



**1 EL MAR BÁLTICO**

La costa polaca nos brinda paisajes de una naturaleza excepcional: dunas, acantilados, árboles enanos o el desértico Parque Nacional Slowiński, que pueden visitarse gracias a una extensa y bien señalizada red de itinerarios ciclistas. Recomendamos especialmente la ruta que recorre la península de Hel, donde también se puede, por ejemplo, practicar el kitesurfing. En el Báltico, además, encontramos focas grises, que pueden verse en alguno de los múltiples focarios o, con un poco de suerte, desperezándose en la isla de Sobieszewo.

**2 GDAŃSK**

Gdańsk era antiguamente uno de los puertos más importantes del mar Báltico y de la Ruta del Ámbar. Aquí fue donde empezó la Segunda Guerra Mundial (recomendamos especialmente el Museo de la Segunda Guerra Mundial) y aquí surgió el movimiento social Solidarność, que inició la caída del régimen comunista en Europa (visita el Centro Europeo de Solidarność para saber más). La ciudad de Gdynia, construida en la época de Entreguerras, forma, junto con Sopot y Gdańsk, el área metropolitana de Tricuidad (Trójmiasto). Búscala y márcala en tu NOMAPA.

**3 MASURIA**

A esta región la llaman la Tierra de los Mil Lagos, aunque en realidad hay más de 2.500! Para los amantes de los deportes acuáticos existe una excelente red de canales y ríos navegables. Los amantes de la naturaleza disfrutarán de la multitud de pájaros que pueden observarse. Las vistas aéreas de Masuria son espectaculares y animarse a probar un vuelo turístico en paromotor es algo que sin duda merece la pena. Busca en tu NOMAPA al pájaro del escudo de Polonia.

**4 POZNAŃ**

Visita la Plaza Mayor y sus casas de colores al mediodía, cuando de la torre del Ayuntamiento salen y se cornean los dos cabritos, símbolo de la ciudad (obsérvalos mientras pruebas el cruasán de San Martín, especialidad local). Pasea por el Lago Malta y la Catedral, un parque con increíbles esculturas de Magdalena Abakanowicz. Para una excursión más larga recomendamos Gniezno, la primera capital de Polonia, y el cercano Biskupin, con restos arqueológicos y una reconstrucción de un asentamiento prehistórico.

**5 BOSQUE DE BIAŁOWIEŻA**

Es la región forestal en estado más salvaje y natural de toda Europa. El bisonte europeo, uno de los mamíferos más grandes del planeta, vive aquí en libertad en pleno bosque con ciervos, jabalíes e incluso lobos y linces. En el Centro de Visitantes del Parque Nacional podrás ver ejemplares de estos y otros muchos animales. El bisonte de la ilustración te está diciendo "Hola", así que anota ahí tu nombre.

**6 VARSOVIA**

Pasado y modernidad se entrelazan aquí de forma especial: altos rascacielos comparten calles con el casco antiguo (Ciudad Nueva y Ciudad Vieja). No te pierdas la panorámica que puede verse desde los jardines del tejado de la Biblioteca de la Universidad de Varsovia o desde la planta superior del Palacio de la Cultura y la Ciencia. La Sirena es símbolo y emblema de la ciudad y su monumento puede verse mientras se pasea por los Bulevares del Vístula o de camino a una visita a las exposiciones interactivas del espectacular Centro de Ciencias Copérnico.

**7 LOS SUDETES**

Estas montañas verdes y rocosas, llenas de cuevas y cascadas, son un bello escenario tanto para excursiones como para películas (aquí se rodó una parte de "Las Historias de Narnia") y en invierno son fantásticas para esquiar. En la región de la Baja Silesia pueden visitarse numerosos palacios y castillos, así como antiguas minas de carbón, oro, uranio y piedras preciosas. Por aquí y por allá te encontrarás con la imagen de un mago con barba que sirvió de modelo para Gandalf: Karkonosz, el Espíritu de la Montaña.

**8 WROCLAW**

Fíjate bien allá donde vayas, porque ¡la ciudad está llena de enanos! Inicia tu visita en el casco antiguo, con el ayuntamiento gótico, la Plaza Mayor y todas las callejuelas de su entorno. Continúa por las islas fluviales del río Oder desde uno de los barquitos que lo surcan. Los aficionados al arte urbano no deben perderse los murales que encontrarán por toda la ciudad ni las paredes del patio en el nº 5 de la Calle Roosevelt. Si encuentras algún enano, ¡dibújalo en tu NOMAPA!

**9 CRACOVIA**

Durante cientos de años Cracovia fue la capital de Polonia. Cuando visites el Castillo Real de Wawel, vale la pena acercarse hasta la cueva del Dragón, protagonista de una leyenda local. El cautivador casco antiguo o el distrito judío de Kazimierz son un buen plan de paseo a pie o en bici para todo el día. Recomendamos también las maravillas subterráneas de la cercana mina de sal de Wieliczka: todo un plan en familia.

**10 LOS TATRAS**

Son las montañas predilectas de los polacos. Sus cimas de granito entre verdes valles invitan al excursionista a pasear por su buena red de senderos señalizados. Para excursiones cortas, recomendamos rutas en los valles, como por ejemplo el paseo hasta el lago Morskie Oko (Ojo del Mar). Los montañeros con más experiencia disfrutarán del Rysy, el pico más alto de Polonia (acuérdate de anotar su altitud en la ilustración). Zakopane es una ciudad con encanto y un punto de partida inmejorable para el acceso a rutas de montaña y pistas de esquí. Allí podrás probar quesos tradicionales de la región como el "oscypek".

**¡BIENVENIDOS A POLONIA!**

Al viajar por sus ciudades, sus pueblos y sus tierras verdes y llenas de naturaleza variada y salvaje, descubrirás el encanto de este país. Atrévete a probar los sabores locales y animate a charlar con los polacos (a ver si aprendes a pronunciar "cześć"). En este NOMAPA te recomendamos diez excursiones por algunos de los más bellos rincones de toda Polonia, pero ¡eso no es todo! En Toruń no te olvides de catar sus tradicionales galletas de jengibre mientras visitas la casa natal de Nicolás Copérnico. Siéntete como un caballero medieval en el castillo teutónico de Malbork. El ladrillo rojo de la arquitectura industrial de Łódź y sus casas de estilo art nouveau te cautivarán. No te pierdas tampoco las minas antiguas ni la arquitectura típica de ciudades de la Alta Silesia como Katowice. En Lublin y los pueblos de su entorno conocerás el encanto del este de Polonia y, también en la parte oriental del país, las montañas salvajes de Bieszczady están esperando la visita de los más exploradores. ¡Adéntrate en Polonia y descubre todo lo que tiene preparado para tí!



## ALGUNAS TRADICIONES Y DELICATESSEN POLACAS

- 1 En Nochebuena, las familias se reúnen en casa junto al árbol de Navidad para disfrutar de una cena de 12 platos sin carne y cantar villancicos mientras esperan la llegada de Papá Noel con los regalos.
- 2 El Domingo de Resurrección es un tiempo para el renacer y la costumbre es pintar y decorar los llamados "pisanki" (huevos de Pascua). Al día siguiente se le denomina Śmigus Dyngus y la tradición invita a que todo el mundo se salpique con agua.
- 3 El primero de noviembre, Día de Todos los Santos, los polacos visitan los cementerios para dejar velas y flores en las tumbas de sus familiares.
- 4 El último jueves del Carnaval (Jueves Lardero) es la ocasión para comer unos típicos buñuelos fritos rellenos con mermelada de pétalos de rosa.



## LA LENGUA POLACA

El polaco no es fácil, ni siquiera para los polacos. Pregunta a tus amigos de Polonia si son capaces de pronunciar "Chrzyszcz brzmi w trzcinnie w Szczeszszeszynie", que es un trabalenguas similar al "Tres tristes tigres..."



## ALGUNOS PERSONAJES FAMOSOS DE POLONIA



**NICOLÁS COPÉRNICO**  
19 de febrero de 1473 – 21 de mayo de 1543  
Astrónomo, creador de la teoría heliocéntrica

**FEDERICO CHOPIN**  
1 de marzo de 1810 - 17 de octubre de 1849  
Compositor y pianista

**MARIA SKŁODOWSKA-CURIE**  
7 de noviembre de 1867 - 4 de julio de 1934  
Científica especializada en física y química y descubridora del radio y del polonio

## POLONIA



|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Nombre oficial:<br><b>REPÚBLICA DE POLONIA</b> | Lengua oficial:<br><b>POLACO</b> |
| Capital:<br><b>VARSOVIA</b>                    | Población:<br><b>38 MILLONES</b> |
| Bandera y emblema nacional:                    |                                  |

### SALUDOS DESDE POLONIA

Esto no es un mapa normal y corriente, es un NOMAPA de Polonia que te llevará de viaje por algunos de los rincones más inspiradores y pintorescos de este país, sitios que merecen ser visitados. Descúbrelos en familia y con tus amigos. NOMAPA Polonia es una iniciativa del Ministerio de Asuntos Exteriores de Polonia, cuyo proyecto ha sido realizado por el colectivo Mamy Projekt, la editorial Ladne Halo y el ilustrador Przemek Liput.



## LA LEYENDA DEL DRAGÓN DE CRACOVIA

Cada país tiene sus leyendas, sus cuentos y sus fábulas. Aquí os contamos una de nuestras favoritas:

En Cracovia, en la colina de Wawel, en las mazmorras del Castillo Real, hay una cueva en la que hace siglos vivía un horroroso dragón. Cada cierto tiempo, los habitantes de Cracovia tenían que ofrecerle en sacrificio a bellas doncellas, a las que el dragón, complacido, devoraba como parte de su dieta. Valientes y aguerridos caballeros de toda Europa acudieron para vencer al dragón, pero ninguno tuvo éxito y, por eso, cuando en el castillo se presentó un joven zapatero, de nombre Dratewka, con el propósito de matar al dragón y librar de su azote a la ciudad, el rey y toda la Corte se mofaron de él. Pero resulta que este astuto muchacho tenía una ingeniosa idea con la que vencer a la bestia. Rellenó una piel de oveja con azufre y la dejó en la cueva. El dragón, siempre hambriento, se zampó el cebo de un tirón y al momento sintió cómo el azufre le picaba la garganta y le daba una sed enorme. Se apresuró entonces al río Vístula y bebió, bebió y bebió tanto de sus aguas que acabó hinchándose y estallando ruidosamente. Los habitantes de la ciudad quedaron encantados y el joven zapatero fue debidamente recompensado. A la entrada de la Cueva del Dragón, en recuerdo de esta historia, puede verse hoy la estatua de un dragón que echa fuego de verdad. Pero no temas, este dragón ya es sólo una leyenda y ha aprendido a comportarse.

