

Herausgeber:  
© Tarnower Informationszentrum 2009  
Rynek 7, 33-100 Tarnów, PL  
tel.: +48 14 688 90 90 fax: +48 14 688 90 92  
mail: centrum@go-tarnow.com  
www.go-tarnow.com

Übersetzung: Bożena Wiatr - Traciak

Der Wisničko-Lipnicki Landschaftspark



Tarnower Informationszentrum -  
Der erste Platz im Wettbewerb der  
Polnischen Touristeninformation für  
das beste Zentrum der Touristeninfor-  
mation 2008

Die Ehrenauszeichnung des Ministers  
für Sport und Tourismus „für die  
Tourismusverdienste“

Die Auszeichnung für www.it.tarnow.pl  
im Wettbewerb „Złote Formaty“  
(Goldene Formate)

Wir liefern vollständige und aktuelle Informationen über  
das touristische Angebot von der Tarnower Region.

Im Sitz von TCI, Marktplatz 7 in Tarnów, sind erhältlich:

- Landkarten, Stadtpläne und Reiseführer
- billige Gästezimmer, Ein- Zwei- und Dreibettzimmer
- Fahrradverleih
- Konferenzraum (max 60 Personen)
- MP3- Player mit dem Stadtführer - Verleih



#### Kartingstrecken:

Die Kartingstrecke Daytona Tarnów  
ul. Kochanowskiego 39  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 516 141 600  
fax: +48 14 629 62 62  
www.daytona-tarnow.eu  
daytona@daytona-tarnow.pl

Die Kartingstrecke  
„SPEED RACE“  
ul. Kochanowskiego 30  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 604 640 023  
www.gokarty.is.net.pl  
gokarty@is.net.pl

#### Kletterwände:

Die Sporthalle TOSiR  
ul. Krupnicza 8a  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 14 626 03 75  
www.tosir.com.pl  
tosir@op.pl

Die Halle KS Tarnovia  
ul. Bandrowskiego 9  
33-100 Tarnów

#### Kegeln und Billardclubs:

„Sfinx“ der Kegelbillardclub  
ul. Nowy Świat 78  
33-100, Tarnów  
tel.: +48 14 626 24 69  
kregletarnow.eu.interia.pl  
biuro@kregle-tarnow.pl

Der Billardclub „Bila“  
ul. Gumńska 11  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 14 655 60 10  
bilard.delfnet.com  
bila.tarnow@op.pl

Der Billardclub IKS  
ul. Wojska Polskiego 14 (Ośrodek TOSiR)  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 14 627 65 72  
www.ikstarnow.pl  
bilardiks@neostrada.pl

**Paintball:**  
Die Paintballhalle  
„FRAGTOWN“  
ul. Tuchowska 80  
33-100 Tarnów  
tel.: + 48 602 28 68 48  
www.fragtown.pl  
paintball@fragtown.pl

#### Schwimmhallen:

Die Schwimmhalle TOSiR  
ul. Piłsudskiego 30  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 14 621 43 92  
www.tosir.com.pl  
tosir@op.pl

Die Schwimmhalle ZKS  
Unia Tarnów  
ul. Traugutta 5A  
33-101 Tarnów  
tel./fax: +48 14 633 19 63  
zks.unia@poczta.onet.pl

Das Freibad TOSiR  
al. Tarnowskich 1  
33-100 Tarnów  
tel.: +48 14 621 03 91  
www.tosir.com.pl  
tosir@op.pl

Das Freibad ZKS  
Unia Tarnów  
ul. Traugutta 5A  
33-101 Tarnów  
tel./fax: +48 14 633 19 63  
zks.unia@poczta.onet.pl

#### Tennisspielplätze:

ul. Romanowicza 1 A  
ul. Wojska Polskiego 12  
os. Koszyckie, ul. Sucharskiego  
Tarnów - Mościce, ul. Traugutta 3  
die Tennishalle, ul. Wojska Polskiego 12



## AKTIVER TOURISMUS



Tarnów

www.go-tarnow.com

TOURISTISCHER WEGWEISER DER TARNOWER REGION



Die Tarnower Region gehört zu den Traumorten für die Liebhaber der Aktivverholung. Eine differenzierte Struktur des Geländes und außergewöhnliche Landschafts- und Kulturvorzüge gehören bestimmt zu den Trümpfen unserer Region. Ziemlich kleine Differenzen der Anhöhe verursachen, dass man keine besonderen Veranlagungen braucht, um einen aktiven Tourismus betreiben zu können. Die ganze Region wird durch ein Netz der Wander-, Rad- und Reitwege durchquert. Sowohl die zahlreichen Seen (der Roznowskiesee, der Czchowskiesee), als auch die ausgelassenen Kiesgruben, die in sichere Seengebiete umgewandelt werden, bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten die Zeit aktiv zu verbringen.

#### Erholung im Sattel und am Wasser

Die Tarnower Region ist ein Gelände mit einem differenzierten Relief der Umgebung. Eine flache Landschaft im Norden steht im Gegensatz zu den Anhöhen im Süden. Die Gebiete von der Tarnower Hochebene („Plaskowyż Tarnowski“) eignen sich sehr gut zum Reittourismus. Sandiger Erdboden und kleine Geländedifferenzen machen das Reiten weniger anstrengend, was das Verletzungsrisiko bei den Pferden verringert. In Stare Zukowice, nur 15 km von Tarnów entfernt, befindet sich ein „Reitdorf“. Hier befinden sich auch andere nicht nur in Polen, sondern auch im Ausland bekannten Reitzentren z.B. „Roleski Ranch“ mit einer Reithalle mit einer Größe von 30 m x 80 m, mit 800 Sitzplätzen für die Zuschauer. Dagegen das gemütliche FURIOSO entstand in Polen als das erste Reitzentrum im „Western Stil“. Das Angebot im Westernstil wäre ohne Indianer nicht vollständig. Für die Sucher des Wilden Westens wurde ein Indianerdorf im Reitzentrum am Stausee in Radgoszcz errichtet. Im Angebot der Reitzentren befinden sich sowohl Reitstunden, Hypotherapie, als auch Betriebsstreffen. Zu den äußerst interessanten Möglichkeiten der Freizeitgestaltung gehören die mehrtägigen Pferderitte, die durch die Wiesen und Waldwege führen. In Flüssen und Bächen der Tarnower Region leben verschiedene Fischarten, die leider immer seltener in polnischen Flüssen vorkommen. Solche Flüsse in der Region wie: Dunajec und Biała Tarnowska haben ihren ursprünglichen Charakter beibehalten und sind deshalb besonders attraktiv für Angler und die Liebhaber der Natur. Zu den größten Seen der Region gehören: der Roznowskiesee und der Czchowskiesee, sie bilden eine gute Basis für Betreiben von Wassersportarten. Viele Erholungszentren und Ferienhäuser bieten sowohl die Unterkunft, als auch die Möglichkeit die Sportausrüstung zu verleihen.

Auf der Tarnower „Dunajec - Strecke“, (von dem Czchowskiesee bis Tarnów) kann man die schönen Festungen in Wytryszcza, Czchów und Melsztyn bewundern, weil früher auf dieser Strecke ein alter, schiffbarer, ungarischer Weg verlief.

#### Zu Fuß und mit dem Rad

Ein überwiegender Teil der Wander- und Radwege führt die Touristen in den südlichen Teil der Region. Hier befinden sich drei Landschaftsparks: der „Wiśnicko - Lipnicki Park“, der „Ciężkowicko – Rożnowski Park“, der Landschaftspark der „Gebirgskette Brzanka“ und die zahlreichen Naturschutzgebiete. An vielen Orten begegnen wir den malerischen Felsenformationen. Zu den interessantesten Wanderwegen gehören die, die sich auf dem Gebiet von „Pogórze - Landschaftspark“ befinden: „die Versteinerte Stadt“ - ein Naturschutzgebiet der unbelebten Natur, wo sich verschiedene Felsen in Gestalten von Menschen, Gebäuden oder Tieren befinden. In Polichy befinden sich die abgesteckten Bildungsstrecken. In Bukowiec, im Naturschutzgebiet „Teufelfelsen“ befindet sich die längste Höhle in den polnischen Beskiden, „Teufelhöhle“ genannt. Die abgesteckten Strecken zeigen die Eigenartigkeit der Natur und das Kulturerbe. Dazu gehören die Sehenswürdigkeiten der Holzarchitektur, darunter die größte Kirche (in Skrzyszów) auf dem Gebiet von Klempol, oder die Kirche des heiligen Leonard in Lipnica Murowana, die in die Liste der UNESCO aufgenommen wurde. Wenn man durch die Tarnower Region wandert, kann man leicht den Wanderweg zu den Soldatenfriedhöfen aus dem Ersten Weltkrieg finden, die zu Verehrungsorten wurden und zum Nachdenken veranlassen. Hier kann man natürlich auch die architektonischen Denkmäler bewundern. Für die Menschen, die nach stärkeren Eindrücken suchen, laden wir zum Kurort des Salzbergwerks in Bochnia ein. Hier gibt es eine extreme, geologische Strecke, die sich nur für tapfere und sportliche Personen eignet. Die Tarnower Umgebung ist auch sehr gut geeignet, um Radtourismus zu betreiben. Die Charakteristik der Radwege im Tarnower Gebiet ist die Unterscheidung in Länge und verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Gute Markierung der Radwege, die von den Hauptverkehrsstraßen entfernt sind, macht sie noch attraktiver und die Fahrt auf diesen Radwegen bereitet Ihnen bestimmt viel Freude und unvergessliche Eindrücke.

#### Der Winter in der Region

Die Tarnower Region bietet Ihnen ein breites Angebot an Orten der aktiven Erholung und unterschiedliche Arten die Zeit aktiv zu gestalten an. Jeder Mensch, unabhängig vom Alter und nach individueller Vorliebe findet hier etwas für sich. Die Enthusiasten des weißen Wahnsinns finden bestimmte Orte, wo sie Ski, oder Snowboard fahren können. Auf dem Land stehen Ihnen viele Ferienwohnungen zur Verfügung, wo auch gemeinsame Schlittenfahrten organisiert werden. Zu den unbestrittenen Trümpfen der Tarnower Skigebiete gehören die stadtnahe Entfernung und der Nutzungskomfort, weil sie nicht so überfüllt sind, wie die sich in Tatra - Gebirge befindlichen Kurorte. Die Tarnower Skigebiete bieten eine Vielfalt von Dienstleistungen an wie z. B. Verleihstellen für Skiausrüstung, Unterkunft und Verpflegung. Skipisten werden auch künstlich beschneit und beleuchtet. Sowohl die Länge als auch die Neigung der Pisten veranlassen sie eher zur Erholungsfahrt statt Leistungsfahrt. Die längste Skipiste in der Region „Laskowa Kamionna“ ist 2000 m lang. Eine gute Basis für Betreiben der Wintersportarten bilden Herbergen und Pensionen, die sich auf dem Pogórze - Gebiet befinden. In der Nähe von Ciężkowice (Jastrzębia), Gromnik (Jurasówka), Pleśna (Lubinka) und Żegociny (Stoki Kamionne) befinden sich Schlepplifte. Die hervorragenden Bedingungen und die schöne Umgebung verschaffen den Liebhabern der aktiven Erholung im Winter unvergessliche Eindrücke, die Sie dazu bringen hier wieder zu kommen.

#### Tarnów

Tarnów und die Tarnower Region ist auch ein hervorragender Ort für solche Menschen, die nicht sitzen bleiben können. Den Jüngsten bieten wir ein Unterhaltungszentrum „Das strahlende Schloss“ in Tarnów an. Die Älteren laden wir zum Gokartrennen auf den Kartingstrecken, Quadfahrten, Bowling, oder zum Klettern auf einer der höchsten Kletterwand Polens ein. Außerdem kann man in unserer Stadt Paintball spielen (unter freiem Himmel, oder in der Halle), oder Skateboard fahren in einem von vielen Skate Parks. Auf die Menschen, die gern schwimmen, warten Schwimmhallen und Freibäder. Im Winter stehen Ihnen zwei künstliche Schlittschuhbahnen zur Verfügung. Man braucht eigene Schlittschuhe nicht zu haben, weil es bei jeder Eisbahnfläche eine Verleihstelle gibt.

