

# TATRY

zapraszają!

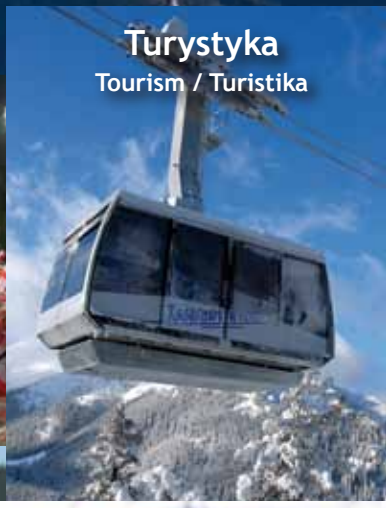
Welcome to the Tatra Mountains!  
Tatry Vás pozývajú!



**Kultura**  
Culture / Kultúra



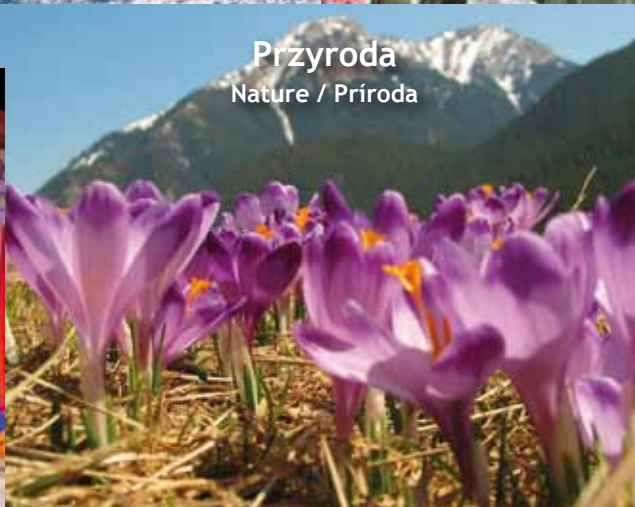
**Sport**  
Sport / Šport



**Turystyka**  
Tourism / Turistika



**Imprezy**  
Events / Akcie



**Przyroda**  
Nature / Príroda



**Kuchnia**  
Cuisine / Kuchyňa





#### Ostomili Goście

Powiat Tatrzński to skarbnica tradycji i kultury góralskiej oraz unikalnej tatrzńskiej przyrody; idealne miejsce do rodzinnego wypoczynku i regeneracji sił duchowych i fizycznych. Tutaj poznacie Państwo żywą kulturę ludzi gór, ich tańce i muzykę, a także smaczną kuchnię z regionalnymi przysmakami: oscypkiem, kwaśnicą, pstrągiem i herbatą góralską.

Wspaniałe widoki górskie, tatrzńskie doliny i szczyty, rwące potoki, szum wiatru uspokoją Wasze nerwy i dodadzą nowych sił a gościnność góralska, otwarte serca i domy, pozwolą Wam odpoczywać spokojnie i bezpiecznie.

Wiele atrakcji, bogaty kalendarz imprez kulturalnych i sportowych oferowane w gminach: Zakopane, Biały Dunajec, Bukowina Tatrzńska, Kościelisko, Poronin sprawią, że wypoczynek będzie urozmaicony, a nie odkryte jeszcze miejsca zauroczą Was swym pięknem.

*Witajcie  
Starosta Tatrzński  
Andrzej Gąsienica Makowski*

## Welcome to the Tatras!

Dear Guests

The Tatrzński District is not only a treasure trove of Highland tradition and culture but also an area of unique natural beauty. It is the perfect place for a family holiday and to rejuvenate both mind and body. Here, everyone can experience living Highland culture; discover local music and dances and taste regional dishes: 'Oscypek' the locally produced sheep's milk cheese, sour cabbage soup, fresh trout and Highland tea [laced with alcohol!].

Spectacular mountain views, the valleys and peaks of the Tatras, rolling mountain streams and the wind gently blowing through the pine forests all combine to create a wonderfully relaxing atmosphere. This, with the open hearts and homes of the local Highland people, guarantees a safe and peaceful stay.

The Tatrzński District is divided in to the separate communities of Zakopane, Biały Dunajec, Bukowina Tatrzńska, Kościelisko and Poronin; each offering a range of attractions and a wealth of cultural and sporting events. Your stay here can be varied and active – or take the time to be entranced by the beauty of some, as yet undiscovered, corner of the Tatra mountains.

*Sincerely,  
Andrzej Gąsienica Makowski  
Governor of the Tatrzński District*

## Tatry Vás pozývajú!

Ostomili Návštevníci

Tatranský Okres je pokladnica goralskej tradície a kultúry a tiež unikátnej tatranskej prírody; ideálne miesto na rodinný oddych a regeneráciu duševných a telesných síl. Tuná poznáte živú kultúru ľudí hôr, ich tance a hudbu, a tiež chutnú kuchyňu s regionálnymi pochúťkami: oštiepkom, kyslou polievkou, pstruhom a goralským čajom.

Nádherný horský rozhľad, tatranské doliny a štíty, prudké potoky, šum vetra upokojia Vaše nervy a pridajú nové sily a horalská pohostinnosť, otvorené srdca a domy, Vám umožnia oddychovať pokojne a bezpečne.

Veľa atrakcií, bohatý kalendar kulturalnych a športových akcií ponúkané v obciach: Zakopane, Biały Dunajec, Bukowina Tatrzńska, Kościelisko, Poronin spôsobia, že bude oddych pestrý, a ešte neodhalené miesta Vás očaria svojou krásou.

*Witajcie  
Tatranský Starosta  
Andrzej Gąsienica Makowski*



## Podhale kulturalne

Sztuka leczy obyczaje. Może dlatego modę na odwiedzanie Zakopanego wśród artystów rozpropagował przed laty doktor z Warszawy – Tytus Chałubiński. I tak stolica polskich Tatr zapełniła się artystyczną cyganerią, która inspiracje czerpała garściami z ludowego dorobku Podhala i z urody tatrzańskiego krajobrazu. Trwa to do dziś...

## Drewniane cuda

Tradycyjna chata góralska to zwykle drewniany budynek parterowy z „wyżką”, czyli swoistym poddaszem. Zazwyczaj ulokowana jest frontem do południa, choć czasem wedle góralskiego powiedzenia „na godzinę jedenastą”. Dach na niej jest stromy i kryty gontem. Wewnątrz znajdują się dwie izby: biała – mieszkalna oraz czarna – gospodarcza.

To z elementów typowych dla takiego chłopskiego budownictwa zaczęto projektować wille w stylu zakopiańskim. Owe budynki, też oczywiście drewniane, zazwyczaj piętrowe i bogato zdobione góralskimi motywami, z czasem stały się wizytówką regionu.

## Siła sztuki ludu

Tradycja jest motorem napędowym góralskiej sztuki. Artyści z Podhala od lat wykorzystują dorobek swych przodków. W rodzinnych chałupach w zimowe wieczory



## Culture in Podhale

Art lifts us from daily routine. Perhaps that is why the fashion for visiting Zakopane was initiated by a doctor from Warsaw – Tytus Chałubiński. The ‘capital’ of the Polish Tatras thus began to

## Podhale kultúrne

Umenie lieči mravy. Možno preto módu na navštevovanie Zakopaného rozšíril pred rokmi medzi umelcami doktor z Varšavy - Tytus Chałubiński. A tak sa hlavné mesto poľských Tatier naplnilo umeleckou bohémou, ktorá inšpirácie brala plným priehrštím z ľudového diela Podhala a z krásy tatranskej krajiny. Toto trvá dodnes...

## Drevené nádhery

Tradičná horalská chalupa je to obyčajne drevená prízemná budova s „výškou”, teda osobitným podkrovím. Je obyčajne umiestnená priečelím na juh, aj keď niekedy podľa goralského úslovía „na jedenástu hodinu”. Strecha je na nej strmá a pokrytá šindeľom. Vo vnútri sa nachádzajú dve izby: biela – obytná a čierna – hospodárska. Práve z prvkov typických pre takéto sedliacke staviteľstvo sa začali navr-





fill with artists, writers and painters who gleaned inspiration from the unique atmosphere of Podhale and the beauty of the land. And so it continues today...

### Wooden miracles

The traditional Highland house is a single storey wooden construction with a small roof space. It usually faces south, but sometimes in accordance with a Highland saying it should face 'eleven o'clock'. The roof is steep and covered with wooden shingles. The interior consists of two rooms: the 'white' room – living space, and the 'black' room – working space.

Based on the simple features of such houses, large villas began to spring up around the town in the 'Zakopane' style. Wooden, of course, and often with several floors and highly decorated – some of these homes make an excellent calling card for the region.

### Folk Art

Tradition is the main driving force behind most Highland art. Artists from Podhale have always taken inspiration from their ancestors. Long Winter evenings in small, simple houses often created works of art. At the foot of the Tatras runs a 'trail' of folk art – painting,

hovať vily v zakopanskom slohu. Tieto budovy, tiež samozrejme drevené, spravidla poschodové a bohato zdobené goralskými motívmi, sa časom stali vizitkou regiónu.

### Sila ľudového umenia

Tradícia je hnací motor goralského umenia. Umelci z Podhala už roky využívajú dielo svojich predkov. V rodinných chalupách v zimné večery vznikajú diela najvyššieho formátu.

Pod Tatrami prebieha „trasa ľudových tvorcov“, ktorí sa zaoberajú maliarstvom, sochárstvom, vyšívaním, umeleckým stolárstvom. Diela vznikajúce v dielniach regionálnych umelcov

sa nachádzajú vo viacerých muzeálnych a súkromných zbierkach na celom svete.



powstają dzieła najwyższego formatu. Pod Tatrami biegnie „szlak twórców ludowych”, zajmujących się malarstwem, rzeźbą, haftem, stolarką artystyczną. Dzieła powstające w pracowniach regionalnych artystów znajdują się w wielu kolekcjach muzealnych i zbiorach prywatnych na całym świecie.

## Śpiewem i tańcem

„Chciałby wypowiedzieć i śpiewem, i melodią, i tańcem, całym sobą to, co czuje, co go żyje we wnuku...” Tak na początku XX wieku Józef Kantor opisuje góralskiego tancerza. W górach tańczy się przy ognisku, w szałasie czy w karczmie przy dźwiękach kapeli. Góralskie tańce dzielą się na drobne, krzesane i zbójnickie. Nie bez przyczyny największy szacunek spośród utworów Karola Szymanowskiego zyskały „Harnasie”. Muzyka stanowi jeden z ważniejszych

sculpture, embroidery and carpentry. Artworks from small local workshops can be found in museums and private collections around the World.

## Song and Dance

“He wanted to tell with song and with melody and with dance; with his whole self what he felt and what was inside of him...”. Thus at the start of the 20th century Józef Kantor described a Highland dancer. In the mountains dancing takes place around campfires, in homes and in inns to the sound of a small Highland band. Highland dancing can be deli-

## Spevom a tancom

„Chcel by vysloviť aj spevom, aj melódiou, aj tancom, celou svojou osobnosťou to, čo cíti, čo ho zožiera vo vnútri...” Takto na začiatku XX.storočia popisuje Józef Kantor goralského tanečníka. Na horách sa tancuje u ohniska, v salaši alebo v krčme pri zvukoch kapely. Goralské





cate, more harsh or 'Zbójnickie' [lit. like an outlaw/robber]. One of Karol Szymanowski's most celebrated works is [the Highland opera] 'Harnasie'.

Music is one of the most important elements of Highland culture. The distinction of folk music from Podhale is thanks to the sounds of the lute, pennywhistle, flute and violin. In the past, most instruments would have been made by the musicians themselves from ash wood or spruce.

Today, throughout the Podhale region, there are numerous regional folk groups keeping the traditions of music, song and dance alive.

tance sa delia na drobné, kresané a zbojnické. Nie bez príčiny si najväčšiu úctu spomedzi diel Karola Szymanowskeho získali „Harnasie“.

Hudba je jeden z dôležitejších prvkov górskej kultúry. Veľkosť podhalaňského folku vychádza z pekných zvukov lutny (majstra Franciszka Marduły), píšťaliek alebo huslí. V minulosti sa tento posledný nástroj zhotovoval samotnými hudobníkmi z jaseňového alebo smrekového dreva.

Na území Skalného Podhala pôsobí viacero regionálnych súborov pestujúcich stále živú a peknú tradíciu spevu, tanca a muzicírovania.

elementów kultury góralskiej. Wielkość podhalańskiego folku opiera się na pięknych dźwiękach lutni (mistrza Franciszka Marduły), fujarek, piszczałek czy skrzypiec. W przeszłości ów ostatni instrument wykonywany był przez samych muzyków z drewna jesionowego, bądź świerkowego. Na terenie Skalnego Podhala działa wiele zespołów regionalnych pielęgnujących wciąż żywą i piękną tradycję śpiewu, tańca oraz muzykowania.

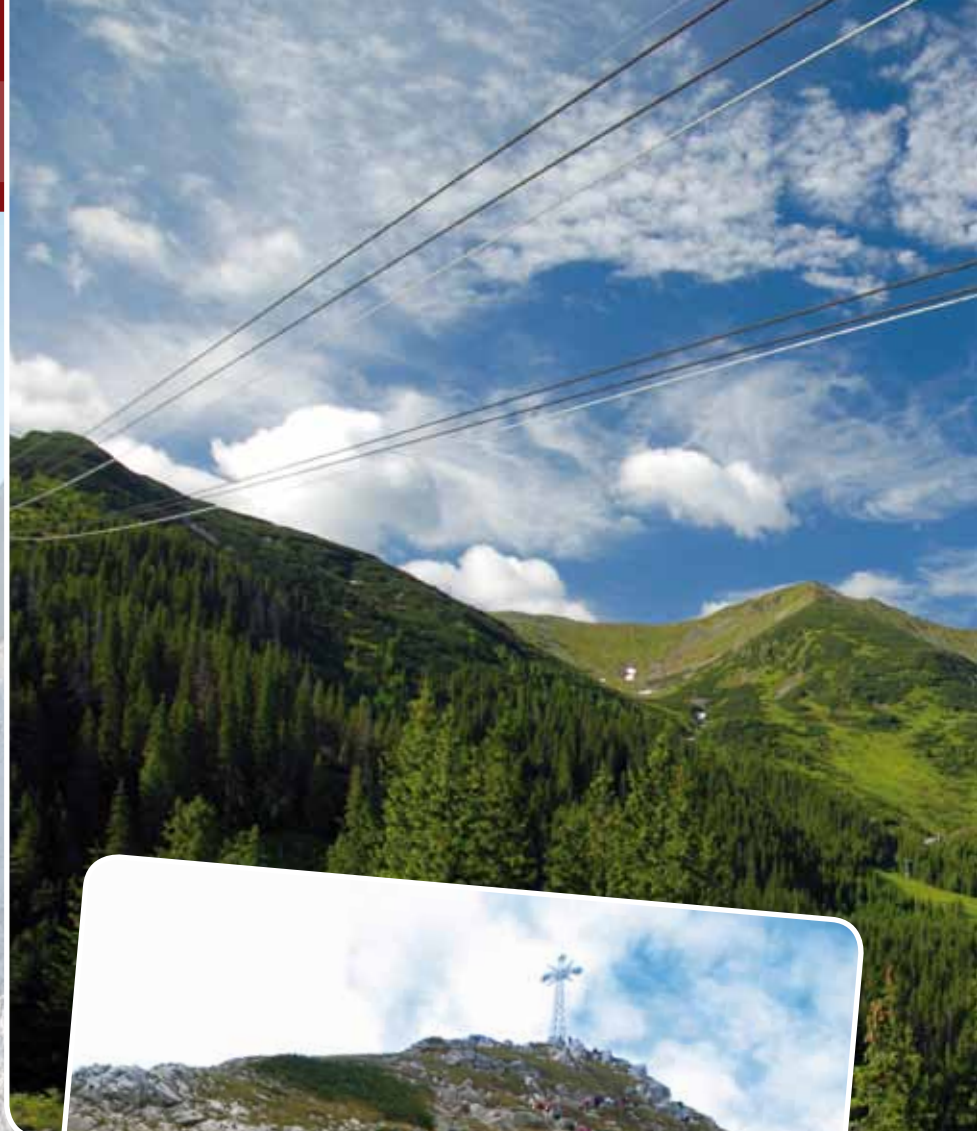


## Najpiękniejsze góry świata

Tatry od lat stanowią turystyczną stolicę Polski. Przyciągają swoją magią i bogatą ofertą turystyczną. Najslawniejsze polskie góry można odwiedzać pod kątem różnych zainteresowań, bawić się i odpoczywać na różne sposoby. To właśnie ta różnorodność stanowi magnes, który pozwala zakochać się w Tatrach na zawsze.

## Szlaki do nieba

Po Tatrach prowadzi turystów gęsta sieć szlaków, ich łączna długość to 245 kilometrów. Wszystkie są oznakowane, każdy jednym z pięciu kolorów: czarnym, czerwonym, zielonym, niebieskim, żółtym. Można po nich spacerować indywidualnie, ale dla grup zorganizowanych powyżej 10 osób potrzebny jest przewodnik posiadający stosowne uprawnienia. Uwaga! W Tatrach kolor szlaku nie określa jego trudności. Opisy szlaków z określeniem czasu przejścia i stopnia trudności danej drogi zamieszczone są w popularnych przewodnikach książkowych. Wybierając się na któryś z górskich szlaków należy więc się w taki przewodnik wyposażać. Wśród dróg tatrzańskich każdy znajdzie coś dla siebie, od tras spa-



## Najkrajšie hory sveta

Tatry sú už roky turistické hlavné mesto Poľska. Prilahujú svojim kúzlom a bohatou turistickou ponukou. Najslávnejšie poľské hory možno navštevovať z hľadiska rôznych záujmov, baviť sa a oddychovať rôznym spôsobom. Práve takáto rozmanitosť tvorí magnet, ktorý umožňuje sa zamilovať do Tatier navždy.





## Cesty do neba

Po Tatrách vedie turistov hustá sieť ciest, ich celková dĺžka je 245 kilometrov. Všetky sú označené, každá jedným z piatich farieb: čiernou, červenou, zelenou, modrou, žltou. Možno sa po nich prechádzať individuálne, no pre organizované skupiny nad 10 osôb je potrebný sprievodca majúci príslušné oprávnenia. Pozor! V Tatrách farba trasy neznamena jej náročnosť. Popisy trás so stanovením doby prechodu a miery náročnosti danej trasy sa nachádzajú v populárnych knižných sprievodcoch. Teda chystajúc sa na niektorú z horských trás sa treba vybaviť takýmto sprievodcom. Medzi tatranskými cestami si každý nájde niečo pre seba, od prechádzkových trás až po vysokohorské. Kým je plánovaná cesta dlhšia a náročnejšia tým musí byť vybavenie turistu lepšie. Vo vyšších oblastiach je nezbytná mapa, turistická obuv, teplý, nepremokavý odev, lekárnica, vrecková lampa. V horských chatách sa možno vždy poradiť u horských sprievodcov a záchrancov. TOPR je jedná z prvých vo svete organizácií horskej záchrannej služby. Vznikla roka 1909.

**Zapamätaj! –Poplašný telefón TOPR: +48 601-100-300**

## Kúzlo turistických chat

Domáce ovzdušie v srdci Tatier? Samozrejme, ide o horské turistické chaty s vôňou teplého čaja a jablkovým zákuskom. Takáto turistická chata sa nájde v každej väčšej tatranskej doline.

cerowych po wysokogórskie. Im planowana droga jest dalsza i trudniejsza tym ekwipunek turysty powinien być lepszy. W wyższych partiach niezbędna jest mapa, turystyczne obuwie, ciepła, nieprzemakalna odzież, apteczka, latarka. W schroniskach górskich można zawsze zasięgnąć rady przewodników i ratowników górskich. TOPR to jedna z pierwszych na świecie organizacji ratownictwa górskiego. Powstała w 1909 roku.

**Zapamiętaj! - Telefon alarmowy TOPR: +48 601-100-300**

## Czar schronisk

Domowa atmosfera w sercu Tatr? Oczywiście, chodzi o górskie schroniska pachnące ciepłą herbatą i szarlotką. Schronisko takie znaleźć można w każdej większej dolinie tatrzańskiej. Kilka z nich to obiekty pamiętające początki turystyki w tatrach np. schronisko nad Morskim Okiem. Inne budowane były tuż po zakończeniu drugiej wojny światowej, często w miejsce starych, które uległy zniszczeniu.

## The World's most beautiful mountains

The Tatras have always been the tourism capital of Poland. Tourists are attracted by the magic of the mountains themselves and the rich variety of activities on offer. These most famous Polish peaks can be enjoyed in a whole number of ways depending on one's field of interest or recreational preferences. This diversity is the magnet which draws people here in the first instance and makes them fall in love with the Tatras forever.

## Trails leading to the heavens...

The Tatra mountains are criss-crossed by a series of tourist trails with a total length of some 245 kilometres. All the trails are clearly marked with one of five colours: black, red, green, blue or yellow. The trails are open to individual walkers, but organized groups of 10 or more require the serv-

czeniu. Wszystkie gościnnie przyjmują turystów, narciarzy i taterników.

## Z lotu ptaka

Budowa kolei na Kasprowy Wierch rozpoczęła się w sierpniu 1935 roku, niespełna siedem miesięcy później słynne srebrne wagoniki ruszyły z Kuźnic do Myślenickich Turni. Było to pierwsze tego typu urządzenie w Polsce, a także w Tatrach. Z Kasprowego rozciąga się piękna panorama a szczyt jest ulubionym miejscem narciarzy, którzy oddają się białemu szaleństwu w obrębie hal Gąsienicowej i Goryczkowej. Gubałówka, Butorowy Wierch, czy Rafaczówka to najładniejsze grzbiety Pasma Gubałowskiego. Na Gubałówkę wiedzie kolej linowo-terenowa wybudowana w 1938r. Rozciąga się stąd niezapomniany widok na panoramę Tatr oraz leżące u ich stóp Zakopane. Grzbietem Pasma Gubałowskiego można spacerem dojść do wyciągu krzesełkowego na Butorowym Wierchu po drodze mijając nowoczesny wyciąg z Polany Szymoszkowej oraz na Rafaczówkę, gdzie działa nowoczesna kolej krzesełkowa kursująca z Harendy.

ices of a qualified mountain Guide. Please note; the colour of the trail is not an indication of the level of difficulty of the walk. All the trails are described in detail – including level of difficulty and time required to complete each section – in the many available guidebooks. It is recommended, therefore, to acquire such a book and map before setting off in to the mountains.

The Tatras offer a range of trails for all ages and abilities. There are gentle walking trails through the valleys and challenging high mountain routes. The longer and more difficult is the planned trip, so the better equipped should be the participants. However, it is essential that anyone planning to hike in the higher regions should always take a good map, strong shoes or boots, warm and waterproof clothing, a first aid kit and a torch. In the mountain shelters it is always possible to ask a mountain guide or member of the mountain rescue for advice. TOPR [the Tatra Mountain Rescue Team] was one of the first organized mountain rescue groups in the World, founded in 1909.

**Remember the TOPR emergency phone number: +48 601 100 300**



Niekoľko z nich sú objekty pamätajúce počiatky turistiky v Tatrách napr. turistická chata nad Morským Okom. Iné sa postavili tesne po ukončení druhej svetovej vojny, často namiesto starých, ktoré boli zničené. Všetky pohostinne vítajú turistov, lyžiarov a horolezcov.



## Tuż pod niebem

Turystyka wysokogórska wymaga profesjonalnego sprzętu i doświadczenia na szlakach. Sama znajomość gór wyuczona z przewodników turystycznych nie wystarczy!

Najpiękniejszą drogą wysokogórską jest Orla Perć, ale to najtrudniejszy szlak w Tatrach, poprowadzony między Zawratem i przełęczą Krzyżne. Dobrą bazą wypadową do przejścia Orlej Perci jest schronisko Murowaniec.



## The magic of the mountain shelters

A warm, homely atmosphere in the heart of the Tatras? It can only mean one thing: the mountain shelters, smelling of hot tea and freshly baked apple cake. There are also shelters in each of the larger Tatra valleys. Some are remnants of the beginnings of tourism in the Tatras, such as the shelter at Morskie Oko lake. Others were built after the Second World War, often on the site of smaller, older buildings which had been damaged. All the shelters offer a warm welcome to tourists, skiers and hikers.

### A bird's eye view

Construction of the cable car to Kasprowy Mount began in August of 1935 and less than seven months later the famous silver wagon left Kuźnice [the base station] for Myśleńskie Turnie [the halfway point]. This was the first such project in Poland.

The cable car provides a magnificent panoramic view of the surrounding mountains, and Kasprowy peak is a favourite with skiers. Two glacial valleys – Gąsienica and Goryczkowa – fall from opposite sides of the peak providing thrilling skiing.

Facing the Tatras is the Gubałówka hill with its famous ridges: Gubałówka, Butorowy Wierch and Rafaczówka. A funicular railway, built in 1938, takes passengers to the peak of Gubałówka. From here is a truly unforgettable panorama of the Tatras and a bird's eye view of the town of Zakopane nestled at the base of the mountains. Walking from the top of the funicular takes one to the Butorowy chair lift passing the ultra-modern ski lift at Szymbark meadow. The opposite direction takes one to Rafaczówka, where another new ski lift rises from Harenda village.

### Just under the sky

Hiking in the highest peaks requires professional equipment and experience. A little knowledge of the trails gleaned from a guidebook may not be enough!

The most spectacular high mountain trail is Orla Perć [Eagle's ridge] which is also the most difficult. It is located between Zawrat and the Krzyżne pass. A good starting point to attempt this route is the Murowaniec mountain shelter.



### Z vtáčej perspektívy

Stavba lanovky na Kasprowy Wierch sa začala v auguste roka 1935, takmer sedem mesiacov neskoršie sa slávne strieborné vozne vydali z Kuźnic do Myśleńskich Turni. Toto bolo prvé tohto typu zariadenie v Poľsku, a tiež v Tatrách. Z Kasprowého sa rozprestiera pekná panoráma a štít je obľúbeným miestom lyžiarov, ktorí sa venujú bielemu šialenstvu v oblasti holi Gąsienicovej a Goryczkovej.

Gubałowka, Butorowy Wierch, alebo Rafaczówka sú najslávnejšie chrbáty Gubałowského Pásmo. Na Gubałowku vedie lanovo-pozemná železnica postavená roka 1938. Rozprestiera sa odtiaľ nezabudnuteľný pohľad na panorámu Tatier a umiestnené na ich úpätí Zakopane. Chrbátom Gubałowského Pásmo možno dojsť ku stoličkovému výťahu na Butorovom Wierchu idúc popri modernému výťahu z Szymbark Polány a na Rafaczówke, kde funguje moderná stoličková železnica jazdiaca z Harendy.

### Tesne pod nebom

Vysokohorská turistika vyžaduje profesionálne vybavenie a skúsenosti na cestách. Samotná znalosť hôr naučená z turistických sprievodcov nestačí!

Najkrajšia vysokohorská cesta je Orla Perć, no je to najnáročnejšia trasa v Tatrách, vedúca medzi Zawratom a horským sedlom Krzyżne. Dobrá východisková základňa na priechod Orlej Perci je turistická chata Murowaniec.

## Tatry na sportowo

Zakopane jest zimową stolicą Polski – o tym wiedzą wszyscy. Region tatrzański i całe Podhale są bez wątpienia kopalnią narciarskich talentów. Tutaj rodzili się najwięksi przedstawiciele tego sportu i rodzą się nadal. A na tatrzańskich stokach wciąż szusują tysiące amatorów białego puchu. Oferta Podhala nie ogranicza się jednak tylko do nart, czy snowboardu. Latem zapraszamy amatorów górskich wędrówek, jazdy rowerem, spływów kajakowych a także wód geotermalnych – wszystkie te atrakcje czekają na turystów u stóp Tatr!

## Narty, czyli miłość górali i ceprów

„Zimowe szaleństwo” przywiódł na Podhale Stanisław Barabasz, który w 1894 roku odbył pierwszą narciarską podróż w Tatry. Szybko się przyjęło. W 1907 roku powstał klub SN PTT a w 1910 roku Zakopiański Oddział Narciarzy. W tym samym roku odbyła się pierwsza poważna impreza, Międzynarodowy Dzień Narciarski i... lawina narciarskich zawodów ruszyła na dobre.

Zakopane trzykrotnie organizowało międzynarodowe mistrzostwa świata federacji narciarskiej FIS: w 1929, 1939 i 1962 roku. Zwłaszcza impreza z 1939 roku wpłynęła na rozwój miasta. Zbudowano m.in. kolejki na Kasprowy Wierch oraz Gubałówkę. Górale zakochali się w nartach i stały się one ich pasją. Sukcesy reprezentantów Polski, pierwszego biało-czerwonego medalisty Igrzysk Olimpijskich, Franciszka Gąsienicy Gronia, czy Stanisława Marusarza tylko wzmacniały ten trend. Nie sposób zapomnieć też o Helenie Marusarzówniej, przedwojennej siedmiokrotnej mistrzyni Polski i Bronku Czechu. Po wojnie sukcesy osiągał: Ryszard Ćwikła, Andrzej Bachleda „Ałuś” czy siostry Dorota i Małgorzata Tlalki.

## Zimowe szaleństwo

Zakopane wraz z okolicami od stu lat uchodzi za centrum narciarskiego sportu w Polsce. Kasprowy Wierch, Nosal czy Gubałówka – to nazwy bliskie każdemu miłośnikowi białego szaleństwa.

W ostatnich latach sporą popularność zdo-



## Sport in the Tatras

As most people know, Zakopane is considered the Winter capital of Poland. The Tatrzański District and in fact the whole of the Podhale region are goldmines of skiing talent. The most famous Polish sportsmen and women were born in this area and the region continues to produce champions. Thousands of amateurs take to the slopes when the snow falls. However, the Podhale region is not only limited to skiing and snowboarding. The Summer months are perfect for hiking, cycling, canoeing or enjoying the natural hot springs – all this awaits tourists at the foot of the Tatras!

## Skiing - loved by locals and visitors alike

‘Winter madness’ was introduced to Podhale by Stanisław Barabasz who made the first skiing expedition through the Tatras in 1894. The sport quickly took off. In 1907 the SN PTT club was formed [skiing section of the Polish Tatra Society]. In 1910 a Zako-

## Tatry na športovo

Zakopane je zimné hlavné mesto Poľska – toto vedia všetci. Tatranský región a celé Podhale sú nepochybne inkubátorom lyžiarskych talentov. Tuná sa rodili najväčší zástupcovia tohto športu a stále sa rodia. A na tatranských svahoch stále jazdia tisíce amatérov bieleho športu. Po nuka Podhala sa však neobmedzuje len na lyže, alebo snowboard. V lete pozývame amatérov horských vandroviek, jazdy na bicykli, kajakových zjazdov a tiež geotermálnych vôd – tieto všetky atrakcie čakajú na turistov na úpäti Tatier!

## Lyže, teda láska horali a ceprav

„Zimné šialenstvo” priviedol na Podhale Stanisław Barabasz, ktorý roka 1894 vykonal prvú lyžiarsku cestu do Tatier. Rýchlo sa toto ujalo. Roka 1907 vznikol klub SN PTT a roka 1910 Zakopanské Oddelenie Lyžiarov. Toho istého roka sa konala prvá vážna akcia, Medzinárodný

był pięknie położony kompleks w Białce Tatrzańskiej, gdzie powstała stacja narciarska z prawdziwego zdarzenia. Sporym zainteresowaniem narciarzy z całej Polski cieszą się też stoki m.in. w Bukowinie Tatrzańskiej, w Małym Cichem oraz na Harendzie. Bogatą ofertę stacji narciarskich uzupełnia popularna Polana Szymoszkowa. Na jednym ze stoków w Witowie swoją szkołę prowadzi najlepsza polska snowboardzistka, Jagna Marczułajtis. Jak widać, podhalańskie stoki są przyjazne wszystkim amatorom jazdy na śniegu.

## Biegi do... nieba

Biegi narciarskie to dyscyplina narciarstwa klasycznego. Najbardziej znaną biegaczką w kraju jest Justyna Kowalczyk, która często trenowała na Podhalu.

Na Podhalu od lat uczęszczane są niemal wszystkie odsłonięte polany i łąki a specjalnie przygotowane trasy znajdują się w rejonie Wielkiej Krokwi, na Antałówce oraz na Równi Krupowej, gdzie co roku odbywa się Narciarski Bieg Sylwestrowy.



Równie dużym zainteresowaniem cieszy się Bieg Gąsieniców, który rozgrywany jest zwykle w lutym pod Reglami.

## Strzelając do celu

Zaczął się w Norwegii, gdzie żołnierze biegali na nartach i ćwiczyli strzelanie. Biathlonowa pasja trafiła też pod Tatry. Kolebką polskiego biathlonu jest Kościelisko. Wychowało się tutaj 38 olimpijczyków. Listę rozpoczął Andrzej Krzeptowski zajmując 13 lokatę w biegu na 50 km w 1928 roku w Saint Moritz. Do grona wybitnych należy zaliczyć Jana Staszela, brązowego medalistę na dystansie 30 km w Falun (1974),

pane Ski Club was founded. That same year saw the first major skiing event – an International Day of Skiing... and there followed an avalanche of further events. Zakopane has hosted international skiing championships as part of the Ski Federation (FIS) on three separate occasions: 1929, 1939 and 1962. The games in 1939 were particularly beneficial for the town. The cable car to Kasprowy and the funicular on Gubałówka were both constructed at this time. Highlanders fell in love with skiing and the sport became a local passion. The success of Polish competitors, such as Franciszek Gąsienica Gron or Stanisław Marusarz who brought home Olympic medals, fuelled this trend. Other famous pre-war skiers were Broniek Czech and Helena Marusarzówna who was seven times Polish champion. More recently other Polish skiers have attained similar successes, including Ryszard Ćwikła, Andrzej 'Ałus' Bachleda and the Tłałki sisters, Dorota and Małgorzata.

## Winter Madness

Zakopane and its environs has been the centre of skiing in Poland for over one hundred years. Kasprowy Wierch, Nosal or Gubałówka [slopes] are names known to all fans of 'Winter madness'.

In recent years, the picturesque skiing complex at Białka Tatrzańska has gained in popularity including the construction of a large modern ski lift. Increasing numbers of skiers from across Poland are ensuring that other slopes are becoming more popular. These include Bukowina, Małe Ciche and Harenda. Near the centre of Zakopane is the popular Szymoszkowa slope and in Witów, the Polish female snowboard champion, Jagna Marczułajtis, runs a ski school. As can be seen, all the slopes in Podhale present an attractive proposition for the amateur skier.

## Running for the sky...

Cross country skiing is one of the classic ski disciplines. The best known cross country skier and current Olympic champion is Justyna Kowalczyk who often trains in the area.

Almost every meadow and open space in

Lyżiarski Deň a... lavína lyžiarskych pretekov sa na dobre spustila.

Zakopane trojnásobne organizovalo medzinárodné svetové majstrovstvá lyžiarskej federácie FIS: roka 1929, 1939 a 1962. Hlavné akcia z roka 1939 ovplyvnila rozvoj mesta. Postavila sa medzi iným lanovka na Kasprowy Wierch a úzkokolejná železnica na Gubaľovku. Gorale sa zamilovali do lyží a tieto sa stali ich vášeňou. Úspechy zástupcov Poľska, prvého bielo-červeného medailistu Olympijských Hier, Franciszka Gąsienicy Gronia, alebo Stanisława Marusarza len zosilňovali tento trend. Nemožno tiež zabudnúť o Helenie Marusarzównej, predvojnovnej sedemnásobnej majsterke Poľska a Bronku Czechu. Po vojne dosahoval úspechy: Ryszard Ćwikła, Andrzej Bachleda „Ałus“ či sestry Dorota a Małgorzata Tłałka.

## Zimné šialenstvo

Zakopane vrátané okolí sa už sto rokov považuje za centrum lyžiarskeho športu v Poľsku. Kasprowy Wierch, Nosal alebo Gubaľovka – sú názvy blízke každému milovníkovi bieleho šialenstva.

V posledných rokoch si dost veľkú popularitu získal pekne umiestnený komplex v Białke Tatrzańskiej, kade vznikla opravdivá lyžiarska stanica. Značným záujmom lyžiarov z celého Poľska sa tiež tešia svahy medzi iným v Bukovine Tatrzańskiej, v Malom Tichom a na Harende. Bohatú ponuku lyžiarskych staníc dopĺňa populárna Polana Szymoszková. Na jednom zo svahov vo Witove svoju školu prevádzkuje najlepšia poľská snowboardzistka, Jagna Marczułajtis. Ako je vidieť, podhalańské svahy sú náklonné všetkým amatérom jazdy na snehu.

## Behy do... neba

Lyžiarske behy je to disciplína klasického lyžiarstva. Najznámejšia bežkyňa doma je Justyna Kowalczyk, ktorá často trénovala na Podhalu.

Na Podhalu sú už roky frekventované takmer všetky odkryté polany a lúky a zvlášť pripravené trasy sa nachádzajú v oblasti Veľkej Krokve, na Antalovke a na Rovine Krupovej, kade sa každý rok koná Lyžiarski Silvestrovský Beh. Rovnako veľkému záujmu sa teší Beh Gąsie-

a także trzykrotną olimpijkę Małgorzatę Ruchałę. Na biathlonowym stadionie w Kościelisku – Kirach odbyły się w 1999 roku Mistrzostwa Świata, a rok później Mistrzostwa Europy Zakopane – Kościelisko. Reprezentacja Polski zdobyła wówczas siedem medali.

## Kultowe skoki

Paradoksalnie skoki narciarskie uprawia tylko kilkudziesięciu mężczyzn w Polsce, ale pociągają one większość kibiców, pretendując do miana narodowego sportu. Pierwszy poważny rekord Polski, autorstwa Stanisława Gąsienicy-Sieczki wyniósł 36 metrów na Wielkiej Krokwi. Przedwojenne zimy to sukcesy Bronisława Czecha i Stanisława Marusarza.

Nieopodal Wielkiej Krokwi stoi „Adaś”, skocznia o punkcie konstrukcyjnym 15 metrów, dedykowana Adamowi Małyszowi. Przed „Orłem z Wisły” triumfy święcił Wojciech Fortuna. Zakopianczyk zdobył w Sapporo w 1872 roku jedyny dotąd „polski” złoty medal na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich. Polacy na dobre jednak zakochali się w skokach narciarskich, gdy królować w Pucharze Świata zaczął Adam Małysz.

## Na jednej desce...

Snowboard to nie tylko sport, ale i styl życia. Fascynuje miliony, daje wolność na stoku.

Powstała w Stanach Zjednoczonych dyscyplina sportu trafiła na Podhale w latach 80. Konserwatywnym góralom trudno było przekonać się do takiej jazdy. Mijały lata, a na Kasprowym Wierchu, Nosalu, czy Gubałówce pojawiało się coraz więcej ludzi

Podhale is criss-crossed by skiers in the Winter. Special cross country trails are laid down near the Ski Jump, on Antałówka hill and on Równie Krupowej where the annual New Year race is held. Also very popular is the 'Gąsienica' race which takes place in February.

## Shooting at the target

Originating in Norway where soldiers on skis practised shooting at targets, the Biathlon is also popular in the Tatras. The centre of Polish biathlon is Kościelisko, which has produced 38 Olympians. The list begins with Andrzej Krzeptowski who was 13th in the 50 km race in St. Moritz in 1928. Also in the hall of fame are Jan Staszal, bronze medallist in the 30 km in Falun in 1974 and three-times Olympic medallist Małgorzata Ruchała. The Biathlon stadium in Kościelisko hosted the Championships in 1999, followed one year later by the European Championships where Poland won seven medals.

## The Jumping Cult

Paradoxically, ski jumping is contested by only a small number of men in Poland but draws the largest crowds, almost making it a pretender for the National sport. The first Polish ski jumping record holder was Stanisław Gąsienica-Sieczki and other pre-war champions were Bronisław Czech and Stanisław Marusarza.

Next to the main ski jump in Zakopane is a smaller jump affectionately known as 'Adaś' dedicated to the Polish champion Adam Małysz. Before this 'Eagle of [the town of] Wisła', the best known Polish competitor was Wojciech Fortuna. Hailing from

niców, który sa rozohráva obyčajne vo februári pod Reglami.

## Strielajú do cieľa

Začalo sa v Nórsku, kade vojaci behali na lyžiach a cvičili strieľanie. Biathlonová vášeň sa tiež dostala pod Tatry. Kolískou poľského biatlonu je Kościelisko. Vychovalo sa tu 38 olympionikov. Na začiatku zoznamu je Andrzej Krzeptowski, ktorý sa umiestnil na 13 mieste v behu na 50 km roka 1928 v Saint Moritz. Do kruhu najlepších patrí Jan Staszal, bronzový medailista vo vzdialenosti 30 km vo Falun (1974), a tiež trojnásobná olympionka Małgorzata Ruchała. Na biathlonovom štadióne v Kościelisku – Kirach sa roka 1999 konali Majstrovstva Sveta, a o rok Majstrovstva Európy Zakopane – Kościelisko. Reprezentácia Poľska vtedy získala sedem medailí.

## Kultové skoky

Paradoxne lyžiarske skoky pestuje len niekoľko desiatok mužov v Poľsku, no tieto priťahujú väčšinu kibicov, pretendujúc do mena národného športu. Prvý vážny rekord Poľska, autorstva Stanisława Gąsienicy-Sieczki činil 36 metrov na Veľkej Krokve. Predvojnové zimy to úspechy Bronisława Czecha a Stanisława Marusarza.

V blízkosti Veľkej Krokvy sa nachádza „Adaś”, lyžiarsky mostík s konštrukčným bodom 15 metrov, venovaný Adamovi Małyszovi. Pred „Orlom z Wisly” bol úspešný Wojciech Fortuna. Zakopanec získal v Sapporo roka 1872 jedinú doteraz „poľskú” zlatú medailu na Zimných Olympij-





na desce. Dziś stoki pełne są luźno ubranych snowboardzistów, a deska stała się pasją zarówno Podhalan, jak i przybyszów, oblegających stoki.

### W jaskini...

Speleologia w Tatrach? Czemu nie. Ale głównie dla przeszkolonych speleologów. Na terenie Tatrzńskiego Parku Narodowego znajduje się ok. 600 jaskiń, ale by do nich wejść potrzebne jest specjalne zezwolenie, które otrzymują tylko członkowie klubów zrzeszonych w Polskim Związku Alpinizmu.

### Moc adrenaliny

Szybkość, wiatr we włosach, adrenalina... Wszystko to można „poczuć” ponad Tatrami, albo u ich stóp. Podhale to aktywny ośrodek paraglidingu zarówno w zimie i lecie. Paralotniarze mogą latać z kilku szczytów: Nosal, Kasprowy Wierch, Gubałówka, Czarna Góra.

Tatry otwarte są też dla miłośników dwóch kółek, a wiedzie przez nie niezliczona ilość szlaków dla cyklistów, niektóre z nich wychodzą z Harendy, gdzie funkcjonuje też trasa downhillowa.. Na amatorów adrenaliny czekają też quady oraz skutery śnieżne.

Zakopane, Fortuna won the gold medal at the 1972 Olympics in Sapporo – Poland's only gold at a Winter Olympics. Poles, however, embraced ski jumping with fervour when Adam Małysz began to reign supreme on the Championship circuit.

### On just one 'ski'...

Snowboarding has evolved from a sport in to a life style. In a similar way to surfing it has fascinated millions giving a feeling of freedom on the slopes.

Popular in the States, this discipline arrived in Podhale in the 1980s. The conservative locals were dubious at first but now, several years later, the slopes of Kasprowy, Nosal or Gubałówka are filled with more and more snowboarders. With its loose clothing and relaxed style, snowboarding has become a passion for locals and tourists alike.

### In caves...

Speleology in the Tatras? Why not. But mainly for qualified researchers. Within the Tatra National Park there are some 600 caves. A handful can be visited but most require a special permit to enter which is only granted to caving clubs registered with the Polish Alpine Society.

### A rush of adrenalin

Speed, wind in your hair and adrenalin... all can be experienced above or below the Tatra mountains. The Podhale region is a popular destination for paragliding both in Summer and Winter. The main peaks for gliding are Nosal, Kasprowy, Gubałówka and Czarna Góra.

Those on two wheels are also catered for with cycle trails. Many of these originate in Harenda where there is also a downhill run. An extra dose of adrenalin can be found on Quad Bikes and Snowmobiles.

ských Hrách. Poliari sa však úplne zamilovali do lyžiarskych skokov, keď začal panovať v Poháre Sveta Adam Małysz.

### Na jednej doske...

Snowboard je nielen šport, no aj životný štýl. Fascinuje milióny, poskytuje slobodu na svahu.

Vzniknutá v Spojených Štátoch športová disciplína sa dostala na Podhale v rokoch 80. Konzervatívnym horalom bolo ťažko privyknuť na takúto jazdu. Míňali sa roky, a na Kasprowom Wierchu, Nosalu, alebo Gubałówke bolo stále viac ľudí na doske. Dnes sú svahy plné voľne oblečených snowboardistov, a doska sa stala vášňou tak Podhalan, ako aj návštevníkov, obliehajúcich svahy.

### V jaskyni...

Speleológia v Tatrách? Prečo nie. No hlavne pre preškolených speleológov. Na území Tatranského Národného Parku sa nachádza cca 600 jaskýň, no aby do nich vojsť je potrebné zvláštne povolenie, ktoré dostanú len členovia klubov združených v Poľskom Zväze Alpinizmu.

### Sila adrenaliny

Rýchlosť, vietor vo vlasoch, adrenalína. Toto všetko možno „pocítiť” nad Tatrami, alebo na ich úpäti. Podhale je aktívne stredisko paraglidingu tak v zime ako aj v lete. Paraletci môžu lietať z niekoľkých štítov: Nosal, Kasprowy Wierch, Gubałówka, Czarna Góra.

Tatry sú tiež otvorené pre milovníkov dvoch kolies, a vedie cez nie nespočetné množstvo trás pre cyklistov, niektoré z nich vychádzajú z Harendy, kde tiež funguje downhillová trasa. Na amatorov adrenaliny čakajú tiež quady a snežné skútry.



## Hucznie, gwarnie i wesoło

Podhale to kraina niepowtarzalna, do której zjeżdżają ludzie z całego świata. A tu czekają na gości liczne imprezy organizowane przez cały rok – podkreślające oryginalność miejscowej kultury i górali, prezentujące efektowne wydarzenia sportowe oraz gwiazdy współczesnej sceny muzycznej. Łączą widowiska promujące kulturę regionalną z sympatyczną formą spędzania wolnego czasu a regionalizm – z dźwiękami klubowej muzyki. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.

## Puchar Świata w Skokach Narciarskich - Zakopane Kultowa impreza

Skoki narciarskie uprawia tylko kilkudziesięciu mężczyzn w Polsce, ale pretendują one do miana narodowego sportu. Nim przyszła era Adama Małysza – orla z Wisły triumfy święcił Wojciech Fortuna. Polacy na dobre zakochali się w skokach narciarskich. Podczas zakopiańskich zawodów u stóp Wielkiej Krokwi potrafi zebrać się kilkadziesiąt tysięcy kibiców.

## Wielka Majówka Tatrzańska Święto dobrej zabawy

Sława „Wielkiej Majówki Tatrzańskiej” roznosi się po całej Polsce, a impreza kusi wieloma atrakcjami. Na scenie oprócz gwiazd muzyki rozrywkowej, jak np. Zakopower, nie może też zabraknąć elementów barwnego folkloru: na Ogólnopolski Festiwal Piosenki Górskiej i Folkowej zjeżdżają zespoły ludowe i folklorystyczne z całego kraju. Wielką popularnością cieszą się też Targi Twórców Ludowych oraz



## Loud and joyful

The Podhale region is a unique location which draws visitors from around the world. And waiting for them here are numerous events throughout the year – presenting original local traditions and customs, or sporting events or even with the stars of the current music scene. These events both promote regional culture and offer a pleasant way to spend free time often accompanied by music. Everyone can find something for themselves here.

## Cup Ski Jumping Competition in Zakopane A cult event

Only a handful of men compete in ski jumping in Poland, but it

## Okázalo, hlučné a veselo

Podhale je neopakovateľná oblasť, do ktorej prichádzajú ľudia z celého sveta. A tu čakajú na hostov viaceré akcie organizované celý rok - zdôrazňujúce pôvodnosť miestnej kultúry a goralov, prezentujúce pôsobivé športové udalosti a hviezdy súčasnej hudobnej scény. Spájajú predstavenia promujúce regionálnu kultúru so sympatickou formou trávenia voľného času a regionalizmus – so zvukmi klubovej hudby. Každý si tu nájde niečo pre seba.

## Pohár Sveta v Skokoch na lyžiach - Zakopane Kultová akcia

Skoky na lyžiach pestuje len niekoľko desiatok mužov v Poľsku, no tieto pretendujú do mena národného športu. Kým nastala doba Adama Małysza - orla





pokazy artystyczne, w których głównymi aktorami są rzemieślnicy – tatrzańscy cieśle i kowale. Podczas Międzynarodowych Targów Kowalstwa Artystycznego kowale z wielu krajów dowodzą, że potrafią być prawdziwymi czarodziejami. A miłośnicy ekstremalnych rozrywek mogą podziwiać kolejne edycje Tatrzańskiego Wyścigu na Rowerach Górskich.

### Tatrzańskie Wici Latem najgoręcej na Podhalu

Tatrzańska Agencja Rozwoju, Promocji i Kultury organizuje co roku na Podhalu Tatrzańskie Wici – najbardziej huczne imprezy góralskie. Jest to cykl plenerowych wydarzeń kulturalnych, odbywających się w okresie wakacyjnym od lipca do września na terenie Gmin Powiatu Tatrzańskiego. Każde z wydarzeń odbywa się w innym miejscu i ma własny, niepowtarzalny charakter. Celem Tatrzańskich Wici jest promocja folkloru, zespołów regionalnych, twórców ludowych, produktów regionalnych, kultywowanie tradycji Podtatrza, a także dostarczenie licznie przebywającym na Podhalu turystom dobrej zabawy i rozrywki. Elementem wspólnym każdej z imprez jest rozpalenie wotry.

### Europejskie Targi Produktów Regionalnych

Ideą Europejskich Targów Produktów Regionalnych jest promocja certyfikowanych produktów regionalnych i ich producentów z kraju oraz zagranicy. W ramach Targów prezentują się twórcy ludowi, producenci oraz artyści, którzy kultywują



has almost become a national sport. Firstly Wojciech Fortuna triumphed for Poland and later came the era of Adam Małysz. Poles became almost obsessed with ski jumping. At the event in Zakopane tens of thousands of fans gather every year at the ski jump.

### The Great Tatra May Weekend A holiday of fun

The fame of the Great Tatra May Weekend echoes throughout Poland and offers many attractions. As well as rock stars such as 'Zakopower' [a band playing rock versions of traditional folk songs] the National Festival of Highland Song and Folklore brings folk groups from the whole country. Also extremely popular is the market of traditional handicrafts and displays by local artists. The 'stars' of these displays are local carpenters and lumberjacks. There is also an International Fair of Artistic Blacksmithing where blacksmiths from several countries weave their magic. For lovers of more extreme entertainment there is the Tatra mountain bike race.

### Tatrzańskie Wici - The call to Arms Summer in Podhale

The Tatra Agency for Development, Promotion and Culture organizes an annual gathering [in medieval times it was literally a call to arms] the largest Highland event. It consists of a cycle of outdoor cultural events from July until September across the region.

Each event has its own individual character. The aim of the 'Wici' is the promotion of folklore, regional folk groups, local craftsmen, local products and the cultivation of traditions from the foot of the Tatras. Of course it also offers a good

z Visly, ceny získaval Wojciech Fortuna. Poliáci sa úplne zamilovali do skokov na lyžiach. Počas zakopanských pretekov na úpäti Veľkej Krokvy sa vie zhromaždiť niekoľko desiatok tisíc kibicov.

### Veľký Tatranský Majáles Sviatok dobrej zábavy

Sláva „Veľkého Tatranského Majálesa“ sa rozširuje po celom Poľsku, a samotná akcia pokúša viacerými atrakciami. Na javisku okrem hviezd zábavnej hudby, ako napr. Zakopower, nesmejú chýbať tiež prvky pestrého folkloru: na Celoštátny Festival Horskej a Folkovej Pesničky prichádzajú ľudové a folkloristické súbory z celej zeme. Veľmi obľúbené je tiež Veľtrh Ľudových Tvorcov a umelecké ukážky, v ktorých sú hlavnými hercami remeselníci – tatranskí tesári a kováči. Počas Medzinárodného Veľtrhu Umeleckého Kováčstva dokazujú kováči z mnohých zemí, že vedia byť opravdivými čarodějmi. A milovníci extrémnych zábav môžu obdivovať ďalšie edície Tatranských Pretekov na Horských Bicykloch.

### Tatranské Ozveny V lete najväčšia horúčava na Podhali

Tatranská Agentúra Rozvoja, Promócie a Kultúry každý rok organizuje na Podhali Tatranské Ozveny – najokázalejšie goralské akcie. Toto je cyklus plenárových kultúrnych podujatí, ktoré sa konajú o prázdninách od júla do septembra na území Obcí Tatranského okresu. Každé podujatie sa koná na inom mieste a má vlastný, neopakovateľný charakter. Cieľom Tatranských Ozvien je promócia folkloru, regionálnych súborov, ľudových tvorcov, regionálnych výrobkov, pestovanie tradícií Podtatranskej oblasti, a tiež poskytnutie viacerým zdržiavajúcim sa na Podhali turistom dobrej zabavy a rozptýlenia. Spo-



tradycję swoich przodków, a ich wyroby mają historycznie udokumentowane pochodzenie. To kilkudniowe wydarzenie pozwala zapoznać się z wyrobami tradycyjnymi oraz dorobkiem kulturalnym krajów europejskich. Wszystkiemu towarzyszą pokazy kulinarne oraz degustacje prezentowanych produktów regionalnych. Przez te kilka dni Powiat Tatrzański oraz miasto Zakopane stają się Europejską Stolicą Produktów Regionalnych. Ważnymi wydarzeniami podczas Targów są „Festiwal Oscypka i Serów Wszelakich” z „Paradą Bacowską” na jego rozpoczęcie oraz „Konkurs na Najlepszy Oscypek”, podczas którego jury bierze pod uwagę nie tylko smak, ale także kształt, kolor i zapach konkursowych serów.

### Sabałowe Bajania Gawędziarze i zbójnicy

„Sabałowe Bajania” to sierpniowa impreza odbywająca się co roku w Bukowinie Tatrzańskiej. Zrodziła się z podhalańskiej tradycji gawędziarstwa oraz umiłowania tańca, śpiewu i muzyki góralskiej. Jest to przede wszystkim „Ogólnopolski Konkurs Gawędziarzy, Instrumentalistów, Śpiewaków, Pytacy i Mowy Starosty Wesołego” odbywający się w Domu Ludowym w Bukowinie Tatrzańskiej. „Sabałowe Bajania” to także Sabałowa Noc, kiedy to zwiększa się grono zbójników tatrzańskich – podczas „Pasowania na zbójnika”.

### Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich o „Złotą ciupagę”

Każdego roku, w drugiej połowie sierpnia Zakopane wypełnia muzyka, taniec i za-



time to the many visiting tourists and most events culminate with a joint sing-song around a campfire.

### European Regional Craft Fair

The idea behind this fair is the promotion of products and craftsmen who carry certification of genuine authenticity. During the fair, crafts, manufacturers and artists who cultivate the traditions of their ancestors can promote their goods. The fair lasts several days and displays traditional crafts from across Europe whose history is well documented. To accompany the fair are exhibitions of food and cooking techniques with, naturally, the opportunity to taste. For those few days, Zakopane becomes the European capital of regional products. An important element of the fair is the ‘Oscypek Festival’ which begins with a ‘shepherds’ parade’ and culminates with the declaration of the ‘Best Oscypek’, judged not only for its taste but also for its shape, colour, texture and aroma.

### ‘Sabałowe Bajania’ Storytelling and Outlaws

‘Sabałowe Bajania’ is an event held in August in Bukowina Tatrzańska. It developed from the traditions of storytelling and a love of dance, song and music. It entails a national contest to find the best storytellers, musicians, singers, and even wed-

ločným prvkom každej akcie je rozpálenie ohniska.

### Európsky Veľtrh Regionálnych Výrobkov

Myšlienkou Európskeho Veľtrhu Regionálnych Výrobkov je promócia certifikovaných regionálnych výrobkov a ich domácich a zahraničných výrobcov. V rámci Veľtrhu sa prezentujú ľudoví tvorcovia, výrobcovia ako aj umelci, ktorí pestujú tradíciu svojich predkov, a ich výrobky majú historicky zdokumentovaný pôvod. Toto niekoľkodňové podujatie umožňuje sa zoznámiť s tradičnými výrobkami a kultúrnym výtvorom európskych zemí. Toto všetko sprevádzajú kulinárne ukážky a degustácie prezentovaných regionálnych produktov. Čez tých niekoľko dní sa Tatranský okres a mesto Zakopane stávajú Európskym hlavným mestom Regionálnych Produktov. Dôležitými podujatiami počas Veľtrhu sú „Festival Oštiepka a Všetelijakých Syrov” s „Bačovskou Parádou” na jeho začatie a „Súťaž na Najlepší Oštiepok”, v priebehu ktorého jury berie v úvahu nielen chuť, no tiež tvar, farbu a vôňu súťažných syrov.

### Sabalové Rozprávania Rozprávači a zbojníci

„Sabalové Rozprávania” je to augustová akcia konajúca sa každý rok v Bukovine Tatranskej. Narodila sa z podhalańskiej tradície rozprávania a obľúbenia góralského tanca, spevu a hudby. Toto je predovšetkým „Celopolská Súťaž Roz-



bawa. Podczas trwania imprezy, w miasteczku festiwalowym znajdującym się na Równi Krupowej przed publicznością tańczą i śpiewają zespoły góralskie z Polski i całego świata. Koncerty odbywają się na festiwalowych scenach, ale także na ulicach Zakopanego. Dużą atrakcją jest zawsze przemarsz zespołów festiwalowych ulicami miasta. Rywalizacja toczy się o Złote, Srebrne i Brązowe Ciupagi w trzech kategoriach – zespołów autentycznych, zespołów stylizowanych i zespołów prezentujących folklor w formie artystycznie opracowanej.

### Międzynarodowe Forum Górskie

Międzynarodowe Forum Górskie to konferencja organizowana w okresie jesiennym. Mająca na celu podsumowanie międzynarodowej działalności branży turystycznej na terenach górskich oraz wszystkich elementów, mających wpływ na jakość usług turystycznych, promocję regionu oraz współpracę podmiotów gospodarczych z samorządami. Spotkanie każdego roku gości wielu znanych i wybitnych specjalistów związanych z turystyką, gospodarką i administracją publiczną, umożliwiając wymianę doświadczeń samorządowców i osób prowadzących działalność gospodarczą.

### Jazz Camping na Kalatówkach Jazzmani i górale

Do „rezerwatu ginącej sztuki” jak niektórzy nazywają słynny, trwający przez kilka październikowych dni „Jazz Camping Kalatówki” ściągają tłumy widzów. Przyciąga ich obecność weteranów polskiego jazzu i coraz większa liczba młodych, dobrze zapowiadających się muzyków wnoszących nowe, niezwykle interesujące interpretacje muzyki jazzowej.

### Poroniańskie lato Piękne warkocz

Co roku w lipcu do Poronina przybywają goście na „Poroniańskie Lato”. Kulminacyjnym punktem tej imprezy jest bardzo widowiskowy konkurs „na najdłuższy warkocz”. Liczy się nie tylko jego długość, ale też wygląd, a uczestniczki

ding dinner speakers. The festival also includes the ‘Sabała Night’ when an unusual ceremony takes place. Young men are “knighted” as Highlanders and their suitability to become a ‘Zbój’ [outlaw] is confirmed.

### International Festival of Highland Folklore For the ‘Golden axe’

Every year in the second half of August Zakopane is filled with music, dance and fun. During the event, a festival village is erected on land in the centre of town where Highland folk groups from around the gather to sing and dance. Concerts are held on the main stage and also on the streets of Zakopane. The main parade through the streets to mark the opening of the festival always proves a great attraction. Groups contest the gold, silver and bronze mountain axe in three separate categories – authentic folk groups, stylized folklore and groups presenting artistic interpretations of traditional folklore.

### International Mountain Forum

This forum takes place in the Autumn. Its aim is to summarize and discuss the tourist industry in mountainous regions. This includes improvements in tourism, promotion of the region and cooperation between business and local authorities. The annual meeting attracts many distinguished guests associated with tourism, business and public administration and provides an opportunity to exchange ideas and experiences.

### Jazz Camping at Kalatówki Jazzmen and Highlanders

The jazz camping festival in October has been called by some the ‘reservation of a dying art’. However large crowds are drawn by the promise of hearing veterans of the Polish jazz scene. The increasing numbers of young fans bodes well for the future of Polish jazz music.



právačov, Inštrumentalistov, Spevákov, Pýtačov a Hovorů Svadobného Starostu” konajúca sa v Ľudovom Dome v Bukovine Tatranskej. „Sabalové Rozprávania” je to tiež Sabalová Noc, keď sa zväčšuje krúžok tatranských zbojníkov – počas „Pasovania na zbojníka”.

### Medzinárodný Festival Folkloru Horských Zemi O „Zlatú valašku”

Každý rok, v druhej polovici augusta Zakopane naplnia hudba, tanec a zábava. Počas trvania akcie, vo festivalovom mestečku, ktoré sa nachádza na Krupovej Rovine, pred publikum tancujú a spievajú goralské súbory z Poľska a z celého sveta. Koncerty sa konajú na festivalových javiskách, no tiež na uliciach Zakopaného. Veľkou atrakciou je vždy prechod festivalových súborov ulicami mesta. Rivalita je o Zlaté, Strieborné a Bronzové Valašky v troch kategóriach – autentických súborov, štylizovaných súborov a súborov prezentujúcich folklor vo forme umelecky spracovanej.

### Medzinárodné Horské Fórum

Medzinárodné Horské Fórum je konferencia organizovaná v jesennom období, s cieľom zhrnutia medzinárodnej činnosti turistického odvetvia v horských oblastiach a všetkých prvkov, ovplyvňujúcich akosť turistických služieb, promóciou regiónu a spoluprácu obchodných subjektov so samosprávami. Je to každoročné stret-

zjeżdżają do Poronina z całego kraju. Stałe punkty programu to także m. in. „pasowanie na prymistę”, będące nobilitacją dla osób zajmujących się muzyką góralską oraz „pasowanie na honielnika”, czyli pomocnika juhasa.

### Konkurs Fotograficzny „Tatrzańska Jesień” Wszystkie kolory gór

Jego celem jest prezentacja piękna gór i tatrzańskich wioszek oraz ich osobliwych walorów krajobrazowych, nie tylko w okresie zimowym i letnim, kiedy to na Podhalę zjeżdża największa ilość gości. Być może niepowtarzalne zdjęcia odzwierciedlające piękno natury zachęcą turystów do przyjazdu w Tatry w okresie jesiennym, kiedy to wspaniała przyroda tatrzańska przybiera różne kolory. Konkurs ma charakter otwarty i z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością.

### Spotkania z Filmem Górskim Na wielkim ekranie

Trudno wyobrazić sobie lepsze miejsce na Spotkania z Filmem Górskim niż Zakopane. Festiwalowe dni, wypadające co roku we wrześniu, wypełnia bogaty program. Nie może też zabraknąć spotkań z reżyserami, wspinaczami, fotografami, aktorami, muzykami, turystami, narciarzami, ratownikami górskimi, jednym słowem – osobowościami nietuzinkowymi, które łączy jedno – góry.

### Kumoterska Gońba Szybko i efektownie

Na terenie Podhala co roku rozgrywana jest „Kumoterska Gońba”, czyli konne wyścigi na śniegu. Na specjalnie przygotowanych polanach zawodnicy rywalizują o puchar i miano najlepszego gazdy podczas cyklu zawodów odbywających się w kilku gminach. Odbywają się trzy konkurencje: wyścigi kumoterek, skiring, ski-skiring. Dodatkowo wybiera się najlepszego konia sezonu. W ski-skiringu jeździec na koniu ciągnie za sobą narciarza, w skiringu narciarz sam powozi koniem. Natomiast wyścigi kumoterek to zawody koni zaprzęgniętych w małe sanki, nazywane właśnie kumoterkami, które kiedyś służyły jako środek transportu.



### Summer in Poronin

Every year in July visitors arrive for the Poronin Summer. The defining moment of this event is the contest for the longest braid. Not only does the winner have to have the longest braid, but the hair is judged on its overall appearance. Eager competitors travel from across Poland. There is also a contest for the best Highland musicians and for the best shepherd boy.

### ‘Tatra Autumn’ Photography Competition All the colours of the mountains

This contest aims to present the beauty of the mountains and the surrounding villages not only in the Summer or Winter when most tourists experience them. Perhaps photographs which capture the natural beauty of the Tatras will encourage more people to visit in the Autumn. This is, after all, when the countryside explodes with colour. The competition is open and is growing in popularity year by year.

### Mountain Film Festival On the big screen

What better place for a film festival specializing in mountaineering films than Zakopane. The festival takes place in September and has a wide-ranging programme. There are also meetings with

nutie hostov viacerých známych a neobčajných odborníkov spojených s turistíkou, hospodárstvom a verejnou správou, umožňujúc výmenu skúseností pracovníkov samosprávy a podnikajúcich osôb.

### Jazz Camping na Kalatovkách Jazzmani a horali

Do „rezervácii hynúceho umenia” ako niektorí nazývajú slávny, trvajúci niekoľko októbrových dní „Jazz Camping Kalatovky” prichádzajú zástupy divákov. Príťahuje ich prítomnosť veteránov poľského jazzu a stále väčší počet mladých, nádejných hudobníkov prinášajúcich nové, neobčajne zaujímavé interpretácie jazzovej hudby.

### Poronianské leto Pekné vrkoče

Každý rok v júli prichádzajú do Poronina návštevníci na „Poronianské Leto”. Kulmináčnym bodom tejto akcie je veľmi zaujímavá súťaž „na najdlhší vrkoč”. V úvahu prichádza nielen jeho dĺžka, no tiež vzhľad, a účastníčky prichádzajú do Poronina z celej zeme. Pevným bodom programu je tiež medzi iným. „pasovanie na primáša”, ktoré je nobilitáciou pre osoby zaoberajúce sa goralskou hudbou a „pasovanie na honielnika”, teda pomocníka valacha.

### Fotografická Súťaž „Tatrská Jesen” Všetky farby hôr

Jeho cieľom je prezentácia krásy hôr a tatranských dedín ako aj ich zvláštnych krajinných hodnôt, nielen v zimnom a letnom období, keď na Podhalę prichádza najväčší počet hostov. Azda neopakovateľné snímky odzrkadľujúce krásu prírody povzbudia turistov k príchodu do Tatier v jesennom období, keď si nádherná tatranská príroda oblieka rôzne farby. Súťaž je otvorená a z roka na rok je stále obľúbenejšia.

### Stretnutia s Horským Filmom Na veľkej obrazovke

Ťažko si predstaviť lepšie miesto pre Stretnutia s Horským Filmom ako Zako-

film directors, climbers, photographers, actors, musicians, tourists, skiers, members of the mountain rescue team – in other words anyone and everyone with a love of mountains.

### Highland Parade Fast and furious

Every year there are a series of horse races in the snow in Podhale. On specially prepared tracks competitors battle for the winner's cup and the title of 'Best in Podhale'. Contests are held in several districts. There are three basic types of race and a contest for the best horse. The three categories are as follows: in the first, a horse and rider tow a second competitor on skis. In the second, a skier holds the reins of a horse and is pulled along controlling the horse himself. The third race is a sleigh race where horses pull a small sleigh and driver. These were once a common form of transport in Winter.

pane. Festivalové dni, pripadajúce každý rok v septembri, majú bohatý program. Nesmú tiež chýbať stretnutia s režisérmi, horolezcami, fotografmi, hercami, hudobníkmi, turistami, lyžiarmi, horskými záchrancami, slovom – neobyčajnými osobnosťami, ktoré spája jedno – hory.

### Gazdovská Paráda Rýchlo a účinne

Na území Podhala sa každý rok rozohráva „Kmotrovská Honba“, teda jazdecké preteky na snehu. Na zvlášť pripravených polanách súťažia pretekári o pohár a meno najlepšieho gazdu počas cyklu pretekov, ktoré sa konajú v niekoľkých obciach. Konajú sa tri súťaže: preteky kmotroviek, skiring, ski-skiring. Okrem toho sa volí najlepší kôň sezóny. V ski-skiringu jazdec na koni tiahne za sebou lyžiara, v skiringu lyžiar sám furmaní. Naproti tomu preteky kmotroviek sú preteky koní zapriahnutých do malých saní, ktoré sa práve nazývajú kmotrovky, a ktoré kedysi slúžili ako dopravný prostriedok.



## Prosto, ale smacznie!

Mówi się, że góralskie dania są jak góralski charakter – wyraziste i ostre. I choć regionalna kuchnia góralska nie należy do najbardziej wykwintnych, to urzeka nas swoim doskonałym smakiem i prostotą.

Kuchnia góralska staje się coraz bardziej popularna i modna. Warto spróbować kwaśnicy (tatrzańskiego kapuśniaku), która do dziś przyciąga rzesze turystów do góralskich chat, czy też żurku na żentycy (serwatce z owczego mleka). Dawniej chleb zastępowały moskole, czyli placki z ziemniaków i mąki pieczone na blasze, dziś podawane z różnymi dodatkami – masłem czosnkowym, bryndzą czy oscypkiem, stanowią prawdziwy rarytas kuchni Podhala. Nieodłącznym jej elementem jest także baranina, przyrządzana w licznych restauracjach na rozmaite sposoby, czy hałuski (kluski kładzione) podawane np. z bryndzą. Pobliskie potoki dostarczają dorodnych pstrągów, które także są wdzięcznym tematem kulinarnych przygód. Nie do przecenienia jest wartość podhalańskich serów produkowanych głównie z owczego mleka. Oscypek, czyli twardy, wędzony, owczy ser, w przeszłości używany był jako środek płatniczy, obecnie jest produktem regionalnym znanym prawie na całym świecie. Koniecznie trzeba też spróbować bundzu (białego, owczego sera) oraz bryndzy o niepowtarzalnym aromacie. Wszystkie te sery, dzięki unikalnemu smakowi, można jeść nieprzetworzone, lub wykorzystać jako dodatek do sałatek czy innych wyszukanych potraw.

### Oscypek Kulinarny symbol Podhala

Trudno wyobrazić sobie kuchnię góralską bez produktów powstałych z owczego mleka. Koniecznie trzeba spróbować oscypka, bundzu oraz bryndzy. Oscypek, który w przeszłości używany był jako środek płatniczy, obecnie jest jednym z najważniejszych produktów turystycznych sławiących region poza granicami kraju. Sposób jego wyrobu jest przekazywany z pokolenia na pokolenie i stanowi ro-



## Simple but tasty!

Some say that Highland cuisine is similar to the Highland character – distinct and sharp. Despite not being particularly refined cooking it manages to satisfy due to its wonderful taste and simple nature. Highland cooking is becoming ever more popular and fashionable. Worth trying is sour cabbage soup which still lures tourists to local inns and restaurants; or 'żurek' a sour rye soup often served with sheep milk whey. In the past, in the absence of bread, potato cakes fried on a metal tray were eaten. These 'moskole' are today a staple of Highland cooking and served with various toppings; usually garlic butter but also locally produced cheese.

## Jednoducho, no chutne!

Hovorí sa, že goralské jedla sú ako horalská povaha – výrazné a ostré. A aj keď nie je regionálna horalská kuchyňa najelegantnejšia, čaruje nás svojou skvelou chuťou a jednoduchosťou. Horalská kuchyňa je stále viac obľúbená a módna. Hodno ochutnať kapustnicu (tatranská polievka z kyslej kapusty), ktorá dodnes priťahuje hromady turistov do goralských chalúp, alebo kyslú polievku z chlebovej kysliny na žinčici (srvátke z ovčieho mlieka). Dávnejšie nahradzovali chlieb moskole, teda placky zo zemiakov a múky pečené na plechu, dnes servírované s rôznymi prísadami – cesnakovým maslom, bryndzou alebo oštiepkom, tvoria skutočnú raritu kuchyni Podhala. Ne-



dzinną tajemnicę. Oscypek powinien mieć kolor słonkowy, zwartą strukturę, słonawy smak i kształt wrzeciona. Można go jeść na surowo bądź podpiec w piekarniku z boczkiem lub szynką, a nawet grillować. W każdej postaci smakuje wyśmienicie!

### Oscypek Tak powstaje oscypek

Prawdziwego oscypka w domu zrobić się nie da. By wiedzieć jak smakuje, trzeba go kupić od górali, najlepiej w sprawdzonych bacówce. Po ścięciu się mleka, ser zbiera się w jeden bundz. Baca nakłada go po kawaleczku do przygotowanego wcześniej cerpoka (specjalnego naczynia), w którym wyciska serwatkę, a jednocześnie odmierza potrzebną ilość sera do jego wyrobu.

Gdy ser jest dostatecznie wygnieciony, baca formuje go w kulę i wkłada do gorącej wody. Po sparzeniu (od 5 do 10 minut) wyjmuje ją i wygniata z niej w dalszym ciągu serwatkę, parząc aby ser nie wystygł. Gdy ser jest dostatecznie twardy, przekłwa kulę cienkim drutem i nadal wygniata serwatkę, która spływa ze środka po drucie. Wygniatając nadaje kuli kształt owalny oraz zakłada na środkach sera obrączkowatą, dwudzielną formkę, a wystające końce sera formuje w stożki. Gdy końce są już uformowane, wyjmuje drut. Gotowy, z odciśniętym wzorem oscypek jeszcze raz jest parzony, a potem płukany w zimnej wodzie. Po zrobieniu porcji oscypków układa się je w specjalnym żłobie z rosołem (tj. silnie przesyconym roztworze soli kuchennej), gdzie leży około doby. Sól wyciąga z sera wodę. Po zasoleniu serki układane są pod dachem szałas, gdzie wędzą się w dymie ogniska. Oscypek musi być wędzony od 3 dni do dwóch tygodni.

### Serowa konkurencja

Bundz to rodzaj twarogu o bardzo łagodnym smaku. Sera się nie soli i nie wędzi.

Another important element of this cuisine is mutton. Every local restaurant serves this meat in a range of ways. 'Hałuski' a kind of dumpling are very popular and the mountain streams provide fresh trout.

As mentioned, local cheese made mainly of sheep's milk is the mainstay of Highland food culture. 'Oscypek' the ubiquitous hard smoked cheese was once even used as currency. Today this cheese is a product known in many places around the globe. Worth trying is also 'bundz' a white sheep's milk cheese or 'bryndza' with its potent aroma. All these cheeses can be consumed alone or added to salads and other dishes.

### Oscypek Culinary symbol of Podhale

It is difficult to imagine the Highland kitchen without the various products derived from sheep's milk. Oscypek, bundz and bryndza should be tasted by all visitors to the region. At present oscypek is one of the most important products exported and is a recognizable symbol of this region abroad. The method of production is passed from generation to generation and is often a family secret. It should be straw-coloured with a solid, even structure, salty taste and regular shape. As well as being eaten in its natural state, oscypek can also be baked or pan-fried with bacon or ham, or even grilled. In every form it tastes delicious!

### Oscypek The history of a cheese

It is virtually impossible to make a good oscypek at home. To taste the real thing it is necessary to purchase one from 'góral' Highlander, if possible from a trusted shepherd. When the milk has fermented its coagulates in to a curd.

odlucitelným jej prvkom je tiež baranina, pripravovaná vo viacerých reštauráciach rozmanitým spôsobom, alebo halušky servírované napr. s bryndzou. Neďaleké potoky poskytujú statné pstruhy, ktoré sú tiež vďačnou témou kulinárnych dobrodružstiev. Nepreceniteľná je hodnota podhalanských syrov vyrábaných hlavne z ovčieho mlieka. Oštiepok, teda tvrdý, údený, ovčí syr, sa v minulosti používal ako platobný prostriedok, v súčasnosti je to regionálny produkt známy takmer v celom svete. Nutno tiež treba ochutnať bundzu (ovčieho tvarohu) a bryndze s neopakovateľnou vôňou. Tieto všetky syry, vďaka unikátnej chuti, sa môžu jesť bez spracovania, alebo využiť ako prísadu ku šalátom alebo iným výborným jedlom.

### Oštiepok Kulinárny symbol Podhala

Ťažko si predstaviť goralskú kuchyňu bez produktov vzniknutých z ovčieho mlieka. Nutno treba ochutnať oštiepok, bundz a bryndzu. Oštiepok, ktorý sa v minulosti používal ako platobný prostriedok, je v súčasnosti jedným z najdôležitejších turistických produktov sláviacich región v zahraničí. Spôsob jeho výroby sa poukazuje z pokolenia na pokolenie a tvorí rodinné tajomstvo. Oštiepok musí mať slamovú farbu, kompaktnú štruktúru, trochu slanú chuť a tvar vretena. Môže sa jesť surový alebo ho možno pripiečiť v rúre z bôčikom alebo šunkou, a dokonca grilovať. Vždy chuti znamenite!

Przeznacza się go do spożycia na świeżo; służy też do wyrobu bryndzy. Jego walory smakowe nie są stałe. Najsmaczniejszy jest bundz z wiosennego wypasu owiec, z maja, ma nawet swoją zwyczajową nazwę: bundz majowy.

Żentyca to napój otrzymywany przy wyrabianiu oscypków i bundzu. Pita przede wszystkim na halach, mocno schłodzona i świeża (słodka) lub skwaszona po kilku dniach.

## Bryndza unijna

Innym serem wytwarzanym w górach jest bryndza. W przeciwieństwie do oscypka jest miękka i często robi się ją z mieszanki sera owczego i krowiego. 11 czerwca 2007 r. bryndza Podhalańska została wpisana na listę unijnych produktów regionalnych, a co za tym idzie,



This is placed in a special receptacle where the whey is squeezed out and the cheese is divided into portions.

The squeezed cheese is then formed by hand into balls and submerged in boiling water for 5 to 10 minutes. It is removed and more whey is squeezed out while the cheese is still warm. As the cheese hardens, it is pierced with a wire to remove any further whey, which flows from the centre of the cheese down the wire. The cheese is shaped into a rough oval and placed in a two-part wooden form. The wooden form is usually carved on the inside, leaving a pattern on the hardened cheese. On removal the cheese is once again blanched and then rinsed in cold water. The cheeses are then left to soak in a barrel of brine for a day, where the salt draws water from the cheese. Finally the cheeses are strung up under the eaves in a wooden hut where they are smoked over an open fire for anything from 3 days to two weeks.

## Other cheese competitors

Bundz is white cheese curd with a very delicate taste. It is neither salted nor smoked. It can be eaten fresh or used to make bryndza. It varies in taste – with the best bundz said to come from sheep grazing in the Spring, the so-called 'May' bundz.

Żentyca is the whey produced in the making of oscypek. It is drunk mainly in the pastures, fresh but cooled or sour a few days later.

## Oštiepok Takto vzniká oštiepok

Opravdivý oštiepok sa nedá urobiť doma. Aby vedieť ako chutí, treba si ho kúpiť od horalov, najlepšie v overenom salaši. Po zrazení sa mlieka, syr sa zbiera v jeden bundz. Bača nakladá ho po kúskoch do už pripraveného cerpoka (zvláštnej nádoby), v ktorom vytláča srvátku, a zároveň odmeriava potrebné množstvo syra na jeho výrobu.

Keď je syr dostatočne vytlačený, bača ho tvaruje do guľi a vkladá do horúcej vody. Po oparení (5 až 10 minút) ju vyberie a ďalej z nej vytláča srvátku, pričom aby syr nevychladol. Keď je syr dostatočne tvrdý, prepichne guľu tenkým drôtom a stále vytláča srvátku, ktorá vyteká zvnútra po drôte. Pri vytláčaní formuje guľu do oválneho tvaru a nasadzuje v strede syra obrúčkovitú, dvojdielnu formičku, a vyčnievajúce konce syra formuje do kuželov. Keď sú konce už sformované, vyberie drôt. Hotový, s vyrazeným vzorom oštiepok sa opäť sparí, a potom vypláchne v studenej vode. Po urobení porcii oštiepkov sa tieto uložia v zvláštnom žľabe s polievkou (tj. silno presýteným roztokom kuchynskej soli), a ležia tam cca deň a noc. Soľ vyťahuje zo syra vodu. Po nasolení sa syrčky ukladajú pod strechou salaša, a údia sa v dyme ohniska. Oštiepok sa musí údiť od 3 dní do dvoch týždňov.

## Syrová konkurencia

Bundz je druh tvarohu veľmi jemnej chuti. Syr sa nesolí a neúdi. určuje sa na zjedenie v čerstvom stave; tiež slúži na výrobu bryndze. Jeho chuťové hodnoty nie sú stále rovnaké. Najchutnejší je bundz z jarnej pastvy oviec, z mája, dokonca má svoj zvykový názov: bundz májový. Žinčica je nápoj, ktorý sa získava pri výrobe oštiepkov a bundzu. Pije sa predovšetkým na halách, silno schladenú a čerstvú (sladkú) alebo kyslú po niekoľkých dňoch.

## Bryndza unijná

Iným syrom, ktorý sa vyrába v horských oblastiach je bryndza. Odlišne od oštiepka je mäkká a často sa robí zo zmesi ovčieho a kravského syra. 11. júna 2007 bola bryndza Podhalańska zapísaná do zo-



stała się oficjalnie chronionym i zastrzeżonym wyrobem. Oryginalną bryndzę będzie można rozpoznać po opakowaniu, na którym znajdą się odpowiednie informacje jak np. logo i napis „Chroniona nazwa pochodzenia”, numer kodu producenta, czy miejsca powstania.

### Redykołki

Z resztek sera, którego nie starcza już na zrobienie oscypeka, wyrabiane są małe serki tzw. redykołki o różnych kształtach (np. kaczkę, jelenia, owcy, parzenicy, serca). Redykołki są rozdawane przez babcę znajomym jako upominki podczas jesiennej redydy.

### Pyszna jagnięcina

Podstawą mięsnego góralskiego pożywienia jest oczywiście mięso owiec. Najczęściej występuje w postaci pieczonej baraniny, baranich kotletów, czy doskonałego udźca baraniego. Niepowtarzalny smak, którego tajemnica tkwi w specjalnym peklowaniu mięsa, mają góralskie wędliny.



Bryndza is another cheese produced in the mountains. Unlike oscypek it is a soft cheese often made from a combination of sheep and cows' milk. On June 11th 2007, Podhale bryndza was registered on the EU list of regional products making it an official patented product. Bryndza can be recognized by its packaging which should carry the words 'protected designation of origin' together with information as to the name and location of its producer.

### Redykołki

Cheese which is left over during the making of oscypek is made in to smaller versions in a variety of shapes called redykołki. These are often distributed by the shepherd to friends and family during the Autumnal sheep trailing when the animals return from mountain pastures.

### Tasty mutton

The main Highland meat dish is of course the meat of the sheep. It is usually served as roasted mutton, as chops, goulash or on the leg. Highland cold cuts and sausages also have a unique taste thanks to curing in a special marinade.

znamu unijných regionálnych výrobkov, a takto sa stála oficiálne chráneným a vyhradeným výrobkom. Originálna bryndza sa rozozná po obale, na ktorom sa budú nachádzať príslušné informácie ako napr. logo a nápis „Chránený názov pôvodu“, číslo kódu výrobcu, alebo miesta vzniku.

### Redykolky

Zo zvyškov syra, ktorého už nestačí na vykonanie oštiepka, sa zhotovujú malé syrčky tzv. redykolky rôznych tvarov (napr. kačica, jelen, ovca, parenica, srdce). Redykolky bača rozdáva známym ako darčeky počas jesenného redydy.

### Skvelá jahňacina

Základom mäsitých goralských jedál je samozrejme mäso oviec. Najčastejšie sa vyskytuje v podobe pečenej baraniny, baraních rezňov, alebo skvelého baranieho stehna. Neopakovateľná chuť, ktorej tajomstvo je v zvláštnom nakladaní mäsa do soli, majú goralské údeniny.



## Przyroda

Tatry to najwyższy masyw górski Karpat Zachodnich i zarazem najwyższe góry w Polsce. Całkowita powierzchnia Tatr to ok. 750 km<sup>2</sup>.

W granicach naszego kraju znajduje się 1/5 ich powierzchni, to jest ok. 174 km<sup>2</sup>. O wyjątkowości Tatr decyduje nie tylko ich wysokość, ale także niezwykle urozmaicona budowa geologiczna i rzeźba terenu oraz walory przyrodnicze. Mimo „alpejskiego” charakteru Tatry są stosunkowo łatwo dostępne. Dla wielu miłośników tatrzańskiej turystyki to najpiękniejsze góry świata.

## Wysokie i Zachodnie

Tatry, ze względu na ich budowę geologiczną, podzielone są na trzy części: Bielskie, Wysokie i Zachodnie. W granicach Polski znajduje się jednak tylko część Tatr Zachodnich i Wysokich. Tatry Zachodnie zbudowane są przede wszystkim ze skał osadowych. Tatry Wysokie to skały twarde, krystaliczne (głównie granitoidy). Te różnice w budowie geologicznej rzucają nie tylko na charakter krajobrazu, ale i na szatę roślinną. Już w XIX wieku podejmowano próby ochrony tego wyjątkowego terenu. W 1885 roku powstało Towarzystwo Tatrzańskie, które organizowało m.in. badania naukowe. W 1889 r. hr. Władysław Zamoyski zakupił dobra zakopiańskie wraz z tatrzańskimi lasami (ok. 8 tys. ha), które w okresie międzywojennym ofiarował polskiemu społeczeństwu jako załączek Parku Narodowego. Po wojnie państwo polskie wykupiło część Tatr od drobnych właścicieli ziemskich (obecnie 87% powierzchni Parku jest własnością Skarbu Państwa) i w 1954 r. powołano do życia Tatrzański Park Narodowy. Dziś cały teren Tatr jest chroniony.

## Spacerowe dolinki

Północne przedgórze Tatr określane jest mianem Regli. To pas szczytów nie przekraczających 1500 m n.p.m. w większości porośnięty lasem. Łagodne wzniesienia i kilkanaście niewielkich reglowych dolinek stanowią idealne miejsce do upra-



## Nature

The Tatras are the largest Massif in the western Carpathians and the highest mountains in Poland. The entire range covers an area of approximately 750 sq. km. About one fifth (174 sq.km.) are within Poland itself.

What makes the Tatras so unique is not their height but the rich geology of the area, the magnificent carved landscape and the natural beauty. Despite their 'Alpine' character, the Tatras are relatively accessible. For many lovers of tourism in the Tatras they are simply the most beautiful mountains in the World.

## High and West

Due to their geological make-up, the mountains are divided in to three areas: 'Bielskie', the 'High' Tatras and the 'West-

## Príroda

Tatry je to najvyšší horský masív Západných Karpát a súčasne najvyššie hory v Poľsku. Celková plocha Tatier je cca 750 km<sup>2</sup>.

V hraniciach našej zeme sa nachádza 1/5 ich plochy, to je cca 174 km<sup>2</sup>. O výnimočnosti Tatier rozhoduje nielen ich výška, no tiež neobyčajne pestrá geologická stavba a konfigurácia terénu ako aj prírodné hodnoty. Napriek „alpinskej” povahe sú Tatry pomerne ľahko dostupné. Pre viacerých milovníkov tatranskej turistiky toto sú najkrajšie hory sveta.

## Vysoké a Západné

Tatry, s ohľadom na ich geologickú stavbu, sa delia na tri časti: Bielske, Vysoké a Západné. V hraniciach Poľska

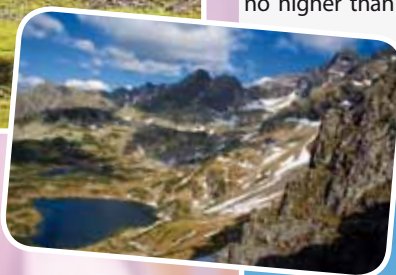


ern' Tatras. Only the High and Western Tatras lie within Polish borders. The Western Tatras are mainly sedimentary rock. The High Tatras are hard crystallized rock, mainly granite. This difference not only shapes the landscape but influences the flora.

As early as the 19th century, attempts were made to protect this unique terrain. In 1885 the Tatra Society was formed which carried out scientific observations amongst other things. In 1889, Count Władysław Zamoyski purchased land and forests covering nearly 20 thousand acres which he presented to the Polish people between the war years as the basis for a national park. After the war, the Nation purchased part of the Tatras from several individual landowners (today, the Treasury owns 87% of the parkland) and in 1954 the Tatra National Park came in to being. Today the whole of the Tatra mountains is a conservation area.

### A walk in the valley

The northern edge of the Tatras is known as 'Regle'. This is a series of ridges no higher than 1500m mainly covered in forest. The gentle slopes and numerous valleys form an



wiania turystyki dla tych, którzy nie mają ambicji wysokogórskich. Dolinki zbudowane z wapieni i dolomitów, zachwycające iglicami i skalnymi bramkami najpiękniej prezentują się jesienią, kiedy zaczynają się złocić liście drzew. Za najpopularniejsze uchodzą doliny Strążyska i Białego. Warto jednak odwiedzić także pozostałe np. Lejową czy Za Bramką. Dotrzeć do nich można „Drogą pod Reglami” – popularnym szlakiem spacerowym wiodącym z górnej części Zakopanego od Wielkiej Krokwi lub od ul. Strążyskiej.

### Doliny Jeziora i jaskinie

W okresie plejstocenu działalność lodowca spowodowała w Tatrach poszerzenie i pogłębienie dawnych dolin rzecznych,

sa však nachádza len časť Západných a Vysokých Tatier. Západné Tatry sú postavené predovšetkým z usadeninových skál. Vysoké Tatry sú tvrdé skaly, kryštalické (hlavne granitoidy). Tieto rozdiely v geologickej stavbe ovplyvňujú nielen charakter krajiny, no tiež rastlinstvo. Už v XIX.storočí boli pokusy o ochranu tejto výnimočnej oblasti. Roka 1885 vznikol Tatranský spolok, ktorý organizoval medzi iným vedecký výskum. Roka 1889 hr. Władysław Zamoyski kúpil zakopanské pozemky spolu s tatranskými lesmi (cca 8 tis. ha), ktoré v medzivojnovom období venoval poľskej verejnosti ako zárodok Národného Parku. Po vojne poľský štát vykúpil časť Tatier od drobných zemských majiteľov (v súčasnosti je 87% plochy Parku vo vlastníctve Štátnej pokladnici) a roka 1954 bol zriadený Tatranský Národný Park. Dnes je celá oblasť Tatier chránená.

### Prechádzkové dolinky

Severné predhorie Tatier sa menuje Regle (Horský les). Je to pásmo štítov nepresahujúcich 1500 m n.v. vo väčšine zarastené lesom. Mierne pahorky a viac ako desať malých reglových doliniek tvoria ideálne miesto na pestovanie turistiky pre tých, ktorí nemajú





nadając im charakterystyczny „U” kształt-ny wygląd. Wyprawa do którejś z wielkich tatrzańskich dolin stanowi stały punkt pobytu w Zakopanem. W Tatrach Zachodnich niezwykle popularna jest największa z nich (35 km<sup>2</sup> powierzchni i 10 km długości) Dolina Chochołowska słynąca z kwitnących tam na wiosnę krokusów. Turyści chętnie odwiedzają także Dolinę Kościeliską, w której znajduje się tu kilka popularnych jaskiń, m.in. Mroźna, Mylna, Raptawicka czy Smocza Jama. Połodowcowe kotły dolin w Tatrach Wysokich wypełniają urokliwe górskie jeziora, które często są celem wycieczek. Najpopularniejsze z nich to położone w Dol. Rybiego Potoku Morskie Oko. Celem licznych wycieczek jest też słynna Dolina Pięciu Stawów Polskich, w której znajduje się kilka połodowcowych jezior z największym Wielkim Stawem Polskim na czele.

## Turnie i przepaście

Nagie skały Tatr Wysokich o poszarpanych konturach widoczne są wyraźnie ponad górną granicą lasów i doskonale z nią kontrastują. Wydają się niedostępne, ale na wiele wierzchołków poprowadzono szlaki turystyczne ubezpieczone klamrami i łańcuchami. Celem wysokogórskich wycieczek są więc Rysy, Świnica czy Kościelec a najwytrwalsi turyści przemierzają słynną Orlą Perć, najtrudniejszy szlak turystyczny w Tatrach.

## Stoneczne hale i szczyty

Hale i łąki Tatr Zachodnich powszechnie wykorzystywano w przeszłości jako

ideal location for walking and exploring for those who do not wish to tackle the higher peaks. The limestone valleys are very striking with needle-like formations and natural stone gateways. They are particularly attractive in Autumn when the leaves are turning a golden brown. The most popular valleys are Strążyska and Białego.

It is worth, however, visiting the other valleys such as Lejowa or Za Bramką. They can be reached by following ‘Droga pod Reglami’ [lit. ‘the road under Regle’] the popular walking trail which traces the northern edge of Zakopane starting from the ski jump or Strążyska street.

## Valleys Lakes and caves

During the Pleistocene era, ice widened and deepened river valleys creating the characteristic U-shaped glacial valleys we can see today. A trip to any of these large Tatra valleys is a must for any visitor to Zakopane. Perhaps the most popular is also the largest. Chochołowska valley in the western Tatras is 10 km long and covers some 35 sq.km. Chochołowska is also famous for its carpet of crocuses which bloom in the Spring. Also popular with tourists is Kościeliska valley which contains several interesting caves such as; Mroźna [frosty, or ice cave], Mylna, Raptawicka or Smocza Jama [dragon’s lair]. In the high Tatras, cirques – the caul-

highokohorské ambície. Dolinky postavené z vápnikov a dolomitov, okúzľujúce ihlicami a skalnými bránkami sa najkrajšie ukazujú na jeseň, keď sa začínajú zlátiť listy stromov. Za najobľúbenejšie sa považujú doliny Strážyska a Białego. Oplatí sa však tiež navštíviť iné napr. Lejowa alebo Za Bramką. Možno sa ku nim dostať „Cestou pod Reglami” – populárnou prechádzkovou traťou ktorá vedie z hornej časti Zakopaného od Veľkej Krokvy alebo od ul. Strážyskej.

## Doliny Jazera a jaskyne

V dobe pleistocénu spôsobila činnosť ľadovca v Tatrách rozšírenie sa a prehĺbenie dávných riečnych dolín, tvarujúcich ich do charakteristického „U” tvaru. Vyprava do niektorej z veľkých tatranských dolín je stály bod pobytu v Zakopanem. V Západných Tatrách je neobyčajne populárna najväčšia z nich (35 km<sup>2</sup> plochy a 10 km dĺžky) Chochołovská Dolina známa z kvitnúcich tam na jar krokusov. Turisti radi tiež navštevujú Dolinu Kościeliskú, v ktorej sa nachádza niekoľko populárnych jaskyni, medzi iným Mroźna, Mylna, Raptawicka alebo Smocza Jama. Połodowcové kotle dolín vo Wysokých Tatrách naplňujú pôvabné horské jazera, ktoré sú často cieľom výletov. Najobľúbenejšie z nich je nachádzajúce sa v Doline Rybieho Potoku Morskie Oko. Cieľom viacerých exkurzií je tiež slávna Dolina Pięciu Stawów Polskich, v ktorej sa nachádza niekoľko połodowcových jazier s najväčším Veľkým Stawom Polským v popredí.

pastwiska. Od XV do XIX w. rozwijało się tutaj też górnictwo i hutnictwo. Dziś na tym obszarze Tatr są liczne szlaki piesze, trasy rowerowe i narciostopy, bo miło wypoczywać w słońcu na górskich halach... W Tatrach Zachodnich można też uprawiać turystykę w wyższych partiach wchodząc na szczyty otaczające doliny. W tym rejonie najpopularniejsze są wejścia na Czerwone Wierchy – Ciemierniak (2096 m n.p.m), Krzesanicę (2123 m n.p.m), Małolącza (2096 m n.p.m), Kopę Kondracką (2005 m n.p.m) oraz drogi na Wołowiec (2064 m n.p.m) i Starorobociański Wierch (2176 m n.p.m). Szczyty te nie są trudne do zdobycia a cieszą niezapomnianymi widokami.

### Magia krokusów

Tatrzańską roślinność pomimo trudnych warunków cechuje wyjątkowe bogactwo gatunków oraz intensywność kolorów i zapachów. Rośnie tu ok. 1000 roślin naczyniowych, w tym kilka gatunków endemicznych z ostróżką i skalnicą tatrzańską na czele. Na rozmieszczenie roślinności wpływa podłoże i wysokość.



dron-like valleys carved by glaciers – often contain small mountain lakes or tarns. These charming expanses of water high in the mountains are also popular with tourists. The most popular is without doubt 'Morskie Oko' [the eye of the sea]. Many hikers also head for the Pięciu Staw valley [valley of the five lakes] to see these glacial tarns headed by 'Wielki Staw Polski' [great Polish tarn].

### Mountain passes and precipices

The naked rock faces of the High Tatras are easily visible above the forest line and create a wonderful contrast. They may appear daunting and inaccessible, but many trails lead to the peaks, often with metal chains and handles to aid ascent. Some of the main goals for high mountain hikers are Rysy [highest mountain in Poland], Świnica and Kościelec. The most ambitious hikers may decide to tackle Orla Perć [Eagle's ridge] the most challenging tourist trail in the Tatras.

### Sunny meadows and peaks

Fields and meadows in the western Tatras have always been used as grazing land. From the 15th to the 19th centuries there were also mines and smelting works.

Today this region of the Tatras is characterized by walking routes, cycle paths,

### Strmé horské vrcholy a priepasti

Nahé skaly Vysokých Tatier s potrhavými kontúrami sú zreteľne viditeľné nad hornou hranicou lesov a dokonalo s ňou kontrastujú. Zdajú sa nedostupné, no na viaceré štíty sa zaviedli turistické cesty zabezpečené skobami a reťazami. Cieľom vysokohorských exkurzií sú teda Rysy, Świnica alebo Kościelec a najodľudnejší turisti premeriavajú slávnú Orľú Prť, najnáročnejšiu turistickú trasu v Tatrách.

### Slnečné hole a štíty

Hole a lúky Západných Tatier sa všeobecne využívali v minulosti ako pastviska. Od XV do XIX stor. sa tu tiež rozvíjalo baníctvo a hutníctvo. Dnes sú v tejto oblasti Tatier viaceré pešie trasy, bicyklové trasy a zjazdovky, lebo sa príjemne oddychuje na slnku na horských holiach... V Západných Tatrách tiež možno pestovať turistiku vo väčších výškach vchádzajúc na štíty obklopujúce doliny. V tejto oblasti sú najobľúbenejšie vstupy na Červené Vrchy - Ciemierniak (2096 m n.v.), Krzesanica (2123 m n.v.), Małolącza (2096 m n.v.), Kopa Kondracka (2005 m n.v.) a cesty na Wołowiec (2064 m n.v.) a Starorobociański Wierch (2176 m n.v.). Tieto štíty nie sú namáhavé na dobytie a radujú nezabudnuteľnými rozhľadmi.

### Pôvab krókusov

Tatranské rastlinstvo vyznačuje napriek ťažkým podmienkam výnimočné bohatstvo druhov a intenzita farieb a vôní. Rastie tu cca 1000 cievnatých rastlín, z toho niekoľko endemických druhov s ostrôžkou a lomikameňom trvácim v popredí. Rozmiestnenie rastlinstva ovplyvňuje podloží a výška. Vápenné a dolomitové skaly je oblasť plesnivca alpínskeho. V patre borovici horskej a na brehoch potokov rastú viaceré byliny. Na žulovom podloží rastie poniklec biely, alebo zvonček alpínsky. Na jar poľany v dolinách pokrývajú lány krókusov. Dokonca v najvyšších oblastiach, na štítoch ešte môžeme stretnúť cca 120 druhov kvetových rastlín a lišajníkov.



Skalki wapienne i dolomitowe to rejon szarotek. W piętrze kosodrzewiny oraz nad brzegami potoków rosną liczne zioła. Na granitowym podłożu wyrasta sasanka biała, czy dzwonek alpejski. Wiosną polany w dolinach pokrywają łany krokusów. Nawet w najwyższych partiach, na szczytach spotkać możemy jeszcze ok. 120 gatunków roślin kwiatowych i porostów.

## I niedźwiedź też

Świstaki i kozice to najczęściej kojarzone z Tatrami zwierzęta. Upodobały sobie wysokie partie gór. Świstaki zajmują trawiaste kotły wśród skał. Są niezwykle płochliwe i ostrzegają się przed niebezpieczeństwem przeciągłym gwizdaniem. Ich sadło uważano dawniej za lekarstwo na wszelkie choroby dlatego groziło im wyginięcie. Na półkach skalnych często spotkać można kozice. Zwierzęta te grupują się w małe stada zwane kerdami i fantastycznie poruszają się nawet w najtrudniejszym górskim terenie. To właśnie sylwetka kozicy stała się znakiem firmowym Tatrzańskiego Parku Narodowego. Wśród innych przedstawicieli fauny wymienić należy m.in. sarny i jelenie, wilki, lisy, rysie, oraz niedźwiedzie, których kilkanaście sztuk żyje w Tatrach. Lasy są ostoją ptaków: orlika krzykliwego, myszołowów czy kilku gatunków sów. W wyższych partiach gnieźdzą się głuszce i cietrzewie. A nad tatrzańskimi szczytami zobaczyć można czasem sylwetkę orła przedniego.



ski trails and areas for simply relaxing in sunny mountain meadows... However the western Tatras also offer walks to the higher peaks which surround the valleys. The most popular trails in this area are to Czerwone Wierch [the red peaks] – Ciemniak (2096m), Krzesanice (2123m), Małołączniak (2096m), Kopa Kondracka (2005m) and the trails to Wołowiec (2064m) and Starorobociański Wierch (2176m). These peaks are relatively easy to conquer and walkers are rewarded with spectacular views.

## Crocus magic

Despite the often difficult atmospheric conditions, the Tatras boast a rich variety of flora with intensive colours and scents. There are around 1000 plant varieties including some endemic such as the 'ostróżka' [a variety of delphinium] and 'skalnica' [a small rock plant of the saxifrage genus]. The spread of plant life is governed by height and rock type. Limestone rocks are the home of the edelweiss and along the banks of the streams grow numerous herbs. On the harder, granite rocks grow alpine anemone and campanula. In the Spring, the valleys are filled with crocuses – but even the highest peaks are home to some 120 varieties of plants and mosses.

## ...and bears

Alpine marmots and mountain goats (tatra chamois) are the animals most associated with the Tatra mountains. They prefer the higher ground with marmots hiding in grassy areas between the rocks. Marmots are timid animals and will whistle to each other to warn of potential danger. They were once in danger of extinction as their fat was thought to cure rheumatism. The chamois are usually found on rocky outcrops. They form small herds and are extremely agile on even the most difficult and dangerous terrain. The chamois is the official symbol of the Tatra National Park. Other fauna in the mountains include deer, wolves, foxes, lynx and of course bears. The forests belong to a host of birds and several species of owl. Occasionally it is possible to spot an eagle soaring over the Tatra peaks.



## Aj medved'

Svište a kamzíky sú zvieratá najčastejšie spájané s Tatrami. Obľúbili si vysoké oblasti hôr. Svište sa vyskytujú v trávnatých kotloch uprostred skál. Sú neobyčajne plaché a upozorňujú sa na nebezpečenstvo ťahavým hvizdaním. Ich sadlo sa dávnejšie považovalo za liek na všetky choroby, preto im hrozilo vyhynutie. Na skalných policiach sa možno často stretnúť s kamzíkmi. Tieto zvieratá sa zoskupujú do malých stád zvaných krdelmi a fantasticky sa pohybujú aj v najnáročnejšom horskom teréne. Práve silueta kamzíka sa stala firemnou značkou Tatranského Národného Parku. Medzi inými zástupcami fauny treba vymenovať medzi iným srny a jelene, vlky, líšky, rysy, medvede, ktorých viac ako desať kusov žije v Tatrách. Lesy sú útočiskom vtákov: orla kriklavého, myšiakov alebo niekoľkých druhov sov. Vo vyšších oblastiach sa zahnezdžujú hluchánie a tetrovy. A nad tatranskými štítmi možno niekedy zazrieť siluetu orla skalného.



ZDJĘCIA:

Sławomir Burkat [www.burkatowka.pl](http://www.burkatowka.pl); Adam-Brzoza.com; Jakub Gac; Lukasz Nodzyński [www.fotola.org](http://www.fotola.org); Stanisław Momot Adam Marduła; zasoby Muzeum Tatrzańskiego; zasoby Tatrzańskiej Agencji Rozwoju Promocji i Kultury.



**TATRZAŃSKA AGENCJA ROZWOJU, PROMOCJI I KULTURY**

ul. Tetmajera 24, 34-500 Zakopane

NIP 736 164 55 26; Regon 120368342

tel. / fax. (+48) 18 20 613 20; e-mail: [promocja@tatry.pl](mailto:promocja@tatry.pl)

[www.tatry.pl](http://www.tatry.pl)





**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu „Tatry” w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska - Republika Słowacka 2007-2013.