

### 1 WIDOK Z DAWNEGO ZAMKU

3 km 2h

Góra Sobień jest nazywana bramą Bieszczadów. Wdrap się na nią na rozgrzewkę. Najpierw zobaczysz bujną zieleni porastającą tajemnicze ruiny zamku, a następnie, gdy staniesz na platformie widokowej, odnowionej przez leśników, roztoczy się przed Tobą niesamowity widok na góry i dolinę Sanu. Przy odrobinie szczęścia i dobrej pogodzie zobaczysz wysokie partie Bieszczadów. Uważaj jednak po zmroku! Wśród okolicznych mieszkańców krąży legenda o duchach – Czarnej i Białej Damie, które odwiedzają ruiny, ale o różnych porach, aby się ze sobą nie spotkać.

### 2 ŻYCIE NA WSI

! 🌿 🐄

Dawni mieszkańcy Bieszczadów wypasali na górskich łąkach owce, kozy i krowy. Z ich mleka produkowali pyszne sery. Pola obsiewali zbożami, a z pozyskanej z nich mąki piekli chleby i prozaki – smaczne lokalne placki. Jeśli ciekawia Cię, jak dawniej żyło się w górach, zajrzyj do **Skansenu Budownictwa Ludowego w Sanoku**. Tam dowiesz się o tradycjach bieszczadzkiej wsi i jej wielokulturowych korzeniach. Spróbuj wyobrazić sobie dzień spędzony w jednej ze stojących tam drewnianych chat ogrodzonych płotami, przy których kwitną czerwone malwy, różowe floksy i żółte rudbekie. Jeśli chcesz samodzielnie nakarmić wiejskie zwierzęta albo wydoić krowę, odwiedź **Wiejskie Zoo w Bereze**.

### 3 ŚLADAMI KULTURY ŻYDOWSKIEJ

🌿

Czy wiesz, że jeszcze 75 lat temu w niektórych tutejszych miejscowościach żyło więcej Żydów niż Polaków? Po ich dawnej obecności w Bieszczadach pozostało sporo śladów. Sprawdź, jak się poczujesz w roli poszukiwacza. Zaczynaj od **synagogi w Lesku**. Obok niej jest kirkut (ementarz), na którym przetrwały bardzo stare macewy, czyli ustawione pionowo płyty nagrobne. Wśród nich dostrzeżesz wiele płaskorzeźb przedstawiających rośliny i zwierzęta. Jeszcze bardziej tajemniczą atmosferę poczujesz, gdy odnajdziesz zatopiony w zieleni **kirkut w Lutowskach**. Poszukaj macewy z rysunkiem dwóch jeleni i kosza z jabłkiem i gruszką.

### 4 NA JEZIORZE SOLIŃSKIM

🌿

**Jezioro Solińskie** wraz ze słynną tamą to świetne miejsce dla wodniaków. Dzika przyroda na urozmaiconych i trudno dostępnych brzegach jeziora robi duże wrażenie. Aby się zrelaksować, warto popłynąć statkiem spacerowym z Polańczyka lub Soliny i odwiedzić **Wyspę Skalistą** znajdującą się w odnodze Sanu. Rowery wodne, żaglówki, łódki i kajaki można wypożyczyć w wielu miejscowościach nad jeziorem, także tych mniej znanych, jak Zawóz, Werlas i Teleśnica Oszwarowa.

### 5 NAD GÓRSKIM POTOKIEM

San, Oslawa, Solinka czy Wetlina to rzeki, których źródła biją w Bieszczadach. Dzielnie przecinają one górskie krajobrazy swoimi krętymi korytami, a po drodze pokonują malownicze przełomy i progi skalne, tworząc kaskady. Na rodzinny dzień nad wodą polecamy **plażę strzeżoną w Wołkowie** u ujścia potoku Wołkowyjka lub bardziej kameralną – przy **ścieżce przyrodniczej „Otaezarnia”** przygotowanej przez Nadleśnictwo Baligród.

### 6 SINE WIRY

3h 🌿

Jazda po bieszczadzkich drogach to wspaniała przygoda. Trasę do początku **ścieżki „Sine Wiry”**, zbudowanej przez leśników, w rezerwacie o tej samej nazwie, na pewno spędzisz z nosem przy szczybie, podziwiając dzikie krajobrazy wzdłuż krętej leśnej drogi. Od parkingu w Buku warto wyruszyć na półtoragodzinną wędrówkę. Po spokojnym spacerze czeka Cię moc wrażeń: niesamowita przyroda, szum wody i zabawa wśród wystających z rzeki głazów w malowniczym przełomie rzeki Wetliny. Nad jej brzegiem poszukaj ogromnej starej lipy, która wyglądem przypomina losia. Legenda głosi, że jeśli łoś z Zawoju pije wodę z Wetlinki, to na nizinach na pewno będzie powódź.

### 7 BIESZCZADZKA KOLEJKA LEŚNA

! 2h

Jadąc małym wagonikiem w niespiesznym rytmie ciuchci, poznasz lasy i góry z zupełnie nowej perspektywy. W budynku zabytkowej **stacji w Majdanie** możesz obejrzeć ekspozycję związane z dawną koleją i kupić bilet na przejażdżkę **bieszczadzka ciuchcia**. Pierwsze przewozy na tej trasie wprowadziło Nadleśnictwo Cisna już ponad 20 lat temu. Jeśli rozpiera Cię energia, wybierz **drewnię rowerową**. Te śmieszne, pięciosobowe pojazdy poruszają się po torach napędzane siłą mięśni podróżników – trzeba porządnie pedałować! Możesz wybrać dłuższą lub krótszą wycieczkę – start z Uherców Mineralnych, a latem także z Ustrzyk Dolnych.

### 8 POŁONINY

3h

Prawdziwy bieszczadzki piechur, wędrując z plecakiem, podziwiał nie jeden widok z polonin. **Poloniny Wetlińska** i **Caryńska** to porośnięte trawami grzbiety górskie, z których przy dobrej widoczności można zobaczyć panoramy zapierające dech w piersiach. Wycieczka na Poloninę Wetlińską nie jest trudna, a w **schronisku Chatka Puchatka** dostaniesz pieczątkę potwierdzającą zdobycie szczytu. Zaszłony odpoczynek przy schronisku lub na grani jest okazją do poznania innych wędrówców, bo to miejsce popularne wśród turystów.

### 9 HUCUŁY – GÓRSKIE KONIE

!

Bieszczadzki Park Narodowy (BdPN) to jedyny górski park, w którym można jeździć konno! Niezależnie od tego, czy jesteś wprawnym jeźdźcą, czy nie, warto poznać hucuły. Te górskie konie to niezwykle stworzenia znane z siły i łagodności. W Polsce występują głównie w Bieszczadach. Wiele informacji o nich uzyskasz w **Zachowawczej Hodowli Konia Huculskiego BdPN w Wołosatem**, jazdy na oklep nauczysz się w **Stadninie Koni Huculskich we wsi Serednie Male**, a inne rasy koni, oprócz huculów, poznasz w **stadninie Trohanice w Lutowskach**.



### 10 BUJAJ W OBŁOKACH

Bieszczady z lotu ptaka? To dopiero musi być widok! Odwiedź z rodziną **Szybowisko w Bezmiechowej Górnej** na górze Kamionce. To świetny punkt do podziwiania pełnej panoramy okolicy. Stań na środku i obróć się dookoła swojej osi, wtedy z każdej strony zobaczysz pasma górskie. Na szybowisku obejrzyj też szybowce z bliska lub w locie. Zapytaj pilotów, co czują, kiedy są w powietrzu. A Ty? Jak sobie wyobrażasz taki lot?

### 11 DO DZIEŁA!

! 🌿

Mówią, że góry to szkoła życia. A gdyby tak potraktować to dosłownie? Podwini rękawy i spróbuj nauczyć się czegoś nowego. W **Bieszczadzkiej Szkole Rzemiosła w Uhercach Mineralnych** możesz poćwiczyć kaligrafie pod okiem pana Kleksa lub ulepić garnek z gliny. W tym samym miejscu, a także w **Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych** upieczesz chleb lub prozaki. A na zajęciach w pracowni bibulkarskiej w **gospodarstwie „Bazył” w Bóbrce** nauczysz się robić tradycyjne dekoracje z bibuły. Pamiętaj jednak, aby się wcześniej zapisać. Pracując rękami, daj odpocząć głowie!

### 12 JEŚCIEN I ZIMA W BIESZCZADACH

Po słowacku Bieszczady nazywają się Bukovské Vrchy, co oznacza Bukowe Góry. Nazwę zawdzięczają bukom, których liście jesienią przybierają rdzawe barwy: od złotej, przez pomarańczową, po ciepłe brązy. Zimą w **Ustrzykach Dolnych** i okolicy warto skorzystać z popularnych wyciągów narciarskich i wypróbować trasy biegowe. Można również wziąć udział w jednym z biegów narciarskich organizowanych przez miejscowe nadleśnictwa: **Bieg Tropem Żubra** startuje w Muczmem, a **Bieg Tropem Wilka** – w miejscowości Smerek. Bieszczady w każdej porze roku wyglądają inaczej i dają wiele możliwości spędzania czasu – na pewno nieraz tu wrócisz!

### 13 O BOJKACH I LEMKACH

! 🌿

Od dawna w Bieszczadach żyli obok siebie Bojkowie, Lemkowie, Dolinianie i Pogórzanie. Pierwsze dwie grupy są bliższe kulturze ukraińskiej, a dwie kolejne – polskiej. Mural przedstawiający muzykujących Bojków autorstwa Arkadiusza Andrejkowa znajdujący na ścianie **Twórczej Stodoły w Bjorkowie (Polańczyk)**. Więcej o zwyczajach dawnych mieszkańców Bieszczadów dowiesz się w **Muzeum Kultury Bojków w Myczkowie**. Aby poznać bliżej tradycje Lemków, odwiedź **cerkiew pod wezwaniem Opieki Matki Bożej w Komańczy**, która ma wręcz bajkowe kopuły.

### 14 ENERGIA Z GŁĘBI ZIEMI

🌿

Czy wiesz, że w Polsce też są złoża ropy i gazu? Jeśli chcesz zobaczyć, jak się je wydobywa, odwiedź **dawną kopalnię ropy Polana-Ostre** lub **czynną kopalnię w Czarnej**, gdzie pozyskuje się gaz ziemny. Bieszczady mają też bogatą tradycję wypалу drewna (węgiel drzewny wykorzystuje się m.in. do grilli). Do wypalu służ mielerze i retorty. Możesz je zobaczyć w **Plenerowym Muzeum Wypalu Węgla Drzewnego**, stworzonym przez leśników, gdzie dowiesz się wszystkiego o ginącym zawodzie wypalacza i poznasz proces produkcji węgla z drewna.

### 15 ZWIEDZAJ CERKWIE

! 🌿

Drewniane cerkwie w Bieszczadach są niesamowite! Wymyślne kształty i cebulaste kopuły tych świątyń, ich drewniana konstrukcja i położenie wśród zieleni przyciągają swoją tajemniczą atmosferą. Dziś wiele z nich przejął Kościół katolicki – możesz je zwiedzić w środku, znając rozkład mszy. Odwiedź **cerkiew św. Michała Archanioła w Smolniku** lub **cerkiew Opieki Matki Bożej w Równi** i zrób im zdjęcia albo spróbuj je naszkicować. Więcej cerkwi znajdziesz na **Szlaku Architektury Drewnianej Podkarpacia**.

### 16 BIESZCZADZKIE ŻUBRY

🌿

W Bieszczadach żyją żubry należące do linii białowiesko-kaukaskiej. W **Zagrodzie Pokazowej Żubrów w Muczmem** w Nadleśnictwie Stuposiany można obejrzeć je z platform widokowych w ich naturalnym środowisku. Wszystkie żubrzyki (małe żubry), które się tu rodzą, otrzymują imiona zaczynające się od liter „Pu”. Każdy może wziąć udział w wymyślaniu imion. Wystarczy śledzić stronę facebookową Nadleśnictwa Stuposiany. Odwiedź też pobliskie **Centrum Promocji Leśnictwa w Muczmem**, gdzie na wystawie w muzeum przyrodniczym poznasz bieszczadzkie zwierzęta, a w uroklivym arboretum – rodzime gatunki drzew i krzewów.

### 17 WĘDRÓWKA DO ŹRÓDEŁ SANU

Całodzienna trasa dla wytrwałych wędrówców to **ścieżka „W dolinie górnego Sanu”** – ma aż 22 km, ale można przejść tylko wybrany fragment, np. szukając bobrzyczych tam lub śladów historii, których jest wiele na tej trasie. W okolicy Beniowej poszukaj konstrukcji zbudowanej z dwóch głazów – na górnym widać wykutą rybę. Jest to dawna chrzcielnica. Pamiętaj o zabraniu ze sobą dokumentów tożsamości, bo trasa wycieczki prowadzi przez strefę nadgraniczną z Ukrainą. Zachowaj czujność! Żółto-niebieskie słupy oznaczają granicę ukraińską – nie przekraczaj jej!

LEGENDA: 🌿 plac zabaw ! uwaga na godziny otwarcia km odległość 🌿 odpowiednie dla wózków h czas

Link do lokalizacji na Google Mapach znajdziesz na [www.niemapa.pl/bieszczady](http://www.niemapa.pl/bieszczady).



„Zabieszczaduj dzisiaj z nami, niech poklonią Ci się poloniny” – słowniaki piosenki zespołu Stare Dobre Małżeństwo NIEMAPA zaprasza na bieszczadzkie szlaki. Rozległe bukowe lasy, poloniny i malownicze górskie rzeki tworzą krajobraz najdalej wysuniętego na południowy wschód fragmentu Polski. Króluje tam dzika przyroda, którą upodobały sobie m.in. niedźwiedzie, żubry, wilki, rysie, jelenie, a także wąż Eskulapa. W ciągu ostatnich 70 lat, dzięki pracy kilku pokoleń leśników, powierzchnia bieszczadzkich lasów zwiększyła się dwukrotnie. Najcenniejsze obszary objęto ochroną w Bieszczadzkim Parku Narodowym, oraz w rezerwach utworzonych na terenie Lasów Państwowych.

Warto poznawać tę niezwykłą krainę, wędrując jej szlakami i uważnie się rozglądając bo oprócz osobliwości przyrody można dostrzec tam pozostałości dawnych wiosek, niegdys zamieszkiwanych przez Bojków, Lemków, Żydów i Polaków. Bieszczady zawsze były terenem pogranicznym. Ich dawni mieszkańcy, należący do wielu grup etnicznych i narodowościowych, stworzyli mozaikę różnych kultur, których ślady do dziś widać w lokalnej architekturze, zwyczajach czy smaczkach. Zapraszamy do rodzinnych wypraw w Bieszczady – na pewno będziecie tu często wracać!

NIEMAPA to seria nietypowych przewodników dla rodzin, które chcą wspólnie odkrywać otaczający je świat. Po wielu wydawnictwach o miastach Polski przyszedł czas na leśną przygodę. Za pomocą zabawnych ilustracji i gotowych propozycji wycieczek przedstawiamy ciekawe miejsca, przyrodę i kulturę. Serię tworzą Mamy Projekt, a ilustracje wykonała Patrycja Bliuj-Stodulska. Wszystkie NIEMAPY można pobrać z [www.niemapa.pl](http://www.niemapa.pl).



mamyProjekt

## LOKALNE PRYSMAKI

Dowiedz się od mieszkańców Bieszczadów, jak przyrządza się potrawy przedstawione na rysunkach, lub poszukaj odpowiednich przepisów w Internecie i spróbuj samodzielnie przygotować bieszczadzkie przysmaki. Szukaj lokalnych serowni (bacówek lub kolib), hodowli pstrągów, a na straganach z lokalnymi produktami skosztuj rydzów, jagód i miodu. Jesienią wybierz się z rodziną na grzybobranie!



## CO MOŻESZ ROBIĆ, GDY NIC NIE ROBISZ

W Bieszczadach czas zwalnia, zasięg w telefonie gubi się gdzieś po drodze, a przyroda uspokajająco działa na wszystkie zmysły. Takie otoczenie sprzyja odprężeniu się i obserwowaniu przyrody. Poniżej kilka naszych pomysłów na zabawy w lesie. Wypoczywać można na wiele sposobów!



• JEŚCIENIĄ ZBIERAJ RÓŻNOCYBARNE LIŚCIE I UTWÓRZ Z NICH KOMPONIZYJĘ.

• OSTROŻNIE PRZEJDŹ ODCINEK OROCI Z ZAMKNIĘTAMI ORZAMI I WSLUCHAJ SIĘ W OTACZAJĄCE CIĘ ODGŁOSY.

• W POGODNĄ NOC POSZUKAJ NA NIEBIE GWIAZDOZBIORU WIELKIEJ NIEBOZWIEDZICY. WŚRÓD JEGO GWIAZD ZNAJDŹ Z BARDZO ŻĄBNYM, TWORZĄCYM WIELKI WÓZ.

• ZORGANIZUJ NAD RZEKĄ RODZINNĄ ZABAWĘ W BUDOWANIE WIEŻY Z MAŁYCH KAMIENI.

• WYŻDZ W KALOSZACH NA DESZCZ I POSZACZ W BOCIE.

• WIECZÓR PRZY OGNISKU PRZY DŹWIĘKACH GITARY? POSZUKAJ WYZNACZONYCH DO TEGO MIEJSC.

• SPOJRZ W NIEBO I ZASTANÓW SIĘ, CO PRYDOMINUJĄ KRESTAKTY THIMUN.

• NARYSUJ ZAPACHOWĄ MAPĘ OKOLICY – ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, JAK PACHNIE LAS LIŚCIASTY, A JAK IGŁASTY.

• A TY? JAK LUBISZ WYPOCZYWAĆ?

• SÓBYMI NIE SĄ GITARĘ...

• KAŻDY CI POWIE, ŻE SPACER TO ZDRUMIE.

• ALE MICA TA LASUMIKA!

LASUMIKA ROZSIATA JUZ BARDZO WIELE NASION I Z NIKTÓRYCH WYROSŁY ŻODEKI. MOŻE NADASZ IM LEŚNE IMIONA?

## POZNAJ LASUMIŁĘ

Wybierz się na spacer, by poznać Lasumiłę. Ta najgrubsza jodła rosnąca w Polsce ma 519 cm w obwodzie, 165 cm w pierśnicy (średnica na wysokości 130 cm) i 35 m wysokości. Swoje piękne imię, nadane jej w czerwcu 2014 roku, zawdzięcza ogólnopolskiemu plebiscytowi. Wtedy też została otwarta ścieżka przyrodnicza „Lasumiła” na terenie leśnictwa Jablonki w Nadleśnictwie Baligród. Wędrując tą trasą, oddychaj głęboko. Jodła pospolita pięknie pachnie, a pozyskiwany z jej pędów olejek eteryczny poprawia nastrój i korzystnie wpływa na zdrowie. Wiele ciekawych informacji o przyrodzie Bieszczadów znajdziesz na stronie [www.baligrad.krosno.lasy.gov.pl](http://www.baligrad.krosno.lasy.gov.pl) i na facebooku Nadleśnictwa Baligród, gdzie leśnicy zamieszczają zdjęcia, filmiki i opisy ze swoich wędrowek po górach.