

An aerial photograph of a vibrant green wetland landscape. A dark, winding river flows through the dense vegetation. In the lower-left corner, a red kayak is visible on the water. The text is overlaid on a white-bordered rectangular area in the center of the image.

Czas na Podlaskie

W KONTAKCIE Z NATURA

SUWALSZCZYŻNA



Podlaska Regionalna
Organizacja Turystyczna

PODLASKIE.TRAVEL

FB: /podlaskie.travel

IG: /podlaskie.travel

IN: /company/podlaskie-travel

Regionalne Centrum Informacji
Turystycznej
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 14
15-094 Białystok
tel. +48 503 356 482
rcit@podlaskie.it

Podlaska Regionalna
Organizacja Turystyczna
ul. Malmeda 6
15-440 Białystok
tel. (+48) 85 653 77 97
biuro@podlaskie.it
podlaskie.it | podlaskie.travel

SUWALSZCZYZNA

Jeżeli cenisz to, co najpiękniejsze, musisz odwiedzić Suwalszczyznę. Jej krajobraz łączy cechy terenów podgórskich z nizinnymi pojezierzami. Tą wyjątkowo urozmaiconą topografią szczyci się jej północna część, a jej bogactwa chroni **Suwalski Park Krajobrazowy** – teren górzysty, który chwilami przypomina Bieszczady, gdzie pośród wzgórz znajdują się dziesiątki malowniczych jezior. To najstarszy w Polsce park krajobrazowy – utworzony został już pod koniec lat siedemdziesiątych. Znajdziesz tam jezioro **Hańczę** – mekkę nurków, a zarazem najgłębsze jezioro w Polsce (108,5 m) oraz jezioro **Szelment Wielki** – raj dla wędkarzy i entuzjastów wioślarstwa, żeglarstwa, czy narciarstwa wodnego; największe rzeki Suwalszczyzny: **Czarną Hańczę** i **Szeszupę** – pozycje obowiązkowe na liście kajakarzy; przepiękne widoki z **Góry Cisowej** i **Zamkowej** oraz nietypowe ukształtowanie terenu w **Rezerwacie Bachanowo**, słynącego z setek „rozrzucanych” głazów. Skąd te niezwykle krajobrazy? 10 tysięcy lat temu wędrował tamtędy lodowiec, aż z terenu obecnej Skandynawii.

SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Wyjątkowym widowiskiem są tam mgły otulające łąki, unoszące się nad rzekami i wędrujące na skraju lasów. Pojawiają się o poranku i wieczorem. W tych malowniczych, suwalskich krajobrazach zakochały się setki fotografów, uwieczniając ulotne chwile tuż przed wschodem lub zachodem słońca. Suwalskie mgły potrafią kryć w sobie tajemnice. Dlatego rozglądaj się uważnie – często pośród nich dostrzec można spacerującego łosia lub sarnę.

Punkt Informacji Turystycznej
Suwalskiego Parku Krajobrazowego
Malesowizna 24
16-404 Jeleniewo
(+48) 87 569 18 01
www.spk.org.pl

Centrum Informacji Turystycznej
Wigierskiego Parku Narodowego
Krzywe 82
16-402 Suwałki
(+48) 87 563 25 62
www.wigry.org.pl

Suwalszczyzna to również zachwycający pojezierski krajobraz, który skupiony jest głównie na terenie **Wigierskiego Parku Narodowego**. Jego ekosystemy wodne łącznie zajmują imponujący obszar ponad 2700 ha! Choć tamtejsze jeziora często sąsiadują ze sobą, to ich rozmiar, kształt, a nawet barwa wody znacząco różnią się od siebie, co jeszcze bardziej uatrakcyjnia okoliczne pejzaże. Usytuowane w głębi lasu jeziora Samle Duże i Małe, Klonek o zabawnym kształcie (nieco przypominającym serce), Białe Wigierskie o przepięknym błękitnym kolorze – to tylko kilka z przykładów artystycznej wizji wędrującego tędy niegdyś lodowca. Wśród nich króluje jednak jezioro **Wigry** – jedno z największych, najczystszych i najpiękniejszych jezior w Polsce, które charakteryzuje się idealnymi warunkami do uprawiania sportów wodnych, w tym kajakarstwa oraz żeglarstwa w otoczeniu natury. Jego kręta linia brzegowa, liczne wyspy i zatoki są siedliskiem wielu chronionych gatunków ptaków i zwierząt, w tym symbolu parku – bobrów.

To tam, w miejscowości Krzywe nieopodal Suwałk, działa **Suwalska Organizacja Turystyczna** zrzeszająca podmioty zainteresowane promocją Suwalszczyzny a także wspierająca i inicjująca projekty istotne dla rozwoju tego regionu.

Wigierski Park Narodowy to również edukacja, którą oferuje **Muzeum Wigier** w Starym Folwarku. Wycieczka po nim to niesamowita podróż w czasie i przestrzeni, której nie możesz przegapić! Z bliska zobaczysz tam, jak wyglądają tajemnicze głębiny jeziora, przyjrzyj się prawdziwemu żeremiu i tamie bobrowej, a nawet przeniesiesz się w sam środek lodowca, który kształtował tamtejsze tereny.

Muzeum Wigier
Stary Folwark 50
16-402 Stary Folwark
(+48) 87 563 01 52
www.wigry.org.pl



Park ma również szeroką gamę **tras edukacyjnych**, do których zalicza się m. in. ścieżka „Las”, wiodąca wokół jeziora Suchar I, na trasie której znajdują się kojące szumem drzew i zapachem siedliska leś Włóż wygodne obuwie, chwyć za kijki i wybierz się na jedną z wielu tras Nordic Walking lub odkrywaj Park podróżując na rowerze. Tamtejsze **trasy rowerowe** zostały wytyczone tak, aby każdy mógł docenić piękno otaczającej go natury. „Wokół Wigier”, na trasie której znajdziesz drewniane kładki, wieże widokowe oraz instalacje artystyczne, a także wiodący tamtędy Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo oraz Podlaski Szlak Bociani – to niektóre z propozycji na aktywny wypoczynek w otoczeniu podlaskiej przyrody.





WOSiR Szelment to centrum rekreacji i aktywnego wypoczynku, w malowniczo położonym miejscu u podnóża Góry Jesionowej, nad jeziorem Szelment Wielki, gdzie obowiązuje strefa ciszy. Latem skorzystaj tu z wyciągu nart wodnych, wakeparku, ściany wspinaczkowej czy pola do mini golfa, zaś zimą szusuj po tutejszych trasach zjazdowych.

Wojewódzki Ośrodek Sportu
i Rekreacji Szelment
Szelment 2
16-404 Jeleniewo
(+48) 87 568 30 07
www.wosir-szelment.pl

WOSiR
 **szelment**



To właśnie tam znajduje się skarb Suwalszczyzny i Wigierskiego Parku Narodowego - **Pokamedulski Klasztor**, który góruje nad taflą jeziora Wigry od kilkuset lat. Spacerując wąskimi uliczkami między budynkami kompleksu klasztornego, poczujesz się jak w wehikule czasu. Możesz zasłuchać się w opowieściach o życiu Kamedułów, podziwiać widok na jezioro z wieży zegarowej, zejść do krypt, w których spoczywają szczątki zakonników i odwiedzić apartamenty papieskie, gdzie przebywał Jan Paweł II. Albo po prostu chłonąć magię tego miejsca w swoim tempie. Tutaj nie warto się spieszyć. Na noc możesz zatrzymać się w **eremach**, w których niegdyś mieszkali mnisi. To bezdyskusyjnie jedno z najbardziej klimatycznych miejsc noclegowych w całym regionie!



KLASZTOR W WIGRACH

BIURO PODRÓŻY
"ELA-TRAVEL"
Augustów



Biuro Podróży „Ela-Travel”
ul. Rynek Zygmunta Augusta 15 lok. 2
16-300 Augustów
(+48) 87 643 55 00
www.ela-travel.pl

Jeżeli podróż, to tylko niezapomniana.
Odkrywaj dziedzictwo kulturowe
i historyczne Suwalszczyzny z Biurem
Podróży Ela-Travel. Na trasie m. in:
Studzieniczna, Wigry, Stańczyki oraz
przepiękne Suwałki.



Wyrusz w niezwykłą przygodę z wiosłem w rękę z Przedsiębiorstwem Turystycznym SZOT. Wybierz spływ indywidualny i daj się porwać Rospudzie - rzece o bystrym nurcie i zmieniającym się charakterze albo zaplanuj zorganizowaną wyprawę w gronie przyjaciół, poznając leniwie meandrującą pośród łąk i lasów Czarną Hańczę. A po ukończonym spływie zrelaksuj się w Villi Skomanda - idealnym miejscu dla osób kochających wypoczynek blisko natury.



Przedsiębiorstwo Turystyczne SZOT
ul. Konwaliowa 2
Augustów 16-300
(+48) 87 644 67 58
www.szot.pl
www.villaskomanda.pl

Szot

wypoczynek integracja przygoda

SUWAŁKI

Suwalszczyzna to jednak nie tylko wyjątkowe chwile na łonie natury. To również kultura, historia, sport i rekreacja, a także kulinarne fantazje tamtejszych szefów kuchni. Wszystko to skondensowane jest w tętniącym życiem sercu tego regionu – **Suwałkach**. Jest to iście pogodne miasto, które w 2020 roku obchodziło swoje 300-lecie! To miejsce uświadomi Ci, że Twoje życie nie kręci się tylko wokół pracy i obowiązków, że aktywność i wypoczynek zdecydowanie mogą iść w parze, i że chwila przerwy i relaksu w rytmie „slow” należy się każdemu.



Spacer po Suwałkach warto zacząć od **ulicy Chłodnej**, otoczonej przez zabytkowe kamienice, której deptakowy charakter uzmysłowi Ci, że centrum miasta nie musi brzmieć niemilknącymi odgłosami silników aut, a wszechobecni, wiecznie spieszący się przechodnie nie są wcale tak oczywistym zjawiskiem. To miejsce, gdzie znajduje się wiele lokali gastronomicznych, kuszących spacerowiczów wydobywającymi się z nich aromatami przepysznych **kartaczy i wyśmienitych wędzonych ryb**. Jeżeli głód weźmie nad Tobą górę i zdecydujesz się na przekroczenie progu któregoś z nich, to po skończonym posiłku możesz wyruszyć w kierunku pobliskiego **Parku Konstytucji 3-go Maja**. Odpocznij tam na ławce i cichoń niezwykle klimat Suwałk, albo idź na przechadzkę zadbanymi parkowymi alejkami, wypatrując posadzonego tam 3 maja 1923 r. **Dąbka Wolności**. — —



fot. Krzysztof Mierzejewski

Ze względu na najniższe – poza górami – temperatury średnioroczne, Suwalszczyzna nazywana bywa „polskim biegunem zimna”, czego dowód można na własne oczy zobaczyć na ogromnym **termometrze zimna** zawieszonym na ścianie kamienicy przy ulicy Chłodnej. Próżno szukać tu jednak niedźwiedzi polarnych, za to nie zdziw się, gdy na swojej drodze spotkasz... krasnoludka! Nawiązują one do baśni pt. „O krasnoludkach i sierotce Marysi” i są przewodnikami po szlaku turystycznym, który prowadzi przez najciekawsze miejsca Suwałk. Możesz również zgłębić tajemnice najważniejszych zabytków architektury tego miasta, wybierając „Ścieżkę klasycystyczną”, na trasie której znajdziesz tamtejsze kościoły, ratusz oraz uroczę kamieniczki z XIX i XX w. A wędrując dalej, ulicą Adama Mickiewicza, dotrzesz w miejsce niezwykle istotne z punktu widzenia okolicznych mieszkańców - **kompleks cmentarzy siedmiu wyznań** przy ulicy Bakafarzewskiej i ulicy Zarzecze. Suwałki są miejscem, gdzie od stuleci stykały się ze sobą i mieszały różne kultury, tradycje i wyznania. Warto więc zatrzymać się tam na chwilę refleksji, ale także zainteresować się barwną historią Suwałk i ludzi, którzy ją tworzyli.

Suwałki to również kultura na najwyższym poziomie. Aktywnie działa tam **Suwałski Ośrodek Kultury**, który przez cały rok gwarantuje zarówno suwalczanom, jak i turystom dostęp do twórczości artystycznej wysokiej próby. Poza bieżącymi działaniami kulturalnymi i edukacyjnymi Ośrodka, zaszczytne miejsce zajmuje słynny **Suwałki Blues Festival**, czyli największa tego typu impreza w Polsce, która na kilka lipcowych dni i nocy zamienia to miasto w bluesową stolicę Europy. Festiwal ma formę otwartą, a każdy jego uczestnik ma szansę stanąć niemalże twarzą w twarz z najlepszymi wykonawcami, którzy swój kunszt prezentują na kilku rozstawionych po całym mieście scenach lub w okolicznych barach i pubach. Nie musisz być znawcą ani koneserem, aby docenić łagodne i wyrafinowane dźwięki, które idealnie wpisują się w charakter tego miasta.

Suwałski Ośrodek Kultury
ul. Teofila Noniewicza
16-400 Suwałki
(+48) 87 566 42 11
www.soksuwalki.eu

Suwałski Ośrodek Kultury
ul. Papieża Jana Pawła II 5
16-400 Suwałki
(+48) 87 563 85 10
www.soksuwalki.eu

SUWAŃSKI OŚRODEK KULTURY



SUWAŃKI BLUES FESTIVAL



Nie martw się, jeżeli przegapisz największe święto bluesa w Polsce – Suwałki są na to gotowe przez cały rok! Porcję wysmienitej duchowej strawy otrzymasz w **Galerii Sztuki Suwalskiego Ośrodka Kultury „Stara Łaźnia”**, która mieści się w kamienicy z lat 30. XX w przy ulicy Andrzeja Wajdy. Niegdyś łaźnia miejska, która miejscem spotkań towarzyskich i relaksu – dziś miejsce, gdzie możesz oglądać kapitalne dzieła sztuki współczesnej, a także prace Andrzeja Strumiłły – Honorowego Obywatela Suwałk, który w latach 80. XX wieku postanowił na stałe osiedlić się na Suwalszczyźnie.


Galeria Sztuki „Stara Łaźnia”
ul. Andrzeja Wajdy 3
16-400 Suwałki
(+48) 87 565 11 30
www.csw-as.org

Gdy znajdziesz się w pobliżu ulicy Tadeusza Kościuszki, koniecznie wstąp do **Muzeum Okręgowego w Suwałkach**. Instytucja ta zajmuje się działalnością edukacyjną i wydawniczą, jednak najcenniejszym, co ma do zaoferowania są wystawy i zbiory muzealne. Można tam poznać m. in. najstarsze dzieje Suwalszczyzny lub zapoznać się z twórczością znakomitego suwalskiego malarza – Alfreda Wierusza-Kowalskiego.

Zaledwie kilkanaście minut spaceru dzieli Muzeum Okręgowe w Suwałkach z jego niezwykle ważnym oddziałem – **Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach**. Ta wybitna literatka, słynąca m. in. z baśni dedykowanych dzieciom, urodziła się właśnie w Suwałkach, a budynek Muzeum był niegdyś jej rodzinnym domem. Dziś można tam obejrzeć wystawy stałe oraz czasowe, związane z życiem artystki, a najmłodszy zwiedzający zapewne miło spędzą czas podczas organizowanych tam imprez muzealnych i zajęć edukacyjnych prowadzonych w Zaułku Krasnoludków położonym na Baśniowym Szlaku.

Muzeum im. Marii Konopnickiej
Oddział Muzeum Okręgowego
w Suwałkach
ul. T. Kościuszki 31
16-400 Suwałki
(+48) 87 566 41 33
www.mk.muzeum.suwalki.pl

Muzeum Okręgowe w Suwałkach
ul. T. Kościuszki 81
16-400 Suwałki
(+48) 87 566 57 50
www.muzeum.suwalki.pl

A modern building with a prominent glass facade and a brick base. The building features a large, dark, angular structure that contrasts with the traditional brickwork. The sky is clear and blue.

GALERIA SZTUKI „STARA ŁAŻNIA”

A classical building with a highly ornate facade. It features multiple levels of arched windows, decorative moldings, and a central balcony. The building is light-colored and stands against a clear blue sky.

MUZEUM OKRĘGOWE
W SUWAŁKACH

A photograph of the OSiR Suwałki building, a modern structure with red and white facades, situated behind a body of water. In the background, there are residential buildings with red roofs. A white car is parked on a road in front of the building. The sky is clear and blue. The text 'OSIR SUWAŁKI' is displayed in a white box at the top center of the image.

OSIR SUWAŁKI

Gdy przyswoisz wiedzę o historii Suwałk i ich mieszkańców, rozsmakujesz się w tamtejszych słodkościach, wśród których rządzi **sękacz** i tzw. „mrowisko”, gdy już odnajdziesz cząstkę siebie w lokalnej kulturze – zasługujesz na odpoczynek. Aktywny odpoczynek w jednym z istnego arsenału obiektów należących do **Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach**. Wodne szaleństwo zapewni **Aquapark Suwałki** – jeden z najnowocześniejszych atrakcji tego typu w północno-wschodniej Polsce, który poza częścią rekreacyjną i sportową oferuje kompleks łaźni i saunarium, a także klub fitness oraz lokal gastronomiczny. Sport wyzwala endorfiny, więc podejmij wyzwanie i pnij się po **ścianie wspinaczkowej**, której całkowita powierzchnia wynosi aż 165 m², a wykonana jest z paneli imitujących swym kształtem i fakturą prawdziwe powierzchnie skalne! Możesz również skorzystać z doskonale wyposażonej **siłowni plenerowej**, urządzeń do **street workoutu** a nawet **skateparku**! Jeżeli jesteś jednak typem kibica, duże wrażenie wywrze na Tobie hala sportowo-widowiskowa **Suwałki Arena**, gdzie siatkarze suwalskiej drużyny MKS Ślepsk Malow Suwałki regularnie rozgrywają swoje spotkania w Plus Lidze lub zajrzyj na **Suwałki Beach Arena** – nowoczesny obiekt, w którego skład wchodzi pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej plażowej oraz trzy pełnowymiarowe boiska do plażowej siatkówki. OSiR w Suwałkach posiada również bogato wyposażoną **wypożyczalnię rowerów**, dzięki którym przetestujesz rozbudowaną i stale rozwijającą się suwalską infrastrukturę rowerową (czyli 55 km dróg rowerowych oraz 32 km ciągów pieszo-rowerowych), a także **wypożyczalnię sprzętu wodnego**, który otworzy Ci drzwi do niezapomnianej wodnej przygody.

Przygodę tę możesz rozpocząć od razu. Znajdujesz się nad **Zalewem Arkadia** – sztucznym zbiornikiem wodnym zasilanym wodami Czarnej Hańczy, perfekcyjnie wpisanym w krajobraz Suwałk. Czysta woda wypełniająca powierzchnię około 11 hektarów, stanowi doskonałą przestrzeń życiową dla wielu gatunków zwierząt. Wystarczy jej również dla Ciebie. Tafłę zalewu możesz śmiało przecinać dostępnym tutaj rowerem wodnym, łodzią lub kajakiem. Drewnianą kładką przejdź na znajdującą się w centrum zieloną wyspę, z której możesz podziwiać wschody i zachody słońca. Latem udaj się na plażę miejską, zanurz się w wodzie lub wypożycz leżak i oddaj się „plażingowi” z pierwszego zdarzenia. Choć nad Twoim bezpieczeństwem czuwać będą profesjonalni ratownicy – pracownicy suwalskiego OSiR-u oraz Suwalskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – to nie zapominaj o odpowiedzialnym zachowaniu nad wodą. Możesz za to choć na chwilę zapomnieć o codziennych troskach i zasilić się pozytywną energią, którą gwarantuje Ci miasto Suwałki oraz cały obszar Suwalszczyzny.



ZALEW ARKADIA

Nie musisz daleko szukać idealnego miejsca na nocleg. Tuż nad Zalewem Arkadia znajduje się **Hostel Wigry** – obiekt przystosowany do Twoich potrzeb. Oferuje wygodne pokoje oraz pokoje typu studio, a w razie potrzeby istnieje możliwość odpłatnego wynajmu trzech profesjonalnych boisk piłkarskich na potrzeby treningów, meczów lub zabaw dla dzieci. Jeżeli zaś na Suwalszczyźnie dotarłeś samochodem kempingowym, zapewne zechcesz zostawić go na jednym z 42 miejsc kamperowych, które udostępnia **Eurocamping Suwałki**. Jest to teren bezpieczny i ogrodzony, a jego zadbane stanowiska carawaningowe oraz motocarawaningowe z przyłączami, a także stanowiska namiotowe zachęcają do zatrzymania się w tym miejscu. Jest to najnowocześniejszy parking kamperowy w województwie podlaskim, więc wyposażenie typu natryski, pralki, suszarki do odzieży są tutaj w standardzie. Możesz tu skorzystać z sieci Wi-Fi, a za wszystko, co tutaj kupisz zapłacisz także kartą. Obiekt jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



W niesmowitą podróż po Suwalszczyźnie zabierze Cię jeden z przewodników z Regionalnego Oddziału Polskiego Towarzystwa Turystyczno - Krajoznawczego w Białymstoku!

OSiR w Suwałkach
ul. Wojska Polskiego 2
16-400 Suwałki
(+48) 87 566 32 82
www.osir.suwalki.pl

Hostel Wigry
ul. Zarzecze 26
16-400 Suwałki
(+48) 87 566 72 20
www.hostelwigry.pl

Centrum Informacji Turystycznej
w Suwałkach
ul. Hamerszmita 16
16-400 Suwałki
(+48) 87 735 10 99
www.pogodnesuwalki.pl

Eurocamping Suwałki
ul. Zarzecze 26
16-400 Suwałki
(+48) 87 567 33 07
www.osir.suwalki.pl



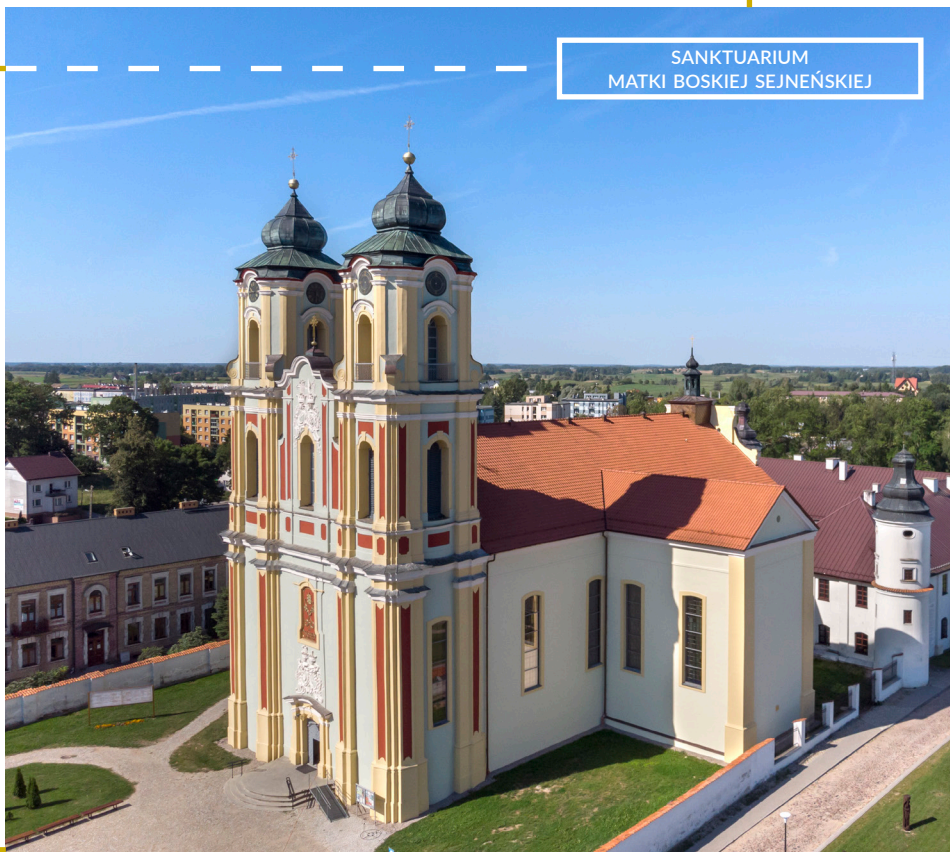
Regionalny Oddział PTTK
BIAŁYSTOK

Polskie Towarzystwo
Turystyczno-Krajoznawcze
Regionalny Oddział w Białymstoku
ul. Sienkiewicza 53 lok. 3/3
15-002 Białystok
(+48) 85 74 45 650
www.bialystok.pttk.pl



Ziemia sejneńska wtulona jest w najdalszy zakątek północno-wschodniej Polski i otoczona głęboką zielenią Puszczy Augustowskiej i Wigierskiego Parku Narodowego. Polodowcowe pagórki, szumiące stare bory i gaje oraz imponująca ilość tamtejszych jezior i rzek tworzy charakterystyczny krajobraz tego terenu, a rzadkie gatunki zwierząt i roślin znajdują tam swoje bezpieczne schronienie. To miejsce o ciekawej kulturze i historii, na które duży wpływ miała bliskość Litwy i Białorusi. Działający tutaj Ośrodek „Pogranicze – sztuk, kultur, narodów” gwarantuje spotkania z kulturą – przez duże „K” i przez cały rok. Pobliskie jezioro Hołny i położony nad nim Dwór Mejera gwarantują wyjątkowy wypoczynek w zaciszu leśnego zagajnika.

SANKTUARIUM
MATKI BOSKIEJ SEJNEŃSKIEJ





Dwór Mejera
Ośrodek Wypoczynkowy
Politechniki Białostockiej
(+48) 87 517 22 08
www.dwormejera.pl

Urząd Miejski w Suwałkach
16-400 Suwałki
ul. Mickiewicza 1
(+48) 87 562 80 00
www.um.suwalki.pl

Suwalska Organizacja Turystyczna
Krzywe 91
16-402 Suwałki
(+48) 87 566 20 79
www.sot.suwalszczyna.eu

