

Spis treści

Kilka przykładowych pytań z geografii turystycznej Polski (beznadziejnie prostych).....	1
Regiony krajobrazowe Polski.....	2
Niziny Nadmorskie	2
Pojezierza	3
Niziny Środkowopolskie.....	4
Pas Starych Gór i Wyżyn	5
Sudety	5
Przedgórze Sudeckie.....	6
Wzgórza Trzebnickie.....	6
Wyżyna Śląska	6
Wyżyna Krakowsko-Wieluńska	6
Niecka Nidziańska	7
Góry Świętokrzyskie	7
Wyżyna Łódzka	7
Wyżyna Lubelska	8
Roztocze	8
Kotliny Podkarpackie.....	8
Kotlina Raciborsko-Oświęcimska	8
Karpaty.....	9
Beskidy	9
Podhale	9
Pas Skalkowy.....	9
Pieniny	9
Rów Podtatrzański	10
Tatry.....	10
Najciekawsze tereny do uprawiania turystyki górskiej w Polsce.....	10
Sudety	11
Góry Izerskie	11
Karkonosze	11
Góry Kaczawskie.....	12
Rudawy Janowickie.....	12
Góry Kamienne.....	12
Góry Wałbrzyskie.....	13
Góry Sowie.....	13
Góry Bardzkie.....	13
Góry Stołowe.....	13
Góry Orlickie	14
Góry Bystrzyckie	14
Masyw Snieżnika.....	14
Góry Bialskie.....	14
Góry Złote.....	14
Góry Opawskie	15
Karpaty.....	15
Góry Świętokrzyskie	19

Kilka przykładowych pytań z geografii turystycznej Polski (beznadziejnie prostych)

1. Organy Oliwskie zbudował facet nazwiskiem
2. Wilczy szaniec to dawna.....w okolicy.....
3. Jarzęb Szwedzki to
4. Gdzie rozpoczyna i gdzie kończy się Szlak Czarnej Hańczy ?
5. Góry Pieprzowe leżą w rejonie

6. Gdzie w Sudetach zebrano do kupy mnóstwo ludzkich piszczeli ?
7. Przełęcz Łupkowska dzieli
8. W Beskidzie Żywieckim udany wypad na narty (mając trochę kasy) to tylko do.....
9. Najwyższy szczyt w Tatrach Wysokich (całkowicie po Polskiej Stronie) to
10. Z czego słynie Św. Lipka ?
11. Kamieńczyk tow.....
12. Gdzie rozpoczyna i gdzie kończy się Szlak Orlich Gniazd ?

Regiony krajobrazowe Polski

Regiony krajobrazowe Polski układają się mniej więcej pasmowo w kierunku równoleżnikowym. Przyczyną tej tak często cytowanej „pasowości” krajobrazu naszego kraju jest równoleżnikowy układ pasm górskich oraz także równoleżnikowy bieg zasięgów zlodowaceń plejstoceniowych. Można zatem wydzielić szereg stref- pasów, licząc od Bałtyku do Tatr.

1. Niziny Nadmorskie
2. Pojezierza
3. Niziny Środkowopolskie
4. Stare Góry i Wyżyny
5. Kotliny Podkarpackie
6. Karpaty

Wymienione obszary, mające odmienną budowę geologiczną, rzeźbę, klimat, hydrologię, gleby oraz świat roślin i zwierząt można podzielić na mniejsze jednostki określone jako regiony krajobrazowe. Różnią się one przede wszystkim warunkami geomorfologicznymi i glebowymi, co wpływa na odmienną faunę i florę. Coraz większą rolę w formowaniu się odmienności krajobrazowych odgrywa działalność człowieka. Obok licznych, negatywnych przykładów antropopresji (zanieczyszczenia środowiska powietrznego, wodnego i glebowego, zmiana stosunków wodnych, wprowadzenie monokultur, nadmierny rozwój turystyki w niektórych regionach itp.), widoczna jest działalność człowieka na rzecz ochrony przyrody. Świadczy o tym tworzenie parków narodowych, rezerwatów i parków krajobrazowych.

Wszystkie te negatywne i pozytywne fakty i zjawiska przestrzenne decydują o stanie krajobrazu. Spróbujmy zatem uwzględniając zasadnicze cechy środowiska, scharakteryzować podstawowe obszary krajobrazowe Polski.

Niziny Nadmorskie

Jest to wąski pas obszaru Polski, rozciągający się wzdłuż wybrzeża Bałtyku od ujścia Odry po Gdańsk i dalej do Zalewu Wiślanego, włączając w to Mierzeję Helską. Ten nizinny pas nadmorski powstał w wyniku działalności lądolodu w okresie zlodowacenia bałtyckiego. Można tu wyróżnić krajobraz wybrzeża morskiego oraz strefę krajobrazu przymorskiego charakteryzującą się szerokimi płaskodennymi dolinami nadbałtyckimi i rozległymi wzniesieniami moreny dennej, która dochodzi nieraz niemal do samego morza. Na terenach pradolin dochodzących do brzegu morza, wybrzeże jest bagniste, miejscami zaś ciągną się długie wały wydm często przemieszczających się pod wpływem silnych wiatrów zachodnich. Miejscami odcięte od morza przez długie mierzeje zatoki, tworzą płytkie przybrzeżne jeziora, np. Jamno, Gardno, Łebsko. Tam gdzie wzniesienia moreny czołowej usuwają się nad samym morzem, utworzyły się urwiste brzegi tzw. klifowe. Typowe wybrzeża klifowe spotykamy np. na Wolinie, koło Rozewia, Pucka, Gdyni itd. Różnorodność przybrzeżnych form krajobrazowych jest znaczna. Inaczej wyglądają niziny nadmorskie koło Szczecina, inaczej koło Gdańska czy Elbląga. Formy morfologiczne uzależnione są od materiałów budujących obszary przybrzeżne, od działalności morza i wiatrów.

Dalej do brzegu morskiego krajobraz się zmienia, są to tereny moreny dennej z fragmentami moreny czołowej. Powstał tu krajobraz falisty, przechodzący ku południowi w pogórkowaty z rozrzuconymi głazami narzutowymi, *kemami*, *ozami*, *drumlinami* (pagórki i wały lodowcowe), oczkami lodowcowymi, rzadziej jeziorami rynnowymi. Krajobraz ten rozcięty jest szerokimi pradolinami, na których płaskich dnach meandrują rzeki i strumienie. Rzeki, przecinając się przez pasy moren czołowych tworzą piękne głębokie jary i przełomy.

Roślinność nadaje specyficzny charakter krajobrazowi. Wiele tu pozostałości lodowcowych i polodowcowych. Przy brzegach, w pobliżu zalewów i jezior, ciągną się pasy *oczeretów*, a przy ujściach rzek, słone nadmorskie łąki tzw. *słonawy*. Wydmy porasta roślinność trawiasta i *turzyce*, które wiążą lotne piaski. Typowym gatunkiem jest *wydmuchrzyca piaskowa*, rzadszym zaś *mikołajek nadmorski*. Miejscami na starych wydmach rośnie bór sosnowy z bogatym runem. W pasie zabagnionych dolinek nadmorskich w pradolinach skupiają się zespoły torfowiskowe. Między pradolinami rozciągają się miejscami rozległe wrzosowiska z krzewami i krzewinkami będące charakterystycznym składnikiem krajobrazowym nadmorskich obszarów. Na wysoczyznach między pradolinami i na oderwanych kępach moreny dennej rosną lasy bukowe i mieszane z bujnym posytem, miejscami zaś lasy mieszane z dębem, grabem i bory sosnowe. Na terenach podmokłych nad rzekami rosną lasy olchowe (olsy) i wierzbowe. Zatrzymuje się tu przelotne ptactwo. Stąd są tu miejsca z wielką ilością rozmaitych gatunków ptaków, wśród których również tak rzadkie, jak np. orzeł bielik zwany orłem morskim.

W krajobrazie Nizin Nadmorskich wyróżniają się: Pobreże Szczecińskie (nizinny obszar pocięty szerokimi, nierzadko bagnistymi dolinami) i Żuławy Wiślane (płaska równina przecinana gęstą siecią kanałów zajęta pod intensywną gospodarkę ze względu na żyzne gleby).

Dla zachowania pierwotnego krajobrazu, flory i fauny nizin nadmorskich utworzona na wyspie Wolin – Woliński Park Narodowy. Tu na małej przestrzeni, występują niemal wszystkie elementy krajobrazu nadmorskiego z całą bogatą i urozmaiconą szatą roślinną. Pofałdowana powierzchnia wyspy ze wzniesieniami moren czołowych sięgających 115 m n.p.m. (Góra Grzywacz) urywa się krawędzią klifową nieraz dziewięćdziesięciometrową ku Bałtykowi. Idąc zaś ku południowi, w stronę Zatoki Szczecińskiej napotykamy typowe bory bukowe i sosnowe, a dalej rozciąga się krajobraz z jeziorami i torfowiskami z bogatą roślinnością łąk podmokłych i oczeretów.

Na Pobreżu Słowińskim utworzono Słowiński Park Narodowy jako fragment płaskiego wybrzeża morskiego z niskimi torfowiskami borami bagiennymi, podmokłymi olszynami, torfowiskami wysokimi i przejściowymi. Tu znajdują się jedne z największych w Europie tereny odpoczynku ptactwa przelotnego. Tu również, na terenach Mierzei Łebskiej, jest obszar z wędrującymi wydmami sięgającymi do 38 m wysokości.

Poza parkami narodowymi Wolińskim i Słowińskim utworzono na terenach nadmorskich kilka parków krajobrazowych i rezerwatów przyrody. Największym z parków krajobrazowych jest Park Nadmorski, obejmujący Mierzęę Helską wraz z nasadą półwyspu.

Pojezierza

Pojezierza, to obszar położony między Nizinami Nadmorskimi a pasem Nizin Środkowopolskich, podzielony doliną Wisły na Pojezierze Pomorskie i Pojezierze Mazurskie. Krajobraz Pojezierzy jest urozmaicony m.in. dzięki dużym różnicom wysokości względnych. Występujące tu ciągi moren czołowych tworzą długie wały z widocznymi gdzieś ostrzejszymi kopułami. Wzniesienia morenowe mają na ogół strome, asymetryczne zbocza. Nieraz między wzniesieniami znajdują się rozległe bezodpływowe zagłębienia. Na obszarze Pojezierza Pomorskiego najwyższe wzniesienia stanowią tzw. Wzgórza Szymborskie, których kulminacją jest Wierzyca (329 m n.p.m.). Najwyższym wzniesieniem Pojezierza Mazurskiego jest Dylewska Góra (312 m. n.p.m). Na północ od moren czołowych aż po Niziny Nadmorskie rozciąga się krajobraz moreny pagórkowatej i dennej. Wśród nich rozciągają się wzgórza wachlarzowato ułożonych wydm i tereny zasłane piaskiem rzeczno-

lodowcowym z głazami narzutowymi. Od moren zaś ku południowi spływają rozległe pola piasków. Ten szeroki pas polodowcowych wzniesień cechuje się wielką ilością jezior typu zaporowego o okrągłych kształtach lub długich południkowo ułożonych rynnach. Największe ich skupiska znajdują się na Pojezierzu Mazurskim. Wśród nich wyróżnia się wielkością Jezioro Śniardwy. Rzeki spływające z pasa pojezierzy północnych ku północy są krótkie i wartkie, spływające zaś ku południowi – znacznie dłuższe i o łagodnych spadkach.

Roślinność pokrywająca obszar Pojezierzy złożona jest ze swoistego zespołu wytworzonego tutaj dzięki specyficznemu klimatowi. Ten rozległy wał wzgórz o równoleżnikowym układzie stanowi barierę klimatyczną między Bałtykiem a pasem Nizin Środkowopolskich. Od północy więc na roślinność ma wpływ klimat morski zaś od południa oddziałuje suchsze i zimną chłodniejsze powietrze.

Pojezierze Pomorskie charakteryzuje się lasami bukowymi z domieszką dębu i sosny. Na morenowych piaskach rosną lasy bukowo-sosnowe. Na glebach torfowiskowych występują bory sosnowe z domieszką brzozy. W obszarach sandrów rosną lasy sosnowe, a wśród nich rozciągają się rozległe wrzosowiska. Wzdłuż potoków i rzek ciągną się lasy liściaste, wielogatunkowe z udziałem jesionu, nieraz topoli, dębu, wiązu, z bujnym podszytem.

Na terenach Pojezierza Mazurskiego w wielu miejscach wprowadzono świerk, z rzadszych zaś drzew rosną tu: brząk. Modrzew i cis. Ważnym składnikiem krajobrazu są torfowiska.

Szata roślinna Pojezierza Mazurskiego różni się od szaty Pojezierza Pomorskiego. Zanika tu stopniowo, idąc ku wschodowi buk, a przybywa lasów świerkowych. Przebiega tędy granica zasięgu dębu bezszypułkowego i jaworu. Często występują tu lasy sosnowo-świerkowe oraz lasy mieszane sosnowo-dębowe z lipą lub nieraz olchą. W krajobrazie zaznaczają się liczne torfowiska z ciekawymi relikdami roślin arktycznych. Cały opisany pas Pojezierzy Północnych odznacza się bogactwem ptactwa wodnego i błotnego. Znajdują się tu ostaje łabędzi i kormoranów, ptaków drapieżnych oraz osiedla bobrów, a w chłodnych, bystrych potokach pływają pstrągi i lipienie.

Niziny Środkowopolskie

Ten szeroki pas obejmuje tereny między pasem Pojezierzy a pasem Starych Gór i Wyżyn czyli obejmuje ziemię lubuską Wielkopolską Mazowsze, Kujawy, Podlasie i część Lubelszczyzny.

Rozległe tereny nizinne zawdzięczają swój charakter krajobrazowy zlodowaceniowi środkowopolskiemu i bałtyckiemu. Jest to lekko falista równina, o mało urozmaiconym krajobrazie, poprzecinana bardzo szerokimi pradolinami, wzdłuż których biegną wydmy. Miejscami tylko natrafiamy na pasma moren czołowych, silnie rozmytych. Występują tu również jeziora, bardzo często rynnowe, ciągnące się łańcuchowo, o różnych głębokościach i przebiegu południkowym. Krajobraz urozmaica także drobne „oczka” polodowcowe.

Istotnym elementem krajobrazu Niziny Polskiej są pradoliny czyli rozległe obniżenia dolinne często porozdzielane na przepływowe kotliny (Warszawska, Płocka, Toruńska) z charakterystycznymi trasami na zboczach, świadczącymi o stopniowym weinaniu się rzeki w stare dno koryta. Tarasy są na tyle czytelne w krajobrazie, że często noszą lokalne nazwy, a odmienność roślinności na nich jest zauważana przez każdego turystę. Z strony drugiej pradoliny wykształciły także strome krawędzie wysoczyznowe o kilkudziesięciometrowych nawet deniwelacjach. Te nadrzeczne skarpy znane z nad Wisły, Odry i Warty są całkowitą odrębnością przyrodniczą dzięki innym warunkom klimatycznym i wodnym. Do największych pradolin zaliczamy odcinek Wisły od Warszawy do Wyszogrodu potem Bzurą w górę i przez Ner do Warty, Odry i Łaby (Pradolina Warszawsko-Berlińska) oraz odcinek Wisły od Torunia do Bydgoszczy i dalej Notecią. Pradoliny charakter ma także dolina Narwi i Biebrzy, oraz Baryczy.

Cały rozległy obszar Nizin Środkowopolskich pokryty jest bielicami, szczerkami (rodzaj gleb), glebami gliniastymi, miejscami czarnoziemami i glebami torfowymi. Szerokie dna dolin rzecznych wysłane są nanosami rzecznyymi. Szata roślinna tego obszaru nie jest obecnie zbyt urozmaicona, chociaż występują tu bardzo zróżnicowane warunki siedliskowe. W części zachodniej rozciąga się obszar lasów mieszanych z przewagą sosny i udziałem buka. Miejscami zaś występują typowe bory sosnowe, zwłaszcza na terenach piaszczystych. W części północno-wschodniej przeważają lasy mieszane z dużym udziałem świerka oraz lasy sosnowo-świerkowe i bory sosnowe. W części centralnej omawianego terenu przeważają lasy sosnowe z niewielką domieszką drzew liściastych oraz niewielkie dąbrowy. Wschodnie obszary posiadają rozległe torfowiska z typowym zespołem krzewów i krzewinek. Nad rzekami i jeziorami znajdują się duże ostoje ptactwa. Tu wymienić trzeba największe w Europie skupisko ptaków wodnych w Kotlinie Milickiej.

Pas Starych Gór i Wyżyn

Tereny Polski południowej, obejmujące Sudety i ich przedgórze. Wyżynę Małopolską i Lubelską ujęte zostały w jeden pas, który nazwano pasem Starych Gór i Wyżyn. Jednostki morfologiczne wchodzące w skład tego pasa są bardzo różnorodne. Różnorodność krajobrazowo-florystyczna tych terenów wynika z ich skomplikowanej geologii. Budują je bowiem skały archaiczne, paleozoiczne i mezozoiczne tak osadowe jak i wulkaniczne silnie pofałdowane i potrzaskane. Pod wpływem czynników zewnętrznych występujące tu skały dały swoiste, niepowtarzalne formy krajobrazowe.

Najważniejsze regiony krajobrazowe wchodzące w skład tego pasa to góry, wyżyny i kotliny, które noszą nazwy: Sudety, Przedgórze Sudeckie, Nizina Śląska, Wzgórza Trzebnickie, Wyżyna Śląska, Wyżyna Krakowsko-Wieluńska, Niecka Nidziańska, Góry Świętokrzyskie, Wyżyna Łódzka, Wyżyna Lubelska i Roztocze.

Sudety

Jest to geologicznie najstarsza część Polski. Występujące tu skały były kilkakrotnie fałdowane, erodowane i potrzaskane wielkimi uskokami. Wzdłuż tych uskoków doszło do wielkich przesunięć dużych bloków co zadecydowało o budowie zrębowej tego górotworu. Dzięki takim warunkom geologicznym Sudety miejscami zaś złożone ze zrębów i rowów tektonicznych. W efekcie, w krajobrazie zaznaczają się rozległe zrównania wierzchowinowe, strome krawędzie, kopulaste góry oraz odizolowane góry wulkaniczne. Między tymi formami wyżłobione są głębokie doliny, przełęcz, kotliny zapadliskowe i niecki erozyjne. A zatem występują tu elementy starego i odmłodzonego krajobrazu. Rzeki spływające z tego górotworu mają dużą siłę erozyjną, są one wartkie, pełne bystży i wodospadów. Najwyższe partie Sudetów były zlodowacone i stąd ich postglacjalna rzeźba z zagłębieniami wypełnionymi wodą jezior. Osobliwością Sudetów są formy wietrzenia skał, tak granitów, jak i piaskowców. Tworzą one rumowiska skalne lub pojedyncze skałki o fantastycznych formach, labirynty skalne.

Sudety porośnięte są zwartymi lasami bardzo zmienionymi w swym składzie gatunkowym przez człowieka, który dawne lasy mieszane zastąpił lasami świerkowymi. Roślinność w Sudetach układa się piętrowo: regiel dolny (500-1000 m. n.p.m.) z lasami bukowo-świerkowymi z jodłą, regiel górny (1000-1250 m n.p.m.) zajęty przez lasy świerkowe, piętro kosodrzewiny (powyżej 1250 m n.p.m.), a od 1450 m n.p.m. rozciąga się strefa roślinności alpejskiej.

Sudety podzielić można na Sudety Zachodnie, Sudety Środkowe, Sudety Wschodnie. Osobną jednostką jest Przedgórze Sudeckie. W skład Sudetów Zachodnich wchodzi Karkonosze, Góry Izerskie, Góry Kaczawskie, Rudawy Janowickie i Kotlina Jeleniogórska. Główny trzon Sudetów Zachodnich stanowią Karkonosze, które chronione są w Karkonoskim Parku Narodowym. W Sudetach Środkowych wydziela się m. in.: Góry Wałbrzyskie, Góry Sowie, Góry Bardzkie, Góry Stołowe, Góry Bystrzyckie. W Sudetach Wschodnich zaś Kotlinę Kłodzką, Masyw Śnieżnika, Góry Złote, Góry Opawskie.

Przedgórze Sudeckie.

Jest to część górotworu tektonicznie obniżona, oddzielona wysoką krawędzią (150-600 m wysokości) od Sudetów, na której zachowały się odosobnione pagóry zbudowane z odpornych skał. Na Przedgórzu Sudeckim odznaczają się w krajobrazie odizolowane: wzgórza Strzegomskie, Wzgórze Ślęzy (Sobótki), Wzgórza Strzelińskie, Wzgórza Bielawskie, Wzgórza Bukowe.

Nizina Śląska. Na północ od Sudetów, po obu stronach Odry aż po Wzgórza Trzebnickie, ciągnie się obniżenie tektoniczne o krajobrazie nizinnym, lekko falistym. Duże fragmenty Niziny pokryte są żyznymi glebami i dlatego zajęte pod uprawę. Lasów jest tu bardzo mało. Skupione są głównie nad Odrą i na glebach piaszczystych.

Wzgórza Trzebnickie

Jest to wał ograniczony od północy pasem Nizin środkowopolskich, od południa zaś Niziną Śląską. Ciągnie się on od doliny Odry aż po Prosnę. Krajobraz jest bardzo urozmaicony, łagodne wzgórza przecięte są licznymi dolinami. Dużo tu lasów sosnowych z domieszką buka, jodły i świerka.

Wyżyna Śląska

Nazwą tą określamy obszar ciągnący się na wschód od Opola po stromą krawędź (kuestę) jurajską. Na południe zaś po Kotliny Podkarpackie. Wyżyna o falistym krajobrazie zbudowana jest z płytko leżących starych utworów geologicznych, zwanych m.in. z licznych bogactw mineralnych. Zaznaczają się tu dwa stopnie wyżynne: Garb Woźnicki, zbudowany z piaskowców i Garb Triasowy, zbudowany z dolomitów i wapieni. Kulminacją tego ostatniego jest Góra Świętej Anny (410 m n.p.m.). Wyżyna Śląska pocięta jest rzekami wpadającymi do Odry i Wisły, z których najważniejszymi są Przemsza Czarna i Przemsza Biała oraz Brynica.

Część południowa Wyżyny jest zniszczona przez intensywną gospodarkę człowieka. Natomiast część północna pokryta jest rozległymi lasami, głównie sosnowymi z domieszką świerka i jodły. Miejscami są tu lasy bukowe i bukowo-dębowe z lipą i wiązem. Duże obszary leśne znajdują się u stóp progu jurajskiego. Tutaj też zachowały się duże płaty piaszczyste: Pustynia Błędowska i Starczynowska.

Wyżyna Krakowsko-Wieluńska

Wyżyna ta rozpościera się między Krakowem a Częstochową. Na zachodzie granica jest kuesta jurajska, od północnego wschodu oddzielona od Niecki Nidziańskiej wyraźnym progiem. Zbudowana jest głównie z jurajskich wapieni. Na rozległych powierzchniach zrównań rozrzucone są skałki wapieni skalistych, tworzące ostańce osiągające 504 m wysokości n. p.m. Spływające z wyżyn rzeki wycięły w wapieniach głębokie stromościenne doliny z fantastycznymi skałkami zboczowymi, iglicami, bramami skalnymi itd. Największe nagromadzenia tego rodzaju form skalnych spotykamy w okolicach Krakowa. Potoki spływające z Wyżyny Krakowskiej wcięły się głęboko w wapień jurajski i wytworzyły w nich wspaniałe doliny typu kenionów. Do najpiękniejszych tego typu dolin należą: Dolina Prądnika, Dolina Kluczwody, Dolina Bolechowicka, Dolina Będkowska, Dolina Minkowska.

Wapień budujący Jurę Krakowską ulegały i ulegają procesom krasowym, dzięki którym wytworzyły się tu liczne jaskinie z ubogą jednak szatą naciekową. Do najbardziej znanych grot należą groty ojcowskie ze znaną ogólnie Grotą Lokietka, Wierzchowską, Nietoperzową i Ciemną.

Tereny Wyżyny Krakowsko-Wieluńskiej porosłe są rzadkimi lasami mieszanymi i sosnowymi. Lasy występują głównie na stokach dolin. W zwartych zaś kompleksach występują miejscami na Wyżynie Krakowskiej i na Garbie Tenczyńskim. Na wymienionych terenach rosną lasy mieszane z bukiem, jodłą, świerkiem i dębem. Skałki jurajskie porastają zespoły roślin stepowych i górskich. W krajobrazie wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej wyróżnić można: Wyżynę Wieluńską, Wyżynę

Częstochowską, Wyżynę Krakowską, Garb Tenczyński, Pagóry Jurajskie w Bramie Krakowskiej i Wyżynę Miechowską. Dla ochrony krajobrazu jurajskiego i bogatej w gatunki flory, utworzono w Dolinie Prądnika Ojcowski Park Narodowy, a znaczne fragmenty Wyżyny włączono do Jurajskiego Parku Krajobrazowego.

Niecka Nidziańska

Jest to szerokie obniżenie między Jurą Krakowsko-Częstochowską a Górami Świętokrzyskimi. Pod względem krajobrazowym region ten nie jest jednolity. Wyraźnie oddziela się część północna z garbem jurajskim, przeciętym Nidą i Pilicą, które tworzą malownicze odcinki przełomowe. W południowej zaś części, znacznie bardziej zróżnicowanej, spotyka się płaskowyże i garby pooddzielane tektonicznymi obniżeniami. Ważnym czynnikiem, wpływającym na charakter krajobrazu są również zjawiska krasowe w postaci kotłów, jaskiń i lejów krasowych rozwijających się na skałach gipsowych (co jest rzadkością). Wzgórza zbudowane z gipsów mają bardzo charakterystyczne kształty, są to wysokie kopuły o zrównanych szczytach i stromych zboczach. Środkiem Niecki Nidziańskiej płynie szeroką płaskodenną doliną, meandrująca po niej, piękna o czystej wodzie rzeka Nida. Obszar Niecki Nidziańskiej jest w północnej części lesisty. Występują tu lasy sosnowe na piaszczystych i gliniastych glebach. Miejscami rosną tu też dąbrowy i lasy mieszane z bukami, jodłą i lipą. W części południowej lasów jest znacznie mniej. Na nasłonecznionych stokach wzgórz gipsowych występują zbiorowiska roślin stepowych chronionych w rezerwach.

Góry Świętokrzyskie

Ten niewielki górotwór ma bardzo zbliżoną budowę geologiczną dzięki parokrotnemu fałdowaniu. Góry Świętokrzyskie są doskonałym „laboratorium” geologicznym, gdzie na nieznanym obszarze można spotkać bogactwo typów skał i całą gamę form geologicznych. Obszar świętokrzyski, ciągnący się od Pilicy do Sandomierza złożony jest z szeregu równoległych długich pooddzielanych dolinami. Krajobraz Gór Świętokrzyskich jest uwarunkowany tektoniką i odpornością skał. Twarde kwarcyty i wapienie odporne na wietrzenie dały trzony pasm, miękkie zaś lupki, zlepieńce i piaskowce uległy zniszczeniu, dając formy obniżone.

Rzeki przecinające pasma kwarcytowe Gór Świętokrzyskich wytworzyły liczne odcinki przełomowe. Na wierzchołkach i stokach pasm kwarcytowych powstały w wyniku mechanicznego wietrzenia skał „gołoborza” tak typowe dla Pasma Łysogórskiego.

Lasy w Górach Świętokrzyskich tworzą zwarte kompleksy na grzbietach. Skład ich jest uzależniony od podłoża. Inne są lasy na skałach piaskowcowych, inne zaś na wapieniach. Na obszarach kwarcytowych i piaskowcowych przeważają lasy jodłowe, jodłowo-bukowe i lasy mieszane, miejscami z udziałem modrzewia polskiego. Na glebach wapiennych rosną lasy dębowo-bukowo-grabowe lub bory sosnowe. Wśród roślinności występują gatunki górskie.

Najwyższym pasmem Gór Świętokrzyskich są Łysogóry z kulminacją Łysicą (611 m n.p.m.). Tu też utworzono Świętokrzyski Park Narodowy. Porastają go lasy jodłowe lub jodłowo-bukowe tzw. Puszcza Jodłowa, wśród której rozrzucone są słynne gołoborza kwarcytowe.

Wyżyna Łódzka

Obszar tak nazywany leży na przedłużeniu Gór Świętokrzyskich w kierunku północno-zachodnim i w zasadzie nie jest już typowym obszarem wyżynnym o starej budowie geologicznej. Charakter krajobrazowi nadają wzgórza morenowe. Powierzchnia Wyżyny Łódzkiej jest pagórkowata, osiagająca 316 m n.p.m. na Górze Chełmno. Sieć rzeczna jest dobrze rozwinięta, jeziora drobne, nieliczne. Lasy mieszane, wielogatunkowe nie tworzą większych kompleksów. Najciekawszym fragmentem tego terenu jest położony nad górą Wartą Załęczański Park Krajobrazowy.

Wyżyna Lubelska

Region ten obejmuje tereny leżące między Wisłą a Bugiem. Od północy ograniczony jest krawędzią Wysoczyzny Siedleckiej i Wzniesieniami Włodawsko-Chełmskimi. Na południu zaś sięga po krawędź Roztocza. Wyżyna ta zbudowana jest z płytowo ułożonych margli, na których leżą płyty odpornych wapieni i piaskowców. Przecinające Wyżynę rzeki wycięły w niej głębokie, o stromych stokach doliny, między którymi położone są kopulaste wzniesienia. W krajobrazie zaznaczają się krawędzie dolinne dużych rzek Wisły, Wieprza i Bugu.

Wyżyna w części południowo-wschodniej jest wzniesiona (Grzęda Sokalska), a ku północy teren się obniża w kierunku Kotliny Nadbużańskiej i Padołowi Zamojskiemu. Pokryta jest ona rędzinami, lessami i czarnoziemami. Lasów jest tu mało, w części północnej dominuje w nich sosna, w części południowej są to lasy dębowo-sosnowe z garbem. Nad bugiem występują w tym regionie liczne torfowiska. W parowach zaś południowej części tego obszaru występuje roślinność łąkowo-stepowa oraz zarośla kserotermiczne związane już geobotanicznie z Podolem.

Roztocze

Roztocze to niewysokie pasmo ciągnące się wzdłuż południowo-zachodniego obrzeżenia Wyżyny Lubelskiej. W kierunku Kotliny Sandomierskiej Roztocze urywa się stromą krawędzią. Cały teren przecinany jest stromościennymi dolinami. W wielu miejscach na wierzchowinie oraz na zboczach odsłaniają się skałki wapienne, w rzekach zaś tworzą się wapienne progi, dające bystrza i wodospady. Dlatego też krajobraz Roztocza miejscami ma charakter górski. Roztocze pokryte jest glebami gliniasto-piaszczystymi i lessami. Lasy są nierównomiernie rozrzucone, tworzące nieraz duże kompleksy. Panującym gatunkiem jest tu buk, dąb, grab i sosna. Buk i jodła tworzą na Roztoczu wspaniałe lasy z licznymi elementami górskimi. Na otwartych terenach występują zbiorowiska roślinności stepowej. Pięknymi krajobrazami cechują się doliny rzek: szumu, Sopotu, Jelenia i Tanwi. Centralna część Roztocza (okolice Zwierzyńca) to niedawno powstały Roztoczański Park Narodowy.

Kotliny Podkarpackie

Krajobraz tego regionu stanowią rozległe niziny i płaskowyże poprzecinane płytkimi dolinami rzecznyymi. Dzieli go na dwie części Brama Krakowska. Na zachód od niej położona jest kotlina Raciborsko-Oświęcimska. Na wschód zaś Kotlina Sandomierska.

Kotlina Raciborsko-Oświęcimska

Mianem tym określamy obszar położony na południe od Wyżyny Śląskiej, a opierający się o czoło Pogórza Karpackiego. Kotlina ta charakteryzuje się rozległymi nizinami i płaskowyżami. Płynące kotlina rzeki Odra i Wisła tworzą liczne zakola i starorzecza. Występujące tu gleby są głównie piaszczyste, niekiedy występują lessy. Rozległe lasy raciborskie i pszczyńskie pokrywają zwartym kompleksem północne tereny tej kotliny.

Kotlina Sandomierska. Kotlina ta ma kształt dużego trójkąta i charakteryzuje się rozległymi nizinami nadrzecznymi, falistymi płaskowyżami leżącymi między rzekami, rozległymi stożkami napływowymi utworzonymi przez rzeki spływające z Karpat. Miejscami występują tu lotne piaski i pola wydumowe, a nad rzekami mokradła i trzęsawiska. Krajobraz tego regionu urozmaicony jest dolinami rzek i rzeczek meandrujących po nizinnych obszarach. Kotlina Sandomierska pokryta jest różnymi glebami. Głównie są to gleby piaszczyste. Miejscami, zwłaszcza u stóp Karpat, rozciąga się pas gleb lessowych. Kotlinę porastały ogniś rozległe, potężne bory. Pozostało po nich jedynie kilka zwartych kompleksów leśnych. Największe z nich to Puszcza Niepołomska i Sandomierska. W dolinach rzek występują na tym obszarze lasy mieszane z topolą i dębem. Na terenach wyżej położonych występują lasy liściaste z grabem, a na terenach piaszczystych – bory sosnowe. Kotlinę Sandomierską można podzielić na Dolinę Wisły, Obniżenie Tanwi, Płaskowyże Kotliny Sandomierskiej, Nadsanie, Przedproże Karpat.

Karpaty

Stanowią one południowy pas krajobrazowy Polski. W granicach naszego państwa znajduje się tylko mała część tego rozległego górotworu ciągnąca się od Bramy Morawskiej po przełęcz Użocką. Karpaty, dzięki swej budowie geologicznej (typ fałdowania i rodzaje skał) odznaczają się specyficznym układem pasowym jednostek krajobrazowych i charakterystyczną rzeźbą.

Zewnętrzna część Karpat to obszar niewysokich wzgórz sięgających 400 m n.p.m. z szerokimi dolinami rzecznyymi. Pogórze Karpackie można podzielić na Pogórze Śląskie, Pogórze Wielickie, Pogórze Dynowskie, Doły Krośnieńsko-Jasielskie.

Beskidy. Drugi pas karpacki to Beskidy, wznoszące się poza Pogórzem. Jest to obszar pogarbionych pasm, gniazd górskich, rozłogów, wideł górskich oraz gór wyspowych o różnej wysokości. Deniwelacje między grzbietami a dolinami wynoszą 400-800 m. Rzeki, płynące głębokimi dolinami, mają duży spadek, dna ich są niewyrównane, z licznymi bystrzami. Szata roślinna Beskidów jest bardzo urozmaicona dzięki różnicom klimatycznym wywołanym wzniesieniem ponad poziom morza. Niższe partie beskidów są bezleśne i zajęte pod uprawę. Wyższe natomiast pokrywa zwarty płaszcz lasów. W piętrze pogórza do 600 m n.p.m. występują lasy mieszane z udziałem dębu, grabu, lipy, a gdzieś tam sosny i świerka. Od wysokości 600 m n.p.m. zaczyna się piętro regli karpackich. Regiel dolny od 600-1150 m n.p.m. charakteryzuje się lasami jodłowymi, świerkowymi i bukowymi. W reglu górnym, powyżej 1150 m n.p.m. przeważają lasy świerkowe z domieszką buka i jaworu. Górna granica lasu w Karpatach sięga do 1400m n.p.m., a wyżej rozciąga się piętro kosodrzewiny.

Beskidy

Beskidy dzielą się na Zachodnie i Wschodnie. Granicę pomiędzy nimi stanowi Przełęcz Łupkowska. W Beskidach Zachodnich wyróżnia się Beskid Śląski, Beskid Mały, Beskid Wyspowy, Beskid Wysoki, Beskid Niski. Z Beskidów Wschodnich w granicach Polski leżą tylko Bieszczady. Między górskimi regionami Beskidów położone są kotliny śródgórskie, wśród których wyróżniają się Kotlina Żywiecka i Kotlina Nowosądecka. Najpiękniejsze partie Beskidów chronione są w parkach narodowych (Babiogórskim i Gorczańskim).

Podhale

Na południe od Beskidu Wysokiego znajduje się obniżenie zwane Podhalem. Obszar ten sięga podnóża Tatr. Krajobraz Podhala jest urozmaicony. Od północy obniżony region, to Kotlina Orawsko-Nowotarska. Następnie teren się podnosi i tworzy się Pogórze Spisko-Gubałowskie, które oddzielone jest od Tatr Rowem Podtatrzańskim. Dno Kotliny Orawsko-Nowotarskiej jest wyrównane i zajęte w swej części zachodniej przez torfowiska wysokie tzw. pustacie lub Bory Podhalańskie, w których rośnie m.in. sosna błotna i kosodrzewina.

Pas Skałkowy

Wzdłuż południowego krańca Kotliny Orawsko-Nowotarskiej przebiega Pas Skałkowy. Jest to wąskie pasmo ławic twardych wapieni liczące ok. 50 km. Długości. W krajobrazie zaznaczają się one jako stożkowate wzgórza o stromych stokach. Na terenie Podhala skałki te są nieliczne, dopiero od Dursztyna Pas Skałkowy rozszerza się przechodząc w Pieniny.

Pieniny

Na terenie tego regionu wydzielamy: Pieniny Spiskie z kulminacją Branisko 879 m n.p.m. Pieniny z kulminacją Trzy Korony 982 m n.p.m. i Małe Pieniny z kulminacją Wysoka 1052 m n.p.m. Krajobrazy Pienin związane są ściśle z przełomem Dunajca. Przecinający wapienne bloki Dunajec wyźłobił w nich głęboką stromościenną dolinę przełomową z licznymi meandrami. Szata roślinna Pienin uwarunkowana jest podłożem wapiennym i stromością stoków skalnych. Łagodne grzbiety

Pienin porosłe są lasami jodłowo-bukowymi ze świerkiem sztucznie wprowadzonym. Runo tych lasów jest bardzo bogate. Typowe dla Pienin są również łąki i polany z charakterystyczną mieszaniną gatunków nizinnych, górskich i podalpejskich. Łąki te stanowią najbarwniejsze i najbogatsze w gatunki zespoły łąkowe w Polsce. Do najważniejszych zespołów roślinnych na obszarze Pienin należą zespoły z bogatą roślinnością wapieniolubną. Krajobraz, flora i fauna Pienin chronione są w Pienińskim Parku Narodowym.

Rów Podtatrzański

Zapadlisko tektoniczne między Tatrami a Podhalem, w którym położone jest Zakopane i Kościelisko nosi nazwę Rowu Podtatrzańskiego. Intensywny rozwój zaplecza turystyki tatrzańskiej spowodował, że roślinność jest tu w znacznym stopniu zniszczona i zmieniona przez działalność człowieka.

Tatry

To najwyższa część Karpat. Gniazdo górskie typu alpejskiego zbudowane jest m.in. ze skał granitowych i osadowych. Obok budowy geologicznej istotne znaczenie dla wykształcenia się krajobrazu tych gór miało zlodowacenie typu alpejskiego (były to lodowce górskie z jeziorami i polami firnowymi) oraz klimat decydujący o wysokości odmiennych pięter roślinnych.

Tatry dzieli się powszechnie na Zachodnie i Wysokie. Można także wyróżniać niższy, od 1300 do 2100 m n.p.m. pas reglowy leżący na północ od wyższego, liczącego 1800-2600 m n.p.m. pasa wierzchowego.

Krajobraz Tatr Zachodnich cechuje się łagodnością form wierzchowinowych przy równoczesnej przepaściowości stromych zboczy. W części północnej zbudowanej z wapieni tworzą się płaskie wzgórza i faliste grzbiety o stromych, skalistych stokach pociętych głębokimi zlebami i wąwozami. Tu rozwinęły się bogato zjawiska krasowe i powstały największe polskie jaskinie (Mroźna, Śnieżna). Tatry Zachodnie rozcięte są dużymi dolinami Chochołowską i Kościeliską oraz ich odnogami.

Tatry Wysokie mają charakter alpejski: ostre granitowe szczyty, wąskie stromościenne grzbiety, liczne zleby i poszarpane granie. U stóp ścian i w dolinach pełno jest głazowisk, piargów i moren. W krajobrazie Tatr Wysokich dominują formy polodowcowe. Wiele tu dolin wiszących, kotłów polodowcowych wypełnionych wodą i tworzących liczne jeziora (stawy). Wszędzie na głazach i progach widoczne są wygładzenia i rysy lodowcowe. Licznymi dolinami spływają po bystrzach i wodospadach bogate w wodę potoki.

Szata roślinna Tatr uzależniona jest od podłoża geologicznego i od zmian klimatycznych związanych z wysokością nad poziomem morza. Wydziela się tu regiel dolny 950-1250 m n.p.m. porosły lasami bukowo-jodłowymi. W reglu górnym, 1250-1550 m n.p.m., panuje las świerkowy, sięgający do górnej granicy lasów w Tatrach. Piętno kosodrzewiny znajduje się na wysokości 1550-1800 m n.p.m. Od 1800-2300 m n.p.m. rozciąga się piętro alpejskie. Na obszarze Tatr występują swoiste zespoły roślinne, w których zachowało się wiele rzadkich i unikalnych gatunków. Równie bogaty jest świat zwierząt. Zobaczyc tu jeszcze można: niedźwiedzia, rysia, kozicę, świstaka i orła przedniego. Całe Tatry polskie, a także słowackie, objęte są ochroną w parku narodowym.

Najciekawsze tereny do uprawiania turystyki górskiej w Polsce

Po syntetycznym przeglądzie rejonów krajobrazowych Polski skupimy uwagę na regionach górskich.

Powszechnie wiadomo, że Polska jest krajem wybitnie nizinny – powyżej 200 m n.p.m. leży niecałe 25 % powierzchni kraju, powyżej 500 m n.p.m. tylko 2,68% a więc około 8375 km kwadratowych.

Dla turysty górskiego ze zrozumiiałych względów najciekawsze będą tereny wyniesione możliwie jak najwyżej lub góry o dużych wysokościach względnych. Tereny Pogórzy, które nie mogą imponować

wysokością i są już na ogół znacznie zurbanizowane, odwiedzane bywają zwykle albo przez turystów o skryształizowanych zainteresowaniach krajoznawczych, albo przy okazji niedalekich i łatwych wycieczek weekendowych podejmowanych z pobliskich miast i aglomeracji. Położenie głównych pasm górskich Sudetów i Karpat wzdłuż granicy polsko-czeskiej i polsko-słowackiej sprawia, że opadają one tylko w części, głównie północnymi stokami, na polską stronę. Przez wiele najwyższych wzniesień przebiega granica państwowa i są one dostępne dla polskiego turysty, ale niektóre najwyższe szczyty (np. Gerlach, najwyższy szczyt Tatr) leżą już po stronie czeskiej lub słowackiej. Jedynie góry Świętokrzyskie leżą całkowicie na terytorium Polski, aczkolwiek na mapie turystyki górskiej są położone jakby na uboczu.

W łańcuchach Sudetów i Karpat wyróżnia się szereg mniejszych pasm górskich różniących się między sobą ukształtowaniem, budową geologiczną, krajobrazem. Przyjrzyjmy się zatem, choćby pobieżnie, poszczególnym pasmom i grupom górskim. Znajomość ich położenia pomoże nam przy planowaniu wycieczek.

Sudety

Dzielią się one na trzy zasadnicze części – Zachodnie, Środkowe i Wschodnie oraz Przedgórze Sudeckie. Ciągną się łukiem od doliny Sebnitz (dopływ Łaby) na zachodzie po Bramę Morawską na wschodzie. Polska część Sudetów ma około 300 km długości i około 25 km szerokości, a rozciąga się od Bramy Łużyckiej (doliny Nysy Łużyckiej) ku południowemu wschodowi.

Sudety zachodnie rozciągają się od Bramy Łużyckiej po Bramę Lubawską i obejmują: Góry Izerskie wraz z Pogórzem Izerskim, Karkonosze wraz z Kotliną Jeleniogórską, Góry Kaczawskie i ich Pogórze oraz Rudawy Janowickie. Północna granica Sudetów Zachodnich biegnie doliną Bobru do Kotliny Marciszowskiej i Przełęczy Domanowskiej, a dalej – doliną Nysy Szalonej

Sudety Środkowe sięgają od Bramy Lubawskiej, doliny Bobru i Nysy Szalonej na zachodzie po Przełęcz Międzyleską, Rów Górnej Nysy i Przełęcz Kłodzką na wschodzie. Pasma to tworzą: Góry Kamienne wraz z Kotliną Kamiennej Góry, Góry Wałbrzyskie wraz z ich Pogórzem, Góry Sowie, Góry Bardzkie, Wzgórza Włodzickie, Góry Stołowe, Góry Orlickie i Góry Bystrzyckie.

Sudety Wschodnie sięgają od Przełęczy Międzyleskiej i Kłodzkiej na zachodzie od Bramy Morawskiej i obejmują Masyw Śnieżnika Kłodzkiego, Góry Białskie, Góry Złote i Góry Opawskie.

Ku północy i północnemu wschodowi Sudety Zachodnie opadają pasami pogórzy, które sięgają mniej więcej po linię łączącą Zgorzelec z Bogusławcem, Złotoryją i Jaworem. Natomiast Sudety Środkowe i Wschodnie opadają raptownie, tworząc tylko kilka wyróżniających się pasm, jak Wzgórza Strzegomskie, Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie i wybitny masyw Ślęży.

Góry Izerskie

Góry Izerskie (najwyższym wzniesieniem jest Wysoka Kopa. 1127 m npm) tworzą dwa równoległe pasma – Wysokiego Grzbietu i Kamienickiego Grzbietu, oddzielone dolinami Kwisy i Małej Kamiennej, rzek wypływających spod siodła Rozdroża Izerskiego. Przełęcz ta położona między oboma pasmami Gór Izerskich jest ważnym punktem wyjściowym, a przecina ją droga łącząca Świeradów Zdrój ze Szklarską Porębą. Od pobliskich Karkonoszy oddziela je Przełęcz Szklarska.

Najważniejszymi punktami wyjściowymi są: Świeradów Zdrój, Jakuszyce i Szklarska Poręba. Na Stogu Izerskim znajduje się jedyne w tym rejonie schronisko PTTK.

Karkonosze

Karkonosze są najbardziej popularnym pasmem Sudetów (najwyższym szczytem Karkonoszy i całych Sudetów jest Śnieżka – 1602 m npm; od czeskiej strony dostęp na nią ułatwia kolej linowa). Góry te

ciągną się na przestrzeni 36 km od Przełęczy Szklarskiej na zachodzie po Bramę Lubawską i Przełęcz Kowarską na wschodzie, gdzie graniczą z Rudawami Janowickimi.

Główny grzbiet Karkonoszy, wysunięty najbardziej na zachód, ciągnie się od Przełęczy Szklarskiej do Równi pod Śnieżką i rozcięty jest Przełęczą Karkonoską; między Równią a Sowią Przełęczą rozpościera się masyw Śnieżki i Czarny Grzbiet, a dalej ku wschodowi _ Kowarski Grzbiet opadający ku przełęczy Okraj. Najbardziej na wschód sięga Lasocki Grzbiet.

W krajobrazie Karkonoszy dominują wielkie wierzchowiny urozmaicone skalnymi cyrkami lodowcowymi (np. Śnieżne Kotły) i jeziorami polodowcowymi (Mały i Wielki Staw), a także oryginalnymi formami skalnymi („Słonecznik, „Trzy Swinki”, „Pielgrzymy”, i in.) powstałymi na skutek wietrzenia granitu. Powyżej 1200 m npm, dokąd sięga granica lasu, spotykamy kosodrzwinę, a znaczną część tych gór obejmuje obszar Karkanowskiego Parku Narodowego.

Do najbardziej znanych miejscowości położonych u stóp Karkonoszy należą: Szklarska Poręba, Przesieka, Karpacz z pobliskimi Bierutowicami i Kowary, stanowiące jednocześnie główne punkty wyjściowe w góry. Natomiast najbardziej znaną miejscowością po czeskiej stronie jest Szpindlerowy Młyn (Spindleruv Mlyn). Schronisk górskich PTTK jest sporo: na Hali Szrenickiej, Szrenicy, pod Łabskim Szczytem, na Przełęczy Karkonowskiej („Odrodzenie”, w rejonie Małego Stawu („Strzecha Akademicka” i „Samotnia”) i na przełęczy Okraj, nie licząc bazy dolinnej, oddalonej od głównego grzbietu Karkonoszy. Dostęp do wyższych partii tego pasma ułatwiają dwie koleje linowe: z Marysina koło Szklarskiej Poręby na Szrenicę i z Bierutowic na Małą Kopę.

Góry Kaczawskie

Góry Kaczawskie (z najwyższym szczytem Skopcem – 724 m. npm), cztery równoległe do siebie biegnące pasemka: Mały Grzbiet , Grzbiet Południowy (najwyższy, z Chrosnickimi Kopami, Skopcem, Barańcem i Górami Ołowianymi), Grzbiet Północny i Grzbiet Wschodni. Ograniczają je doliny Bobru na zachodzie i na południu, a Nysy Szalonej na wschodzie.

Pasma Gór Kaczawskich przecinają dwie główne drogi, prowadzące z Jeleniej Góry przez przełęcz Widok do Świerzawy i przez Przełęcz Radomierską do Bolkowa. Ważniejsze punkty wyjściowe dla turysty z plecakiem to – obok wspomnianych dwóch przełęczy – miejscowości podgórskie: Janowice Wielkie, Płoszczyna i Wleń.

Rudawy Janowickie

Rudawy Janowickie (Skalnik –945 m npm) tworzą 18 kilometrowy grzbiet o słabo zaznaczonych kulminacjach Skalnika i Dziczej Góry, rozciągający się od doliny Bobru na północy do Przełęczy Kowarskiej. Od wschodu ogranicza je Kotlina Kamieniogórska, od zachodu – Kotlina Jeleniogórska.

Punktami wyjściowymi w to pasmo są: Kowary, Kamienna Góra, na północy – Wojnów, Trzczańsko i Janowice Wielkie, skąd najbliższe do atrakcyjnej krajobrazowo grupy Gór Sokolich, oddzielonych od reszty Rudaw Przełęczą Karpnicką. Schronisko PTTK „Szwajcarka” i w Czartaku, to główna baza dla turystów górskich.

Góry Kamienne

Góry Kamienne to jedno z najdłuższych pasm sudeckich. Mają blisko 50km długości i przybierają kształt łuku zwróconego wygięciem ku północy. Dzielią się na kilka mniejszych pasemek; najbardziej na zachód wysunięte są góry Krucze (Szeroka- 840 m npm), a najbardziej ku wschodowi – najwyższe Góry Suche (Waligóra – 936 m npm). Ponadto wyróżnia się pasma Czarne Lasu, Lesistej i Dzikowca Wielkiego oraz Wzgórza Krzeszowskie.

Do głównych punktów wyjściowych w Góry Kamienne zalicza się Lubawkę, Kamienną Górę, Krzeszów, Mioszów, Unisław Śląski, Jedlinę Zdrój i Głuszycę. Ważnym punktem jest też Sokołowsko, powyżej którego na Przełęczy Trzech Dolin stoi schronisko PTTK „Andrzejówka”.

Góry Wałbrzyskie

Góry Wałbrzyskie (Borowa – 854 m npm) mają blisko 35 km długości ale składają się z szeregu izolowanych, kopulastych wzniesień, w dużej mierze zalesionych. Na północnym zachodzie oddziela je od Gór Kaczawskich Przełęcz Domanowska. Z kolei doliny Rybnej i Leska oddzielają je od Gór Kamiennych, a dolina Bystrzycy – Od Gór Sowich, sąsiadujących od południowego wschodu. Najdalej na północny zachód wysunięty jest masyw Trójgarbu, w centralnej partii Gór Wałbrzyskich wyróżnia się masyw Chełmca, zaś południowo-wschodni kraniec pasma zajmują Góry czarne położone między Kotliną Wałbrzyską a doliną Bystrzycy.

Najważniejsze punkty wyjściowe w Góry Wałbrzyskie, to: Boguszów, Wałbrzych, Szczawno Zdrój, Zagórze Śląskie, Marciszów i Jedlina Zdrój. Baza górską jest skromna; niedaleko Wałbrzycha znajdziemy schronisko PTTK „Harcówka”, niedawno otwarto schronisko pod Trójgarbem.

Góry Sowie

Góry Sowie (Wielka Sowa – 1015 m npm) stanowią najwyższe pasmo Sudetów Środkowych. Ciągają się one 26-kilometrowym, jednolitym, mało urozmaiconym i niemal w całości pokrytym lasem grzbietem od przełomu Bystrzycy na północy (gdzie graniczą z Górami Wałbrzyskimi) po Przełęcz Srebrną. Niektórzy autorzy wyróżniają kulminację Włodarza, Wielkiej Sowy, Słonecznej Szerokiej, a wszyscy – Wzgórze Włodzickie, oddzielone od głównego grzbietu doliną Włodzicy. Góry Sowie uchodzą za najstarszy masyw górski Sudetów, zbudowane są bowiem z archaicznych gneisów liczących 2,5 miliona lat.

Najważniejsze punkty wyjściowe to: Zagórze Śląskie, Walim, Pieszyce, Bielawa i Głuszyca. Schronisko PTTK znajduje się na Przełęczy Srebrnej na północnym zachodzie do Przełęczy Srebrnej, a pasmo przecina kilka dróg lokalnych.

Góry Bardzkie

(Kłodzka Góra – 765 m npm), to najbardziej na wschód wysunięte pasmo Sudetów Środkowych, zamykające od północy Kotlinę Kłodzką. Ciągają się 18-kilometrowym grzbietem od Przełęczy Srebrnej na północnym zachodzie do Przełęczy Kłodzkiej na południowym wschodzie, gdzie graniczą z Górami Złotymi. Nysa Kłodzka rozcina Góry Bardzkie na dwie części (Grzbiet Zachodni i Wschodni) tworząc malownicze zakola i przełom koło Barda Śląskiego.

Ważniejsze punkty wyjściowe w Góry Bardzkie to: Wojbórz, Brzeźnica, Bardo Śląskie, główna droga z Kłodzka do Nysy – przez Przełęcz Kłodzką. Poza schroniskiem PTTK na Przełęczy Srebrnej, Góry Bardzkie pozbawione są stałej bazy górskiej.

Góry Stołowe

(Szczeliniec Wielki- 919 m npm) – jedyny masyw gór płytowych w naszym kraju – należą do najatrakcyjniejszych krajoznawczo i krajobrazowo w Sudetach. Charakterystyczne dla nich są płaskie powierzchnie wzgórz („stołowe”) o stromych stokach, co podkreślają jeszcze wysokości względne sięgające do 400 m. Liczne są tu malownicze skały o fantastycznych kształtach „grzybów”, „maczug” itp. Płaska wierzchołowa Szczelińca Wielkiego tworzy skalny labirynt podobnie jak atrakcyjny turystycznie rejon Błędnych Skał.

Góry Stołowe ogranicza od północy Kotliną Kamiennogórska, a od południa dolina Bystrzycy Dusznickiej i przełęcz Polskie Wrota, przez którą biegnie główna droga z Kłodzka do Kudowy. Góry

te leżące częściowo w Czechach, wysuwają się w kierunku południowo-zachodnim ramię Wzgórz Lewińskich oddzielających Obniżenie Kudowy od Obniżenia Dusznickiego.

Ważniejsze miejscowości w tym rejonie, to: Ścinawka, Wambierzyce, Karlów, Radków, Pasterka; znane uzdrowiska: Duszniki Zdrój, Kudowa Zdrój, a nieco dalej Polanica Zdrój. Schroniska PTTK spotykamy w Pasterce, pod Strześcińcem i koło Dusznik („Pod Muflonem”).

Góry Orlickie

(Orlica – 1084 m npm) leżą głównie po stronie czeskiej. Polska ich część ogranicza przełęcz Polskie Wrota i dolina Bystrzycy Dusznickiej. Głównym centrum jest Zieleniec, znane zimowisko, ze schroniskiem „Orlica”. Inne, najłatwiejsze dojścia w te góry prowadzą z Lewina Kłodzkiego i z Dusznik Zdroju.

Góry Bystrzyckie

(Jagodna – 977 m npm), to rozciągające się na przestrzeni blisko 50 m rozległe, lecz słabo zróżnicowane pasmo, którego północną i częściowo zachodnią granicę tworzy dolina Bystrzycy Dusznickiej oraz Dolina Orlicy, a na południu – Przełęcz Międzyleska. Ku wschodowi Góry Bystrzyckie opadają stromo do Rowu Górnej Nysy. Pasma to przecinają liczne edrogi lokalne; jedna z nich biegnie przez przełęcz Spaloną, która dzieli pasmo na dwie części. W pobliżu przełęczy – jedyne w tych górach schronisko PTTK. Ważniejsze miejscowości wyjściowe: Duszniki Zdrój, Polanica Zdrój, Bystrzyca Kłodzka, Długopole Zdrój, Międzylesie i Zieleniec.

Masyw Śnieżnika

(1425 m npm), to drugi co do wysokości masyw w naszych Sudetach. Rozciąga się on od Przełęczy Międzyleskiej ku wschodowi, gdzie poprzez dolinę Morawki i przełęcz Płoszczyne graniczy z Górami Bielskimi. Masyw ma kształt wielkiego rozrogu, który opada ku zachodowi, w stronę Rowu Górnej Nysy, a na północ – ku dolinie Białej Łądeckiej, Większość ramion wznosi się na wysokość 1100-1200 m npm, najdłuższe ma 23 km.

Ze względu na doskonałe warunki śniegowe planowano w tym rejonie budowę „drugiego Zakopanego” – dużej stacji zimowej. Na razie jednak zagospodarowanie turystyczne sprowadza się do dwóch schronisk PTTK: pod Igliczną („Maria Śnieżka”) i pod szczytem Śnieżnika. Ważniejsze miejscowości wyjściowe to Międzylesie, Międzygórze, Stronie Śląskie, Kamienica, Bystrzyca Kłodzka, Bystrzyca Kłodzka, Żelazno i Łądek Zdrój.

Góry Bialskie

(Postawna – 1124 m npm), to niewielki obszar (w granicach naszego kraju około 56 km kwadratowych) zupełnie niemal pustych gór wciśniętych we wschodnią część Ziemi Kłodzkiej, Dolina Morawki oddziela je od Masywu Śnieżnika, a dolina Białej Łądeckiej od Gór Żółtych. Góry Bialskie są stosunkowo mało odwiedzane ze względu na brak bazy (niekiedy w sezonie letnim w rejonie Nowej Morawy czynna jest baza namiotowa) i dość uciążliwy dojazd. Punktami wyjściowymi są: Stronie Śląskie, Kamienica, Gieraltów, Bielice.

Góry Żółte

(Kowadło – 987 m npm), to pasmo graniczne zamykające od Wschodu Kotlinę Kłodzką. Dolina Białej Łądeckiej oddziela je od Gór Bialskich i Masywu Śnieżnika, a Przełęcz Kłodzka od Gór Bardzkich. Należą do czeskiego pasma Jesioników i tylko około 190 km kwadratowych leży po stronie polskiej. Najważniejszymi miejscowościami wypadowe to: Gieraltów, Stronie Śląskie, Łądek Zdrój, Radochów i Żółty Stok. Brak schronisk górskich w tej okolicy.

Góry Opawskie

stanowią obok Jesioników i Gór Oderskich jedno z trzech głównych pasm Sudetów Wschodnich, ale leżą niemal w całości po stronie czeskiej. Tylko 30 km kwadratowych powierzchni Gór Opawskich leży po stronie polskiej tworząc niewielką enklawę z kulminacji Kopy Biskupiej (889 m npm) i węzłem szlaków w Głucholazach, Jarnołtówku i Pokrzywej.

Spśród pasm Przedgórze Sudeckiego wyróżnia się Masyw Ślęży (718 m npm). Wyrasta on niemal 500 m ponad okolicę, stanowiąc wyraźną dominantę w krajobrazie. Szczyt uznano za rezerwat przyrodniczo-architektoniczny, tu bowiem jeszcze w XI w. znajdował się ośrodek religijnego kultu Słowian. Ślężę udostępniają liczne szlaki znakowane, zwłaszcza biegnące z Sobótki, a niewielkie oddalenie od Wrocławia sprawia, że Sobótka i Ślęza są licznie odwiedzane podczas dni wolnych od pracy. Na szczycie i pod Wieżycą znajdują się schroniska PTTK.

Karpaty

Łańcuch Karpat, liczący blisko 1300 km długości, biegnący od Bratysławy do przełomu Żelaznej Bramy na Dunaju, dzielony jest dwojako: na Karpaty Zachodnie (po Przełęcz Łupkowską), Wschodnie (po przełęcz Predeal) i Południowe (tzw. Alpy Transylwańskie) oraz na Karpaty Zewnętrzne i Wewnętrzne. Część Karpat leżąca na polskim terytorium zaliczana jest do Karpat Zewnętrznych, do nich bowiem należą Beskidy Zachodnie i Wschodnie, a tylko Tatry do Karpat Wewnętrznych.

Besкиды ciągną się 600-kilometrowym pasem od doliny Boczwy (Słowacja) po dolinę Białego Czeremoszu (Ukraina) a według innych źródeł – po przełęcz Prislop (Rumunia). Przełęcz Łupkowska dzieli Besкиды na Zachodnie (z najwyższym szczytem- Babią Górą, 1725 m npm) i Wschodnie (Howerla – 2058 m npm). W Beskidach Zachodnich wyróżnia się, idąc od zachodu na wschód: Beskid Śląsko-Morawski, Beskid Mały, Beskid Średni (zwany też Makowskim), Beskid Wysoki, w paśmie którego dodatkowo wyróżniamy szereg mniejszych grup górskich i Beskid Niski; w Beskidach Wschodnich zaś Bieszczady, Gorgany i Góry Pokuckie z najwyższym pasmem Czarnohory.

W Polsce leży tylko wschodnia część Beskidu Śląsko-Morawskiego – Beskid Śląski (najwyższym wzniesieniem jest Skrzyczne – 1257 m npm). Tworzy on dwa pasma oddzielone doliną Wisły – pasmo Stożka i Czantorii na zachodzie oraz Pasma Wiślańskie (Baraniej Góry). O ile pierwsze nie ma wzniesień przekraczających 1000 m npm, o tyle Pasma Wiślańskie jest wyższe i wyróżnia się bogatszym rozczłonkowaniem grzbietów. Od wschodu Brama Wilkowicka oddziela Beskid Śląski od Beskidu Małego, a dolina Soły – od Beskidu Żywieckiego.

Beskid Śląski należy do lepiej zagospodarowanych, sieć znakowanych szlaków jest tu bardzo gęsta, w dolinach spotykamy też szlaki spacerowe. Najważniejszymi punktami wyjściowymi są: Ustroń, Brenna, Wisła, Bielsko, Koniaków, Węgierska Górka i Szczyrk, znana stacja zimowa. Schroniska PTTK zlokalizowane są pod Tułem, na Stożku, Błatniej, Równicy, Szyndzielni, Klimczoku, Skrzycznym, na Przysłopie pod Baranią Górą i pod Dębowcem, nie licząc bazy dolinnej. Zagospodarowanie turystyczne uzupełniają koleje linowe: z Olszówki na Szyndzielnię, z Ustronia-Polany po szczyt Czantorii i ze Szczyrku na Skrzyczne. Droga kołowa ze Szczyrku przez Przełęcz Salmopolską do Wisły udostępnia też część Pasma Wiślańskiego.

Beskid Mały (najważniejszym wzniesieniem jest Łamana Skąła czyli Madahora – 934 m npm) ogranicza od zachodu Brama Wilkowicka i dolina Białej, od wschodu dolina Skawy, od południa sąsiaduje on z Pasmem Pewelskim, zaliczonym już do Beskidu Średniego (Makowskiego), ku północy zaś opada stromo w stronę Pogórza Śląskiego. Pasma to, długie około 35 km i szerokie na 10 km, rzedzielone jest głęboką doliną Soły (zbiorniki wodne: Czaniec, Jez. Międzybrodzkie i Jez. Żywieckie) i tworzy dwie grupy: Magurki Wilkowickiej bardziej na zachodzie oraz pasmo Leskowca i Łamanej Skąły na wschodzie.

Schroniska PTTK na Magurce Wilkowieckiej i pod Leskowcem stanowią górską bazę turystyczną. Najważniejsze punkty wyjściowe to: Mikuszowce koło Bielska, Porąbka, Czernichów, Andrychów, Wadowice, Skawce, Sucha Beskidzka i Ślemień. Wymienione pasma przecinają dwie górskie drogi: pierwsza prowadzi z Mikuszowic do Międzybrodzia Białskiego przez przełęcz Przegibek (poniżej szczytu Magurki Wilkowieckiej), a druga – z Andrychowa przez Przełęcz Kocierską do Kocierzy i Żywca.

Beskid Średni, zwany też Makowskim (najwyższym szczytem jest Lubomir – 904 m npm), sięga od Doliny Skawy na zachodzie do Przełęczy Wierzbanowskiej, obniżenia Wiśniowej i Kasinki Małej na wschodzie, gdzie styka się z Beskidem Wyspowym. Do Beskidu Średniego zalicza się też Pasma Pewelskie, rozgraniczające Beskid Mały od Pasma Babiogórsko-Jałowickiego. Dolina Raby rozdziela Beskid Średni na dwie części; w zachodniej kulminację tworzy Koskowa Góra i Kotoń, we wschodniej – Łysina i Lubomir.

Beskid średni pozbawiony jest jednak górskiej bazy noclegowej. Głównymi punktami wyjściowymi są: Kalwaria Zebrzydowska, Skawce, Maków Podhalański, Osielec, Myślenice, Pcim, Kasina Wielka i Dobczyce.

Obszar Beskidu Wysokiego, jak już wcześniej wspomniano, dzieli się na szereg mniejszych pasm górskich, a to: Beskid Żywiecki, Beskid Wyspowy, Gorce i Beskid Sądecki. Sąsiadują z nim Pieniny a także krainy Orawy i Spisza.

Beskid Żywiecki jest najwyższą partią Beskidów Zachodnich. Od Beskidu Śląskiego oddziela go głęboka dolina Soły i Przełęcz Zwardońska, od Beskidu Średniego (Makowskiego) – dolina Koszarawy, Lachówki i Skawy, na wschodzie graniczy poprzez Przełęcz Sieniawską z Gorcami. W Beskidzie Żywieckim wyróżnia się dodatkowo grupy: Wielkiej Raczy, Lipowskiej, Pilska, Pasma Babiogórsko-Jałowickie i Żeleźnicy (Podhalańskie)

Są to tereny atrakcyjne dla turysty z plecakiem – liczne są hale widokowe, sporo także schronisk górskich PTTK: na Wielkiej Raczy, Przegibku, pod Rycerczową, na Krawców Wierchu, Hali Boraczej, Lipowskiej i Rysiance, na Hali Miziowej pod Pilskiem, na Markowych Szczawinach po Babią Górą i na hali Krupowej pod Policą. Najważniejsze miejscowości wypadowe to: Zwardoń, Rycerka Górna, Rajcza, Ujsoły, Węgierska Górka, Korbielów, Zawoja i Zubrzyca Górna.

Szczytowe partie Babiej Góry wchodzi w skład Babiogórskiego Parku Narodowego. Dostęp do tego szczytu skróciło poprowadzenie drogi przez przełęcz Krowiarki, która połączyła Zawoję z Zaburzycą Górą.

Beskid Wyspowy (Mogielnica – 1171 m npm), to grupa górską charakteryzująca się szczytami o stromych stokach i o znacznych wysokościach względnych. Poszczególne szczyty wyrastają wyspowo ponad doliny Raby, Łososiny, Mszanki. To rozłożyste pasmo sięga od doliny Skawy na zachodzie, aż po dolinę Dunajca na wschodzie. Południową granicę wyznaczają doliny Mszanki i Kamienicy, a północną – Przełęcz Wierzbanowska.

Jedynym w tym paśmie schronisko PTTK znajduje się na Luboniu Wielkim, położone jest więc peryferyjnie w stosunku do najbardziej znanych szczytów Beskidu Wyspowego. Natomiast obiekt położony pod szczytem Śnieżycy, nazywamy schroniskiem, należy do regionalnego biura turystycznego.

Najważniejsze miejscowości wyjściowe na szlaki Beskidu Wyspowego to: Mszana Dolna, Rabka, Szczawa, Dobra, Kasinka Mała, Limanowa. Między „wyspami” gór przewijają się drogi: z Dobrzyc przez Przełęcz Wierzbanowską do Kasiny Wielkiej, z Mszany Dolnej przez Gruszowiec do Limanowej, z Limanowej przez Wysokie do Nowego Sącza, z Limanowej przez przełęcz między

Cichoniem a Ostrą do Kamienicy i z Mszany dolnej przez Przysłop do Szczawy. Całe pasmo przecina równoleżnikowo linia kolejowa z Chabówki do Nowego Sącza.

Gorce (Turbacz – 1310 m npm) graniczą od północy z Beskidem Wyspowym poprzez dolinę Mszanki, przełęcz Przysłop i dolinę Kamienicy, na zachodzie przez Przełęcz Sieniawską z Pasmem Babiogórsko-Jałowieckim, na południe i wschód opadają do doliny Dunajca. Faliste grzbiety Gorców wznoszą się na wysokość 1000-1200 m npm, tworząc dwie grupy: jedną stanowi wielki rozróg Turbacza wraz z ramionami Kudłonia i Gorca, drugą – oddzielone Przełęczą Knurowską – pasmo Lubania.

W sercu tych gór utworzono Gorczański Park Narodowy. W koninkach koło Poręby Wielkiej i w Kowańcu koło Nowego Targu powstały ośrodki narciarskie. Natomiast schroniska górskie PTTK spotykamy tylko w zachodniej części pasma: na Maciejowej na d. Rabkę, na Starych Wierchach i na Turbaczu. Głównymi punktami wyjściowymi w Gorce są: rabka, Poręba Wielka, Nowy Targ, Lubomierz, Szczawa, Ochotnica, Łopuszna, Krościenko.

Beskid Sądecki (Radziejowa – 1265 m npm) rozciąga się między dolinami Dunajca i Grajcarka, które oddzielają go od Gorców, Pienin i Beskidu Wyspowego, a doliną Kamienicy Nawojowskiej i Przełęczą Tylicką, za którymi rozciąga się już Beskid Niski, chociaż niektórzy tą granicę przesuwają bardziej ku wschodowi – po dolinę Białej Dunajcowej. Poprad rozcina Beskid Sądecki na Grupę Radziejowej i Grupę Jaworzyny Krynickiej, tworząc zarazem malowniczą dolinę.

Najważniejsze punkty wyjściowe w Grupę Radziejowej (w tym szereg znanych uzdrowisk) to: Krościenko, Szczawnica, Łącko, a w Grupę Jaworzyny – Żegiestów, Muszyna, Krynica, Łabowa. Rytro i Piwniczna natomiast, położone centralnie nad Popradem, pozwalają podejmować wycieczki w oba pasma. Schroniska PTTK znajdują się na Prehybie, Hali Łabowskiej, ponad Wierchomlą (między Runkiem a Pustą Wielką) i na Jaworzynie Krynickiej.

Graniczące z Gorcami i Beskidem Sądeckim Pieniny (wbrew przypuszczeniom ich najwyższym wzniesieniem jest Wysoka, zwana też Wysokimi Skałkami – 1052 m npm, a nie Trzy Korony) uchodzą od dawna za najbardziej malowniczy zakątek naszego kraju, a z geograficznego punktu widzenia stanowią łuk tzw. Pienińskiego Pasa Skałkowego. Od zachodu ogranicza je dolina Białki, od północy Dunajec, od Gorców oddziela przełęcz Snozka, od Beskidu Sądeckiego dolina Grajcarka i przełęcz Rozdziela. Pieniny dzielone są na trzy części: pieniny Spiskie, pasmo „właściwych” Pienin ze szczytami Trzech Koron i Sokolicy oraz – najwyższe Małe Pieniny. Część Pienin leży po stronie słowackiej, gdzie graniczą z przedgórzami Magury Spiskiej.

Zwłaszcza środkową część Pienin, najciekawszą krajobrazowo, udostępniają liczne szlaki znakowane. Obszar ten wraz ze słynną przełomową doliną Dunajca podlega ochronie jako Pieniński Park Narodowy. Punktami wyjściowymi są: Czorsztyn, Niedzica, Krościenko, Szczawnica i Sromowce Niżne (w Kątach rozpoczyna się spływ tratwami przez przełom Dunajca do Szczawnicy). Schroniska PTTK znajdują się w Sromowcach Niżnych, przy wlocie Dunajca do przełomu, i w Szczawnicy Niżnej u jego wylotu („Orlica”).

Beskid Niski (Lackowa – 997 m npm), zwany niegdyś Beskidem Środkowym, to bardzo rozległe pasmo niskich, lecz „dzikich” jeszcze gór. Rozciąga się od doliny Kamienicy Nawojowskiej i Przełęczą Tylickiej na zachodzie po dolinę Osławy i Przełęcz Łupkowską na wschodzie, chociaż przez niektórych autorów granica ta przesuwana jest po dolinę Solinki. Północna granica Beskidu Niskiego jest dość wyraźna: góry opadają stromo w stronę Dołów Jasielsko-Sanockich. Siodło Przełęczą Dukielskiej i dolina Jasiołki dzieli te góry na dwie części. Niektórzy wyróżniają w części zachodniej grupę „Gór Grzybowskich” lub „Hańczowskich” (w otoczeniu doliny Ropy), spotykamy też podział na Pasma Magurskie (Magury Małastowskiej i Wątkowskiej), Beskid Dukielski, Pasma Rymanowskie i Bukowicy, a także – nie nazwane, ale wyraźne – pasmo graniczne, którym przebiega główny wododział karpacki.

Baza noclegowa w Beskidzie Niskim jest skromna. Schroniska PTTK spotykamy tylko w zachodniej części – na Magurze Małastowickiej i nad Bartnem, a potem dopiero w Komańczy. Pewnym uzupełnieniem jest dom wycieczkowy PTTK w Dukli. Główne punkty wyjściowe, to: Krynica, Grybów, Uście Gorlickie, Hańczowa, Wysowa, Małastów, Krempna, Dukla, Barwinek, Iwonicz Zdrój, Rymanów Zdrój i Komańcza. Sieć drogowa Beskidu Niskiego – do niedawna bardzo skromna – stale jest rozbudowywana i drogi pojawiają się niekiedy w najmniej spodziewanych miejscach. Najbardziej znane, to droga łącząca Gorlice przez Przełęcz Małastowską ze Zdynią, droga wzdłuż doliny Ropy oraz droga łącząca Dukle przez Wisłok Górny z Komańczą.

Bieszczady Zachodnie (Tarnica – 1346 m npm) sięgają od Przełęczy Łupkowskiej po Przełęcz Użocką i są jedynym fragmentem Beskidów Wschodnich w Polsce. Północną granicę Bieszczadów wyznacza San, chociaż niektórzy włączają do Bieszczadów także pasmo Otrytu, wysunięte bardziej ku północy. W Bieszczadach można wyróżnić pasmo graniczne (z Wielką Rawką), charakterystyczne pasmo połonin (ze Szczytami Tarnicy, Halicza, Połoniny Caryńskiej i Wetlińskiej) a bardziej na zachodzie – zalesione pasma Łopiennika, Wołosania, choć te ostatnie nie przez wszystkich geografów do Bieszczadów jest zaliczane.

Zagospodarowanie turystyczne tych gór, choć w niektórych rejonach jeszcze niewystarczające, pozwala podejmować dalsze wycieczki bez potrzeby „pionierskich” przygotowań, które były konieczne jeszcze kilkanaście lat temu. Schroniska PTTK znajdują się w Ustrzykach Górnych, w Jaworzcu, pod Małą Rawką (powyżej Przełęczy pod Wierchem Wyżniańskim), na Połoninie Wetlińskiej, na Honie ponad Cisną i w Komańczy. Uzupełnieniem bazy jest dom wycieczkowy PTTK w Wetlinie.

Najważniejszymi punktami wyjściowymi są: Komańcza, Cisna, Jabłonki, Wetlina, Dwernik, Ustrzyki Górne i Pszczeliny. Drogi samochodowe – tzw. Mała i Wielka Pętla Bieszczadzka – udostępniają turystom zmotoryzowanym otoczenie Jez. Solińskiego i centralne partie Bieszczadów, przekraczają bowiem kilka widokowych przełęczy, w tym Przełęcz pod Wierchem Wyżniańskim i Przełęcz Wetlińską.

Bieszczadzki Park Narodowy utworzony został z myślą o ochronie połonin, jako przykładu niepowtarzalnego krajobrazu, flory i fauny górskiej. Obejmuje on dwie enklawy oddzielone doliną Wołosatego, ale planuje się ich połączenie i powiększenie obszaru Parku.

Interesujące dla turysty górskiego fragmenty Pogórza Karpackiego to rejon Śpilówki i Jamnej (schronisko PTTK) na Pogórzu Rożnowskim, pasmo Brzanki (schronisko PTTK) i Liwocza na Pogórzu Ciężkowickim, a także szereg pasm Pogórza Bieszczadów i Pogórza Przemysko-Dynowskiego. I tak, między doliną Sanu a doliną Strwiąża (Ustrzykami Dolnymi) znajdują się „dzikie” pasma Otrytu i Żukowa, a na północ od Sanoka i Ustrzyk Dolnych – pasmo Gór Słonnych i Chwaniowa. Wreszcie na południe od Przemyśla wzniesienie Kopystańki może budzić zainteresowanie turysty szukającego mało przeddeptanych szlaków.

Tatry (Rysy – 2499 m npm), jedyne góry typu alpejskiego w naszym kraju mają powierzchnię około 800 km kwadratowych, ale tylko 180 km kwadratowych leży na polskim terytorium. Trzy części tego pasma – Tatry Bielskie (najbardziej wysunięte ku wschodowi), Tatry Wysokie (leżące między Przełęczą a Kopą a przełęczą Liliowe) i Tatry Zachodnie różnią się swym krajobrazem, przy czym po stronie polskiej znajduje się tylko część Tatr Wysokich i Zachodnich.

Wysokość Tatr i ich alpejski charakter (zwłaszcza Tatr Wysokich) decydują o ich turystycznej atrakcyjności. Jest to też jedyny – poza jurajskimi „dolinami” – teren odwiedzany przez alpinistów, a stan zagospodarowany i okres zalegania pokrywy śnieżnej zadecydowały o rozwoju Zakopanego, Bukowiny Tatrzańskiej, Kościeliska: tu koncentruje się ruch turystyczny, tu powstało centrum turystyki górskiej, alpinizmu i sportów zimowych. Schroniska PTTK: na Polanie Chochołowskiej, na polanie Kalatówki, na Hali Gąsienicowej, w Dolinie Pięciu Stawów Polskich, nad Morskim Okiem, na

polanie Stara Roztoka oraz administrowane przez PTTK na Hali Kondratowej i hali Ornak – skupiają turystów latem i zimą, a dostęp do głównej grani Tatr ułatwi kolej liniowa na Kasprowy Wierch.

Obszar Tatr stanowi zarazem teren Tatrzańskiego Parku Narodowego. Skupiają się tu liczne atrakcje krajobrazowe i przyrodnicze, np. Dolina Kościeliska i wąwóz Kraków, skalne turnie (większość szczytów w Tatrach Wysokich), jeziora polodowcowe (w tym najbardziej znane Morskie Oko), ciekawe rośliny (kosodrzewina, szarotka, krokus itp.), fauna wysokogórska (kozica, swistak) oraz atrakcje kulturowe (szałas pasterskie) i in. Toteż mimo wielu projektów i planów deglomeracji ruchu turystycznego z Tatr i z Zakopanego rejon ten nadal przyciąga szerokie rzesze nie tylko turystów górskich czy alpinistów.

Góry Świętokrzyskie

Przeгляд pasm górskich Polski byłby niepełny gdybyśmy pominęli Góry Świętokrzyskie (Łysica 612 m npm). Stanowią one najwyższe wzniesienie Wyżyny Kielecko-Sandomierskiej i zajmują teren położony między łukiem Wisły a Pilicą, na linii Sandomierz-Przedbórz. Na te stare góry składają się niewysokie, ale wyraźne i przebiegające równolegle do siebie grzbiety.

Główny grzbiet Gór Świętokrzyskich ciągnie się od Tumlina (na północ od Kielc) do Bukowian koło Opatowa. Najbardziej na zachód wysunięte są Góry Masłowskie. Dolina Lubrzanki oddziela je od Łysogór, najbardziej znanej i najwyższej partii Gór Świętokrzyskich z Łysicą, Św. Krzyżem (Łysą Górą) i rumowiskami skalnymi – gołoborzami. Wreszcie wschodni odcinek, rozciągający się między Łysogórami a doliną Słupianki, to Góry Jeleniowskie. Na południu – oddzielone szeroką Doliną Kielecko-Łagowską – leżą mniejsze pasma Gór Zgórskich, Połsowickich, Dymińskich i Cisowskich. Na północ od Łysogór biegnie wyrazny Grzbiet Klonowski. Spośród innych wypiętrzeń Gór Świętokrzyskich wyróżnia się też Grzbiet Chęciński na południu, Wzgórza Sieradowickie na północy, a Wzgórza Oblęgorskie i Góry Tumlińskie na zachodzie.

Swą wysokością ustępują Góry Świętokrzyskie głównym pasmom Sudetów i Beskidów, ale nie Pogórzom. Historia Gór Świętokrzyskich i zabytki, budowa geologiczna, Puszcza Jodłowa, jak też i to że teren Łysogór obejmuje Świętokrzyski Park Narodowy sprawiają, że rejon ten jest stale celem dla turystów i krajoznawców. Głównymi punktami wyjściowymi jest Oblęgorek, Zagnańsk, Bodzentyn, Nowa Słupia i Chęciny. Na Św. Katarzynie znajduje się dom wycieczkowy PTTK.