

# Propozycje Zielonych Szkół i Wycieczek szkolnych „NA BESKIDZKĄ NUTĘ” w Łomnicy Zdroju w Ośrodku Wypoczynkowym Nad Potokiem



Poniżej przedstawiamy tematycznie propozycje programów, które oczywiście można ze sobą łączyć w pakiety.

**Cena za pobyt 5 dniowy wynosi 380 zł  
(kalkulacja dla grupy 40 uczestników i 3 opiekunów)**

Cena zawiera:

4 noclegi w pokojach 2,3,4 osobowych z łazienkami i 2 pokojach z łazienką na korytarzu

4 śniadania w formie bufetu

4 obiadowokolacje z deserem

Opiekę przewodnika na 1 wycieczkę krajoznawczą lub górską

Animacje dla uczniów zakończone bale, dyskoteką lub grillem

1x grill z pieczeniem kiełbaski

1x dyskoteka

Cena nie zawiera:

Transportu

Biletów wstępu

Jesteśmy również Organizatorem imprez turystycznych i możemy zorganizować Państwa wyjazd kompleksowo z uwzględnieniem transportu, biletów wstępu, ubezpieczenia NNW i KL (w przypadku wyjazdu na Słowację), przewodników i pilotów wycieczek.

## I. ADRENALINA TEAM

*Zajęcia dedykowane aktywnym uczestnikom, kształtująca postawy uczciwej rywalizacji, współdziałania, pomocy, samodzielności. Wspaniała integracja grupy, ukierunkowana na zdobywanie wielu umiejętności fizycznych i współdziałania w grupie. Dla uczestników lubiących wyzwania i nowe sytuacje.*

- **ZAJĘCIA SURVIVALOWE NA TERENIE OŚRODKA** - zabawy integracyjne - poznajemy się wzajemnie - zabawy strzeleckie konkurs - kursów pierwszej pomocy - teoria i praktyka, obsługa defibrylatora, numery alarmowe lub zajęcia wojskowe ,elementy technik linowych i alpinistycznych - ubieranie uprząży, zapoznanie ze sprzętem alpinistycznym, wiązanie podstawowych węzłów, zjazd z drzewa, drabinka sznurowa, - elementy survivalu - EDC, uzdatnianie wody, rozpalenie ognia, budowa schronienia, czytanie mapy, podstawowe zioła w survivalu, dla dziewcząt - jak zrobić zioła dla poprawy urody !!!
- **SPŁYW PONTONAMI** - pod opieką instruktorów spływ Popradem z Piwnicznej Zdroju lub Muszyny Zdroju. Nabieranie umiejętności współpracy w grupie, aktywna rywalizacja, świetna zabawa, piękne widoki dzikiej przyrody.
- **PARK LINOWY ABLANDIA - NAJWIĘKSZY NA POŁUDNIU POLSKI.** Przejazd autokarem do Rytra, po przeszkoleniu z zasad bezpieczeństwa, pod czujnym okiem doświadczonej kadry instruktorów, uczestnicy ruszą na trasy zawieszane między drzewami na różnych wysokościach. Ciekawe przeszkody i zjazdy oraz odrobina wysiłku fizycznego i adrenaliny przyniosą wiele radości.
- **ANIMACJE - GRY ZESPOŁOWE- KONKURSY- prowadzone przez animatorów.**

## II. PRZYRODNICZE SZLAKI BESKIDU SĄDECKIEGO

*Zajęcia dla miłośników przyrody, ciekawych świata flory i fauny w danym regionie. Podglądanie życia zwierząt w ich naturalnym środowisku, poznawanie roślinności, drzewostanu charakterystycznego dla gór Beskidu Sądeckiego. Kształtowanie umiejętności obserwacji bezpośredniej, poznanie środowiska danego terenu. Ekologia, ochrona środowiska, to cel najmłodszych, aby uchronić naszą ziemię przed zniszczeniami i zanieczyszczeniem.*

- Spacer duktami leśnymi do leśniczówki w Łomnicy Zdroju, ścieżka Edukacyjna, ognisko na polanie otoczonej lasem.
- Muzeum Pszczelarstwa w Kamiannej -Muzeum w Kamiannej gromadzi eksponaty związane z rozwojem pszczelarstwa w Polsce. Najstarsze ze zgromadzonych przedmiotów mają po ponad 200 lat. W pasiece muzealnej nazywanej Zagrodą Bartnik zgromadzono liczne ule - od najstarszych drażonych w pniach drzew po nowoczesne stosowane w przemysłowej produkcji miodu. Sporą część zbiorów zajmują pamiątki związane z księdzem Ostachem, w tym jego liczne medale oraz upominki ofiarowywane na rzecz Domu Pszczelarza. Zwiedzanie ekspozycji odbywa się z przewodnikiem, który w ciekawy sposób przedstawia zarówno historię pszczelarstwa, sposoby hodowli pszczoł jak i postać założyciela obiektu w Kamiannej.
- Przejazd do bobrowiska, poznanie naturalnego środowiska, w jakim żyją bobry. Dzika przyroda, dzikie zwierzęta i cisza. To wszystko znajdziesz w Enklawie Przyrodniczej Bobrowisko, w której można podglądać naturę. Obiekt składa się z obserwacyjnych drewnianych ścieżek (o długości 400 m) usytuowanych między bagnami, jeziorkami i zaroślami oraz dwóch altan.

- Wizyta w Roztoce Ryterskiej, uczestnicy mogą skorzystać z zajęć na ścieżkach edukacyjnych, wziąć udział w warsztatach z rozpoznawania drzew i krzewów, obserwacji i liczenia ptaków, rozpoznawanie tropów i śladów zwierząt na „białej stopie”, zajęcia terenowe z leśnikami. W Ośrodku Edukacji Leśnej, który mieści się w zabytkowej leśniczówce w Roztoce Ryterskiej uczestnicy zajęć mogą obejrzeć filmy przyrodnicze, prezentacje multimedialne, zobaczyć salę wystawową z eksponatami zwierząt Beskidu Sądeckiego. Po zajęciach można skorzystać z ogniska na placu biwakowym przy leśniczówce.
- Ogrody Zmysłów. Fantastyczna roślinność i kompozycje kwiatowe, piękne widoki i zapachy przyrody. W podziwianie tych pięknych ogrodów włączone są wszystkie nasze zmysły.
- Mofeta w Muszynie- Pod tą dziwnie brzmiącą nazwą kryją się ekshalacje gazowe czyli wyziewy gazów z głębi ziemi, z charakterystycznym bulgotem, zawierające głównie dwutlenek węgla z domieszką innych gazów. Wyziewy te mają temperaturę niższą niż 100 stopni Celsjusza. Mofeta nazywa się też sam otwór, z którego wydobywają się gazy. Mofeta ta została uznana za pomnik przyrody. To nie jedyna mofeta w tej okolicy, ale ta jest najbardziej efektowna i zyskała infrastrukturę turystyczną. Zbudowano kładkę ponad rzeką, obudowano otwory z bulgoczącą wodą, postawiono tablice informacyjne. Miejsca, z których wydobywają się gazy, ciekawie nazwano - Bulgotka i Dychawka. Dychawka to słyszalny oddech ziemi, faktycznie można ten oddech usłyszeć. To suchy wypyływ dwutlenku węgla. W innych miejscach stale widać na wodze bąbelki, co wygląda bardzo ciekawie i tajemniczo.

### III. Hej góry, doliny, jaskinie...

*Zajęcia dla uczniów, którzy lubią spędzać czas na aktywnych wędrówkach górskich, malowniczymi szlakami wśród gór i dolin, otoczonych lasami, wijącą się rzeką, potokami i wodospadami.*

- Ścieżka w Koronie Drzew- Krynica Słotwiny. Spacer ponad kilometrową ścieżką edukacyjną, a potem wejście na wysokość korony drzew. Piękne widoki na pasmo gór Jaworzyny Krynickiej.
- Wjazd gondolą na Jaworzynę Krynicką, podziwianie pasma gór Beskidu Sądeckiego, przejście na Wierchomlę z odpoczynkiem w malowniczo położonych schroniskach.
- Góra Parkowa w Krynicy Zdroju, Na szczycie Góry Parkowej powstał plac zabaw dla dzieci i platforma widokowa na okoliczne szczyty. Ponadto na całe rodziny czekają tu ślizgawki i zjazdy pontonowe - frajda dla małych i dużych. Często dostępna jest również jazda konna. Na zachodnim stoku Góry Parkowej rozlewają się cztery jeziora osuwiskowe zwane Czaplami Stawami. Największy z nich to Staw Łabędzi. Bardzo często można spotkać tu ptactwo wodne. Z kolei na północnym stoku Góry Parkowej, ponad doliną Palenicy zachowały się ciekawe, XIX-wieczne drewniane altany.
- Wąwóz Homole, spacer malowniczą przełęczą Obidza w kierunku Jaworek, gdzie już tylko kilkaset metrów dzieli nas od wąwozu. Przepiękne masywy skalne, bujna roślinność, małe wodospady i potoki. Po drodze możemy nakarmić kozy i zobaczyć małe konie zaprzęgowe. Piękno szlaku dostarczy nam

wielu doznań i wrażeń. Zdobywanie kolejnych szczytów rekompensują nam bacówki położone na malowniczych wzniesieniach.

- Platforma Na Woli Kroguleckiej - Nie bez przyczyny platforma nosi nazwę "Ślimak", bowiem jest spiralna i fantazyjna w swym kształcie, za to pozwala podziwiać widoki z różnej perspektywy. A jest co podziwiać. Położona na otwartej przestrzeni, około 200 m ponad doliną ze wstęgą Popradu, oferuje niemal dookólną panoramę na górkę. Fantastyczna sprawa! Widać stąd Beskid Sadecki, szczególnie Pasma Radziejowej, Rzekę Poprad, Kotlinę Sądecką oraz w dali Beskid Wyspowy.

- Wjazd wyciągiem krzeselkowym na Wierchomlę, przejście grzbietem szczytu do bacówki Nad Wierchomlą, z której rozpościerają się widoki na Tatry i Babią Górę. Wyciąg pnie się 1,5 km w górę. Podczas wjazdu podziwiamy piękno Beskidu Sądeckiego, wijące się w dole rzeki i potoki. Ze szczytu schodzimy malowniczym szlakiem wśród lasów i ich bujnej roślinności.

- Las Falkowski w Nowym Sączu. Las Falkowski w Nowym Sączu położony jest w obrębie grzbietu Falkowej, na wysokości 380 m n.p.m. Właśnie tu powstała terenowa ścieżka dydaktyczna, prowadząca przez najatrakcyjniejszy przyrodniczo i krajobrazowo obszar Nowego Sącza. Charakterystycznymi zespołami roślinnymi są tu: bór mieszany z udziałem dębu, świerka i brzozy, fragmenty lasu dębowo - grądowego oraz unikatowe zbiorowisko klonu. Mimo, że teren ten został mocno przekształcony przez człowieka, odznacza się bogatą fauną bezkręgowców i kręgowców.

Długość ścieżki wynosi 1 km, a na trasie wyznaczono 9 przystanków. Początek ścieżki stanowi okazała lipa będąca pomnikiem przyrody, z charakterystyczną naroślą przypominającą głowę dzika.

- RADZIEJOWA- (1262 m n.p.m.) to najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego, leżący w głównym grzbiecie Pasma Radziejowej, między Wielkim Rogaczem a masywem Złomistego Wierchu. Radziejowa wchodzi w skład Korony Gór Polski. Północny stok Radziejowej obejmuje rezerwat przyrody Baniska z jaskinią Bania w Radziejowej i małym osuwiskowym jeziorkiem. Na górze znajduje się wieża widokowa. Wraz z wieżą na Radziejowej powstała ścieżka przyrodnicza "Rogasiowy Szlak" w dolinie Roztoki Małej.

- Jaskinia Bielańska na Słowacji. Jaskinia Bielańska - spacer trasą turystyczną, o długości ok. 1,5 km. Podczas zwiedzania warto zwrócić uwagę na naciekowe wodospady oraz pagodowe stalagmity, jeziorka i inne interesujące formy jaskiniowych ozdób. Jednym z przystanków podczas zwiedzania jest Śpiewalnia - Hudobná sieň, którą tak nazwano dzięki dźwiękom, jakie wydają kropelki spadającej wody na powierzchnię jeziorka. Z powodu wyśmienitych warunków akustycznych, często są tutaj organizowane koncerty muzyki poważnej.

## IV. Zamki, osady, skanseny - jak żyli ludzie przed nami?

*Dla uczniów ciekawych historii, chcących poznać architekturę budowli naszych przodków. Ich zwyczaje, obrzędy, stroje codzienne i świąteczne oraz miejsca zamieszkania. Utrwalanie w praktyce wiedzy zdobywanej na lekcjach historii.*

- Rytro- Ruiny zamku będące jednocześnie piękną platformą widokową na Dolinę Popradu. Tutejszy zamek zapewni Wam pasjonującą podróż w czasie, do średniowiecznej epoki rycerzy, królów i warownych twierdzy.



- Nad miastem **Stara Lubownia** w północno-wschodniej części regionu **Spisz** na wapiennym wierzchołku o wysokości 711 m.n p.m. wznosi się **Zamek Lubownia** (Hrad Ľubovňa). W przeszłości spotykały się tu koronowane głowy państw, były w nim ukryte **polskie skarby koronacyjne**, był w nim więziony **Maurycy Beniowski**, słynny szlachcic, podróżnik i król Madagaskaru. Na terenie zamku zobaczymy skansen, uwieczniający wiejskie życie, domy, obory i spichlerze.
- Tropsztyn- zamek to niezwykle malowniczo położona budowla, nad samym Dunajcem i Jeziołem Czchowskim, pomiędzy małopolskimi miejscowościami Wytrzysszcza i Tropie, nieco na południe od Czchowa. Dzisiejszy obiekt to rekonstrukcja zamku obronnego, wzniesionego na stromym półwyspie oblany z trzech stron rzeką Dunajec. Historia warowni ściśle wiąże się z położoną po przeciwległej stronie rzeki wsią Tropie. Przechodzimy przez kilka sal. Najciekawsza jest oczywiście sala tortur. Następnie schodzimy w dół i idziemy między skałami. Mamy okazję zobaczyć wejście do korytarza wiodącego prawdopodobnie do Tropia, po drugiej stronie nurtu Dunajca. Dalej mamy również prawdopodobne wejście pionowego lochu i przejście do zamku w Czchowie. Po wyjściu warto udać się w lewo, gdzie znajduje się Skalny Szlak Inków. Nim obchodzimy zamek dookoła.
- Nowy Sącz a w nim **ruiny zamku**. Zamek w Nowym Sączu wzniesiony został przez króla Kazimierza Wielkiego w latach 1350-60 i wraz z murami miejskimi bronił dostępu do miasta. **Duży Rynek** o wymiarach 150 x 120 m, na którym chętnie przesiadują nie tylko turyści, ale i mieszkańcy miasta. Rynek stanowił dwunastą część miasta lokacyjnego w 1292 roku, a dziś wraz z dziesięcioma prostopadle wybiegającymi uliczkami tworzy średniowieczny szachownicowy układ starego miasta. To, co niewątpliwie najbardziej przykuwa uwagę na nowosądeckim Rynku, to **zabytkowy Ratusz**, będący siedzibą sądeckich władz. Jego budowę prowadzono w latach 1895-97, po wielkim pożarze Nowego Sącza, kiedy to spłonął poprzedni ratusz. Nowy Ratusz reprezentuje styl eklektyczny, a wystrój nawiązuje do neorenesansu i neobaroku. Ulica Jagiellońska przebiegająca przez Rynek w Nowym Sączu to część dawnego traktu węgierskiego. Jest to najbardziej reprezentacyjna arteria w mieście, przy której powstała zwarta zabudowa w postaci gmachów państwowych oraz domów mieszkalnych w stylu eklektycznym, secesyjnym i modernistycznym.
- Skansen i Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu -Sądecki Skansen prezentuje kulturę ludową Sądecczyzny, którą zamieszkiwały cztery grupy etnograficzne: Lachy Sądeckie, Górale od Łącka, Pogórzanie i Łemkowie. Miasteczko Galicyjskie-można podziwiać rekonstrukcje Ratusza ze Starego Sącza, stoją dwory szlacheckie, domy mieszkalne czy remiza, a ponadto działają warsztaty rzemieślnicze, np. atelier fotografa. Powstaje karczma i inne atrakcje, jest to jak na razie jedyny obiekt tego typu w Polsce, a nawet Europie.
- Synagoga W Nowym Sączu- Nowosądecka synagoga będąca niegdyś domem modlitw Żydów, usytuowana jest nieopodal zamku królewskiego, ale też niedaleko Rynku. Bożnica wzniesiona została z cegły w 1746 roku, na planie prostokąta. Ściany świątyni miały zaledwie 8 m wysokości, ponieważ ich wysokość nie mogła przewyższać najniższego kościoła w mieście. Nakrywał ją za to wysoki, łamany dach polski.
- Zamek „Stara Baśń” w Grybowie- Zamek "Stara Baśń" w Grybowie koło Nowego Sącza to rekonstrukcja średniowiecznego grodu warownego założonego przez Bolka zwanego Gniewnym, gdzie według legendy w 1287 roku zostały rozbite wojska wnuka Batu-Chana (wnuka Czyngis-Chana) w czasie trzeciej ekspansji mongolskiej na Europę. Na terenie grodu znajduje się muzeum, miasteczko średniowiecznych zabaw dla dzieci, ścianki wspinaczkowe dla młodzieży, pokazy średniowiecznego rzemiosła, wypieki chleba, wędzenie mięsiwa i ryb, sala biesiadna oraz kolej tyrolska.

- Zamek w Muszynie- Średniowieczny zamek w Muszynie zachował się do dzisiaj w postaci ruin murów i wieży, sterczących na szczycie Góry Basztowej (527 m n.p.m.). Wznosi się ona u stóp malowniczego Popradu, pomiędzy rzekami Muszynka i Szczawnik. Ruiny zamku zostały zagospodarowane w celach turystycznych, na szczyt prowadzi znakowana ścieżka wyłożona brukiem. Powstały tu drewniane pomosty i schody, które ułatwiają dostanie się na wieżę, skąd roztacza się wspaniały widok na Muszynę oraz piękną dolinę Popradu.

- **(Szczawnica, Niedzica, Czorsztyń). Zwiedzanie zamku w Niedzicy** - Warownia Niedzica (zwana także Dunajec) usytuowana została na wysokości 566 metrów. Zamek ten stanowi jeden z najcenniejszych, znajdujących się w Polsce zabytków obronnych. Rejs statkiem po jeziorze Czorsztyńskim- zwiedzanie malowniczych terenów położonych w okolicach zbiornika Czorsztyńskiego. W czasie jego trwania możemy podziwiać nie tylko same góry, które wyglądają naprawdę monumentalnie, ale także ruiny zamku Czorsztyńskiego, skansen na półwyspie Stylchen, **zamek Dunajec w Niedzicy**, Zielone Skałki, **Pieniński Park Narodowy** oraz wiele innych atrakcji zarówno architektonicznych jak i przyrodniczych. Wycieczka przebiega pod okiem przewodnika, który opowiada uczestnikom tajemnicze historie miejsc, które mają oni okazję oglądać ze statku.

## V. Rekreacja, Sport, Zabawa

- Baseny Termalne na Słowacji - Poprad
- Baseny Termalne Białka Tatrzańska
- Animacje na terenie prowadzone przez animatorów o różnej tematyce, kończące się bale, dyskoteką lub grillem
- Zielony kulig z pieczeniem kiełbaski na terenie nadleśnictwa
- Muzeum zabawek w Krynicy Zdroju
- Jazda konna
- Gry i zabawy świetlicowe, projekcje filmów
- Zajęcia z robotyki.



Tel. kom. (+48) 602 551 688



Tel. kom. (+48) 501 480 765



E-mail: [biuro@nadpotokiem.com.pl](mailto:biuro@nadpotokiem.com.pl)



Facebook: NAD POTOKIEM



TRATERIA  POLAND