Los terrenos más montañosos del distrito de Nowy Targ ofrecen también las condiciones ideales para practicar la escalada. Los amantes de este deporte disfrutarán de rocas ubicadas en la región del barranco del río Białka y también en los alrededores de las poblaciones de: Nowa Biała, Krempachy y Nowy Targ.

Los escaladores menos experimentados pueden retarse con paredes especialmente preparadas en Nowy Targ en el Centro de Escalada TOP y en el edificio de la piscina municipal.

Los amantes de los deportes acuáticos pueden probar el rafting organizado en los rápidos de los ríos de montaña - descenso extremo en barcas o embarcaciones hinchables. El piragüismo de montaña también concede otra dosis de adrenalina.

Las bases destinadas a los deportes aeronáuticos, como paraciadismo o parapente, también son muy atractivas debido al paisaje natural de todo el distrito de Nowy Targ. Otra experiencia inolvidable son los vuelos en aviones panorámicos, planeadores o en globo.

para los curiosos de la historia

Los amantes de la historia encontrarán en el distrito de Nowy targ muchos lugares excepcionales, monumentos extraordinarios y tantas valiosas obras de arte, que no merece la pena buscar en otro lugar. Uno de los más conocidos es el famoso y perdurable castillo-fortaleza "Dunajec" del siglo XIV en Niedzica y las ruinas cercanas en Czorsztyn. Otro ejemplo de arquitectura monumental es el complejo de fincas rústicas de madera en Chochołow de fines del siglo XVIII y principios del siglo XIX, así como los objetos en el Museo de Orawa del Parque Etnográfico en Zubrzyca Górna. En el distrito de Nowy Targ se conservan muchos monumentos religiosos, en particular iglesias de madera como el caso de la iglesia de Santa Anna del siglo XIII en Nowy Targ y la iglesia del Arcángel Miguel inscrita en la lista de la UNESCO en Dębno. A los lugares importantes del culto religioso pertenece el moderno Jardín de Rosarios junto al Santuario de Santa María de Ludźmierz - un recuerdo singular tras la oración conjunta junto con Juan Pablo II durante la visita del papa en Polonia en 1997.

para los gastrónomos y amantes del folclore

El distrito de Nowy Targ atrae a quienes les interesa un folclore de tradiciones originales y extraordinario de estas tierras. En edificios religiosos encontramos cientos de esculturas esculpidas aquí hace muchas generaciones, las casas montañesas están adornadas con pinturas sobre vidrio y vasijas de arcilla hechas a mano. La tradición de la música y la danza popular cultivada en el distrito se muestra a los visitantes en muchas fiestas folclóricas, siendo las más grandes durante las vacaciones como el festival internacional juvenil de grupos de música "Święto Dzieci Gór" en Rabka-Zdrój y el evento de folclore y gastronomía "Śpisko Watra" en Niedzica. La música montañesa también resuena en tabernas ofreciendo a sus huéspedes platos tradicionales. Cada entusiasta de sabores únicos encontrará aquí algo especial.

Los manjares más conocidos de la región, inscritos en la Lista de Productos Tradicionales, encontramos los quesos de Podhale elaborados con leche de cabra o vaca: "oscypek" salado y "gazdowski" (gołka), "bundz" ligeramente agrio y "bryndza podhalańska" (bundz picado y salado). Durante el proceso de elaboración de quesos se crea la bebida tradicional llamada "żentyca".

La región es también conocida por su carne excepcional: delicado y jugoso cordero y la salchicha aromática de Podhale, así como el sabroso pan - pan de Orawa sobre hojas de col y pan de centeno y pan dulce de harina llamado "moskole". Cuando visite el distrito de Nowy Targ no se olvide de probar las excelentes sopas: "krzonówka" a la Orawa, sopa intensa de rábano, o "kwaśnica" sobre col blanca fermentada.

Una de las atracciones culinarias de la capital de Podhale - Nowy Targ - es el helado de Nowy Targ elaborado según recetas conservadas desde los años cincuenta del siglo pasado. Los entusiastas de los sabores dulces también amarán la miel natural y los deliciosos "zawijańce weselne" de Orawa, es decir, medialunas al horno rellenas de semillas de amapola, mermelada o queso blanco.

EL DISTRITO DE NOWY TARG

www.nowotarski.pl

EL DISTRITO DE NOWY TARG

El distrito de Nowy Targ está conformado por cinco regiones histórico-geográficas, ricas en cultura y paisajes, que ofrecen contacto directo con la naturaleza, relax y descanso, atracciones para familias con niños y una dosis de experiencias extremas para los más atrevidos. La estancia en las regiones de Gorce, Orawa, Podhale, Pieniny y Spisz garantizan sensaciones inolvidables en estos rincones montañeses, unido a un entorno mágico de monumentos de Polonia del Sur y al sabor de los platos tradicionales elaborados aquí desde hace siglos.

El distrito de Nowy Targ está ubicado al sur del voivodato de Małopolska (Pequeña Polonia). Su centro es la ciudad de Nowy Targ - lugar famoso por su mercado de los jueves, el centro académico de la Escuela Superior de Formación Profesional de Podhale y también la sede de "Podhala" Nowy Targ - el club de hockey con más títulos ganados de Polonia.

DEL VOIVODATO DE MAŁOPOLSKA

Les invitamos a disfrutar de los encantos el distrito de Nowy Targ!

para los amantes de la naturaleza

El distrito de Nowy Targ ofrece a las personas que buscan un lugar ideal para relajarse en el seno de la naturaleza ofreciendo sus territorios pintorescos repletos de valores paisajísticos únicos - desde macizos rocosos a través del vasto lago Czorsztyn, balnearios y rincones de pueblos, hasta reservas naturales y los tres Parques Nacionales: Babiogórski, Gorczański y Pieniński.
La extraordinaria diversidad y la belleza natural de las tierras del distrito de Nowy Targ crean las condiciones ideales tanto para paseos a pie como travesías exigentes por las laderas de las montañas. Las montañas de Gorce, con praderas y bosques frondosos y su pico más alto - Turbacz (1310 m s.n.m.) - animan al senderismo por sus numerosas rutas turísticas de distinta dificultad, sus hechizantes montes Pieniny (el pico más alto Wysoka 1050 m s.n.m.) están llenos de desfiladeros y extraordinarios barrancos fluviales, en los que se realizan descensos por el río Dunajec en tradicionales balsas de madera conocidos en toda Europa.

También merece la pena visitar el macizo Babia Góra (1725 m. s.n.m.), que forma parte de la reserva de la biosfera de UNESCO, y es llamado la reina del mal tiempo debido a las imprevisibles condiciones atmosféricas que dominan sobre el macizo.

Las tierras del distrito son ideales para hacer excursiones en bicicleta. Ofrecen desde rutas para familias con niños hasta rutas para los más atrevidos amantes del ciclismo de montaña. Los ciclistas entrenados pueden disfrutar, entre otros, de la ruta Wielka Pętla que transcurre por los pintorescos rincones de la región de Spisz, las rutas desde el centro de Krościenko nad Dunajcem por el camino Droga Pienińska hasta la población eslovaca Červený Kláštor con su antiguo complejo monástico, otambién rutas más exigentes para bicicleta por zonas rocosas desde Zubrzyca Górna hasta Podwilk en Orawa. Para paseos recreativos, merece la pena ir a la parte ya abierta de la ruta histórica cultural por los Tatras, que empieza en Nowy Targ, pasa por Podhale y acaba en Eslovaquia. Al final, esta ruta contará con más de 250 km de senderos, que ofrecerán la posibilidad de pasear en bicicleta por todos los Tatras - la cordillera más alta de los Montes Cárpatos.

Los entusiastas del esquí de fondo, también encontrarán excursiones atractivas por rutas llenas de paisajes pintorescos y preparadas cada año de forma profesional en Nowy Targ, Rabka-Zdrój u Obidowa.

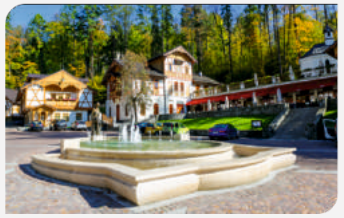
Los esquiadores de pista encontrarán en este distrito aprox. 20 estaciones de esquí con oferta tanto para principiantes como para los más entrenados.

La estación de esquí con las pistas de nivel de dificultad más alto es "Palenica" en Szczawnica, el resto de las estaciones ofrecen pistas fáciles y de dificultad media.

para los amantes del relax

Cada año, el distrito de Nowy Targ se convierte en destinación turística predilecta para los turistas en búsqueda de relax y la tranquilidad en un balneario excepcional.
Rabka-Zdrój es una ciudad conocida por su favorable microclima y sus manantiales de agua salada usados para la cura de enfermedades respiratorias y del aparato circulatorio. También se usan para tratamientos de relajación y belleza que ofrecen su SPA y Centro de Salud y Belleza.

La población de Szczawnica se diferencia por su famosa agua rica en sales minerales y abundantes microelementos que, desde hace más de 200 años, se utiliza en la cura de enfermedades respiratorias y del aparato circulatorio. El Balneario dispone de tres sanatorios y un manantial de aguas termales medicinales.



Durante su estancia en el distrito de Nowy Targ recomendamos visitar las piscinas termales cubiertas y descubiertas en Szaflary y Chochołow. El agua termal se emplea en los hidromasajes, muy relajantes e ideales para la salud.

para los amantes de la aventura

Los visitantes más jóvenes se entusiasman con el parque de atracciones "Rabkoland" en Rabka-Zdrój lleno de tiovivos y atracciones en medio de un ambiente dinámico, colorido y original. Tiene un Museo de la Risa y una Casa de Récords y Curiosidades, y cada año organiza competiciones poco comunes: Campeonato de Polonia de ordeño de vacas artificiales y el Campeonato de soplado de globos de chicle.

Los parques de atracciones en Krościenko nad Dunajcem, Niedzica y Zubrzyca Górna garantizan un descanso activo lleno de adrenalina y buena diversión. Nuestra oferta incluye parques de tirolinas, interesantes parques de miniaturas y también un gran número de atracciones para los niños, entre otras, bolas de agua, castillos hinchables y pistas de obstáculos.