

ZIMA NA DOLNYM ŚLĄSKU



DOLNY ŚLĄSK



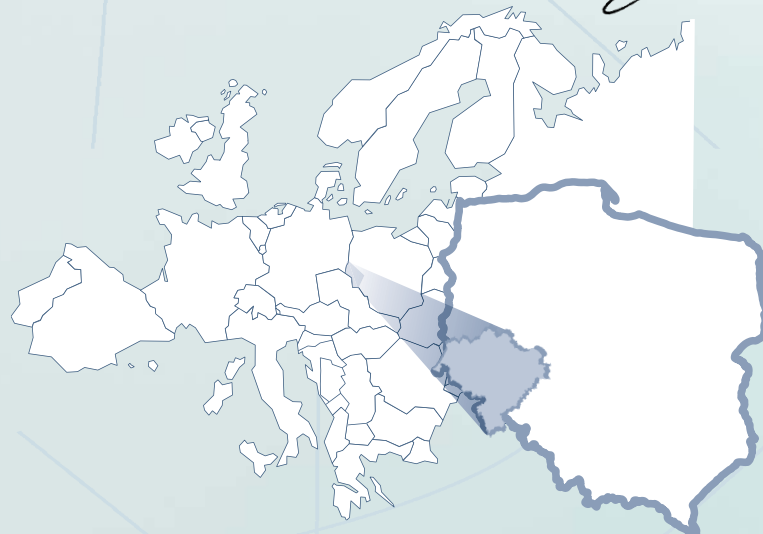
Oddaję do Państwa dyspozycji zimowy informator turystyczny, który będzie zachęcał do zimowych przyjazdów na Dolny Śląsk. Ukazuje możliwości aktywnego wypoczynku oraz ułatwi wybór odpowiedniej oferty. Myślę, że jest ona na tyle bogata i ciekawa, iż zadowoli nawet najbardziej wymagających, szczególnie, że jest kierowana do szerokiego grona turystów, wśród których znajdują się rodziny z dziećmi, osoby niepełnosprawne oraz zaawansowani sportowcy.

Wyrażam gorącą nadzieję, że wiele osób skorzysta z tego informatora i odkryje Dolny Śląsk z innej, zimowej, aktywnej i przyjaznej strony.

Z serdecznymi pozdrowieniami

Radosław Mołoń

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego



Niemcy

Dolny Śląsk położony jest w południowo-zachodniej części Polski. Region charakteryzuje się urozmaiconą rzeźbą terenu i specyficznym klimatem. Ponadto kryje w sobie niezliczone walory przyrodnicze i turystyczne. Na Dolnym Śląsku można podziwiać górskie wodospady, leniwie płynące rzeki oraz bagna będące domem dla ptactwa wodnego. Obszar łączy w sobie elementy dzikiej przyrody z cywilizacją.

Stolica Dolnego Śląska – Wrocław, położona nad Odrą, szczyci się ponad tysiącletnią tradycją. Słynie z oferty renomowanych uczelni, międzynarodowych festiwali i wyjątkowych spektakli operowych. Inne miasta Dolnego Śląska nie pozostają w tyle – przyciągają bogactwem lokalnych zabytków, folklorem i imprezami kulturalnymi.

W regionie krąży wiele legend, a podziemia, lochy i fortyfikacje pełne są szyfrów i tajemnic. Ziemia Dolnośląska obfituje w liczne minerały oraz źródła mające dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Powietrze przesycone jest zapachem borów sosnowych, kwitnących wiosną rzepaków, akacji oraz lip. Region zachwyca swoim pięknem o każdej porze roku. Atrakcją dla turystów są dwa parki narodowe oraz wiele parków krajobrazowych. Karkonosze z malowniczymi miasteczkami u stóp, Błędne Skały w Górach Stołowych, Sokoliki, tajemnicza góra Ślęza, zapraszają na szlaki turystyczne. W górach królują sporty zimowe, ale można uprawiać tu również mountainbike, rafting, wspinaczkę, przeprawy przez mosty linowe, bungee jumping oraz loty widokowe na paralotni i szybowcu. Niziny zaś kuszą licznymi szlakami rowerowymi, jazdą konną, kajakami oraz żeglarstwem.

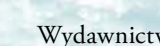
ZIMA NA DOLNYM ŚLĄSKU

Dolny Śląsk jest jednym z najcieplejszych obszarów w Polsce, jednak górskie miejscowości, leżące na południowych krańcach regionu, w sezonie zimowym przyciągają turystów bogatą ofertą turystyczną. Pokrywa śnieżna utrzymuje się tu przez cały sezon, a z przedwczesną odwilżą radzą sobie instalacje sztucznego zaśnieżania, będące standardem we wszystkich narciarskich kurortach. Na amatorów zimowego szaleństwa czekają liczne atrakcje turystyczne i imprezy, a przede wszystkim świetnie przygotowane wyciągi i trasy narciarskie. Do najpopularniejszych ośrodków sportów zimowych zaliczyć można m.in. Karpacz, Szklarską Porębę, Świeradów-Zdrój, Zieloniec oraz miejscowości położone w pasmach Gór Sowich (Jugów, Sokolec, Rzeczkę) i Masywie Śnieżnika.



LEGENDA

- Drogi główne
- Autostrady
- Koleje
- Miejscowości
- Lasy
- Rzeki i jeziora
- Zimowe centra rekreacyjne
- Uzdrowiska
- Baseny i aquaparki
- Lodowiska



Wydawnictwo finansowane przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego
 Wykonawca: Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich PROGRES
 Foto: Stanisław Francuz, Marcin Francuz, Andrzej Kopystyński
 Na stronie Świeradów Zdrój: zdjęcie gondoli W. Biernat, zdjęcie nocne T. Chmielowiec
 Teksty: Katarzyna Kula
 Korekta: Grażyna Francuz
 Ocena merytoryczna: Leszek Łyszczarek, Stanisław Francuz
 Projekt i opracowanie graficzne: Andrzej Duliba

ŚWIERADÓW ZDRÓJ

europa • polen • niederschlesien europa • pol

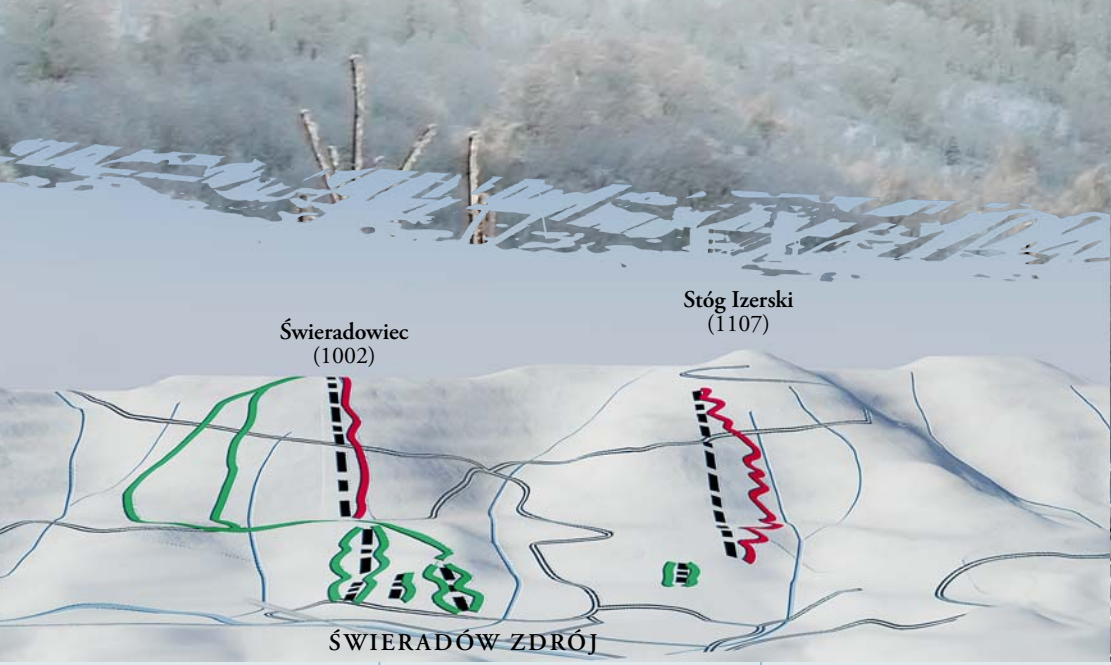
europa • polen • dolni slezsko • europa • polska • dolni

Świeradów Zdrój to miejscowość uzdrowiskowa położona w Górach Izerskich na krańcu Sudetów Zachodnich w dolinie rzeki Kwisy na wysokości 450–650 m n.p.m. Świeradów Zdrój jest kurortem o długiej i bogatej tradycji. Znajdują się tu źródła wód mineralnych i radonowych oraz złoża borowiny. Do ciekawszych zabytków w Świeradowie Zdroju zaliczyć można: Dom Zdrojowy z końca XIX w. (z 45 metrową wieżą zegarową oraz, najdłuższą w Sudetach, 80-metrową halą spacerową), Czarczi Młyn (powstały 1890 r., zawierający oryginalne wyposażenia z czasu budowy), a także neogotycki kościół pw. Św. Józefa. W mieście warto również zwiedzić park zdrojowy z okazami azalii i rododendronów oraz pijalnię wód mineralnych.

W Świeradowie znajdują się schroniska, m.in. „Chatka Górzystów” (dawniej szkoła ewangelicka), czy schronisko na „Stogu Izerskim” (powstałe w 1924 r., utrzymane w stylu śląsko-łużyckim). Bardziej wymagający turyści mogą odwiedzić rezydencję „Marzenie” zbudowaną w 1901 r., z inicjatywy Juliusza Pintscha z Berlina.

Co roku w sezonie zimowym Świeradów Zdrój odwiedza ogromna liczba turystów. Tutejszy klimat i ukształtowanie terenu przyciągają gości z Polski i z zagranicy. Doskonale przygotowane trasy narciarskie i wyciągi gwarantują miłośnikom sportów zimowych wielogodzinny, aktywny wypoczynek. Największą atrakcją dla narciarzy jest nowoczesna Kolej Gondolowa, której długość wynosi aż 2172 m. W Świeradowie Zdroju działają również szkoły narciarskie, dzięki którym amatorzy narciarstwa mogą podnosić swoje umiejętności na stoku.

Miejscowość posiada rozbudowaną bazę noclegową i gastronomiczną. Przyjezdni po całonocnym, zimowym szaleństwie mogą odpocząć i zrelaksować się w licznych obiektach SPA.



wyciągi narciarskie

- „Bajtek”: długość: 60 m
- „Bambino-Ski”: długość wyciągu: 120 m
- „Barbara”: długość wyciągu: 150 m
- „Izery”: długość wyciągu: 530 m
- „Kamieniec”: Długość wyciągu: 460 m
- „Kolej gondolowa”: długość: 2171 m
- „Malinowy Dwór”: długość wyciągu: 250 m

informacja turystyczna

ul. Zdrojowa 10, 59-850 Świeradów Zdrój
tel. +48 75 781 63 50
www.swieradowzdroj.pl



warto zwiedzić

- 1 Zamek śląskich legend - Pławna • 2 Bogatynia • 3 Zgorzelec • 4 Lubań • 5 Jelenia Góra • 6 Zamek Świecie • 7 Zapora w Leśnej • 8 Zapora w Złotnikach • 9 Gryfów Śląski • 10 Zamek Czocha •

SZKLARSKA PORĘBA

Szklarska Poręba położona jest w powiecie jeleniogórskim w dolinie rzeki Kamiennej na wysokości 440–886 m n.p.m. Miejscowość od południa rozciąga się na stokach Karkonoszy (Szrenica – 1362 m n.p.m.), od północy sięga Gór Izerskich, zaś od wschodu Pogórza Karkonoskiego. Podzielona jest na Szklarską Porębę Dolną, Średnią i Górną. Najwyżej położoną dzielnicą Szklarskiej Poręby Górnej są Jakuszyce, gdzie znajduje się przejście graniczne z Czechami.

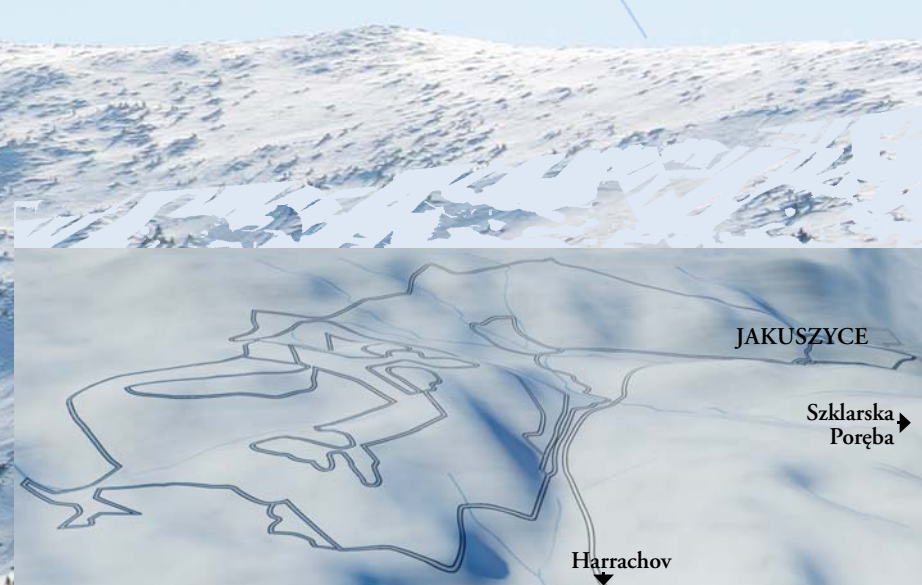
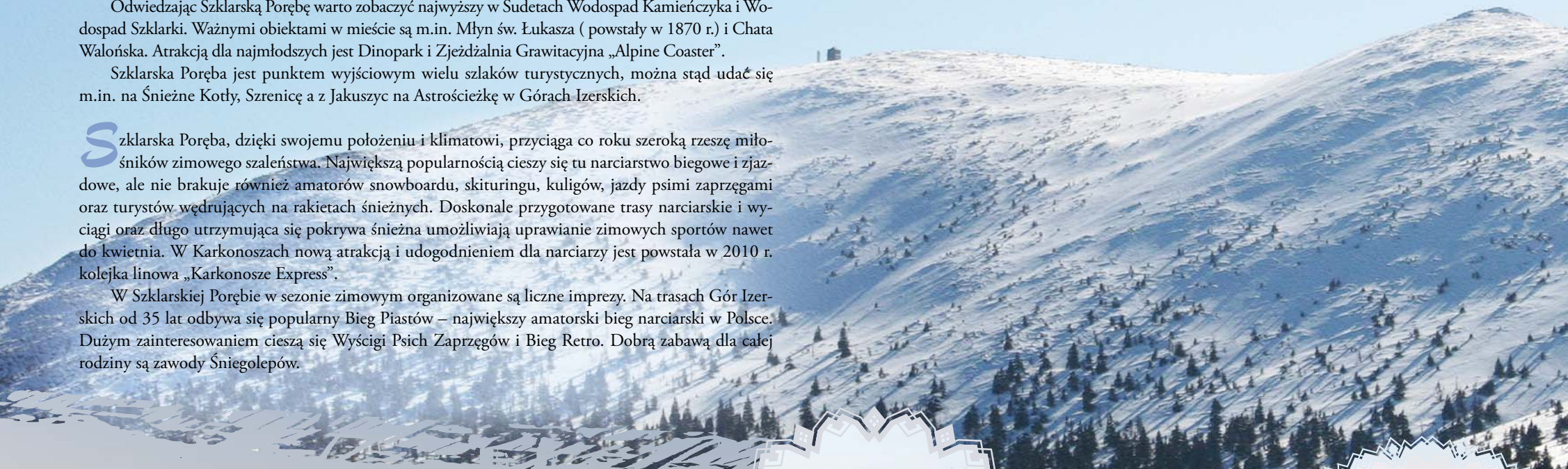
Odwiedzając Szklarską Porębę warto zobaczyć najwyższy w Sudetach Wodospad Kamieńczyka i Wodospad Szklarki. Ważnymi obiektami w mieście są m.in. Młyn św. Łukasza (powstały w 1870 r.) i Chata Walońska. Atrakcją dla najmłodszych jest Dinopark i Zjeżdżalnia Grawitacyjna „Alpine Coaster”.

Szklarska Poręba jest punktem wyjściowym wielu szlaków turystycznych, można stąd udać się m.in. na Śnieżne Kotły, Szrenicę a z Jakuszyce na Astrościeżkę w Górach Izerskich.

Szklarska Poręba, dzięki swojemu położeniu i klimatowi, przyciąga co roku szeroką rzeszę miłośników zimowego szaleństwa. Największą popularnością cieszy się tu narciarstwo biegowe i zjazdowe, ale nie brakuje również amatorów snowboardu, skituringu, kuligów, jazdy psimi zaprzęgami oraz turystów wędrujących na raketach śnieżnych. Doskonale przygotowane trasy narciarskie i wyciągi oraz długo utrzymująca się pokrywa śnieżna umożliwiają uprawianie zimowych sportów nawet do kwietnia. W Karkonoszach nową atrakcją i udogodnieniem dla narciarzy jest powstała w 2010 r. kolejka linowa „Karkonosze Express”.

W Szklarskiej Porębie w sezonie zimowym organizowane są liczne imprezy. Na trasach Gór Izerskich od 35 lat odbywa się popularny Bieg Piastów – największy amatorski bieg narciarski w Polsce. Dużym zainteresowaniem cieszą się Wyciągi Psich Zaprzęgów i Bieg Retro. Dobrą zabawą dla całej rodziny są zawody Śniegolepów.

JAKUSZYCE



wydarzenia

- Puchar „Łabskiego” w narciarstwie zjazdowym
- Mistrzostwa Szkół Podstawowych w narciarstwie zjazdowym i snowboardzie
- Mistrzostwa Przedszkolaków w narciarstwie zjazdowym
- Turniej Czterech Stoków – zawody narciarskie dla dzieci
- Sudecka Młodzieżowa Liga sportowa – zawody w narciarstwie zjazdowym
- Babiniec Night Jam Session – zawody freestyle w snowboardzie i narciarstwie
- Puchar Radiowej Trójki w Narciarstwie Zjazdowym
- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Sportach Zimowych
- Gwiazdy na Śniegu – gwiazdy polskiego showbiznesu na stokach SKIARENY Szrenica
- Puchar Burmistrza Szklarskiej Poręby w Narciarstwie Zjazdowym i Snowboardzie
- Memoriał im. Egona Myśliwca w Narciarstwie Zjazdowym
- Mistrzostwa Polski Amatorów w Rzeźbie ze Śniegu „Śniegolepy”
- „Bieg Piastów”
- „Wyciąg retro”

wyciągi narciarskie

- „Kolej Linowa „Karkonosz – Express” długość: 2.393 m
- Kolej Linowa „Szrenica” I sekcja długość: 1417 m
- Wyciąg narciarski „Hala Szrenicka” długość: 636 m
- Wyciąg narciarski „Ściana” długość: 1390 m

POZOSTAŁE WYCIĄGI

- Wyciąg długość: 200 m
- Szkoła Narciarska Marcin Gorayski dwa wyciągi o długości 120 m
- Snowpark – wyciąg narciarski długość: 290 m
- Biała Polana długość: 170 m
- Wyciąg orczykowy „Przy Potoku Kamieńczyk” długość: 170 m
- Wyciąg orczykowy „MARATON”

TRASY ZJAZDOWE

- Trasa zjazdowa „FIS” długość: 2000 m
- Nartostrada „LOLOBRYGIDA” długość: 4400 m
- Nartostrada „ŚNIEŻYNKA” długość: 2080 m
- Nartostrada „PUCHATEK” Długość: 1470 m
- Stok slalomowy „HALA SZRENICKA” długość: 650 m

informacja turystyczna

ul. Jedności Narodowej 1a, 58-580 Szklarska Poręba
tel. +48 75 754 77 40
it@szklarskaporeba.pl



warto zwiedzić

- Świeradów Zdrój • 1 Jelenia Góra • 2 Wodospad Kamieńczyka • 3 Wodospad Szklarki • 4 Szklarska Poręba • 5 Zamek Chojnik • Karkonosze • 6 Cieplice Zdrój • 7 Dom braci Hauptmannów •

KARPACZ

Karpacz to miejscowość wypoczynkowa położona w Karkonoszach w dolinie Łomnicy u podnóża Śnieżki na wysokości 480–885 m n.p.m. W XV w. stanowił osadę leśną, był jednocześnie miejscem odwiedzanym przez poszukiwaczy szlachetnych kruszców i kamieni. Z upływem czasu teren przekształcił się w osadę pasterską, a w XVII i XIX w. zasłynął z produkcji leków przez tzw. „laborantów”.

Karpacz przez swoją lokalizację i ukształtowanie terenu stanowi punkt wyjściowy dla licznych szlaków turystycznych. Znanym zabytkiem jest drewniany kościółek Wang powstały na przełomie XII/XIII wieku w Norwegii, a w 1842 r. przeniesiony do Karpacza.

W Karpaczu warto zobaczyć Muzeum Lalek ze zbiorami H. Tomaszewskiego oraz otwarte w 1974 r. Muzeum Sportu i Turystyki, gdzie odwiedzający mogą lepiej poznać historię miasta i okolic. Atrakcyjnym miejscem dla dzieci jest położone niedaleko Karpacza miasteczko westernowe – „Westerncity”.

Karpacz jest wymarzonym miejscem dla sympatyków sportów zimowych. Liczne trasy narciarskie i wyciągi na stokach Karkonoszy oraz wypożyczalnie sprzętu sportowego umożliwiają turystom uprawianie narciarstwa biegowego i zjazdowego. Dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród dzieci, cieszy się Snowtubing, czyli zjazdy na pontonach. Amatorzy skituringu i wędrowek w raketach śnieżnych również znajdują tu coś dla siebie. Uwagę turystów przyciąga skocznia narciarska „Orlinek”, na której organizowane są krajowe i międzynarodowe zawody w skokach. Karpacz jest miejscem, gdzie w sezonie zimowym na turystów czeka wiele imprez i atrakcji.



KARPACZ

wyciągi narciarskie

- „Baby-Lift” długość: 80 m
- „Bambino – Ski” długość: 100 m
- Centrum Rekr. Aktywnej Pod Śnieżką długość: 135 m
- „Czarodziejski Dywan” długość: 66 m
- „Jumbo” długość: 124 m
- „Karpatka I” długość: 350 m
- „Karpatka II” długość: 350 m
- „Karpatka – Panorama” długość: 310 m
- „Kolorowa I” długość: 370 m
- „Kolorowa II” długość: 100 m
- KOMPLEKS NARCIARSKI „KOPA”: www.kopa.com.pl**
- „Euro” długość: 705 m
- „Grosik” długość: 863 m
- „Jan” długość: 418 m
- „Liczykrupa” długość: 924 m
- „Lodowiec” długość: 180 m
- „Lodowiec-Bobo” długość: 164 m
- „Łosiówka” długość: 110 m
- „Maciuś I” długość: 177 m
- „Michalek” długość: 200 m
- „Orlinek” długość: 130 m
- „Pod Wangiem” długość: 350 m
- „Relaks” długość: 273 m
- „Snowtubing” długość: 100 m
- „Stok Rodzinny” długość: 150 m
- „Liczyrzepa” długość: 846 m
- „Zbyszek” długość: 2229 m
- „Złotówka” długość: 747 m

informacja turystyczna referat promocji miasta

ul. Konstytucji 3 Maja 25, 58-540 Karpacz
tel. +48 75 761 97 16, +48 75 761 86 05, it@karpacz.eu

wydarzenia

„Rodzinny Zjazd Gwiazd” „Puchar Samotni” (marzec) Zjazd na Byle Czym



1 2 3 4 5 6 7 8 9

- Świątynia Wang
- Pałac pałac Paulinum
- Pałac Wojanów
- Pałac Łomnica
- Cyrkland w Miłkowie
- Pałac Stanisław
- Westerncity
- Dom tyrolski
- Pałac Dwór Czarne
- Śnieżka

warto zwiedzić

- 1 Świątynia Wang • 2 Śnieżka • Karkonosze • 3 Westerncity • 4 Pałac Stanisław • 5 Pałac Łomnica • 6 Pałac Wojanów • Pałac Mysłakowice • 7 Pałac Paulinum • 8 Cyrkland w Miłkowie • 9 Pałac Dwór Czarne

KOWARY

europa • polen • lower silesia • europa • polska • dolny śląsk

europa • polen • nie

Kowary położone są w dolinie między Karkonoszami i Rudawami Janowickimi na wysokości 420–1266 m n.p.m. Miasto było niegdyś osadą górniczą i ośrodkiem wydobywania rud żelaza. Stopniowo rozwijało się tu kowalstwo i tkactwo. W XIX w. miejscowość zyskała ze swoich walorów uzdrowiskowych wykorzystywanych w leczeniu gruźlicy, chorób dróg oddechowych oraz schorzeń narządów wewnętrznych. Obecnie panują tu idealne warunki do uprawiania paralotniarstwa, jazdy konnej, narciarstwa biegowego, zjazdowego, turystyki rowerowej i pieszej.

W Kowarach mieści się podziemna trasa turystyczna dawnej kopalni uranu tzw. Sztolnie. Ważne zabytki to: gotycki, obronny kościół Najświętszej Marii Panny, Pałac „Nowy Dwór” z XVI w., pałacyk Ciszyca oraz Pałac Miejski „Smyrna” (z XVIII w.). Na terenie należącym dawniej do Fabryki Dywanów, znajduje się „Park Miniatur Zabytków Dolnego Śląska”.

W Kowarach panują idealne warunki do uprawiania narciarstwa biegowego. Na terenie pomiędzy Przełęczą Okraj, Podgórzem i Krzaczną powstała sieć Kowarskich Szlaków Narciarstwa Biegowego. Każdego roku trasy przygotowywane są tak, aby zapewnić komfort i bezpieczeństwo najbardziej wymagającym turystom.

W miejscowości organizowane są „Międzynarodowe Zjazdy Saniami Rogatymi”, które odbywają się na pograniczu polsko-czeskim. Projekt ma na celu wykorzystanie i spopularyzowanie okolicznych walorów turystycznych. Jego zadaniem jest również podtrzymanie więzi i tradycji obu krajów.



trasy biegowe

Przełęcz Okraj – Kowary

informacja turystyczna

ul. 1 Maja 1a, 58-530 Kowary
tel. +48 75 718 24 89
turystyka@kowary.pl
www.kowary.pl

wydarzenia

- Najazd Św. Mikołajów na Kowary (grudzień)
- Biesiada Barbórkowa (grudzień)
- Liga Śni Rogatych (grudzień–marzec)
- Marsz na Trutnov (luty)
- Międzynarodowe Zjazdy Saniami Rogatymi (marzec)



warto zwiedzić

- 1 Sztolnie kowarskie
- 2 Park miniatur
- 3 Starówka Kowarska

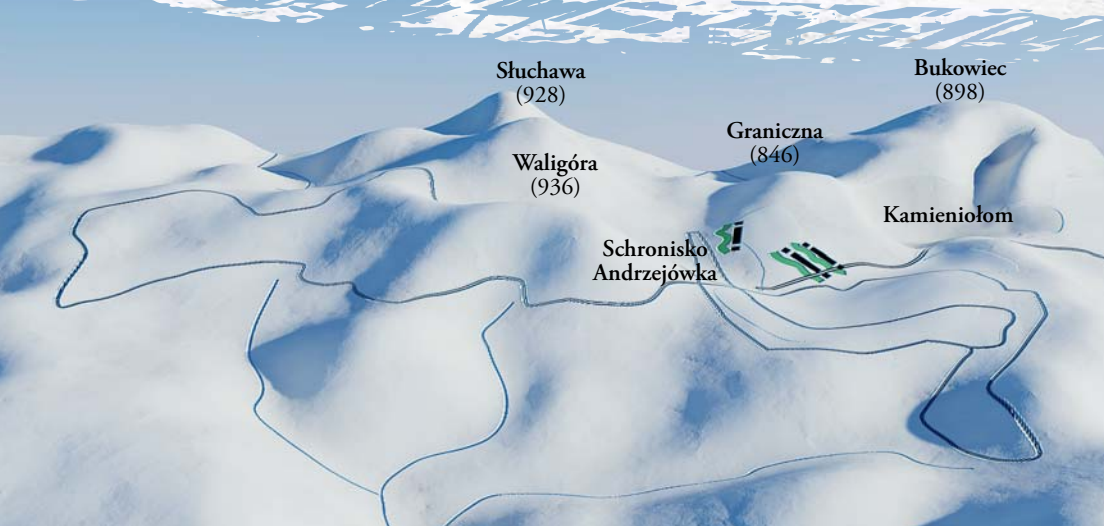
- 4 Kościół parafialny
- 5 Karkonosze

- Karkonosze
- Sztolnie kowarskie
- Kowary
- Park miniatur
- Starówka Kowarska
- Kościół parafialny

ZIEMIA WAŁBRZYSKA I KAMIENNOGÓRSKA

Ziemia Wałbrzyska i Kamiennogórska słynie z licznych tras biegowych i zjazdowych. W sezonie zimowym obfituje w liczne atrakcje. Jedną z nich jest rozgrywany od 1978 r. „Bieg Gwarków”. Pierwsze zawody odbyły się na trasach wokół popularnego schroniska „Andrzejówka” w Rybnicy Leśnej nieopodal Wałbrzycha.

W miejscowości Boguszów-Gorce położonej pomiędzy masywami Gór Wałbrzyskich i Gór Kamiennych na wysokościach 450-650 m n.p.m., znajduje się góra Dzikowiec. Obiekt położony jest w masywie Dzikowca Wielkiego i Lesistej Wielkiej. Powstały tutaj trasy narciarstwa biegowego i zjazdowego (m.in. stok narciarski o dł. 830 m i kącie nachylenia 40 %). Atrakcją jest kolej linowa czynna przez cały rok.



Trasy narciarskie w okolicach Andrzejówki i Waligóry

wyciągi narciarskie

„Gwarek” długość wyciągu 360 m
„Góra Dzikowiec” długość wyciągu 780 m

trasy biegowe

– Okolice Andrzejówki i Waligóry
– Stok na Dzikowcu:
Trasa Biegowa „Stasia” – długość pętli 600m
Trasa Biegowa „Rycerska” – długość pętli 900m
Trasa Biegowa „Dzika” – długość pętli 2000m

informacja turystyczna

Rynek 9, 58-300 Wałbrzych
tel. +48 74 666 60 68
cit@um.walbrzych.pl, www.cit.walbrzych.pl



warto zwiedzić

• 1 Kamienna Góra • 2 Krzeszów • 3 Chelmsko • 4 Zamek Bolków • 5 Zamek Świny • 6 Zamek Książ • 7 Wałbrzych • 8 Szczawno Zdrój •

GÓRY SOWIE

Góry Sowie rozciągają się na przestrzeni 26 km, od doliny rzeki Bystrzycy po Przełęcz Srebrną. Są porośnięte lasami, a liczne polany i poręby dają możliwość podziwiania rozległych połaci Sudetów, Przedgórze Sudeckiego, Niziny Śląskiej i Masywu Ślęży. Najwyższym wzniesieniem Gór Sowich jest Wielka Sowa (1015 m n.p.m.). Na jej szczycie znajduje się zbudowana w 1885 r. kamienna, 30-metrowa wieża widokowa, z której rozpościera się widok na całe Sudety i Nizinę Śląską. Znaczną część gór zajmuje park krajobrazowy, w którym dominują świerki i buki. Na terenie parku mieści się rezerwat leśny „Bukowa Kalenica” z okazami będących pod ochroną buków typu górskiego. W rezerwacie żyje ok. 100 sztuk muflonów – rzadko występujących w Polsce przedstawicieli dzikich owiec.

W sezonie zimowym warto udać się w Góry Sowie. Panujący tu klimat i rzeźba terenu gwarantują idealne warunki do aktywnego spędzania wolnego czasu. Ośrodek Sportów Zimowych w Jugowie przeżywa co roku prawdziwy najazd narciarzy i turystów. „Jugów Park” powstał na bazie dawnego stoku i wyciągu przy schronisku „Zygmuntówka”.

W okolicach sąsiadujących ze sobą miejscowości: Sokolca i Rzeczką, niedaleko Przełęczy Sokolej, znajduje się kilka wyciągów i świetnie przygotowanych tras narciarskich. Z kolei w Przełęczy Srebrnej, położonej pomiędzy Górami Sowimi i Górami Bardzkimi, utworzono trasy narciarstwa biegowego. Warto też wybrać się do Potoczka a stąd wyciągiem na Wielką Sowę.



wyciągi narciarskie

Ośrodek Narciarski Jugów Park
Rymarz
Basterek
Wielka Sowa: długość wyciągu: 520m

Sokolec - Rzeczką
Górnik 1, 2: długość wyciągu: 520m.
Górnik 3: długość wyciągu: 380m.
Górnik 4: długość wyciągu: 540m.
Sokół: długość wyciągu: 500m.

informacja turystyczna

Rynek 9, 58-300 Wałbrzych
tel. +48 74 666 60 68, cit@um.walbrzych.pl, www.cit.walbrzych.pl



warto zwiedzić

• 1 Twierdza Srebrnogórska • 2 Kopalnia w Nowej Rudzie • 3 Zamek Grodno • 4 Sztolnie Walim • 5 Pałac Jedlina • 6 Sztolnie Osówka • 7 Kalenica • 8 Krzyżowa • 9 Zapora w Lubachowie •

ZIELENIEC-DUSZNIKI ZDRÓJ

Duszniki-Zdrój są idealnym miejscem wypoczynkowym dla narciarzy i wielbicieli zimowych atrakcji. Szczególne obciążenie w sezonie zimowym przeżywa Zieleniec, będący dzielnicą Dusznik Zdroju. Położony jest w paśmie Gór Orlickich na wysokości 950 m n.p.m. Specyficzny mikroklimat gwarantuje utrzymywanie się pokrywy śnieżnej przez ok. 150 dni w roku. Turyści mogą tu korzystać ze świetnie przygotowanych wyciągów i tras narciarskich o różnym stopniu trudności. W ofercie znajdują się też trasy dla snowboardzistów i narciarzy uprawiających freestyle, a także pełnowymiarowa rynna (halfpipe) i snowpark.

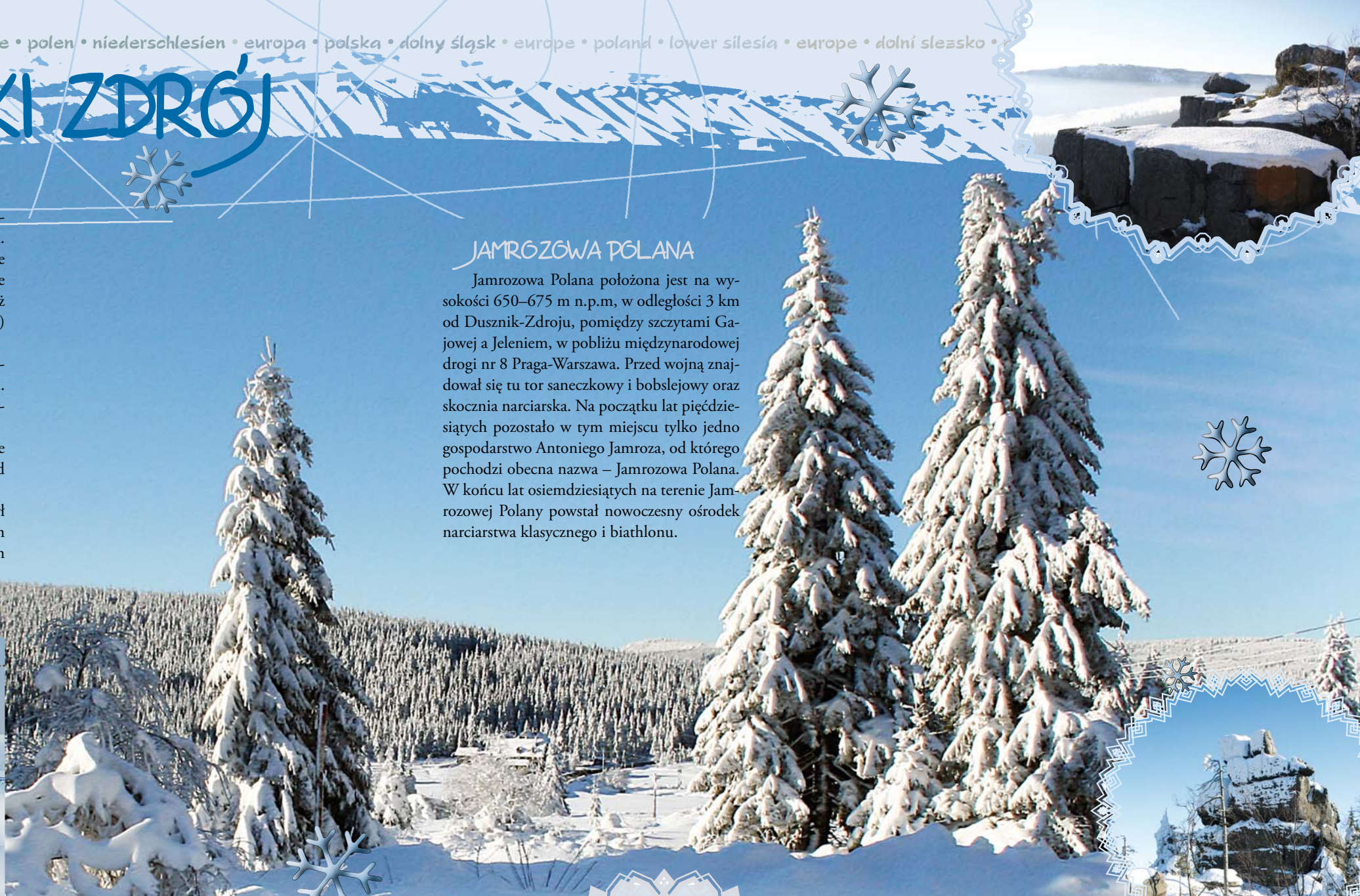
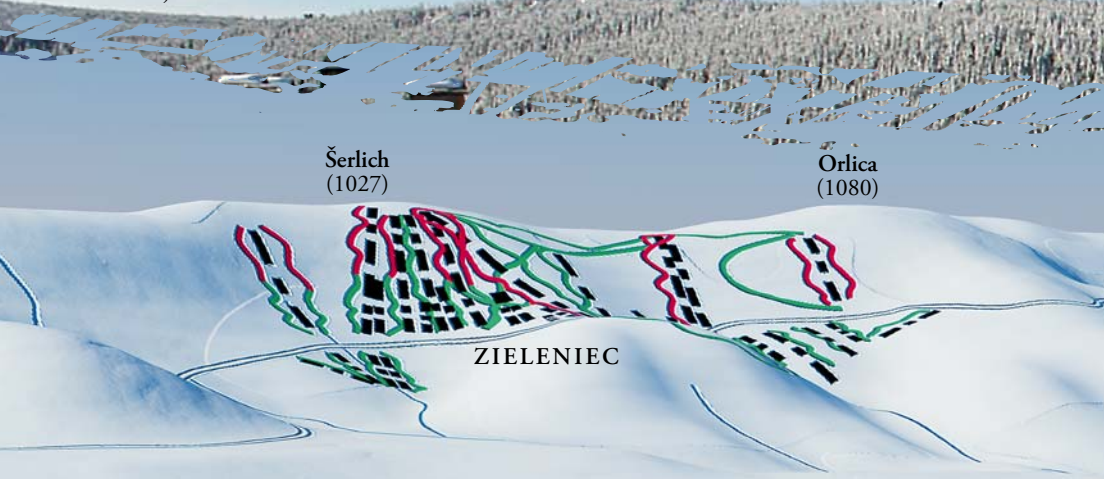
Gmina Duszniki-Zdrój położona jest w dolinie rzeki Bystrzycy Dusznickiej, a jej obszar obejmuje południowo-zachodnią część Obniżenia Dusznickiego oraz część Gór Orlickich i Bystrzyckich. Miejscowość słynie ze swoich walorów uzdrowskich i znajdujących się tu źródeł wód mineralnych, wykorzystywanych w tutejszym uzdrowisku.

Szczególną atrakcją Dusznik Zdroju jest XVII-wieczny młyn papierniczy, w którym obecnie mieści się Muzeum Papiernictwa. Będąc w Dusznikach warto odwiedzić historyczną pijalnię wód mineralnych, a w lecie kolorową fontannę na dusznickim deptaku.

Duszniki-Zdrój swoją popularność zawdzięczają również Fryderykowi Chopinowi, który był w Bad Reinertz w 1826 roku. Chopin podczas tego pobytu dał 2 koncerty dobroczynne. Dla ich upamiętnienia organizowany jest co roku Międzynarodowy Festiwal Chopinowski w Dusznikach Zdroju.

JAMROZOWA POLANA

Jamrozowa Polana położona jest na wysokości 650–675 m n.p.m, w odległości 3 km od Dusznik-Zdroju, pomiędzy szczytami Gajowej a Jeleniem, w pobliżu międzynarodowej drogi nr 8 Praga-Warszawa. Przed wojną znajdował się tu tor saneczkowy i bobslejowy oraz skocznia narciarska. Na początku lat pięćdziesiątych pozostało w tym miejscu tylko jedno gospodarstwo Antoniego Jamroza, od którego pochodzi obecna nazwa – Jamrozowa Polana. W końcu lat osiemdziesiątych na terenie Jamrozowej Polany powstał nowoczesny ośrodek narciarstwa klasycznego i biathlonu.



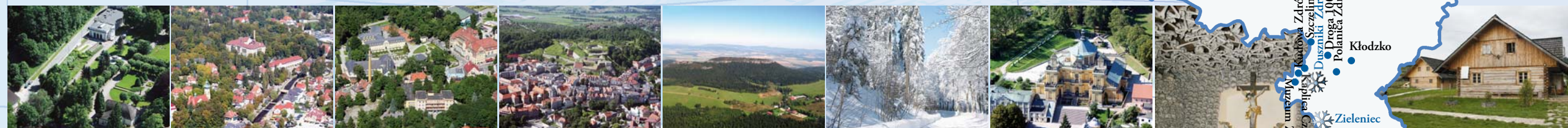
wyciągi narciarskie

- Siódemka (1) długość: 350 m
- Piątka Winterpol (2) długość: 720 m
- Piątka Winterpol (3) długość: 900 m
- Szarotka (4) długość: 70 m
- Szarotka (5) długość: 100 m
- Czwórka Winterpol (6) długość: 448 m
- Trójka Winterpol (7) długość: 620 m
- Lider-Ski (8) długość: 100 m
- Adam-Ski (9) długość: 70 m
- Bartuś I (10) długość: 250 m
- Bartuś II (10a) długość: 250 m
- Gryglówka (11) długość: 600 m
- Śnieżka (12) długość: 233 m
- Kaja (13) długość: 474 m
- Kubuś Nartorama (14) długość: 80 m
- Dziesiątka Nartorama (15) długość: 443 m
- Irena (16) długość: 232 m

- Jodła MON (17) długość: 505 m
- Dwójka Nartorama (18) długość: 700 m
- Patyczak Nartorama (19) długość: 260 m
- Patyczak Nartorama (20) długość: 260 m
- Diament I (21) długość: 264 m
- Diament II (22) długość: 265 m
- Szóstka Winterpol (23) długość: 700 m
- ASN (24) długość: 80 m
- Tubing (25) długość: 120 m
- Mieszko III (26) długość: 350 m
- Mieszko S1 (27) długość: 70 m
- Mieszko S2 (28) długość: 200 m
- Mieszko II (29) długość: 300 m
- Mieszko I (30) długość: 300 m

informacja turystyczna

Biurowo Informacji Turystycznej i Promocji Miasta
Rynek 9, 57-340 Duszniki Zdrój, tel. +48 74 866 94 13
informacja@duszniki.pl, www.duszniki.pl, www.duszniki-zdroj.pl



1 2 3 4 5 6 7 8 9

warto zwiedzić

- 1 Duszniki Zdrój • 2 Polanica Zdrój • 3 Kudowa Zdrój • 4 Kłodzko • 5 Szczelinięc Wielki • 6 Droga 100 zakrętów • 7 Wambierzyce • 8 Kaplica Czaszek • 9 Muzeum Zawodów

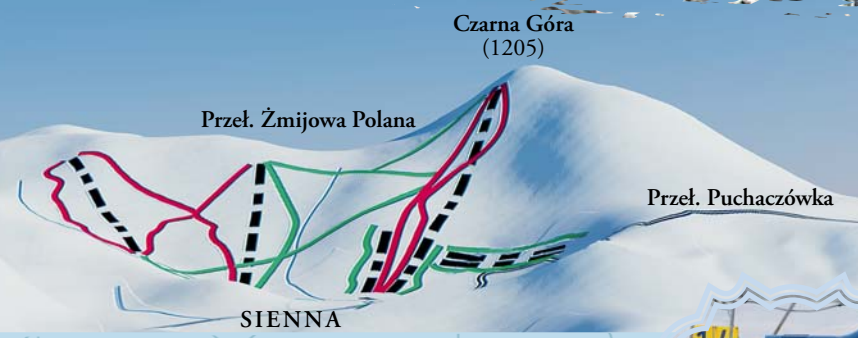
Kłodzko
 Szczelinięc Wielki
 Duszniki Zdrój
 Polanica Zdrój
 Wambierzyce
 Droga 100 zakrętów
 Kaplica Czaszek
 Muzeum Zawodów
 Zieleniec

CZARNA GÓRA

Masyw Śnieżnika to pasma górskie położone w Sudetach Wschodnich, z najwyższym szczytem – Śnieżnikiem (1425 m n.p.m.). Przez środek Masywu przebiega granica polsko-czeska. Obszar od zachodu graniczy z Górami Bystrzyckimi i Kotliną Kłodzką, od północy sięga Gór Złotych, a od wschodu, przez Góry Białskie, skłania się ku Jesionkom.

Pasma charakteryzują się wysokimi, stromymi zboczami i spłaszczonymi szczytami. Teren obfituje w liczne trasy turystyczne. Prócz Śnieżnika, warto udać się do Jaskini Niedźwiedziej w Kletnie oraz zobaczyć hutę szkła kryształowego w Stroniu Śląskim.

Czarna Góra jest jednym z najnowocześniejszych ośrodków narciarskich w Polsce. Powstał w 1996 r. i od tamtej pory poddawany jest ciągłym modernizacjom. To jedno z najchętniej odwiedzanych zimą miejsc w Sudetach. Dobrze zaplanowane i przygotowane trasy narciarskie (ponad 10 km), system wyciągów (najwyższa przepustowość w Polsce) i instalacja sztucznego zaśnieżania, to udogodnienia, które zaspokoją najbardziej wymagających turystów. Sztuczne oświetlenie stoków umożliwia jazdę po zmroku, a bogata baza noclegowa i gastronomiczna gwarantuje relaks i odpoczynek po aktywnie spędzonym dniu.



wyciągi narciarskie

- KL długość: 1367 m
- KL H długość: 1100 m
- KL F długość: 370 m
- H2 długość: 868 m
- F1 długość: 370 m
- F2 długość: 371 m
- P1 długość: 213 m
- P2 długość: 210 m
- P3 długość: 180 m
- S długość: 157 m

informacja turystyczna

Sienna 11, 57-550 Stronie Śląskie
 biuro@czarnagora.info
 www.czarnagora.info



- Kopalnia Złota
- Bystrzyca Kłodzka
- Ładek Zdrój
- Jaskinia Niedźwiedzia
- Wodospad Wilczki
- Międzygórze
- Czarna Góra
- Schronisko po Śnieżnikiem
- Pałac w Międzyzlesiu

warto zwiedzić

- 1 Łądek Zdrój • 2 Jaskinią Niedźwiedzia • 3 Schronisko po Śnieżnikiem • 4 Wodospad Wilczki – Międzygórze • 5 Bystrzyca Kłodzka • 6 Kopalnia Złota • Pałac w Międzyzlesiu

UZDROWSKA BASENY, ŁÓDOWSKA

NA DOLNYM ŚLĄSKU

UZDROWSKA DOLNOŚLĄSKIE

Jelenia Góra – Cieplice Zdrój

Informacja Turystyczna
Jelenia Góra–Cieplice
tel. +48 75 755 88 45
www.uzdrowisko.cieplice.com

Długopole Zdrój

„Uzdrowisko ŁĄDEK – DŁUGOPOLE” S.A.
Oddział Długopole Zdrój, ul. Wolna 1
57-520 Długopole Zdrój
tel. +48 74 811 03 19
Informacja Turystyczna
ul. Zdrojowa 13
tel. +48 74 868 24 44
info@polanica.pl
www.dlugopolezdroj.ta.pl

Duszniki Zdrój

Biuro Informacji Turystycznej
i Promocji Miasta
Rynek 9, 57-340 Duszniki Zdrój
tel. +48 74 866 94 13
informacja@duszniki.pl
www.duszniki.pl, www.duszniki-zdroj.pl



BASENY NA DOLNYM ŚLĄSKU

Pływalnia Miejska „AQUARIUS”

Bielawa, Grotta Roweckiego 8
tel. +48 74 833 95 10

Pływalnia

Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 52
tel. +48 75 732 29 22

Aquasport. Pływalnia, hotel, restauracja

Brzeg Dolny, ul. Wilcza 8
tel. +48 71 380 80 49

Zakład BKiR OSIR

Dzierżoniów, ul. Sienkiewicza 13
tel. +48 74 831 35 26

Basen przy gimnazjum nr 5

Głogów, ul. Gwiaździsta 2
tel. +48 76 726 56 26

Basen przy szkole podstawowej nr 12

Głogów, ul. Gomółki 43
tel. +48 76 726 56 10

Basen przy szkole podstawowej nr 10

Głogów, ul. Andromedy 62

Jedlina Zdrój

Uzdrowisko „Szcawno-Jedlina” S.A.
58-330 Jedlina Zdrój, pl. Zdrojowy 1
tel. +48 74 8455286,
uzdrowisko@szczawno-jedlina.pl
www.uzdrowisko.szczawno-jedlina.pl

Kudowa Zdrój

Informacja Turystyczna
ul. Zdrojowa 44, 57-350 Kudowa Zdrój
tel. +48 74 866 13 87, +48 74 866 35 68
turystyka@kudowa.pl
www.kudowa.pl

Łądek Zdrój

Centrum Informacji Turystycznej
Rynek 1, 57-540 Łądek Zdrój,
tel. +48 74 814 64 82
it@ladek.pl
www.ladek.pl

Polanica Zdrój

Informacja Turystyczna
ul. Zdrojowa 13
tel. +48 74 868 24 44
info@polanica.pl, www.polanica.pl

Przerzeczyn Zdrój

Uzdrowisko Przerzeczyn Sp. z o.o.
58-231 Przerzeczyn Zdrój, ul. Zdrojowa 32
tel. +48 74 837 52 60
biuro@przerzeczyn.getin.pl
sekretariat@um.niemcza.pl

Szczawno Zdrój

Uzdrowisko „Szcawno-Jedlina” S.A.
58-330 Jedlina Zdrój, pl. Zdrojowy 1
tel. +48 74 845 52 86
uzdrowisko@szczawno-jedlina.pl
www.uzdrowisko.szczawno-jedlina.pl
www.szczawno-zdroj.pl

Świeradów Zdrój

Miejskie Biuro Informacji Turystycznej
59-850 Świeradów-Zdrój, ul. Zdrojowa 10
tel. +48 75 781 63 50
it@swieradowzdroj.pl
www.swieradowzdroj.pl



Kryta Pływalnia

Kamienna Góra, ul. Fabryczna 6
tel. +48 75 645 16 33

CTS Sp. z o.o. w Słupcu

Nowa Ruda-Słupiec, ul. Kłodzka
+48 74 872 60 10

Basen “WODNY ŚWIAT”

Kudowa-Zdrój, ul. Moniuszki 2 A
tel. +48 74 866 45 02

Basen leczniczy w “Wojciechu”

Łądek-Zdrój, Plac Mariński
tel. +48 74 814 64 65

Basen kąpielowy

Legnica, Mazowiecka 3
tel. +48 76 856 42 20

Basen Zespołu Szkół Sportowych

Lubin, ul. Sybiraków 11
tel. +48 76 844 47 13

Basen Miejski OSiR

Lubin, ul. Odrodzenia 28b
tel. +48 76 846 08 28



ATOL

Oleśnica, ul. Brzozowa 7
tel. +48 71 782 39 70

Basen Kąpielowy

Pieszycze, ul. Wł. Hermana
tel. +48 74 836 52 53

Aquapark Polkowice S.A.

Polkowice, ul. Młyńska 4
tel. +48 76 746 27 70

Basen Kąpielowy

Nowa Ruda, ul. Fredry 41
tel. +48 74 872 78 59

Aquapark Granit

Strzelin, Okulickiego 10,
tel. +48 71 790 26 30

Basen przy Szkole Podstawowej nr 4

Świdnica, ul. Marcinkowskiego 4-6
tel. +48 74 852 47 44

Pływalnia Basen

Świdnica, ul. Równa 9, tel. +48 74 852 05 53

ŁÓDOWSKA NA DOLNYM ŚLĄSKU

Wołów

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Wołowie
56-100 Wołów, ul. Panieńska 4
tel. 71 389 27 34
osirwołow@interia.pl
www.osirwołow.pl

Głogów

O.K. PARK Rodzinne Centrum
Rekreacyjno Sportowe
67-200 Głogów, ul. B. Śmiałego 2
tel. +48 76 832 26 26, +48 76 834 77 86
okpark@okpark.pl
www.okpark.pl

Milicz

Sezonowe przy boisku „Orlik” Zespołu
Szkół im. T. Kościuszki
56-300 Milicz, ul. Trzebnicka 4
tel./fax +48 71 384 03 50
sekretariat@zsmilicz.eu
www.zsmilicz.eu



Świdnica

Lodowisko sztuczne, sezonowe X-III
Świdnica, ul. Śląska 33
tel: +48 74 856 94 63
sos@sosir.swidnica.pl
www.sosir.swidnica.pl

Wrocław

Lodowisko sztuczne, sezonowe XI-III
Wrocław, ul. Wejherowska 2
tel. +48 71 350 01 98

Lodowisko sztuczne, sezonowe XI-III

Wrocław, ul. Spiska 1
tel. +48 71 367 60 08
www.spartan.wroc.pl

Wrocław Hala Stulecia

sezonowe, otwarte XII – III
51-618 Wrocław, ul. Wystawowa 1



Basen Hotel Bornit

Szklarska Poręba, ul. Mickiewicza 21
tel. +48 75 647 25 14

Hotel Malachit

Świeradów Zdrój, ul. Kościuszki 1
tel. +48 75 781 67 32

Trzebnicki Park Wodny “ZDRÓJ” sp. z o.o.

Trzebnica, ul. Leśna 5
tel. +48 71 312 14 38

WROCLAWSKI PARK WODNY S.A.

Wrocław, ul. Borowska 99

Basen w Hotelu Wrocław

Wrocław, ul. Powstańców Śl. 7
tel. +48 71 361 66 80

Redeco

Wrocław, ul. Rogowska 52a
tel. +48 71 357 63 59

Basen Akademii Ekonomicznej

Wrocław, Kamienna 57
tel. +48 71 367 56 61



PUNKTY INFORMACJI NA DOLNYM ŚLĄSKU

BARDO

Centrum Kultury i Promocji
57-256 Bardo
ul. Kolejowa 12
tel. +48 74 817 08 27
centrum@hot.pl
www.ips.bardo.pl

BOLESŁAWIEC

Centrum Informacji Turystycznej
59-700 Bolesławiec
Plac Piłsudskiego 1c
tel. +48 75 645 32 90
pitik@bok.boleslawiec.pl
www.it.boleslawiec.pl

BYSTRZYCA KŁODZKA

Centrum Informacji Turystycznej
57-500 Bystrzyca Kłodzka
ul. Mały Rynek 2/1
tel. +48 74 811 37 31
it-bystrzycaklodzka@wp.pl
turystyka@bystrzycaklodzka.pl
www.turystyka.bystrzycaklodzka.pl

DUSZNIKI ZDRÓJ

Biuro Informacji Turystycznej
i Promocji Miasta
57-340 Duszniki Zdrój
Rynek 9
tel. +48 74 866 94 13
informacja@duszniki.pl
www.duszniki-zdroj.pl

DZIERŻONIÓW

Centrum Informacji Turystycznej
i Promocji Miasta
58-200 Dzierżonów
Rynek 1
tel. +48 74 645 04 02
cit@um.dzierzoniow.pl
www.dzierzoniow.pl

GŁUSZYCA

Informacja Turystyczna
Podziemne miasto Głuszyca
58-340 Głuszyca
ul. Grunwaldzka 20
tel. +48 74 845 62 20
biuro@osowka.pl
www.osowka.pl

GŁOGÓW

67-200 Głogów
Plac Konstytucji 3 Maja 2
tel. +48 76 726 54 51
mokglogow@master.pl
www.mok.glogow.pl

GRYFÓW

Punkt Informacji i Promocji
Pogórza Izerskiego
59-620 Gryfów Śląski, Rynek 1
tel. +48 75 781 29 44, fax +48 75 781 11 33
it@gryfow.pl, www.cit.gryfow.pl

JELENIA GÓRA

Centrum Informacji Turystycznej
i Kulturalnej
58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 27
tel. +48 75 767 69 25, +48 75 767 69 35
it@jeleniagora.pl
www.jeleniagora.pl, www.cieplisce.pl

KAMIENNA GÓRA

Centrum Informacji Turystycznej
58-400 Kamienna Góra, pl. Wolności 11
tel. +48 75 744 22 75
centrum.informacji@muzeumtkactwa.pl
www.kamiennagora.pl

KARPACZ

Biuro Informacji Turystycznej
58-540 Karpacz, ul. Konstytucji 3 Maja 25
tel. +48 75 761 97 16
it@karpacz.eu, www.karpacz.pl

KŁODZKO

Regionalna Informacja Turystyczna
57-300 Kłodzko, Plac Chrobrego 1
tel. +48 74 865 46 89
rit@um.klodzko.pl
www.ziemiaklodzka.pl

KOWARY

Centrum Informacji Turystycznej
58-530 Kowary, ul. 1 Maja 1a
tel. +48 75 718 24 89
it@kowary.pl, turystyka@kowary.pl
www.kowary.pl

KUDOWA ZDRÓJ

Informacja Turystyczna
57-350 Kudowa Zdrój
ul. Zdrojowa 44
tel. +48 74 866 13 87, +48 74 866 35 68
turystyka@kudowa.pl
www.kudowa.pl

ŁĄDEK ZDRÓJ

Centrum Informacji Turystycznej
57-540 Łądek Zdrój, Rynek 1
tel. +48 74 814 64 82
it@ladek.pl, www.ladek.pl

LEGNICA

Informacja Turystyczna OSiR
59-220 Legnica
ul. Najświętszej Marii Panny 7
tel. +48 76 723 38 01
ci@osir.legnica.pl
www.osir.legnica.pl

LUBAŃ

Punkt Informacji Turystycznej
59-800 Lubań, ul. Bracka 12
tel. +48 75 722 25 41
it@luban.pl
www.miasto.luban.pl
www.lcr.net.pl

LUBOMIERZ

Punkt Informacji Turystycznej
59-623 Lubomierz, ul. Kowalskiego 1
tel. +48 75 783 35 73, +48 75 781 48 74
okislubomierz@wp.pl
muzeum@sami-swoi.com.pl

LWÓWEK ŚLĄSKI

Punkt Informacji Turystycznej DSIT
59-600 Lwówek Śląski, pl. Wolności 1
tel. +48 75 647 79 12
it@lwowekslaski.pl
www.biblioteka.lwowekslaski.pl

MIĘDZYGÓRZE

Schronisko na Iglicznej
(dawne schronisko PTTK Maria Śnieżna)
tel. +48 74 813 51 18
Dom nad Wodospadem
57-530 Międzygórze, ul. Wojska Polskiego 12
tel. +48 74 813 51 20
wodospad@miedzygorze.net
www.miedzygorze.pl

MILICZ

Punkt Informacji Turystycznej
56-300 Milicz, Plac Ks. E. Waresiaka 7
tel. +48 71 383 00 35
it@milicz.pl, www.milicz.pl

MYŚLAKOWICE

Promocja i turystyka
Urząd Gminy Myślakowice
58-533 Myślakowice, ul. Szkolna 5
tel. +48 75 643 99 74
turystyka@myslakowice.pl

PIECHOWICE

Punkt Informacji Turystycznej
58-573 Piechowice, ul. Żymierskiego 53
tel. +48 75 761 72 01
informacja@piechowice.pl
www.piechowice.pl

PODGÓRZYN

Urząd Gminy Podgórzyn
58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14
tel. +48 75 762 10 93
it@podgorzyn.pl
www.podgorzyn.pl

RADKÓW

Punkt Informacji Turystycznej
57-420 Radków, Rynek 6
tel. +48 74 871 22 70
radkow@radkowklodzki.pl
www.radkowklodzki.pl

SZKLARSKA PORĘBA

Urząd Miasta – Referat Promocji
– Informacja Turystyczna
58-580 Szklarska Poręba
ul. Jedności Narodowej 1a
tel. +48 75 754 77 40
it@szklarskaporeba.pl
www.szklarskaporeba.pl

ŚWIDNICA

58-100 Świdnica, ul. Wewnętrzna 2
tel. +48 74 852 02 90
it@um.swidnica.pl
www.um.swidnica.pl www.ks-j.pl

ŚWIERADÓW ZDRÓJ

Miejskie Biuro Informacji Turystycznej
59-850 Świeradów Zdrój
ul. Zdrojowa 10
tel. +48 75 781 63 50
it@swieradowzdroj.pl
www.swieradowzdroj.pl

TRZEBNICA

Informacja turystyczna i Lokalna Grupa
Działania Kraina Wzgórz Trzebnickich
55-100 Trzebnica, ul. Solna 6
tel. +48 71 312 38 09
www.krainawzgorz.pl

WAŁBRZYCH

Centrum Informacji Turystycznej
i Kulturalnej
58-300 Wałbrzych, Rynek 9
tel. +48 74 666 60 68
cit@um.walbrzych.pl
www.cit.walbrzych.pl

WLEŃ

Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki
59-610 Wleń, ul. Chopina 2
tel. +48 75 713 62 68
oksit.wlen@gmail.com
www.oksit.wlen.pl

WROCŁAW

Centrum Informacji Turystycznej
50-101 Wrocław, Rynek 14
tel. +48 71 344 31 11
info@itwroclaw.pl

ZĄBKOWICE ŚL.

Powiatowe Centrum
Informacji Turystycznej
57-200 Ząbkowice Śląskie
ul. Św. Wojciecha 5/1 (przy Krzywej Wieży)
tel. +48 74 815 74 01
pcit@zabkowie-powiat.com.pl
www.zabkowie.com.pl

ŻMIGRÓD

Punkt Informacji Turystycznej
55-140 Żmigród, ul. Parkowa 1
tel. +48 71 385 39 31
it@zmigrod.com.pl
www.itzmigrod.com.pl





**DOLNY
ŚLĄSK**

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

ul. Wybrzeże Słowackiego 12-14

50-411 Wrocław

www.dolnyslask.pl

tel. +48 71 776 90 00

fax. +48 71 776 91 55