

Wiesław Kaprowski wyróżnił w obszarze Polski **11 regionów turystycznych**:

- **małopolski** – obszar wyżynny i kotlinny, **rzeźba krasowa Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej** (np. Maczuga Herkulesa w Dolinie Prądnika) i Niecki Nidziańskiej (kras gipsowy), **gołoborza i Puszcza Jodłowa Gór Świętokrzyskich**, **dąb Bartek** koło Zagnańska w Górach Świętokrzyskich, najcenniejsze zabytki architektury i pamiątki historyczne w **Krakowie, Wieliczce i Bochni** (podziemne **kopalnie soli** o historii sięgającej Średniowiecza) oraz w **Sandomierzu**, ale również w Tarnowie, Rzeszowie, Łańcucie, Jarosławiu i Przemyślu liczne **zamki i ruiny zamków** (np. w **Chęcinach, Ogrodzieńcu, Pieskowej Skale**), **ośrodki pielgrzymkowe** – **Częstochowa, Święty Krzyż**, Kraków (m.in. Łagiewniki, a dla Żydów cmentarz Remuh), Leżajsk;



rzeźba krasowa Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej



rzeźba krasowa Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej



Niecka Nidziańska



Łysogóry

Puszcza Jodłowa – unikatowy w skali światowej zespół leśny jedliny polskiej, tj. bór jodłowo-bukowy porastający grzbiet Łysogórski w Górach Świętokrzyskich. Obszar puszczy znajduje się na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego.





Tenczyn Małopolska

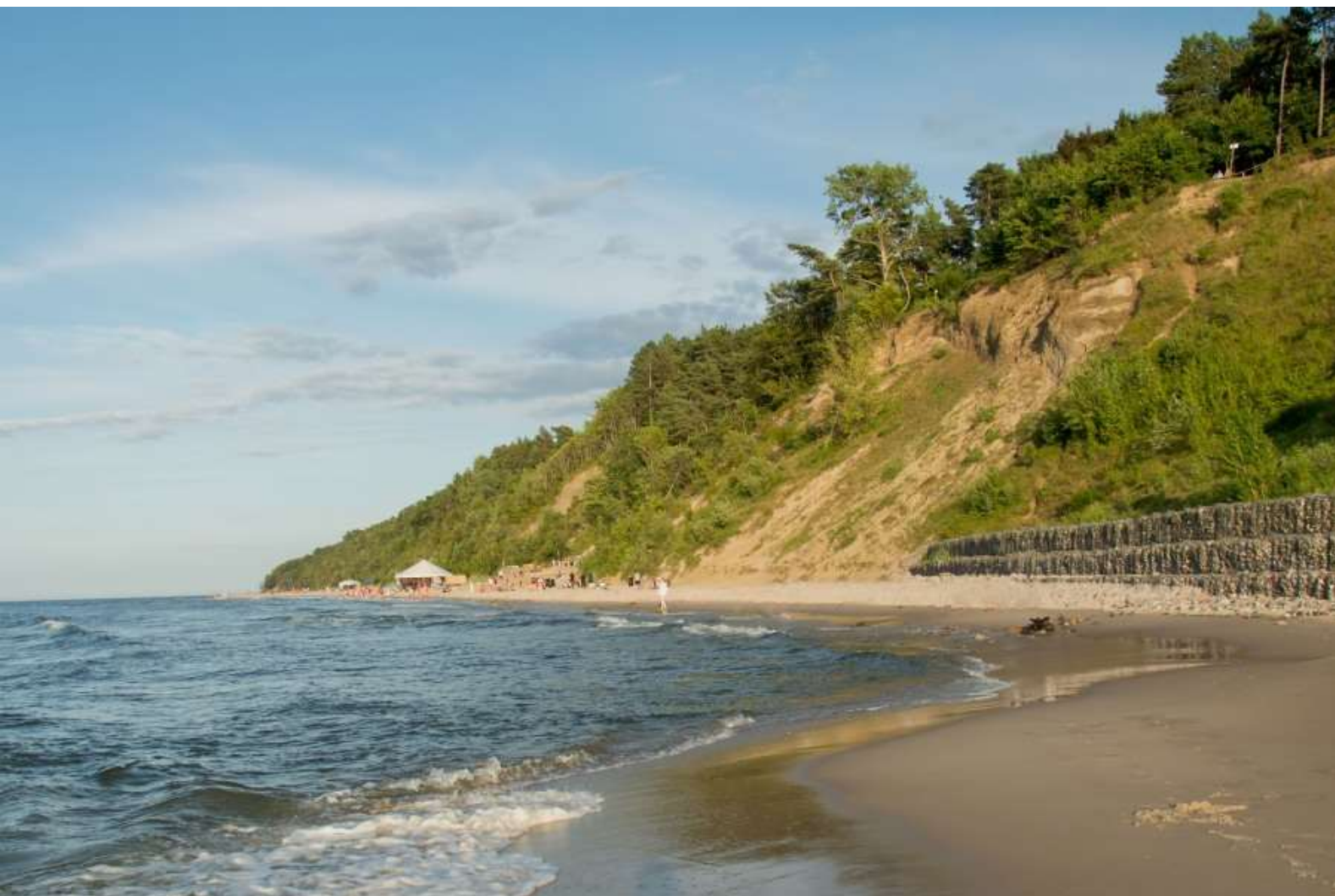


Wisła Tynec

- **nadbałtycki** – region nadmorski, w którym rozwinęła się sezonowa, letnia turystyka masowa, nastawiona na korzystanie z kąpeli słonecznych i morskich, liczne miejscowości turystyczne (Świnoujście, Międzyzdroje, Mielno, Łeba, Jastrzębia Góra, Władysławowo, Krynica Morska i inne) – w powiatach nadmorskich zlokalizowano najwięcej w kraju obiektów noclegowych (obok dużych miast i niektórych powiatów górskich), przyrodnicze ciekawostki to **wybrzeża niskie/plażowe z ruchowymi wydrami (w okolicy Łeby) oraz wybrzeża wysokie/klifowe (m.in. na wyspie Wolin i w Gdyni)**, 2 ośrodki miejskie, w których występuje nagromadzenie zabytków architektury i pamiątek historii – **Gdańsk** z Sopotem i Szczecin, inny wybitny zabytek architektury – **zamek krzyżacki w Malborku**, siedziba wielkich mistrzów);



Plaża Rewal



Klif – Jastrzębia Góra



Pobrzeża z jeziorem przybrzeżnym

- **pomorski** – region pojezierny na zapleczu polskiego wybrzeża, cenny przede wszystkim przyrodniczo (m.in. sosnowe Bory Tucholskie, **Pojezierze Kaszubskie** z jeziorami rynnowymi i wzniesieniami morenowymi, rzeka Drawa – jeden z popularniejszych szlaków kajakowych) i etnograficznie (**folklor kaszubski** – muzeum etnograficzne we Wdzydzach Kiszewskich), liczne zamki krzyżackie (np. w Gniewie);



Kaszuby



Pojezierze Kaszubskie



Bory Tucholskie – jeden z największych kompleksów borów sosnowych w Polsce. Zajmuje ok. 3 tys. km² sandru w dorzeczu Brdy i Wdy oraz Równiny Tucholskiej.



Województwo pomorskie – energia OZE - turbiny wiatrowe wśród pól uprawnych

- **mazurski** – region pojezierny, największe jeziora w Polsce w **Krainie Wielkich Jezior Mazurskich** – główny w kraju obszar rozwoju żeglarstwa jachtowego i turystyki motorowodnej, również popularne szlaki kajakowe (np. szlak Krutyni), wybitne zabytki architektury w **Toruniu** (pozostałości średniowiecznego miasta handlowego), liczne zamki krzyżackie (m.in. w Reszlu), barokowy ośrodek pielgrzymkowy w Świętej Lipce, ośrodek pielgrzymkowy w Gietrzwałdzie, pole Bitwy pod Grunwaldem;



Wigry



Wigry – klasztor



Śniardwy

- **wielkopolski** – region nizinny, w północnej części jeziora polodowcowe (Pojezierza: Lubuskie, Wielkopolskie i Leszczyńskie), **liczne zabytki archeologiczne (Biskupin, Ostrów Lednicki)** i zabytki architektury – najczęściej w Poznaniu, ale również w Gnieźnie (katedra i arcydzieło rzeźby średniowiecznej - Drzwi Gnieźnieńskie), Strzelnie (jeden z niewielu w Polsce kościołów w stylu romańskim), **Kórniku** (neogotycki zespół parkowo-pałacowy), Łagowie (zamek joannitów), ośrodek kultu maryjnego w **Licheniu**, **najbardziej znane uzdrowisko nizinne w Ciechocinku**;



Wielkopolska



- **mazowiecki** – region nizinny - obszar rzeźby staroglacjalnej (bez jezior), przyrodniczo cenna dolina środkowej Wisły (rzeka jest nieuregulowana, niemalże dzika), **Puszcza Kampinoska** (bory świerkowe i podmokłe lasy łąkowe); nagromadzenie zabytków i muzeów w stolicy Polski – **Warszawie**, w mniejszym stopniu w dawnej stolicy Mazowsza – Płocku, cenne obiekty również w Nieborowie i Arkadii (zespół pałacowy z parkiem romantycznym), **Żelazowa Wola** – miejsce urodzin Fryderyka Chopina, w Warszawie co roku odbywa się Międzynarodowy Konkurs im. Fryderyka Chopina;



Mazowsze



Puszcza Kampinoska



W Kampinoskim Parku Narodowym dominują lasy około 71 %, a wśród nich bory mieszane. Obecnie kompleksy leśne zajmują powierzchnię około 240 km². Podwarszawski bór ma przewagę sosny nad drzewami liściastymi zwłaszcza na piaskach i wydmach. Niektóre sosny mają nieco powyżej 200 lat i sięgają nawet 28 metrów wysokości, przy 2,5 metrowym obwodzie.

TERENY BAGIENNE - powstały w odciętych od głównego nurtu korytach Prawisły. W zbiornikach stojących następowało odkładanie się substancji organicznej i postępował proces wyłycania się. Żyzne i wilgotne podłoże opanowywała roślinność bagienna i szuwarowa. Z ich obumarłych szczątków zaczęły tworzyć się pokłady torfu, co doprowadziło do powstania torfowisk niskich. w późniejszych okresach część z nich została opanowana przez roślinność leśną - bagiennie lasy olchowe i brzożowe, reszta pozostała w stanie otwartym. Pierwotne stosunki przyrodnicze zakłócił dopiero na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci człowiek, przez osuszenie i zamianę bagien na łąki i pastwiska.

- **podlaski** – region nizinny, cenne obiekty przyrodnicze (**Puszcza Białowieska** – ostoja żubra, jedna z ostatnich naturalnych puszczy Europy, podmokła **dolina Biebrzy** – ostoja ptaków wodnych i łosia), wybitne obiekty kultury związane z różnymi wyznaniemami – sanktuarium rzymsko-katolickie w Kodeniu, prawosławne centrum pielgrzymkowe na Górze Grabarce, meczet w Kruszynianach, synagoga w Tykocinie, zespoły pałacowe: Ogińskich w Siedlcach i Branickich w Białymstoku;







Biebrza - Podlasie



Wiosenne rozlewiska

- **lubelski** – obszar wyżynno-nizinny – przyrodniczo najciekawsze są: okolice **Kazimierza Dolnego** (kraniec Małopolskiego Przełomu Wisły, liczne wąwozy lessowe), Roztocze oraz Pojezierze Łączyńsko-Włodawskie, nagromadzenie zabytków architektury w: **Zamościu** (renesansowe miasto wewnątrz systemu fortyfikacji), Lublin i Kazimierz Dolny nad Wisłą (zabytki gotyckie, renesansowe i manierystyczne), zespoły pałacowe w Puławach i Kozłówce, uzdrowisko w Nałęczowie, muzeum w Majdanku (dawny niemiecki obóz koncentracyjny i obóz zagłady);



Wąwozy lessowe





Pola uprawne





Rolniczy krajobraz Wyżyny Lubelskiej

Wyżyna Lubelska



Wyżyna Lubelska znajduje się w południowo-wschodniej części Polski. Rozciąga się między Wisłą od zachodu i Bugiem od wschodu. Na tej wyżynie znajdują się jedne z najżyźniejszych gleb czyli czarnoziemy, dzięki którym rozwija się tam bardzo intensywnie rolnictwo. Jest równa, pofałdowana, pocięta dolinami i wąwozami. Gdy padają ulewne deszcze powstają zagłębienia, następnie wąwozy i później parowy. Największe miasta: Zamość, Chełm i Lublin. Dzięki świetnemu klimatowi i odpowiednim warunkom można tam uprawiać tytoń, chmiel i pszenice ale najczęściej upraw związanych jest z burakiem cukrowym. Dlatego jest tam wiele cukrowni.

- **śląski** – nizinno-wyżynny, ostoja ptaków wodnych – Stawy Milickie, liczne zabytki architektury (zabytkowe kościoły i protestanckie zbory – np. Kościoły Pokoju w Jaworze i Świdnicy, klasztory, zamki i pałace), największe nagromadzenie we **Wrocławiu**, ale również w Trzebnicy, Opolu, Lubiążu, Pszczynie i innych miejscach, ośrodki pielgrzymkowe – Góra Świętej Anny i Piekary Śląskie, zabytki techniki na Górnym Śląsku (zabytkowa sztolnia w Tarnowskich Górach, muzeum górnictwa węglowego w Zabrze);



Będzin elektrownia



Rybnik elektrownia



Krajobraz antropogeniczny Śląsk

- **sudecki** - górski, najciekawsze pasma górskie – **Karkonosze** (ze **Śnieżką**, najwyższym szczytem Sudetów – 1 602 m n.p.m., wyraźne piętra roślinne, ostańce granitowe, torfowiska, kotły polodowcowe) i **Góry Stołowe** (grawitacyjne i erozyjne formy piaskowcowe mające charakter skalnych miast – Szczeliniec Wielki, Błędne Skały), liczne **miejsowości uzdrowiskowe** – **Cieplice Śląskie-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, ośrodki sportów zimowych** – **Szklarska Poręba, Karpacz, Zieleniec** i inne (jedna z największych w kraju ilość obiektów noclegowych - Kotlina Kłodzka i powiat jeleniogórski), liczne zabytki w: miastach (Jelenia Góra, Wałbrzych) oraz jako zamki i pałace (np. zamek w Książu, pałace Kotliny Jeleniogórskiej), czy wreszcie fortyfikacje (Srebrna Góra, Kłodzko);



Karkonosze



Śnieżka

- **karpacki** – górski, najciekawszym pasmem górskim są **Tatry** (najwyższe w Polsce góry – **Rysy 2 499 m n.p.m.m.**, jedyne w Polsce góry o rzeźbie alpejskiej z licznymi jeziorami polodowcowymi i wyraźnie zaznaczoną piętrowością roślinną), inne ciekawe obszary to: **Pieniny** z malowniczym **Przełomem Dunajca** oraz **Bieszczady** z **połoninami** (łąkami górskimi) i Jeziorem Solińskim (centrum rozwoju żeglarstwa jachtowego), **ośrodki sportów zimowych** – **Szczyrk, Zakopane, Bukowina Tatrzańska, Krynica** (dużo miejsc noclegowych na Podtatrze, w Beskidzie Śląskim i w Beskidzie Sądeckim), **uzdrowiska** – **Rabka, Szczawnica, Muszyna, Krynica Górsko-Zdrój**, obszary ciekawe etnograficznie – folklor góralski, najbardziej znany jest **folklor górali podhalańskich** – zabytkowe budownictwo wiejskie np. w Chochołowie i Zakopanem, zabytki architektury: centra pielgrzymkowe (Wadowice, Kalwaria Zebrzydowska, Stary Sącz), zamki (np. Czorsztyn, założenie zamkowo-pałacowe w Nowym Wiśniczu), drewniane kościoły (np. Dębno Podhalańskie) i cerkwie łemkowskie (np. Kwiatów).



Połonina Bieszczady



Dolina Pięciu Stawów – Tatry



Tatry – Rysy





Pieniny – Dunajec



Solina elektrownia wodna



Porąbka Żar – elektrownia wodna

