

TREKKING IN POLONIA – 14/21 agosto 2020

Catene montuose: Pieniny, Beskid Sądecki

Il trekking si svolge sulle Pieniny che sono considerate tra le montagne più belle e più pittoresche in Polonia, attraversate dal fiume Dunajec che forma una forra (da molti ritenuta la più bella in Europa) e sulle Beskid Sadecki.

Si inizia prendendo un sentiero panoramico in salita fino ad arrivare al monte Przystop (832 m ca).

I sentieri sono ben tracciati, con bei panorami sulle valli, sulle montagne e sui paesini che si trovano ai loro piedi; i paesini visti dall'alto, formano un triangolo che si trova fra Pieniny, Beskid Sądecki e Gorce.

Il percorso prosegue verso la città Szczawnica che, situata sul fiume Dunajec, si trova ai piedi di tre catene montuose, cioè Pieniny, Beskid Sądecki e Gorce.

Dopo la visita a Szczawnica si prende un sentiero che entra nelle montagne Pieniny e arriva al rifugio Durbaszka dove sono previste due notti. Il rifugio Durbaszka offre un bellissimo panorama verso Pieniny, Beskid Sądecki e Gorce.

Il giorno dopo si fa una giornata tranquilla sui sentieri delle Pieniny in Slovacchia ritornando al rifugio Durbaszka.

Poi, si prende un sentiero sul monte più alto delle Pieniny - Wysoka (1050 m ca) dalla quale si scende all'Area Naturale Protetta Biała Woda che protegge rocce straordinarie e i resti di un paesino abitato a un tempo da Łemkowie – un gruppo etnico che abitava questa parte della Polonia prima della seconda guerra mondiale.

Successivamente si risale al rifugio "Na Obidzy", entrando in un'altra catena montuosa Beskid Sądecki. Qui cambia anche il paesaggio - le montagne sono coperte dai boschi. Dal rifugio "Na Obidzy" si può ammirare le Pieniny ed anche i Tatra.

Dal rifugio "Na Obidzy" si scende fino ad arrivare a un paesino Jaworki, da cui in pullman si ritorna a Cracovia.

Giorno 1 (14.08):

Viaggio Roma/Firenze/Bologna a Cracovia.

L'arrivo di pomeriggio, check-in in un ostello/albergo.

Di sera: una passeggiata con la cena in città.

Il pernottamento a Cracovia.

Giorno 2 (15.08):

Colazione e viaggio da Cracovia a Obidza in pullman.

Paesino Obidza 453 m ca - monte Przystop 832 m ca - rifugio "Pod Bereśnikiem" 750 m ca - lunghezza percorso 10 km

- dislivello: 703 m ca in salita, 406 m ca in discesa

Obidza è un piccolo paesino ai piedi delle montagne *Beskid Sądecki*. Si sorge sui 453 m ca con bei panorami verso le Beskidy e Gorce - catene montuose e la collina pedemontana Rożnowieckie.

Andando a Obidza ci si ferma nella città di Nowy Sącz per una breve passeggiata nel centro storico che ha conservato bene l'architettura medievale tipica per la Polonia dell'epoca.

Giorno 3 (16.08):

rifugio "Pod Bereśnikiem" 750 m ca - paesini Szczawnica 466 m ca - monte Szafranówka 742 m ca - monte Pod Huściawą 748 m ca - Rifugio "Durbaszka" 848 m ca
- lunghezza percorso 11 km

- dislivello: 615 m ca in salita, 518 m ca in discesa

Si propone qui fare una passeggiata nel paesino *Szczawnica* - conosciuto soprattutto per il suo centro termale con bel fiume che attraversa la città. La città rappresenta un'architettura tipica in cui venivano costretti edifici nelle città spa.

Giorno 4 (17.08):

rifugio "Durbaszka" 848 m ca - monte Szafranówka 742 m ca - paesini Leśnica 495 m ca - monte Płaśnia 844 m ca - sella Pod Wysokim Wierchem 823 m ca - rifugio "Durbaszka" 848

m ca

- lunghezza percorso 18 km

- dislivello: 893 m ca in salita, 861 m ca in discesa

Giorno 5 (18.08):

rifugio "Durbaszka" 848 m ca - sella Przełęcz Rozdziele 822 m ca - rifugio "Na Obidzy" 931 m ca

- lunghezza percorso 12 km

- dislivello: 532 m ca in salita, 472 m ca in discesa

Qui si propone di fare un giretto nei dintorni del rifugio "Na Obidzy". Si può salire sul monte più alto delle montagne *Beskid Sądecki* cioè Radziejowa 1226 m ca oppure fare un giretto a un altro rifugio "Chata Magóry" e ritornare al rifugio "Na Obidzy".

Giorno 6 (19.08):

rifugio "Na Obidzy" 931 m ca - area protetta naturale Biała Woda 618 m ca - paesino Jaworki

572 m ca

- lunghezza percorso 8,5 km

- dislivello: 128 m ca in salita, 464 m ca in discesa

Di pomeriggio si ritorna a Cracovia.

Giorno 7 (20.08):

La gita in città, Cracovia.

Giorno 8 (21.08):

Il ritorno in Italia.