Chorych. Trasa wiedzie z Parku Zdrojowego, ul. Wiercieńskiego, wysoczyzną nałęczowską, przez wsie: Zarzeka i Zgórzyńskie, prowadząc do sanktuarium nad łąkami przy Bystrej.

Pielgrzymować indywidualnie lub w małych grupach, najlepiej rowerem, można na „Szlaku Kultury Sakralnej Ziemi Nałęczowskiej” znajdującym się na terenie 3 gmin: Wojciechowa, Nałęczowa i Wąwolnicy.

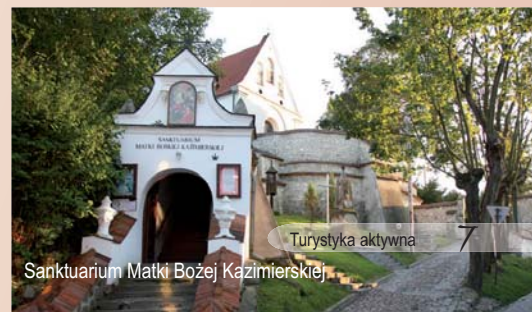
- Trasa o dł. 80 km przebiega przez: Łubki – Szczuczki – Halinówkę – Cyganówkę – Kol. Wojciechów I - Romanówkę – Ignaców – Wojciechów – Kol. Wojciechów V – Palikije – Sporniak – Miłocin – Sadurki – Antopol - Czesławice – Piotrowice – Bronice – Drzewce – Strzelce – Nałęczów – Chruszczów - Zarzekę – Wąwolnicę – Mareczki – Kębło – Kol. Wąwolnica – Hutę – Grabówki – Rąblów – Celejów – Karmanowice – Łopatki. Na trasie można zobaczyć kapliczki przydrożne wybudowane w podzięce za wyzdrowienie z ciężkich chorób, epidemii lub dla uczczenia ważnych wydarzeń.



Bazylika w Wąwolnicy



Kapliczka przydrożna



Sanktuarium Matki Bożej Kazimierskiej

# Rower – sprzymierzeniec turysty aktywnego

Rower – rzeźba wykonana przez kowala Romana Czernieca wg projektu E. i M. Fleszarów i posadowiona na jednej z alejek nałęczowskiego Parku Zdrojowego najlepiej symbolizuje rowerowe tradycje Krainy Lessowych Wąwozów. Sięgają one czasów Bolesława Prusa, który ponad 100 lat temu, w modnym uzdrowisku, z zapalem, na stromych grobelkach, oddawał się pasji nauki jazdy na welocypedzie. Turyści rowerowi mogą przy owej rzeźbie podziwiać aleję gwiazd polskiego kolarstwa, odczytując na płytkach wokół żelaznego roweru nazwiska prawdziwych sław: St. Królaka, St. Szozdy, R. Szurkowskiego, Cz. Langa, L. Piaseckiego, M. Włoszczowskiej, Z. Jaskuły, J. Kieszkowskiego, a następnie ich wzorem ruszyć po przygodę w Krainie na własnym rowerze.

Aby w pełni poznać walory przyrodniczo-kulturowe Krainy Lessowych Wąwozów, warto wykorzystać istniejące tu liczne szlaki rowerowe. Interesującą propozycją jest rowerowa penetracja znajdujących się na tym terenie wąwozów lessowych, których rozmiary nie są zbyt wielkie, wielka natomiast jest ich ilość, różnorodność i śmiałość form, niekiedy zadziwiają też dzikością swej natury. Dnem wielu wąwozów wiodą ścieżki lub dróżki, które pozwalają na łatwe przemieszczanie się w ich obrębie. Wąwozy powstałe w okresie ostatnich kilkuset lat dzięki pokrywie lesso-

wej, niekiedy dwudziestometrowej, podatnej na warunki erozyjne, jawią się dziś jako niezwykle atrakcyjne, a nawet egzotyczne zjawiska natury. Warto zatem przemierzyć rowerem trasy wiodące wzdłuż doliny Bystrej aż do Małopolskiego Przełomu Wisły, gdzie lessowe wzniesienia sięgają nawet dziewięćdziesięciu metrów. Dodatkową atrakcją dla rowerowych turystów będzie odwiedzenie oryginalnego Muzeum Nietypowych Rowarów w Gołębiewie, gdzie można obejrzeć zaskakujące konstrukcje pojazdów. Pomysłowy właściciel, Józef Konstanty Majewski, prezentuje własnoręcznie wykonane rowery poziome, cyrkowe, spacerowe, itp.

- Na terenie Krainy istnieje „Szlak Lessowych Wąwozów”, który jest znakomitą propozycją dla rowerzystów na trasie: Nałęczów – Charz – „Grzybek” – Nowy Gaj – Nałęczów – Wąwolnica – Rąblów – Zawada – Celejów – Okręglca – Kol. Zbędownice – Zbędownice – Bochotnica – Góry II – Kazimierz Dolny. Opisy pozostałych szlaków lokalnych i ponadlokalnych znajdują się na stronach internetowych poszczególnych gmin. Warto między innymi poznać szlaki z Lublina do Kazimierza Dln., z Kazimierza Dln. do Kraśnika, Kazimierza Dln. do Bęczyna oraz szlak „Dolina Chodelki”.



- Muzeum Nietypowych Rowerów, ul. Puławska 1, 24-100 Gołąb k. Puław, tel. 601 814 527, muzeumrowerow@gmail.com, www.muzeumrowerow.pl

### Wypożyczalnie rowerów:

- Centrum Szkoleniowo-Wypoczynkowe „Energetyk”, ul. Paderewskiego 10, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 67 00, fax (81) 501 40 47, energetyk@cswenergetyk.lublin.pl, www.cswenergetyk.lublin.pl
- MOSiR Puławy, al. Partyzantów 11, tel. (81) 886 38 02
- Szpital Kardiologiczny Zakład Leczniczy Uzdrawisko Nałęczów S.A., ul. Górskiego 5, 24-140 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56, w. 200
- Termy Pałacowe, ul. Paderewskiego 1, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56
- Wypożyczalnia rowerów i rolek przy Gminnym Ośrodku Kultury, ul. Plac Wolności 1, 24-123 Janowiec, tel. (81) 881 52 89
- Wypożyczalnia rowerów, ul. Lubelska 40, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 668 215 225
- Wypożyczalnia rowerów przy „Andrzejówce” Pokoje Gościnne – Oblasy 216, tel. (81) 881 54 01, 604 515 460, www.andrzejowka.pl
- Wypożyczalnia rowerów – „Leśna Ostoja” Grażyna Robert Boronowski – pokoje gościnne, Oblasy 288 A, 24-123 Janowiec, tel. (81) 723 68 88, 886 715 543, oblasys@onet.eu
- Wypożyczalnia rowerów – Wyciągi narciarskie, Kazimierz Antoń, Rąblów 27, tel. (81) 882 55 00



Seniorzy na leśnej trasie rowerowej



Przeprawa promem „Janowiec”



Uczestnicy rajdu w parku puławskim



Przyrzeźbie „Rower” w Nałęczowie



Odpoczynek w chmielniku



Zawody w kolarstwie górskim



## Imprezy kolarskie

Warunki geograficzne Krainy pozwalają na organizowanie wycieczek, rajdów oraz zawodów sportowych. Między innymi Bankowe Towarzystwo Rowerowe w Nałęczowie organizuje rowerowe rajdy na dwu trasach wokół uzdrowiska. Miejski Ośrodek Sportu i Turystyki w Puławach przygotowuje cyklicznie rajdy na czterech przygotowanych po Puławach i jego okolicach trasach: niebieskiej, czerwonej, zielonej i żółtej. Ponadto wycieczki rowerem proponują Oddziały PTTK w Kazimierzu Dolnym i Puławach oraz ZL „Uzdrowisko Nałęczów”.

Niezwykle atrakcyjne są organizowane od kilku lat imprezy kolarstwa górskiego na najpiękniejszych terenach Kazimierskiego Parku Krajobrazowego.

Organizatorem imprezy o nazwie Plus Grand Prix MTB oraz Skandia Maraton Lang Team są Lang Team Sp. z o.o., ZL „Uzdrowisko Nałęczów” S.A., UM Nałęczów, Urząd Marszałkowski WL i LOT „Kraina Lesowych Wąwozów”.

Wyścig kolarski odbywa się po bardzo malowniczej trasie, głównie po drogach szutrowych, polnych i łąkach. Na trasie występują podjazdy krótkie, interwałowe, a w samym Kazimierzu Dolnym ostry podjazd po

kocich łbach, poczynszy od Rynku. Zawodnicy muszą jechać uważnie przy zjeździe do BUFETU na rozjazdach dystansów, ponieważ droga wiedzie wąwozem o podłożu lessowym i gliniastym, gdzie występują koleiny i rozpadliny. Trudny do przebycia jest również wąski wąwóz, którym trasa biegnie do Wierzchniowa oraz zjazd do Wąwołnicy wąwozem wyłożonym kostką polbrukową. Zawody rozgrywane są na czterech dystansach: Rodzinnym – 9 km, Mini – 33 km, Medio 61 km oraz Grand Fondo 94 km.

- Bankowe Towarzystwo Rowerowe, ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów, tel./fax (81) 50 14 180
- BORT PTTK, ul. Rynek 27, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 00 46
- BORT PTTK, ul. Czarotoryskich 8a, 24-100 Puławy, tel./fax (81) 886 47 56
- Rezerwacja miejsc i informacje na temat zawodów dostępne pod tel. (81) 50 16 027, marketing@zlun.pl



Turystyka aktywna

Start do Skandia Maraton



Noworoczny Rajd Rowerowy



Młyn na Chodelce w Kosiorowie



Splyw kajakowy na Chodelce



Rzeka Bystra

## Turystyka wodna

Cztery duże rzeki przepływają przez obszar Krainy Lessowych Wąwozów, tworząc obszerne doliny wypełnione bujną roślinnością i kończąc swój bieg w Wiśle. Od południa są to: Chodelka, Bystra, Kurówka i Wieprz. Wszystkie płyną naturalnymi korytami, tworząc liczne zakręty. Wiodące wzdłuż nich drogi pozwalają na zachwywanie się pięknymi krajobrazami, na które składają się bystre nury rzek, towarzyszące im malownicze wzniesienia, czasem skarpy odsłaniające na wysokości kilkunastu metrów przekrój geologiczny warstw ziemi, typowy drzewostan brzeżny, roślinność, która upodobała sobie specyficzne wilgotne podłoże. Na szosie łączącej Wojciechów z Nałęczowem, a potem nr 830 do Bochotnicy, rzekę Bystrą pozwala przekraczać 10 dużych mostów. Wzdłuż rzeki prowadzi „Szlak Młynów Wodnych”, ułatwiający dotarcie do dawnych siedlisk młynów zbożo-

wych. Niektóre z nich działają do dzisiaj (Młyn w Celejowie-Ilkach, gdzie znajduje się dziś jedyne spiętrzenie wody o wys. 2,8 m) lub są w oryginalny sposób wykorzystywane (Muzeum Mineralów w Młynie Hipolit w Nowym Gaju), inne istnieją jako tajemnicze ruiny. O wszystkich informuje 20 tablic szczegółowo objaśniających charakter dawnych małych przedsiębiorstw, które dzięki zastosowaniu kół wodnych służyły do przemiału zboża, napędu tartaków, piarni, foluszy i do produkcji energii elektrycznej.

Bystra wpada do Wisły w pobliżu Bochotnicy pod Kazimierzem Dolnym. Ta trudna do uprawiania kajakarstwa rzeka będzie od bieżącego roku gościć kajakarzy na odcinku między Rąbłowem a Wierzonowem. Splywy takie zorganizuje firma Aktywny Wypoczynek „Bobik”.



Splyw kajakowy Kurówka



Młyn Hipolit



Rzeka Wieprz

# Splywy kajakowe

Bystre nurty rzek Krainy Lessowych Wąwozów pozwalają na organizowanie spływów kajakowych. Pasjonata turystyki wodnej czekają tu spore zmagania z potężnymi siłami natury. Nierzadko trzeba płynąć wśród gęstych szuwarów lub omijać konary drzew i gałęzie zwisające nad wodą. Kierowanie kajakiem wymaga nie lada zręczności, a wiosłowanie uruchomienia siły wszystkich mięśni. Naturalny ruch na wodzie zastępuje z powodzeniem „pakowanie” na siłowni, pozwala na korzystanie do woli ze słońca przy jednoczesnym podziwianiu uroków natury. Można bowiem na trasie spływu napotkać żeremia bobrów, a nawet śledzić spustoszenia dokonane przez nich w nadrzecznych drzewach i zaroślach, przyglądać się ptakom wodnym, podziwiać unikalne rodzaje roślin. Szczególnie malownicze są spływy nurtem Chodelki i Wieprza, rzekami prawdziwie meandrycznymi o piaszczystych wzniesieniach okalających rzeki czy mulistych obniżeniach. W pobliżu tych rzek znajdują się liczne starorzecza i zastoiska lub jeziora. Często brzegi porasta las łągowy lub zarośla wierzbowe; murawy i przyległe łąki pozwalają w pełni docenić naturalność środowiska. W północnej części Krainy, nad Wieprzem, można zaobserwować rzadko występującą roślinność wodną i szuwarową, taką jak rzepicha ziemnowodna lub mozga trzciniowa.

Wyprawy Wieprzem, prawym dopływem Wisły, to wyzwanie nawet dla wytrawnych kajakarzy. Jego długość wynosi 303 km, a dorzecza zajmują powierzchnię 10,4 tys. km<sup>2</sup>. Źródła rzeki są usytuowane w okolicach Tomaszowa Lubelskiego na Roztoczu, a do Wisły uchodzi ona w Dęblinie. Dolina tej rzeki została uznana za specjalny obszar ochrony siedlisk. Znajdują się w niej kompleksy stawów, rozlewiska, mokradła i starorzecza. Dominują łąki, będące doskonałym siedliskiem rzadkich roślin. Uznana jest za ważną ostoję ptaków wodno-błotnych, jak: błotniarki, czajki, labędzie nieme. Spotkać tu można także wydry, piżmaki oraz bobry.



Kurówka to prawobrzeżny dopływ Wisły o długości 50 km, którego dorzecza zajmują powierzchnię 395,4 km<sup>2</sup>. Jej źródła znajdują się w okolicach Piotrowic Wielkich, a do Wisły wpada w Puławach. W końcowym biegu Kurówka dzieli się na dwie odnogi: lewą, po pokonaniu jazu piętrzącego, wpada bezpośrednio do Wisły.

Rzeka Chodelka jest prawym dopływem Wisły, ma długość 48 km i źródła w okolicy wsi Ryczydół. Płynie przez Kotlinę Chodelską i wpływa do Wisły na wysokości Krowiej Wyspy. Spływy kajakowe odbywają się po malowniczym terenie Chodelskiego Obszaru Chronionego.

## Wybrane trasy spływów:

1. Spływ kajakowy Wieprzem, org. przez MOSiR Puławy, ponadlokalny, dł. 90 km, trasa trudna, prowadzi przez: Jeziorzany – Baranów – Obłapy – Niebrzegów – Kośmin – Dęblin
2. Spływ kajakowy Wieprzem org. przez firmę Aktywny Wypoczynek „Bobik” na trasie Jeziorzany – Niebrzegi
3. Spływ kajakowy Wieprzem org. przez firmę Mateokajaki na trasie: Baranów – Niebrzegów, Strzyżowice – Niebrzegów lub Jeziorzany – Baranów
4. Spływ kajakowy Kurówką, org. przez MOSiR Puławy, dł. 16 km, trasa prowadzi przez: Szumów – Opokę – Ośrodek ZDUNG
5. Spływ kajakowy Kurówką org. przez firmę Mateokajaki na trasie Końskowola – Puławy
6. Spływ kajakowy Chodelką org. przez firmę Mateokajaki na trasie Kol. Szczekarków – Kazimierz Dln. oraz Kol. Szczekarków – Puławy
7. Spływ kajakowy Chodelką, org. przez firmę „Aktywny Wypoczynek Bobik” na trasie Szczekarków – Podgórz – ujście Wisły lub z dotarciem Wisłą do Kazimierza Dln.





### Wypożyczalnia kajaków i rowerów wodnych:

- „Bobik” Aktywny Wypoczynek, ul. Kazimierska 120, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 519 352 301
- Hotel Słowik – wypożyczalnia rowerów wodnych, ul. Spacerowa 3, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 41 61, [info@hotel-slowik.pl](mailto:info@hotel-slowik.pl)
- Kąpielisko miejskie – Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, ul. Rybacka, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 25 67
- Mateokajaki, tel. 792 469 324
- MOSiR, ul. Wiślana 10, 24-100 Puławy tel. 513 632 035

# Atrakcje wodne na Wiśle

## – królowej polskich rzek



Starek wycieczkowy na Wiśle



Prom „Serokomla”



Prom „Janowiec”



Skuterem wodnym po Wiśle

Wisła stanowi zachodnią granicę Krainy Lessowych Wąwozów. Małopolski Przełom Wisły, gdzie rzeka przepływa między Wyżyną Kielecko-Sandomierską a Lubelską jest jednym z najpiękniejszych widokowo terenów w kraju. W najwyższym miejscu w okolicach Kazimierza Dolnego rzeka płynie doliną o szerokości 1,5 km, a jej brzegi stanowią skarpy dochodzące nawet do 100 m wysokości. Malowniczość widoków wyznacza stromizna wapiennych i lessowych skarp, w których obserwować można warstwy okresu kredowego. Wisła od dziesięcioleci tworzy w swej dolinie liczne zbiorniki wodne (starorzecza), łacze i zastoiska, namuliska i piaszczyste wyspy. Na jednej z nich, obok Kazimierza, znajduje się rezerwat faunistyczny „Krowia Wyspa” o pow. ponad 60 ha, gdzie chroni się stanowiska łąkowe ptaków, przede wszystkim wodnych i błotnych, np. brzegówki, czajki, cyranki, brodziec piskliwego i krwawodziobego, mew oraz rybitw. Kolejny rezerwat obok Puław ochrania pozostałości lasu łąkowego oraz obce gatunki drzew jak: dębu błotnego, topoli włoskiej i kanadyjskiej czy sosny wejmutki. Wyjątkowo ekscytujące obserwacje faunistyczne można prowadzić w okolicach Wisły obok Wólki Gołębskiej.

Na pasjonatów turystyki wodnej czeka na Wiśle wiele atrakcji: spływy kajakowe, żeglowanie łodziami, wycieczki statkiem i przeprawy promami. Trasy wodnych wędrówek można ustalać dowolnie z organizatorem. W ramach spływów są organizowane także ogniska lub krótkie pobyty na brzegu poświęcone rekreacji.

### Wybrane spływy kajakowe:

1. Spływy kajakowe Wisłą org. przez firmę Aktywny Wypoczynek „Bobik” na trasie Kępa Gostecka – Kazimierz Dln., Mięciemierz – Puławy lub Kazimierz Dln. – Dęblin
2. Spływy kajakowe Wisłą org. przez firmę Mateokajaki na trasie Kazimierz Dln. – Puławy, Las Dębowy – Puławy lub Bochotnica – Puławy
3. Spływ kajakowy Wisłą organizowany przez MOSiR w Puławach dł. 35 km, trasy prowadzą przez: Janowiec – Puławy ok. 12 km, Kazimierz Dolny – Puławy ok. 12 km, Kazimierz Dolny – Dęblin ok. 32–35 km, Puławy – Dęblin ok. 20 km





Przystań motorówek



Statek dla współczesnych odkrywców



Rowerem i statkiem

## Żegluga statkami i łodziami

Statki oferują w sezonie (od połowy kwietnia do końca października) przez cały dzień rejsy na trasie Kazimierz – Puławy oraz Puławy – Kazimierz. Do dyspozycji turystów jest sześć statków: Kazimierz Wielki, Lew, Marzanna, Wiking, Pirat, z barami na pokładzie. Dwa z nich są stylizowane na statki z przeszłości. Rejsy nocne odbywają się na najstarszym w Europie tynkołowcu „Kazimierz Wielki”. Rejsy dzienne trwają około godziny. Po przepłynięciu statkiem do przystani w Janowcu na wzgórze zamkowe trzeba udać się „ciuchcią”, która przewozi turystów na przestrzeni 3 km. Można zamówić rejs statkiem na dowolnej odległości i trasie, zorganizować na statku konferencję lub bankiet, a także wycieczkę krajoznawczą.

Na Wiśle organizowana jest również żegluga ciężkimi drewnianymi łodziami historycznymi, zabierającymi po 12 osób, na czterokilometrowej trasie od przystani przy rzeczonym hotelu „Dziunia” w Kazimierzu Dolnym, w górę rzeki, do wysokości zamku w Janowcu i Krowiej Wyspy. Taki rejs trwa około godziny. Przeprawy przez Wisłę zapewniają trasy promowe z Kazimierza Dolnego do Janowca (prom „Janowiec”) oraz z Bochojnic do Nasitowa (prom „Serokomla”).

- Aktywny wypoczynek „Bobik” – sploty kajakowe, ul. Kazimierska 120, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 882 85 15 w godz. 9:00–16:00, 519 352 301, [www.bobik.fr.pl](http://www.bobik.fr.pl), [bobik@fr.pl](mailto:bobik@fr.pl)
- „Fabryka Emocji” S.C. – sploty kajakowe, ul. Filtrowa 74, 24-100 Puławy, tel. 792 469 324
- Mateokajaki, tel. 792 469 324
- MOSiR – Wypożyczalnia sprzętu pływającego, ul. Wiślana 10, 24-100 Puławy, tel. 507 632 035
- „PROM” Sp. z o.o. – przeprawa promowa promem „Janowiec” na trasie Janowiec – Kazimierz Dolny, ul. Radomska 2a, 24-123 Janowiec, tel. (81) 881 58 15 (siedziba firmy), 602 858 898 (pokład promu), 604 113 446 (Prezes Zarządu), [prom@janowiec.pl](mailto:prom@janowiec.pl)
- Prom „Serokomla”, ul. Rynek 12, 24-123 Janowiec, tel. (81) 881 52 40
- Rejsy po Wiśle – Żegluga Pasażerska Henryk Skoczek, ul. Słoneczna 39, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 01 35, [www.rejsystatkiem.com.pl](http://www.rejsystatkiem.com.pl), [z\\_pasaz@wp.pl](mailto:z_pasaz@wp.pl)
- Rejsy łodziami typu „BAT”, ul. Nadwiślańska, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 603 668 778,
- Rejsy „Batami” od przystani – Hotel na wodzie „Dziunia”



Dwa mosty nad Wisłą w Puławach

# Odpoczynek nad wodą



Wędkowanie nad stawami w Opolu Lub.



Piękna natura i czyste powietrze w Krainie Lessowych Wąwozów zachęcają do aktywnego wypoczynku nad wodą. W wielu miejscowościach powstały baseny kryte, ale najprzyjemniej spędza się czas na basenach otwartych, czasem z podgrzewaną wodą. Wykorzystuje się również naturalne zasoby wodne, tworząc kąpieliska w olbrzymich stawach lub zalewach nad rzekami, gdzie nad brzegami urządzają się piaszczyste plaże i boiska do sportowej, plażowej rekreacji. Znaczenie pływania dla zdrowia jest ogromne: poprawia ono koordynację mięśniowo-nerwową, pomaga w oddychaniu, a nade wszystko niesie ze sobą radość, warto więc polecać je wszystkim niezależnie od wieku. Przy każdym otwartym basenie w Krainie znajduje się wypożyczalnia rowerów wodnych, czasem łódek lub kajaków. Najlepszą, najbardziej równomierną opalenizną oraz kondycję fizyczną zdobywa się jednak podczas gry w piłkę plażową na wydzielonych przy akwenach wodnych boiskach.

## Kąpieliska i baseny pod gołym niebem:

- Basen letni w Zajeździe Piastowskim w Kazimierzu Dolnym (dla gości hotelowych), ul. Słoneczna 3, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 889 09 00, (81) 889 09 01, [zajazd@zajazdpiastowski.pl](mailto:zajazd@zajazdpiastowski.pl), [info@zajazdpiastowski.pl](mailto:info@zajazdpiastowski.pl)

- Baseny pod gołym niebem dla dorosłych i dzieci (4 szt.) w Rąbłowie, Rąbłów 27, Kazimierz Antoń, tel. (81) 882 55 00
- Kąpielisko miejskie – rowery wodne, kajaki, łódki, boisko do siatkówki plażowej, bar, sanitariaty, całodzienny nadzór ratowników, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, ul. Rybacka, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 25 67
- Orle Gniazdo – basen (tylko dla gości pensjonatu), siłownia, fitness (dla każdego za opłatą), ul. Kolejowa 17, Nałęczów 24-150, tel. (81) 501 61 11, 601 911 666, [www.orlegniazdo.com.pl](http://www.orlegniazdo.com.pl)
- Kompleks basenów otwartych, ul. Hauke Bosaka, 24-100 Puławy, tel. (81) 886 27 31,
- Ośrodek Oświatowo-Szkoleniowy Arkadia – basen otwarty z podgrzewaną wodą, lipiec–sierpień za opłatą, ul. Czerniawy 1, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 00 74, fax. (81) 881 00 75
- Pływalnia odkryta w Ośrodku Wypoczynkowym „PUŁAWY”, 21-100 Puławy, Wólka Profecka, tel. (81) 887 63 30
- Staw Młyński w Kluczkowicach – pole namiotowe, kemping, Kluczkowice Osiedle 17, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 31 76
- Zalew Janowice – wędkarstwo, pole namiotowe, kąpielisko, tel. 694-803-430





Tenis plażowy



Nad zalewem w Poniatojew



Rowery wodne przy Hotelu „Słowik” w Poniatojew



Basen MOSiR Puławy

- Zalew w Poniatojew naprzeciwko Hotelu „Słowik”, ul. Spacerowa 3 prowadzony przez Ośrodek Sportu i Rekreacji – otwarte kąpielisko z brodzikiem, zjeżdżalnią, boiskiem do siatkówki plażowej, placem zabaw, ul. Kraczewicka 31, 24-320 Poniatoewa, tel/fax (81) 820 42 90, [www.osirponiatowa.pl](http://www.osirponiatowa.pl)

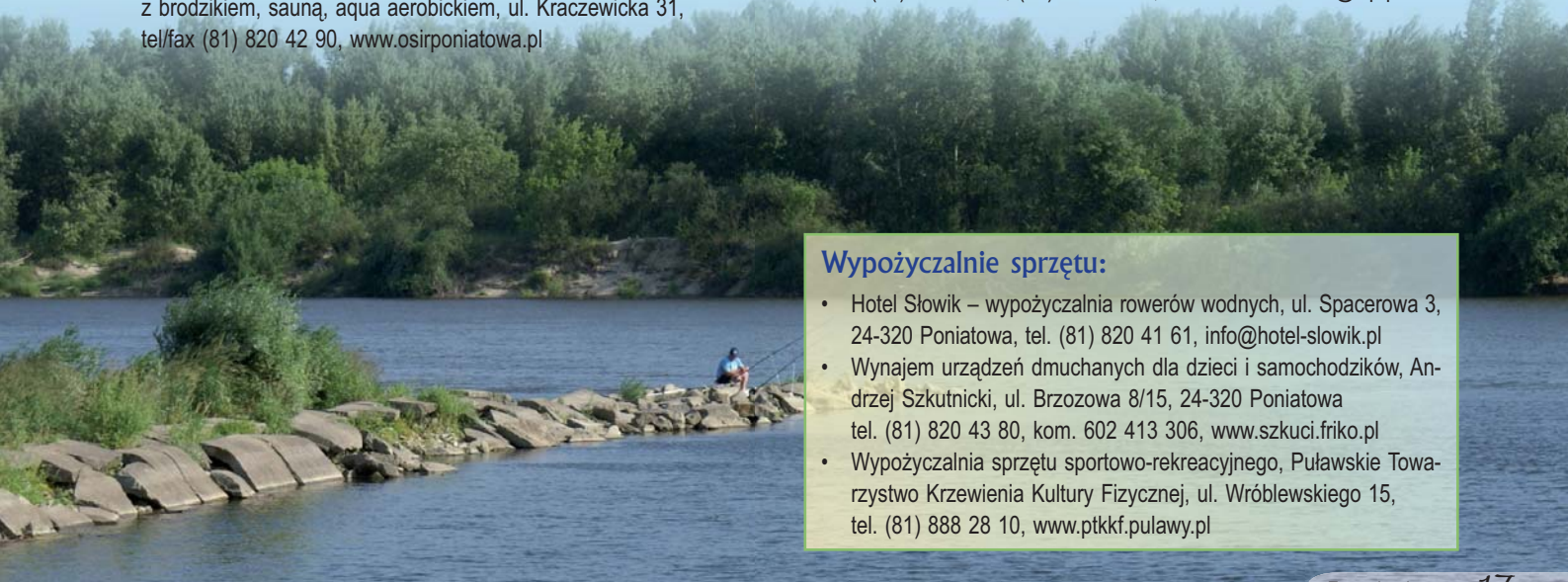
### Baseny kryte:

- „Atrium” Spa Nałęczów, al. Małachowskiego 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56 wew. 101, [www.spanaleczow.pl](http://www.spanaleczow.pl), [www.naleczow.org.pl/atrium](http://www.naleczow.org.pl/atrium)
- Bohema Spa & fitness – kryty basen, sauna i jacuzzi (dla gości hotelowych bezpłatnie, dla pozostałych za opłatą), ul. Małachowskiego 12, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 07 56, [www.villaboheema.pl](http://www.villaboheema.pl)
- Król Kazimierz – Spa, fitness, basen, ul. Puławska 86, 24-120, Kazimierz Dolny, tel. (81) 880 99 99, fax: (81) 880 98 98, [rezerwacja@krolkazimierz.pl](mailto:rezerwacja@krolkazimierz.pl)
- MOSiR Puławy – pływalnia kryta, al. Partyzantów 11, 24-100 Puławy, tel./fax (81) 886 27 31
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Poniatojew – kryta pływalnia wraz z brodzikiem, sauną, aqua aerobickiem, ul. Kraczewicka 31, tel/fax (81) 820 42 90, [www.osirponiatowa.pl](http://www.osirponiatowa.pl)

- Sanatorium Uzdrawiskowe dla Rolników, ul. Górskiego 14, 24-140 Nałęczów, infolinia 801 011 210, tel. (81) 501 47 51, fax (81) 501 47 86

Aktywny wypoczynek nad wodą warto połączyć z pasją wędkarską. Złocić smakowite ryby: szczupaki, karasie, lipienie można we wszystkich rzekach Krainy i licznych stawach naturalnych lub komercyjnych, specjalnie zarybionych.

- Cichy zakątek – staw rybny, Agnieszka Sanecka, Janowice, tel. 505 042 518, [cichyzakatek24@wp.pl](mailto:cichyzakatek24@wp.pl)
- Dolina Dziewięciu Stawów w Poniatojew, tel. do Koła PZW w Poniatojew (81) 820 44 85
- Gospodarstwo Rybackie „Pstrąg Pustelnia” – Anna Pyć, Wola Rudzka 34B/1, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 27 31, [kontakt@pstragpustelnia.pl](mailto:kontakt@pstragpustelnia.pl)
- Stanica wędkarska, Elwira i Ryszard Plewińscy, Karmanowice 131, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 53 32
- PZW w Poniatojew, ul. Młodzieżowa 2, 24-320 Poniatoewa, tel. (81) 820 44 85, (81) 820 39 48, [tomaszkazanowski@wp.pl](mailto:tomaszkazanowski@wp.pl)



### Wypożyczalnia sprzętu:

- Hotel Słowik – wypożyczalnia rowerów wodnych, ul. Spacerowa 3, 24-320 Poniatoewa, tel. (81) 820 41 61, [info@hotel-slowik.pl](mailto:info@hotel-slowik.pl)
- Wynajem urządzeń dmuchanych dla dzieci i samochodzików, Andrzej Szkutnicki, ul. Brzozowa 8/15, 24-320 Poniatoewa tel. (81) 820 43 80, kom. 602 413 306, [www.szkuci.friko.pl](http://www.szkuci.friko.pl)
- Wypożyczalnia sprzętu sportowo-rekreacyjnego, Puławskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, ul. Wróblewskiego 15, tel. (81) 888 28 10, [www.ptk kf.pulawy.pl](http://www.ptk kf.pulawy.pl)



Na padoku w Łakach



Odpoczynek na trasie

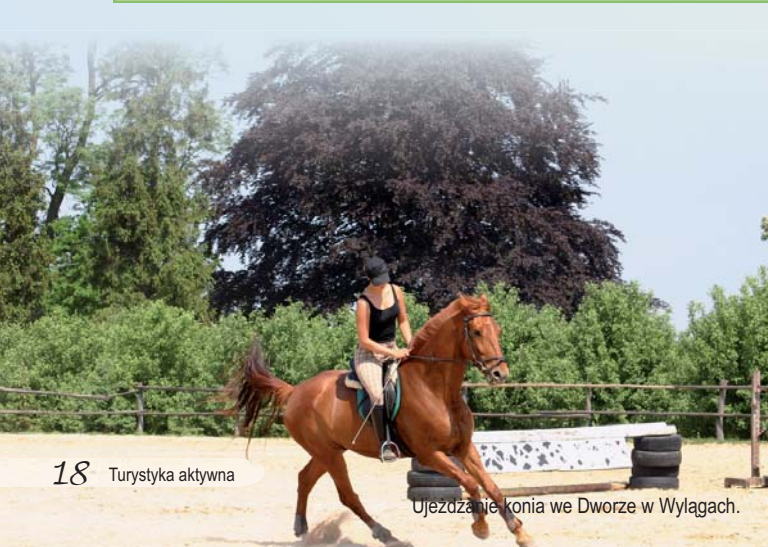


Nauka jazdy w Górnej Owczarni

- Biały Domek – sekcja sportowo-jeździecka dla początkujących, zaawansowanych i uprawiających skoki przez przeszkody, Łąki 12, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 52 97, 609 901 018, [www.szewczyk.agroturystyka.pl](http://www.szewczyk.agroturystyka.pl), [boguslawaszewczyk@wp.pl](mailto:boguslawaszewczyk@wp.pl),
  - Dwór w Wylągach – jazdy konne dla początkujących i zaawansowanych, wyjazdy w teren (Kazimierski Park Krajobrazowy) pod opieką instruktora, rajdy, pensjonat dla koni, Wylągi 43, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 00 48, [adam.gosia@wp.pl](mailto:adam.gosia@wp.pl)
  - Gospodarstwo Agroturystyczne – jazda konna, Anna Dziechciarz, Górna Owczarnia 16, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 36 49, kom. 515 334 296
  - Ośrodek Hipoterapii przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Kębłach – nauka jazdy konnej, zajęcia z hipoterapii, obozy jeździeckie Kębłach, tel. (81) 882 50 11, (81) 882 52 16,
  - Sekcja Jeździecka Poniatowa – instruktor Ewa Wosik, Kracze Rządowe 102 B, tel. prezes 608 506 009
- Jazda na koniach rekreacyjnych, sportowych i hodowlanych lub kucykach, wyjazdy konne w teren, szkolenie w skokach przez przeszkody, tel. 608 399 006, [sjponiatowa@konie.stefa.pl](mailto:sjponiatowa@konie.stefa.pl)

## W przyjaźni z koniem

Kraina Lessowych Wąwozów zapewnia miłośnikom koni wręcz idealne warunki do uprawiania turystyki konnej. Unikalnych wrażeń dostarcza jazda po malowniczych obszarach Krainy polnymi drogami, tajemniczymi jarami, wśród pachnących pól czy duktów leśnych. Ośrodki propagujące jeździectwo organizują dla zaawansowanych wycieczki, rajdy konne, obozy jeździeckie a dla początkujących naukę jazdy na koniach i kucykach. Można również skorzystać z dobrodziejstw hipoterapii, którą w Krainie zapewnia Ośrodek w Kębłach. Szczególną atrakcją dla miłośników jazdy konnej są zawody w skokach na koniach w Poniatowej organizowane przez Klub jeździecki z Poniatowej. W istniejącej tam Szkółce Jazdy Konnej można nauczyć się jazdy pod czujnym



Ujeżdżanie konia we Dworze w Wylągach.





Łatwe przyjaźnie



Oczekiwanie na turystów - na rynku w Kazimierzu Dln.



Przejażdżki bryczka po łąkach Krainy

okiem instruktora Grzegorza Wosika lub konsultanta skoków Sławomira Uchwata.

W poszukiwaniu nowych możliwości uprawiania turystyki warto wykorzystać w lecie przejażdżki bryczkami, a w zimie saniami. W kilku miejscowościach Krainy można zamówić przejażdżki po najciekawszych turystycznie trasach. Polecamy je szczególnie rodzinom z dziećmi, dla których kontakt z koniem i poznanie jego zwyczajów podczas jazdy stanie się dodatkową atrakcją. Można liczyć na barwne opowieści powożącego, wzbogacającego wiedzę turystów o lokalne legendy czy niezwykle historie. Wyprawy bryczką lub saniami są łączone z imprezami rekreacyjnymi na postojach, ogniskami lub zabawami podczas śnieżnych kuligów.

- Bryczki – Pacocha Marek, Janowiec. tel. 601 824 034
- BORT PTTK Kazimierz Dolny – organizacja rajdów, kuligów, przejażdżek bryczkami, tel. (81) 881 00 46
- BORT PTTK Puławy – org. kuligów, przejażdżek bryczkami, tel./fax (81) 886 47 56
- Gospoda w Dolinie – kuligi, przejażdżki bryczkami, Wierzchońców 43 A, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 601 801 087
- Przejażdżki bryczką – ul. Słoneczna 39a, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 882 02 07, 604 121 950
- Przejażdżki bryczkami organizowane przez Restaurację „Pod Kogutem”, ul. Brzozowa 4, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 41 50, 507 085 999
- Przejażdżki bryczkami – Mirosław Kozak – oferuje przejażdżki bryczkami, saniami, kuligi, końskie targi, tel. 603 284 995



Stadnina w Wylagach



Kuznia R. Czernieca w Wojciechowie



Kościół modrzewiowy w Wojciechowie



Pod spiczlierzem w Kazimierzu Dln.

## Turystyka motorowa z GPS i mapą

System nawigacji GPS (Global Positioning System) znany wszystkim kierowcom został wykorzystany przez LOT KLW do promowania piękna przyrody i zabytków Krainy. Program skierowany do posiadaczy cztero-kołowych wehikułów dzięki aplikacji GPS wraz z systemem komunikatów głosowych odtwarzanych przy atrakcjach turystycznych pozwala nie tylko wskazać pozycję, w jakiej się znajdujemy, ale też wyznacza trasę, sprawiając, że staje się ona atrakcyjna i urozmaicona.

Aplikację można bezpłatnie pobrać ze strony internetowej organizacji ([www.kraina.org.pl](http://www.kraina.org.pl)). Ci, którzy odbiornika GPS nie posiadają – urządzenie mogą wypożyczyć (wraz z wgraną aplikacją) w PIT przy al. Kasztanowej 2 w Nałęczowie. Na bardzo dokładnej i czytelnej mapie naniesiono ok. 100 punktów interesujących pod względem krajoznawczym wraz z informacjami głosowymi oraz tekstowymi. O zabytkach, turystycznych atrakcjach czy sławnych postaciach opowiada znany polski lektor filmowy, radiowy i telewizyjny Tomasz Knapik.

Kraina Lessowych Wąwozów obfituje w arcydzieła sztuki architektonicznej świeckiej i sakralnej, przepiękne rezydencje pałacowe dawnych rodzin magnackich i ziemiańskich, otoczone parkami z wieloma pomnikami przyrody. Kultuwyje się tu tradycje dawnego rzemiosła czy sztuki ludowej. Wiedzę o nich można zdobywać np. w muzeach, tak licznie stworzonych od czasów ks. Izabelli Czartoryskiej, pierwszej kobiety rozumiejącej potrzebę dokumentowania i upowszechniania dorobku minionych pokoleń. Istniejąca do dziś Świątynia Sybili w Puławach, budowla z 1801 r. z napisem „Przeszłość – Przyszłości” zobowiązuje do kontynuowania tej patriotycznej tradycji. Turysta zmotoryzowany w Krainie spotka się więc z bogactwem propozycji. Może wybierać między muzeami biograficzno-literackimi sławnych pisarzy (Prus, Żeromski, Kuncewiczowa), galeriami współczesnych artystów, muzeami przyrodniczymi lub regionalnymi. Będzie też musiał zmierzyć się z niespodziankami czekającymi nań np. w Muzeum Nietypowych Rowerów w Gołębju, czy jedynym w Polsce Muzeum Oświatowym. W czasie przerw w wędrowce po

szosach Krainy turysta może stać się uczestnikiem niebanalnych działań podczas warsztatów organizowanych przez pasjonatów tradycji, np. spróbuje ulepić podkowę z masy solnej w Wojciechowie, nauczy się płucać złoto w Nowym Gaju, zadziwi się umiejętnościami wojciechowskiego kowala w starej kuźni, wcieli się w jedną z postaci przełomu wieków na Majówce z Panem Prusem w Nałęczowie lub przywdzieje kostium rycerza i weźmie udział w turnieju na zamku w Janowcu.

Uprawianie turystyki aktywnej w wersji zmotoryzowanej pozwala na zainteresowanie się bogatym dziedzictwem kulinarnym Krainy, w której istnieją tradycje stołów magnackich (Czartoryscy i Firlejowie), stołów ziemiańskich (Kleniewscy, Wołk-Łaniewscy, Rostworowscy), kuchni kresowej związanej z ziemiaństwem z Kresów osiedlającym się w modnym uzdrowisku, kuchni żydowskiej oraz wyjątkowo urozmaiconej kuchni ludowej, regionalnej, będącej wyzwaniem dla prawdziwych smakoszy. Jest to propozycja dla wszystkich, bo jak twierdzi smakosz wszechczasów Anthelme Brillat-Savarin „Rozkosze stołu są przywilejem każdego wieku, każdego kraju, każdego dnia”. Tylko w kawiarniach, restauracjach i karczmach tej Krainy można napić się herbaty „Dwa księżycy” lub „Jaśminowej”, spróbować zupy sałatowej lub golonki „po wojciechowsku”, sprawdzić, jak smakuje rosół z bażanta, korona mięsna „po sadursku”, sarna w sosie wiśniowym, barszcz staropolski, pierogi staropolskie „Kapuściaki”, sum z wody z warzywami, czy królik w śmietanie z buraczkami. Prawdziwymi trofeami turystycznymi z odbytych wypraw okażą się specyficzne smakołyki Krainy: krówka i śliwka nałęczowska, Kogut z Kazimierza Dolnego, chlebowy „zamek” z Janowca. Ofertę wzbogacają nałęczowskie nalewki oraz wody mineralne: „Nałęczowianka”, „Cisowianka” oraz „Kazimierska”. Warto więc sprawdzać w napotkanych na trasie punktach gastronomicznych, czy nie natkniemy się na prawdziwe „Smaki Krainy”.

- Przejażdżki Melexem, 24-150 Nałęczów, tel. 510 218 597

# Po torach lub bezdrożach

Poszukiwacze przygód motorowych mogą znaleźć w Krainie Lessowych Wąwozów przygotowane trasy leśne lub wędrować po prawdziwych bezdrożach. Wędrówki widokowe po okolicach Kazimierza Dolnego, Bochofnicy, Rąbłowa i Nałęczowa można odbywać za pomocą samochodów terenowych przystosowanych do pokonania nawet najtrudniejszych wzniesień czy terenów podmokłych. Dużą popularnością cieszy się też jazda na quadach, maszynach, których zaletą jest prostota obsługi, dzięki czemu poruszanie się na nich wymaga jedynie krótkiego przeszkolenia oraz zachowania... zdrowego rozsądku. Do dyspozycji turystów żądnych przygód są małe i duże quady, rekreacyjne i sportowe, te ostatnie dobrze sprawdzają się zarówno na leśnych traktach, w błotnistych kąpielach, na polnej drodze, jak i na asfaltowej jezdni. Pozwalają dojechać wszędzie. Niektóre firmy przygotowują tory dla quadów, na których pokonuje się specjalne przeszkody.

## Przykładowe trasy przejazdów samochodami terenowymi i quadami rekreacyjnymi:

1. Kazimierz Dolny – Czerniawy – Albrechtówka – Za Dębem – Kazimierz Dolny Rynek
2. Kazimierz Dolny – Góry Pierwsze – Góry Drugie
3. W dwu wariantach – Wokół Kazimierza Dolnego, Bochofnicy i Wierzchniowa oraz Kazimierz Dolny – Mięćmierz – Podgórz – okolice Dąbrówki i lasy wokół Kazimierza Dolnego



- Aktywny Wypoczynek „Bobik” – quady, samochody terenowe, ul. Kazimierska 120, 24-120 Kazimierz Dolny, bobik@fr.pl, tel. 882 85 15, 602 324 440, 519 352 302
- „Fabryka Emocji” S.C. – Off-Road, quady, paintball, ul. Filtrawa 74, 24-100 Puławy tel. 792 469 324
- Gospoda w Dolinie – przejażdżki krajobrazowe autami terenowymi, quadami, Wierzchniów 43 a, tel. 605 544 605, 607 903 663, biuro@gospodawdolinie.pl
- Tor Quadów Stanisławka – ośmiokilometrowy profesjonalny tor dla quadów, motocykli crossowych i innych pojazdów terenowych. 1600 m trasy to odcinek sportowy, przeznaczony dla wyczynowców i amatorów mocnych wrażeń. Na torze organizowane są zawody dla miłośników motocyklowych szaleństw, tel. 694 888 736



Na lodowisku



Szaletstwa na skuterze śnieżnym



Na saneczkach w Puławach

## Turystyczne przyjemności zimowe

Kraina, pokryta śniegiem i lodem w czasie zimowych miesięcy, jest także okolicą atrakcyjną dla turysty. Przeistacza się w krainę wręcz baśniową, którą tworzą ośnieżone gałęzie świerków oraz krzewów, przypominających wówczas stwory z niezwykłej opowieści. W tej scenarii drewniana szopka na wyspie w nałęczowskim Parku Zdrojowym, nawiązująca w swym kształcie do specyficznej zabudowy pensjonatowej w stylu „Małej Szwajcarii”, stojące przy parkowych alejkach grupy drewnianych ludowych grajków stanowią dodatkową atrakcję, przypominając o obowiązującym w tzw. białym sezonie świątecznym nastroju.

Kuligi saniami organizowane w tym czasie pozwalają turystom przenieść się w świat znany z ekranizacji powieści Sienkiewicza. Każdy oszołomiony pędem sań, ciągnionym przez paskające konie, zachłytnący się pięknem mijanego krajobrazu może poczuć się Oleńką czy Kmicicem.

Na turystów w Krainie czekają także przyjemności sportowe. Cztery stoki w Rąbłowie, Celejowie, Parchatce i nowo otwarty w Kazimierzu do zjeżdżania na nartach, deskach snowboardowych lub sankach służą przez długie tygodnie amatorom białego szaleństwa. Warto polecić turystom znane z sezonu letniego drogi prowadzące przez wąwozy na terenie Krainy, które w innych porach roku przemierza się rowerem, a przez

które w zimie można szusować na nartach biegowych. Wiele wzniesień w różnych miejscach Krainy nadaje się do zjeżdżania na sankach. Polecamy także uprawianie jazdy na łyżwach na sztucznych lodowiskach w Puławach i Nałęczowie.

- Lodowisko na dachu – Galeria Zielona Sp. z o.o., ul. Lubelska 2, 24-100 Puławy, tel. (81) 888 09 20, fax (81) 888 55 99, [biuro@galeriazielona.pl](mailto:biuro@galeriazielona.pl)
- Lodowisko przy Atrium, Park Zdrojowy, al. Grabowa 2A, 24-150 Nałęczów
- Nartsport – wyciąg narciarski, wypożyczalnia nart, sanek, Rąbłów, tel. (81) 882 55 00, 607 560 460
- Ski-sport – wyciąg narciarski, Celejów, tel. 601 832 001
- Stacja narciarska Kazimierz – wyciąg narciarski, stok jest regularnie naśnieżany i ratrakowany oraz sztucznie oświetlony. Na miejscu znajduje się wypożyczalnia sprzętu narciarskiego oraz bar z restauracją, tel. 505 222 4
- Stok w Parchatce – wyciąg narciarski, Parchatka, tel. (81) 881 02 12, 609 64 99 44, [www.parchatka.pl](http://www.parchatka.pl), [info@parchatka.pl](mailto:info@parchatka.pl).



Na quadach w miejscnych wąwozach



W Parku Zdrojowym w Nałęczowie



Zimowy kuligi





Zimowy badmington



Noworoczny Rajd Rowerowy w Puławach

## Zimowe imprezy sportowe

**Nałęczowski Bieg Sylwestrowy** nawiązuje do biegu, zorganizowanego po raz pierwszy w świecie w 1924 r. wg pomysłu brazylijskiego dziennikarza „Gazeto Esportiva” Caspera Libero. Jest to jedyna w Europie ostatnia impreza sportowa w starym i jednocześnie pierwsza w nowym Roku.

Bieg Sylwestrowy w Nałęczowie, organizowany przez Burmistrza Nałęczowa i Nałęczowski Ośrodek Kultury, odbywa się w przepięknej scenarii ośnieżonego miasta. Trasa biegnie alejkami Parku Zdrojowego obok Pałacu Małachowskich, Domu Gotyckiego, Sanatorium „Książę Józef”, Starych Łazienek, Term Pałacowych i Pijalni w Domu Zdrojowym. Wszyscy uczestnicy biegu biegną razem, mile widziane są oryginalne stroje. Po zakończeniu imprezy i wręczeniu nagród, strudzonych zawodników czeka pyszny posiłek w „Starej Aptece” i sylwestrowe widowisko fajerkowe.

W biegu organizowanym bez względu na pogodę może wziąć udział każdy, kto ukończył 18 lat i posiada zaświadczenie lekarskie o zdolności do udziału w biegach długodystansowych. Organizatorzy przewidują udział uczestników w biegu głównym na dystansie 6700 m oraz dla wszystkich chętnych na dystansie 1677 m w różnych kategoriach wiekowych.

Każdy z uczestników dostaje przed startem koszulkę sportową i numer startowy. Dla zwycięzców w każdej z kategorii przewidziane są nagrody pieniężne i rzeczowe. Wyniki ustala profesjonalne jury. Wszyscy,

którzy ukończyli bieg, otrzymują także dyplom pamiątkowy, medal okolicznościowy oraz posiłek regeneracyjny. Uczestnicy biegu przyjeżdżają na koszt własny, pokrywają koszty ewentualnego noclegu oraz uiszczają opłatę wpisową. W nałęczowskiej imprezie pozwalającej na niebanalne spędzenie Sylwestra i powitanie Nowego Roku bierze z roku na rok coraz więcej uczestników nie tylko z kraju, ale i zagranicą.

Miłośnicy roweru mają okazję powitać w równie niezwykle sposób Nowy Rok, uczestnicząc w **Noworocznym Rajdzie Rowerowym** organizowanym na dystansie 15 km przez dyrektora MOSiR w Puławach Antoniego Rękasa. Trasy wiodą po ośnieżonych ulicach cichego w tym dniu miasta i trasach rowerowych wokół Zakładów Azotowych. Uczestnicy bardzo chwalą sobie tak oryginalną propozycję utrzymywania aktywnego i zdrowego trybu życia. Po szaleństwach długiej często nocy sylwestrowej wejście na rower stanowi nie lada wyzwanie. Uczestnicy rajdu są jednak przekonani, że warto zmierzyć się ze swoimi słabościami, próbować je przezwyciężyć. Takie spędzanie czasu niesie wiele radości i satysfakcji.

- Nałęczowski Ośrodek Kultury, al. Lipowa 6, tel. (81) 50 14 069, nok.naleczow@wp.pl, www.noknaleczow.pl
- MOSiR, al. Partyzantów 11, 24-100 Puławy tel./fax (81) 886 27 31



Na trasie Nałęczowskiego Biegu Sylwestrowego



Przelot paralotnią nad Janowcem



Nocny pokaz balonów



Start do mistrzostw balonowych w Nałęczowie



## Podniebna kraina

Niezwykłe widoki zapewnia latanie na motolotniach i paralotniach. Motolotnia to ultralekki statek powietrzny składający się ze skrzydła i podwieszono doń trójkołowego lub pływakowego wózka z 1 lub 2 miejscami siedzącymi oraz silnikiem ze śmigłem pchającym. Sterowanie motolotnią odbywa się poprzez przemieszczanie środka ciężkości i zapewnia silne przeżycia podczas powietrznego żeglowania nad wodą i wzgórzami.

Do celów rekreacyjnych używane są też paralotnie, rodzaj szybowców o miękkim płacie nośnym, niezwykle lekkie (do 3 kg), które pozwalają na zlatywanie ze szczytów czy wzniesień i pozwalają na loty nad przeszkodami. Najmniej skomplikowane są lotnie, czyli aerodyny, w której sterowanie odbywa się poprzez zmianę względnego położenia środka ciężkości pilota. Składają się ze szkieletu, poszycia (skrzydła) i uprząży mocującej pilota. Pilot zazwyczaj dokonuje rozbiegu ze wzniesienia, by unieść się w powietrzu.

- Lotnie – doskonałe warunki, organizowane prywatnie. Kierunki wiatru S, SW, SE deniwelacja 50 m, skarpa nad Wisłą w Janowcu
- Loty balonem – HardWorkers Team s.c., ul. 600-lecia 42, 24-300 Opole Lubelskie, tel. 509-185-045, tel. 693-230-787, pardyka@gmail.com
- Aeroklub Lubelski w Radawcu, Lotnisko Radawiec, 21-030 Motycz, tel. (81) 503 10 04, info@aeroklub.lublin.pl
- ZL „Uzdrowisko Nałęczów”, al. Małachowskiego 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56, fax. (81) 501 46 08, marketing@zlun.pl

# Po przygodę balonem

Niezwykłą atrakcją dla turysty aktywnego są przeloty balonem na ogrzane powietrze. Firma organizująca loty ustala punkt startowy zazwyczaj na obrzeżach parku Zdrojowego w Nałęczowie. Lot trwa zwykle godzinę, daje możliwość obserwowania z powietrza całej Krainy Lessowych Wąwozów i rozkoszowania się widokami rozpościerającymi się aż po horyzont. Loty balonem odbywają się podczas odpowiednich warunków atmosferycznych, najczęściej wcześniej rano lub przed zmierzchem. W ten sposób turyści mają niepowtarzalną okazję rozkoszować się niezapomnianymi widokami wschodów i zachodów słońca. Zdarzają się loty z niezwykle oprawą, gdy zamawiający pragnie w koszu balonu poprosić o rękę swoją towarzyszkę. Wtedy na młodych zakochanych czeka na dole butelka szampana. Turyści odbywający loty grupowo, syci wrażeń,

po wylądowaniu często zamawiają biesiadę przy ognisku. Kompleksową oprawę takich imprez zapewnia firma złożona przez dwu pasjonatów sportu balonowego, członków Aeroklubu Lubelskiego. Loty balonem to nie tylko wielkie emocje związane z unoszeniem się w powietrzu, ale też nadzwyczajna możliwość podziwiania uroków Krainy zupełnie z innej perspektywy, niedostępnej dla turysty wędrującego po ziemi.

Spragnionym podniebnych wrażeń turystom podpowiadamy przyjazd na Międzynarodowe Mistrzostwa Balonowe o Puchar SPA Nałęczów organizowane co roku przez ZL „Uzdrowisko Nałęczów” i Aeroklub Lubelski w Rudawcu. Zmaganiom konkursowym zawodników towarzyszą, tłumnie odwiedzane przez wczasowiczów, kuracjuszy i turystów, nocne pokazy balonów i prezentacje ekip lotniczych.





Skate park w Poniatojewie



Tor przeszkód w Uściążu



Na strzelnicy



Park Linowy w Kazimierzu Dln.

# Kraina dla zuchwałych

Osoby znużone wyczerpującą pracą, które potrzebują rozrywki, znajdą w Krainie Lessowych Wąwozów okazję do przeżycia niezwykłych przygód. Potężną dawkę adrenaliny zapewniają imprezy o charakterze militarnym jak paintball. Zwykle w grze udział biorą dwie drużyny, które walczą ze sobą o zdobycie flagi przeciwnika, odbijają sobie zakładników czy zdobywają różne obiekty. Dotrzeć do niej można, pokonując liczne przeszkody ustawione, np. z beczek, opon, snopków siana czy dmuchanych przedmiotów. Współpraca członków drużyn ze sobą, właściwe komunikowanie się, umiejętność podejmowania szybkich decyzji, właściwa strategia decydują o zwycięstwie. Zdecydowanie, szybkość myślenia i podejmowania decyzji, determinacja zapewniają sukces i przeżycie prawdziwej przygody. Firmy organizujące gry militarne oferują także inne atrakcje, jak rzucanie toporkiem do fotografii, strzelanie z łuków sportowych, zmagania na prawdziwej strzelnicy.

Inne przygody czekają turystów na questach, szlakach nie oznakowanych, które umożliwiają samodzielne odkrywanie dziedzictwa kulturowego miejsca. Turysta otrzymuje wierszowaną instrukcję dotyczącą planowanego przejścia z mapką oraz szkicami lub rysunkami. W instrukcji zawarte są polecenia, które umożliwiają wykonywanie różnych zadań, np. odszukanie liter na mijanych obiektach potrzebnych do odgadnięcia hasła umożliwiającego dotarcie do „skarbu”, wdrapanie się na punkt widokowy, z którego można dostrzec obiekt wskazujący dalszą drogę itp. Na końcu trasy na odkrywcę czeka skarb, czyli przygotowana w specjalnej skrzynce pieczęć skarbu, która potwierdza wykonanie zadania. Ulotki do questów można pozyskać w Nałęczowskim Ośrodku Kultury, stronie internetowej LGD „Zielony Pierścień” w Nałęczowie, Regionalnym Towa-

rzystwie Przyjaciół Wąwoznicy i miniskansenie „Wojciechosko Zagroda” w Wojciechowie. Uprawianie questingu zapewnia dobrą zabawę, moc niespodzianek na trasie, odkrycie informacji nieoficjalnych związanych z genius loci miejsca, po którym prowadzi trasa, np. legend, barwnych lokalnych historii.

W okolicach Kazimierza Dolnego, w bazie Uściąż, można uprawiać tyrolkę, wymagającą nie lada odwagi, opanowania lęku wysokości oraz znacznej siły. Polega ona na zjeździe na linie zawieszony między drzewami, czasem nawet na wysokości 15 metrów. Śmiałek zjeżdża w dół pod okiem instruktora, który pomaga wyhamować uczestnikowi zjazdu bezpiecznie na ziemi. Adrenalina gwarantowana.

W Rąbłowie na stokach narciarskich można uprawiać moutainbording, czyli zażywać letnich zjazdów na stoku na specjalnie do tego przystosowanym sprzęcie.

- Aktywny Wypoczynek „Bobik” – paintball, tyrolka, strzelnica pneumatyczna, strzelnica do strzelania z łuku, rzut toporkiem, ul. Kazimierska 120, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 503 115 414
- Klub „Snajper”, Centrum Kultury, Promocji i Turystyki, Jan Koziński, ul. Fabryczna 1, 24-320 Poniatowa, tel. 509-294-397
- Park Linowy – na terenie kompleksu hotelowego z zapleczem gastronomicznym przygotowano 3 trasy naziemne: niebieska (dla małych dzieci), czerwona (dla większych dzieci i młodzieży), czarna (dla dorosłych), ul. Krakowska 59/61, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 00 37, 607 906 699, kontakt@parkkazimierz.pl, www.parkkazimierz.pl



2.6 Turystyka aktywna

Park Linowy w Kazimierzu Dln.



Tyrolka



Paintball



Wieśka Wyprawa Odkrywców - questing



# Nadwiślańska Kolejka Wąskotorowa

Oryginalna Kolejka ma szansę stać się markowym produktem turystycznym całej Lubelszczyzny. Kolejka wąskotorowa powstała za sprawą przedsiębiorczych ziemian, rodziny Kleniewskich z Kluczkowic. Zbudowano ją w latach 1892–1893 w postaci drewnianych torów łączących folwark w Polanówce z cukrownią w Zagłobie. Wagoniki ciągnęły wówczas konie. W 1900 r. ułożono tory żelazne między folwarkiem w Brzozowej a Kępą Chotecką. Wykorzystywano wówczas 10 wagoników, 2 platformy oraz kilka koni. Intensywnie rozbudowywaną przez Kleniewskich kolejkę zniszczyli Rosjanie w czasie I wojny światowej. Po wojnie została odbudowana, a następnie przejęto ją PKP, dobudowując odcinki torów do Opolu Lubelskiego, Piotrawina i Poniatowej. Istniał wówczas także ruch osobowy na trasie między Piotrawinem a Nałęczowem. Kursowały tu luksusowe pociągi tzw. luxtorpedy. W okresie

II wojny światowej kolejka ponownie została zniszczona, odbudowano ją jednak i przywrócono ruch zarówno towarowy, jak i osobowy między Nałęczowem a Opołem Lubelskim jako Nałęczowska Kolej Dojazdowa. W 2008 r. kolejka stała się własnością powiatu opolskiego, którego urzędnicy opracowali projekt przywracający ruch turystyczny na malowniczych trasach Krainy Lessowych Wąwozów.

- Zarząd Dróg Powiatowych w Opolu Lubelskim z/s w Poniatowej, ul. Młodzieżowa 6, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 40 72, fax (81) 820 42 43, zopopole@gmail.com
- Sekcja Nadwiślańskiej Kolejki Wąskotorowej, ul. Opolska 2, 24-310 Karczmiska, tel 506 346 639





Korty MOSiR



Stadion MOSiR



Sekcja jeździecka z Poniatowej



Na kortach w Puławach

# Na sportowo

Najnowsza oferta skierowana jest do sportowców i kibiców w związku z organizowanymi na terenie Polski Mistrzostwami Europy w 2012 roku. Na terenie Krainy Lessowych Wąwozów znajduje się kilka najnowocześniejszych boisk dla młodzieży (Orlik 2012) i stadionów sportowych. Powstaje coraz więcej kortów tenisowych. O kondycję można zadbać w klubach fitness o atrakcyjnym programie.

Kraina zaprasza także sportowe grupy zorganizowane (15–20 osób) na pobyty 14 lub 10-dniowe, w czasie których można uprawiać piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę, ręczną, łucznictwo, sporty walki: zapasy, judo, taekwondo. W ramach oferty przewidziane są zajęcia w leśnym terenie lub wąwozach, polegające na budowaniu wytrzymałości niezbędnej dla sportowca. Do dyspozycji są sale gimnastyczne z przyrządami do rozwoju masy mięśniowej (atlas, ławeczka, wiosła, bieżnia z dużymi prędkościami). Sportowcy mogą skorzystać z zabiegów fizjoterapeutycznych, aquaerobicu, badań analitycznych równowagi fizjologicznej organizmu, prób wysiłkowych, diagnostyki kardiologicznej i odnowy biologicznej.

## Wybrane ośrodki i obiekty:

- Aerobic Klub Maria Drzazga, ul. Gdańska 6A, 24-100 Puławy, tel. 503 484 733
- „Athletic” Paweł Dobecki, ul. Pusta 8, 24-100 Puławy, tel. 609 609 684
- Avangarda – siłownia, fitness, joga, sauna, boks, krav maga, masaż, kosmetyka, ul. Centralna 17, 24-100 Puławy, tel. (81) 888 44 80, tel. 696 901 419, info@avangarda.pulawy.pl
- Boisko sportowe w Kazimierzu Dolnym – przy wale wiślanym, własność gminy Kazimierz
- GryFit – siłownia i fitness oraz sauna, ul. Kościuszki 17, 24-100 Puławy, tel. 512 383 111
- Kort tenisowy przy Gminnym Zespole Szkół – ogólnodostępny, ul. Szkolna 1, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 00 83
- Kort tenisowy – Zespół Szkół Nr 2, ul. Fabryczna 28, 24-300 Opole Lubelskie, tel. 504 573 657
- (MOSiR) Korty tenisowe – pięć kortów o nawierzchni ceglastej, trybuna ze 150 miejscami siedzącymi, ul. Wróblewskiego 1, 24-100 Puławy, tel. 692 189 169.
- (MOSiR) Nowy STADION SPORTOWY – płyta do rozgrywania meczów piłki nożnej, bieżnia, trybuna z ławkami, zaplecze sanitarne, ul. Hauke-Bosaka 1, 24-100 Puławy, tel. (81) 888 27 34
- Orlik 2012, ul. Paderewskiego, KS „Cisy”, al. Małachowskiego 3, 24-150 Nałęczów
- Orlik 2012, Zespół Szkół Nr 2, ul. Fabryczna 28, 24-300 Opole Lubelskie, tel. 504 573 657
- Wielofunkcyjne boisko przy Zespole Szkół w Kazimierzu Dolnym – oświetlone, możliwość wynajęcia, ul. Nadwiślańska 9, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 05 58
- Wypożyczalnia sprzętu sportowo-rekreacyjnego Puławskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, ul. Wróblewskiego 15, 24-100 Puławy, tel. (81) 888 28 10
- Zespół boisk sportowych Orlik 2012 – pomiędzy I LO im. A.J. Czartoryskiego, al. Partyzantów 15 i Zespołem Szkół Technicznych, ul. Wojska Polskiego 7, 24-100 Puławy



# Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”

## Noclegi:

- Centrum Szkoleniowo-Wypoczynkowe „Energetyk”, ul. Paderewskiego 10, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 67 00, energetyk@cswenergetyk.lublin.pl
- „Cudowny Zakątek” – dom do wynajęcia, Kębło 9, 24-160 Wąwolnica, tel. 512 371 309, rezerwacja@domdowynajecia.pl
- Domek Baby Jagi, ul 1-go Maja 22a, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 16 027, marketing@zln.pl
- Dom Pielgrzyma, ul. Zamkowa 24, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 50 04, wawolnica@diecezja.lublin.pl
- Dom Turysty PTTK „Spichlerz” i Willa Murka, ul. Krakowska 59-61, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. tel. (81) 881 00 36, 509 678 350, hotel@kazimierz.pttk.pl
- „Folwark Walencja”, ul. Góry 16, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 882 11 65, folwarkwalencja@wp.pl
- Hotel „Słowik” – Restauracja, ul. Spacerowa 3, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 41 61, info@hotel-slowik.pl
- Hotel Przepióreczka, ul. 1-go Maja 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 29, 696 056 322 rezerwacja@przepioreczka.com.pl
- Hotel Zacisze, ul. Przemysłowa 42A, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 29 72, 603 379 966, info@hotelzacisze.com.pl
- Jesienna Rezydencja, ul. Kościuszki 7, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56 w. 600, marketing@zln.pl
- Ośrodek Turystyki Zagrodowa Osada Terapeutyczno-Edukacyjna, Uściąg 114b, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 828 84 90, 604 614 639, biuro-karmann@wp.pl
- Ośrodek Wypoczynku „Natura”, ul. Poniatowskiego 40, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 52 52, 664 789 056, m.jusiak@onet.eu
- Parkowe Tarasy, ul. Andriollego 9, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 14 972, 722 207 972
- Pawilon Angielski, ul. Małachowskiego 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 14 456 w. 308, marketing@zln.pl
- Pensjonat KLIMATY, Mięćmierz 5, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 8810 329, 509 970 549, klimaty@kazimierzdolny.pl
- Pensjonat Monika, ul. Lubelska 46, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 01 56, 604 263 421, piekos.pawel@interia.pl
- Pensjonat Vincent, ul. Krakowska 11, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 08 76, 519 058 669, rezerwacje@pensjonatvincent.pl
- Pokoje Gościnne – Marianna Moszyńska, ul. Andriollego 4, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 42 96, 697 408 079
- Pokoje Gościnne „Pory Roku”, ul. Spółdzielcza 3, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 42 31, 601 481 000 poryroku@adres.pl
- Pokoje Gościnne w Domu Strażaka, ul. Poniatowskiego 12, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 51 14, 691 420 600
- Pokoje Gościnne – Zofia Zasada, ul. Andriollego 8, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 14 199, 501 560 500
- Termy Pałacowe - Nałęczowianka, ul. Paderewskiego 1a, 24-150 Nałęczów, (81) 501 44 56, marketing@zln.pl
- Wiatrakowo – pensjonat, Cholewianka 60, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 606 66 71 86, kontakt@wiatrakowo.pl
- Willa Alba, ul. 1-go Maja 11, 24-150 Nałęczów, tel. 781 498 840, alba@willaalba.pl
- Willa Anna, ul. Spółdzielcza 9, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 476 15 16, 691 233 802, willaanna9@o2.pl
- Willa „Boże Oko”, Strzelce 28b, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 51 94, 509 367 574, recepcja@prywatnesanatorium.pl

- Willa Brzozy, ul. Głęboznica 8, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 40 84, 668 127 745, oob-feniks@home.pl
- Willa Feniks, ul. Poniatowskiego 23, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 40 84, 668 127 745, oob-feniks@home.pl
- Willa Jana, ul. Partyzantów 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 45 72, 665 888 518
- Willa Kolorowa, ul. Kolejowa 13, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 42, 691 725 673, willakolorowa@op.pl
- Willa „Monika” SPA, ul. Kolejowa 37, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 51 25, 609 925 609 rezerwacja@willamonika.pl
- Willa Orle Gniazdo, ul. Kolejowa 17, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 16 111, 601 911 666, orle@o2.pl
- Willa „Pod Basztą”, ul. Tyszkiewicza 26, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 81/473 55 35, 693 150 835 info@podbaszta.pl
- Willa Samoniówka, ul. 1-go Maja 26, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 47 47, 607 507 879, samoniowka@wp.pl
- Willa Starówka, ul. Chmielewskiego 4, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 34, 506 436 119, j-psiuk@o2.pl
- Willa Uciecha, ul. 1-go Maja 22, 24-150 Nałęczów, (81) 50 15 101, marketing@zlun.pl
- Willa „u Ryszarda”, ul. Spółdzielcza 9a, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 60, 600 390 743, willauryszarda@wp.pl
- „Villa Aurelia” Hotel & SPA, Al. Lipowa 17, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 26, 508 250 242, Fax (81) 501 41 46, hotel@villaaurelia.pl
- Villa Prezydent, Uściąg 99b, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 01 56, 604 263 421, piekos.pawel.@interia.pl
- Gospodarstwo Agroturystyczne „Biały domek”, Łąki 12, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 52 97, 609 901 018 boguslawaszewczyk@wp.pl
- Gospodarstwo Agroturystyczne Bogumiła Szyszkowska, Zarzeka 63, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 54 17, 600 472 333
- Gospodarstwo Agroturystyczne Włodzimierz i Barbara Czerniec, 24-204 Wojciechów 151a, (81) 517 72 02, 607 261 556, karczmabiesiada@op.pl
- Gospodarstwo Agroturystyczne „Nad Debrzą”, Bronice 51A, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 503 71 36, 669 766 660, barbara.pawlowska1@op.pl
- Gospodarstwo agroturystyczne „Przy Wąwozie”, Karmanowice 4A, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 32 07, 609 054 893, nula-a@02.pl
- Gospodarstwo Agroturystyczne Marta Rzeszot, Kolonia Drzewce 144, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 503 72 94, 781 942 793, rzeszot@agroturystyka.pl
- Gospodarstwo Agroturystyczne Kazimierz Smaga, Kębło 30A, 24-160 Wąwolnica, tel. 698 664 631, 695 637 307, smaga.kazimierz@gmail.com
- Gospodarstwo Agroturystyczne „u Kowalowej”, 24-204 Wojciechów 153, tel. (81) 517 73 05, 665 491 022, czerniec@czerniec.pl
- Gościniec, Sadurki 27, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 17 829, 606 397 606, gosciniec@poczta.onet.pl
- Młyn Hipolit, Nowy Gaj 18A, 24-204 Wojciechów, tel. (81) 723 75 72, 505 288 292, mlynhipolit@poczta.onet.pl
- „Pod lipami”, Palikije II 100, 24-204 Wojciechów, tel. 603 996 700, podlipami100@wp.pl
- Siedlisko Gaj, Nowy Gaj 26A, 24-204 Wojciechów, tel. (81) 748 60 93, 604 190 600, dariusz@misiurek.lub.pl
- Siedlisko Lubicz, ul. Doły 24, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 882 10 49, 600 705 004 siedliskolubicz@kazimierzdolny.pl
- „Atmosfera”, ul. Batalionów Chłopskich 3, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 51 07, 608 073 381, izabela.sochaj@op.pl
- „Gajowianka”, Nowy Gaj 4a, 24-204 Wojciechów, tel. (81) 517 76 41, 665 261 385 kowalscy69@o2.pl
- Bar Restauracyjny „Tukan”, ul. 11-go Listopada 3, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 37 90

## Kwatery agroturystyczne:

## Gastronomia:



- Club Atrium, al. Grabowa 1A, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56 w. 102, marketing@zlun.pl
- Dom Przyjęć „Wołyń”, ul. Paderewskiego 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 42 71, 502 036 431
- Dom Restauracyjny „Serokomla”, ul. Rynek 12, 24-123 Janowiec, tel. (81) 881 52 40, reypol@reypol.com.pl
- Karczma Biesiada, 24-204 Wojciechów 151a, tel. (81) 517 72 02, 607 371 556, karczmabiesiada@op.pl
- Karczma Opolska, ul. Kościuszki 6, 24-300 Opole Lubelskie, tel. (81) 827 42 20, info@karczmaopolska.pl
- Kawiarnia-Galeria „Jaśminowa”, ul. Klonowa 7, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 58 50, 793 830 585, jasminowa2@jasminowa.pl
- Kawiarnia Restauracja Amperia Cafe, ul. Paderewskiego 10, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 16 701, energetyk@cswenerytyk.lublin.pl
- Kawiarnia Pałacowa, al. Małachowskich 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56 w.331, marketing@zlun.pl
- Pawilon Angielski, ul. Małachowskiego 1, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 60 27, marketing@zlun.pl
- Piwnica Smaku Pizza&Restaurant, ul. Lubelska 13, 24-300 Opole Lubelskie, tel.(81) 745 50 50, 81, 608 60 70 80, piwnicasmaku@gmail.com
- Pub – pizzeria „Rufus-Cafe”, ul. 1-go Maja 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 40 31, 603 788 233, caferufus@neostrada.pl
- Restauracja „Karczma Nałęczowska”, ul. Poniatowskiego 4, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 45 78, 509 33 44 38 karczmanaleczowska@wp.pl
- Restauracja Patataj, Kol. Bochothnica 15, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 47 01, patataj@restauracjapatataj.pl
- Restauracja „Słowik”, ul. Spacerowa 3, 24- 320 Poniatowa, tel. (81) 820 41 61, info@hotel-slowik.pl
- Stołówka w „Starej Aptece”, ul. Lipowa 4 , 24-150 Nałęczów, tel. (81)501 43 56 w.296, 691 090 185 mpardyka@wp.pl
- Termy Pałacowe, ul. Paderewskiego 1A, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56, marketing@zlun.pl

- Willa Starówka, ul. Chmielewskiego 4, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 34, 506 436 119, j-psiuk@o2.pl

## Zdrowie i uroda:

- Atrium, al. Grabowa 1A, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 44 56 w.101, marketing@zlun.pl
- Centrum Medyczne prof. Marka Masiaka NZOZ Prywatne Sanatorium, Strzelce 28B, 24-140 Nałęczów, tel. (81) 501 51 94, 509 367 574, 519 133 240, recepcja@prywatnesanatorium.pl
- Dwór Nałęczowski Vitaligs SPA, ul. Słoneczna 20, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 47 24, 607 368 400, vitaligs@vitaligs.pl
- Jaskinia Solna, ul. 1-go Maja 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 61 68, biuro@jaskinie.com
- Luxmed – Uzdrawisko Nałęczów Sp. z o.o., ul. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 60 12, info.lun@luxmednaleczow.pl
- Ośrodek Chirurgii Oka prof. Z. Zagórskiego SP. Z O.O, Al. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 50 15 798, 501 57 99, 603 490 777, ocho-naleczow@wp.pl
- Salon Beauty ul. 1-go Maja 16, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 58 88 w. 32, 501 397 198, kstudzinska1@op.pl
- Sanatorium Fortunat, ul. Kościuszki 7, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56 w. 600, marketing@zlun.pl
- Sanatorium Książę Józef, ul. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56 w. 400, marketing@zlun.pl
- Sanatorium Uzdrawiskowe dla Rolników, ul. Górskiego 14, 24-140 Nałęczów, tel. (81) 501 47 51, rolnik@sanatoria.com.pl
- Termy Pałacowe – Nałęczowianka, ul. Paderewskiego 1A, 24-150 Nałęczów, (81) 501 44 56, marketing@zlun.pl
- Stare Łazienki, AL. Grabowa 4, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56 w. 400, marketing@zlun.pl
- Szpital Kardiologiczny, ul. Górskiego 5, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 43 56 w.200, marketing@zlun.pl
- Willa „Monika” SPA, ul. Kolejowa 37, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 51 25, 609 925 609 rezerwacja@willamonika.pl

- Willa Raj Ośrodek Odnowy Biologicznej „Feniks”, ul. Lipowa 15, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 40 84, oob-feniks@home.pl
- „Villa Aurelia” Hotel & SPA, Al. Lipowa 17, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 26, 508 250 242, Fax (81) 501 41 46, hotel@villaaurelia.pl

## Atrakcje:

- Loty balonem Hardworkers Team s.c., ul. 600-lecia 42, 24-300 Opole Lubelskie, tel. 509 185 045, 693 230 787, info@hardworkers.pl
- Kuźnia Artystyczna Romana Czernieca, 24-204 Wojciechów 153, tel. (81) 517 73 05, 691 053 403, czerniec@czerniec.pl
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Partyzantów 11, 24-100 Puławy, tel. (81) 886 27 31, biuro@mosir.pulawy.pl
- Młyn Hipolit - Muzeum minerałów, Nowy Gaj 18A, 24-204 Wojciechów, tel. (81) 723 75 72, 505 288 292, mlynhipolit@poczta.onet.pl
- Muzeum Kowalstwa, Muzeum Regionalne - Gminny Ośrodek Kultury, 24-204 Wojciechów 9, tel. (81) 517 72 10, (81) 517 76 22, gok@agroturystyka.pl
- Muzeum Nietypowych Rowerów, Gołąb, ul. Puławska 1, 24-100 Puławy, tel. 601 814 527 muzeumrowerow@gmail.com
- Nałęczowski Zwierzyniec Male ZOO, ul. Kamieniak 23B, 24-150 Nałęczów, tel. 665 363 262, 695 924 854 malezoo@naleczow.com.pl
- Ośrodek NartSport – Wyciąg Narciarski, Rąblów 27, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 55 00, 502 168 054, biuro@nartsport.pl
- Szkoła Jeździecka – Bogusława Szewczyk, Łąki 12, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 52 97, 609 901 018, boguslawaszewczyk@wp.pl
- Wojciechosko Zagroda, Wojciechów Kolonia Piąta 114, 24-204 Wojciechów, tel. 695 177 327, wojciechoskozagroda@interia.pl
- Przeprawa promowa na rzece Wiśle, prom Serokomla, tel. 663 600 016, reypol@reypol.com.pl

## Samorządy:

- Urząd Gminy Janowiec, ul. Radomska 2, 24-123 Janowiec, tel. (81) 881 52 15, gmina@janowiec.pl
- Urząd Gminy Puławy, ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy, tel. (81) 887 41 21, sekretariat@pulawy.gmina.pl
- Urząd Gminy Wąwolnica, ul. Lubelska 39, 24-160 Wąwolnica, tel. (81) 882 50 01, wawolnica@woi.lublin.pl
- Urząd Gminy Wojciechów, Wojciechów 5, 24-204 Wojciechów, tel. (81) 517 72 41, info@wojciechow.pl
- Urząd Miasta Kazimierz Dolny, ul. Senatorska 5, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. (81) 881 01 12, um@umkd.pl
- Urząd Miasta Nałęczów, ul. Lipowa 3, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 45 00, um@naleczow.pl
- Urząd Miasta Puławy, ul. Lubelska 5, 24-100 Puławy, tel. (81) 880 45 00, um@um.pulawy.pl
- Urząd Miejski Opole Lubelskie, ul. Lubelska 4, 24-300 Opole Lubelskie, (81) 827 20 45, sekretariat@opolelubelskie.pl
- Urząd Miejski Poniatowa, ul. Młodzieżowa 2, 24-320 Poniatowa, tel. (81) 820 48 36, sekretariat@um.poniatowa.pl
- Starostwo Powiatowe w Puławach, ul. Królewska 19, 24-100 Puławy, tel. (81) 886 11 00, starostwo@pulawy.powiat.pl

## Inne:

- Biuro podróży „ANAS”, ul. Bernardyńska 12/10, 20-109 Lublin, tel. (81) 532 38 88, turystyka@anas.lublin.pl
- Sklep „Pod Cisami”, ul. 1-go Maja 11, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 47 06

## Członkowie wspierający:

- Bank Spółdzielczy w Nałęczowie, ul. 1-go Maja 16, 24-150 Nałęczów, tel. (81) 501 41 80, info@bsnaleczow.pl

Wydawca: Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”,  
al. Kasztanowa 2, tel. (81) 501 65 94, fax. (81) 501 65 95, e-mail: info@kraina.org.pl, www.kraina.org.pl

Tekst: Wiesława Dobrowolska-Łuszczczyńska

Zdjęcia: Marek Bartkowiak, Sławomir Białas, Jerzy Cabaj, Wiesław Czerniec, Jerzy Kobiałka, Janusz Ogiński,  
Tomasz Pączek, Antoni Rękas, Krzysztof Ryczek, Maks Skrzeczkowski, Wiesław Parzyka, Dariusz Skocz,  
Jerzy M. Sołdek, Adam Tarkowski, Krzysztof Wasilewski, Krzysztof Wójcik,  
oraz ze zbiorów Centrum Kultury Promocji i Turystyki w Poniatowej, Gminnego Ośrodka Kultury w Wojciechowie,  
Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”,  
Urzędu Miejskiego w Opolu Lubelskim i ZL „Uzdrowisko Nałęczów” S. A.

Zdjęcia na okładce:

- s. 1 Rowerowe szlaki Krainy, fot Antoni Rękas
- s. 2 Mapa Krainy Lessowych Wąwozów oraz Mapa Polski, oprac. Grzegorz Jaworski
- s. 3 Makowe pole w Krainie, fot. Antoni Rękas
- s. 4 Rowerowa wycieczka rodzinna w wąwozie, fot. Antoni Rękas

Redakcja: Wiesława Dobrowolska-Łuszczczyńska

Współpraca: Katarzyna Kucaba

Opracowanie graficzne i skład: Anna Dzwonkowska-Pucia

Folder wydano w ramach projektu „Kampania promocyjna Krainy Lessowych Wąwozów”

Koordynator projektu: Wiesław Czerniec

Druk:

DRONA Sp. z o.o.

ul. Janiszowska 9, 02-264 Warszawa

tel. (22) 846 17 48,

e-mail: drona@onet.eu,

www.drona.com.pl

Nakład: 12 000 egz.

Nałęczów 2011



## Twój pomysł, europejskie pieniądze



**PROGRAM  
REGIONALNY**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZTWO  
LUBELSKIE

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO



Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego  
w ramach Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2007–2013

Egzemplarz bezpłatny