

Beskidzka 5

Widoki na **dobrą kondycję**

Brenna Istebna Szczyrk Ustroń Wisła



W sercu Beskidu Śląskiego, pośród pięknych górskich pasm znajduje się pięć gmin, z których każda jest niepowtarzalna. Tworzą one Beskidzką 5. Brenna słynie z siły spokoju, Istebna z siły tradycji, Szczyrk to siła energii, Ustroń - siła zdrowia, a Wisła - siła źródeł. Odkrywając je krok po kroku, z pewnością doświadczymy potęgi i siły płynącej z gór. Każda z gmin oferuje coś szczególnego; wszystkie są rajem dla ludzi ceniących aktywny wypoczynek, idealnym miejscem do uprawiania turystyki górskiej. Warto tu przyjechać całą rodziną!

Przygoda z przyrodą w tle

Beskidzka 5 to miejsce, w którym ma swój początek królowa polskich rzek - Wisła. Region ten słynie z pięknych widoków rozciągających się z łagodnych grzbietów gór. Jednocześnie jest obszarem mocno zalesionym, przede wszystkim lasami świerkowymi. Występuje tu wiele rzadkich i objętych ochroną gatunków fauny i flory. Niezliczone, malownicze szlaki turystyczne i spacerowe zachęcają do pieszych wycieczek. Zadowolą one zarówno tych mniej, jak i bardziej wymagających amatorów pieszych wędrówek i trekkingu. Podczas takiej wędrówki, z dala od hałasu i pośpiechu, można przeżyć niezapomnianą przygodę i poczuć naturę wszystkimi zmysłami.

Wiatr we włosach gwarantowany

Beskidzka 5 to idealne miejsce dla osób aktywnych, chcących sprawdzić swoje możliwości. Oprócz wielu szlaków dla wytrawnych piechurów i amatorów trekkingu, znajdują się tu również malownicze ścieżki rowerowe, biegnące w dolinach rzek oraz szczytami gór. Przez Beskidzką 5 przebiega m.in. międzynarodowa trasa rowerowa w ramach szlaku Greenways Kraków - Morawy - Wiedeń.

Każda wycieczka, czy to piesza, czy rowerowa, dostarczy nam wielu wrażeń. Na szlaku natkniemy się na skarby beskidzkiej przyrody, spotkamy wspaniałych ludzi, będziemy mieli szansę obcować z tutejszą kulturą i tradycją, spróbujemy lokalnych przysmaków, będziemy mogli podziwiać malowniczo położone wioski u podnóży gór i zwiedzimy urokliwe zabytki architektury. Piękno Beskidów i możliwości, jakie daje przemieszczanie się po niezliczonych szlakach, kuszą ludzi aktywnych i ciekawych świata.

Turystyczne szlaki Beskidzkiej 5 upodobał sobie w ostatnich latach także amatorzy nordic walking. To ciekawa i przyjemna forma rekreacji, dobra dla zdrowia, figury i kondycji. Dawniej właśnie w ten sposób trenowali narciarze biegowi. Sieć pieszych szlaków idealnie nadaje się również do dalekich wędrówek z psem. Dogtrekking to dyscyplina dla ludzi, którzy lubią spędzać dużo czasu na łonie przyrody w towarzystwie swojego psa. Także miłośnicy koni mogą na terenie Beskidzkiej 5 przeżyć wspaniałą przygodę. W niemal każdej gminie znajdują się stadniny koni lub ośrodki jeździeckie, które oferują naukę jazdy konnej od podstaw, a dla zaawansowanych - jazdy w terenie. Najbogatszą ofertą w tym zakresie dysponuje gmina Brenna, słynąca między innymi z hodowli koni rasy huculskiej. Konie huculskie są nieduże, ale silne i wspaniale radzą sobie w trudnym, górskim terenie. Malownicze plenery Beskidzkiej 5 stanowią wymarzoną scenę do poznawania świata z końskiego grzbietu.

www.beskidzka5.pl

The Beskid 5 Prospects for a better shape!

Five communes, each unique and special in their own way, rest in the heart of the Silesian Beskid. Surrounded by beautiful mountain ranges, they form the Beskid 5 - Brenna, famous for its quietness, Istebna associated with tradition, Szczyrk renowned for power of energy, Ustroń with its health-restoring qualities, and Wisla inviting to its mountain springs. Exploring them one by one you are likely to experience specific might and power descending from the mountain tops. Since each commune has something unique to offer, they are great retreats for those who appreciate spending their free time actively, and above all, they offer ideal conditions for mountain hiking for entire families!

Adventures in the wild

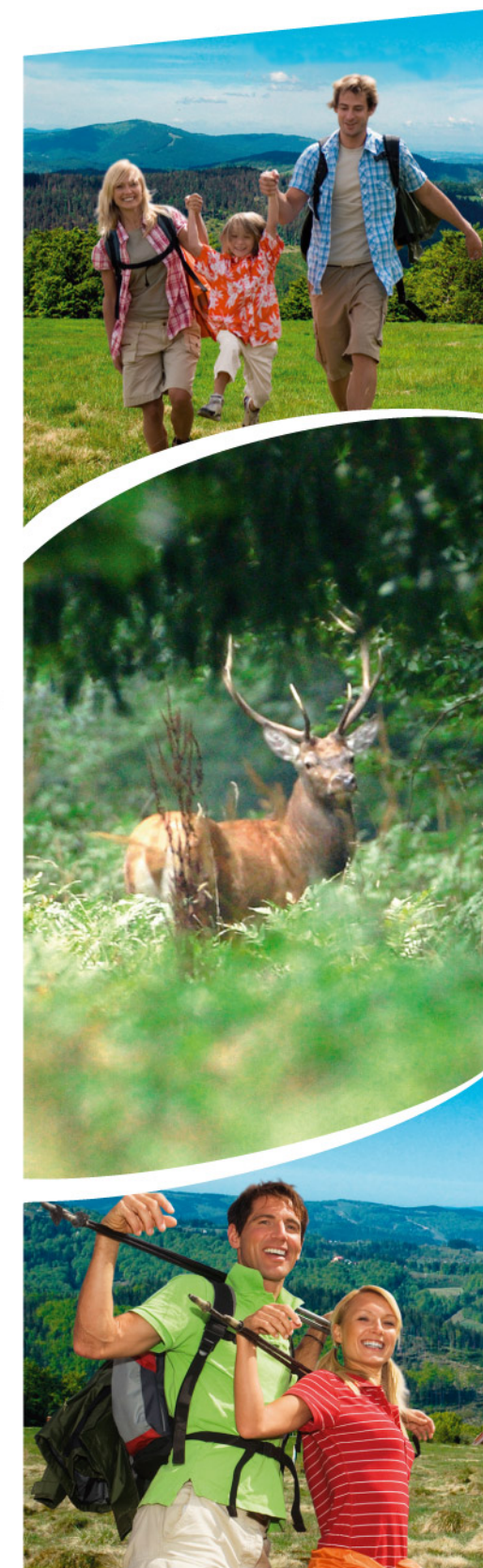
The River Vistula, the queen of Polish rivers originates in the Beskid 5. The region is well-known for its beautiful panoramas available from mild mountain ridges covered with dense spruce forests, home to a number of rare and protected species of flora and fauna. Beginners as well as more demanding trekkers and hikers will be satisfied by a great number of picturesque trails of various difficulty. Trekking or hiking away from the hustle and bustle of city life is an unforgettable adventure that allows you to experience nature with your all five senses.

Wind in your hair guaranteed

The Beskid 5 is an ideal place for active people who want to put their abilities to the test. Apart from trails for hardened trekking and amateur hikers, the region has also picturesque cycling trails winding down in the valleys of the rivers or climbing the ridges of the peaks. The Beskid 5 also enjoys a stretch of the international bicycle trail Greenways Kraków - Moravia - Vienna.

Admiration is an inherent part of every hiking or cycling trip. One can see the treasures of the Beskids wildlife, meet cheerful local people, have an opportunity to learn about the local culture and traditions, taste local dishes during a visit in one of the villages nestled at the foot of the mountains or just to enjoy seeing charming examples of local architecture. Active explorers will be endlessly tempted by the beauty of the Beskids trekking trails.

Quite recently, the region has gained considerable popularity among amateurs of Nordic walking, an interesting and pleasant pastime activity to improve your health and condition, and get fit. The network of trekking and hiking trails is also tremendously popular among dog trekkers, individuals who enjoy spending a lot of time outdoors with their pets. Horse lovers will probably also find the Beskid 5 a great spot for adventure. Stables and horse riding centres offering courses for beginners or horseback riding tours for the advanced are present in almost every commune. The commune of Brenna, famous for its breeding farms of Hucul horses, small but strong mountain horses, offers the richest variety of horse-related attractions. The picturesque landscapes of the Beskid 5 provide an ideal scenery for exploring the world from a saddle.



Sila płynie z gór!

Beskidzka 5

Widoki na **dobrą kondycję**

Brenna Istebna Szczyrk Ustroń Wisła

www.beskidzka5.pl


Beskidzka5
Brenna Istebna Szczyrk Ustroń Wisła

The Beskid 5 Prospects for a better shape!

W pogoni za adrenaliną

W Beskidzkiej 5 zawsze można spróbować czegoś nowego, czegoś co z pewnością podniesie poziom adrenaliny. Zapaleni narciarze trenują tu także latem, uprawiając tak zwany grass skiing. Wystarczy założyć specjalne narty z gąsienicami i można zjeżdżać po trawie. Technika jazdy jest bardzo podobna do jazdy na nartach carvingowych. Inną możliwością jest jazda na trajce – trójkołowym pojeździe łączącym w sobie funkcje deskorolki, roweru i nart, doskonale nadającym się do letniego treningu narciarskiego, choć wcale nie trzeba umieć jeździć na nartach, by cieszyć się jego możliwościami. W wyjątkowej scenarii Beskidzkiej 5 znajdują się również liczne parki linowe, wykorzystujące naturalne różnice wysokości, wąwozy i parowy. Są tu również miejsca idealnie nadające się do szaleńczej jazdy downhillowej. W tej „zabawie” chodzi o to, kto szybciej zjedzie z góry na specjalnym rowerze, omijając drzewa i inne przeszkody! Jeżeli zjazd po linie zawieszonyj między drzewami kilka metrów nad ziemią, wspinaczka skałkowa, downhill, quady, tory saneczkowe czy paintball nie dostarczą odpowiedniej ilości wrażeń, nie pozostaje nic innego jak poszybować w przestworzach. Szczyty Skrzycznego w Szczyрку, Czantorii w Ustroniu czy Ochodźkiej w Koniakowie to doskonałe miejsce do lotów na paralotni. Przygotuj się więc na ekstremalne doznania!

Coś dla najmłodszych

Na terenie Beskidzkiej 5 nie brakuje atrakcji dla dzieci. Na szczyt Czantorii, Stożka czy Skrzycznego można wyjechać kolejką linową, co dla dzieci stanowi nie lada atrakcję. W przerwie między wypadami w góry można wybrać się do rodzinnych parków rozrywki w Ustroniu czy w Brennej. Zjazd na pontonach, roller coaster, eurobunty – to tylko niektóre atrakcje czekające tam na najmłodszych. Dla starszych dzieci nie lada wyzwaniem będzie pokonanie naziemnej trasy w jednym z beskidzkich parków linowych. Warto też odwiedzić z dziećmi Leśny Park Niespodzianek w Ustroniu. Spacerując można podziwiać wiele gatunków zwierząt w ich naturalnym otoczeniu, m.in. żubry, jelenie, muflony, dziki. Dodatkową atrakcją parku są pokazy lotów ptaków drapieżnych: orłów, sokołów, jastrzębi. Ponadto do dyspozycji dzieci są liczne place zabaw, nawet dla miłośników wodnych harców znajdzie się odpowiednie miejsce – to Park Wodny Tropicana w Wiśle. Jednak największą frajdę sprawi dzieciom i ich rodzicom wypoczynek nad wodą w górskiej scenarii, a pięknych zakątków nad brzegiem rzek i potoków tutaj nie brakuje.

Historia, tradycja, folklor...

Podczas wędrówek po Beskidzkiej 5 spotkać można wiele śladów przeszłości: wspaniałe zabytki i różnorodny, fascynujący folklor. Warto przyrzeć się z bliska skarbowi beskidzkiej kultury, spróbować tradycyjnych przysmaków, posłuchać regionalnej muzyki granej na tradycyjnych instrumentach. Na szlaku jest wiele okazji, by podziwiać tradycyjne rzemiosło, w tym najstynniejszy wyrób artystyczny Beskidu Śląskiego – koronki koniakowskie. Przez setki lat największym bogactwem tego regionu było drewno. Miejscowi górale byli mistrzami ciesielstwa, warto więc wyruszyć Szlakiem Architektury Drewnianej, w który wpisane jest wiele bezcennych zabytków, m.in. kościół parafialny p.w. św. Jakuba Starszego w Szczyрку, kościół p.w. św. Anny w Ustroniu Nierodzim,

Chasing adrenaline

The Beskid 5 enable you to try something new, something to get your adrenaline going. Skiing enthusiasts are not discouraged to come here in the summer to go cross skiing. What you need to do to join them is to put on special skis with caterpillars and slide down the grassy slopes. Skiing technique is similar to carving. Riding a tricycle is another attraction awaiting you. The vehicle is a combination of a roller-skate, bicycle and skis. It may be a skiing replacement tool in summer, especially that you do not need to know how to ski to enjoy it. Valleys, ravines and natural height differences that form the outstanding scenery of the Beskid 5 accommodate numerous rope parks. The area also abounds in slopes acute enough to attract downhill cyclists. The whole fun of downhill is riding down the hill as fast as possible, omitting trees and any other obstacles! If sliding down the rope suspended among the trees a few metres above the ground, climbing rocks, taking downhill and quad rides, sliding down sleight tracks and taking a paintball challenge are not thrilling enough to you, then you may try flying. The peaks of Skrzyczne in Szczyrk, Czantoria in Ustroń or Ochodźka in Koniaków are well-known to paragliders. So get ready to experience the extreme!

Little something for the little

The list of attractions of the Beskid 5 would be incomplete without activities for kids. How about taking them for a chairlift ride to the summits of Czantoria, Stożek or Skrzyczne? Instead of going on a trekking trip to the mountains, families can visit amusement parks in Ustroń and Brenna. Pontoon rafting, roller coaster rides and bungee trampolines are just some of the attractions designed for the youngest visitors. Older kids may be challenged by rope trails in the rope parks. It might be also great fun to visit the Forrest Park of Surprises in Ustroń. The park constitutes a natural habitat of many species of animals, including bison, deer, moufflons and wild boars. Additionally, visitors can enjoy watching flights of predatory birds such as eagles, falcons and hawks. Apart from that, the area offers a great number of playgrounds for young children, whereas the Tropicana Water Park in Wisła would be attractive for water lovers. Both adults and children should appreciate the possibility to rest on the banks of numerous rivers and streams.

History, tradition, folklore

The Beskid 5 have managed to keep their past alive. It is visible in wonderful monuments scattered around the area, and the richness and diversity of its folklore. Spare some time to take a close-up of the cultural treasures of the region, taste traditional dishes or listen to regional music played on traditional instruments. On the trail you'll have a lot of opportunities to admire traditional handicraft, including the most famous product of the Silesian Beskid, namely Koniaków laces. For long centuries, wood was the greatest treasure of the region. Local highlanders were real masters of carpentry, so it's worth following the Wooden Architecture Route with its priceless monuments, including the parish church of St. Jacob the Older in Szczyrk, St. Anna's Church in Ustroń Nierodzim,

Siła płynie z gór!



Beskidzka 5 Widoki na **dobrą kondycję**

Brenna Istebna Szczyrk Ustroń Wisła



kościółki drewniane m.in. w Istebnej Stecówce, Kubalonce, Młaskawce, zamek myśliwski Habsburgów w Wiśle czy drewniane chaty w centrum Istebnej i przysiółkach. Wśród turystów bardzo popularna jest Rezydencja Prezydentów Rzeczypospolitej Polskiej, tzw. Zameczek Prezydencki w Wiśle. W Szczyrku turyści upodobali sobie Sanktuarium Matki Bożej „Na Górcze”, które jest ważnym miejscem kultu religijnego. Znajduje się tam Grota Matki Bożej ze źródłem. To piękne i niezwykle miejsce – pełne ciszy, spokoju i zadumy. W Brennej z kolei dużą atrakcją jest Dworek Myśliwski „Konczakówka”, zbudowany w stylu tyrolskim z drewna modrzewiowego i limbowego, sprowadzonego z Austrii i Włoch. Do najważniejszych obiektów zabytkowych na terenie Ustronia należą z kolei rzymskokatolicki kościół p.w. św. Klemensa oraz ewangelicko-augsburski kościół Apostoła Jakuba. Mieszkańcy Beskidzkiej 5 pieczołowicie pielęgnują swoje tradycje i spuściznę przodków, nic więc dziwnego, że ten rejon Polski postrzegany jest jako miejsce piękne i wyjątkowe.

Kiedy wrócisz z gór...

Po pełnych niezapomnianych wrażeń wędrowkach czas się zregenerować i nabrać nowych sił. Beskidzka 5 słynie z regionalnej kuchni. Liczne restauracje, gospody i karczmy oferują swoim gościom wyśmienite menu. Kwaśnica na żeberkach, tradycyjny żurek podawany w chlebie, dania z dziczyzny, golonko na kapuście, oscypek smażony z żurawiną czy pstrąg prosto z potoku, to tylko niektóre potrawy cieszące podniebienie smakoszy.

Obszar Beskidu Śląskiego jest bardzo dobrze zagospodarowany turystycznie. Rozbudowana infrastruktura turystyczna w postaci nowoczesnych hoteli, pensjonatów, obiektów SPA, domów wypoczynkowych i kwater prywatnych zadowoli najbardziej wymagających przybyszów. Warto też skorzystać z oferty licznych gospodarstw agroturystycznych, dających możliwość podglądania prac gospodarskich i zapoznania się ze sposobami wyrobu tradycyjnych potraw. Natomiast na zabiegi rehabilitacyjne szczególnie zaprasza Ustroń, jedyne w Beskidzie Śląskim miasto uzdrowiskowe. Na terenie pozostałych gmin Beskidzkiej 5 można również znaleźć centra rehabilitacyjne, oferujące pełny zakres zabiegów leczniczych i odnowy biologicznej.

Wspomnienia, zdjęcia i ...

Aktywny wypoczynek na łonie natury Beskidzkiej 5 na pewno pozostanie w pamięci na długi czas. Urzekające piękno przyrody i odmiennosc od tego, z czym mamy do czynienia na co dzień spowoduje, że wspólnie zregenerujemy siły. Na pamiątkę wspaniałych wakacji w górach Beskidzkiej 5 pozostaną nam pamiątkowe zdjęcia, ale nie tylko. Obok zdjęć i wspomnień zostanie nam coś bardzo cennego: wewnętrzna harmonia i góralska krzepa.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2007 - 2013.

www.beskidzka5.pl

The Beskid 5 Prospects for a better shape!

small wooden churches in Istebna Stecówka, Kubalonka and Młaskawka, the hunting castle of the Habsburg family in Wisła and the wooden huts located in the centre of Istebna as well as in local hamlets. The Residence of the President of the Republic of Poland in Wisła, simply called the Presidential Castle, is one of main tourist attractions of the region. You may also visit the Sanctuary of Our Lady "On the Hill" in Szczyrk, an important religious place, with the Grotto of Our Lady with a spring. This beautiful and unusual place is enshrouded in silence, tranquillity and meditation. One of Brenna's attractions feature the Tirol-style Hunting Manor "Konczakówka", built of arolla and larch wood brought here from Austria and Italy. Two main tourist attractions of Ustroń include the Roman Catholic St. Clement's Church and the Evangelical-Augsburg St. James's Church. People who live in the Beskid 5 take great care to preserve their traditions and the legacy of their ancestors, which is why this region of Poland may be perceived as an extraordinary and beautiful place.

Coming back from the mountains...

Once your unforgettable trekking experiences are behind you, it's time to relax and build up your strength again. The Beskid 5 is famous for its regional cuisine. The menus of numerous restaurants and inns are filled with delicious dishes. Kwaśnica, (highlander sauerkraut soup) with ribs, traditional żurek (sour rye soup) served in hollow loaves of bread, game dishes, pork knuckle with cabbage, oscypek (smoked ewe's milk cheese) fried with cranberries or trout brought from nearby streams are just a few examples of what cuisine connoisseurs greet with delight.

All tourist accommodation establishments in the entire area of the Silesian Beskid are well-maintained. The integrated infrastructure, including modern hotels, boarding houses, spas, hostels and accommodation in private houses is tailored to satisfy the needs of even the most demanding customers. Do not hesitate to stay at one of numerous tourist farms and watch farmers at their everyday farming activities or learn how the traditional dishes are prepared. Choose Ustroń in order to improve your health a little, as it is the only health resort town in the Silesian Beskid. Nevertheless, other communes of the Beskid 5 also boast rehabilitation centres offering a complete range of biological regeneration and curative treatments.

Memories, photos and...

You will certainly remember your active leisure pursuits in the natural beauty of the Beskid 5. Its enchantingly overwhelming allure and dissimilarity to what you experience every day will allow you to recuperate. Will you bring home anything else but photos from the Beskid 5? Well, it will be something way more precious – harmony within and highlander's strength and endurance.



Beskidzka 5
Brenna Istebna Szczyrk Ustroń Wisła



Siła płynie z gór!

