

NAČERPÁJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň Danka v Kamienke

Prvá písomná zmienka o prameni Danka, miestnymi prezývaný Ščava, pochádza z 19. storočia a v roku 1934 bola upravená ako kopaná studňa. Miestni obyvatelia ju dodnes využívajú na osvieženie a pre jej blahodarné účinky. Minerálna voda z prameňa Danka patrí medzi stredne mineralizované. Je hydrogénuhličitanová, horečnatá, slabo kyslá a prirodzene studená. Vďaka svojmu vyváženému zloženiu a sivej chuti je obľúbená nielen u miestnych, ale aj u návštevníkov okolitých turistických a cyklistických trás.

Źródło Danka w Kamience

Pierwsza wzmianka pisemna o źródle Danka (miejscowo nazywane Ščava) pochodzi z XIX wieku, a w 1934 r. zostało przekształcone w wykopaną studnię. Mieszkańcy nadal korzystają z niego dla orzeźwienia i korzystnych właściwości. Mineralna woda ze źródła Danka to woda średnio mineralizowana: wodorowęglanowo-magnezowa, lekko kwaśna i naturalnie chłodna. Dzięki zrównoważonemu składowi i świeżemu smakowi jest popularna nie tylko wśród miejscowych, ale również turystów i rowerzystów odwiedzających okoliczne szlaki.

Od prameňa Danka sa dostanete cyklotrasou do Vyšných Ružbách, kde sa nachádzajú ďalšie minerálne pramene.

Od źródła Danka dotrzedzie trasą rowerową do Wyżnych Rużbachów, gdzie znajdują się kolejne źródła mineralne.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Pol'sko – Slovensko

NAČERPaj Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň pod Kalváriou v Lackovej

Voda z prameňa obsahuje vápnik a uhlík. Odporúča sa na pitné kúry pri nedostatku vápnika, nechutenstve, chronických zápaloch dýchacích ciest, obličiek a močových ciest. V minulosti bola Lacková známa výrobou košíkov z vrbového prútia. Košíkárstvo bolo rozšírené v takmer každom dome a tvorilo dôležitú súčasť miestneho hospodárstva. Aj dnes sa v obci nájdu remeselníci, ktorí pokračujú v tejto tradícii a vyrábajú košíky a korbáče. V obci je vytvorená expozícia košíkárstva, ktorá dokumentuje históriu a techniky tohto remesla.

Źródło pod Kalwarią w Lackowej

Woda ze źródła zawiera wapń i węgiel. Zaleca się ją na kuracje pitne przy niedoborze wapnia, braku apetytu, przewlekłych zapaleniach dróg oddechowych, nerek i dróg moczowych. Dawniej Lacková była znana z wyrobu koszy z wikliny. Koszykarstwo było obecne w niemal każdym domu i stanowiło ważną część lokalnej gospodarki. Do dziś znajdują się tam rzemieślnicy kontynuujący tę tradycję, tworząc kosze i korbacze. W miejscowości powstała ekspozycja koszykarstwa, dokumentująca historię i techniki rzemiosła.

Od prameňa sa po zelenej turistickej značke dostanete za necelú hodinu k prameňom vo Vyšných Ružbachoch.

Od źródła zielonym szlakiem turystycznym dotrzecie w niespełna godzinę do źródeł w Wyżnych Rużbachach.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Pol'sko – Slovensko

NAČERPÁJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Pramene vo Vyšných Ružbachoch

Vyšné Ružbachy sú miestom, kde sa snúbi prírodná krása s liečivými účinkami minerálnych vôd. Práve to ich robí atraktívnym cieľom pre turistov a návštevníkov hľadajúcich relax a regeneráciu. Nachádzajú sa tu kúpele, ktoré patria medzi najstaršie a najvýznamnejšie kúpeľné miesta na Slovensku. Ich história siahajúca až do roku 1595. Sú známe svojimi liečivými minerálnymi prameňmi, najmä prameňom Izabela. Pitné kúry z prameňov Lásky a Zabudnutia pomáhajú pri brušných a črevných problémoch, pri bolestiach mandlí a hlavy. Sú prospešné pri liečení reumatických, kožných, pľúcnych a srdcovo-cievnych chorôb. Tieto pramene sú opradené starými legendami.

Źródła we Wyśnych Rużbachach

Wyśné Rużbachy łączą piękno przyrody z leczniczymi właściwościami wód mineralnych, co czyni je atrakcyjnym celem dla turystów i osób szukających relaksu i regeneracji. Znajdują się tu uzdrowiska, które są jednymi z najstarszych i najważniejszych na Słowacji, sięgające historii roku 1595. Słyną szczególnie ze źródła Izabela. Kuracje pitne z Źródła Lásky i Zabudnutia wspomagają leczenie dolegliwości brzusznych i jelitowych, bólów migdałków i głowy. Są korzystne przy leczeniu schorzeń reumatycznych, skórnych, płucnych i sercowo-naczyniowych. Źródła te otaczają starodawne legendy.

Začínajú aj pokračujú odtiaľ turistické trasy. Napr. Sovia poľana do Podolińca, ale tiež trasa do Červeného Kláštora k ďalšiemu prameňu po zelenej a červenej značke za necelých sedem hodín.

Stamtąd zaczynają się i prowadzą dalej szlaki turystyczne. Np. Sovia Poľana do Podolińca, a także trasa do Czerwonego Klasztoru do kolejnego źródła zielonym i czerwonym szlakiem w niespełna siedem godzin.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIŠ.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Pol'sko – Slovensko

NAČERPÁJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň Smerdžonka v Červenom Kláštore

Liečivé vlastnosti prameňa Smerdžonka sú známe už od 14. storočia. Vo vode je vysoká koncentrácia sirovodíka. Miestni obyvatelia prameň vďaka zápachu nazvali prameň Smerdžonka. Liečivé účinky Smerdžonky poznali aj kartuziánski a kamaldulskí mníši v stredoveku, ktorí žili v miestnom kláštore. Odporúčali piť túto vodu pri problémoch tráviaceho traktu a pri nechutenstve. Červený Kláštor je známy aj vďaka mníchovi Cypriánovi, ktorý tu pôsobil. Údajne si zostrojil krídla, ktorými lietal z Troch Korún. Preto dostal prívlastok „lietajúci Cyprián“. Ďalšou známou atrakciou pre toto miesto je splavovanie rieky Dunajec na tradičných drevených pltiach, či raftoch. Vďaka liečivým účinkom prameňa Smerdžonka sú v Červenom Kláštore obnovené kúpele, kde sa liečia kožné problémy, dýchacie problémy a pohybový aparát. Sú to jediné kúpele na Slovensku, kde sa lieči kombinácia týchto troch ochorení.

Źródło Smerdžonka w Czerwonym Klasztorze

Lecznicze właściwości źródła Smerdžonka są znane od XIV wieku. Woda ma wysokie stężenie siarkowodoru, co nadaje jej charakterystyczny zapach i smak. Mieszkańcy ochrzczonego go „Smerdžonka”. Kartuzi i kamaldulowie z klasztoru polecali tę wodę przy problemach trawiennych i utracie apetytu. Czerwony Klasztor znany jest również z działalności mnicha Cypriana, który rzekomo skonstruował skrzydła i latał z Troch Korun – stąd przydomek „latający Cyprián”. Atutem miejsca jest też przepływ Dunajca tradycyjnymi tratwami i raftami. Dzięki leczniczym właściwościom Smerdžonki w Czerwonym Klasztorze odbudowano kąpieliska, gdzie leczy się choroby skóry, układu oddechowego i ruchu. To jedyne takie uzdrowisko na Słowacji łączące te trzy dziedziny leczenia.

Z Červeného Kláštora sa dostanete cyklostrasami a turistickými trasami k ďalšiemu prameňu na Horu Zvir.

Z Czerwonego Klasztoru dotrzecie trasami rowerowymi i turystycznymi do kolejnego źródła na górze Zvir.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIŠ.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Pol'sko – Slovensko

NAČERPAJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň sv. Jána Krstiteľa na Hore Zvir v Litmanovej

Liečivé účinky prameňa sú spojené s vierou. Ide o pramenitú vodu, ktorá vyviera na Hore Zvir, kde sa zjavovala Panna Mária. Prameň posvätila a dala mu moc uzdravovať s vierou: „každý kto bude z tohto prameňa piť s vierou môže zažiť zázrak Božieho uzdravenia“. Voda je symbolom čistoty. Prameň vody a jej užívanie s vierou je znakom toho, že vo vode môže byť zničený môj starý život, môj hriech, ale i moja choroba a slabosť. Hora Zvir je gréckokatolíckym pútnickým miestom, kde prichádza hľadať pokoj mnoho ľudí. Neďaleko sa nachádza najvyšší vrch Ľubovnianskej vrchoviny Eliášovka, odkiaľ si môžete vychutnať krásne výhľady na Slovensko i Poľsko. Liečivý dotyk prírody môžete zažiť aj v Apidomčeku, ktorý sa nachádza pod horou.

Źródło św. Jana Chrzciciela na Górze Zvir w Litmanowej

Lecznicze właściwości tego źródła wiążą się z wiarą. To źródłana woda wypływająca na Górze Zvir, gdzie objawiła się Matka Boska. Źródło zostało uświęcone, obdarzono je mocą uzdrawiania dla wierzących: „każdy, kto będzie pił tę wodę z wiarą, może doświadczyć cudownego uzdrowienia Bożego”. Woda symbolizuje czystość. Picie jej z wiarą oznacza możliwość oczyszczenia starego życia, grzechów, choroby i słabości. Góra Zvir to greckokatolickie miejsce pielgrzymkowe, odwiedzane przez wielu poszukujących spokoju. W pobliżu znajduje się najwyższy szczyt Ľubovnianskiej Wyżyny – Eliášovka, z której rozciągają się piękne widoki na Słowację i Polskę. Leczniczy dotyk natury można przeżyć również w Apidomčeku pod górą.

K ďalšiemu prameňu sa dostanete po oranžovej značke za približne hodinu a pol do Hraničného.

Do kolejnego źródła dotrzecie pomarańczowym szlakiem w około półtorej godziny do Hraničnego.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIŠ.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

NAČERPÁJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň Ščava v Hraničnom

Prameň Ščava je prírodný minerálny prameň s nízkou mierou mineralizácie. Jeho voda obsahuje cenné prvky ako sodík, vápnik, horčík, uhlík a dusík. Vďaka svojmu bohatému zloženiu je voda z prameňa ideálna na pravidelné pitie aj na pitné kúry, ktoré podporujú očistu a regeneráciu organizmu. Pravidelná konzumácia tejto vody môže priaznivo ovplyvniť liečbu chronických ochorení tráviaceho systému, obličiek, pečene a pankreasu. Taktiež pomáha zmierniť bolesti kĺbov, chrbta a krčnej chrbtice. V tejto oblasti sa darí najmä hubárom a nachádza sa tu vzácny drevený kostolík Nepoškvrneného počatia Panny Márie z druhej polovice 18.storočia.

Žródło Ščava w Hraničném

Źródło Ščava to naturalne, niskozmineralizowane źródło mineralne. Jego woda zawiera cenne pierwiastki: sód, wapń, magnez, węgiel i azot. Dzięki bogatemu składowi nadaje się do regularnego picia i kuracji, wspomagających oczyszczanie i regenerację organizmu. Regularne spożycie przyczynia się do leczenia chorób przewlekłych przewodu pokarmowego, nerek, wątroby i trzustki. Pomaga również łagodzić bóle stawów, pleców i szyjnego odcinka kręgosłupa. W tej okolicy rozwija się grzybobranie, a znajduje się tu zabytkowy drewniany kościół Nepoškvrnenego počatia Panny Márie z II połowy XVIII wieku.

Od prameňa v Hraničnom sa dostanete za približne štyri hodiny k ďalšiemu prameňu v Sulíne.

Od źródła w Hranicnem w około cztery godziny dotrzecie do kolejnego źródła w Sulinie.



Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:

WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL

Interreg



**Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU**

Pol'sko – Slovensko

NAČERPÁJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň Sulínka v Sulíne

Minerálna voda Sulínka, známa ako „voda kráľov“, pochádza z malebného údolia rieky Poprad. Preslávila sa už v 19. storočí, keď si ju oblúbila cisárovná Sisi. Neskôr sa vyvážala do Rakúska-Uhorska, USA aj Kanady, s ročnou produkciou vyše 800 000 fliaš. Sulínka obsahuje 13 z 15 základných prvkov potrebných pre ľudský organizmus, pomáha pri tráviacich ťažkostiach, pálení záhy, odbúrava alkohol, zmierňuje stres a podporuje spánok. Vďaka prírodnému obsahu oxidu uhličitého a jedinečnému zloženiu je ideálna na liečebné kúry pri žalúdočných a črevných problémoch. Symbolom Sulína je aj lávka cez rieku Poprad, ktorá spája obec s poľskými Muszynou a Zegiestowom – ako znak priateľstva a spolupráce Slovenska a Poľska.

Źródło Sulínka w Sulinie

Woda mineralna Sulínka, znana jako „woda królów”, pochodzi z malowniczej doliny rzeki Poprad. Sławę zdobyła już w XIX wieku, kiedy upodobała ją sobie cesarzowa Sisi. Później była eksportowana do Austro-Węgier, USA i Kanady, a roczna produkcja przekraczała 800 000 butelek. Sulínka zawiera 13 z 15 podstawowych pierwiastków potrzebnych organizmowi ludzkiemu. Pomaga przy dolegliwościach trawiennych, zgadze, usuwa alkohol z krwi, łagodzi stres i wspiera spokojny sen. Dzięki naturalnej zawartości dwutlenku węgla i unikalnemu składowi jest idealna do kuracji przy problemach żołądkowych i jelitowych.

Symbolem Sulína jest także kładka nad Popradem, łącząca wieś z polskimi Muszyną i Żegiestowem – jako znak przyjaźni i współpracy między Słowacją a Polską.

Od prameňa sa dostanete po oranžovej/žltej značke za približne dve hodiny k ďalšiemu prameňu do obce Legnava.

Od źródła pomarańczowym/żółtym szlakiem w około dwie godziny dotrzecie do kolejnego źródła w miejscowości Legnava.



Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:

WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL

Interreg



**Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU**

Pol'sko – Slovensko

NAČERPAJ Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Prameň Ščava v Legnave

Prírodná stredne mineralizovaná voda obsahuje vápnik, horčík, železo a uhlík. Pozitívne ovplyvňuje funkciu srdcového svalu a svalov pohybovej sústavy. Pravidelný pitný režim priaznivo pôsobí na organizmus a pomáha pri liečbe nechutenstva či močových kameňoch. Okolie Legnawy ponúka množstvo prírodných krás a turistických trás. Obec je tiež východiskovým bodom pre cykloturistiku. Nachádza sa na trase EuroVelo 11.

Źródło Ščawa w Legnawie

Naturalna, średnio mineralizowana woda zawiera wapń, magnez, żelazo i węgiel. Pozytywnie wpływa na pracę mięśnia sercowego i mięśni układu ruchowego. Regularne picie dobrze wpływa na organizm, wspomaga leczenie braku apetytu i kamicy moczowej. Okolica Legnawy oferuje liczne piękne miejsca i trasy turystyczne. Wieś jest także punktem startowym tras rowerowych, w tym EuroVelo 11.

Od prameňa v Legnave sa cyklotrasou dostanete do Muszyny k ďalším prameňom.

Od źródła w Legnawie trasą rowerową dotrzecie do Muszyny, do kolejnych źródeł.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Pol'sko – Slovensko

NAČERPaj Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Minerálne pramene v Muszynie

Muszyna, malebné kúpeľné mesto v južnom Poľsku, je známe svojimi bohatými zásobami minerálnych prameňov, ktoré sa využívajú na liečebné účely už od 20. rokov 20. storočia. Vďaka priaznivým geologickým podmienkam a polohe v Popradskom krajinnom parku ponúka Muszyna návštevníkom množstvo prameňov s rôznymi minerálnymi zloženiami a zdravotnými benefitmi. Voda Muszynianka sa získava z rôznych minerálnych prameňov v tejto oblasti, čo jej zaručuje vysokú kvalitu a bohaté minerálne zloženie. Je cenená pre svoje zdravotné účinky, ktoré vyplývajú z jej bohatého minerálneho obsahu. Obsahuje minerály ako vápnik, horčík, draslík a železo, ktoré podporujú správne fungovanie organizmu. Jej výnimočná chuť si získava obľubu nielen medzi dospelými, ale aj medzi deťmi.

Mineralne źródła w Muszynie

Muszyna, malownicze uzdrowisko w południowej Polsce, słynie z bogatych zasobów wód mineralnych, wykorzystywanych leczniczo od lat 20. XX wieku. Dzięki korzystnym warunkom geologicznym i położeniu w Popradzkim Parku Krajobrazowym oferuje liczne źródła o różnorodnym składzie mineralnym. Woda Muszynianka pochodzi z różnych źródeł tego regionu, co gwarantuje wysoką jakość i bogaty skład mineralny. Jest ceniona za właściwości zdrowotne – zawiera wapń, magnez, potas i żelazo, wspierając prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wyjątkowy smak doceniają zarówno dorośli, jak i dzieci.

Cyklotrasou VeloKrynica alebo Aquavello sa dostanete k ďalším prameňom do Krynice.

Z Uzdrowiska Łubovnianske Kúpele można dotrzeć do kolejnego źródła w Hniedznie, idąc żółtym i czerwonym szlakiem – zajmuje to około trzy i pół godziny.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

NAČERPaj Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Pramene v Krynici

Krynica-Zdrój, známa ako „Perla poľských kúpeľov“, je malebné mesto v Beskide Sąddeckom preslávené liečivými minerálnymi prameňmi. Najznámejšia je Kryniczanka, ktorá sa z polovice skladá z vody zo zdroja Zdrój Główny. Práve tu vznikla v roku 1808 prvá plnička minerálnych vôd v Poľsku. Kryniczanka patrí medzi najviac mineralizované vody a je sytená prírodným oxidom uhličitým. Krynica ponúka niekoľko pitných pavilónov, kúpeľné parky a historické kúpele. Medzi najväčšie atrakcie patria Góra Parkowa s historickou lanovkou, Jaworzyna Krynicka s moderným lyžiarskym strediskom, vyhliadková veža a chodník v korunách stromov, Múzeum Nikifora a Múzeum hračiek. Mesto je ideálne na turistiku, cykloturistiku, zimné športy aj relax.

Źródła w Krynicy

Krynica-Zdrój, znana jako „Perła polskich uzdrowisk“, to malownicze miasto w Beskidzie Sądeckim, słynące z leczniczych wód mineralnych. Najbardziej znana jest Kryniczanka, która w połowie składa się z wody ze źródła Zdrój Główny. To właśnie tutaj w 1808 roku powstała pierwsza w Polsce rozlewnia wód mineralnych. Kryniczanka należy do najbardziej zmineralizowanych wód i jest nasycona naturalnym dwutlenkiem węgla.

Krynica oferuje kilka pijalni wód mineralnych, parki zdrojowe i historyczne uzdrowiska. Do największych atrakcji należą Góra Parkowa z historyczną kolejką linową, Jaworzyna Krynicka z nowoczesnym ośrodkiem narciarskim, wieża widokowa i ścieżka w koronach drzew, Muzeum Nikifora oraz Muzeum Zabawek. Miasto jest idealne do turystyki pieszej, rowerowej, sportów zimowych i relaksu.

Cyklotrasa AquaVelo/Wierchomla – 27,6 km z Krynicy do Piwnicznej, náročný horský terén so stúpaniami a zjazdmi, krásna príroda.

Trasa rowerowa AquaVelo/Wierchomla – 27,6 km z Krynicy do Piwnicznej, wymagający górski teren z podjazdami i zjazdami, piękna przyroda.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPI.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

NAČERPaj Z PRÍRODY CZERP Z NATURY

Minerálne pramene v Piwnicznej

Piwniczna-Zdrój je malebné kúpeľné mestečko v južnom Poľsku, situované v údolí rieky Poprad v pohorí Beskid Sądecki. Mesto je známe svojimi liečivými minerálnymi prameňmi, ktoré sa nachádzajú v rôznych častiach obce. Vody sú bohaté na vápnik, horčík a hydrogénuhličitan, čo im dodáva alkalický charakter a priaznivo pôsobí na tráviaci a dýchací systém.

Mineralne źródła w Piwnicznej-Zdroju

Piwniczna-Zdrój to malownicze uzdrowisko w południowej Polsce, położone w dolinie Popradu w Beskidzie Sądeckim. Miasto słynie z leczniczych źródeł, rozmieszczonych w różnych miejscach. Wody bogate są w wapń, magnez i wodorowęglany, co nadaje im charakter alkaliczny i korzystnie wpływa na układ pokarmowy i oddechowy.

Pre milovníkov cykloturistiky je k dispozícii trasa Velo Poprad, ktorá vedie pozdĺž rieky Poprad a ponúka nádherné výhľady na okolitú krajinu.

Dla miłośników turystyki rowerowej dostępna jest trasa Velo Poprad, biegnąca wzdłuż rzeki Poprad i oferująca wspaniałe widoki na okoliczny krajobraz.

Možnosti turistiky v regióne:
Możliwości turystyki w regionie:



WWW.VISITSPIS.SK
WWW.NOWOSADECKI.PL



Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko