Le zone montuose della provincia di Nowy Targ riproducono le condizioni ideali per l'arrampicata su roccia. Gli amanti di questo sport troveranno diverse rocce nella zona a cavallo del fiume Białka, così come nei dintorni dei villaggi di Nowa Biała, Krempachy e Nowy Targ. Gli appassionati di arrampicata meno esperti possono usufruire di pareti appositamente preparate a Nowy Targ, nel Centro di arrampicata Centrum Wspinaczkowy TOP e nell'edificio della piscina comunale.

Gli amanti degli sport acquatici possono provare il rafting organizzato nei vorticosi fiumi montani – discese estreme su barche o gommoni. Una buona dose di adrenalina è garantita anche dalla discesa in kayak.

Nella provincia di Nowy Targ, sono attraenti, anche da un punto di vista ambientale, le strutture per gli sport aerei: paracadutismo e parapendio.Godranno inoltre di un'esperienza indimenticabile coloro che usufruiranno dei voli panoramici in aereo, aliante o mongolfiera.

per i curiosi della storia

Gli appassionati di storia troveranno nella provincia di Nowy Targ molti luoghi straordinari, monumenti non comuni e pregevoli opere d'arte, introvabili altrove.Tra i più famosi, ci sono una nota fortezza del XIV secolo, il castello "Dunajec" a Niedzica, e le vicine rovine del castello di Czorsztyn. Altri esempi di architettura antica comprendono il complesso di capanne montane in legno a Chochołów, risalenti ai secoli XVIII e XIX, così come le strutture al Museo di Orawa, nel Parco Etnografico a Zubrzyca Górna. Nella provincia di Nowy Targ si sono mantenuti molti monumenti religiosi, tra i quali le chiese in legno, comela chiesa di S. Anna, del XIII secolo,a Nowy Targ, e la chiesa, iscritta nella lista dell'UNESCO, di SanMichele Arcangelo a Dębno Podhalańskie. Tra i luoghi di culto più importanti bisogna annoverare il moderno Giardino del Rosario presso il Santuario mariano a Ludźmierz, un ricordo particolare della preghiera collettiva col Rosario insieme a Giovanni Paolo II, durante la visita del Papa in Polonia nel 1997.

per i buongustai e gli amanti del folklore

La ricchezza culturale della provincia di Nowy Targ sorprenderà coloro che sono curiosi di conoscere le tradizioni originali e lo straordinario folklore locale. Nelle strutture religiose, si trovano centinaia di sculture prodotte qui da molte generazioni; le case di montagna sono decorate con splendidi dipinti su vetro e vasi di terracotta realizzati a mano. Nella provincia di Nowy Targ è coltivata la tradizione della musica e della danza popolare, presentate durante numerosi eventi folcloristici, tra i più grandi dei quali vi sono la Festa estiva dei bambini delle montagne a Rabka-Zdrój e la festa Śpisko Watra a Niedzica. La musica dei monti risuona anche nelle trattorie, che offrono ai propri ospiti i piatti tradizionali. Ogni intenditore di sapori unici troverà qui qualcosa di speciale.

Tra le più famose prelibatezze della regione, iscritte nella lista dei Prodotti Tradizionali, si annoverano i formaggi del Podhale, realizzati con latte di pecora o vaccino: pecorino salato (oscypek) e formaggio gazdowski (gołka), formaggio bundz, leggermente acido, e bryndza del Podhale (bundz macinato e salato).Nel processo di produzione del formaggio si crea una bevanda tradizionale chiamata żętyca.

La regione è anche nota per le sue ottime carni: il delicato e succulento agnello del Podhale e le aromatiche salsicce del Podhale, così come i deliziosi prodotti da forno – il pane di Orawa su una foglia di cavolo e il pane nero di Lipnicki, o le frittelle di farina chiamate moskole. Soggiornando nella provincia di Nowy Targ, non si può fare a meno di provare le deliziose zuppe: krzonówka alla maniera di Orawa, conun intenso gusto di rafano, o la zuppa acida Kwaśnica a base di crauti fermentati.

Una delle attrazioni culinarie della capitale del Podhale – Nowy Targ – è il famoso gelato di Nowy Targ, preparato secondo una ricetta mantenuta dagli anni Cinquanta del secolo scorso. Gli appassionati di sapori dolci ameranno anche il miele naturale e i deliziosi involtini matrimoniali di Orawa, o icornetti al forno ripieni di semi di papavero, marmellata o formaggio bianco.

LA PROVINCIA DI NOWY TARG

www.nowotarski.pl

LA PROVINCIA DI NOWY TARG

La provincia di Nowy Targ è costituita da cinque zone storiche e geografiche di estremo interesse, ricche di tesori culturali e ambientali, ognuna delle quali offre un contatto con una natura incontaminata, relax, svago e attrazioni per le famiglie con bambini, nonché una dose di esperienze estreme per chi le desidera.

Il soggiorno tra i monti Gorce, Orawa, Podhale, Pieniny e Spisz garantisce un'esperienza indimenticabile in un ambiente di montagna, in combinazione con la magica atmosfera dei più preziosi monumenti della Polonia del Sud e con i sapori dei piatti tradizionali preparati qui da secoli.

La provincia di Nowy Targ è posta nella parte meridionale del voivodato della Piccola Polonia. Il suo centro è la città di Nowy Targ, una località famosa per le fiere del giovedì, centro accademico che riunisce gli studenti nella Scuola Superiore Professionale Universitaria del Podhale, nonché sede del "Podhale" Nowy Targ, il più titolato hockey club in Polonia.

VOIVODATO DELLA PICCOLA POLONIA

Vi invitiamo a scoprire le bellezze della provincia di Nowy Targ!

per gli amanti della natura

A coloro che cercano il luogo ideale per rilassarsi nella grembo della natura, la provincia di Nowy Targ offre ipropri siti pittoreschi, pieni di valori ambientali unici: dai massicci montuosi, per il vasto lago Czorsztyńskie, le stazioni climatiche egli attraentisitinei villaggi locali, fino alle riserve naturali e ai tre parchi nazionali di Babia Góra, Gorce e Pieniny.

La notevole eterogeneità e la bellezza naturale delle terre della provincia di Nowy Targ creano condizioni favorevoli sia per distensive passeggiate, che per l'escursionismo impegnativo sui valichi di montagna. I profili dolci e densamente boscosi del Gorce, con la sua vetta più alta, Turbacz, a 1.310 m sul livello del mare,invitano a percorrere i sentieri turistici di varia difficoltà; gli affascinanti Pieniny, con la vetta Wysoka a quota 1.050 m sul livello del mare,sono ricchi di gole e distraordinarifiumi pieni di anse, tra i quali il Dunajec, dovesi svolge la discesa sulle tradizionali zattere in tronchi di legno, famosa in tutta Europa.

Vale la pena inoltre di visitare il massiccio di Babia Góra (1.725 m sul livello del mare), dichiarato riserva della Biosfera dall'UNESCO, noto come la Regina del Maltempo, a causa delle condizioni meteorologiche imprevedibili.

L'intera provincia è anche un luogo eccellente per il cicloturismo.Ci sono itinerari per famiglie con bambini, così come percorsi estremi per chi ama le sfide della mountain bike. I ciclisti più preparati possono usufruire, ad esempio, del Grande Anello, che attraversa gli angoli suggestivi della regione polacca di Spisz, un percorso che dal centro di Krościenko nad Dunajcem conduce, attraversola Strada Pienińska, fino al Monastero Rosso in Slovacchia, con lo storico complesso monastico, oppuredell'impegnativa pista ciclabile che attraversa le zone montuosepartendo da Zubrzyca Górna, con arrivo a Podwilk,nella regione di Orawa. Per una gita ricreativa, è una buona scelta la parte già pronta del percorso storico, culturale e ambientale attorno ai Tatra, che inizia a Nowy Targ e, attraversando la zona di Podhale, giunge fino in Slovacchia. Questo percorso conta complessivamente oltre 250 km di sentieri, che offrono la possibilità di compiere in bicicletta l'intero girodei Monti Tatra, la catena montuosa più alta nei Carpazi.

Interessanti escursioni piene di scorci pittoreschi sono disponibili anche per gli appassionati di sci di fondo, per i quali ogni anno sono preparati itinerari professionali a Nowy Targ, Rabka - Zdrój e Obidowa.

Qui trovano le condizioni ideali per una vacanza attiva anche gli appassionati di sci da discesa, per i quali in tutta la provincia funzionano 20 impianti di risalita, con proposte sia per i principianti che per gli sciatori esperti. I percorsi con il massimo livello di difficoltà li offre la stazione sciistica "Palenica", a Szczawnica, mentre le altre stazioni dispongono di piste con difficoltà bassa o media.

per chi desidera rilassarsi

La provincia di Nowy Targ è ogni anno una meta per i turisti che desiderano rilassarsi in un ambiente tranquillo e straordinariamente accogliente.

Rabka-Zdrój è una cittadina conosciuta per il suo microclima favorevole. La famosa salamoia di Rabka-Zdrój è utilizzata per il trattamento di malattie del sistema cardiovascolare e respiratorio. Viene anche utilizzatanei trattamenti rilassanti e cosmeticiofferti daspa, cliniche e centri estetici.

Szczawnica è nota per la famosa acqua ricca di sali minerali e oligoelementi, che da oltre 200 anni è utilizzata per il trattamento delle malattie degli apparati respiratorio e circolatorio. Il centro benessere dispone di tre sanatori e di un ambiente dove bere le acque minerali curative.

Visitandola provincia di Nowy Targ, vale la pena di usufruire delle piscine termali, al chiuso o all'aperto, situate a Szaflary e Chochołów. Le acque termali sono qui utilizzate per l'idromassaggio, che elimina la tensione e ha un effetto benefico sulla salute.

per chi cerca l'avventura

I visitatori più giovani della provincia di Nowy Targ resteranno affascinati dal Parco dei divertimenti per famiglie "Rabkoland" a Rabka-Zdrój, con giostre e figure mobili che riempiono le strade di movimento, colori e personaggi originali. C'è anche il Museo dell'Ordine del Sorriso e la Casa dei Record e delle Curiosità, ed inoltre ogni anno si organizzano competizioni insolite:Campionato polacco di mungitura di una mucca artificiale e Campionato dei palloncini di gomma da masticare.

Una vacanza attiva, con tanta adrenalina e divertimento, è assicurata dai parchi d'intrattenimento a Krościenko nad Dunajcem, Niedzica e Zubrzyca Górna. I visitatori sono qui attesidalle sfide dei parchi avventura, dainteressanti parchi di miniature, nonché da numerose attrazioni per i bambini, tra cui le palle acquatiche, i castelli gonfiabili e i percorsi ad ostacoli.