



# BIESZ CZADY

## PEŁNE WRAŻEŃ

**Autor przewodnika:** Martin Martinger

**Redaktor prowadzący:** Maciej Żemojtel

**Redakcja:** Nikoletta Kula

**Projekt graficzny serii i skład:** Sabina Suchy

**Opracowanie kartograficzne:** Jan Leja, Krzysztof Trojan

**Źródło pochodzenia danych kartograficznych:** OpenStreetMap.org

**Projekt okładki:** Jan Paluch; materiały graficzne zostały wykorzystane za zgodą shutterstock.com, stock.adobe.com

Zdjęcia: shutterstock.com, stock.adobe.com

Zdjęcia autora (Martin Martinger): 21, 23, 37, 38, 44, 45, 52, 53, 59, 64, 66, 69, 76, 77, 86, 87, 90, 91, 98, 101, 103, 106, 107, 117, 119, 120, 122, 123, 124, 128, 129, 130, 135, 138, 139, 146, 179, 181, 186, 203, 205, 209, 215, 218, 221, 224, 238, 254, 305

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

księgarnia internetowa: <https://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://bezdroza.pl/user/opinie/bebiav>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydanie I

ISBN: 978-83-289-0263-3

Copyright © Helion S.A., 2022, 2023

Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



Księgarnia internetowa

Lubią to!  
Nasza społeczność



Martin Martinger



Bezdroza



## PIESZO PRZEZ BIESZCZADY

<b>Pieszko przez Bieszczady</b>	<b>8</b>
1 Przez nieodkrytą „Krajinę Lipiecką”	14
2 Przez Bukowe Berdo na Tarnicę	20
<b>Skąd ta nazwa?</b>	<b>24</b>
3 Studenno i najdłuższa panorama doliny Sanu	26
4 Na widokowy Smerek	31
5 Widokowe łąki nad Turzańskiem	35
6 Nowym szlakiem na Wielką Rawkę	39
7 Grota w Rosolinie i widokowe łąki pod Moklikiem	43
<b>Rzut oka na mapę</b>	<b>46</b>
8 Wędrówka pod chmurami	50
9 Pasmem granicznym na koniec świata	55
10 Tajemnicza dolina Bereźnicy Niżnej	60
11 Na najwyższą Tarnicę przez Halicz	65
<b>Bieszczady dla turystów</b>	<b>70</b>
12 Śladami żubrów przez Krąglicę na Wołoszań	74
13 Na Połoninę Caryńską z Bereżek	79
14 Z Łopienki na wieżę widokową na Korbani	82
15 Przez bunkry i Kamień Leski na zaporę w Myczkowcach	88
<b>Kilka słów o pogodzie</b>	<b>94</b>
16 Przez wodospad na Dwernik Kamień	96
17 Przez Hyrlatą do szańca konfederatów barskich	100
18 Z widokiem na Ukrainę w Dźwiniaczu Górnym	104
<b>Z czego zrobione są Bieszczady?</b>	<b>108</b>
19 Osadnie na Słowacji i krypta czaszek	110
20 Dzika dolina Sanu	113
21 Wieża widokowa na Jeleniowatym	118
22 Z latarką przez bojkowskie piwnice Jaworzca	121
23 Drewnianymi kładkami przez torfowisko Tarnawa	125
24 Na Przełęcz Nasiczniąską i cerkwisko	127
<b>Migawki z dziejów regionu</b>	<b>130</b>
25 Przeprowadź do wodospadu Czartów Młyn	134
26 Wieża widokowa Jeleni Skok w Cisnej	137
27 Taras widokowy nad Sanem	140
28 Z Wołkowyi na widokowy Plisz	143
<b>Bojkowie</b>	<b>146</b>
29 Krywe i malownicze ruiny cerkwi	148
30 Kolejka wąskotorowa i najkrótszym szlakiem na Jasło	151



## ROWEREM PRZEZ BIESZCZADY

<b>Rowerem przez Bieszczady</b>	<b>156</b>
31 Beniowa i torfowisko Tarnawa w dolinie Sanu	162
32 Doliną Wołosatego i Sanu do cerkwi UNESCO w Smolniku	167
33 Doliną Sanu pomiędzy Połoniną Wetlińską i Otrytem	173
34 Diamenty marmaroskie pod Chryszczatą	177
<b>W poszukiwaniu sacrum</b>	<b>182</b>
35 „Sine Wiry” i nieistniejące bojkowskie wioski	184
36 Unikatowy ikonostas i widoki na Jezioro Solińskie	190
37 Doliną Osławy do „krzywej wieży” w Smolniku	194
38 Przez dwie wieże widokowe przy granicy ze Słowacją	200
39 Przez relikwiarz wsi Choceń na Dział Dziurdziowski	206
<b>Zamki, dwory, muzea</b>	<b>210</b>
40 Śladami łotników przez pasmo Żukowa	212
41 Z Czarnej przez pasmo Ostrego	217
42 Nad brzeg Jeziora Solińskiego z Bukowca	226
<b>Bieszczadzki zwierzyniec</b>	<b>233</b>
43 Dookoła Korbani przez Wołkowyję i Łopienkę	236
<b>Z biegiem bieszczadzskich rzek</b>	<b>242</b>
44 Śladami Greków przez Park Krajobrazowy Gór Słonnych	246
45 Przez pokazową zagrodę żubrów dookoła Jeleniowatego	255
<b>Koniec świata w Bieszczadach</b>	<b>260</b>



## SPRÓBUJ CZEGOŚ NOWEGO

Dziki nocleg w leśnej gęstozie	266
Bieszczady z kopyta	270
Wąskotorówką na szlak	276
W krainie trzech szybowisk	280
Kajakiem z nurtem Sanu	284
Linia 108 dreżynami rowerowymi	290
Perseidy w Bieszczadach	294
Trasy biegowe przez nieznane góry	298
Gdy spadnie dużo śniegu	302
Kajakiem przez dzikie zatoki Jeziora Solińskiego	308
Ekstremalny singletrack na rowerze	312
Pies turysta	316
Przechytrzyć rybę w krainie pstrąga	320
Artystyczne Bieszczady	324
Na deszcz i niepogodę	330
Połoniny na talerzu	338
Indeks	344
Legenda	348
O autorze	349

Kup książkę

Poleć książkę





## POŁONINA WETLIŃSKA

# Wędrownka pod chmurami



PRZEŁĘCZ WYŻNA    POŁONINA WETLIŃSKA    PRZEŁĘCZ ORŁOWICZA    WETLINA

Piękna i niedługa wycieczka na najczęściej odwiedzanej połoninie w Polsce. Widokowy grzbiet pozwala podziwiać niemal całe Bieszczady. Trasa prowadzi w większości otwartym terenem, wśród górskich łąk z dalekimi panoramami. Latem bywa tutaj naprawdę tłoczno. Po drodze wiaty odpoczynkowe.



tranzyt



12,1 km



495 m



4 godz. 30 min



## PRZEŁĘCZ WYŻNA

Początek trasy na **Przełęczy Wyżnej** (zwanej też Wyżnią i Przełęczą nad Berehami), na parkingu BdPN, z widokami na Połoninę Caryńską i Tarnicę. Kierujemy

się za znakami żółtego szlaku, przechodząc przez **dużą bieszczadzką obwodnicę**. Mijamy pomnik poświęcony ofiarom gór i ratownikom GOPR, a kawałek dalej pomnik pamięci **Jerzego Harasymowicza**, którego prochy rozsypało w 1999 r. nad Połoniną Wetlińską. Obok letnia **Galeria nad Berehami** z pracami Waldemara Witkowskiego.

TIP  
AUTORA

Okolice Przełęczy Wyżnej odwiedzane są przez dzikie zwierzęta (łanie, lisy), które przyzwyczyły się do resztek pożywienia rozrzuconych przez turystów.



## BEREHY GÓRNE

Rosnące w tej okolicy stare jesiony i chabry miękkołose są pamiątką

po dawnych mieszkańcach Berehów Górnych – bojkowskie chaty ciągnęły się do tego miejsca. Znajduje się tutaj ostatni przystanek ciekawej i nieznannej ścieżki historyczno-dendrologicznej Berehy Górne (zob. ramka s. 40). Pięć minut dalej mieszczą się punkt kasowo-informacyjny BdPN i suche toalety alpejskie. Wychoodzimy na zarastającą jałowcami górską łąkę z widokiem na Połoninę Caryńską. Występują tutaj kępy wysokich traw: mietlicy pospolitej, kłosówki miękkiej czy bliźniaczej psiej trawki. Możliwość zaobserwowania ptaków żyjących na obrzeżach lasów i łąk: **pokląskwy** i świergotka drzewnego. Przy granicy lasu nastąpiła zmiana dotychczasowego przebiegu szlaku.

• Autor przewodnika w okolicy Przełęczy Orłowicza (fot. Joanna Dragon)



## POŁONINA WETLIŃSKA

Dochodzimy do czerwonego **Głównego Szlaku Beskidzkiego** (zob. ramka s. 33). Po krótkim podejściu lasem mijamy powykęcianą buczynę krzywulcową i wychodzimy na **połoninę**. Po przejściu wychodni skalnych szlak omija miejsce, gdzie do niedawna znajdowała się kultowa **Chatka Puchatka** i trawersuje południowe zbocze grzbietu Hasiakowej Skały (1231). Znajduje się tu miejsce odpoczynku: dwie baczki ze sklepikiem i ławostołami – ustawione na czas przebudowy schroniska. Kawałek dalej źródło, a za nim najprzyjemniejsza część wędrownki przez otwarte przestrzenie.







• Turyści w drodze do Chatki Puchatka



## RÓŻA BEZ KOLCÓW

Wkrótce na prawo, na grzbiecie najwyższego na tej połoninie Roha (1255), wyraźnie widoczne są **gołoborza** – rumowiska skalne powstałe 10 tys. lat temu w wyniku działania wody i niskich temperatur.

Szlak omija tę górę i prowadzi na Osadzki Wierch (1253), gdzie czeka na nas urzekająca **panorama** (zob. ramka) na cztery strony świata. Przechodząc Przełęczą Srebrzystą pomiędzy tymi szczytami, warto zwrócić uwagę na rosnącą tu jedyną w Polsce różę bez kolców – **różę alpejską**.

## CHATKA PUCHATKA

Nieistniejące już schronisko PTTK Chatka Puchatka zostało wybudowane przez wojsko w latach 50. XX w. jako punkt obserwacyjny. W pierwszych latach działalności nazywane było „Tawerną”. Pomysłodawcą znanej nazwy jest polski żeglarz Leonid Teliga. Obiekt prowadził w latach 1962-74 i 1986-2018 legendarny Ludwik Pińczuk. Przez blisko 60 lat pomimo surowych warunków (brak bieżącej wody, prądu) i niewielkich rozmiarów, schronisko było uwielbiane przez turystów. Chatka Puchatka po przejściu przez BdPN została zburzona wiosną 2020 r., a w jej miejscu ma powstać Terenowa Stacja Edukacji Ekologicznej, pełniąc również funkcję schroniska górskiego. Historię tego miejsca i samego Lutka Pińczuka opisał barwnie Edward Marszałek w książce *Lutek – co miał szałas na połoninie*.



Kup książkę

## PANORAMA Z OSADZKIEGO WIERCHU

Widok od Tarnicy przez połoniny odległych ukraińskich Bieszczadów na wschodzie z najwyższym w Bieszczadach Pikujem, po pasmo graniczne z Wielką Rawką i doliną Wetliny, długi wał Działy, Riabą Skałę i Jasło. Przy inwersji i dobrej widoczności na prawo od Jasła widoczne bywają szczyty Tatr Wysokich – oddalone o około 170 km w linii prostej. Dalej Smerek i wznoszący się nad doliną Sanu Otryt.



## WETLINA

Dalej szlak prowadzi przez niewysokie zarośla jarzębiny czerwonej, olszy kosej i skarłowaciałe buki, których konary sięgają aż do ziemi. Do **Przełęczu Orłowicza** (zob. ramka) dochodzimy szeroką łąką połoninową z widokiem na Smerek. Można tu odpocząć na ławkach.

Zmieniamy kolor szlaku na żółty i schodzimy do Wetliny, mijając wiatę odpoczynkową i punkt kasowo-informacyjny BdPN. Trasę kończymy przy sklepie spożywczym ABC w Wetlinie z szeroką ofertą literatury regionalnej. Z parkingu przy sklepie w sezonie letnim kursują liczne busy prywatnych przewoźników, którymi można wrócić na miejsce rozpoczęcia trasy – Przełęcz Wyżną.

• Na Połoninie Wetlińskiej z widokiem na Smerek



Poleć książkę



# Bieszczady dla turystów

Intensywnie rozwijająca się na przestrzeni ostatnich lat baza noclegowa daje możliwość zaznania prawdziwych wygod w licznych **pensjonatach** i **hotelach**, których wcześniej było tu niewiele. Działają schroniska górskie i pola namiotowe, chętnie odwiedzane przez miłośników turystyki kwalifikowanej, potocznie zwanej plecakową. Ich liczba nie rośnie jednak tak szybko jak obiektów o wysokim standardzie. Powstałe w Bieszczadach w latach 70. i 80. XX w. trzy kultowe **bacówki turystyki kwalifikowanej** (w Jaworzcu, Pod Małą Rawką i w Cisnej) oferują noclegi w prawdziwie turystycznych warunkach (zob. s. 187). W lipcu i sierpniu działają klimatyczne bazy namiotowe w nieistniejących miejscowościach Łopienka i Rabe. Coraz częściej góry odkrywane dawniej w trakcie kilkudniowych wędrówek z namiotami stają się celem krótkich weekendowych wycieczek,

które najczęściej rozpoczynane są z turystycznych miejscowości takich jak Cisna, Smerek, Wetlina czy Ustrzyki Górne. Osoby szukające mniej popularnych tras za bazę wybierają Komańczę, Baligród, Bukowiec oraz Czarną. Na górskich szlakach rośnie z każdym rokiem liczba **wież widokowych** (zob. s. 139), często stających się głównym celem wędrówek.

W 2013 r. w Stuposianach powstał ciekawy projekt pod nazwą **Park Gwiezdnego Nieba „Bieszczady”**, który razem z podobnymi parkami na Słowacji i Ukrainie tworzy pierwszy na świecie potrójny park ciemnego nieba. Centrum informacyjne parku w Stuposianach organizuje interesujące nocne pokazy astronomiczne. Z uwagi na niskie zanieczyszczenie nocnego nieba sztucznym światłem Bieszczady stają się na przełomie lipca i sierpnia jednym z najlepszych miejsc do obserwacji Perseidów.

## MAGIA BIESZCZADÓW

„Dzisiejsze Bieszczady to nie te same góry, co kiedyś” – zdanie to czasem można usłyszeć z ust osób znających Bieszczady z lat 70. czy 80. Choć rozwój turystyki i rosnąca popularność regionu bez wątpienia zmieniają Bieszczady, to rezygnując z nadmiernych wygod i odwiedzając mniej popularne miejsca, nadal można poczuć ich magię. Pomimo wielu zmian i nowości, klimat tych gór nieprzerwanie od wielu lat tworzy nikt inny, jak przyjeżdżający tu i żyjący na co dzień ludzie. To oni powtarzają zgodnie, że „w Bieszczady przyjeżdża się tylko raz, a potem się tu jedynie wraca”.



Kup książkę



Przetęcz pod Tarnicą i Tarnica (w głębi)

Poleć książkę



## BIESZCZADZKA KOLEJKA LEŚNA

Od lat jedną z największych atrakcji regionu jest Bieszczadzka Kolejka Leśna (zob. s. 153), której główna stacja znajduje się w Majdanie. Przed kupnem biletu warto sprawdzić godzinę kursu prowadzonego przez parowe „samowarki”. Wagoniki kolejki zabierają co roku dziesiątki tysięcy turystów w najdłuższe zakątki Bieszczadów, z których od przełomu XIX i XX w. wywożono w Europie najwyższej jakości surowiec drzewny. Coraz większą popularnością cieszą się także przejazdy **drezynami rowerowymi** na trasie nieczynnej linii kolejowej Zagórz–Ustrzyki Dolne–Krościenko z główną stacją w Uhercach Mineralnych.



Nie brakuje tutaj atrakcyjnych krajo-  
brazowo tras idealnych dla **rowerzystów**.  
Istnieje bogata sieć żwirowych dróg  
leśnych nadających się na rowerowe  
wycieczki. Szerokie polany w miejscach  
nieistniejących miejscowości stwarzają

świetne warunki do rozwoju **turystyki  
konnej**. Przybywa co roku inicjatyw sta-  
rających się uatrakcyjnić turystom pobyt  
różnego rodzaju warsztatami: garncar-  
skimi, pieczenia chleba, fotograficznymi  
czy survivalu.

## BIESZCZADY NIEZNANE

Osoby chcące w Bieszczadach odnaleźć spokój powinny wiedzieć, że w sezonie (trwającym od maja do września) nie jest łatwo o chwilę sam na sam z dziką przyrodą. Region oferuje jednak wiele więcej niż tylko widokowe połoniny, będące niezaprzeczalnie największą atrakcją Bieszczadów. Szukając pomysłu na aktywne spędzenie czasu, warto obrać rzadziej uczęszczany szlak lub wybrać się w miejsca mniej oczywiste, których tutaj nie brakuje. Opisywane w tym przewodniku wycieczki przez pasmo graniczne, dolinę górnego Sanu, Wysoki Dział czy zarośnięte ścieżki Przedgórze Bieszczadzkiego pozwalają poznać miejsca zapomniane, a zdecydowanie atrakcyjne krajoznawczo. Wędrując nimi, wielokrotnie udaje się odnaleźć ślady obecności niedźwiedzi, żubrów czy wilków. Nieraz zaskoczą nas relikty dawnej wielokulturowości tych gór, będących przez lata domem m.in. dla Bojków, Łemków, Polaków, Cyganów, Żydów i Greków (zob. s. 254). Tajemniczość nieodkrytej „Krainy Lipieckiej”, leżącej na granicy z Ukrainą, okopy wojenne na Krąglicy, widokowe i szerokie łąki na Sulile czy nieodwiedzane wzgórza nad Soliną to tylko niektóre z miejsc, pozwalające odkryć nieznane Bieszczady.



Zmiany dotyczą również okolicy „bieszczadzkiego morza”. Obok możliwości rejsów statkiem po jeziorze czy wypożyczenia sprzętu wodnego, wciąż pojawiają się nowe inwestycje. W 2022 r. przy tamie **Jeziora Solińskiego** planowane jest otwarcie widokowej kolejki gondolowej Polskich Kolei Linowych (o dł. 1,6 km), która w ośmioosobowych wagonikach będzie przewozić turystów między stacjami Płasza i Jawor. Najpopularniejsze ośrodki noclegowe nad Jeziorem Solińskim to Polańczyk i Solina. Turyści szukający mniej zatłoczonych miejsc wybierają Teleśnicę Oszwarową przy ujściu Daszówki, Werlas i Zawóz nad Solinką lub Chrewt, Rajskie i Olchowiec położone nad zatokami w południowej części zbiornika.

- Schody w masywie Tarnicy - dla jednych bezpieczeństwo gór, dla innych konieczne zabezpieczenie przed erozją popularnego szlaku

Kup książkę

Poleć książkę





Swobodny dostęp do natury niesie ze sobą niepowtarzalną możliwość korzystania z jej uroków przez cały rok, w sposób wcześniej niedostępny w naszym kraju. Wyznaczone w głębi lasu obszary nie posiadają żadnego zaplecza sanitarnego czy noclegowego i przeznaczone są dla osób, które wiedzą jak zachować się na łonie natury bez udogodnień i przy nie zawsze sprzyjających warunkach atmosferycznych. Akcja, skierowana do turystów przygotowanych do noclegu w trudnych warunkach terenowych, to świetna możliwość obserwacji zwierząt i ich naturalnego środowiska. Spędzenie nocy w lesie to zetknięcie się z dziką przyrodą w całej okazałości, dlatego należy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa i przestrzeganiu szczegółowego regulaminu.



## Dziki nocleg w leśnej głuszcy

„Zanocuj w lesie” to projekt, w ramach którego Lasy Państwowe od maja 2021 r. do dyspozycji miłośników bushcraftu i surwiwalu udostępniły ponad 600 tys. ha w 425 nadleśnictwach. To program dla tych, którzy szukają wyciszenia, kontaktu z przyrodą i autentycznej przygody.



INSTRUKTOR:  
NIE



SPRZĘT:  
WŁASNY



ADRENALINA:  
●●●○



KONDYCJA:  
●●●○

Kup książkę

Poleć książkę

### ZAPLANUJ SWÓJ POBYT

Zanim wyruszymy w Bieszczady, zorientujmy się na terenie jakiego nadleśnictwa będziemy biwakować (zapiszmy telefony do nadleśniczego i straży leśnej) i gdzie dokładnie znajduje się obszar do tego wyznaczony. Sprawdźmy, czy mieszczą się na nim strefy objęte stałym zakazem wstępu, np. w związku z zagrożeniem pożarowym. Na miejscu nie znajdziemy żadnych znaków, tabliczek czy kierunkowskazów, dlatego niezastąpiona będzie **mapa Banku Danych o Lasach** dostępna w aplikacji mBDL. Mapę interesującego nas terenu zapiszmy w telefonie, ponieważ brak zasięgu to w Bieszczadach norma. Jeśli nasz pobyt nie będzie trwał powyżej dwóch nocy i spędzimy go w grupie nie większej niż dziewięć osób, to nie musimy go zgłaszać. Gdy jednak jeden z tych





## INFORMACJE PRAKTYCZNE

Mapa Banku Danych o Lasach, na której znajdziemy obszary udostępnione w ramach programu „Zanocuj w Lesie”, dostępna jest na stronie [www.bdl.lasy.gov.pl/](http://www.bdl.lasy.gov.pl/) portal. Mieści się tam również mapa zakazów wstępu do lasów.

warunków nie jest spełniony, wyślijmy mailowo zgłoszenie do nadleśnictwa i poczekajmy na odpowiedź. Dostosujmy długość i miejsce pobytu oraz swój strój do warunków atmosferycznych. Nie zapomnijmy o worku na odpadki, ponieważ w środku lasu nie znajdziemy kosza na śmieci. Na miejsce noclegu dotrzemy wyłącznie pieszo lub rowerem, dlatego sprawdzmy wcześniej na mapie wyznaczone miejsca do zaparkowania samochodu. Pamiętając o bezpieczeństwie, naładujmy telefon i zainstalujmy aplikację Ratunek, dzięki której w razie braku zasięgu będziemy mogli wezwać pomoc.

## WYBIERZ MIEJSCE

Obszar omawiany w tym przewodniku obejmuje siedem podkarpackich nadleśnictw, w których wyznaczono ponad trzydzieści stref do legalnego biwakowania w środku urzekającego bieszczadzkiego lasu. Poniżej przedstawiamy przykładowe:

- **Nadleśnictwo Baligród:** Ostatnia Zatoka nad Jeziorem Solińskim, Kiczora między Mostami nad Solinką, Rajskie – Cyganka nad doliną Sanu.
- **Nadleśnictwo Cisna:** dolina potoku Kobylskiego w masywie Połoniny Wetlińskiej.

- **Nadleśnictwo Komańcza:** Czarny Las w dolinie Osławy, Dołżyca i Turzańsk znajdujące się nad Osławicą.
- **Nadleśnictwo Lutowiska:** zbocza Magury Stuposiańskiej i Otrytu.
- **Nadleśnictwo Ustrzyki Dolne:** wał Żukowa, okolice Hoszowa, zbocza góry Jawor nad Jeziorem Solińskim.

## ZANOCUJ W LESIE

Decydując o wyborze miejsca na nocleg, unikajmy terenów znajdujących się na trasie wędrówek leśnych zwierząt. Są to charakterystyczne wąskie i wydeptane ścieżki. Możemy skorzystać z własnego namiotu, hamaka (rekomendowane) czy płachty biwakowej, jednak bez względu

na to jakiego sprzętu do wypoczynku użyjemy, nie może on niszczyć drzew, krzewów ani leśnego runa. Nie rozgarniamy ściółki leśnej. Rozpalanie ognisk jest możliwe tylko w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego. Jeszcze rzadziej dopuszczane są do użytku kuchenki gazowe, z których można korzystać na terenie Leśnych Kompleksów Promocyjnych (w Bieszczadach są to nadleśnictwa Cisna i Baligród), których regulaminy również określają zasady ich stosowania. Bieszczady to obszar występowania dużych drapieżników (niedźwiedź brunatny, wilk), dlatego w okresie wczesnowiosennym unikajmy gęstych młodników, okolic jaskiń czy innych miejsc, gdzie

niedźwiedź może mieć gawrę. Ludzkie pożywienie może być szkodliwe dla dzikich zwierząt, dlatego pilnujmy swojego prowiantu i zabezpieczmy go w szczelnym opakowaniu, by nie zwabił dzikich stworzeń.

## ZABIERZ Z LASU

Z miejsca noclegu zabierzmy ze sobą wspomnienia przygody, dobre samopoczucie, doświadczenie i wszystko to, co przynieśliśmy z domu. Nie zapomnijmy o śmieciach, resztkach jedzenia czy zużytych chusteczkach. Zadbajmy również o to, by miejsce, w którym spędziliśmy noc, po naszym pobycie wyglądało tak samo jak przed nim.



Kup książkę

Poleć książkę





## Połoniny na talerzu

Szlak Kulinarny Podkarpackie Smaki to jedna z najdłuższych kulinarnych tras w Polsce. Na szlaku, powstałym w 2013 r., znalazły się: zajazdy, oberże, karczmy oraz winnice, cukiernie i gospodarstwa agroturystyczne. Celem projektu jest promocja kultury regionu podkarpacia, która wykształciła się na przestrzeni wieków dzięki licznym grupom etnograficznym.



INSTRUKTOR:  
NIE



SPRZĘT:  
ZBĘDNY



ADRENALINA:  
●○○○○



KONDYCJA:  
●○○○○

Kup książkę

Poleć książkę



Do czasów powojennych przesiedleń kuchnia bieszczadzkich wiosek łączyła tradycje Dolinian i Pogórzan z wpływami bojkowskimi, łemkowskimi, żydowskimi i węgierskimi, co dziś czyni ją niezwykle atrakcyjną dla turystów z innych części kraju. Każdy obiekt na szlaku posiada w swojej ofercie co najmniej trzy potrawy regionalne lub tradycyjne, co sprawdzane jest w trakcie procesu certyfikacji. Po niej miejsce spełniające kryteria otrzymuje certyfikat oraz tabliczkę, która umieszczana jest na zewnątrz lokalu. W niektórych obiektach można zaopatrzyć się w produkty regionalne, tradycyjne i ekologiczne rodzimych producentów. Kuchnia jest jedyną dziedziną sztuki, która przemawia do wszystkich pięciu zmysłów, zatem szukając wrażeń, przygotowujemy się również na te kulinarne.

### CO JADANO W BIESZCZADACH?

Podstawą dań przygotowywanych pod połoninami jeszcze osiemdziesiąt lat temu były mąki (głównie owies), kasze, ziemniaki, kapusta, produkty mleczne, kiszonki. Często szukano pożywienia w lesie czy na łąkach, zdobywając w ten sposób grzyby, jagody, orzechy i liczne zioła (lebiodę, szczaw czy rdest). Nieurodzajna ziemia i surowy klimat dawały skromne plony, zatem skromnie było również na chłopskich stołach. Codzienna dieta opierała się na owsianych plackach oraz na ziemniakach. Mięso pojawiało się jedynie od wielkiego święta, a zwierzęta, które na nie hodowano często dzielono pomiędzy rodziny kilku gospodarzy. Najbardziej sycącym dodatkiem do potraw był ser. Z mleka



krowiego, koziego czy owczego robiono masło, maślankę, serwatkę oraz żentycę, z których po zmieszaniu z ziemniakami i mąką powstawało bogactwo najróżniejszych potraw. O prostocie dawnej kuchni Bojków świadczy czyr, przygotowywany na śniadania, obiady i kolacje. Była to mieszanina gotującej się wody z mąką (np. razową), która gęstniała po wlaniu strużką do miski z zimną wodą. Spożywano ją z solą, czasem dolewając odrobinę mleka.

## CO DZIŚ ZJEŚĆ?

Współczesna kuchnia regionu często odbiega od przepisów stosowanych przez mieszkańców Bieszczadów, ponieważ wraz z ich zniknięciem przepadły wiekowe kulinarne zwyczaje. Opisywane jako regionalne są dziś dania z prawie niejadane dawniej mięsa, a królują wśród nich dziczyzna, jagnięcina i pstrąg. Miłośnicy nabrała ucieszą się dostępnością serów białych, wędzonych, z dodatkami ziół oraz bryndzy i bundzu z miejscowych, ekologicznych hodowli owiec i kóz. Coraz łatwiej znajdziemy na szczęście bliskie tradycji, skromne dania przygotowywane z mąki, ziemniaków i nabrała. Wśród nich dużą popularnością cieszą się poniższe (spotykane często pod różnie brzmiącymi nazwami):

- **Fuczki** – placuszki z kiszzonej kapusty i ciasta naleśnikowego smażone jak placki ziemniaczane i serwowane z kwaśną śmietaną.
- **Proziaki** – bułeczki z mąki, wody i sody pieczone na blasze, podawane często z masłem czosnkowym. Ich nazwa pochodzi od sody oczyszczonej

nazywanej na Podkarpaciu prozą. Często wodę zastępuje dziś maślanka lub kefir.

- **Kysełtyca** – zupa na bazie kwasu z kiszzonej kapusty, zabieleną mąką owsianą, podawana z ziemniakami i dodatkiem skwarków.
- **Stolniki** – gołąbki z dwóch warstw masy ziemniaczanej. Jednej z jajkami i drugiej z twarogiem i podsmażoną cebulą. Zawinięte w liść kapusty i zapiekane.
- **Hryczanyki** – kotlety z kaszy gryczanej, mięsa mielonego, czosnku i jajek. Niekiedy z dodatkiem kiszzonej kapusty.
- **Knysze** – duże pierogi, zwykle z ciasta drożdżowego, pieczone w piecu chlebowym lub smażone na tłuszczu. Nadziewane często farszem z kaszy gryczanej, sera i podsmażonej cebuli lub z kiszzonej kapusty i ziemniaków.
- **Hałuszki** – gotowane na wodzie kluseczki z ziemniaków, podawane ze smażoną cebulką i skwarkami, makiem lub w mleku (zobacz zdjęcie s. 343).
- **Maczanka** – potrawa z mleka, wody, jajek i podsmażonej cebuli. Podawana z chlebem, najczęściej do śniadania.
- **Warenyki** – pierogi z kaszą gryczaną i cebulą, niekiedy z kapustą, czosnkiem niedźwiedzim i pokrzywą.
- **Nupis kapuściany** – pierogi z kiszzonej kapustą, grzybami i melisą.

Pełna lista ok. 50 obiektów podzielonych na trzy tematyczne trasy w ramach Szlaku Kulinarnego Podkarpackie Smaki dostępna jest na [www.szlakpodkarpackiesmaki.pl](http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl).

Kup książkę



● Proziaki

Poleć książkę



## O autorze

**Martin Martinger** – przewodnik beskidzki z Krosna od lat mieszkający w Krakowie. Miłośnik mało znanych miejsc na mapie Bieszczadów i Beskidu Niskiego, które poznaje od najmłodszych lat. Najbliższe są mu zagadnienia związane ze śladami dawnych mieszkańców wspomnianych gór, dlatego częściej niż na połoninie, można spotkać go w zarośniętej bojkowskiej piwnicy lub w zdziczałym łemkowskim sadzie. W 2018 r. uzyskał licencje przewodnickie Bieszczadzkiego

i Magurskiego Parku Narodowego, których urzekające krajobrazy przyciągają go najmocniej. Pasjonat biwakowania, kociołkowania i wielodniowych wędrówek z namiotem i plecakiem, w którym zawsze znajdzie się miejsce na kawiarkę i aparat. Swoje podróże, przygody i miejsca godne polecenia opisuje od 2016 r. na stronie [www.jaktooblisko.com](http://www.jaktooblisko.com). Wierzy, że góry pomagają otworzyć się na drugiego człowieka i pozwalają lepiej poznać samego siebie.



fot. Tomasz Habdas

349

Kup książkę

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Poleć książkę

GRUPA  
**Helion**



# BIESZCZADY PEŁNE WRAŻEŃ

Rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? Tak! Na pewno jednak warto zabrać ze sobą dobre buty, rower i kilka innych rzeczy, w tym ten przewodnik, które wydatnie pomogą nam w zwiedzaniu regionu i odkrywaniu jego atrakcji. Przekonamy się, że Bieszczady to nie „tylko” piękne połoniny i przepastne lasy, zaciszne zatoki Jeziora Solińskiego, drewniane cerkwie i opuszczone bojkowskie wsie. Znajdziemy tu zaskakujące ciekawostki krajoznawcze, lokalne galerie i muzea, weźmiemy udział w żywiołowych wydarzeniach artystycznych, a okraszą naszych przeżyć będą regionalne kulinaria. A komu znudzi się wędrowanie lub pedałowanie, może wsiąść na konia lub do kajaka, by zobaczyć Bieszczady z innej niż zwykle perspektywy. Listy „alternatywnych” atrakcji dopełniają widokowe loty paralotniami i szybowcami, przejażdżka słynną wąskotorówką, bushcraft, wędkowanie, podglądanie żubrów i... obserwacje nocnego nieba. Jeśli aktywnie — to tylko w Bieszczady!

## NAJLEPSZY RELAKS? OCZYWIŚCIE AKTYWNIE!

**activebook** to przewodnik dla tych, którzy w ruchu odpoczywają najlepiej. Dla uprawiających sport, dla szukających nowych doznań, dla wszystkich pełnych energii. Jeśli nie lubisz siedzieć w miejscu i chcesz zacząć wypoczywać intensywniej — ten przewodnik jest właśnie dla Ciebie!



**TRASY  
PIESZE**



**TRASY  
ROWEROWE**



**ATRAKcje  
DLA  
AKTYWNYCH**



W przewodniku **kody QR**, dzięki którym zobaczysz **przebieg trasy na mapie** i pobierzesz plik **GPX** na smartfona lub zegarek sportowy



Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://bezdroza.pl/promocje>  
Przewodniki najchętniej czytane:  
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>  
Zamów informator podróżniczy:  
• <http://bezdroza.pl/newsletter>

Księgarnia internetowa:  
<http://bezdroza.pl>

ebook dostępny na  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0263-3



9 788328 902633

Cena 69,00 zł

**Kup książkę**