**Województwo Podlaskie**

**1/ Puszcza Białowieska**

Puszcza Białowieska jest największą atrakcją przyrodniczą naszego kraju. Zachowała swój pierwotny charakter ponieważ od wieków była miejscem polowań władców Polski. Najcenniejsza część puszczy objęta została Białowieskim Parkiem Narodowym, wpisanym przez UNESCO na listę Światowych Rezerwatów Biosfery i na listę Światowego Dziedzictwa. Rezerwat ścisły parku to najbardziej pierwotny las Europy. Park słynie z restytucyjnej hodowli żubra. W rezerwacie pokazowym poza żubrami można zobaczyć m. in. żubronie i koniki polskie typu tarpan. Należy podkreślić, że teren puszczy jest znacznie większy, ponieważ ten ogromy obszar pierwotnych lasów przecina granica z Białorusią. W centrum puszczy znajduje się wieś Białowieża z Muzeum Przyrodniczo-Leśnym Białowieskiego Parku Narodowego (najnowocześniejsze muzeum przyrodnicze w Polsce), zabytkową cerkwią, parkiem pałacowym, liczną bazą noclegową i gastronomiczną. Puszczę można poznawać pieszo, na rowerach lub konno, korzystając z licznych szlaków. Atrakcją turystyczną są przejazdy kolejką wąskotorową. W ubiegłym roku park odwiedziło ok. 230 tys turystów, z czego obcokrajowców było ok. 17tys.

**2/ Pojezierze Suwalsko-Augustowskie**

Na najatrakcyjniejszych terenach utworzono Wigierski Park Narodowy iSuwalski Park Krajobrazowy. Najcenniejszym elementem przyrodniczym chronionym w Wigierskim Parku są wody. Kilkadziesiąt jezior, połączonych jest siecią rzek. Największym jeziorem jest jez. Wigry, przez które przepływa Czarna Hańcza. Wraz z Kanałem Augustowskim rzeka ta tworzy jeden z najatrakcyjniejszych szlaków kajakowych w Polsce. Park jest ostoją bobrów. Na półwyspie jez. Wigry dawny klasztor pokamedulski z XVII/XVIII w.. W pobliżu Suwałk ośrodek narciarski Szelment oraz Wigierska Kolej Wąskotorowa.

Drugi park obejmuje fragment krajobrazu ukształtowanego przez lodowiec w płn.-wsch. Polsce. Znajdziemy tutaj niemal wszystkie przykłady młodoglacjalnej rzeźby. Tu znajduje się najgłębsze jezioro w Polsce Hańcza (108 m). Najciekawszym obiektem archeologicznym jest pojadźwieski kompleks osadniczo - obronny zwany "Górą Zamkową".

Dodatkową atrakcją tego obszaru jest oryginalna kuchnia pogranicza, słynąca z takich potraw jak: sękacze, kartacze, soczewiaki czy kińdziuki.

Augustów i okolice to przede wszystkim raj dla wodniaków. Tu znajduje się cenny zabytek budownictwa wodnego – dzieło sztuki inżynierskiej – jest XIX-wieczny Kanał Augustowski o długości w granicach Polski ok. 80 km. Żeglugę reguluje 18 kamiennych śluz. Kanał łączy wszystkie większe jeziora augustowskie, tworząc atrakcyjny szlak wodny ciągnący się m.in. przez piękne lasy Puszczy Augustowskiej. W oparciu o Kanał Augustowski stworzono Szlak Papieski. Dzięki niemu zwiększony został poziom atrakcyjności regionu. W mieście i okolicach znakomite tereny do uprawiania turystyki aktywnej. Dużą atrakcją jest wyciąg dla narciarzy wodnych. Należy dodać, że Augustów posiada status uzdrowiska.

Tereny te ze względu na duże, zwarte kompleksy leśne oraz szlaki wodne mają największe szanse na rozwój turystyki aktywnej (kajakarstwo, żeglarstwo, narciarstwo biegowe, rowery) i wypoczynkowej. W przyszłości większe znaczenie powinna mieć turystyka międzynarodowa, tranzytowa.

**Województwo Warmińsko-Mazurskie**

**1/ Karina Wielkich Jezior**

To kompleks największych jezior w Polsce (Śniardwy i Mamry) w obrębie Mazur. Oprócz tych największych na tym obszarze występują też liczne mniejsze jeziora. Stąd inna nazwa tego regionu Kraina Tysiąca Jezior. Jeziora wtopione są w piękny polodowcowy krajobraz, mają urozmaiconą linię brzegową i są rajem dla żeglarzy, kajakarzy i wędkarzy. Połączone rzekami, kanałami i śluzami, tworzą szlaki żeglugi śródlądowej i turystyki wodnej. Szlak rzeki Krutyni należy do najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce. Szczególnie atrakcyjne są szlaki żeglarskie. Na jeziorach żyją liczne gatunki ptactwa. Rezerwat przyrody na jez. Łuknajno został wpisany na listę Rezerwatów Biosfery UNESCO. Atrakcją krainy są parki zwierząt w Kadzidłowie, Kosewie i Popielnie. Liczne miejscowości wypoczynkowe m.in. Mikołajki, Mrągowo, Giżycko czy Węgorzewo. Mazury w zeszłorocznym konkursie 7 Nowych Cudów Natury zostały uznane za najpiękniejszy region Europy.

W okolicach Kętrzyna w Gierłoży ruiny kwatery głównej Adolfa Hitlera tzw. Wilczy Szaniec a w Mamerkach można oglądać 30 bunkrów Kwatery Głównej
Niemieckich Wojsk Lądowych. Ciekawostką jest też Kanał Mazurski - nieukończona [droga wodna](http://pl.wikipedia.org/wiki/Droga_wodna) łącząca [Wielkie Jeziora Mazurskie](http://pl.wikipedia.org/wiki/Kraina_Wielkich_Jezior_Mazurskich) z [Bałtykiem](http://pl.wikipedia.org/wiki/Morze_Ba%C5%82tyckie). Obecnie nie dostępny dla żeglugi.

**2/ Olsztyn i okolice**

Olsztyn to zabytkowe miasto malowniczo położone na wzgórzach nad rzeką Łyną, ma w swoich granicach aż 10 jezior. Gotycki zamek kapituły warmińskiej, w którym mieszkał i działał słynny polski astronom Mikołaj Kopernik obecnie jest siedzibą wielodziałowego Muzeum Warmii i Mazur. W dawnej komnacie astronoma jest wystawa biograficzna. Zabytkowe Stare Miasto. Wśród innych atrakcji miasta wyróżnia się Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne.

W pobliżu Olsztyna we wsi Gietrzwałdmieści się Sanktuarium Maryjne zwane polskim Lourdes, odwiedzane przez liczne pielgrzymki. Można też posmakować specjałów regionalnej kuchni serwowanych w oryginalnej „Karczmie Warmińskiej”.

W miejscowości Olsztynek znajduje się Muzeum Budownictwa Ludowego – Park Etnograficzny, jeden największych skansenów w Polsce, założony w 1938 r.. W malowniczym parku etnograficznym ustawiono kilkadziesiąt oryginalnych i zrekonstruowanych budynków z Warmii, Mazur, Powiśla i pruskiej Litwy.

Nieco dalej na zachód od Olsztyna znajduje się wspaniała atrakcja turystyczna - Kanał Elbląski. Rozciągający się pomiędzy Elblągiem a Ostródą kanał powstał w XIX w. Obecnie jest unikatowym zabytkiem sztuki hydrograficznej i prawdziwą atrakcją turystyczną. Pod względem technicznym jest najciekawszym szlakiem żeglugowym nie tylko w Polsce. Ma czynne do dziś kanałowe urządzenia techniczne: pochylnie, śluzy, jazy, wrota bezpieczeństwa. Dla pokonania dużej różnicy poziomu wody na trasie zbudowano 5 pochylni, statki pokonują je na wagonach - platformach poruszających się po szynach. W okresie letnim po kanale kursuję statki wycieczkowe.

**3/ Miejsca związane z Mikołajem Kopernikiem**

**Olszyn**

Olsztyn to zabytkowe miasto malowniczo położone na wzgórzach nad rzeką Łyną, ma w swoich granicach aż 10 jezior. Gotycki zamek kapituły warmińskiej, w którym mieszkał i działał słynny polski astronom Mikołaj Kopernik obecnie jest siedzibą wielodziałowego Muzeum Warmii i Mazur. W dawnej komnacie astronoma jest wystawa biograficzna. Zabytkowe Stare Miasto. Wśród innych atrakcji miasta wyróżnia się Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne.

**Frombork**

Miasto nad Zalewem Wiślanym z zespołem zabudowań Wzgórza Katedralnego, dawnej średniowiecznej warowni. Najstarsze budowle to gotycka archikatedra otoczona murami obronnymi i pałac biskupi z XIV w. Tu mieszkał przez wiele lat, pracował, zmarł i został pochowany wielki polski astronom Mikołaj Kopernik. Ze wzgórza piękny widok na Zalew i Mierzeję Wiślaną. Miasto jest ośrodkiem sportów wodnych – żeglarstwo i bojery. Coroczny Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej.

**Lidzbark Warmiński**

Miasto było siedzibą biskupów warmińskich i stolicą Warmii. Najcenniejszym zabytkiem jest zamek biskupi składający się z dwóch części. Jedna to przedzamcze, którego skrzydło tworzy barokowy pałac. Przez most nad fosą wchodzi się do właściwego, dobrze zachowanego gotyckiego zamku z XIV w. W kaplicy zamkowej rokokowy wystrój. Na zamku w l. 1503-10 przebywał Mikołaj Kopernik. Zamek jest siedzibą Muzeum Warmińskiego z bogatą kolekcją sztuki sakralnej. Przedzamcze obecnie pełni funkcję luksusowego hotelu.”Krasicki”.

**Województwo Lubelskie**

**1/ Roztocze**

Najcenniejsze pod względem przyrodniczym tereny Roztocza zajmuje Roztoczański Park Narodowy – park typowo leśny z jodłami do 50 m wysokości na łagodnych wzgórzach. Urozmaicona rzeźba parku – łańcuchy wzgórz kredowych i wapiennych przykryte w warstwach wierzchnich piaskami i lessem. Utworzono ostoję konika polskiego. W Zwierzyńcu klasycystyczny zespół budynków, barokowy kościół Na Wodzie. Wspaniały teren dla rozwoju turystyki aktywnej szczególnie rowerowej. Centralny Szlak Rowerowy – Roztocze ma długość około 100 km. Dobrze rozwinięta agroturystyka. W ubiegłym roku park odwiedziło ok. 120 tys. turystów.

W pobliżu zabytkowe miasto Zamość. .Zabytkowy zespół staromiejski z przełomu XVI i XVII w. umieszczony na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Zespół urbanistyczny miasta nawiązujący do planów włoskiej architektury miasta idealnego. Najlepiej zachowane miasto renesansowe w Polsce zwane Perłą Renesansu. Kamienice z attykami, imponujący ratusz, renesansowa katedra, liczne kościoły, pałac Zamoyskich, bramy miejskie, dawna synagoga, zachowane fortyfikacje z XVI i XIX w. Liczne imprezy kulturalne.

**2/ Magiczny Trójkąt Turystyczny – Kazimierz Dolny – Nałęczów – Puławy.**

To kraina lessowych wąwozów. Perełką krainy jest Kazimierz Dolny. Jedno z najpiękniejszych miasteczek w Polsce, łączy piękno krajobrazu z cennymi zabytkami architektury, zwane perłą renesansu polskiego. Przyciąga licznych turystów i artystów. Wśród zabytków kościół farny z organami z 1620 r. – koncerty, piękne renesansowe kamieniczki mieszczańskie szczególnie wokół rynku, ruiny gotyckiego królewskiego zamku i baszty, renesansowe spichlerze z przełomu XVI i XVII w, cmentarz żydowski. W okolicy wąwozy lessowe. Przeprawa promowa przez Wisłę do Janowca, gdzie imponujące ruiny zamku. Wśród imprez kulturalnych wyróżnia się Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych. Bardzo popularne miejsce szczególnie dla mieszkańców Warszawy i Lublina. Latem w Kazimierzu D. kończą się **w spływy kajakowo-pontonowe które zaczynają się w Kępie Choteckiej (dł. spływu 18 km).**

*Wisła jest jedną z ostatnich dużych rzek Europy, która na dużym obszarze zachowała swój naturalny charakter nieuregulowanej rzeki nizinnej. Jest to miejsce występowania unikalnych już na kontynencie siedlisk takich jak wyspy, piaszczyste ławice i urwiste brzegi na rzece oraz stare łęgi wiązowe, wierzbowe i topolowe w dolinie. Małopolski Przełom Wisły to 82 kilometrowy odcinek królowej polskich rzek od Zawichostu po Puławy. Wisła przebija się tu przez pas Wyżyn Środkowopolskich stosunkowo wąską doliną, której szerokość w niektórych miejscach wynosi 1, 5 km, a głębokość – mierzona wysokością zboczy wznoszących się nad poziom rzeki – 90 m. Przełom osiąga swój najwęższy i najgłębszy, a zarazem najbardziej malowniczy punkt w okolicach Kazimierza Dolnego.*

Nałęczów to bardzo znany kurort z końca XIX w. specjalizujący się w leczeniu chorób układu krążenia. Ulubione miejsce wypoczynku dawnej polskiej elity. Nałęczów to miasto – ogród z pięknymi zdrojowymi zabytkami i stylowymi willami. Słynie też z doskonałych wód mineralnych.

Puławy nazywane „Polskimi Atenami” słyną z pięknego zespołu pałacowo-parkowego Czartoryskich. Tu przed dwustu laty urządzono pierwsze polskie muzeum.

**Województwo Świętokrzyskie**

**1/ Góry Świętokrzyskie**

Góry Świętokrzyskie są jednymi z najstarszych w Polsce. Najwyższe i najpiękniejsze ich partie, w tym Puszczę Jodłową objęto Świętokrzyskim Parkiem Narodowym. Tu znajduje się największa osobliwość parku - rumowiska skalne, zwane gołoborzami. Na Świętym Krzyżu zabytkowy klasztor Benedyktynów z relikwiami Krzyża Świętego. U stóp Łysogór w miejscowości Nowa Słupia we wrześniu odbywają się Dymarki Świętokrzyskie z pokazem eksperymentalnego wytopu żelaza metodą sprzed 2 tys. lat. Warto zwiedzić Muzeum Minerałów i Skamieniałości – prywatna kolekcja okazów z całego świata. Wokół Gór Świętokrzyskich rozwinęła się baza agroturystyczna. Wspaniałe tereny dla turystyki pieszej. Zimą czynne wyciągi narciarskie.

Liczba turystów wacha się od 200 tys. do 350 tys. osób rocznie.

**2/ Bałtów i okolice**

Jednak w ostatnich latach wielką atrakcją turystyczną województwa świętokrzyskiego stał się Bałtowski Park Jurajski. Na powierzchni ponad 3 ha ustawionych zostało ponad 70 modeli gadów w ich naturalnych rozmiarach. Zwiedzający mogą przeżyć podróż w czasie przez wszystkie okresy geologiczne spacerując specjalnie przygotowaną ścieżką dydaktyczną oraz wstępując do Muzeum Jurajskiego. W sąsiedztwie parku znajduje się zabytkowy stuletni młyn, przystań do spływów tratwą po rzece Kamiennej. Na licznych odwiedzających (ok. 300 tys. rocznie) park czekają inne różnorodne atrakcje.

W pobliżu wieś Krzemionki z wyjątkowym rezerwatem archeologiczno-przyrodniczym na terenie neolitycznej kopalni krzemienia pasiastego z przed 5 tys. lat. To jeden z najciekawszych tego typu obiektów na świecie. . Mimo upływu tysięcy lat kopalnie zachowały się w prawie niezmienionym stanie. Do zwiedzania udostępnione są podziemne trasy turystyczne o łącznej długości prawie 500 m. W pawilonie muzealnym prezentowana jest technika wydobycia i obróbki krzemienia. Zrekonstruowano fragment wioski neolitycznej. Kopalnia znajduje się na Świętokrzyskim Szlaku Archeo-Geologicznym.

Miasteczko Ćmielów słynie z porcelany. Porcelanowe arcydzieła znane są na całym świecie. W 2005 r. powstało pierwsze Polsce „Żywe Muzeum Porcelany”. Można tu uczestniczyć w procesie wytwarzania porcelanowych figurek, a nawet samemu je wykonać.

**3/ Kielce i okolice**

**Kielce.**

Najcenniejszym zabytkiem jest dobrze zachowany pałac biskupów krakowskich z XVII w. Wnętrza z cennymi polichromiami stropów i ścian, bogatymi zbiorami malarstwa polskiego XIX i XX w i europejskiego rzemiosła artystycznego. Dziś w pałacu Muzeum Narodowe. Naprzeciwko zamku katedra Wniebowzięcia NMP obecnie barokowa, pierwotnie romańska. Atrakcją miasta jest malownicze wzgórze Karczówka z pobernardyńskim klasztorem i geologiczny rezerwat Kadzielnia. Ciekawostką jest Muzeum Zabawek i Zabawy. W pobliskiej Tokarni Muzeum Wsi Kieleckiej – skansen budownictwa regionalnego.

**Chęciny i Jaskinia Raj**

Nad zabytkowym miastem górują ruiny gotyckiego zamku królewskiego z przełomu XIII i XIV w., który został dostosowany do kształtu wyniosłej góry i należał do najpiękniejszych polskich twierdz. Dziś jest ruiną udostępnioną do zwiedzania. Z wieży rozległy widok na Góry Świętokrzyskie.

W okolicy jaskinia Raj uznawana za najpiękniejszą w Polsce. Trasa turystyczna o długości 180 m wiedzie przez komory i korytarze z fantastyczną szatą naciekową. Ślady pierwotnego człowieka.

**4/ Geopark „Dolina Kamiennej"**

Malowniczy przełom rzeki Kamiennej słynie z naturalnych odsłonięć i starych kamieniołomów, z bogatą fauną kopalną organizmów morskich oraz tropami dinozaurów. Dolina Kamiennej stanowi wyjątkowo cenny w skali europejskiej i światowej obszar przyrodniczo-kulturowy.

Geopark „Dolina Kamiennej” będzie się składał z sieci 29 geostanowisk (oraz 60 dodatkowych rezerwatów, pomników przyrody ożywionej, stanowisk archeologicznych, historycznych i zespołów przyrodniczo-krajobrazowych), połączonych w jeden system ochronno-informacyjno-edukacyjny. Na siedzibę centrum edukacyjno-muzealnego Geoparku „Dolina Kamiennej” proponuje się istniejącą już placówkę – Ekomuzeum im. Jana Pazdura w Starachowicach. Ważnymi ośrodkami edukacyjno-informacyjnymi będą ponadto: Rezerwat Archeologiczny „Krzemionki Opatowskie” oraz Bałtowski Park Jurajski w Bałtowie.

**GEOSTANOWISKA**

**Gagaty Sołtykowskie** - rezerwat położony na terenie byłego wyrobiska cegielni w Sołtykowie, zawierający unikalny zapis kopalnego ekosystemu wczesno jurajskiego.

**Gromadzice -** odkrywki naturalne i byłe kamieniołomy, zawierające bogaty zespół kopalnej flory i fauny.

**Podole koło Opatowa** – stare kamieniołomy z wyjątkowo czytelnym profilem kopalnych, wczesnojurajskich delt, skamieniałościami małżów, florą, glebami kopalnymi i tropami dinozaurów.

**Bałtów-Zarzecze i Stoki** – odsłonięcia naturalne i stare kamieniołomy malowniczego przełomu Kamiennej z bogatą późnojurajską fauną organizmów morskich. Znany na całą Polskę jest Jurapark z modelami dinozaurów naturalnej wielkości.

**Województwo Podkarpackie**

**1/ Bieszczady**

Najdzikszy zakątek Polski. Najcenniejsze partie Bieszczad objęte Bieszczadzkim Parkiem Narodowym. Osobliwością są rozległe łąki wysokogórskie - połoniny. Ostoje dużych drapieżnych ptaków i ssaków. Ze względu na unikatowe walory przyrodnicze park wchodzi w skład międzynarodowego Rezerwatu Biosfery Karpaty Wschodnie. Wspaniałe tereny do uprawiania turystyki pieszej, konnej i narciarstwa biegowego. Ozdobą krajobrazu Bieszczad są drewniane cerkiewki. Pobliskie Jezioro Solińskie to doskonałe miejsce dla uprawiania sportów wodnych, szczególnie żeglarstwa. Ostatnio popularne stało się podziwianie Bieszczad z „góry” z szybowca, lotni, paralotni czy motolotni. Rozwija się turystyka ekstremalna – rajdy samochodami terenowymi, quadami czy skuterami śnieżnymi oraz survival.

**2/ Przemyśl i okolice**

**Przemyśl**

Miasto wielu kultur, z licznymi zabytkami sakralnym i świeckimi, malowniczo położone nad Sanem. W częściowo gotyckiej, częściowo barokowej bazylice archikatedralnej bogata polichromia i witraże. Katedra bizantyjsko-ukraińska z XVII w. z cennym ikonostasem. Nad miastem góruje Zamek Kazimierzowski. Innego typu atrakcją jest „Twierdza Przemyśl” - to trzecia co do wielkości po Antwerpii i Verdun twierdza europejska, szczytowe osiągnięcie sztuki fortyfikacyjnej przełomu XIX i XX w. Składa się z dwóch pierścieni (zewnętrzny 8-12 km od miasta) obejmujących 42 forty, każdy nieco inny. Zachowane pozostałości twierdzy są unikatową atrakcja turystyczną. Ze względu na bliskość granicy z Ukrainą miasto ma szanse rozwoju turystyki tranzytowej.

Pod miastem, w Krasiczynie zespół zamkowo-parkowy - to jedna z najpiękniejszych budowli późnorenesansowych w Polsce. Budowla czworoboczna z charakterystycznymi basztami, wewnętrznym dziedzińcem – częściowo arkadowym. Ozdobą zamku są m. in. ażurowa attyka, dekoracje stiukowe i malarskie. Zamek częściowo udostępniony do zwiedzania. W oficynie hotel. W rozległym parku krajobrazowym rzadkie okazy drzew i krzewów.

W pobliżu godne obejrzenia jest też Arboretum Bolestraszyce. Obejmuje ono park oraz dwór. Tu znajduje się jeden z fortów Twierdzy Przemyśl.

Liczni pielgrzymi odwiedzają sanktuarium w pobliskiej Kalwarii Pacławskiej, położonej w malowniczym krajobrazie wzgórz Pogórza Przemyskiego.