

Immer in Bewegung!

Ob im Rad- oder Reitsattel, auf zwei oder vier Beinen, über, auf oder unter der Erde, auf dem Berg oder im Tal, im Wald oder in der ... Wüste. Die Region Małopolska ist ein El Dorado für Aktive!

Und das liegt zum einen an der hervorragend ausgebauten Infrastruktur für Freizeitaktivitäten, vor allem aber an der ausgesprochen abwechslungsreichen Vielfalt der Naturlandschaften, wobei ein großer Teil der Woiwodschaft gebirgig ist.

Tal der fünf Seen © Małopolska

An der Spitze (im wahrsten Sinne des Wortes) steht das Tatra-Gebirge ganz im Süden an der Grenze zur Slowakei. Das ist das kleinste Hochgebirge der Welt. Auf kleinstem Raum – etwa 50 x 15 km – gibt es hier alles, was eine echte Hochgebirgslandschaft haben muss: himmelhohe, wild gezackte Gipfel mit teilweise weit über 2000 Meter Höhe über Normalnull, abgrundtiefe Felsabbrüche, Steilwände, schmale Grate, aber auch sanftere Formen, Almwiesen, Bergbäche, Wasserfälle und ganz besonders viele größere und kleinere Bergseen, von denen Morskie Oko, der „Meeraugensee“, zu Füßen des Rysy, des höchsten Gipfels Polens, der berühmteste ist. Ein Netz markierter Wanderwege aller Schwierigkeitsgrade – von leichten Talwanderungen bis zum luftigen Klettersteig – durchzieht den Nationalpark. Geübte können mit einem Bergführer auch Klettertouren unternehmen und die höchsten Gipfel in Angriff nehmen.

Auch der höchste Punkt Polens außerhalb der Tatra liegt in Małopolska: die Babia Góra, ein breit hingelagerter, aber dennoch überaus majestätischer Berg, der seine Umgebung Hunderte von Metern überragt und ein herrliches Rundum-Panorama bietet. Ein unvergessliches Erlebnis ist der Sonnenaufgang am Gipfel.

Bolechowice-Tor © Małopolska

Im Norden von Małopolska liegt der Krakau-Tschenstochauer Jura. Bei weitem nicht so hoch wie die Berggruppen der Karpaten ist er dennoch ein wahres Paradies nicht nur für Wanderer und Radler, sondern vor allem für Sportkletterer, die an den in der Landschaft verstreuten blütenweißen Malmkalkmassiven beste Bedingungen für den Tanz in der Vertikalen finden. Hier gibt es übrigens auch zahlreiche Jurahöhlen, von denen einige besichtigt werden können (zum Beispiel im Nationalpark Ojców), während die meisten von ihnen erfahrenen Höhlengängern vorbehalten bleiben.

Eine andere Möglichkeit, sich den Naturschönheiten der Region auf aktive Weise zu nähern, bietet das gut ausgebaute (und sich in rasantem Tempo ausbreitende) Netz von Radwanderwegen. Der bedeutendste unter ihnen ist zweifellos der Weichselradwanderweg entlang dem Strom der „Königin“ der polnische Flüsse. Auf dem Gebiet der Woiwodschaft Małopolska ist er komplett fertiggestellt und führt vor allem über Wege ohne Autoverkehr (oft direkt auf der Deichkrone). Noch nicht durchgehend, aber in großen Etappen eingerichtet ist der Dunajec-Radwanderweg am wohl malerischsten Fluss der Region. Beide Strecken lassen sich übrigens perfekt miteinander kombinieren.

Wem eine mehrtägige Radwanderung dann doch zu viel ist, findet auch ideale Tagestouren. Hier die Top Three:

1) eine Umrundung des außergewöhnlich malerisch zwischen Tatra-, Gorce- und Pieniny-Gebirge eingebetteten Czorszyńskie-Stausees mit zahlreichen Attraktionen am Weg, unter anderem einer UNESCO-Welterbestätte und zwei mittelalterlichen Burgen;

2) eine Fahrt durch die wildromantische Schlucht des Dunajec-Durchbruchs von Sromowce Nizne



zum lebendigen Kurort Szczawnica und zurück;

3) eine erstaunlich gemütliche Tour mit atemberaubenden Bergpanoramen entlang der Trasse einer stillgelegten Schmalspurbahn von Czarny Dunajec bis ins slowakische Trstená.

Floßfahrt im Pieniny-Gebirge © Małopolska

An den Ausgangspunkten gibt es übrigens bestens ausgestattete Fahrradverleihe. Aktive Besucher der Hauptstadt Krakau sollten sich auf keinen Fall die Radtour entlang der Weichsel zur uralten Benediktiner-Abtei Tyniec entgehen lassen. Unterwegs kommt man an einer modernen Wildwasserkajakstrecke vorbei. Womit wir schon beim nächsten Thema wären: Beste Bedingungen bietet Małopolska auch für Kajaktouren und Rafting, vor allem auf den rechten Nebenflüssen der Weichsel, wie Skawa, Raba oder Dunajec. Letzterer stellt ganz sicher das Highlight dar. Von der Vereinigung seiner Quellflüsse bei Nowy Targ bis zur Mündung ist er durchgehend befahrbar (allerdings nicht für gänzlich Ungeübte), aber die großartigste Etappe ist ohne Zweifel der bereits erwähnte Dunajec-Durchbruch bei Szczawnica. Kajaks und Schlauchboote können am Start geliehen und am Ziel abgegeben werden, wo auch der Transfer zurück zum Ausgangspunkt gewährleistet ist. Auch in Krakau kann man problemlos ein Boot leihen und entspannt auf der hier schon ziemlich breiten, aber ruhigen Weichsel einfach vor sich hin paddeln, am besten in den Abendstunden, wenn die Sonne schon tief über dem Fluss steht und eine geradezu kontemplative Atmosphäre verbreitet.

Und die eingangs erwähnte Wüste? Ja, die gibt es auch. Sie heißt Pustynia Błędowska, liegt im Nordwesten der Woiwodschaft, ist 32 km² groß und das größte mitteleuropäische Sandvorkommen im Binnenland. Eine einzigartige, vollkommen anders geartete Umgebung. Beduinen, Kamele und Oasen gibt es allerdings keine ...

Das Programm wird von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung im Rahmen des operationellen Regionalprogramms Małopolska 2014 - 2020 finanziert.

Enthielt der Artikel die Informationen, nach denen du gesucht hast? [Ja](#) | [Nein](#)

