

AGNIESZKA NOŻYŃSKA-DEMIANIUK



SZLAKI POLSKICH GÓR

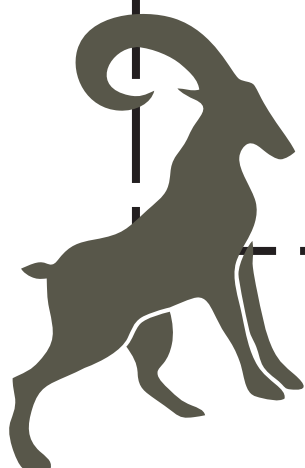
- *najpiękniejsze trasy
- *najciekawsze atrakcje
- *najlepsze porady



AGNIESZKA NOŻYŃSKA-DEMIANIUK



SZLAKI POLSKICH GÓR



Autorka: Agnieszka Nożyńska-Demianiuk (na podstawie książki *Atlas gór Polski* Barbary Zygmańskiej, Wydawnictwo SBM)

Redakcja i korekta: zespół wydawnictwa SBM

Ilustracje: Marcin Kot, Magdalena Stefańczyk (s. 4–7)

Projekt okładki: Magdalena Stefańczyk

Makieta, opracowanie graficzne i skład: Anna Witwicka

Pozostałe zdjęcia i ilustracje:

Dreamstime.com: © Dziwul (3, 42, 46); © Emeryk Drozdowski (3); © Konstantin Nikiteev (4); © Alexander Pokusay (4); © Liliia Khuzhakhmetova (4–5); © Danylo Honchar (5); © Jan Sirina (8, 39); © Meryll (8); © Michalludwiczak (9); © Sergey Uryadnikov (9); © Rafał Cichawa (9); © Wildlife World (9); © Maciej Bledowski (10); © Michalludwiczak (10); © Grzegorz Kordus (10); © Antimartina (10); © Bernd Kelichhaus (11); © Fotokon (11, 12, 13, 14, 38); © Miloslav Doubrava (13); © Anton Starikov (13); © Anton Starikov (14); © Katarzyna Mazurowska (14); © Martin Minarik (15); © Djedzura (16); © Irontrybex (16); © Ccat82 (16); © Oleksandr Andriushchenko (17); © Mariusz Prusaczyk (18, 20); © Jan Sirina (18, 19, 27); © Falk66 (19); © Adam Modzelewski (20); © Kravka (20); © Sitriel (21, 22, 44); © Artur Balytskyi (23); © Aleksiejwhite (24); © Samuel Areny (25); © Bartłomiej Magierowski (25); © Belkatt (25); © Jancart (26, 27); © Paweł Gubernat (26, 30, 32); © Syberyjczyk (28, 34); © Mkos83 (29); © Krystian Olencki (30); © Marcin Michalczyk (31); © Mikołaj64 (31, 45); © Jacek Kadaj (32); © Elkamillo (33); © Sakalouski Uladzislau (33); © Andrey Shevchenko (34); © Majorosl66 (35); © Thomas Jurkowski (36); © Ornavi (37); © Lukass (37); © Marcin Łukaszewicz (37); © Adam Wasilewski (38); © Utiwamoj (38); © Fotorince (39); © Parys (39); © Milosk50 (39); © Małgorzata Paulina Pakula (40); © Dariusz Leszczynski (41); © Jareso (42); © Photopulse (43); © Cargol (43); © Grummarek (44, 47); © haiith (44); © Luq1 (45); © Bartosz Dziugiel (46); © Leanderlbn (46); © Sara Winter (47); © Katerina Sisperova (wyklejka).

commons.wikimedia.org: © Benutzer:Hejkal CC BY-SA 2.0 de /wiki/Liczyrzepa#/media/Plik:Rübezahl.jpg (11); © Andrzej19 CC BY-SA 4.0 wiki/Świątynia_Wang#/media/Plik:Vang_stave_church_Karpacz_Poland.jpg (11) © Uzytkownik3008 CC BY-SA 3.0 pl /wiki/Plik:Karpacz_Kaplica_Św._Wawrzyńca..jpg#/media/Plik:Karpacz_Kaplica_Św._Wawrzyńca..jpg (11); © Common Good CC BY-SA 3.0 /wiki/Plik:GorySowie-Rzeczka001.jpg#/media/Plik:GorySowie-Rzeczka001.jpg (12); © Lzur CC BY-SA 4.0 /wiki/Plik:Przełęcz_Sokola.JPG#/media/Plik:Przełęcz_Sokola.JPG (12); Jar.ciuus CC BY-SA 3.0 pl wiki/Plik:Ksiaz_-_zamek_03.jpg#/media/Plik:Ksiaz_-_zamek_03.jpg (13); © Jacek Halicki CC BY-SA 3.0 pl /wiki/Plik:2014_Muzeum_Ziemi_Sowiogorskiej_w_Ludwikowicach_Kłodzkich_01.JPG#/media/Plik:2014_Muzeum_Ziemi_Sowiogorskiej_w_Ludwikowicach_Kłodzkich_01.JPG (13); © Mirosława Mielczarek CC BY 3.0 /wiki/File:Góra_Ślęza_-_pod_szczytem.jpg#/media/File:Góra_Ślęza_-_pod_szczytem.jpg (16); © Kapacytron CC BY-SA 3.0 wiki/File:Będkowice,_Poland,_2-04649.jpg#/media/File:Będkowice,_Poland,_2-04649.jpg (16); © böhringer friedrich CC BY-SA 2.5 /wiki/Plik:Türkenbund_Lilie,_Lilium_martagon.JPG#/media/Plik:Türkenbund_Lilie,_Lilium_martagon.JPG (17); CC BY-SA 3.0 /wiki/Wawrzynek_wilczyko#/media/Plik:Daphne_mezereum_flowers_bialowieza_beentree.jpg (19); © Scotch Mist CC BY-SA 4.0 /wiki/Istebna#/media/Plik:Istebna_View_A.jpg (21); © Antekbojar CC BY-SA 4.0 /wiki/Plik:USTRON,_AB_055.JPG#/media/Plik:USTRON,_AB_055.JPG (21); © Jerzy Opiola CC BY-SA 4.0 /wiki/Plik:Diabelski_Kamien_na_Jaworzynie_BS41.jpg#/media/Plik:Diabelski_Kamien_na_Jaworzynie_BS41.jpg (22); © Jerzy Opiola CC BY-SA 4.0 /wiki/Beskid_Maly#/media/Plik:Łamana_Skała_4Bma2.jpg (23); © Masur CC BY-SA 2.5 wiki/Plik:Jaskinia_Komonieckiego-wejscie.jpg#/media/Plik:Jaskinia_Komonieckiego-wejscie.jpg (23); © Wiktor Baron CC BY-SA 3.0 /wiki/Plik:Panorama_Beskidu_Zywieckiego_z_Pilska.jpg#/media/Plik:Panorama_Beskidu_Zywieckiego_z_Pilska.jpg (25); © Jerzy Opiola - {Own} CC BY-SA 4.0 wiki/File:Sucha_Beskidzka_panorama_BM4.JPG#/media/File:Sucha_Beskidzka_panorama_BM4.JPG (26); © Klarqa CC BY-SA 4.0 /wiki/Muzeum_Starą_Chalupa#/media/Plik:Starą_Chalupa%22_-_muzeum_w_Milówce.jpg (27); © Michał Jakubski CC BY 3.0 /wiki/File:Fort_Waligora_-_panoramio.jpg#/media/File:Fort_Waligora_-_panoramio.jpg (27); © Lesnydzban CC BY-SA 4.0 /wiki/Węgierska_Górka#/media/Plik:Most_wiszący_w_Węgierskiej_Górze.png (27); © Marta Boroń CC BY 2.0 wiki/File:Jesień_w_Beskidach_-_Autumn_in_the_Beskid mountains_Poland_(35597491730).jpg#/media/File:Jesień_w_Beskidach_-_Autumn_in_the_Beskid mountains_Poland_(35597491730).jpg (28); © Jerzy Opiola - {Own} CC BY-SA 4.0 /wiki/Pasmo_Lubomira_i_Łysiny#/media/Plik:Lubomir_a1.jpg (28); © Jerzy Opiola - {Own} CC BY-SA 4.0 wiki/Plik:Beskid_Makowski_2.jpg#/media/Plik:Beskid_Makowski_2.jpg (29); © Rafał M. Socha (Azymut) CC BY-SA 4.0 wiki/Plik:Schronisko_PTTK_na_Kudłaczach_(9).jpg#/media/Plik:Schronisko_PTTK_na_Kudłaczach_(9).jpg (29); © Rafał M. Socha (Azymut) CC BY-SA 4.0 /wiki/Plik:Tobółów_Chairlift_(29).jpg#/media/Plik:Tobółów_Chairlift_(29).jpg (30); © Jerzy Opiola CC BY-SA 4.0 /wiki/Plik:Polana_Suchora_a1.jpg#/media/Plik:Polana_Suchora_a1.jpg (31); © I, Selso CC BY 2.5 /wiki/Plik:Masyw_Radziejowej_a1.jpg#/media/Plik:Masyw_Radziejowej_a1.jpg (32); © Henryk Bielamowicz CC BY-SA 4.0 wiki/File:Wołowiec_(Beskid_Niski)_potok_Zawoja_(HB2).jpg#/media/File:Wołowiec_(Beskid_Niski)_potok_Zawoja_(HB2).jpg (34); © Joanna.kra CC BY-SA 3.0 pl /wiki/File:Leśne_ścieżki_Beskidu_Niskiego.JPG#/media/File:Leśne_ścieżki_Beskidu_Niskiego.JPG (35); © Henryk Bielamowicz CC BY-SA 4.0 wiki/File:Góra_Jawor_cerkiew_Opieki_Matki_Bożej_(HB1).jpg#/media/File:Góra_Jawor_cerkiew_Opieki_Matki_Bożej_(HB1).jpg (35); © Palkin CC BY-SA 3.0 wiki/File:Salt_mountains_in_the_Eastern_Carpathians.jpg#/media/File:Salt_mountains_in_the_Eastern_Carpathians.jpg (36); © User:Mathiasrex Maciej Szczepańczyk CC BY-SA 3.0 /wiki/Plik:Świętokrzyskie_Mountains.jpg#/media/Plik:Świętokrzyskie_Mountains.jpg (40); © Marek Misztal CC BY-SA 3.0 /wiki/Góry_Świętokrzyskie#/media/Plik:Miedzianka.JPG (40); © Pleple2000 CC BY-SA 3.0 /wiki/Plik:Odry_bór_sosnowy_02.07.10_pl.jpg#/media/Plik:Odry_bór_sosnowy_02.07.10_pl.jpg (41); © Archeo16 Domena publiczna /wiki/Plik:Harendawilla.JPG#/media/Plik:Harendawilla.JPG (45); © Happa CC BY 3.0 /wiki/Klemens_Bachle-da#/media/Plik:Symbolický_cintor%C3%ADn_pri_Popradskom_plese_15.jpg (45); © Jerzy Opiola CC BY 2.5 /wiki/File:Homole_a7.jpg#/media/File:Homole_a7.jpg (47).

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM

Warszawa 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

 www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-126-8

SPIIS TREŚCI

EKWIPUNEK	4
WĘDRÓWKI PO GÓRACH	6
KARKONOSZE	8
GÓRY SOWIE	12
GÓRY STOŁOWE	14
PASMO ŚLĘŻY	16
BESKID ŚLĄSKI	18
BESKID MAŁY	22
BESKID ŻYWIECKI	24
BESKID MAKOWSKI	28
GORCE	30
BESKID SĄDECKI	32
BESKID NISKI	34
BIESZCZADY	36
GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE	40
TATRY	42
PIENINY	46
DO ZOBACZENIA NA SZLAKU!	48



EKWIPUNEK



Odzież

Powinna być dostosowana do pogody i rodzaju trasy. Bielizna termoaaktywna, spodnie lub szorty, koszulka, bluza polarowa lub sweter, kurtka przeciwdeszczowa, w chłodniejsze dni czapka, szalik i rękawiczki, a w czasie upałów – kapelusz lub czapka z daszkiem. Planując wyprawę w trzaskającym mrozie, trzeba pomyśleć o ciepłej kurtce.

Namiot, śpiwór i karimata

Zabieramy je, jeżeli w planie jest biwakowanie. Te sprzęty powinny być dostosowane do pory roku i warunków pogodowych.



Plecak

Powinien mieć pas biodrowy, dzięki któremu dobrze przylega do ciała. Jego pojemność zależy od tego, czy ma być używany do krótkich wycieczek, czy do dłuższych wypraw.

Plecak na dłuższe wędrówki musi mieć liczne troczki, do których można przyczepić śpiwór, a nawet namiot. Dobrze, by plecak miał ochronę przeciwdeszczową.

Buty

Z grubą, antypoślizgową podeszwą, wygodne, dobrze trzymające stopę i kostkę. Najlepiej skórzane lub wykonane z oddychającego materiału.



Apteczka

Jej podstawowym wyposażeniem powinny być leki przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe, a także środki opatrunkowe (plastry), bandaż elastyczny do ewentualnego usztywnienia kostki oraz środek odkażający. Warto ją też wyposażać w folię termiczną, która w krytycznych sytuacjach zapobiegnie wychłodzeniu ciała.