



Prowadzimy w zielonej zmianie

SPACE ROW NIK





Prowadzimy w zielonej zmianie

Zdjęcia:

Fotografie wykorzystane w publikacji pochodzą od Fundacji PGE lub przedstawicieli parków narodowych:

Biebrzańskiego Parku Narodowego, Kampinoskiego Parku Narodowego, Magurskiego Parku Narodowego, Narwiańskiego Parku Narodowego, Roztoczańskiego Parku Narodowego, Słowińskiego Parku Narodowego, Świętokrzyskiego Parku Narodowego, Wigierskiego Parku Narodowego, Ojcowskiego Parku Narodowego, Wolińskiego Parku Narodowego, Bieszczadzkiego Parku Narodowego oraz osób z nimi współpracujących, m.in.:

Grzegorz i Tomasz Kłosowscy, Piotr Tałaaj, Janusz Kupryjanowicz, Artur Wiatr, Jerzy Bachliński, Bogusław Kierkla, Krzysztof Frąckiel, Piotr Dombrowski, Błażej Felczak, Sławomir Rakowski, Jao Matos da Costa, Mikołaj Pruszyński, Andrzej Demczak, Karol Żydałowicz, Wojciech Misiukiewicz, Józef Różański, Janusz Kuszewski, Paweł Szczepaniak, Arkadiusz Adamczyk

PGE ma pod swoją opieką:

- 5. Biebrzański Park Narodowy**
- 13. Kampinoski Park Narodowy**
- 21. Magurski Park Narodowy**
- 29. Narwiański Park Narodowy**
- 35. Roztoczański Park Narodowy**
- 43. Słowiński Park Narodowy**
- 49. Świętokrzyski Park Narodowy**
- 57. Wigierski Park Narodowy**
- 65. Ojcowski Park Narodowy**
- 71. Bieszczadzki Park Narodowy**
- 77. Woliński Park Narodowy**

Spis treści ➤

- 4. Wstęp**
- 12. Z pełną mocą w dolinie Biebrzy**
- 20. Pomoc w sercu Puszczy!**
- 28. Pomagamy w Beskidzie**
- 34. Dzień za dniem z Fundacją PGE**
- 42. Z energią... na Roztoczu**
- 55. Wsparcie w sercu Gór Świętokrzyskich**
- 56. Rajdem przez ŚPN**
- 63. Z energią łączymy pokolenia**
- 64. Z energią nad Wigrami**
- 65. Wsparcie wśród Ojcowskich ostańców**
- 74. Z pomocą na połoninach**
- 80. Energia nadmorskiej bryzy**
- 83. PGE dla Parków Narodowych**





Wstęp

Wyjątkowa różnorodność krajobrazu, wspaniałe widoki, dzikie zakątki, czy unikatowa flora i fauna to tylko niektóre z atrakcji polskich parków narodowych.

Spacerownik po jedenastu parkach narodowych – **Kampinoskim, Biebrzańskim, Roztoczańskim, Wigierskim, Słowińskim, Świętokrzyskim, Magurskim, Narwiańskim, Bieszczadzkim, Ojcowskim i Wolińskim** to wyjątkowa pozycja, stworzona z myślą o wszystkich miłośnikach polskiej turystyki. Publikacja ta przybliży dziką przyrodę, unikalne ekosystemy, artefakty historyczne i kulturowe, a także infrastrukturę turystyczną, która ułatwi zwiedzanie i spędzanie czasu na łonie natury.

Spacerownik prezentuje listę miejsc, które warto zobaczyć podczas pieszych i rowerowych wycieczek. Odkrywa przed czytelnikiem niezwykle bogactwo świata zwierząt i roślin, a także najciekawsze szlaki i trasy.

Umieszczone na wybranych stronach kody QR, po zeskanowaniu, przekierowują do map szlaków i atrakcji parków oraz materiałów filmowych, które ukazują niesamowite krajobrazy, charakterystyczne dla różnych pór roku, a także przybliżają świat zwierząt żyjących w polskich parkach narodowych.

Oddana w Państwa ręce publikacja pozwoli zanurzyć się w polskiej przyrodzie i odkrywać tajemnice skrywane wśród wzgórz, drzew, w falujących na wietrze bujnych łąkach i w szemrzących strumykach.

Zapraszamy do lektury.



Biebrzański Park Narodowy



Zobacz mapę Parku!

Odkryj fascynującą fauną i florę największego Parku Narodowego w Polsce i ruszaj na eksplorację najbliższych zakątków naszego kraju.

Dolina Biebrzy jest prawdziwą ostoją dostojnych łosi i miejscem, które chroni najbardziej rozległe i najlepiej zachowane torfowiska niskie w Europie Środkowej i Zachodniej. **Ten tajemniczy i dla wielu wciąż nieodkryty obszar został wpisany na listę najcenniejszych mokradł na świecie (Ramsar).**



Kotlina Biebrzańska jest szczególnie ważnym miejscem przebywania i rozrodu ptaków. Zanotowano tu **303** gatunki – z tej liczby **198** jest lub było w przeszłości gatunkami lęgowymi.



Czeka na Ciebie **14** szlaków pieszych, **15** ścieżek edukacyjnych, **8** szlaków rowerowych, **4** ścieżki biegowe, **2** szlaki konne, **8** szlaków kajakowych.



Województwo podlaskie
Mezoregion Kotlina Biebrzańska
Powierzchnia **592,23 km²**
Ochrona ścisła **7494 ha**

6.

9.

5.

4.



Łoś – biebrzańska populacja liczy ok. **500** osobników.



Podziwiał ponad **1000** gatunków roślin naczyniowych.



Wodniczka jest globalnie zagrożonym gatunkiem ptaka wróblowego, którego ¼ populacji zasiedla Kotlinę Biebrzańską.



Odkryj jednego z najrzadszych krajowych motyli – niepylaka mnemozyne.



1. Parking / Miejsca postojowe

2. Żółty szlak pieszy

3. Punkt widokowy

4. Siedziba BbPN

5. Kładka

6. Grzędy

7. Bagno Ławki

8. Trzyrzeczki

9. Wilcza Góra

10. Pole namiotowe



Punkt Informacji Turystycznej BbPN jest czynny:

- Poza sezonem, w dni robocze: **7:30-15:30**
- W sezonie (**20.04-10.09**), codziennie: **8:00-17:00**

■ Tel. **85 738 30 35**

Czy wiesz, że...

W 2022 roku przy pomocy Fundacji PGE udało się zbudować platformę gniazdową dla bociana czarnego? Obecnie, w sezonie lęgowym, gniazdo to zajmuje **1 z 3** par bocianów żyjących w Biebrzańskim Parku Narodowym.

Rośliny bagien i torfowisk

W BbPN bywa mokro, nierówno, błotniście, ale torfowiska, trzęsawiska i lasy bagienne są idealnym miejscem do życia dla niezwyklej i rzadko spotykanej roślinności.

Co ciekawe, w Parku możesz spotkać rośliny mięsożerne, które żywią się drobnymi zwierzętami.

Jedną z takich roślin jest **rosiczka okrągłolistna**. Wypatrzysz ją na mszarach, czyli na obszarach bezodpływowych i zabagnionych. Przyjrzyj się uważnie – do jej lepkich listków przyklejają się owady, które potem wchłaniane są przez roślinę.

Z mniej „drapieżnych” gatunków, na uwagę zasługuje między innymi **bobrek trójlistkowy**. Swoim wyglądem przypomina nieco przerośniętą koniczynę. Rozpoznaś go po bładoróżowych kwiatach z wystającymi pierzastymi wąsikami.

Jeśli będziesz mieć szczęście, w pobliżu rośliny możesz wypatrzeć skrywające się tam bobry.



Uwaga! 

Cała roślinność Parku jest pod ochroną.

Szanuj wszystkie spotkane gatunki – nie niszczy i nie zrywaj.



Zobacz, jak **chrupią bobry!**

Gratka dla miłośników storczyków

Obuwik pospolity to jeden z najbardziej okazałych i spektakularnych polskich storczyków. Jego wypukła, żółta główka zwana przez botaników warzką przypomina bućka.

Tak naprawdę jest to pięknie wyglądająca pułapka na owady, które zwabione intensywnym kolorem, wpadają do środka, zostawiając pyłek z innych kwiatów.



Poznaj moc **ptasich skrzydeł!**

Dlaczego batalion jest symbolem BbPN?

Bo w naszym kraju to właśnie nad Biebrzą występuje najliczniej.

Samce, paradnie upierzone, w okresie godowym zawierają się czubią i toczą ze sobą prawdziwe batalie o względy samiczek. Ale spokojnie, nie jest to groźne i bardziej przypomina turniej niż regularną walkę.

Jeśli chcesz spotkać m.in. bataliony, rycyki, czaple białe, rybitwy białoskrzydłe, rybitwy białowase, wodniczkę i bociana czarnego, odwiedź ścieżkę edukacyjną „Biały Grąń”.

Na końcu ścieżki czeka na Ciebie wieża widokowa i bajeczny krajobraz.



Ptaki Biebrzy

Niezależnie od pory roku biebrzańskie tereny zapewniają mnóstwo przyrodniczych atrakcji. Wśród bujnych, szeroko rozpostartych drzew i rozległych torfowisk wypatruj ptaków.

Jeśli będziesz uważny, możesz wyśledzić aż 303 gatunki ptaków, czyli aż 70 proc. awifauny Polski. Dla niektórych ptaków, takich jak np. wodniczka, orlik grubodzioby czy rybitwa białoskrzydła, dolina Biebrzy jest jedną z ostatnich ostoi w Unii Europejskiej. Bird Life International uznał te tereny za ostoję ptaków o randze światowej.

W BbPN żyją również inne ptaki, m.in.: **dubelt, czajka, bąk, bielik, krwawodziób, uszatka błotna i błotniak łąkowy.**



W zacienionych zakamarkach,
na słonecznych łąkach i grząskich
torfowiskach **czekają na Ciebie:**

58
gatunków
ssaków

37
gatunków
ryb

303
gatunki ptaków

13
gatunków
płazów

5
gatunków
gadów

Na pewno nie zobaczysz ich wszystkich
za pierwszym razem, **ale to właśnie
dobry pretekst, by odwiedzić nas
jeszcze raz i kolejny...**

**Zobacz Biebrzę
z góry!**



Jest co oglądać

**Powierzchnia Biebrzańskiego
Parku Narodowego dzieli się
na 3 baseny:**

- ❖ **Północny**, obejmujący dolinę
na wschód od Sztabina.
Słynie z niezbyt rozległych torfowisk,
ale za to skrywających olbrzymie
bogactwo rzadkich i chronionych roślin.
- ❖ **Środkowy**, od Sztabina do Osowca.
Ma kształt trapezu i przyciąga turystów
charakterystycznymi, piaszczystymi
wydmami Grzęd.
- ❖ **Południowy**, zwany również dolnym.
W sam raz dla odkrywców, którzy lubią
najdziksze zakątki.

Łamigłówki

Park leży w pełnej różnorodności biologicznej
krajnie zwanej Kotliną Biebrzańską. Ogromnym
bogactwem florystycznym siedlisk są liczne gatunki mchów
i roślin naczyniowych. Wśród drzew dominują **3 gatunki**.

Znajdziesz je w wykreślance!

M E T E M I O R Y Z K O
Ł P L A N E A T A J K K
K O S A T E S L I T A S
O M A R W P O E R N I I
M K Ś W I O L S Z A W A
E S T W E N D U S R Z Z
M A K O R Ł A M O S S O
T Ł O D Z O Ń G A C E Z
A R M L B U S C Z N A R
Z Y Ł S A A Z T E K I B
M K O S I M I C Z N Y Ę

Złam szyfr poniżej,
a dowiesz się, które zwierzęta
czują się u nas jak w niebie.

**Biebrzański Park Narodowy znany
jest również jako...** P

tu wpisz hasło

wskazówka

ABCDE	FGHIJ	KLMN	OPRST	UWXYZ
1	2	3	4	5
2	5	1	4	3
4	4	1	4	2
3	1	5	2	4

odpowiedź



Jak zwiedzać?

O tym musisz pamiętać!

- W Parku możesz przebywać w ciągu dnia oraz godzinę przed wschodem słońca i godzinę po jego zachodzie.
- Na szlakach lądowych grupy powyżej 7 osób są zobowiązane zwiedzać Park pod opieką licencjonowanego przewodnika.
- Możesz biwakować i rozpałać ogniska, ale wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych.
- Jeśli chcesz łowić ryby, musisz posiadać licencję. Na spływy kajakowe obowiązuje oddzielna karta wstępu.

*Pssst... posłuchaj,
jak tokuje dubelt!*



Twój plan na wyprawę

W BbPN jest co zwiedzać, dlatego przedstawiamy **plan na 7 dni!** Dostosuj go do swoich możliwości i... do zobaczenia!

Dzień 1: Przespaceruj się ścieżkami edukacyjnymi przy siedzibie Parku i odwiedź **Muzeum Twierdzy Osowiec**.

Dzień 2: Przejdź się szlakiem „Grobla Honczarowska” i **odkryj „Bagno Ławki”**.

Dzień 3: Czas na spacer szlakiem „Barwik-Gugny” lub ścieżką edukacyjną „Biały Grąd”.

Dzień 4: Zapraszamy na szlaki turystyczne **Grzęd**.

Dzień 5: Wybierz się na spływ kajakowy Biebrzą od Goniądza do Osowca.

Dzień 6: Wsiądź w samochód i zrób sobie wycieczkę wokół basenu południowego doliny Biebrzy.

Dzień 7: Odkryj ścieżkę „Szuszałewo-Nowy Lipsk”.

Z pełną mocą w dolinie Biebrzy

Łąki i murawy Obwodu Ochronnego Kapice

Fundacja PGE wspiera czynną ochronę łąk trzęślicowych i muraw kserotermicznych będących przedmiotem ochrony Obszaru Natura 2000 Dolina Biebrzy i należących do jednych z najcenniejszych siedlisk przyrodniczych Biebrzańskiego Parku Narodowego.

Od 2022 roku Fundacja PGE wspiera konkurs „**Dziki zakątek różnorodności biologicznej**”, organizowany dla uczniów biebrzańskich szkół podstawowych. Jego celem jest podkreślenie ogromnego znaczenia bioróżnorodności obszarów wodno-błotnych oraz ich roli dla przyrody i człowieka.

Z wizytą w gnieździe bociana czarnego

W 2023 wsparcie roku Fundacji PGE umożliwiło zakup:

- 2 fotopułapek umożliwiających prowadzenie obserwacji obu gniazd tego gatunku istniejących na terenie BPN
- loggera, który zakłada się pisklętom podczas obrączkowania. Urządzenie dostarcza cennych danych o przeżywalności po wylocie z gniazda oraz o trasie wędrówki ptaka.

*Zobacz taniec
żurawii!*



W ramach współpracy z Fundacją PGE zorganizowano liczne wydarzenia edukacyjno-rekreacyjne, takie jak:

- Wszechnica Biebrzańska** – dwudniowe spotkanie miłośników bagien biebrzańskich łączące wycieczkę terenową z prelekcjami na temat: płazów, gadów i roślin oraz bioróżnorodności biologicznej Parku.
- Światowy Dzień Ptaków Wędrownych** – ornitologiczna wycieczka rowerowa z przewodnikiem.
- Międzynarodowy Dzień Parków** – autokarowa wycieczka ornitologiczna wokół basenu dolnego Biebrzańskiego Parku Narodowego, na dystansie 150 km.

Kampinoski Park Narodowy



Zobacz mapę Parku!

Czas na przygodę w sercu puszczy. Kampinoski Park Narodowy jest drugim co do wielkości parkiem narodowym w Polsce. Położony w pradolinie Wisły, graniczy z Warszawą i jest ostoją dla różnorodnej przyrody.

W KPN zachwycisz się krajobrazem, który tworzą ciągnące się równoleżnikowo pasy wydmy i mokradła, w większości porośnięte lasami.

To jeden z największych w Europie obszarów wydmy śródlądowych. Bieczną wartością jest tradycyjny mazowiecki krajobraz z mozaiką lasów, pól, łąki pastwisk.



Na otwartych terenach wrzosowisk żyje **lelek** – rzadki gatunek ptaka nocnego.



Nad starorzeczami Wisły możesz spotkać wydrę.



Województwo mazowieckie
Mezoregion Kotlina Warszawska
Powierzchnia **38544,33 ha**
Ochrona ścisła **22 obszary** –
12% terenu Parku



Odpoczniesz na **1 z 12 polan** wypoczynkowych.



Zanim na drzewach rozwiną się liście, zakwitają zawiłce gajowe, przylaszczki i gajowiec żółty.



Przespacerujesz się po **10 ścieżkach** dydaktycznych.



Podziwiasz ponad **1400** gatunków roślin naczyniowych.



Puszcza jest również domem dla kun, lisów i rysi.



Czeka na Ciebie **360 km** szlaków pieszych oraz **200 km** szlaków rowerowych.

Organizacja imprez turystycznych, rekreacyjnych i sportowych, a także rozpalanie ognia dopuszczane jest tylko w wyznaczonych miejscach i wymaga zgody dyrektora KPN.



Dyrekcję KPN i Centrum Edukacji w Izabelinie, ul. Tetmajera 38 odwiedź w dni powszednie: **7:30-15:30**

A Ośrodek Dydaktyczno-Muzealny w Granicy w wt-pt: **8:00-16:00**
soboty: **10:00-16:00**

Telefon kontaktowy:
(022) 722 60 01

Adres e-mail:
dyrekcja@kampinoski-pn.gov.pl

1. Krzywa Góra
2. Skansen budownictwa puszczańskiego w Granicy
3. Ścieżka dydaktyczna „Wokół Bieli”
4. Roztoka
5. Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry
6. Zaborów Leśny
7. Izabelin – siedziba KPN

Ostoja ptaków

Kampinoskie mokradła i stare drzewostany są cennymi ptasimi ostojami – szczególnie dla gatunków rzadkich i zagrożonych wyginieciem. W KPN i jego strefie ochronnej możesz spotkać ponad **220 gatunków ptaków**, w tym **160 gatunków lęgowych**.

W 1999 r. Parlament Europejski uznał KPN za ostoję ptaków o randze europejskiej.

Na mocy Dyrektywy Ptasiej chroni się tu **49 gatunków**, wśród których są, m.in.: gniazdujący na wrzosowiskach lelek, mieszkający w olsach żuraw oraz związana z grądami muchotłówka mała.

Park jest również domem dla ptaków szponiastych, m.in. jastrzębi i myszotów. Pożywienia na wykaszanych kampinoskich łąkach szukają orliki krzykliwe i bieliki.



Czy to łoś?

Symbolem KPN jest łoś, czyli największy ssak kopytny z rodziny jeleniowatych w Polsce. Spotkasz go na terenach leśnych, zakrzewionych, podmokłych, a także na bagnach, mokradłach i torfowiskach.

Zimą łosie lubią przebywać na wyżej położonych terenach, gdzie w lasach iglastych znajdują pokarm. Warto wspomnieć, że łosie wytępiono tu w pierwszej połowie XIX wieku, a odtwarzanie populacji rozpoczęło w 1951 roku, czyli jeszcze przed powstaniem Kampinoskiego Parku Narodowego.

Obecnie populacja łosi liczy ok. 350 osobników.

Ciekawostka:

W 2000 roku Kampinoski Park Narodowy został uznany przez UNESCO za **Światowy Rezerwat Biosfery**.

Od 2004 roku jest także obszarem „Natura 2000”.

Co skrywa Puszcza?

Większość terenów wydmych w Puszczy Kampinoskiej porastają drzewostany sosnowe i sosnowo-dębowe. Stare sosny, osiągające wysokość 30 metrów i ponad półmetrową pierśnicę, przetrwały w obszarach ochrony ścisłej, m.in.: Nart, Wilków i Sieraków. Żyją tu, m.in.: pachnica dębowa, kruszczyca okazała i zgniotek cynobrowy – owady związane z dobrze zachowanymi, starymi lasami.

U podnóża wydmy zauważysz grądy, które najpiękniej wyglądają wiosną, w okresie kwitnienia roślin runa leśnego.

Na skutek działalności człowieka, na osuszonych terenach bagiennych powstały półnaturalne zbiorowiska łąkowe, będące miejscem występowania rzadkich gatunków, np. goździka pysznego i kosaćca syberyjskiego.





W sercu **Puszczy Kampinoskiej**
czeka na Ciebie...

50%
gatunków krajowej fauny

ok. **16 500**
gatunków zwierząt

15
par bociana
czarnego

220
gatunków ptaków

150
zbiorowisk
roślinnych

W Granicy czeka na Ciebie Ośrodek
Dydaktyczno-Muzealny im. Jadwigi
i Romana Kobendzów, skansen
budownictwa puszczańskiego oraz wieża
widokowa. Z kolei w Izabelinie do
dyspozycji grup i turystów indywidualnych
jest Centrum Edukacji KPN.

Wstęp do Parku jest bezpłatny.

Jest co oglądać

To **jedyny park narodowy na Mazowszu**. Rocznie odwiedza
go blisko **1,5 mln turystów**.

Teren KPN może służyć do celów
naukowych, edukacyjnych i turystycznych,
ale od odwiedzających wymaga się
poszanowania zasad i respektowania
regulaminu obowiązującego na
terenie Parku.

W KPN możesz przebywać od świtu do
zmrzchu. Jeśli chcesz odwiedzić KPN
– pamiętaj, żeby poruszać się wyłącznie
po oznaczonych szlakach turystycznych.

Poza wycieczkami i spacerami jest to dobre
miejsce do uprawiania innych form
rekreacji, jak: jazda na rowerze, nordic
walking, a zimą - narciarstwo biegowe.

Łamigłówki

Interesującą grupą ssaków zamieszkujących
KPN są... nietoperze. Nie spotkasz ich zimą,
bo tę porę roku spędzają w miejscach
hibernacji – w ziemiankach i piwniczkach,
dostosowanych przez przyrodników
do ich potrzeb.

Rozszyfruj tekst, a dowiesz się
jeszcze więcej.



.ygrazs kecag i ynśel ceiworob
,ysotwokdył kecon ,yżud kecon
:ąs imyzsjeinnecjan hcyrótk z
,yzrepotein wóknutag 61 ejutyb
ogewodoraN ukraP
ogeiksonipmaK eineret aN



Odpowiedź:



Jakie zwierzęta
możesz spotkać w KPN?

W Puszczy Kampinoskiej licznie występują sarny i dziki. Na stałe zadomowił się też jeleń.

W okolicach cieków wodnych zaobserwujesz bobry, które zasiedliły niemal wszystkie kanały i zbiorniki.

Trzy gatunki żyjące w KPN były reintrodukowane, czyli ponownie wprowadzane po wielu latach nieobecności. Tak było w przypadku łosia, rysia i bobra.

Do Puszczy powróciły i zamieszkały na stałe przez lata niewidziane wilki.

Broszura informacyjna

Wsparcie finansowe **Fundacji PGE** pozwala na kontynuację wydawania bogato ilustrowanego czasopisma „Puszcza Kampinowska”, które w ciekawy sposób przybliża czytelnikom przyrodę Puszczy. Jest ono również publikowane w wersji elektronicznej i udostępniane na fanpage'u KPN oraz na stronie internetowej Parku.

<https://kampn.gov.pl/kwartalnik-puszcza-kampinowska>



Pomoc
w sercu Puszczy!



Współpraca KPN z Fundacją PGE pozwoliła na realizację kilku ważnych działań. Zakupiono fotopułapki, które pomagają w obserwacji i monitoringu zwierząt żyjących w kampinoskich lasach. Zarejestrowany dzięki urządzeniom materiał został opublikowany w mediach społecznościowych i posłużył do popularyzacji rodzimej przyrody.

Chronimy nietoperze

W 2023 roku dzięki wsparciu **Fundacji PGE** zrealizowano liczne działania w ramach programu ochrony nietoperza, którego **16 gatunków** bytuje obecnie w Puszczy.

Zadanie obejmowało przystosowanie 7 nowych piwniczek dla nietoperzy, zakup kamer termowizyjnych i detektorów dźwięku potrzebnych do ich ochrony oraz organizację warsztatów „Nietoperze obok nas”.

Dzięki pomocy Fundacji PGE w latach 2024-2025 Kampinoski Park Narodowy zaadaptuje 5 obiektów po dawnej prochowni Generała Zajęzka zlokalizowanych w Borze Kazińskim koło Cybulic Małych, stwarzając w nich warunki sprzyjające bytowaniu różnych gatunków nietoperzy.



Przyroda na pierwszym planie

W ramach współpracy KPN z Fundacją PGE zrealizowano 5 filmów pod hasłem „Kampinoski Park Narodowy – skarb w sercu Mazowsza”.

Filmy ukazują przyrodę KPN oraz pracę wolontariuszy PGE.



Magurski Park Narodowy



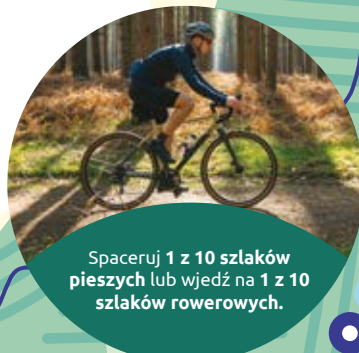
Zobacz mapę
Parku!

Ruszaj po kolejne przygody i zachwyć się najbardziej lesistym, polskim parkiem narodowym, którego powierzchnię w aż 95% zajmują ekosystemy leśne.

Beskid Niski to najniższa część polskich Karpat, a konkretniej obszar przejściowy między Karpatami Wschodnimi a Zachodnimi. Spójrz w górę, a być może dostrzeżesz króla przestworzy, czyli... orła przedniego.



Na Ferdlu możecie wejść na drewnianą wieżę widokową.



Spaceruj 1 z 10 szlaków pieszych lub wjedź na 1 z 10 szlaków rowerowych.



Szczyt Wątkowa – najwyższy punkt Parku (845,94 m n.p.m.)



Czas przejazdu:
w ok. 1,5h
przejedziesz
najdłuższy szlak 25 km



Najkrótszy szlak
Rozdziele-Ferdel
przejdiesz w 45 min.



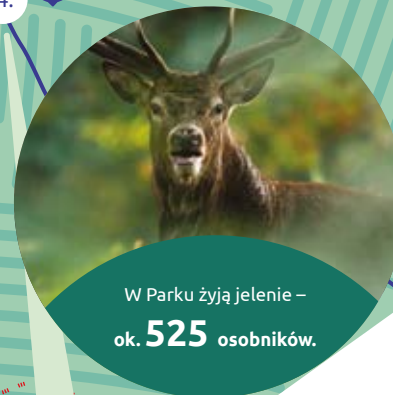
Wyteż wzrok i odkryj nadobnicę alpejską – tutaj znajduje się jej najlepiej zachowana populacja w Polsce.



W MPN żyją 3 grupy rodzinne wilka szarego.



Magurskie rzeki i strumienie patrolują raki szlachetne, które są wskaźnikiem czystości wody.



W Parku żyją jelenie – ok. 525 osobników.



Ośrodek Edukacyjno-Muzealny im. Jana Szafrńskiego w Krempnej jest czynny:

Poza sezonem (2.11-30.04),
wtorek-piątek: 7:00-15:00.

W sezonie,
wtorek-piątek: 7:00-17:00
sobota-niedziela: 9:00-17:00.



Województwo
podkarpackie/małopolskie
Mezoregion Beskid Niski
Powierzchnia 194,389 km²
Ochrona ścisła 2407,7 ha



Czy wiesz, że...

MPN razem z Fundacją PGE przeprowadzi akcję edukacyjną „Przyroda na wyciągnięcie ręki”? W ramach akcji powstanie m.in. interaktywna tablica edukacyjna w Ogrodzie Dydaktycznym.

1. Bezpłatne parkingi w Folszu
2. Szczyt Wątkowa
3. Szczyt Magura
4. Siedziba MPN
5. Cerkiew w Świątkowej Wielkiej
6. Huta Polańska / Schronisko

Kilka faktów

W lasach i w przestworzach

W Magurskim Parku Narodowym możesz spotkać zarówno duże drapieżniki, jak i wszystkie pięć, krajowych gatunków ptaków ogoniastych.

W lasach żyją wilki, rysie i niedźwiedzie, a ofiarami wilczych łowów najczęściej padają jelenie, na których później żerują m.in. orły przednie, kruki i myszotowy.

Jeśli jesteś w Parku wiosną lub latem, spójrz w niebo! Kto wie, być może uda Ci się dostrzec polujące na gryzonie orliki krzykliwe. Jeśli jednak zdecydowałeś się na zimową przygodę – uważaj, niedźwiedzie czasem lubią zrobić psikusa i budzą się wcześniej. Ich budzące respekt tropy wyśledzisz na warstwie śnieżnego puchu.

Wśród węży, z zimowego snu jako pierwsze budzą się żmije zygzakowate. Następnie zaskrońce zwyczajne, a na koniec gniewosze plamiste.



Zobacz,
co Cię czeka w MPN

Piękne, ale... trujące

W MPN stosunkowo duże powierzchnie zajmują zbiorowiska wrzosowisk, a jesienią magurskie łąki rozkwitają na fioletowo za sprawą przepięknych, acz trujących **zimowitów jesiennych**.



Sprawdź,
jak wygląda monitoring
ptaków!

5 gatunków ptaków ogoniastych

Magurski Park Narodowy jest jednym z nielicznych miejsc w Polsce, w którym występuje wszystkie 5 rodzimych gatunków ptaków ogoniastych.

Traszk: grzebieniasta, zwyczajna, górska i karpacka rozmnażają się w zbiornikach wody stojącej.

Z kolei **salamandra plamista**, po odbytych na lądzie godach, rodzi larwy w górskich strumieniach.



Zajrzyj
do fotopułapek!



Kilka faktów

Rozpostarte skrzydła orlika

Czy wiesz, że symbolem Magurskiego Parku Narodowego jest orlik krzykliwy?

Żyje tu jedna z najliczniejszych populacji tego ptaka w Polsce – **około 25-30 par**.

Orlika spotkasz od kwietnia do września, na zimę odlatuje do centralnej lub południowej Afryki.



Poznaj magurskie ekosystemy leśne

20% Sośniny
60% Buczniny
3,5% Olszniny
2% Jedłiny



Jakie zwierzęta możesz spotkać w naszych lasach?

ryś euroazjatycki

4

osobniki

żbik europejski

5

osobników

myszołów zwyczajny

min. 60

par

puszczyk uralski

50-60

par

Jest co oglądać

Magurski Park Narodowy położony jest w blisko 90% na terenie województwa podkarpackiego, a w niespełna 10% na terenie województwa małopolskiego.

Obszar Parku umiejscowiony jest:

- w 3 powiatach, tj. jasielskim, krośnieńskim oraz gorlickim,
- w 7 gminach: Krempna, Nowy Żmigród, Osiek Jasielski, Dębowiec, Dukla, Lipinki, Sękowa.

Zobacz rozwój Ośrodka Edukacyjno-Muzealnego

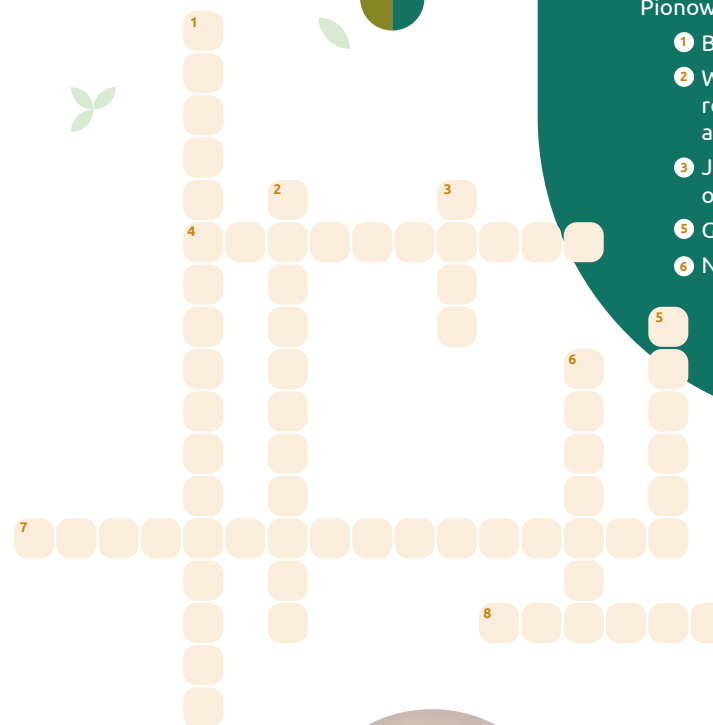


MPN i jego otoczenie są obszarem stykania się i przenikania wielu kultur. To, co najbardziej przykuwa uwagę, to cerkwie w stylu zachodniotémkowskim. Znajdziesz je w Krempnej, Świątkowej czy Kotani.

Łamigłówki

Magurski Park Narodowy skrywa wiele tajemnic. Część z nich już poznałeś, a część czeka na odkrycie!

Rozwiąż krzyżówkę i zostań znawcą Parku.



Poziomo:

- Jeden z największych drapieżników w MPN
- Najliczniejszy gatunek ryb w MPN
- Kwiat, na który Łemkowie mówili "królicze uszy"

Pionowo:

- Błękitny chrząszcz w cętki
- W MPN występują 2 piętra roślinności. Jedno to pogórze, a drugie?
- Jaki gatunek zamieszkuje obszar 150-200 km²?
- Gdzie odlatują orliki krzykliwe?
- Najwyższy szczyt w MPN

W MPN oprócz orlików możesz spotkać także orły przednie, myszołowy zwyczajne oraz puszczyki uralskie.

Znasz je dobrze? To się okaże! Podpisz odpowiednio zdjęcia!



Jak zwiedzać?

O tym musisz pamiętać!

- ❧ Park możesz zwiedzać pieszo, konno lub na rowerze przez cały rok od wschodu do zachodu słońca.
- ❧ Pamiętaj, żeby zachować ciszę.
- ❧ Jeśli chcesz zorganizować imprezę edukacyjną, turystyczną, sportową lub rekreacyjną, musisz otrzymać zgodę Dyrektora Parku.
- ❧ Śmieci, resztki pożywienia i opakowania musisz zabrać ze sobą. Ze względu na ochronę dziko żyjących zwierząt, przy szlakach turystycznych nie ma pojemników na odpadki.
- ❧ Zdjęcia możesz robić aparatem lub smartfonem, ale nie dronem.



Twój na plan na wyprawę

W MPN jest aż **10 szlaków pieszych**. Wybierz jeden z nich lub... przejdź wszystkie!

Nie jest to możliwe podczas jednej wizyty, dlatego zapraszamy do regularnych powrotów.

Szlak czerwony: Ustroń-Wołosate, **20,5 km**

Szlak niebieski im. K. Pułaskiego: Grybowo-Ustrzyki Górne, **24,5 km**

Szlak niebieski: Rozdziele-Ferdel, **2,5 km**

Szlak zielony: Gorlice-Ożenna, **41,5 km**

Szlak czarny: Folusz-Ferdel, **6,5 km**

Szlak żółty: Mrukowa-Trzy Kopce, **3,2 km**

Szlak żółty: Tylawa-Baranie, **5 km**

Szlak żółty: Przetęcz Mazgalica-Huta Polańska, **1 km**

Szlak żółty: Krempna-Bartne, **17,6 km**

Podane długości dotyczą szlaków położonych na terenie MPN.

Pomagamy w Beskidzie!

Chrząszcz brzmi w... Magurskim Parku Narodowym

Fundacja PGE wsparła realizację badań naukowych dotyczących biologii i ekologii lokalnej populacji jednego z priorytetowych dla MPN oraz sieci Natura 2000 chrząszczy z rodziny kózkowatych – tj. **nadobnicy alpejskiej** (*Rosalia alpina*).

Badania rozpoczęły się w 2023 roku i są kontynuowane w roku 2024. Badanie jest realizowane w dwóch zakresach:

- ❧ Badania telemetryczne – mówiące o zdolnościach dyspersyjnych oraz zasięgu osobniczym owadów.
- ❧ Badania genetyczne magurskiej populacji nadobnicy.

Wnioski z badania postużą zwiększeniu skuteczności działań mających na celu ochronę tego niezwykle cennego gatunku chrząszcza.

Przyroda na wyciągnięcie ręki

W ramach akcji edukacyjnej „Przyroda na wyciągnięcie ręki” w 2023 roku:

- ❧ wdrożono etap II wzbogacenia funkcji edukacyjnej Ogrodu Dydaktycznego MPN – obejmujący wykonanie i montaż tablic dydaktycznych, w tym tablicy interaktywnej. Tablice wyjaśniają procesy zachodzące w danym miejscu Parku, m.in. zapylanie roślin, interakcje międzygatunkowe itp.
- ❧ zrealizowano festiwal edukacyjny „U źródeł natury”, w ramach którego zorganizowano m.in. wykłady i zajęcia praktyczne.



Narwiański Park Narodowy



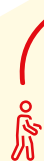
Zobacz mapę
Parku!



Województwo podlaskie
Mezoregion Dolina Górnej Narwi
Powierzchnia 7 350 ha

Zachwyć się mozaikowym układem
rozlewisk, obszarów bagiennych,
aktywnych i zamierających koryt Narwi,
które porasta bujna roślinność.

Najważniejszym walorem NPN jest
płynąca wieloma korytami Narw.
Koryta rozdzielają się i łączą.
Dolina uznawana jest za jedną
z ostatnich naturalnych, regularnie
zalewanych dolin rzecznych w Europie.



2.



Do odkrycia masz
ponad 500 gatunków
roślin.



Waniewo



Śliwno

3.



Kurowo

5.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

Tam, gdzie wyrastają szuwały

Narwiański Park Narodowy jest niezwykle klimatycznym miejscem, w którym ekosystemy lądowe przenikają się z ekosystemami wodnymi.

Bogata sieć koryt rzecznych sprawia, że **Dolina Narwi to w przeważającej mierze obszar bagienny.**

Szybko zauważysz, że dominują szuwały trzcinowe, turzycowe, wilgotne łąki i zakrzaczenia wierzbowe.

Obszarów leśnych jest niewiele – **mniej więcej 2%, z przewagą bagiennych olsów i borów sosnowych.**

To, co naprawdę może Cię zachwycić, to duża różnorodność roślin wodnych.

Spotkasz tu całkowicie zanurzone w toni wodnej zbiorowiska rdestnic czy rogatek sztywnego. Magicznie wyglądają również rośliny o liściach pływających, takie jak żabiściek pływający czy zbiorowiska lilii wodnych.

Zwróć uwagę na...

trzciniowiska, turzycowiska i wszelkiego rodzaju zarośla, które są idealnym miejscem do żerowania i gniazdowania ptaków wodno-błotnych.



Pod specjalną ochroną

W Narwiańskim Parku Narodowym występują obszary ochrony czynnej i krajobrazowej.

Warto wyróżnić obszar Specjalnej Ochrony Siedlisk sieci Natura 2000, obszar **Specjalnej Ochrony Ptaków**, jak również tereny objęte Konwencją Ramsar.



Ktoś tu rozwija skrzydła

Na terenie NPN i otuliny spotkasz około 213 gatunków ptaków, które stanowią niemal połowę awifauny Polski.

Wiosną możesz się przekonać, że Dolina Narwi to doskonałe miejsce odpoczynku ptaków podczas wiosennych przelotów. **W Parku zaobserwujesz również aż 28 gatunków zagrożonych w skali światowej lub europejskiej, wśród nich bąki, bataliony, dubelty, wodniczki, derkacze i rybitwy czarne.**

Błotniak stawowy symbolem NPN

Ten drapieżny ptak podczas swobodnego lotu unosi skrzydła do góry, tworząc literę V.

Samicę poznasz po brunatnym upierzeniu i jasnej głowie, a samca po upierzeniu brązowym, szarym ogonie i szaro-czarnych skrzydłach.

Co ciekawe, błotniak zakłada gniazda na ziemi, w gęstych trzcinach.





W szuwarach, zaroślach, w wodzie
i między drzewami spotkasz...

ponad
200 gatunków
ptaków

ok.
40 gatunków
ssaków

13 gatunków
ptaków

21 gatunków
ryb

Jest co oglądać

Narwiański Park Narodowy skrywa wiele
miejsc, które warto zobaczyć.
Jak może wyglądać Twoja wycieczka?

- Odwiedź Ośrodek Edukacji
Przyrodniczej **"Młynarzówka"**.
- Przejdź się kładką **Waniewo-Śliwno**
i zachwyć się ścieżką z pływającymi
pomostami.
- Wybierz się do Kurowa
i podziwaj Park przydorski
oraz **"Kładkę wśród bagien"**.
- Wejdź na punkt widokowy
"Zerwany most".



Nocleg znajdziesz
na **polu namiotowym**
Kurowo (toalety,
altany, miejsce
na ognisko)
lub Kolonia Topilec
(wiata, toaleta
w sezonie).



Odstresuj się

W Narwiańskim Parku Narodowym odpoczniesz,
zrelaksujesz się i zapomnisz o stresie.
Dokładnie tak, jak przy naszej kolorowance dla dorosłych!



Dzień za dniem
z Fundacją PGE

W 2023 roku wsparcie Fundacji PGE
umożliwiło organizację licznych
wydarzeń edukacyjnych, m.in.:

- Dnia Rzek** obejmującego opowieść
o podlaskich rzekach i źródłiskach
w Puszczy Knyszyńskiej oraz o roli
bagien w zatrzymywaniu wody.
- Dnia Bobrów**, w ramach którego
odbyła się prelekcja i pokaz slajdów
o bobrach i innych ssakach
zamieszkujących dolinę Biebrzy
i Narwi.
- Dnia Łosia**, który rozpoczął się
porannym spacerem tropami
największego ssaka Polski,
a zakończył opowieścią o łosiach
i kolejnym spacerem dla
rodzin z dziećmi.

Tajemnicza moc rzeki

Dodatkowo we współpracy z Fundacją
PGE powstał cykl zajęć „Tajemnicza
moc rzeki” skierowany do najmłodszych
dzieci i poświęcony niezwykłej roli wody
w przyrodzie oraz bioróżnorodności.
Zajęcia odbywają się zarówno w terenie,
jak i w budynku ośrodka edukacyjnego
„Młynarzówka” i obejmują tworzenie
dioramy rzeki z materiałów ekologicznych.

Roztoczański Park Narodowy



Zobacz mapę Parku!

Zachwyć się Roztoczem i Rztoczańskim Parkiem Narodowym. Najcenniejszym elementem szaty roślinnej RPN są lasy, które pokrywają około 95% jego powierzchni. Zbiorowiska leśne tworzą przede wszystkim drzewostany żywej buczyny karpackiej i wyżynnego boru jodłowego.

Specyficzne położenie Roztocza w strefie ważnych w skali Europy granic geobotanicznych sprawia, że **fauna i flora Rztoczańskiego Parku Narodowego odznacza się dużym bogactwem i różnorodnością.**



Zwróć uwagę na ważki – np. zalotkę większą i trzeplę zieloną.



Jedną z rzadszych roślin, które możesz spotkać w RPN, jest czosnek niedźwiedzi.



Do swojej dyspozycji masz **13 ścieżek poznawczych, 5 tranzytowych szlaków turystycznych oraz 1 trasę rowerową.**



Jedną z atrakcji turystycznych jest murowany barokowy kościół "na wodzie" w Zwierzyńcu. Zachwycisz się tam XVIII-wieczną architekturą i polichromiami Łukasza Smuglewicza.



Odkryj ponad 900 gatunków roślin naczyniowych.



Punkt Informacji Turystycznej (budynek przy Ośrodku Edukacyjno-Muzealnym RPN):

ul. Plażowa 3a
22-470 Zwierzyniec
jest czynny **codziennie:**

1.04–31.10
8:30–16:30

Punkt informacji Turystycznej poza sezonem funkcjonuje w Ośrodku Edukacyjno-Muzealnym RPN:

ul. Plażowa 3
22-470 Zwierzyniec
Czynny **od poniedziałku do piątku:**

1.11–31.03
8:30–15:00

Kontakt:
Tel.: **84 677 20 25**
e-mail: informacja@roztoczanski.pn.pl

Zaplanuj wycieczkę
Centralnym Szlakiem Rowerowym
Roztocza



Województwo lubelskie
Mezoregion Roztocze Środkowe,
Roztocze Zachodnie
Powierzchnia **8483 ha**
Ochrona ścisła **1029,22 ha**
(5 obszarów)

1. Punkt Informacji Turystycznej
2. Stawy Echo
3. Florianka
4. Wypożyczalnia rowerów
5. Wypożyczalnia kajaków

Z życia roztoczańskich jeleni

Łanie wraz z cielętami tworzą zwarte stada liczące od kilku do nawet kilkudziesięciu osobników. Jelenie czują się swobodnie w towarzystwie innych ssaków kopytnych, dlatego możesz je zaobserwować obok koników polskich.

Dorosły jeleń ma spory apetyt. Każdego dnia zjada około 15 kg pokarmu roślinnego, dzięki czemu przeciwdziała rozrastaniu się drzewostanów na obszarach nieleśnych. Obecnie w RPN żyje ok. 380 osobników tego gatunku.



Sprawdź,
co słychać u jeleni!

Florystyczne osobliwości

W roztoczańskich lasach kwitną rzadkie i chronione storczyki. Należą do nich m.in. **buławnik mieczolistny** o pięknie śnieżnobiałych kwiatach oraz buławnik czerwony o zachwycającym różowym wybarwieniu.

Inną florystyczną ciekawostką jest **orlik pospolity**, którego nazwa wywodzi się od budowy tego kwiatu. Jego ostroga zagięta jest jak orli szpon – na przykład orlika krzykliwego, nielicznie gniazdującego w Rostoczańskim Parku Narodowym.



Jeśli będziesz mieć szczęście...

Może wypatrzysz **żółwia błotnego**. Na przestrzeni 40 lat zaobserwowano osobniki tego gada zaledwie pięć razy! Co istotne, gatunek ten jest objęty ochroną i został wpisany do Polskiej Czerwonej Księgi Zwierząt.

Ostatnim razem udało się go wypatrzyć w obszarze rozlewisk bobrowych.



Zobacz,
gdzie się wybierasz!

Zwierzę herbowe

Symbolem Rostoczańskiego Parku Narodowego jest konik polski.

Nazwa ta została wprowadzona do piśmiennictwa hipologicznego przez prof. Tadeusza Vetulaniego, dzięki któremu ocalono ostatnich potomków dzikich tarpanów i stworzono prawdopodobnie pierwszą na świecie hodowlę zachowawczą. Hodowla koników polskich w RPN rozpoczęła się w 1982 r.

Do dziś jest to jedyna autentycznie rodzima rasa polskich koni.





Spacerując po RPN, możesz natknąć się na wiele skarbów roztoczańskiej fauny i flory, a wśród nich:

Jest co oglądać 📷

Jeśli jesteś w Roztoczańskim Parku Narodowym, nie przegap...

- 📍 Ośrodka Edukacyjno-Muzealnego RPN w Zwierzyńcu z jego bogatą ofertą wystawienniczo-edukacyjną.
- 📍 Izby Leśnej we Floriancie z ekspozycjami historyczno-etnograficznymi.
- 📍 Ośrodka Hodowli Zachowawczej we Floriancie z hodowlą stajenną koników polskich.
- 📍 Punktów widokowych: na Bukowej, Piasecznej Górze.
- 📍 Wież widokowych: na stawach Echo przy osadzie Rybakówka oraz na Białej Górze.
- 📍 Pomostów z platformami widokowymi: przy Stawach Echo oraz przy Czarnym Stawie.
- 📍 Miejsc Pamięci Narodowej: Cmentarz wojenny Żołnierzy Wojska Polskiego z 1939 r., Pomnik Powstańców Styczniowych poległych pod Panasówką 3 września 1863 r., Pomnik Powstania Zamojskiego w Szewni Dolnej.

3630
gatunków zwierząt

20
zagrożonych gatunków
roślin naczyniowych

1100
gatunków grzybów

30
gatunków roślin
górskich, np.
buk, jodła,
świerk

16
bobrów

2
rysie

Odstresuj się 🧘



Roztoczański Park Narodowy jest również ostoją dzięciołów. Wśród gałęzi drzew czai się gdzieś dzięcioł zielonosiwy, dzięcioł średni i dzięcioł białostrzygi. Usiądź, wycisz się i posłuchaj, co szumi w lesie! Pomoże Ci w tym nasza kolorowanka!



Twój plan na wycieczkę

W RPN masz do swojej dyspozycji 13 ścieżek poznawczych oraz malowniczą wewnętrzną trasę rowerową. Zobacz podpowiedzi, a dobrze zaplanujesz swoją wycieczkę.

- ❧ Ścieżka na Bukową Górę – wyłącznie turystyka piesza. **Wymagana karta wstępu***.
- ❧ Ścieżka na Piaseczną Górę – turystyka piesza, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka po wydmie do Stawów Echo – turystyka piesza, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka do Stawów Echo – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka aleją Aleksandry Wachniewskiej – turystyka piesza, narciarstwo biegowe, na odcinku Oś wodna-Biały Słup również turystyka rowerowa.
- ❧ Ścieżka na Górę Niedźwiedź – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka historyczno-przyrodnicza do Wzgórza Polak – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka historyczno-przyrodnicza do Wojdy – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka dendrologiczna we Floriancie – turystyka piesza.
- ❧ Ścieżka krajobrazowa we Floriancie – turystyka piesza, rowerowa, jazda konna wierzchem, narciarstwo biegowe.
- ❧ Ścieżka na Białą Górę – turystyka piesza.
- ❧ Ścieżka szlakiem Miejsc Pamięci Narodowej (czerwona) – turystyka piesza.
- ❧ Łącznik do ścieżki na Bukową Górę – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe.
- ❧ Trasa rowerowa do Florianki – turystyka piesza, rowerowa, narciarstwo biegowe. **Wymagana karta wstępu***.

*Karty wstępu do nabycia
w Punkcie Informacji Turystycznej
lub online.



Z energią na... Roztoczu

Dzięki wsparciu finansowemu Fundacji PGE możliwa była rewitalizacja oraz adaptacja zabudowań dawnej osady śródleśnej RPN na potrzeby ochrony miejsc bytowania zagrożonych gatunków i zachowania dziedzictwa materialnego.

W trakcie modernizacji dawnej leśniczówki z końca XIX wieku wykonano konstrukcje zapewniające warunki bytowania nietoperzom i popielicowatym, tj. gatunkom zwierząt związanym ze śródleśnymi siedzibami człowieka.



Słowiński Park Narodowy



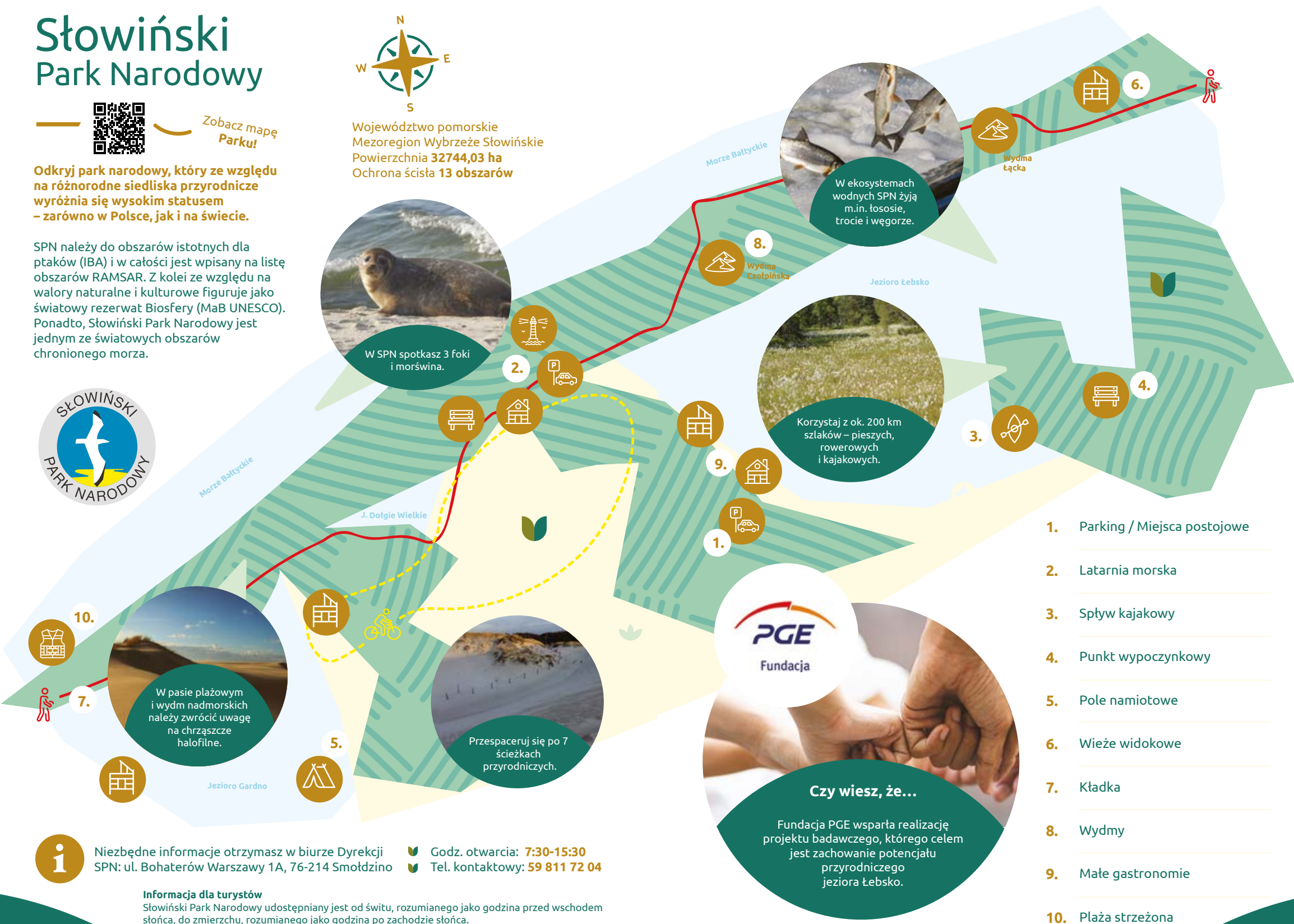
Zobacz mapę Parku!

Odkryj park narodowy, który ze względu na różnorodne siedliska przyrodnicze wyróżnia się wysokim statusem – zarówno w Polsce, jak i na świecie.

SPN należy do obszarów istotnych dla ptaków (IBA) i w całości jest wpisany na listę obszarów RAMSAR. Z kolei ze względu na walory naturalne i kulturowe figuruje jako światowy rezerwat Biosfery (MaB UNESCO). Ponadto, Słowiński Park Narodowy jest jednym ze światowych obszarów chronionego morza.



Województwo pomorskie
Mezoregion Wybrzeże Słowińskie
Powierzchnia **32744,03 ha**
Ochrona ścisła **13 obszarów**



1. Parking / Miejsca postojowe
2. Latarnia morska
3. Sptyw kajakowy
4. Punkt wypoczynkowy
5. Pole namiotowe
6. Wieże widokowe
7. Kładka
8. Wydmy
9. Małe gastronomie
10. Plaża strzeżona



Niezbędne informacje otrzymasz w biurze Dyrekcji
SPN: ul. Bohaterów Warszawy 1A, 76-214 Smołdzino

Godz. otwarcia: **7:30-15:30**
Tel. kontaktowy: **59 811 72 04**

Informacja dla turystów

Słowiński Park Narodowy udostępniany jest od świtu, rozumianego jako godzina przed wschodem słońca, do zmierzchu, rozumianego jako godzina po zachodzie słońca.

PGE
Fundacja

Czy wiesz, że...

Fundacja PGE wsparła realizację projektu badawczego, którego celem jest zachowanie potencjału przyrodniczego jeziora Łebsko.

Gdy widzisz sieweczki, bądź uważny

Ptakami szczególnie związanymi ze Słowińskim Parkiem Narodowym są **sieweczki obrożne**. Gdzie możesz je spotkać? Przede wszystkim w pasie plażowym. Gdy uda Ci się je zauważyć, zachowaj szczególną ostrożność. Ich jaja znajdują się na otwartej przestrzeni, w niewielkich dołkach. Widząc zaniepokojonego, odzywającego się ptaka, należy ominąć go szerokim łukiem. Dzięki temu unikniesz zdeptania podobnych do otoczków jaj w gnieździe.

Roślinne relikty

W SPN jest wiele do odkrycia. Wśród roślin zwróć szczególną uwagę na **relikty glacialne**, które świadczą o niedawnym, z geologicznego punktu widzenia – okresie lodowcowym.

Należą do nich m.in. malina moroszka i bażyna czarna.



Flora

W Parku stwierdzono występowanie:

990 gatunków roślin naczyniowych

197 gatunków mszaków



Symbol SPN

Wizytówką Słowińskiego Parku Narodowego jest mewa srebrzysta, która najczęściej kojarzona jest przede wszystkim z Wyspą Kamienną na jeziorze Gardno.

To właśnie tam w przeszłości odnotowano jedne z pierwszych lęgów tego ptaka w Polsce.



Co rośnie w lesie?

Okolo 19% powierzchni SPN zajmują lasy, w których głównymi gatunkami są: sosna zwyczajna, brzoza brodawkowata, olsza czarna, brzoza omszona i świerk pospolity.

Duży udział sosny sprawia, że w Parku zauważysz najwięcej **drzewostanów iglastych**, które nazywane są borami.

Uwaga!

Na terenie SPN obowiązuje **zakaz wprowadzania psów na obszary objęte ochroną ścisłą** i czynną – z wyjątkiem psów asystujących w rozumieniu Ustawy.





Słowiński Park Narodowy
zaprasza
do odkrywania...

282 gatunków
ptaków

162 gatunków
ptaków
lęgowych

58 gatunków
ssaków

62 gatunków
ryb

3 gatunków
minogów

Jest co oglądać

Powierzchnia SPN obejmuje wody
morskie, wody słodkie (jeziora)
oraz lądy, w proporcjach odpowiednio:
34 – 31 – 35%.

Park dzieli się na 8 Obwodów
Ochronnych:

- ✓ Rąbka
- ✓ Smołdziński Las
- ✓ Rowy
- ✓ Żarnowska
- ✓ Kluki
- ✓ Smołdzino
- ✓ Gardno i Łebsko
- ✓ Bałtyk

Uwaga!

Pamiętaj, że wybrane fragmenty szlaków
mogą być trudne technicznie
– zapiaszczone lub podmokłe.



Łamigłówka

Czy wiesz, jaki ptak jest kojarzony z Wyspą Kamienną
na jeziorze Gardno?

Odpowiedź ukryliśmy w spirali.

piasek padalec zwyczajny dzik gardno ropucha
kosoprzewina plaża jaszczurka zwinka ropucha
kozioróg bukowiec wydmy mewy bałtyk tęcznik
szarak widliczka torfowa kormoran srebrozysta
jeleń szary najczystszy jeleń węgorski ancyclusowe
jezioro szara

odpowiedź

Ciekawostka

Ile żyją mewy? Jedna z mew srebrzystych
zaobrazkowanych jako pisklak na wyspce jeziora Łebsko
skończyła w 2022 roku 33 lata.



Świętokrzyski Park Narodowy



Zobacz mapę
Parku!

Przespaceruj się po trzecim najstarszym parku narodowym w Polsce, którego aż 95% powierzchni zajmują lasy.

Pamiętaj, żeby zwrócić uwagę na gołoborza, czyli... najbardziej charakterystyczny element przyrody nieożywionej w ŚPN. Nazwa "gołoborze" pochodzi od ludowego określenia "gołe od boru" i oznacza charakterystyczne rumowiska skalne otoczone lasem, występujące na zboczach Łysogór.



Odkryj 9 ścieżek edukacyjnych o łącznej długości 33,6 km (piesze, dla skitourów oraz 2 rowerowe).

Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych

Podziwianie walorów przyrodniczych i kulturowych w ŚPN jest możliwe w następujących miejscach: na odcinku szlaku czerwonego z Huty Szklanej na szczyt Łysej Góry (ok. 2 km), na górnej platformie widokowej na Łysej Górze, w Muzeum Przyrodniczym na Łysej Górze (parter).

Dostępny jest również budynek dyrekcji ŚPN, na parterze i piętrze, gdzie znajdują się sale do zajęć.



Wypatruj **żurawia** – jednego z największych ptaków występujących w Polsce.



Czeka na Ciebie **611 gatunków motyli**.



Województwo świętokrzyskie
Mezoregion Góry Świętokrzyskie
Powierzchnia **76,94 km²**
Ochrona ścisła **29,11 km² - 38% powierzchni Parku**

1. Źródło św. Franciszka
2. Łysica
3. Ścieżka „Na przetęcz św. Mikołaja”
4. Siedziba ŚPN
5. Ścieżka „Na przetęcz Hucką”
6. Huta Szklana
7. Łysa Góra i Święty Krzyż



Czas przejazdu:
ok. 2-8h
w zależności od trasy



Czas przejścia:
ok. 2h
w zależności od trasy



1.

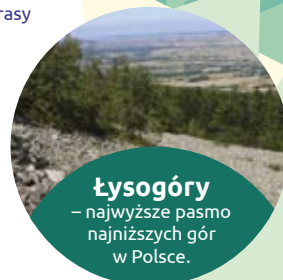


2.

3.



Nie przeocz wychodni skalnych na Bukowej Górze w Paśmie Klonowskim czy przed bramą klasztorną na Świętym Krzyżu.



Łysogóry

– najwyższe pasmo najniższych gór w Polsce.



Zachwyć się **Puszczą Jodłową**.



Biuro Dyrekcji ŚPN
jest czynne: **7:30-15:30**

Adres:
ul. Suchedniowska 4,
26-010 Bodzentyn

Telefon kontaktowy:
41 311 51 06



Czy wiesz, że...

w 2021 roku Fundacja PGE wsparła projekt, wykonanie oraz rozruch instalacji fotowoltaicznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą?



Przejdź się **6 szlakami turystycznymi** o łącznej długości 31 km (piesze i dla skitourów).



Kwiatowe kobierce zawilców

W Świętokrzyskim Parku Narodowym możesz zachwycić się zawilcowymi „dywanami”, które znajdziesz m.in. na Chętmowej Górze. Jeśli chcesz zobaczyć je na własne oczy, odwiedź ŚPN na początku wiosny, jeszcze przed rozwojem liści drzew. To właśnie wtedy kwitnie zawilec gajowy, zaliczany do geofitów.



Przyjrzyj się z bliska ŚPN!

W poszukiwaniu wiosny

Jednym z pierwszych zwiastunów wiosny jest... **łuskiewnik różowy**. Roślina ta, tak jak zawilec gajowy, jest geofitem. Jej większa część w postaci podziemnych pędów znajduje się głęboko w glebie, a kwiaty wychylają się z ziemi dopiero po ok. 10 latach. Łuskiewnik nie przeprowadza fotosyntezy i jest rośliną pasożytniczą. Jego kłącza wrastają w korzeń rośliny żywicielskiej, a potem pobierają z niej niezbędne do funkcjonowania składniki mineralne i organiczne.



Kum, kum

W zbiorowiskach leśnych, na łąkach, polach uprawnych, a nawet w gołoborzach możesz spotkać **ropuchę zieloną** – jeden z trzech gatunków ropuch występujących w ŚPN.

Podobnie jak traszki, ropuchy zasiedlają zbiorniki wodne wyłącznie w porze godowej, a poza tym okresem prowadzą naziemny tryb życia.

Dorośle ropuchy nie mają wielu wrogów. Dlaczego? Bo ich skóra zawiera liczne gruczoły jadowe.



Zobacz taniec żurawi

Żurawi taniec

Co ciekawe, żurawie dobierają się w pary na całe życie, a po powrocie z zimowisk mają swoje toki.

Taniec, podczas którego żurawie kłaniają się sobie, podskakują i rzucają trawą, jest zwiastunem zbliżającej się wiosny. Żurawie gniazdują na podmokłych łąkach, śródleśnych torfowiskach i rozlewiskach stworzonych przez bobry.

Samice składają najczęściej 1-2 jaja i wysiadują je przez około 30 dni. Młode żurawie to zagniazdowniki – po wykluciu mogą samodzielnie chodzić i zdobywać pożywienie. Podczas wychowu młodych dorosłe ptaki są tajemnicze i ostrożne.

W przypadku ataku udają, że są ranne i w ten sposób odciągają od młodych uwagę drapieżników.



Ciekawostka:

Młode żurawie zaczynają latać po około **10 tygodniach**.



Jest co oglądać 📷

Wycieczka po Parku może być naprawdę fascynującą przygodą. Powierzchnia ŚPN dzieli się na 8 Obwodów Ochronnych:

- ✔ Chełmowa Góra
- ✔ Dąbrowa
- ✔ Dębno
- ✔ Jastrzębi Dół
- ✔ Klonów
- ✔ Podgórze
- ✔ Święta Katarzyna
- ✔ Święty Krzyż



W Świętokrzyskim Parku Narodowym możesz zachwycić się różnorodną fauną.
Wyteż wzrok i odkryj około:

150 gatunków ptaków

45 gatunków ssaków

14 gatunków płazów

6 gatunków gadów

66 gatunków ślimaków lądowych

187 gatunków pająków

150 gatunków owadów

W ekosystemach Parku żyje również około...

859 gatunków roślin

272 gatunków glonów

45 gatunków grzybów wielkoowocnikowych

34 gatunków porostów

Odstresuj się 🧘



Odetchnij i dodaj odrobinę koloru dostojnemu jeleniowi, z którym wiąże się pewna historia...



Ciekawostka:

Symbolem ŚPN jest jelen z podwójnym krzyżem. Autorem pierwowzoru logotypu był Wiesław Paweł Kapuściński, absolwent ASP w Warszawie. A inspiracją stała pewna znana legenda. Zgodnie z nią królewicz węgierski, Emeryk, podczas polowania w pradawnej puszczy, goniąc za jeleniem, oddalił się od orszaku i zabłądził. Gdy chciał strzelić do zwierzęcia, zauważył pomiędzy jego okazałym porożem otoczony blaskiem krzyż o podwójnych ramionach. Emeryk, uznając to za znak od Boga, złożył obietnicę, zgodnie z którą wybudował klasztor i złożył w nim otrzymane od ojca relikwie drzewa Krzyża Świętego.



Wsparcie w sercu Gór Świętokrzyskich

W 2023 roku Fundacja PGE była zaangażowana w liczne działania edukacyjne na terenie ŚPN.

- „Noc sów” to edukacyjno-rekreacyjne wydarzenie, którego celem jest zapoznanie uczestników z występującymi w ŚPN gatunkami sów, promocja bliskiego kontaktu z naturą i zdrowego stylu życia oraz edukacja.
- Z kolei „Takie małe, a takie ważne” to projekt poświęcony pszczołom skierowany do szkół. W ramach programu szkoła otrzymuje na własność hotelik oraz zapas nasion roślin miododajnych, przy pomocy których tworzy miejsce przyjazne pszczołom tzw. „dziki zakątek”. Punktem kulminacyjnym projektu są obchody Wielkiego Dnia Pszczoł.



Rajdem przez ŚPN

W 2023 roku Fundacja PGE wsparła ŚPN w organizacji szeregu wydarzeń rekreacyjno-edukacyjnych.

- Rajd Nordic Walking Kijada Świętokrzyska dedykowany dorosłym ceniącym bliski kontakt z naturą.
- Rajd rowerowy skierowany do miłośników dwóch kółek.
- Rajd Edukacyjny Puszcza Jodłowa, w którym udział wzięli uczniowie 12 szkół podstawowych. Rajd to gra terenowa, w której drużyny z poszczególnych szkół wędrowały odcinkiem szlaku Świętokrzyskiego Parku Narodowego, po drodze odpowiadając na pytania testowe i rozwiązując zadania-zagadki o tematyce przyrodniczej i krajoznawczej.



Wigierski Park Narodowy



Zobacz mapę
Parku!

Odwiedź miejsce, które wyróżnia się niezwykle bogactwem jezior otoczonych rozległymi lasami Puszczy Augustowskiej. Oprócz największego i niesamowicie malowniczego jeziora Wigry, **w Wigierskim Parku Narodowym możesz się również zachwycić ponad 40 naturalnymi zbiornikami wodnymi.**

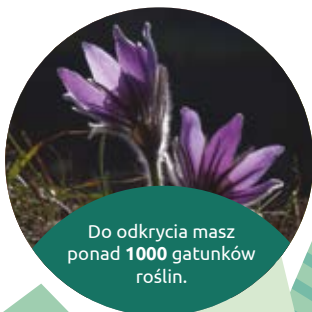
Zwróć też uwagę na jedną z najciekawszych osobliwości – „suchary”, śródleśne niewielkie jeziora dystroficzne, a także **8 rzek – w tym najbardziej znaną, Czarną Hańczę.**



W wigierskich lasach żyją jelenie i wilki.



Spójrz w taflę jeziora Wigry. W jego głębinach kryją się gdzieś sieje i sielawy.



Do odkrycia masz ponad **1000** gatunków roślin.



Czy wiesz, że...

w 2022 roku Fundacja PGE wsparła powstanie wystawy stałej pt. „Geologia i krajobraz Wigierskiego Parku Narodowego” w Muzeum Wigier.



Czeka na Ciebie – 6 oznakowanych szlaków rowerowych i szlak kajakowy Wigry-Czarna Hańcza – Kanał Augustowski.



Województwo podlaskie
Mezoregion Pojezierze
Wschodniosuwalskie,
Równina Augustowska
Powierzchnia **15 085 ha**
Ochrona ścisła **12%**
Ochrona czynna **70%**
Ochrona krajobrazowa **18%**

WPN możesz odkrywać pieszo lub na rowerze. Do swojej dyspozycji masz 160 km tras pieszych oraz 116 km tras rowerowych.
Dla osób ze specjalnymi potrzebami jest dostępny ponad 1,5-kilometrowy odcinek, wiodący od siedziby Parku do jeziora Suchar II.

1. Dyrekcja Wigierskiego Parku Narodowego
2. Parking / Miejsca postojowe
3. Zielony szlak rowerowy
4. Podlaski Szlak Bociani
5. Muzeum Wigier
6. Ośrodek Edukacji Środowiskowej
7. Klasztor Wigierski



Punkt Informacji Turystycznej WPN jest czynny:



Dni robocze: **7:00-15:00**



Weekendy (w wakacje): **9:00-16:00**

Różnorodność świata roślin

Lasy są dominującą powierzchniowo formacją roślinną WPN i zajmują **9,4 tys. ha powierzchni**. Do tej pory stwierdzono występowanie ponad **1000 taksonów roślin naczyniowych - gatunków, podgatunków i odmian rodzimych, obcych, trwale zadomowionych - niektórych roślin hodowlanych**.

Gatunki borealne (takie, których naturalnym siedliskiem są północne rejony Europy, Azji i Ameryki Północnej) reprezentują m.in.: bagno zwyczajne, **żurawiny - błotna i droбноowocowa**, mącznica lekarska i skalnica torfowiskowa.

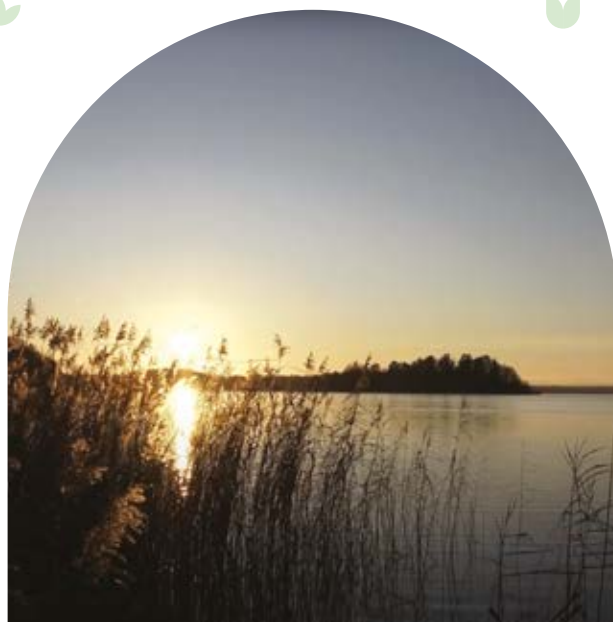
Zachwycisz się również falującymi na wietrze **turzycami - bagienną i życicową**. A także takimi roślinami, jak: czartawa drobna, żłobik koralowy, widłak spłaszczony, rosziczka długolistna, rosziczka okrągłolistna, tajeża jednostronna, gnidosz królewski, bagnica torfowa oraz pływacz średni.

**Podziwiaj Wigry
od wschodu
do zachodu słońca**



Wigry pięknie się wiją

Jeśli spojrzysz na jezioro Wigry z góry, z łatwością zauważysz, że jego kształt jest nieco zbliżony do litery „S”, a nazwa prawdopodobnie wywodzi się z jaćwieskiego słowa „wingris”, które oznaczało „wijący się, kręty”.



To warto wiedzieć

W 2002 roku **Wigierski Park Narodowy został wpisany na listę Ramsar**, której celem jest promowanie ochrony i zrównoważonego użytkowania terenów podmokłych.



Co wiemy o bobrze?

Bóbr europejski jest symbolem Wigierskiego Parku Narodowego. Pierwsze stanowisko bobrów obecnych w Parku odkryto w latach 1944-1949 przy ujściu Czarnej Hańczy.

Dziś w obszarze WPN zamieszkuje około 160 bobrów, a gatunek ten zasiedlił wszystkie możliwe do zamieszkania środowiska wodne: jeziora, „suchary”, rzeki, rowy melioracyjne i śródpolne oczka wodne.





Jest co oglądać

Wigierski Park Narodowy możesz zwiedzać na różne sposoby.

Jednym z nich jest wycieczka jedną z tras edukacyjnych. A jest ich 6!

- ▼ **Ścieżka 1: „Suchary”.** Ścieżka prowadzi wokół śródlęsnych jezior (sucharów) przez lasy i torfowiska z charakterystycznymi roślinami i zwierzętami. Przejście zajmie **ok. 2h**.
- ▼ **Ścieżka 2: „Las”.** Spacer zaczniesz przy siedzibie Parku w Krzywem, a podczas wycieczki odkryjesz kilka siedlisk leśnych. Przejście trasy zajmie **50 minut**.
- ▼ **Ścieżka 3: „Jeziora”.** Jedna trasa, trzy jeziora – Wigry, Suchar Wielki i Długie. Początek ścieżki znajdziesz nad Zatoką Słupiańską, koło półwyspu Łysocha. Na tę wycieczkę zarezerwuj **ok. 2h**.
- ▼ **Ścieżka 4: „Samle”.** W ciągu 2,5h odkryjesz pobliskie jeziora – Gałęziste, Samle Duże i Samle Małe, a także poznasz historię okolicznych terenów i ich mieszkańców. Ścieżka zlokalizowana jest na terenie Obwodu Ochronnego Krzywe.
- ▼ **Ścieżka 5: „Puszcza”.** Obecnie do zwiedzania udostępniony jest tylko jej fragment prowadzący wzdłuż Suchara Konopniak do Leśniczówki w Wysokim Moście. (czas przejścia **około 30-45 minut**).

Przechadzaj się po lasach,
patrz w niebo i zagłądaj
do szemrzącej wody.
**Jeśli będziesz spostrzegawczy,
możesz zauważyć:**



Nie znalazłeś wszystkich?
Nic się nie martw i...
**wrótć za jakiś czas i odkrywaj
kolejne szlaki i miejsca.**

- ▼ **Ścieżka 6: „Płazy”.** Zapoznanie z walorami przyrodniczymi ścieżki zajmie około **30-50 minut**. Trasa przebiega wśród pól, łąk i zabagnień położonych w centralnej części półwyspu Rosochaty Róg.

Łamigłówki

Rozwiąż rebusy i poznaj kolejne zwierzęta,
które żyją w Wigierskim Parku Narodowym.



~~c~~ = j ~~d~~ = e



~~c~~ i = l



~~a~~ f = l



+ e l = t e = n b = y

odpowieź



~~z~~



~~ć~~

odpowieź





Z energią łączymy pokolenia

Od 2022 roku **Fundacja PGE wspiera projekt „Z energią łączymy pokolenia”**, organizowane są liczne wydarzenia edukacyjne, m.in.:

- ✔ Noc Sów,
- ✔ Poranek Dzięcioła,
- ✔ Wielki Dzień Pszczół,
- ✔ Świat Nietoperzy,
- ✔ Rykowisko nad Wigrami,
- ✔ Letnia Akademia Przyrody,
- ✔ gawędy o przyrodzie,
- ✔ przyrodnicze warsztaty ruchowe,
- ✔ spacerzy nordic walking,
- ✔ rodzinne warsztaty grzybowe,
- ✔ akcja usuwania inwazyjnych gatunków roślin,
- ✔ obóz naukowy „Akademia Wigierska”.



Z energią nad Wigrami

✔ Rok Wody

W 2023 WPN obchodził Rok Wody. Fundacja PGE wsparła organizację trzech warsztatów, których uczestnicy poznali podstawy pracy hydrobiologa, a także samodzielnie pobierali materiał do badań i prowadzili obserwacje pod mikroskopami biologicznymi i stereoskopowymi.

✔ Poranek dzięcioła

Współpraca Fundacji PGE z Parkiem umożliwiła również organizację spotkań z ornitologiem oraz wypraw, których celem jest obserwowanie dzięciołów w terenie.



Ojcowski Park Narodowy



Zobacz mapę
Parku!

Wyrusz malowniczym szlakiem wśród wapiennych skał i wąwozów, i odkryj tajemnice średniowiecznych zamków.

Położony nieopodal Krakowa w urokliwej Dolinie Prądnika, Ojcowski Park Narodowy to niekwestionowane królestwo nietoperzy, które w tutejszych jaskiniach znajdują dla siebie idealne warunki życia. Choć to najmniejszy park narodowy Polski, skrywa ogromne bogactwo fauny i flory, i zachwyca zjawiskowymi widokami.



Wsparcie wśród Ojcowskich ostańców

W 2024 roku, dzięki wsparciu Fundacji PGE, Ojcowski Park Narodowy realizuje projekt zabezpieczenia cennych gatunków roślin Ogrodu Ojcowskiego oraz rewitalizuje piwniczkę dla nietoperzy znajdującą się w sąsiedztwie Dyrekcji Parku.



Park można zwiedzać codziennie od świtu do zmierzchu. Wstęp jest bezpłatny.

📖 Bilety wstępu obowiązują do zamku w Ojcowie, Jaskini Ciemnej, Jaskini Łokietka i Ekspozycji Przyrodniczej.

📅 Terminy i godziny otwarcia znajdują się na stronie: opn.gov.pl



Województwo małopolskie
Mezoregion Wyżyna
Krakowsko-Częstochowska,
Dolina Prądnika
Powierzchnia **2145,62 ha**
Ochrona ścisła **292 ha**



1. Jaskinia Łokietka
2. Jaskinia Ciemna
3. Ruiny zamku w Ojcowie
4. Brama Krakowska
5. Parking
6. Parking
7. Zamek w Pieskowej Skale
8. Parking
9. Ekspozycja Przyrodnicza



Szlaki piesze



Spójrz w górę
i wypatruj
nietoperzy!

Przejdź Bramą
Krakowską
i poszukaj
Źródła Miłości.

Psst! Słyszysz?
To popielica!

Odpocznij
w Dolinie
Prądnika!



Mroczny księżę

Symbolem OPN jest nietoperz. Nietoperze to jedyne ssaki zdolne do aktywnego lotu. Bez obaw, wbrew legendom, nie wplątują się we włosy. Zdolność do echolokacji pozwala im namierzać nawet zupełnie małe owady, bez trudu omijają więc i nasze głowy.

Spośród 28 gatunków występujących w Polsce, na terenie OPN zidentyfikowano aż 21, w tym nocki, podkowce, mopki i gacki. Wszystkie podlegają ścisłej ochronie. Z roku na rok rośnie populacja nietoperzy spędzających zimę w OPN.

Ciemność, widzę ciemność!

OPN to prawdziwe jaskiniowe zagłębie. Odkryto ich tu około 700. Najdłuższe, Jaskinia Łokietka (320 m) i Ciemna (209 m), są dostępne dla zwiedzających. Ta ostatnia podbiła nietoperze serca jak żadna inna. W 2023 zimowało w niej aż 874 z 1019 przedstawicieli tego gatunku spędzających zimę w Parku.

Czy wiesz, że ...

W Jaskini Ciemnej odkryto zabytki sprzed ok. 120 000 lat, świadczące o obecności człowieka neandertalskiego, a najstarsze znalezione na terenie Parku narzędzia mają ok. pół mln lat!

Lojalny śpioch

Jaskinia Łokietka również ma swoich wiernych amatorów. Szczególnie upodobał ją sobie pewien podkowiec duży, który przez kolejne 21 lat zimował w tej samej części Jaskini, w tzw. sypialni, niedaleko łoża Łokietka.



Skąd pochodzi nazwa zimorodka?

Nazwa zimorodka nawiązuje do wygrzebanych w ziemi jamek, w których przychodzą na świat pisklęta tego gatunku, dlatego pierwotnie nazywany był „ziemiorodkiem”.

Nie przegap....

Nie przegap sunącego u Twych stóp pomrowa błękitnego.

To duży, występujący głównie w górach, bezskorupowy ślimak o pięknym ubarwieniu.



Szybujący myśliwi

OPN to nie tylko mroczne skalne korytarze. Występuje tu ponad 100 gatunków ptaków, w tym takie gatunki drapieżne jak jastrząb, krogulec, sokół, puszczyk, sowa uszata, a także rzadko spotykane kobuzy i trzmiełojady.

Ptasie radio

Nad potokami masz szansę spotkać pluszcza. Jako jedyny z ptaków śpiewających potrafi biegać po dnie rzeki w poszukiwaniu pokarmu. I to nawet zimą! Nieco trudniej dostrzec mieniącego się turkusem i miedzią zimorodka. Jeśli jednak nastawisz uszu, na pewno usłyszysz jego gwizdanie.





W Dolinie Prądnika
i Sędzowskiej czeka na Ciebie...

niemal
60
gatunków
ssaków

100
gatunków
ptaków

1700
ha lasów

7000
gatunków
owadów

Jest co oglądać

Zwierzęta wszystkich gromad, łączcie się!

- ✓ Ojcowskie lasy to domena saren, jeleni, dzików, lisów, borsuków, kun leśnych i popielic.
- ✓ W Parku znajdują schronienie także liczne płazy (traszki i kumaki) i gady (padalce zwyczajne, jaszczurki zwinki, gniewosze plamiste i żmije zygzakowate).
- ✓ Najliczniejszym przedstawicielem ryb jest pstrąg.
- ✓ Jednak w kategorii „liczba gatunków” prym wiodą owady. Jest tu ok. 7000 gatunków owadów. A wśród nich także egzotyczni przybysze z północy, gatunki występujące głównie na Grenlandii lub w Alpach.



Zobaczysz tu
100 gatunków roślin
objętych ochroną.



Łamigłówki

1

W Jaskini Ciemnej odkryto ślady aktywności
prehistorycznych przodków człowieka.

Zerknij na wąż literowy i sprawdź, jak się nazywali.

BNFEGAANRDYEUROTIAOLPCSZEYBCTYP

Odpowiedź:

Jaskinię Ciemną zdobią wapienne nawisy. Jak się nazywają?

QSWTEARLTAYKUTIYPTZY

Odpowiedź:

2

Nic nie pobudza szarych komórek tak, jak energiczna wędrówka
na świeżym powietrzu. Spróbuj swoich sił w krótkim wyzwaniu!

**Nietoperze upodobały sobie mroczne jaskinie Ojcowskiego
Parku Narodowego. Na jakie gatunki można się tu natknąć?
Złam szyfr i poznaj ich nazwy.**

OÓĆĘŁ → **N O C E K**

QÓELÓXJĘĆ → -----

NÓQĘŁ → -----

HAĆĘŁ → -----



Bieszczadzki Park Narodowy



Zobacz mapę Parku!

Wędruj wśród spowitych mgłą bukowych lasów, przemierzaj rozległe połoniny i ciesz się bogactwem bieszczadzkiej natury.

Bieszczadzki Park Narodowy chroni najcenniejsze przyrodniczo fragmenty Karpat Wschodnich. Cechuje go specyficzny układ pięter roślinno-klimatycznych: pogórze, regiel dolny i połoniny.

Możesz się tu cieszyć zarówno sielską „krajną dolin”, jak i lasami o naturalnym charakterze, w których znajdują schronienie duże ssaki i ptaki drapieżne.



1. Parking / Miejsca postojowe

2. Pole namiotowe

3. Szczyty

4. Deszczochrony



Szlaki piesze



Szlaki konne



Wypatruj wierzbówki kiprzącyce...



... i prosienicznika jednogłównego



Bieszczadzki Park Narodowy
Mezoregion Bieszczady Zachodnie
Powierzchnia **29 202 ha**
Ochrona ścisła **20 336, 2470 ha**



Wyteż wzrok, i rozglądaj się za orlikiem krzykliwym



Patrz pod nogi – może spotkasz salamandrę plamistą



Ośrodek Edukacji Ekologicznej i Muzeum Przyrodnicze BdPN w Ustrzykach Dolnych, czynny:

16.04–31.10 wt.–sob.: 9.00–17.00

01.11–15.04 wt.–sob.: 8.00–16.00

wakacyjne niedziele: 9.00–14.00

tel. 13 461 10 91



Ośrodek Informacji i Edukacji Turystycznej BdPN w Lutowiskach, czynny:

pon.-pt.: 7.30–15.30



Zdobądź Tarnicę, najwyższy szczyt polskich Bieszczadów

Wymagający singiel

Ryś to niezwykle płochliwe zwierzę. Wiedzie samotniczy tryb życia, a do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ogromnych areatów. Rozległe bieszczadzkie lasy, z dolinami rzecznyymi i otwartymi polanami zapewniają mu idealne schronienie i bazę pokarmową.

Rodzina na swoim

Wataha wilków to rodzina, która ceni sobie przestrzeń. Może zajmować terytorium o powierzchni do 300 km², czyli tyle, ile wynosi cała powierzchnia Parku. Bieszczadzkie grupy rodzinne wilków liczą od kilku do kilkunastu osobników.

Zróbże minę uprzejmą, żubrze

W Bieszczadach żyje całkiem pokaźna gromada żubrów linii nizinno-kaukaskiej. Obok białowieskiej jest to największa populacja wolnożyjących żubrów w Polsce.

Odkryj sekrety ścieżki
przyrodniczo-historycznej
Wotosate-Tarnica



Być jak hucut

Nieodłącznym elementem bieszczadzkiego krajobrazu są pasące się w „krajnie dolin” konie huculskie. To jedna z najstarszych opisanych ras koni w Polsce. BdPN prowadzi hodowlę tej rasy w celu jej zachowania i propagowania w Karpatach.

Z pomocą na połoninach

W 2024 roku Fundacja PGE wsparła Bieszczadzki Park Narodowy w:

- Realizacji projektu „Kolorowe rozmowy z mieszkańcami naszej Ziemi”.
- Wykonaniu pulpitów edukacyjnych przy torfowisku w Wotosatem przeznaczonych do poznawania roślin części udostępnianej do zwiedzania w obrębie ścieżki przyrodniczej Salamandra.
- Publikacji rodzinnej mapy turystyczno-przyrodniczej wraz z Informatorem.

Zwodnicza piękność

Urodziwa ciemnyca biała zawiera alkaloidy, które wprowadzają w małych ilościach działają leczniczo, w większych jednak prowadzą do zatrucia. Skutkuje ono ślinotokiem i biegunką, a niekiedy nawet uszkodzeniem serca.

Jej toksyczność sprytnie wykorzystują jelenie – wiosną zgryzają młode pędy, redukując w ten sposób florę jelitową i pozbywając się pasożytów.

Uwaga, to jad!

Wszystkie tojadki zawierają silnie trującą akonitynę, która może przenikać nawet przez skórę. Toksyna działa bardzo szybko, dlatego w średniowieczu używano jej do zatruwania strzał.





Czy wiesz, że
na terenie Bieszczadzkiego
Parku Narodowego żyje około...

24

wilków

15

niedźwiedzi
brunatnych

6

dorostych
rysi

25

żubrów

350

jeleni

Jest co oglądać

Bieszczadzki Park Narodowy możesz
zwiedzać:

- pieszo, przemierzając 130 km szlaków
turystycznych i 15 ścieżek
przyrodniczych biegnących
w większości wzdłuż szlaków
- rowerem, pokonując 72 km tras
w dolinie górnego Sanu
i po drogach publicznych
- konno, wybierając jedną
z 13 tras (w tym 6 dla bryczek)
liczących łącznie 97 km
- szusując na nartach
ski-tourowych i biegowych

Pobierz bezpłatną aplikację
i ciesz się ze szlakami!



Na cześć przyrody

W 2023 roku, przy pomocy PGE, wydany
został kalendarz przyrodniczy BdPN na
rok 2024 z pięknymi fotografiami fauny,
flory i krajobrazów oraz opisami
bieszczadzkiej przyrody.



Łamigłówka

Gatunkowy zawrót głowy.

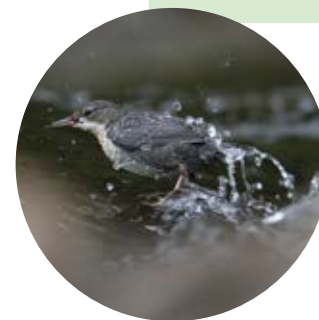
Sprawdź, jakie gatunki roślin i zwierząt
możesz spotkać w BdPN.

F W E R T T Y U I O H W F P O P H T
B I E G A C Z K A R P A C K I E H R
D S O W I L K B N M J O L K A Ł K A
S Ó V Ł G J I O P S C B R F S N G S
H W H H E Z X C N V O N U S T I P Z
P E Ł N I K A L P E J S K I H K H K
H C H P P S D J C E A K R W H A A A
F Z J U P N T A Q G D L M E Ó L H K
Ż K Y C Ż Ę P O C Ś J B T R B P R A
U A Ś H A N P W B K E N Ł N N E D R
D R Z A C H Z G A M I H H I H J H P
K O W C B O L W I A N A W A H S R A
S A W Z K U M A K G Ó R S K I K R C
W I Ź Ś W A E K B I W B E Ą T I R K
S A L A M A N D R A P L A M I S T A

Odpowiedzi:

.....
.....
.....

Podpowiedzi: traszka karpacka, kumak górski, siwerniak, biegacz
karpacki, pełnik alpejski, fiołek dacki, puchacz, sóweczka, wilk



Zakochaj się w dolinie
górnego Sanu

Woliński Park Narodowy



Zobacz mapę Parku!

Odetchnij pełną piersią i daj się oczarować bajecznej mozaice krajobrazów i biotopów Wolińskiego Parku Narodowego.

To jedyny morski park narodowy w Polsce w całości położony na wyspach. Największa z nich, Wolin, cechuje się niezwykłą różnorodnością.

Możesz tu rozkoszować się widokiem ukrytych wśród lasów spokojnych połodowcowych jezior, przemierzać porastające morenowe wzniesienia bory i lasy, podziwiać urwiste klify i archipelag 44 wysp... albo po prostu wylegiwać się na jednej z dzikich plaż.



Zwróć uwagę na spektakularne grzyby



Wypatruj bielika

Woliński Park Narodowy
Województwo Zachodniopomorskie
Mezoregion Wolin i Uznam
Powierzchnia **10937 ha**
Ochrona ścisła **2143,71 ha**



Zwróć uwagę na bogactwo świata owadów



Podziwaj urodę storczyków



1. Muzeum Przyrodnicze
2. Zagroda Pokazowa Żubrów
3. Jezioro Turkusowe
4. Wzgórze Zielonka
5. Wsteczna Delta Świny
6. Kawcza Góra
7. Wzgórze Gosań
8. Latarnia morską „Kikut”
9. Dąb „Wolinian” – pozostałości
10. Dąb „Prastary”
11. Bunkier broni V3



Muzeum Przyrodnicze, czynne:

01.10–30.04 wt.-sob.: 9:00-15:00
01.05–30.09 wt.-niedz.: 9:00-17:00

Zagroda Pokazowa Żubrów, czynna:

01.10–30.04 wt.-sob.: 8:00-16:00
01.05–30.09 wt.-niedz.: 10:00-18:00



Sarna to jeden z dwóch przedstawicieli jeleniowatych



Rozglądaj się za honkenią piaskową

Ptasie imperium

Wolińska ptasia społeczność jest niezwykle zróżnicowana i bogato reprezentowana przez gatunki rzadkie. Możesz tu obserwować m.in. bieliki, biegusy zmienne, muchotówki małe, a także wodniczki – najrzadsze przedstawicielki wróblowatych.

Wyspiarz od pokoleń

Bielik, zwany też birkutem, to symbol WPN i największy ptak drapieżny żyjący w Polsce. Z upodobaniem poluje nad wodami Zalewu Szczecińskiego i Bałtyku. W granicach Parku jest gatunkiem lęgowym od ponad 100 lat. Bielikowe pisklęta przychodziły tu na świat nawet w czasach największego regresu gatunku. Zimą do WPN przylatuje ponad 100 osobników, niekiedy nawet z odległej Finlandii.

Schronienie dla małych i dużych

Lasy Parku, które porastają 74% jego lądowej powierzchni, są siedliskiem dla takich gatunków jak m.in.: jelenie, dziki, sarny, lisy, borsuki, kuny, łasice, wiewiórki, jeże, czy ryjówki.

wstęp do parku



Zobacz,
co czeka na Ciebie



Niezlomni pionierzy

Porosty słyną z upodobania do ascezy. Jałowa gleba? Surowe skały? Proszę bardzo! Niestraszne są im są nawet najbardziej wymagające warunki.

Na obszarze WPN odnotowano 272 gatunki porostów. Na nagiej piaszczystej glebie zadomowiło się ich aż 57.

Wśród nich na szczególną uwagę zasługują porosty kserotermiczne: drobnik galaretowaty, galaretnica Bachmana, błyskotka brodawkowata, które można wypatrzeć na południowym klifie nad Zalewem Szczecińskim, w okolicach Jeziora Turkusowego oraz w starej kredowni.

Energia nadmorskiej bryzy

Przy wsparciu Fundacji PGE w 2024 roku Woliński Park Narodowy wdraża szereg projektów:

- zapewnia ochronę czynną zagrożonego wyginięciem gatunku porastającego nadmorskie wydmy mikotajka nadmorskiego,
- dba o ograniczenie negatywnego wpływu obcych i inwazyjnych gatunków drapieżników na sukces lęgowy ptaków wodno-błotnych,
- prowadzi ochronę czynną płazów przekraczających jezdnię drogi wojewódzkiej,
- a także organizuje plener rzeźbiarski "Z drewna wyczarowane, czyli trzecie życie drewna".

Morskiej wody toń

Wody Zatoki Pomorskiej to biotop wielu gatunków ryb, w tym wędrownych łososi i troci, oraz rzadszych ssaków morskich – foki szarej i morświna.

Postój nad wodą

Ptaki wodno-błotne znajdują w Parku upragniony spokój oraz obfitą bazę pokarmową, szczególnie cenne w okresie wiosennych i jesiennych wędrówek. Wolińskie populacje krwawodzioba i czajki liczą nawet kilkadziesiąt par.

Wśród wód archipelagu

Konieczne przyjrzyj się uważnie florze wysp archipelagu wstecznej Deltę Świny i Mierzei Przytorską. Rośnie tu wiele gatunków roślin rzadkich, takich jak włosownica europejska, kłoc wiechowata i turówka wonna, oraz szczególnie rzadkie w Polsce halofity – rośliny wymagające zasolonego podłoża. Należą do nich świbka nadmorska, sit Gerarda, mlecznik nadmorski, czosnek kątowaty, muchotrzew solniskowy, a także barwny aster solny.



Jest co oglądać 📖

Woliński Park Narodowy oferuje mnóstwo atrakcji. Planując wycieczkę, rozważ wizytę:

- 🌿 w Muzeum Przyrodniczym w Międzyzdrojach, gdzie poznasz zarówno sekrety przyrody, jak i ciekawostki dotyczące życia Wolinian
- 🌿 w Zagrodzie Pokazowej Żubrów, gdzie spotkasz żubry nizinne o zabawnych imionach zaczynających się na tę samą sylabę, a także przechodzące rekonwalescencję bieliki, sarny czy dziki
- 🌿 nad zatopionym wśród lasów Jeziorem Czajcze, rzadką w Polsce kryptodepresją, do którego dotrzesz szlakiem zielonym
- 🌿 nad pięknej barwy Jeziorem Turkusowym, powstałym w wyniku zalania starej kopalni kredy
- 🌿 na Wzgórzu Zielonka, skąd roztacza się wspaniały widok na Deltę Wsteczną Świny, Zalew Szczeciński, wody Jeziora Wicko Wielkie oraz Morze Bałtyckie
- 🌿 w podziemnych bunkrach systemu BAS (Baterie Artylerii Stałej), którego potężne działa broniły morskiej bazy Kriegsmarine podczas II wojny światowej
- 🌿 w Bunkrze V3, szczycącym się jedyną w Polsce ekspozycją tajnej broni niemieckiej z okresu II wojny światowej

Wśród lasów, wydm i klifów Wolińskiego Parku Narodowego znajdziesz...

ponad
230 gatunków ptaków

600 gatunków roślin naczyniowych

460 gatunków grzybów

223 gatunki mszaków

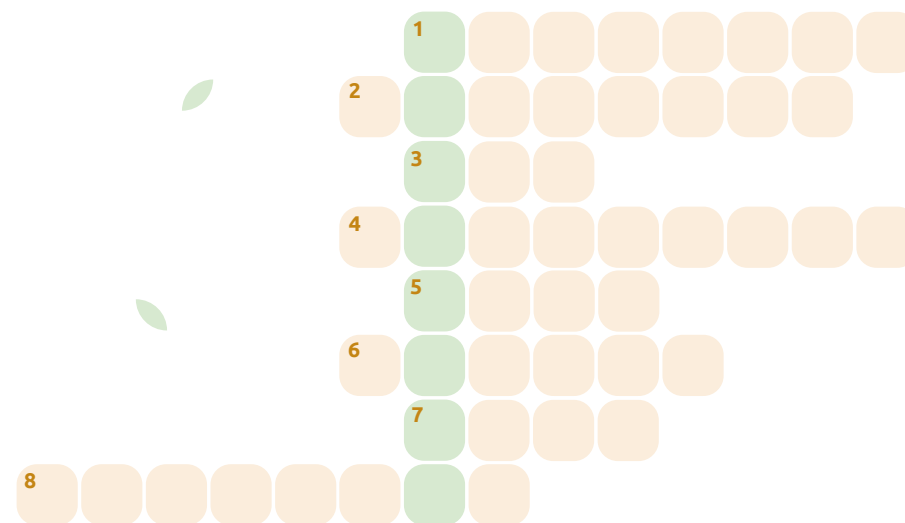
9 gatunków storczyków

272 gatunki porostów

Łamigłówki 🧠

Woliński Park Narodowy to unikalne siedlisko wszelkiego typu organizmów.

Rozwiąż krzyżówkę i zostań znawcą Parku.



- 1 Piaskolubna roślina, spotykana na wolińskich plażach.
- 2 Chrząszcz, którego aktywność wiąże się z obumieraniem dębów.
- 3 Niewielki ssak z rodziny psowatych zamieszkujący wolińskie lasy.

- 4 Najrzadszy ptak z rodziny wróblowatych.
- 5 Ssak zamieszkujący wody Zatoki Pomorskiej.
- 6 Symbol WPN.
- 7 Gatunek ryby wędrowniej.
- 8 Dziewięciu jego przedstawicieli znajdziesz w bukowych lasach WPN.

Hasło:

Pamiętasz, jaka cecha wyróżnia te organizmy?

Czy wiesz, że:

Przez Wyspę Wolin przebiega główny szlak przelotu ptaków wzdłuż wybrzeża Bałtyku.



PGE dla parków narodowych

Energia Rytmu Natury

PGE Polska Grupa Energetyczna angażuje się w ochronę środowiska naturalnego i propagowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

W 2023 roku PGE zrealizowało ponad 80 projektów środowiskowych i społecznych w zakresie CSR, czyli o ponad 30 więcej niż rok wcześniej. Służyły one m.in. edukacji przyrodniczej, wzbogaceniu bioróżnorodności i ochronie zagrożonych gatunków.

W ramach programu wsparcia parków narodowych powstał cykl filmów przyrodniczych pt. „Energia rytmu natury”, który poprzez obrazy zarejestrowane w niedostępnych dla

turystów miejscach pokazuje cykle i procesy natury oraz życie dzikich zwierząt np. rysia, wilka czy jelenia. Cykl obejmuje cztery filmy zatytułowane: Wiosna, Lato, Jesień i Zima.

Na 2024 rok zaplanowano łącznie ponad 70 projektów środowiskowych, w tym 3 badania naukowe, 41 projektów edukacyjnych, 7 infrastrukturalnych i ponad 20 z zakresu ochrony czynnej.

Jeszcze
więcej parków
pod opieką



2022

Biebrzański Park Narodowy, Świętokrzyski Park Narodowy, Roztoczański Park Narodowy, Kampinoski Park Narodowy, Wigierski Park Narodowy, Słowiński Park Narodowy

2023

Narwiański Park Narodowy, Magurski Park Narodowy, Bieszczadzki Park Narodowy

2024

Ojcowski Park Narodowy, Woliński Park Narodowy

Realizowane projekty

Fundacja PGE prowadzi szereg działań, których celem jest poprawa stanu przyrody, wsparcie infrastruktury turystycznej czy zasilenie parków w zieloną energię.

Dzięki Fundacji PGE **Kampinoski Park Narodowy** zorganizował m.in. wieczorny spacer z opowieściami o nietoperzach oraz dwa spacerzy „Dzień Łosia”, zakończone pogadanką oraz wspólnym ogniskiem.

W **Biebrzańskim Parku Narodowym** działania były prowadzone w myśl hasła „Różnorodność biologiczna wokół nas”. Znaczna część realizowanych projektów dotyczyła ptaków.

Świętokrzyski Park Narodowy zorganizował liczne imprezy rekreacyjno-turystyczne, m.in. rajd rowerowy, którego celem jest promocja walorów przyrodniczych i turystycznych Gór Świętokrzyskich, oraz tras rowerowych ŚPN.

W **Roztoczańskim Parku Narodowym** zrealizowano cykl warsztatów dla uczniów szkół współpracujących z RPN poświęcony nieuzasadnionej stygmatyzacji nietoperzy. Celem zajęć było pokazanie ich prawdziwego, znacznie przyjemniejszego oblicza nietoperzy, oraz wyjaśnienie ich roli w środowisku.

„Z energią łączymy pokolenia” to projekt **Wigierskiego Parku Narodowego**, w ramach którego we współpracy z Fundacją PGE zorganizowanych zostało kilkadziesiąt różnych spotkań zachęcających do aktywnego obcowania z przyrodą.

Fundacja PGE wsparła **Magurski Park Narodowy** w organizacji czterodniowego festiwalu naukowego „U źródeł natury”, którego uczestnicy mogli wziąć udział w warsztatach terenowych, pokazach filmowych oraz wykładach. Nagrania z tych ostatnich oraz ich merytoryczne podsumowania są dodatkowo dostępne w sieci, podobnie jak graficzne explainery przygotowane przez obecnego na festiwalu artystę.

Z kolei w **Słowińskim Parku Narodowym** Fundacja PGE wsparła działania ochronne na obszarach ochrony czynnej, polegające na wspomaganie populacji szczupaka i sandacza przez zarybienie jezior Gardno i Łebsko.

Przy pomocy Fundacji PGE **Bieszczadzki Park Narodowy** zrealizował multimedialny spektakl artystyczny pt.: „Skarby przyrody i kultury Bieszczadzkiego Parku Narodowego”.

W 2024 roku z **Wolińskim Parkiem Narodowym** Fundacja PGE zorganizuje plener rzeźbiarski „Z drewna wyczarowane, czyli trzecie życie drzewa”, w ramach którego powstaną drewniane rzeźby, które następnie będzie można podziwiać na terenie Parku.

Natomiast w **Ojcowskim Parku Narodowym** Fundacja PGE wesprze Ogród Ojcowski poprzez wykonanie i montaż drewnianego ogrodzenia wokół ogrodu na odcinku 125 m, co pozwoli zabezpieczyć cenne gatunki roślin przed zniszczeniem przez zwierzęta i urozmaici narzędzia edukacji przyrodniczej. Fundacja PGE włączy się również w działania z zakresu adaptacji dawnej kamiennej piwnicy na potrzeby nietoperzy, herbowego gatunku tego Parku.

Więcej na temat wsparcia parków narodowych przez Fundację PGE można przeczytać na <https://www.gkpge.pl/grupa-pge/zrowno-wazony-rozwoj/srodowisko>





Leading in the green transition



Leading in the green transition

WALKING GUIDE





Leading in the green transition

Photos:

The photographs used in the book are sourced from the PGE Foundation, representatives of the following national parks:

Biebrza National Park, Kampinos National Park, Magura National Park, Narew National Park, Roztocze National Park, Słowiński National Park, Świętokrzyski National Park, Wigry National Park, Ojcowski National Park, Bieszczady National Park, Wolin National Park **as well as from those cooperating with them, including:**

Grzegorz i Tomasz Kłosowscy, Piotr Tałała, Janusz Kupryjanowicz, Artur Wiatr, Jerzy Bachliński, Bogusław Kierkła, Krzysztof Frąckiel, Piotr Dombrowski, Błażej Felczak, Sławomir Rakowski, Jao Matos da Costa, Mikołaj Pruszyński, Andrzej Demczak, Karol Żydałowicz, Wojciech Misiukiewicz, Józef Różański, Janusz Kuszewski, Paweł Szczepaniak, Arkadiusz Adamczyk



PGE oversees:

91. Biebrza National Park

99. Kampinos National Park

107. Magura National Park

115. Narew National Park

121. Roztocze National Park

129. Słowiński National Park

135. Świętokrzyski National Park

143. Wigry National Park

151. Ojcowski National Park

157. Bieszczady National Park

163. Wolin National Park

Table of contents

90. Introduction

97. With full force in the Biebrza valley

106. Help in the heart of the forest!

114. Helping in the Beskid

120. Day by day with the PGE foundation

128. With energy in... Roztocze

141. Support in the heart of the Świętokrzyskie mountains

142. There and back through Świętokrzyski National Park

149. We connect generations with energy

150. With energy by Lake Wigry

151. Support among the Ojców rocks

160. Helping on the Polonynas

166. Energy of the seaside breeze

169. PGE for national parks



Introduction

The exceptional diversity of landscapes, marvellous views, pristine spots and unique wildlife are but a few of attractions offered by Polish national parks.

The Walking Guide of 11 national parks – **Kampinos National Park, Biebrza National Park, Roztocze National Park, Wigry National Park, Słowiński National Park, Świętokrzyski National Park, Magura National Park, Narew National Park, Bieszczady National Park, Ojcowski National Park, Wolin National Park** – is an exceptional book for all fans of Polish tourism. It will familiarise the readers with the parks', unique ecosystems, historical and cultural landmarks as well as the touristic infrastructure which shall facilitate the sightseeing experience and resting in nature's bosom.

The Walking Guide presents a list of places which are worth visiting during hikes and biking trips. It explores the incredible lushness of the world of animals and plants as well as the most interesting trails and routes.

The QR codes on some pages, after scanning, offer links to maps of the parks' attractions and trails, as well as videos that present the amazing landscapes typical to various seasons and bring one closer to the animal world of the Polish national parks.

The guide shall allow you to immerse yourself in Polish natural environment and discover the secrets hidden in the rolling hills, deep woods, luscious meadows swaying in the wind, and babbling brooks.

Enjoy your reading.



Biebrza National Park



Check out the map of the **Park!**

Discover the fascinating wildlife of the largest national park in Poland and embark on an exploration of the wildest spots of our the country.

Biebrza Valley is a genuine shelter for dignified moose and a place of protection of the vastest and best-preserved lowland raised bogs in Central and Western Europe. **This mysterious and, for many, undiscovered area has been listed as one of the most valuable lowlands in the world (Ramsar).**



The Biebrza Valley stands out as a vital sanctuary for avian habitat and breeding. A total of 303 bird species have been recorded in the region – out of which, 198 are or were in the past breeding species.



You can choose among **14** walking trails, **15** educational routes, **8** bike trails, **4** running trails, **2** horse-riding routes, **8** kayaking routes.



Podlaskie Voivodeship
The Biebrza Valley Mesoregion
Area **592.23 km²**
Strict protection **7494 ha**



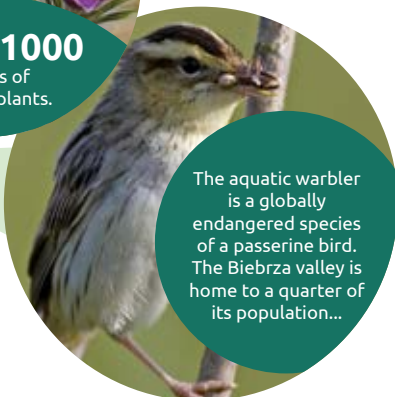
The elk population in the Biebrza Valley amounts to approximately **500** individuals.



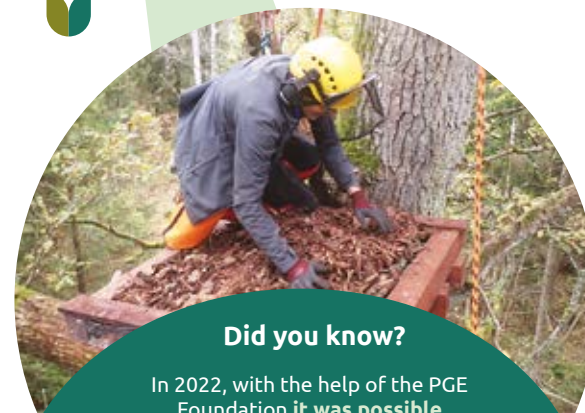
Discover one of the rarest butterflies – Clouded Apollo.



Admire over **1000** species of vascular plants.



The aquatic warbler is a globally endangered species of a passerine bird. The Biebrza valley is home to a quarter of its population...



Did you know?

In 2022, with the help of the PGE Foundation it was possible to build a black stork nesting platform. Currently, in the nesting season, it is occupied by one of the three stork families which reside in the Biebrza National Park.



Information
Open:

- Off-season, weekdays: **7:30 am to 3:30 pm**
- In season: **Apr 20 to Sep 10**, everyday: **8:00 am to 5:00 pm**
- Phone **85 738 30 35**

1. Car park
2. Yellow walking trail
3. Viewpoint
4. The headquarters of the park
5. Footbridge
6. Perches
7. The Ławki swamp
8. Trzyrzeczki
9. Wilcza Góra
10. Campsite

A few facts

Plants of swamps and peatbogs

Biebrza National Park is wet, uneven and swampy but the peatbogs and bog woodlands are a perfect place to live for extraordinary and rare plants.

If you keep your eyes peeled, you may even spot carnivorous plants which feed on small animals. One of such plants is the **round-leaf sundew**. You'll find it in swampy and closed drainage areas – called muskegs.

Look carefully – its sticky leaves trap insects which later get devoured by the plant. Among the less blood-thirsty species the **brook lamprey** deserves attention. It resembles a slightly overgrown clover and can be recognized thanks to its pale pink flowers with fringed whiskers sticking out.

If you're lucky, you might bump into some beavers hiding among the flowers.

Attention!

All plants of the park are under protection. Respect all the encountered species – don't destroy or pick anything up.



Check out the beavers, chomping away!

A special treat for orchid fans

The lady's slipper orchid is one of the most flamboyant Polish orchids. Its protruding yellow head, named a labellum by botanists, resembles a little shoe.

In fact, it is a beautiful trap for insects which, lured by its intense colour, fall inside leaving behind the pollen collected from other flowers.



Discover the power of bird wings!

Why is the ruff a symbol of the park?

It is in Biebrza that these birds can be found in biggest numbers.

In the breeding season males, who are flamboyantly feathered, fight fearlessly and wage real battles, wooing females. But relax, it is not dangerous and is more of a tournament, rather than a genuine fight.

If you are interested in meeting birds like: ruffs, black-tailed godwits, grey herons, white-wing terns, whiskered terns, aquatic warblers, black storks visit the educational route "Biały Grąń".

At the end of the route there's a viewing tower and a scenic beauty.



A few facts

Birds of Biebrza

Regardless of the season Biebrza offers many natural curiosities. Search for various birds among lush, wide-reaching trees and widespread peatbogs.

If you're attentive enough you might trace as many as 303 species, that is 70 percent of birdlife of Poland. For some birds, like aquatic warblers, greater spotted eagles, white-wing terns the Biebrza Valley is one of the last sanctuaries within the EU. The area has been certified as a sanctuary of global importance by Bird Life International.

The park is also inhabited by other birds: great snipes, lapwings, bull-of-the-bogs, white-tailed eagles, redshanks, short-eared owls, Montagu's harriers.



What awaits you in the shady nooks, sunny meadows and swampy:

58
species of mammals

37
species of fish

303
species of birds

13
species of amphibians

5
species of reptiles

You shall not see all these animals first time round, but **let it be your reason to pay another visit, and then yet another.**

Take a look at **Biebrza** from above!



There's plenty to see 🦋

The area of the Biebrza National Park can be divided into three basins:

- ▼ **Northern** – stretching to the east from Sztabin. It's famous for its widespread peatbogs that conceal an immense wealth of rare and protected plant life.
- ▼ **Middle** – from Sztabin to Osowiec. It is trapeze-shaped and attracts tourists with its characteristic, sandy dunes in Grzędy.
- ▼ **Southern** – also called the Lower Basin. It is perfect for those who are fond of the most pristine spots.

Riddles 🧠

The Park is situated within the Biebrza Valley, a land of biodiversity. The abundance of different species of mosses and vascular plants represent an immense wealth of its botanical habitats.

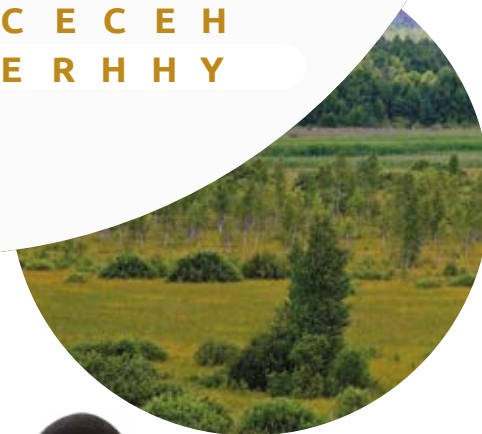
Find some of them in the word search.

B W A I Y G O U L S H H
O R E G A C Z K A H P A
G S O W U I A E D R H H
B I H O I A O E Y U T S
L W L H K E W H S B O P
U E W I L L O W S B J R
E C H P H A A G L Y A U
B I R U J O M M I B E C
E K H C I U E P P I E E
R A G U X P E A P R H H
R P I A A U B C E C E H
Y C A C A L D E R H H Y

Break the code, underneath and find out for which animals Biebrza feels like heaven.

B [] [] [] [] []
password here

clue
ABCDEF GH IJ KL MN OPRST UWXYZ
1 2 3 4 5
2 4 3 4 4
1 2 4 1 4
answer



Sightseeing tips

Things to remember:

- ✔ You are allowed in the Park during the day as well as one hour before the sunrise and one hour after the sunset.
- ✔ Groups over 7 people must visit land trails with a licensed guide
- ✔ You can camp and make bonfires but only in the dedicated areas.
- ✔ If you want to fish you need to hold a fishing licence.
- ✔ A separate entrance ticket is required for kayaking.

Shh... listen to the great snipe mating



Your trip plan

There's plenty to see in the Biebrza National Park so we present you with **a 7-day plan!** Adjust it to your liking and... see you on the track!

Day 1: Take a walk down the educational trails by the Park's headquarters and pay a visit in the Osowiec Fortress Museum.

Day 2: Walk down Grobla Honczarowska and discover Bagno Ławki

Day 3: Time for a walk down the Barwik-Gugny trail or the educational path Biały Grąd

Day 4: Welcome to the walking trails of Grzędy

Day 5: Try some kayaking down the Biebrza River from Goniądz to Osowiec

Day 6: Take a car ride around the southern basin of the Biebrza Valley

Day 7: Check out the Szuszałewo-Nowy-Lipsk trail

Monitoring of nesting birds

The meadows and grasslands of the Kapice Protective Zone

The PGE Foundation supports active conservation of moorgrass meadows and xerothermic grasslands, which are protected areas within the Natura 2000 site of the Biebrza Valley and are among the most valuable natural habitats of the Biebrza National Park.

Promoting biodiversity

Since 2022, the PGE Foundation has been supporting the **"Wild Corner of Biological Diversity"** competition organized for students of primary schools in the Biebrza region. Its aim is to emphasize the immense importance of biodiversity in wetland areas and their role for both nature and humans.

As part of the collaboration with the PGE Foundation, numerous educational and recreational events were organized, such as:

- ✔ **Biebrza University** – a two-day meeting for the fans of the Biebrza Marshes combining field trips with lectures on: amphibians, reptiles, plants, and the biological diversity of the Park.
- ✔ **World Migratory Bird Day** – an ornithological bike tour with a guide.
- ✔ **International Parks Day** – an ornithological bus tour around the lower basin of the Biebrza National Park, covering a distance of 150 km.

Watch the cranes dance!



Kampinos National Park



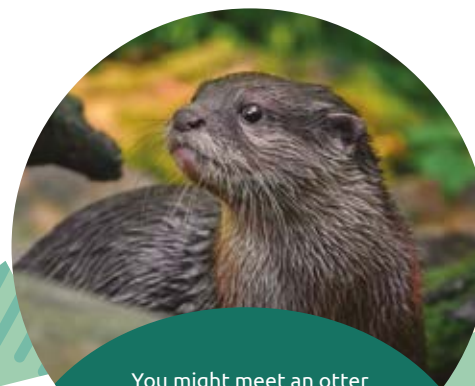
Check out the map of the **Park!**

It's time for an adventure in the heart of the forest. Kampinos National Park is the second largest national park in Poland. Located in the ice-marginal valley of the Vistula River it neighbours Warsaw and serves as a sanctuary for diverse wildlife.

While in the Park you'll admire the view composed by parallel stripes of dunes and wetlands mostly covered with forests. This is one of the largest inland dune areas in Europe. What's priceless here is the traditional Mazovian landscape covered with a mosaic of forests, fields and meadows.



Open areas of moors are inhabited by the **nighthawk** – a rare species if a nocturnal bird.



You might meet an otter in the oxbow lake of the Vistula River.



Mazovian Voivodeship
The Warsaw Valley Mesoregion
Area **38544,33 ha**
Strict protection **22 regions – 12% of the Park area**



You can rest in one of the **12 recreational areas**.



Before the leaves unfurl on the trees, wood anemones, hepatica and yellow archangels burst into bloom.



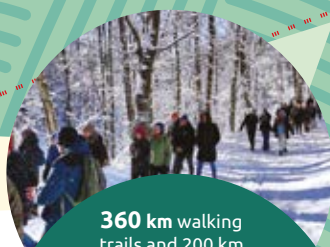
You can choose among **10 educational trails**.



Admire over **1400** species of vascular plants.



The forest is also a home to fishers, foxes and lynxes.



360 km walking trails and 200 km of bike trails await you.

The organization of tourist, recreational, and sports events, as well as the lighting of fires, is permitted only in designated areas and requires prior approval from the Director of Kampinos National Park.



Visit the headquarters of the Park and the Educational Centre in Izabelin, 38 Tetmajer St., open: weekdays **7:30 am to 3:30 pm**

Educational and Museum Centre in Granica:
Tue to Fri, **8:00 am to 4:00 pm**
Sat: **10:00 am to 4:00 pm**

Phone: **22 722 60 01**

e-mail:
dyrekcja@kampinoski-pn.gov.pl

1. Krzywa Góra
2. Open-air museum of forest architecture in Granica
3. Educational trail "Around the White Bog"
4. Roztoka
5. Palmiry Muzeum – Memorial Site
6. Zaborów Leśny
7. Izabelin – the headquarters of the Park

A few facts

Bird sanctuary

The wetlands of the Kampinos and old tree stands are valuable bird sanctuaries, especially for rare and endangered species. Kampinos National Park and its protected zone give shelter to **220 species of birds**, including **160 nesting species**.

In 1999, The European Parliament recognized Kampinos National Park as a bird sanctuary of European rank.

Pursuant to the Directive on Wild Birds/Birds Directive, **49 species** of birds are protected in the park, including: the nighthawk nesting in the moors, the crane living in alders as well as the red-breasted fly-catcher which lives in the oak-hornbeam forests.

The Park is also home to birds of prey, e.g.: hawks and buzzards. Lesser spotted eagles and white-tailed eagles hunt over the mowed meadows of the Kampinos.



A few facts

Is it a moose?

The symbol of the Kampinos National Park is the moose, the largest hoofed mammal of the deer family in Poland. You can find it in forest, wooded, wetland areas, as well as on swamps, wetlands and peat bogs.

In winter, moose like to stay in higher areas, where they find food in coniferous forests. It is worth mentioning that moose were exterminated here in the first half of the 19th century, and the population was restored in 1951, even before the Kampinos National Park was established.

Currently, the moose population is about 350 individuals.



What the forest hides

The majority of dune areas in the Kampinos Forest are overgrown by pine and pine-oak stands. Old pines reaching up to 30 meters and breast height diameter of over half a meter can be still found in the strictly protected areas like Narty, Wilków or Sieraki.

A variety of insect species inhabit the well-preserved old forests, such as: hermit beetles, flower beetles, flat bark beetles.

At the foot of the dunes you will notice groves, which look most beautiful in spring, during the flowering period of the forest floor plants.

As a result of human activity, semi-natural meadow communities have been created on drained bog areas, which are home to rare species, such as the beautiful carnation and the Siberian iris.



Fun fact:

In 2000, Kampinos National Park was recognized by UNESCO as a **World Biosphere Reserve**.

Since 2004, it has belonged to the "Natura 2000" network.



What awaits in the heart of the **Kampinos Forest**...

50%
of domestic fauna species

approx. **16 500**
species of animals

1.5
couples of black storks

220
species of birds

150
plant communities

In Granica, you will find the Jadwiga and Roman Kobendza Educational and Museum Center, a museum of forest architecture, and a viewing tower. In Izabelin, the KNP Education Center is available for groups and individual tourists.

Admission to the Park is free.

There's plenty to see 🦋

It is the only national Park in Mazovia. It is visited by nearly 1.5 million tourists annually.

The KNP area can be used for scientific, educational and tourist purposes, but visitors are required to respect the rules and regulations in the Park.

You can stay in KNP from dawn to dusk. If you want to visit KNP – remember to move only on marked tourist trails.

Apart from trips and walks, it is a good place for other forms of recreation, such as: cycling, nordic walking, cross-country skiing in winter.

Puzzles 🧠

An interesting group of mammals living in the Kampinos National Park are... bats. You will not meet them in winter, because they spend this time of year in hibernation sites – in dugouts and cellars adapted by naturalists to their needs.

Decipher the text to learn more.

.tab derae-gnol yerg dna
,tab derekshw ,tab s'nietsh-
ceB, tab derae-esuom re-
taerg :era seno elbaulav tsom
eht hcihw gnoma ,stab fo sei-
ceps 16 era ereht ,kraP lanoit-
taN sonipmaK fo eht In

Answer:



What animals can you meet in the Kampinos National Park?

The Kampinos Forest is home to a large number of roe deer and wild boars. Red deer have also settled there permanently.

In the vicinity of watercourses, you can observe beavers, which have settled in almost all canals and reservoirs.

Three species living in the Kampinos National Park were reintroduced, i.e. reintroduced after many years of absence. This was the case with the moose, the lynx and the beaver.

Wolves, which had not been seen for many years, have returned to the Kampinos Forest and settled there permanently.

The wildlife magazine

The continuing financial support from the **PGE Foundation** enables the publishing of the illustrated magazine "Puszcza Kampinowska," which provides readers with an interesting insight into the nature of the Kampinos Forest. It is also published in digital form on the KPN fanpage and the Park's website.

<https://kampn.gov.pl/kwartalnik-puszcza-kampinowska>



Help in the heart of Kampinos

The cooperation between Kampinos National Park and the PGE Foundation enabled the implementation of several important actions, e.g. phototraps were purchased to aid in the observation and monitoring of animals living in the Kampinos forests. The material recorded by these devices is published on social media platforms and used to popularize native wildlife.

Protecting bats

In 2023, thanks to the support of the **PGE Foundation**, numerous actions were carried out as part of the bat conservation program, with **16** species currently inhabiting the forest.

The task involved adapting 7 new bat shelters, purchasing thermal imaging cameras and sound detectors necessary for their protection, and organizing workshops.

Thanks to the assistance of the PGE Foundation in the years 2024-2025, Kampinos National Park will adapt 5 buildings from the former ammunition depot of General Zajączek located in Bor Kazuński near Cybulice Małe, creating conditions favorable for the habitat of various bat species.



Nature in the spotlight

As part of the cooperation between Kampinos National Park and the PGE Foundation, 5 films were produced under the slogan "Kampinos National Park – a treasure in the heart of Mazovia."

The films showcase the nature of the Kampinos National Park and the work of PGE volunteers.



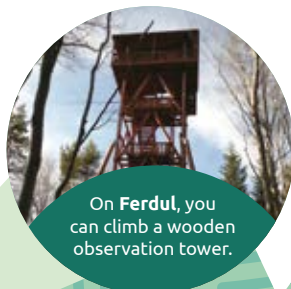
Magura National Park



Check out the map of the **Park!**

Embark on another adventure and be amazed by the most forested national park in Poland, with 95% of its area covered by forest ecosystems.

The **Beskid Niski Mountains** are the lowest part of the Polish Carpathians, specifically the transitional area between the Eastern and Western Carpathians. Look up and you might see the king of the skies, the golden eagle.



On **Ferdul**, you can climb a wooden observation tower.



Hike down one of the **10 hiking trails** or ride one of the **10 bike trails**.



Keep your eyes peeled and discover the **alpine longhorn beetle** – here is its best preserved population in Poland.



Travel time: You can ride the longest 25 km trail in about **1.5 hours**.



The shortest trail, Rozdziele-Ferdul, can be walked in 45 minutes.



There are **3** family groups of gray wolves.



Noble crayfish patrol the Magura rivers and streams, which is an indicator of water purity.



There are about – **525** deer living in the Park.



Podkarpackie/Małopolskie Voivodeship
The Low Beskids Mesoregion
Area **194,389 km²**
Strict protection **2407,7 ha**



Did you know that...

Magura National Park (MNP) and the PGE Foundation are conducting an educational campaign called "Nature at Your Fingertips". The campaign will feature the creation of an interactive educational board in the Didactic Garden.

1. Free car park in Folusz
2. Peak Wątkowa
3. Peak Magura
4. Magura National Park HQ
5. Świątkowa Wielka orthodox church
6. Huta Polańska/Shelter



Jan Szafrński Educational and Museum Center in Krempna is open:

Off-season (**Nov 2 to Apr 30**),
Tue to Fri: **7:00 am to 3:00 pm**

Season (**May 1 to Oct 31**):
Tue to Fri: **7:00 am to 5:00 pm**,
Sat to Sun: **9:00 am to 5:00 pm**



A few facts

In the woods and the skies

In the Magura National Park, you can encounter both large predators and all five native species of tailed amphibians (animals like newts and salamanders).

In the forests, there live wolves, lynx, and bears. Deer are the most common prey for wolves, and their carcasses later attract scavengers, such as: golden eagles, ravens, and buzzards.

If you're in the Park during spring or summer, look up at the sky! Who knows, you might spot a lesser spotted eagle hunting for rodents. However, if you've chosen a winter adventure – be careful, bears sometimes like to play tricks and wake up early. You can track their impressive paw prints on the fresh snow.

Among the snakes, the first to wake up from their winter slumber are adders. Then come the common grass snakes, and finally, the smooth snakes.



See what awaits you in the Magura National Park!

Beautiful, yet poisonous

In the Magura National Park, vast areas are covered in heather communities. In autumn, the Magura meadows bloom a vibrant purple thanks to the beautiful, yet poisonous, **autumn crocus**.



Explore the Magura Forest Ecosystems

20% pine forests
60% beech forests
2% fir forests
3,5% alder forests



A few facts

The outstretched wings of the lesser spotted eagle

Did you know that the symbol of the Magura National Park is the lesser spotted eagle?

One of the largest populations of this bird in Poland lives here – **about 25-30 pairs**.

You can meet the lesser spotted eagle from April to September. For the winter, it flies to central or southern Africa.

Check out what bird monitoring looks like

5 species of tailed amphibians

Magura National Park is one of the few places in Poland where all 5 native species of tailed amphibians can be found.

The crested newt, common newt, mountain newt, and Carpathian newt reproduce in standing water bodies.

The fire salamander, on the other hand, after mating on land, gives birth to larvae in mountain streams.



Take a peek at the wildlife cam photos...





What animals can you meet in our forests?

Eurasian lynx

4

individuals

European wildcat

5

at least individuals

common buzzard

60

at least couples

Ural owl

50-60

at least individuals

There's plenty to see 🚲

Magura National Park is located in almost 90% in the Podkarpackie Voivodeship, and in less than 10% in the Małopolskie Voivodeship.

The Park is located:

in 3 counties: Jasło, Krosno and Gorlice

in 7 communes: Krempna, Nowy Żmigród, Osiek Jasielski, Dębowiec, Dukla, Lipinki, Sękowa.

Magura National Park and its surroundings, a true melting pot of different cultures, offer a wealth of cultural heritage. What attracts the most attention are the **Western Lemko-style churches**. You can find them in Krempna, Świątkowa and Kotani.

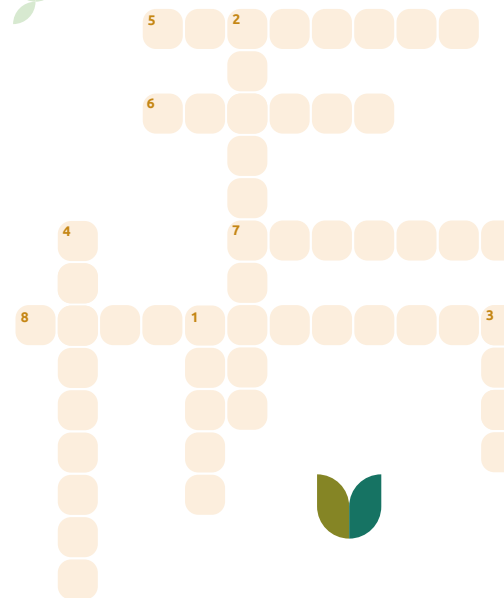
Watch the development of Education and Museum Centre...



Riddles 🧠

Magura National Park hides many secrets. You have already discovered some of them, and some are waiting to be discovered!

Solve the crossword and become an expert on the Park's wildlife.



Vertical:

- 1 The early bird amongst Magura snakes.
- 2 MNP boasts 5 tailed species of this class of animals.
- 3 A timid feline inhabitant of MNP.
- 4 One of the biggest predators in Europe.

Horizontal:

- 5 Its presence is an indicator of water purity.
- 6 ... longhorn beetle
- 7 One of the scavenger species of MNP.
- 8 MNP has two elevation zones. One of them is the lowland layer, whilst the second...

In the Magura National Park, in addition to golden eagles, you can also meet common buzzards, and Ural owls.

Do you know them well? Let's see! Write the names of the species below the photographs.



Remember 📖

Rules to remember

- 🌿 You can visit the Park on foot, on horseback or by bicycle all year round from sunrise to sunset.
- 🌿 Keep quiet.
- 🌿 If you want to organize an educational, tourist, sports or recreational event, you must obtain the consent of the Park Director.
- 🌿 You must take your garbage, food scraps and packaging with you. Due to the protection of wild animals, there are no waste containers near the tourist trails.
- 🌿 You can take pictures with a camera or a smartphone, but drones are not allowed.



Your plan for the trip

There are **10 hiking trails** in the Magura National Park. Choose one of them or... explore them all!

This is not possible during one visit, so we invite you to come back again.

Red trail: Ustroń-Wołosate, **20,5 km**

Blue trail: Grybowo-Ustrzyki Górne, **24,5 km**

Blue trail: Rozdziele-Ferdel, **2,5 km**

Green trail: Gorlice-Ożenna, **41,5 km**

Black trail: Folusz-Ferdel, **6,5 km**

Yellow trail: Mrukowa-Trzy Kopce, **3,2 km**

Yellow trail: Tylawa-Baranie, **5 km**

Yellow trail: Przetęcz Mazgalica-Huta Polańska, **1 km**

Yellow trail: Krempna-Bartne, **17,6 km**

The lengths given apply to the trails located within the Magura National Park.

Helping in the Beskids

To the beetles' rescue...

The PGE Foundation has supported the implementation of scientific research on the biology and ecology of the local population of one of the priority beetle species for the MNP and the Natura 2000 network – **the alpine longhorn beetle** (*Rosalia alpina*).

The research began in 2023 and is continued in 2024. The study is being conducted in two scopes:

- 🌿 telemetric research – focusing on the dispersal abilities and individual range of the insects.
- 🌿 genetic research on the Magura population of the longhorn beetle.

The findings from the research will contribute to increasing the effectiveness of actions aimed at protecting this extremely valuable beetle species.

Nature at your fingertips

As part of the educational campaign "Nature at Your Fingertips" in 2023:

- 🌿 the second stage of enhancing the Educational Garden was carried out, including the production and installation of educational and interactive boards. The boards explain the processes occurring in various parts of the Park, such as plant pollination, interspecies interactions, etc.
- 🌿 an educational festival "At the Source of Nature" offering lectures and practical classes was organized.



Check out the map
of the **Park!**



Take in the breathtaking mosaic-like system of backwaters, marshland areas, active and dying riverbeds of the Narew, overgrown with lush vegetation.

The most important asset of the Narew National Park is the Narew River flowing through multiple channels, which split and merge. The valley is considered one of the last natural, regularly flooded river valleys in Europe.



Over 500 species of plants are waiting to be discovered.



Over 1000 species of insects flutter among the trees and bushes.



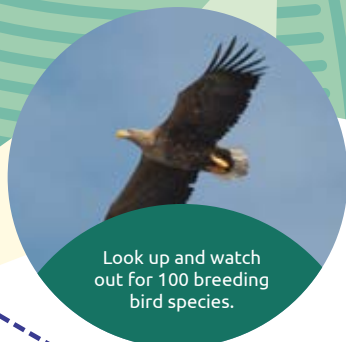
2 waterways
and 4 cycling routes
await you.



You can observe the surroundings from 10 observation towers, including: Suraż, Łapy, Topilec.



Did you know that... the length of the Narew River within the Park is 46 km?



Look up and watch out for 100 breeding bird species.



Tourist Information in the OEP
"Młynarzówka", open:

- Oct to Apr weekends: 7:30 am to 3:30 pm
- May to Sep weekdays: 9:30 am to 5:30 pm

1. Parking: Waniewo, Śliwno
Kurowo: OEP "Młynarzówka"
2. Red hiking trail (buffer zone of the Park)
3. Observation tower in Wólka Waniewska
4. Camping areas: Suraż, Uhowo,
Kolonja Topilec, Kurowo
5. Tourist Information at the
"Młynarzówka" Nature Education Center
6. Kayak rental: Uhowo,
Suraż, Topilec, Kurowo
7. Bathing area
8. Park Headquarters
9. Manor Park

A few facts

Where the reeds grow

Narew National Park is an extremely atmospheric place where land and aquatic ecosystems intertwine. The rich network of riverbeds renders the **Narew Valley mainly a marshy area with vast sections covered with reed beds, sedge meadows, wet meadows, and willow thickets.**

There are few forest areas – **about 2% with a predominance of alder swamps and pine forests.**

The NNP boasts an impressive variety of diverse **aquatic plants**. Communities of pondweeds or hornworts completely submerged in the water can be found here, as well as plants with floating leaves, such as **floating water lilies**, whose communities look truly magical.



Under special protection

Narew National Park has areas of active and landscape protection.

Natura 2000 Special Habitat Protection Area, the Special **Bird Protection Area**, as well as the areas covered by the Ramsar Convention deserve special attention.

Pay attention to...

reed beds, sedge meadows, and all kinds of thickets, which are ideal feeding and nesting grounds for water and marsh birds.



The marsh harrier: symbol of the Narew National Park

This bird of prey holds its wings in a V-shape when soaring.

You can tell the female by her brown plumage and light head, and the male by his brown plumage, gray tail, and gray-black wings.



A few facts

Someone is spreading their wings

Within the Narew National Park and its buffer zone, you can encounter about 213 bird species, which constitute almost half of the bird fauna of Poland.

In the spring, you can see that the Narew Valley is an excellent resting place for birds during their spring migrations. **In the Park, you can also observe as many as 28 species of birds that are threatened on a global or European scale, including bitterns, curlews, garganeys, grebes, corncrakes, and black terns.**





In the reeds, thickets, in the water and between the trees you will meet...

over
200
species of birds

approx.
1340
species of amphibians

21
species of fish

There's plenty to see 

Narew National Park hides many places worth. **Plan your trip:**

-  Visit the "**Młynarzówka**" Nature Education Center.
-  Walk across the **Waniewo-Śliwno** footbridge and be amazed by the path with floating platforms.
-  Head to Kurowo and admire the Manor Park and the "**Footbridge in the Middle of the Swamps.**"
-  Climb the "**Broken Bridge**" observation tower.

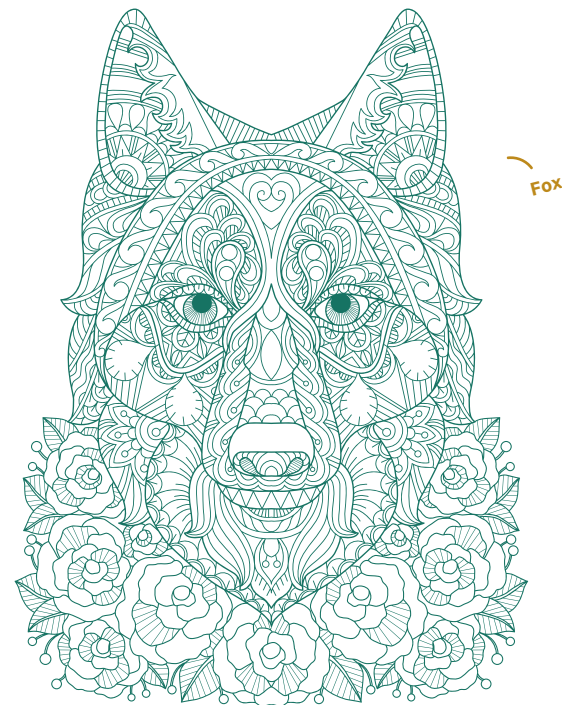


You can find accommodation at: **Kurowo campsite** – this campsite has toilets, gazebos, and a campfire area; **Kolonia Topilec campsite** – this campsite has a shelter and a toilet (open seasonally).



Let off some steam 

In the Narew National Park, you will relax and forget all your worries. **Why not chill out a little more while coloring?**



Day by day with the PGE Foundation

In 2023, the support of the PGE Foundation enabled the organization of numerous educational events, including:

-  **River Day**, which familiarized the participants with the rivers and springs in the Knyszyn Primeval Forest and the role of marshes in water retention.
-  **Beaver Day**, during which a lecture and slideshow about beavers and other mammals inhabiting the Biebrza and Narew valleys took place.
-  **Moose Day**, which included tracking Poland's largest mammal, lectures, and a walk for families with children.

The Mysterious Power of the River

Additionally, in collaboration with the PGE Foundation, a series of workshops titled "The Mysterious Power of the River" was created for the youngest children. It is dedicated to the extraordinary role of water in nature and biodiversity.

The activities take place both outdoors and in the educational center "Młynarzówka" and include building a diorama of the river using eco-friendly materials.

Roztocze National Park



Check out the map of the **Park!**

Explore the enchanting landscapes of **Roztocze National Park**. The lush forests, sprawling across approximately 95% of its territory, are the crown jewel of the RNP. Dominated by Carpathian beech and upland fir-spruce stands, these woodlands form the heart of the Park's natural landscape.

Situated within the geobotanical crossroads of Europe, Roztocze boasts an unparalleled richness and **diversity of its fauna and flora**. This unique location contributes to the Park's status as a haven for a **wide array of plant and animal species**.



Keep an eye out for graceful dragonflies, such as the large darter and the green clubtail.



Among the Park's botanical treasures lies the rare bear's garlic.



You can choose between: **13 educational paths, 5 walking trails, and 1 bicycle route.**



Marvel at the 18th-century baroque church "on the water" in Zwierzyniec, adorned with exquisite polychromes by Łukasz Smuglewicz.



Discover over 700 species of vascular plants.



Tourist Information Point, adjacent to the RNP Educational and Museum Center:

3a Plażowa St.
22-470 Zwierzyniec,
open daily:
Apr 1 to Oct 31
8:30 am to 16:30 pm

Roztocze National Park Educational and Museum Center, open:

Mon to Friday
Nov 1 to Mar 31
8:30 am to 3:00 pm

Phone: **84 677 20 25**
e-mail: informacja@roztoczanski.pn.pl

Plan your trip
down the Roztocze Central
Bicycle Route.



Lubelskie Voivodeship
Mesoregion Middle
and Western Roztocze
Area **8483 ha**
Strict Protection **1029,22 ha**

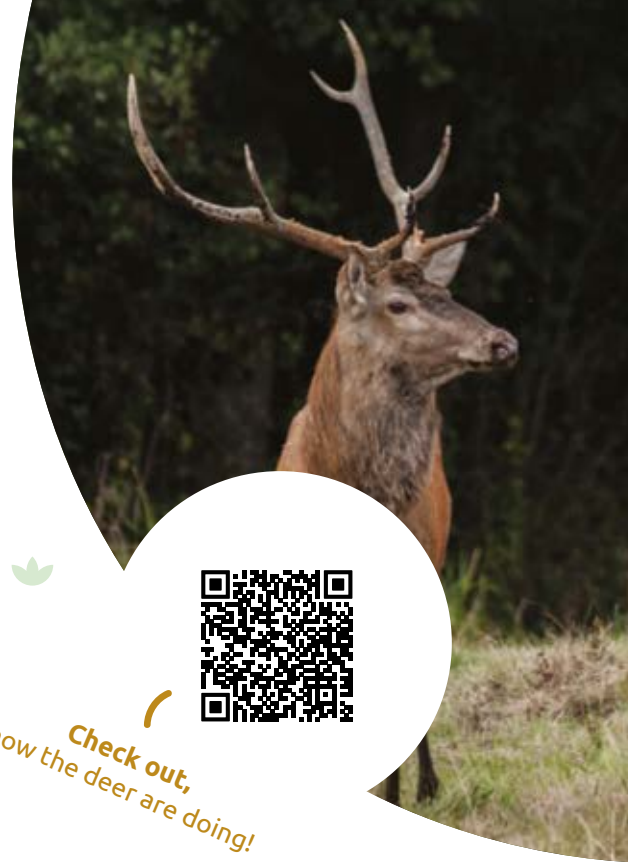
1. Tourist Information Point
2. Echo Ponds
3. Florianka
4. Bicycle Rentals
5. Kayak Rentals

A few facts

Life of the Roztocze

Does, along with their calves, form compact herds of several to even several dozen individuals. Deer feel at ease in the presence of other hoofed mammals, and can be often spotted alongside Polish Konik horses.

Adult deer exhibit a hearty appetite, consuming approximately 15 kg of plant food daily. This voracious consumption serves to mitigate the proliferation of tree stands in non-forest areas. Presently, Roztocze National Park is home to approximately 380 individuals of this species.



Check out,
how the deer are doing!

Floristic rarities

Within the forests of Roztocze, rare and protected orchids bloom, including the sword-leaved orchid with its beautiful **snow-white flowers**, and the red orchid boasting a delightful pink coloration.

Another botanical curiosity is the **common aquilegia**, named for the distinctive shape of its flower. Its spur, reminiscent of an eagle's claw, parallels the lesser spotted eagle, which nests in small numbers within the Roztocze National Park.



A few facts

You may catch sight of a European pond turtle during your visit...

Remarkably, over the past 40 years, sightings of this **reptile** have been exceedingly rare, occurring only five times! It's crucial to note that this species is protected and has earned a place in the Polish Red Data Book of Animals.

The most recent sighting occurred in the vicinity of the beaver dams.



See where.
You're going!

The emblem animal

The symbol of the Roztocze National Park is the Konik horse, a distinguished Polish horse breed.

Professor Tadeusz Vetulani introduced the name "Polish Konik" to hippological literature, pioneering the preservation efforts for the last descendants of the wild tarpans. His groundbreaking work laid the foundation for what is likely the world's first conservation breeding program. Since 1982, the breeding of Polish Konik horses has thrived within the Roztocze National Park.

To this day, it remains the sole authentically native breed of Polish horse, embodying the rich heritage and ecological significance of the region.





Walking through the Roztocze National Park, you can come across many treasures of fauna and flora, including:

There's plenty to see! 🦋

While in the Roztocze National Park, don't miss...

- ▼ Roztocze National Park Educational and Museum Center in Zwierzyniec with its rich exhibition and educational activities.
- ▼ Forest Chamber in Florianka with historical and ethnographic exhibitions.
- ▼ Conservation Breeding Center in Florianka with a stable breeding of Polish Konik horses.
- ▼ Viewpoints: on Bukowa and Piaseczna Góra
- ▼ Observation towers: at the Echo Ponds near the Rybakówka settlement on Biała Góra.
- ▼ bridges with viewing platforms: near the Echo Ponds, and Czarny Staw (Black Pond).
- ▼ places of National Remembrance: War Cemetery of Polish Army Soldiers from 1939, Monument to the January Uprising Insurgents who died near Panasówka on September 3, 1863, Monument to the Zamość Uprising in Szewnia Dolna.

3630
species of animals

20
endangered species of
vascular plants

1100
species of fungi

30
species of
mountain plants,
e.g. beech,
fir, spruce

16
beavers

2
lynxes

Let some steam off 🧑‍🔧



Roztocze National Park is also a haven for woodpeckers. Among the tree branches lurk the green-backed woodpecker, the middle spotted woodpecker, and the white-backed woodpecker. Sit down, be quiet and listen to what rustles in the forest! Our coloring book will help you with this!





Your trip plan

Embark on your adventure in the Roztocze National Park with our comprehensive trip plan, offering 13 educational trails and a scenic bicycle route. Follow these hints to ensure a well-planned excursion:

- ❧ Bukowa Góra Trail – only hiking. Admission card* required!
- ❧ Piaseczna Góra Trail – hiking, cross-country skiing.
- ❧ Dune Trail to Echo Ponds – hiking, cross-country skiing.
- ❧ Trail to Echo Ponds – hiking, cycling, cross-country skiing.
- ❧ Aleksandra Wachniewska Trail – hiking, cross-country skiing, along the Oś wodna-Białe Stopy section also cycling.
- ❧ Góra Niedźwiedź Trail – hiking, cycling, cross-country skiing.
- ❧ History and Nature Trail to Wzgórza Polak Hills – hiking, cycling, cross-country skiing.
- ❧ History and Nature Trail to Wojdy – hiking, cycling, cross-country skiing.
- ❧ Dendrological Trail in Florianka – hiking.
- ❧ Landscape Trail in Florianka – hiking, cycling, horseback riding, cross-country skiing.
- ❧ Trail to Biała Góra – hiking.
- ❧ Trail of the National Remembrance Sites (red) – hiking.
- ❧ Bukowa Góra Trail Connector – hiking, cycling, cross-country skiing.
- ❧ Bicycle Route to Florianka – hiking, cycling, cross-country skiing. Admission card* required.

*Admission cards available
at the Tourist Information Point



With Energy in... Roztocze

The financial support from the **PGE Foundation** made it possible to renovate and adapt the buildings of a former forest settlement within the Park for the protection of habitats of endangered species.

During the modernization of the 19th-century forest ranger's lodge, structures were implemented to provide habitat conditions for bats and pine martens, species associated with human settlements within the forest.



Słowiński National Park



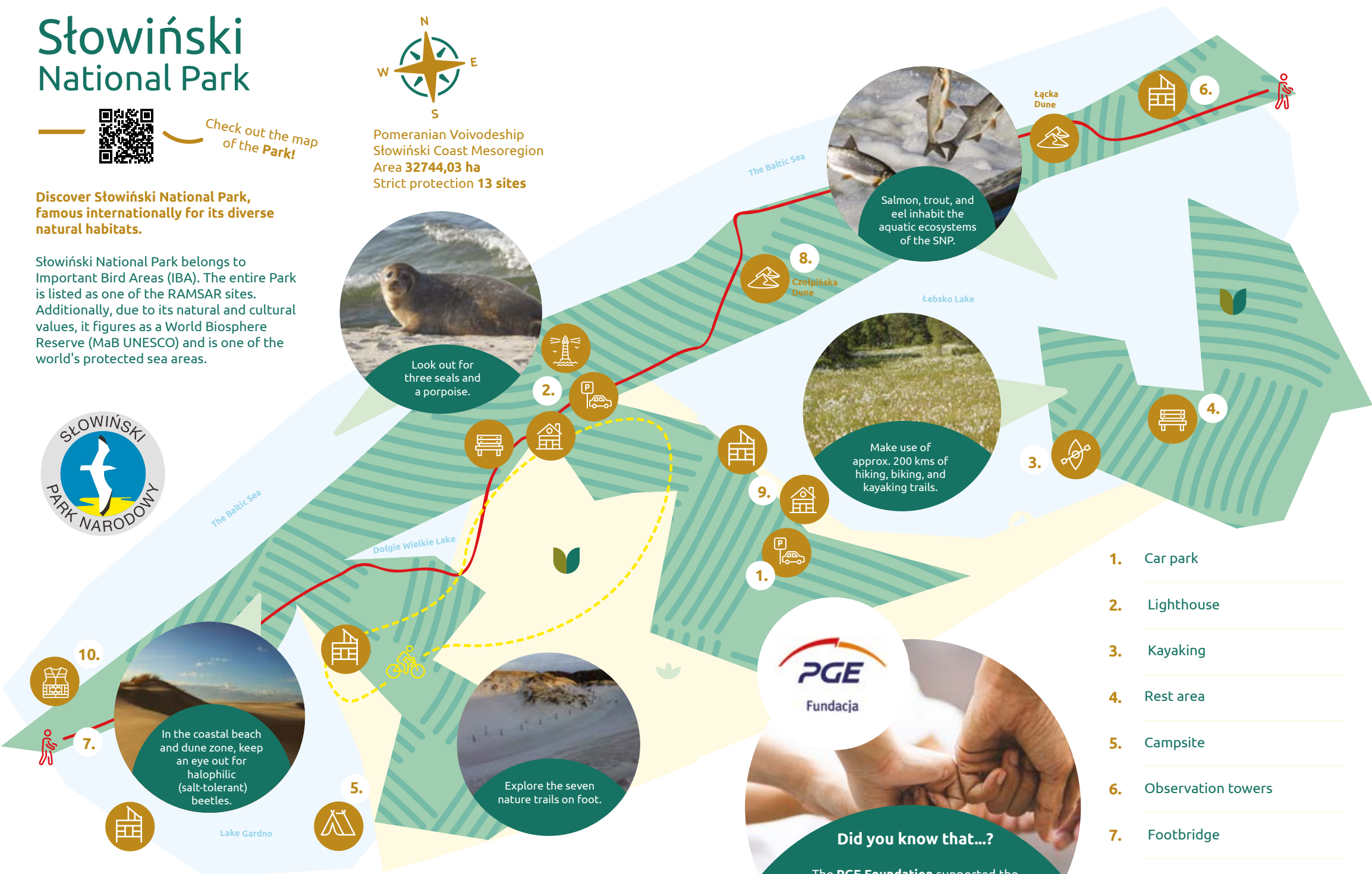
Check out the map of the **Park!**

Discover Słowiński National Park, famous internationally for its diverse natural habitats.

Słowiński National Park belongs to Important Bird Areas (IBA). The entire Park is listed as one of the RAMSAR sites. Additionally, due to its natural and cultural values, it figures as a World Biosphere Reserve (MaB UNESCO) and is one of the world's protected sea areas.



Pomeranian Voivodeship
Słowiński Coast Mesoregion
Area **32744,03 ha**
Strict protection **13 sites**



1. Car park
2. Lighthouse
3. Kayaking
4. Rest area
5. Campsite
6. Observation towers
7. Footbridge
8. Dunes
9. Small catering establishments
10. Guarded beach

Did you know that...?

The **PGE Foundation** supported the implementation of a research project aimed at preserving the natural potential of Lake Łebsko.



Bohaterów Warszawy 1A,
76-214 Smołdzino

Tourist Information:

Słowiński National Park is open from dawn (one hour before sunrise) to dusk (one hour after sunset).

Opening: **7:30 am to 3:30 pm**
Phone: **59 811 72 04**

A few facts

Watch your step

Sandpipers are particularly associated with the Słowiński National Park. Where can you encounter them? Primarily, in the beach zone. When you do spot them, be extra careful. Their eggs are situated in open spaces, within small pits. If you observe a distressed, vocalizing bird, it's best to keep your distance. This precaution prevents accidentally trampling the pebble-like eggs.

Plant relics

In the SNP, there's much to explore. Be sure to look out for **glacial relics**, which serve as evidence of the glacial period, relatively recent from the geological perspective.

These relics include cloudberry and black crowberry.



Flora

The Park boasts:

990 species of vascular plants

197 species of bryophytes



The emblem of the SNP

The silver gull serves as the emblem of the Słowiński National Park, primarily associated with Kamienna Island on Lake Gardno.

This location historically hosted some of the first recorded nests of this bird in Poland.



A few facts

What grows in the forest?

Forests encompass approximately 19% of the SNP area, predominantly populated by Scots pine, downy birch, black alder, pubescent birch, and Norway spruce. The prevalence of **pine trees** results in the predominance of coniferous stands throughout the Park, often referred to as pine forests.

Attention!

It's important to note that bringing **dogs to areas of strict and active protection** within the SNP **is prohibited**, except for assistance dogs as defined by the Act.





Słowiński National Park
invites you to discover...

282
species of birds

162
species of breeding birds

58
species of mammals

62
species of fish

2
species of lampreys

There's plenty to see 🦋

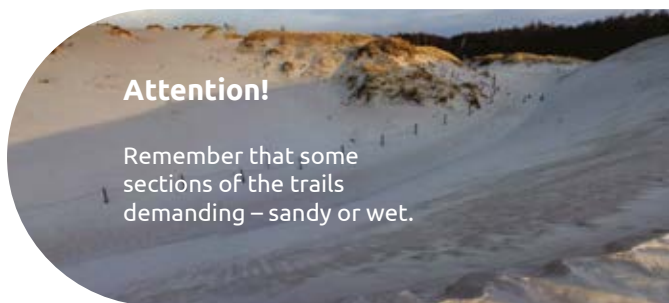
The area of the SNP includes:
sea waters: **34%**; freshwater (lakes);
31%; land: **35%**.

The Park is divided into 8 Protection
Districts:

- 🌿 Rąbka
- 🌿 Smołdziński Forest
- 🌿 Rowy
- 🌿 Żarnowska
- 🌿 Kluki
- 🌿 Smołdzino
- 🌿 Lakes Gardno and Łebsko
- 🌿 The Baltic Sea

Attention!

Remember that some
sections of the trails
demanding – sandy or wet.



Puzzle 🧠

Do you know which bird is associated with the Kamienna Island
on Lake Gardno?

The answer is hidden in the spiral.



answer

Fun fact:

**How long do seagulls
live?** One of the herring
gulls ringed as a chick on
the islet of Lake Łebsko
turned **33** in 2022.



Świętokrzyski National Park



Check out the map of the **Park!**

Explore the paths of the third oldest national park in Poland, where 95% of the land is cloaked in dense forests.

Keep an eye out for the "gołoborza", the Park's most distinctive geological feature. The term "gołoborza" originates from the folk expression "gołe od boru", meaning "bare of the forest". These rocky formations are scattered across the slopes of Łysogóry, creating a unique landscape amidst the forested terrain.



Discover 9 educational trails with a total length of 33.6 km (hiking, ski touring, and 2 bicycle trails).

Facilities for people with disabilities

The natural and cultural wonders of the Świętokrzyski National Park are accessible at the following locations:

- along a portion of the red trail from Huta Szklana to the summit of Łysa Góra (Bald Mountain) (approximately 2 km)
- on the upper viewing platform on Łysa Góra
- at the Nature Museum on Łysa Góra (ground floor)
- the building of the Świętokrzyski National Park headquarters, accessible on both the ground floor and first floor, where activity rooms are located.



Look out for the **cranes** – one of the largest bird species in Poland.



611 species of butterflies await you.



Świętokrzyskie Voivodeship
Świętokrzyskie Mountains Mesoregion
Area **76,94 km²**
Strict protection **29,11 km², 38%** of the Park's area

1. St. Francis' Spring
2. Łysica Peak
3. Trail "To St. Nicholas Pass"
4. ŚNP Headquarters
5. Trail "To Hucisko Pass"
6. Huta Szklana
7. Łysa Góra (Bald Mountain) and Holy Cross



Travel time from:
2 to 8h
depending on the route



Walking time about: **2h**
depending on the route



Łysogóry – the highest range of the lowest mountains in Poland.



Don't miss the rock outcrops on Bukowa Góra in the Klonowski Range or in front of the monastery gate on Holy Cross.



Be amazed by the first forests.



Did you know that...

in 2021, the PGE Foundation supported the design, construction, and commissioning of a photovoltaic installation along with its accompanying infrastructure.



The Świętokrzyski National Park Office, open:
7:30 am to 3:30 pm

4 Suchedniowska St.,
26-010 Bodzentyn

Phone: **41 311 51 06**



Walk along **6 tourist trails** with a total length of 31 km (hiking and ski touring).



A few facts

Carpets of wood anemone flowers

In the Świętokrzyski National Park, you can marvel at the "carpets" of wood anemone flowers, particularly abundant on Chełmowa Góra. To witness this spectacle firsthand, plan your visit to the Park in early spring, before the trees' foliage fully develops. It is during this time that the wood anemone, a geophyte, blooms in abundance.



Look closely
at ŚNP.

In search of spring

One of the earliest signs of spring is... the **scaly pink**. Just like the wood anemone, this plant is a geophyte. The majority of its structure, in the form of underground shoots, lies deep within the soil, and its flowers only emerge after approximately 10 years. The scaly pink does not engage in photosynthesis; it is a parasitic plant. Its rhizomes extend into the roots of a host plant, extracting the mineral and organic components necessary for its survival and growth.



A few facts

Ribbit ribbit

In forest communities, meadows, arable fields, and even in screes, you can find the **green toad** – one of the three species of toads found in the Świętokrzyski National Park.

Like newts, toads inhabit water bodies only during the breeding season, and outside this period they lead a terrestrial lifestyle.

Adult toads do not have many enemies. Why? Because their skin contains numerous poisonous glands.



Witness
the dancing cranes!

Crane dance

Interestingly, cranes mate for life, and after returning from wintering grounds, they perform mating dances to attract partners.

The dance, during which cranes bow to each other, jump and throw grass, is a harbinger of the approaching spring. Cranes nest in wet meadows, forest peatlands and beaver-created floodplains.

Females usually lay 1 to 2 eggs and sit them for about 30 days. Young cranes are precocial – after hatching they can walk and find food on their own. During the rearing of young, adult birds are secretive and cautious.

In case of an attack, they pretend to be injured and in this way distract predators from the young.



Fun fact:

Young cranes take flight after about **10 weeks**.



There's plenty to see 🦋

A trip to the Park can be a truly fascinating adventure. The area of the Świętokrzyski National Park is divided into 8 Protection Districts:

- ✓ Chełmowa Góra
- ✓ Dąbrowa
- ✓ Dębno
- ✓ Jastrzębi Dół
- ✓ Klonów
- ✓ Podgórze
- ✓ Saint Catherine
- ✓ Holy Cross



In the Świętokrzyski National Park you can admire diverse fauna:

150 species of birds

45 species of mammals

14 species of amphibians

66 species of land snails

6 species of reptiles

187 species of spiders

1500 species of insects

In the ecosystems of the park there are also approximately:

859 species of plants

272 species of algae

450 species of microfungi

340 species of lichens

Let off some steam 🧘



Take a deep breath and add a touch of color to the majestic deer.



Fun fact:

The symbol of the Świętokrzyski National Park is a deer with a double cross. The original logo was designed by Wiesław Paweł Kapuściński, a graduate of the Academy of Fine Arts in Warsaw. It was inspired by a well-known legend.

According to the legend, the Hungarian prince, Emeryk, was hunting in the ancient forest when he chased a deer and got lost. When he wanted to shoot the animal, he noticed a cross with double arms surrounded by light between its antlers. Emeryk, considering it a sign from God, made a promise to build a monastery and place the relics of the Holy Cross received from his father in it.



Support in the heart of the Świętokrzyskie Mountains

In 2023, the PGE Foundation was involved in numerous educational activities within the Świętokrzyskie Mountains.

-  "Owl Night" is an educational and recreational event aimed at familiarizing participants with the biology and habits of the owl species found in the ŚNP, as well as promoting close contact with nature and a healthy lifestyle.
-  "So Small, Yet So Important" is a project dedicated to bees aimed at schools. As part of the program, the school receives a bee hotel and a supply of seeds for honey plants. They create a bee-friendly place, a so-called "wild corner", in which to conduct their observations. The project ends with the celebration of the Great Day of Bees.



There and back through the Świętokrzyski National Park

In 2023, the PGE Foundation supported the ŚNP in organizing various recreational and educational events.

-  The Świętokrzyski Nordic Walking March dedicated to adults who appreciate close contact with nature.
-  A cycling trip for all bike enthusiasts.
-  The Educational Hike through the Jodłowa Forest, in which students from 12 primary schools participated. It involved a field game where teams from various schools walked a section of the Świętokrzyski National Park trail, answering test questions along the way and solving nature and landscape-themed puzzles.



Wigry National Park



Check out the map of the **Park!**

Visit the place distinguished by an extraordinary wealth of lakes surrounded by the vast swathes of the Augustów Primeval Forest. In addition to the largest and incredibly picturesque Lake Wigry, in the **Wigry National Park** you can also admire over **40 natural water bodies**.

Be sure to take note of one of the most fascinating features – **Suchary, "dry lakes"**, small dystrophic forest lakes, as well as **8 rivers** – including the most renowned, **Black Hańcza**.



Deer and wolves live in the Wigierski forests.



3.



There are over **1000** plant species to discover.

6.



7.



5.

1.



2.



Jezioro Pierty



Pick one of the many trails: 6 bike routes, Wigry-Czarna Hańcza kayak route, the Augustów Canal route.

Jezioro Wigry



Look at the surface of Lake Wigry. Somewhere in its depths pikes and whitefish hide.



Did you know that...

In 2022, the PGE Foundation sponsored the establishment of a permanent exhibition titled "Geology and Landscape of the Wigry National Park" at the Wigry Museum.



Podlaskie Voivodeship
Mesoregion: Eastern Suwałki and Lakeland, Augustów Plain
Area **15 085 ha**
Strict protection **12%**
Active protection **70%**
Landscape protection **18%**

You can explore the WNP on foot or by bike. There are 160 km of hiking trails and 116 km of bike trails available.

For individuals with special needs, there is a 1.5 km accessible section leading from the Park's Headquarters to Lake Suchar.

1. The Wigry National Park Directorate

2. Parking / Parking spaces

3. Green bicycle route

4. Podlasie Stork Trail

5. Wigry Museum

6. Environmental Education Center

7. Wigry Monastery



Tourist Information Point is open:



weekdays: **7:00 am to 3:00 pm**



weekends (during the holidays):
9:00 am to 4:00 pm

A few facts

Diversity of the plant world

Forests are the dominant surface plant formation in the WPN and cover 9400 ha. As many as **1000 taxa of vascular plant, species, subspecies and varieties of native, foreign, permanently domesticated plants have been confirmed in the Park.**

Boreal species (those whose natural habitat is the northern regions of Europe, Asia and North America) are represented by, among others: common bog, **cranberries – marsh and small-fruited**, bearberry and bog saxifrage.

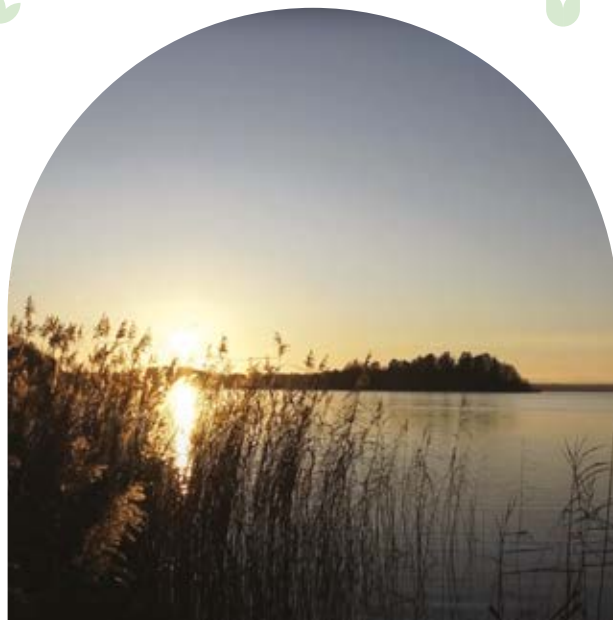
You will also be delighted by the **sedges – marsh and bulrush** – swaying in the wind. Make sure to keep your eye out for the: small sundew, coral clubmoss, flattened clubmoss, long-leaved sundew, round-leaved sundew, one-sided sedge, royal loosestrife, bog buckbean and medium bladderwort.

Admire Wigry
from sunrise
to sunset!



The winding Lake Wigry

If you look at Lake Wigry from above, you will easily notice that its shape is somewhat similar to the letter "S", and the name probably comes from the Yotvingian word "wingris", which meant "winding, meandering".



A few facts

What is worth knowing

In 2002, the **Wigry National Park was inscribed on the Ramsar List**, which aims to promote the protection and sustainable use of wetlands.



What do we know about beavers?

The European beaver is a symbol of the Wigry National Park.

The first beaver site in the Park was discovered in 1944 at the mouth of the Czarna Hańcza.

Today, there are about 160 beavers living in the WNP area, and the species has colonized all possible aquatic environments: lakes, "dry lakes", rivers, drainage ditches, and field ponds.





Walk through the forests,
look at the sky and into the
murmuring water. **If you
are observant enough,
you may notice:**

There's plenty to see 🦋

Wigry National Park can be explored in various ways. One of them is a trip along one of the 6 educational trails.

- 🦋 **Trail 1: Suchary** runs around forest lakes (dry lakes), through forests and peat bogs with characteristic plants and animals. The walk takes about **2 hours**.
- 🦋 **Trail 2: The Forest** begins at the Park's Headquarters in Krzywe, and takes you through several forest habitats. The trail takes **50 minutes** to complete.
- 🦋 **Trail 3: The Lakes** takes you around three lakes – Wigry, Suchar Wielki and Długie. You will find the beginning of the trail at the Stupiańska Bay, near the Łysocha peninsula. Plan about **2 hours** for this trip.
- 🦋 **Trail 4: Samle.** In **2.5 hours** you will discover the nearby lakes – Gałęziste, Samle Duże and Samle Małe, and you will also learn about the history of the surrounding area and its inhabitants. The trail is located in the Krzywe Protection District.
- 🦋 **Trail 5: The Wild Forest.** Currently, only a fragment of it is available for sightseeing, leading along Suchara Konopniak to the Leśniczówka the Forester's Lodge) in Wysoki Gród. (Walking time **about 30-45 minutes**).

3300 species of insects
31 species of fish
12 species of amphibians
5 species of reptiles
206 species of birds
51 species of mammals

Haven't found them all?
Don't worry and...
**come back in some time to
discover new trails and places.**

- 🦋 **Trail 6: Amphibians.** Getting to know the natural values of the trail takes about **30-50 minutes**. The route runs through fields, meadows and swamps located in the central part of the Rosochaty Róg peninsula.

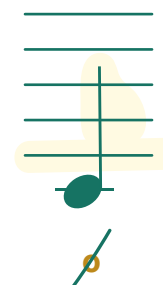
Puzzles 🧠

Solve the puzzles and get to know more animals that live in the Wigry National Park.



b a

answer



o



l=r



o



r=m

answer





We Connect Generations with Energy

Since 2022, the **PGE Foundation** has sponsored the **"We Connect Generations with Energy"** project, which involves the organization of dozens of educational **events** such as:

- ❧ Night of the Owls
- ❧ Woodpecker's Morning
- ❧ Great Bee Day
- ❧ World of Bats
- ❧ The Bellowing
- ❧ Summer Academy of Nature
- ❧ Nature Talks
- ❧ Nature Movement Workshops
- ❧ Nordic Walking Walks
- ❧ Family Mushroom Workshops
- ❧ Removal of Invasive Plant Species
- ❧ "Wigry Academy" Science Camp



With energy by Lake Wigry

❧ The Year of the Water

In 2023 WNP celebrated the Year of the Water. The PGE Foundation supported the organization of three workshops, where participants learned the basics of hydrobiology, including collecting research material and conducting observations under biological and stereoscopic microscopes.

❧ Follow the woodpecker

Thanks to the collaboration between the PGE Foundation and the Park it was also possible to organize meetings with ornithologists and birdwatching expeditions aimed at observing woodpeckers in their natural habitat.



Ojcowski National Park



Check out the map of the **Park!**

Set off on a scenic trail amidst limestone rocks and gorges, and uncover the secrets of medieval castles.

Located near Kraków in the charming Prądnik Valley, Ojcowski National Park is the undisputed kingdom of bats, finding perfect living conditions in the local caves. Though the smallest national park in Poland, it harbors immense richness of fauna and flora, and dazzles with spectacular views.



Support among the Ojców rocks

In 2024, thanks to the support of the **PGE Foundation**, Ojcowski National Park is implementing a project to secure valuable plant species in the Ojców Garden and revitalize a bat cellar located near the Park Directorate.



The Park is open every day from dawn until dusk. Admission is free.

Tickets are required for: Ojców Castle, Ciemna Cave, Łokietek Cave, and the Natural Exhibition.

Opening hours and dates can be found on: opn.gov.pl

Phone: 12 389 20 05
ext. 100



Małopolskie Voivodeship
Kraków-Częstochowa Upland,
Prądnik Valley Mesoregion
Area **2145.62 ha**
Strict protection
292 ha



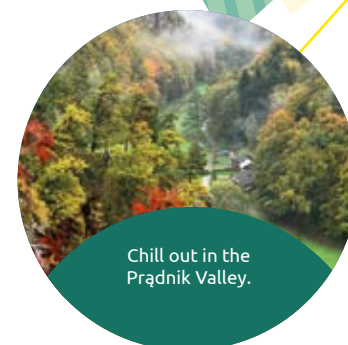
1. Łokietek Cave
2. Ciemna Cave (Dark Cave)
3. The ruins of Ojców Castle
4. Kraków Gate
5. Car park
6. Car park
7. zamek w Pieskowej Skale
8. Car park
9. Natural Exhibition



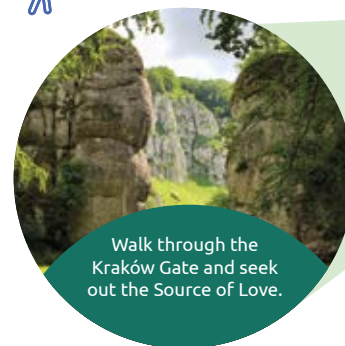
Hiking trails



Shhh! Can you hear? It's a dormouse!



Chill out in the Prądnik Valley.



Walk through the Kraków Gate and seek out the Source of Love.



Look up and check out the bats!

A few facts

The dark knight

The symbol of Ojcowski National Park is the bat. Bats are the only mammals capable of active flight. Don't worry, contrary to legends, they don't get tangled in hair. Their superb echolocation abilities allow them to track even tiny insects, so avoiding our heads is no issue for them.

Out of the 28 species found in Poland, a remarkable 21 have been identified within Ojcowski National Park, including noctules, horseshoes, brown long-eared bats, and whiskered bats. All of them are under strict protection. Each year, the population of bats spending winter in Ojcowski National Park continues to grow.

The heart of darkness

Ojcowski National Park is a true cave haven. Around 700 caves have been discovered here. The longest ones, Łokietek Cave (320 m) and Ciemna Cave (209 m), are accessible to visitors. The latter has captured the hearts of bats like no other. In 2023, a staggering 874 out of 1019 representatives of this species spending winter in the Park hibernated there.

Did you know?

In the Ciemna Cave, artifacts dating back around 120,000 years were discovered, revealing the presence of Neanderthal humans. The oldest tools found in the Park are to be around half a million years old!



Favourite bedroom

Łokietek Cave also boasts its loyal enthusiasts. Among them, a notable greater horseshoe bat stands out, who for a 21 long years chose to hibernate in the same corner of the cave, not far from, as legend has it, King Łokietek's bed.



A few facts

Gliding hunters

ONP is not just about dark rocky tunnels. Over 100 species of birds can be found here, including predatory species such as the buzzard, goshawk, falcon, tawny owl, long-eared owl, as well as rarely encountered hobbies and red-backed shrikes.

Bird talk

Along the streams, you might come across the dipper. As the only singing bird, it can skillfully run along the riverbed in search of food, even during winter months! Spotting the kingfisher, with its shimmering turquoise and copper plumage, may be a bit trickier. However, if you listen closely, you're bound to catch its distinctive whistle.

Where kingfishers fly

These turquoise gems lay their eggs in burrows dug into the ground. That's why they were originally called "ziemiorodek" in Polish — earth-born.

Watch your step!

Mind where you put your feet or you may miss the Carpathian blue slug.

It's a large, mainly mountain-dwelling, shellless snail with beautiful coloring.





In the Prądnik and Sąspowska Valleys, you may encounter...

60 almost species of mammals

100 species of birds

1700 ha of forest



You may spot here 100 protected plant species.

There's plenty to see

Animals of all classes, unite!

- The forests of Ojców are the domain of roe deer, red deer, wild boars, foxes, badgers, European pine martens, and dormice.
- The Park also provides shelter for numerous amphibians (newts and toads) and reptiles (common slow worms, sand lizards, European adders, and European vipers).
- Trout is the most abundant fish species in the ONP rivers.
- However, when it comes to species diversity, insects reign supreme with roughly 7,000 different species inhabiting the Park. Among them are exotic species from northern regions, primarily found in Greenland or the Alps.



Puzzles

1

Ciemna Cave conceals traces of activity by prehistoric human ancestors.

Take a look at the letter snake and find out what they were called.

SNBEP AONTDYELRRTDHCAELBSI

Answer:

The caves in the ONP are adorned with...

ASRTGABLUAKCITOIPTWEDSZ

Answer:

2

Nothing stimulates the gray cells quite like an energetic walk in the fresh air. Test your skills with a short challenge!

Bats have taken a liking to the dark caves of Ojcowski National Park. What species can be found here? Crack the code and discover their names.

OPDUVMF → NOCTULE

IPSTFTIPFT → _____

XIJTLFQFE → _____

Bieszczady National Park



Check out the map of the **Park!**

Explore misty beech forests, wander through vast mountain meadows, and revel in the abundance of Bieszczady's natural beauty.

Bieszczady National Park preserves the most valuable natural areas of the Eastern Carpathians. Characterized by a unique arrangement of vegetation zones – foothills, lower montane forests, and polonynas, which are Carpathian mountain meadows – it offers both the idyllic 'land of valleys' and pockets of primeval forests, providing shelter for large mammals and birds of prey.



1. Car park / parking spaces

2. Campsite

3. Peaks

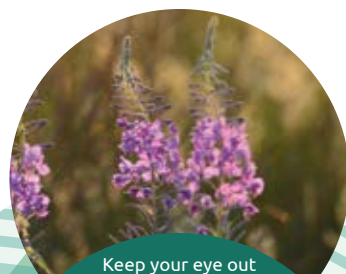
4. Rain shelter



Hiking trails



Horseback riding trails



Keep your eye out for rosebay willowherb...



...and Hypochaeris uniflora.



Bieszczady National Park
Podkarpackie Voivodeship
Western Bieszczady Mesoregion
Surface **29 202 ha**
Strict protection
20 336, 2470 ha



Listen out for the lesser spotted eagle...



Mind your step, you might spot a fire salamander!



The Center for Environmental Education and Natural History Museum of Bieszczady National Park in Ustrzyki Dolne is open:

🌿 **Apr 16 to Oct 31** Tue to Sat:
9.00 am to 5.00 pm

🌿 **01.11–15.04** Tue to Sat:
8.00 am to 4.00 pm

🌿 **Summer Sundays: 9.00 am to 2.00 pm**

🌿 **Phone: 13 461 10 91**

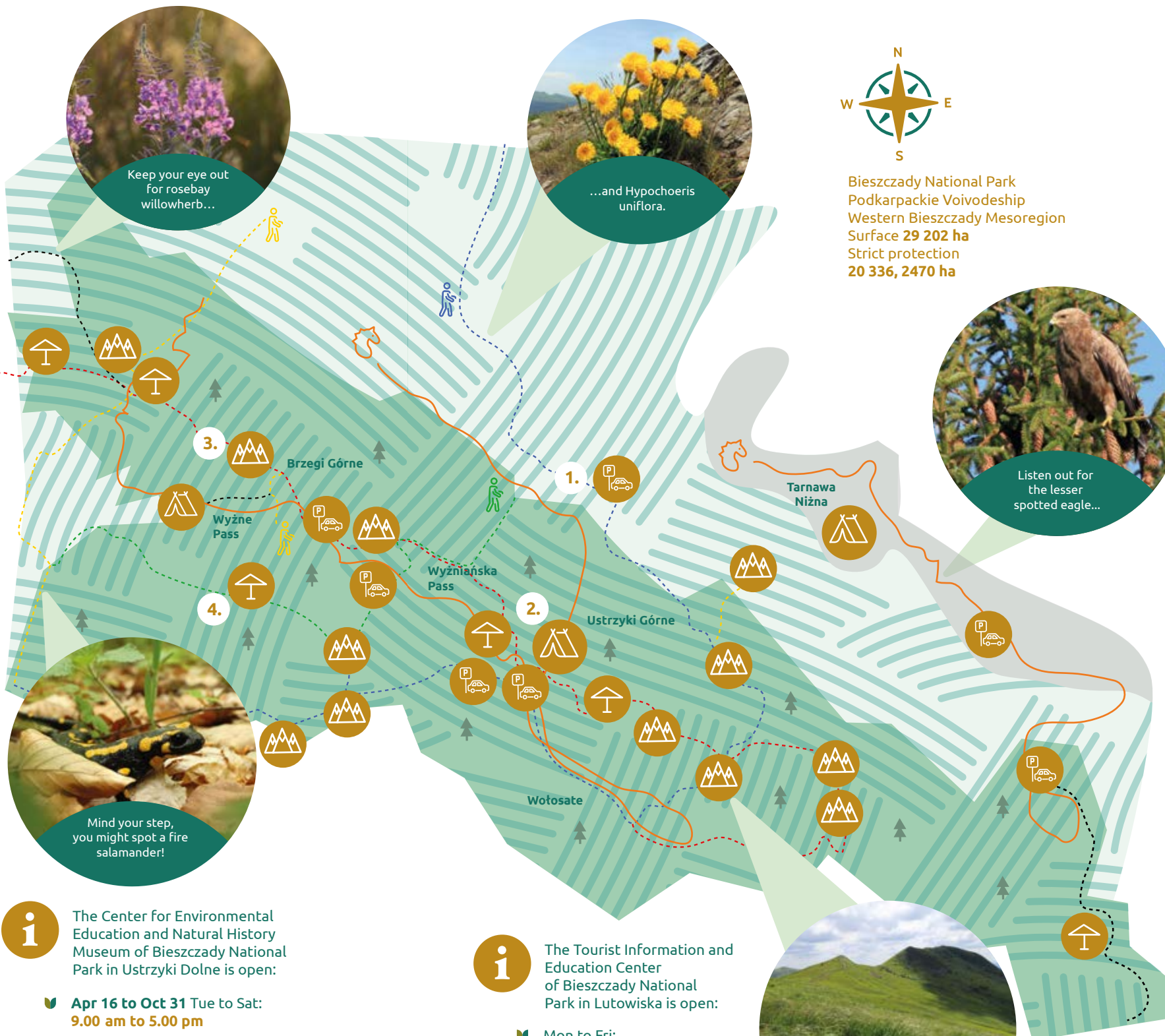


The Tourist Information and Education Center of Bieszczady National Park in Lutowska is open:

🌿 **Mon to Fri:**
7.30 am to 15.30 pm



Summit Tarnica (1 346 m), the highest peak of the Polish Bieszczady.



Demanding single

Lynxes are extremely elusive animals. They lead solitary lives and require extensive territories to thrive. The expansive forests of Bieszczady, with their river valleys and broad clearings, provide them with ideal shelter and abundant food sources. The primary component of a lynx's diet is roe deer.

Family's own place

A wolf pack is a family that values space. It can occupy a territory of up to 300 km², as much as the entire area of the Park. Bieszczady wolf family groups range from a few to under twenty individuals.

Into the Wild East

Where to go to encounter a bison? To the Bieszczady National Park, where you can meet quite a sizable herd of lowland-Caucasian bison. Alongside the Białowieża population, this is the largest population of free-living bison in Poland.

Discover the secrets of the
Wotosate-Tarnica
nature and history trail.



Deceptive beauty

The alluring white hellebore contains alkaloids that, while medicinal in small doses, can cause poisoning in larger quantities. The poisoning leads to excessive salivation and diarrhea, and in severe cases even damage to the heart.

Deer cleverly take advantage of its toxicity – in spring, they nibble on young shoots, thus reducing intestinal flora and ridding themselves of parasites.

Beware of the monk's hood

All monkshoods contain highly toxic aconitine, which can even penetrate through the skin. The toxin acts rapidly, which is why it was used to poison arrows in the Middle Ages.



Tough like a hutsul

The sight of grazing herds of Hutsul horses is an iconic feature of the Bieszczady landscape. This is one of the oldest documented horse breeds in Poland. Bieszczady National Park actively engages in breeding these horses to both preserve and in the Carpathian region.

Hutsul horses are resilient, courageous, and resistant to difficult mountain climate and harsh weather conditions.

Helping on the Polonynas

In 2024, the PGE Foundation supported Bieszczady National Park in:

-  implementing the "Colorful Conversations with the Inhabitants of our Earth" project,
-  creating educational boards at the peat bog in Wotosate for learning about plants in the accessible part of the Salamander nature trail,
-  publishing an educational family-friendly tourist-nature map.





Bieszczady National
Park is home to...

24

wolves

15

brown
bears

6

adult
lynxes

25

bisons

350

red deer

There's plenty to see 🚶🚲

You can explore the Bieszczady
National Park by:

- 🌿 foot: traversing 130 km of hiking trails and 15 nature trails
- 🌿 bike: covering 72 km of routes in the Upper San River valley and on public roads
- 🌿 horseback: choosing one of the 13 trails (including 6 for carriages) totaling 97 km
- 🌿 skiing on ski-touring and cross-country skiing trails

Download a free app
and enjoy the BNP trails!



In Honor of Nature

In 2023, with the support of PGE, the BNP released a calendar for the year 2024, featuring beautiful photographs of fauna, flora, and landscapes, along with descriptions of the Bieszczady nature.



Puzzles 🧠

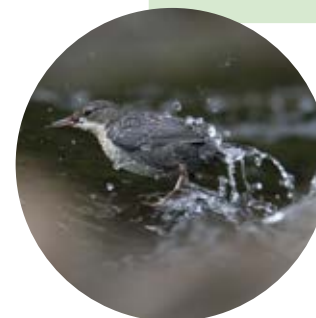
Species Safari!

Get ready to be amazed by the incredible variety
of plants and animals waiting to be discovered in the BNP.

F W E R T T Y U I C H W W C
B I E G A C Z K A A P A A A
D S O W I L K B N R J O T R
F I R E S A L A M A N D E P
H W H A E Z X C N B O N R A
P P Y G M Y O W L U J S P T
H C H L O S H U T S U L I H
F Z J O N N T A Q G D L P I
N K Y W K B P O C E J B I A
U A K L S E A I B K E N T N
D R I A H E L L E B O R E N
K O W C O O L W I A N A W E
S A W Z O U M A K G E R S W
W I A E D A E K B I W B E T

Answers:

.....
.....
.....



Carabus, water pipit, carpatian newt, eagle-owl, monkshood,
fire salamander, pygmy owl, hutsul, hellebore



Fall in love with the
Upper San River valley!



Wolin National Park



Check out the map of the **Park!**

Take a deep breath and immerse yourself in the magnificent mosaic of landscapes and biotopes found in Wolin National Park.

WNP is the only marine national park in Poland entirely located on islands. The largest of these, Wolin, boasts exceptional diversity

You can delight here in the sight of serene glacial lakes nestled among the forests, explore the sprawling moraine hills and lush woodlands, marvel at the towering cliffs and the archipelago of 44 islands... or simply unwind on one of the wild beaches.



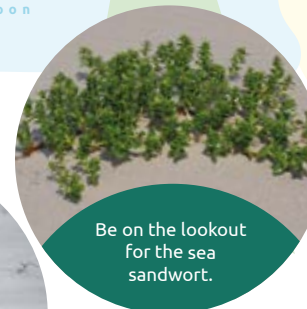
Keep an eye out for interesting species of fungi.



Look up to spot a bald eagle.



The deer is one of the two representatives of cervids that roam the park.



Be on the lookout for the sea sandwort.



Wolin National Park
Western Pomeranian Voivodeship
Wolin and Uznam Mesoregion
Area **10937 ha**
Strict protection **2143,71 ha**



1. Natural History Museum
2. Bison Breeding Center
3. Turquoise Lake
4. Zielonka Hill
5. Reverse Delta of the Świna River
6. Kawcza Hill
7. Gosań Hill
8. Lighthouse "Kikut"
9. Oak "Wolinian" (remains)
10. Oak "Prastary"
11. V3 weapon bunker



Natural History Museum, open:

📅 **Jan 10 to Apr 30**
Tue to Sat: **9:00 am to 3:00 pm**
📅 **May 1 to Sep 30**
Tue to Sun: **9:00 am to 5:00 pm**

Bison Breeding Center, open:

📅 **Oct 1 to Apr 30**
Tue to Sat: **8:00 am to 4:00 pm**
📅 **May 1 to Sep 30**
Tue to Sun: **10:00 am to 18:00 pm**

A few facts

Bird empire

Wolin's bird population is extremely diverse and amply represented by rare species. Here you can observe, among others, bald eagles, variegated dabblers, lesser flycatchers, as well as aquatic warblers – the rarest representatives of the passerines.

Islander for generations

The bald eagle, also known as the birkut, is the symbol of the WNP and the largest bird of prey living in Poland. It is fond of hunting on the waters of the Szczecin Lagoon and the Baltic Sea. For over a century, it has nested within the Park's confines, even during periods of significant decline. In winter, WNP hosts over 100 individuals, some even migrating from distant Finland.

Mammals galore

The Park's forests, which cover 74% of its land area, are a habitat for species such as deer, wild boars, foxes, badgers, martens, weasels, squirrels, hedgehogs, shrews... and many others.



What awaits
you in WNP?

park admission



A few facts

Tough pioneers

Lichens are renowned for their resilience and preference for austere environments. Barren soil? Naked rocks? No problem! They thrive in even the harshest conditions.

Within the WNP area, 272 species of lichens have been documented, with as many as 57 species found on bare sandy soil alone.

Among them, notable xerothermic lichens deserve special attention. These species can be observed on the southern cliffs by the Szczecin Lagoon, near Turquoise Lake, and in the old chalk quarry.

Energy of the seaside breeze

With the support of the **PGE Foundation** in 2024, Wolin National Park is implementing a series of key projects:

- ensuring active protection of sea holly, the endangered species covering the coastal dunes,
- taking measures to reduce the negative impact of alien and invasive predator species on the breeding success of waterfowl water and marsh birds,
- carrying out active protection of amphibians crossing the provincial road,
- organizing an outdoor sculpture workshop "Conjured out of Wood or the Third Life of Trees".

In the depths

The waters of the Pomorska Bay are the biotope for many species of fish, including migratory salmon and sea trout, as well as such marine mammals as gray seals and porpoises.

A stopover by the water

WNP offers much needed peace and quiet, as well as an abundant food base, to a variety of species of water and marsh birds, especially valuable during spring and autumn migrations. Wolin's populations of the redshank and lapwing number up to several dozen pairs.

Among the waters of the archipelago

Be sure to take a close look at the flora of the islands of the reverse Świna Delta and the Przytór Spit. Many species of rare plants, such as Myrica gale, swamp sawgrass and manna grass, as well as particularly rare in Poland halophytes – plants that require saline substrate. These include pigweed, blackgrass, sea milkweed, mouse garlic, saltmarsh flytrap, as well as the colorful salt aster.



There's plenty to see 🐾

Wolin National Park offers plenty of attractions. When planning a trip, consider visiting:

- the Natural History Museum in Miedzyzdroje, where you will learn both the secrets of nature, as well as interesting facts about the life of the Wolinians
- the Bison Breeding Center, where aside from lowland bison you will meet convalescing bald eagles, roe deer, and wild boars
- Lake Czajcze, a rare in Poland cryptodepression, hidden in the depths of a forest, which can be reached via the green trail
- the beautifully coloured Turquoise Lake, created by the flooding of the old chalk mine
- Zielonka Hill, which offers a magnificent view of the Świna Delta, the Szczecin Lagoon, Lake Wicko Wielkie and the Baltic Sea
- the underground bunkers of the BAS, whose powerful artillery defended the naval Kriegsmarine base during World War II
- the V3 bunker, exhibiting secret German weapons from the World War II

Among the forests, dunes and cliffs of the Wolin National Park you will find...

230 over 230 species of birds

600 species of vascular plants

460 species of fungi

273 species of bryophytes

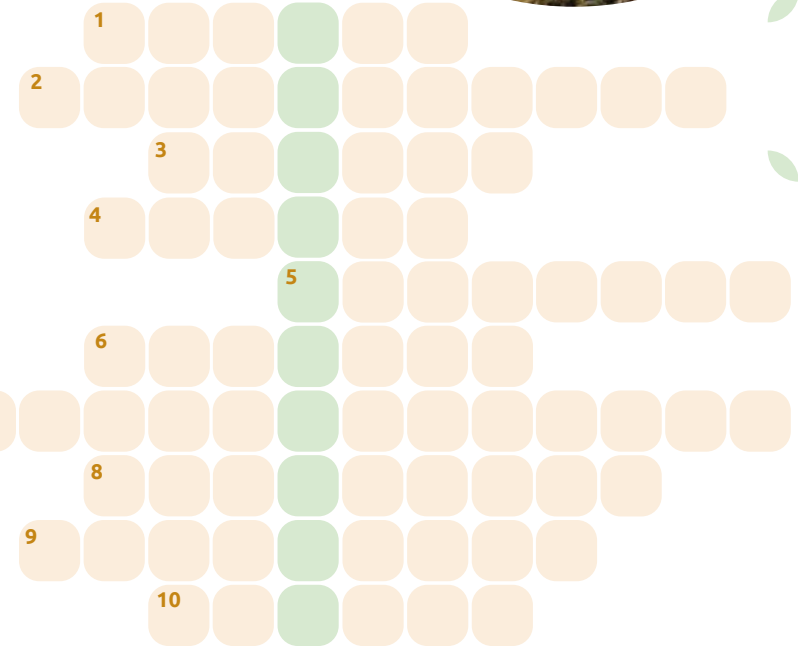
9 species of orchids

272 species lichens

Puzzles 🧠

Wolin National Park is a unique habitat for all types of organisms.

Solve the crossword and become an expert on the Park.



- WNP boasts nine species of this flamboyant plant.
- A plant found on Wolin beaches.
- A migratory fish species found in the Bay of Pomerania.
- WNP runs a breeding center caring for these large mammals.
- A dolphin-like mammal dwelling in the Baltic Sea.
- Pioneering organisms adapted to harsh conditions.
- A small bird dwelling in the WNP.
- A colorful salt-tolerant plant.
- The symbol of the WNP.
- A common name for bryophytes.

Password:

Do you remember what is characteristic for these organisms?

Did you know?

The main bird migration route along the Baltic coast runs through the Wolin Island.



PGE for national parks

The Energy of Nature's Rhythm

PGE Polish Energy Group is committed to environmental protection and promoting outdoor activities.

In 2023, the PGE Group implemented over 80 environmental and social projects within the scope of CSR, which is over 30 more than the previous year. These projects served nature education, enrichment of biodiversity, and protection of endangered species.

As part of the program to support Polish national parks, a series of films titled "The Energy of Nature's Rhythm" was created. Through footage captured in areas inaccessible to tourists, the films showcase the variability of nature's cycles, processes occurring in

ecosystems, and the lives of wild animals such as lynx, wolves, and deer. The series includes four films: Spring, Summer, Autumn, and Winter.

For the year 2024, a total of over 70 environmental projects have been planned, including 3 scientific research initiatives, 41 educational projects, 7 infrastructure projects, and over 20 active conservation projects.

Even
more parks
under the care



In **2022**

PGE worked with Biebrza National Park, Świętokrzyski National Park, Roztocze National Park, Kampinos National Park, Wigry National Park, and Słowiński National Park.

In **2023**

the collaboration extended to Narew National Park, Magura National Park, and Bieszczady National Park.

In **2024**

Ojcowski National Park and Wolin National Park joined the team.

Completed and ongoing projects

The PGE Foundation has undertaken various initiatives to improve environmental conditions, support tourist infrastructure, and provide parks with green energy.

Thanks to the PGE Foundation, **Kampinos National Park** organized several events, e.g. an evening walk dedicated to bats and two "Moose Day" walks, concluded with talks about moose's habits and bonfires.

In the **Biebrza National Park**, activities were carried out under the motto "Biodiversity Around Us" and focused on enhancing biological diversity and bird monitoring.

Świętokrzyski National Park organized numerous events, including a cycling rally, aimed at promoting the natural and tourist attractions of the Świętokrzyskie Mountains and the cycling routes within the Park.

In the **Roztocze National Park**, a series of workshops was conducted for students from schools collaborating with the Park, dedicated to dispelling unjustified negative myths about bats. The aim of the workshops was to show the true, much more pleasant side of bats, and to explain their role in the environment.

In collaboration with the PGE Foundation, **Wigry National Park** developed the "We Connect Generations with Energy" project, which involved various meetings designed to foster active interaction with nature.

The PGE Foundation supported **Magura National Park** in organizing a four-day scientific festival called "At the Sources of Nature", where participants could take part in field workshops, film screenings, and lectures. Recordings of the latter and their summaries have been made available online, along with graphic illustrations prepared by an artist present at the festival.

In the **Słowiński National Park**, the PGE Foundation supported conservation efforts in actively protected areas, focused on enhancing the populations of pike and zander through stocking Lake Gardno and Lake Łebsko.

With the assistance of the PGE Foundation, **Bieszczady National Park** organized a multimedia artistic performance titled: "Treasures of Nature and Culture of the Bieszczady National Park".

In 2024, with the help of the PGE Foundation, **Wolin National Park** will organize an outdoor sculpture workshop titled "Conjured out of Wood or the Third Life of Trees", during which wooden sculptures will be created and later displayed in the Park.

Lastly, in the **Ojcowski National Park**, the PGE Foundation will support the Ojców Garden by installing a wooden fence around the garden, covering a section of 125 meters. This will help protect valuable plant species from damage by animals and enhance the nature education of tourists. Additionally, the PGE Foundation will participate in efforts to adapt a former stone cellar for the needs of bats, the symbol of the Park.

To learn more about the support of national parks by the PGE Foundation, visit our website:
<https://www.gkpgge.pl/grupa-pge/zrowno-wazony-rozwoj/srodowisko>





Prowadzimy w zielonej zmianie