

ŁUKASZ SUPERGAN

SZŁAKI EUROPY

**40 NAJPIĘKNIEJSZYCH
TRAS TREKKINGOWYCH**

ERGO
HESTIA®





SPIS TREŚCI

Wstęp.....	7
01 Caminho Português.....	13
Średniowieczne miasta i wybrzeże Atlantyku	
02 Camino Francés.....	21
Duchowa pielgrzymka przez północną Hiszpanię	
03 Camino Mozárabe i Vía de la Plata.....	27
Znad Morza Śródziemnego przez serce Hiszpanii	
04 Haute Route Pyrénéenne (HRP).....	37
Znad Atlantyku nad Morze Śródziemne	
05 GR 65.....	45
Pielgrzymka przez serce Francji	
06 Tour du Mont Blanc.....	53
Wędrówka wokół najwyższego szczytu Alp	
07 Szlak Muru Hadriana.....	61
Wędrówka przez historię rzymskiej granicy	
08 Cape Wrath Trail.....	69
Dzikość Szkocji	
09 GR 20.....	79
Skaliste serce Korsyki	
10 Alpenpanorama-Weg.....	89
Grzbietami północnej Szwajcarii	
11 Haute Route.....	101
Alpejska wyprawa dla ambitnych	
12 Via Alpina.....	111
Wielka wędrówka przez całe Alpy	

13	Alta Via 1.....	117
	Magiczna podróż przez włoskie Dolomity	
14	Szlak Juliusa Kugy'ego.....	127
	Epicka odyseja przez Alpy Wschodnie	
15	Donausteig.....	137
	450 kilometrów wędrówki wzdłuż Dunaju	
16	Coast to Coast Walk.....	145
	Wędrówka przez serce północnej Anglii	
17	Główny Szlak Beskidzki.....	155
	Najdłuższy szlak górski w Polsce	
18	Szlak Nadmorski.....	163
	Przez nadbałtyckie plaże, klify i historyczne miasteczka	
19	Cesta hrdinov SNP.....	169
	Śladami bohaterów słowackiego powstania narodowego	
20	Szlak św. Olafa.....	177
	Śladami króla i świętego przez wyżyny i góry Norwegii	
21	Szlak Sułtana.....	185
	Z serca Europy po bramy Orientu	
22	Słoweński Szlak Górski.....	193
	Górami przez Słowenię	
23	Via Dinarica.....	199
	Przez Bałkany – surowa natura i trudna historia	
24	Via Transilvanica.....	211
	Pieszko przez Rumunię	
25	Szlak Kom – Emine.....	219
	Wędrówka grzbietem Starej Płaniny	
26	1836.....	225
	Przez małą wielką Łotwę	

27	Sentiero Italia.....	233
	Spektakularna włoska podróż od Alp po Sardinie	
28	Szlak Peraküla-Aegviidu-Ähijärve.....	243
	Estonia: znad Bałtyku wśród lasów i jezior	
29	Szlak UKK.....	249
	Przez wschodnie pustkowia Finlandii	
30	Kungsleden.....	257
	Przez ojczyznę Saamów	
31	Nordkalottruta.....	267
	Przez trzy kraje Północy	
32	High Scardus Trail.....	275
	Przez dach Bałkanów Zachodnich	
33	Zakarpacki Szlak Turystyczny.....	285
	Na wysokiej połoninie	
34	GR 221.....	293
	Wielec niż tylko plaże	
35	Via Czechia (Szlak Północny).....	299
	Górami przez Czechy z zachodu na wschód	
36	Hebridean Way.....	307
	Pieszko przez wyspy Hebrydów Zewnętrznych	
37	Laugavegur.....	315
	Szlak lodu i ognia	
38	GR 223.....	323
	Wybrzeżem Normandii	
39	Via Francigena.....	331
	Śladami pielgrzymów z Anglii do Rzymu	
40	Irish Coast to Coast Walk.....	343
	Irlandia w poprzek	

Kup książkę

Poleć książkę



Kup książkę

Poleć książkę

WSTĘP

W pewien lipcowy wieczór, dwanaście lat temu, stałem nad wybrzeżem Atlantyku w zachodniej Hiszpanii. Za moimi plecami w świetle zachodzącego słońca tonęło małe miasto, na które patrzyłem w tej chwili głęboko wzruszony. U moich stóp rozbiły się o skały fale oceanu. Biała latarnia morska wieńczyła przylądek, na którym odpoczywałem. Obok stał przy ścieżce betonowy słup z napisem „0,00 KM”. Szedłem do tego miejsca dokładnie 111 dni i 4 tysiące kilometrów. Tu znajdował się koniec drogi.

Wysoka skała znaczyła miejsce zwane Finisterre, „koniec ziemi”. Tutaj, na wybrzeżu Hiszpanii, kończyła się Droga św. Jakuba, jeden z najważniejszych szlaków pielgrzymkowych, prowadzący do sanktuarium w Santiago de Compostela – i dalej, do przylądka, na którym stałem. Trasę do Santiago, w centrum którego ma znajdować się, według tradycji, grób św. Jakuba Apostoła, przeszedłem pieszo z Warszawy. Idąc śladami średniowiecznych pielgrzymów, chciałem zobaczyć Europę z perspektywy bocznych dróg i ścieżek, z dala od metropolii i głośnych atrakcji.

Od tamtego dnia przeszedłem pieszo ponad 20 długich szlaków przecinających nasz kontynent. W książce, którą trzymasz w rękach, znajdziesz aż 40 wyjątkowych tras długodystansowych po Europie. Każda z nich to osobna opowieść, pełna wyzwań, odkryć i chwil refleksji.

Europa jest kontynentem niezwykle różnorodnym – o bogatej historii, zjawiskowej przyrodzie i bardzo zróżnicowanym kulturowo – a jej pieszkie szlaki pozwalają na odkrywanie tej obfitości w sposób wyjątkowy. W tej książce znajdziesz opisy zarówno dobrze znanych tras, jak i tych mniej popularnych, ukrytych na peryferiach Starego Kontynentu. Możesz wędrować śladami pielgrzymów szlakiem Camino Francés, podziwiać majestat Pirenejów na Haute Route Pyrénéenne, zanurzyć się w krajobrazach wysokich partii Alp na Tour du Mont Blanc czy odkrywać dzikie zakątki Szkocji na Cape Wrath Trail. Wędrówka wzdłuż Muru Hadriana, starożytnej rzymskiej fortyfikacji na północy Anglii, to podróż przez historię.



Prześledzisz górski szlak GR 20, trasę dość krótką, a jednak uważaną za jeden z najtrudniejszych szlaków długodystansowych w Europie. Poznasz też wybitną Via Alpina, przebiegającą przez osiem krajów alpejskich, od Słowenii po Monako. Zapuścisz się na norweską prowincję, gdzie wędrówka Szlakiem św. Olafa łączy ciszę, spokój i duchowe doświadczenie. Na Szlaku Sułtana, z Wiednia do Stambułu, odwiedzisz kilka krajów Europy Środkowej i Południowej śladami historii, która łączy różnorodne kultury i tradycje. Na dalekiej Północy szlak Nordkalottruta poprowadzi cię przez surowe krajobrazy Skandynawii. Idąc śladami pielgrzymów z Anglii do Rzymu szlakiem pątniczym Via Francigena, zanurzysz się w średniowieczną historię Europy oraz jej kulturowe i religijne skarby. Poznasz też fascynujące szlaki na rubieżach Europy: wędrówki przez Estonię, Finlandię, Bałkany czy Islandię, gdzie natura wciąż króluje nad człowiekiem, a cisza wypełnia każdy krok. Nie zabraknie też najdłuższego szlaku górskiego w Polsce oraz tras u naszych sąsiadów.

Przy tworzeniu tego przewodnika starałem się wybrać trasy najpiękniejsze, najciekawsze kulturowo i najbardziej różnorodne. Każdy z tych szlaków to nie tylko wyprawa przez krajobrazy, ale również podróż w głąb historii i tradycji Starego Kontynentu oraz spotkania z ludźmi.



Wędrówka szlakami długodystansowymi to coś więcej niż tylko przejście z punktu A do punktu B. To sposób na głębokie poznanie świata – jego natury, ludzi – oraz siebie samego. Kiedy wyruszasz w drogę, zostawiasz za sobą codzienność, by wkroczyć w przestrzeń, gdzie czas płynie wolniej. Oderwanie od codziennego zgiełku, brak rozpraszaczy i kontakt z surową przyrodą sprawiają, że człowiek zaczyna zwracać uwagę na emocje. Każdy krok staje się okazją do zrozumienia siebie.

Podróż trwająca kilka tygodni lub miesięcy to doświadczenie, które potrafi na zawsze zmienić człowieka. Uczy pokory. Wymaga nie tylko siły fizycznej, lecz także wewnętrznej wytrwałości. Siły mentalnej, cierpliwości i determinacji. Każdy dzień spędzony na szlaku jest wyzwaniem, ale przynosi też wyjątkowe chwile: wschody i zachody słońca nad szczytami gór, kontemplację ogromnych przestrzeni, samotność wśród przyrody, a czasem spotkania i ciepło ludzkiej gościnności. Niesie też ze sobą nieocenione lekcje i głębokie zmiany, zarówno duchowe, jak i osobiste. Przemierzając setki, a czasem tysiące kilometrów, odkrywasz, jak niewiele naprawdę potrzebujesz, by czuć się spełnionym i wolnym. Otrzymujesz cenną lekcję doceniania prostych rzeczy – kubka ciepłej herbaty po długim dniu, wygodnego miejsca do odpoczynku czy towarzystwa osób, które spotykasz na swojej drodze.



Col Inférieur de Litérole (2983 m) –
najwyższy punkt HRP

To momenty, w których rodzi się głębsza więź z otaczającym światem, a codzienne problemy tracą na znaczeniu, ustępując miejsca bardziej fundamentalnym pytaniom i refleksjom. Długodystansowe wędrówki uświadamiają, że sukces nie zawsze przychodzi łatwo, ale to właśnie droga do celu jest najważniejszym doświadczeniem.

Podjęcie się wielodniowej czy wielomiesięcznej wędrówki jest wyzwaniem. Zmienne warunki pogodowe, zróżnicowany teren, czasami surowa przyroda – wszystko to wymaga elastyczności, umiejętności adaptacji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także samodzielności. Musisz polegać na sobie, planować trasy, zarządzać zapasami i dbać o własne bezpieczeństwo. To doświadczenie, które uczy odpowiedzialności za siebie i swoje decyzje oraz buduje poczucie pewności siebie i niezależności. W miarę jak pokonujesz kolejne kilometry, odkrywasz swoje granice, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, oraz uczysz się je przekraczać.

Długie wędrówki pozwalają na zanurzenie się w naturze w sposób, który nie jest możliwy podczas krótszych wycieczek. Każdy dzień na szlaku to nowe krajobrazy i miejsca. Ten bliski kontakt z przyrodą, czasem surową i nieprzewidywalną, kształtuje wędrowca, ucząc go cierpliwości, zrozumienia cyklów natury i szacunku dla niej.

Wędrówki długodystansowe to również spotkania z ludźmi – zarówno innymi wędrowcami, jak i mieszkańcami. To okazja do wymiany doświadczeń, poznania innych perspektyw. Przecinając różne kraje, szlaki długodystansowe dają szczególną okazję do zanurzenia się w różnorodności Europy, jej historii, tradycjach i językach.

Życzę ci odnalezienia dzięki tej książce własnego szlaku. Niech wędrówki, które podejmiesz, przyniosą nie tylko fizyczne wyzwanie, lecz także wewnętrzną przemianę. Niech każde spotkanie wzbogaci cię o nowe doświadczenia, a każda chwila spędzona na szlaku zostawi w tobie trwały ślad. Odkrywaj, ciesz się chwilą i pozwól, by każda wyprawa stała się podróżą nie tylko po Europie, lecz także w głąb samego siebie.

Szerokiej drogi i do zobaczenia na szlakach Europy!

Lukasz Supergan

Kup książkę

Poleć książkę



01

CAMINHO PORTUGUÊS

Średniowieczne miasta i wybrzeże Atlantyku

Portugalska Droga św. Jakuba to niezwykle szlak, który łączy duchową pielgrzymkę z odkrywaniem bogatego dziedzictwa kulturowego i historycznego Portugalii oraz Hiszpanii. Każdy krok na tej trasie jest także krokiem w głąb siebie, a dotarcie do świętego miasta Santiago de Compostela stanowi symboliczne zakończenie tej wyjątkowej podróży.

To drugi pod względem frekwencji szlak pielgrzymkowy do Santiago, popularnością ustępujący jedynie Camino Francés. Stanowi spokojniejszą, bardziej kameralną alternatywę dla słynniejszej i chętniej wybieranej Drogi Francuskiej. Pomimo tego spotkasz na nim sporo pielgrzymów.

Caminho Português przejdiesz na kilka sposobów. Dysponując czasem, możesz wyruszyć z Lizbony, przed tobą miesiąc wędrówki. Alternatywą jest krótszy wariant z Porto, który pokonasz w około 10–12 dni, niektórzy pielgrzymi rozpoczynają jeszcze dalej, w Tui w Hiszpanii. Na północ od Porto szlak ma też trzy główne warianty: **Caminho Central**, który jest najkrótszy, **Caminho da Costa**, prowadzący wzdłuż wybrzeża, ale często odbijający w głąb lądu, oraz **Litoral**, który trzyma się blisko oceanu tam, gdzie to możliwe.

Najlepiej oznakowany jest wariant centralny, choć wersja nadbrzeżna jest również łatwa orientacyjnie i posiada gęstą sieć znaków. Na trasie szlaku należy zwracać uwagę na **żółte muszle**, symbol Drogi św. Jakuba, oraz na **żółte strzałki**. Oznaczenia mogą być namalowane na asfaltowych nawierzchniach, umieszczone na przydrożnych słupkach lub na budynkach. Trudno je przegapić. W miastach można niekiedy stracić orientację w płątaniu ulic.

Kup książkę

Poleć książkę

CAMINHO PORTUGUÊS



Tomar, Convento de Cristo

W trakcie wędrówki zbiera się **pieczętki** z miejscowych schronisk, które na końcu trasy umożliwiają otrzymanie certyfikatu ukończenia pielgrzymki.

Caminho Português prowadzi wędrowców przez zróżnicowane krajobrazy, od łagodnych wzgórz centralnej Portugalii, przez urokliwe doliny rzeczne, aż po zielone pola i winnice regionu Minho. W Hiszpanii trasa wiedzie przez Galicię, oferując wspaniałe widoki na wybrzeże. Szlak będzie też przygodą kulinarną: Portugalia znana jest z takich specjalności jak pikantny kurczak piri-iri i vinho verde – orzeźwiające „zielone wino”, wizytówka winiarskiego regionu Minho.

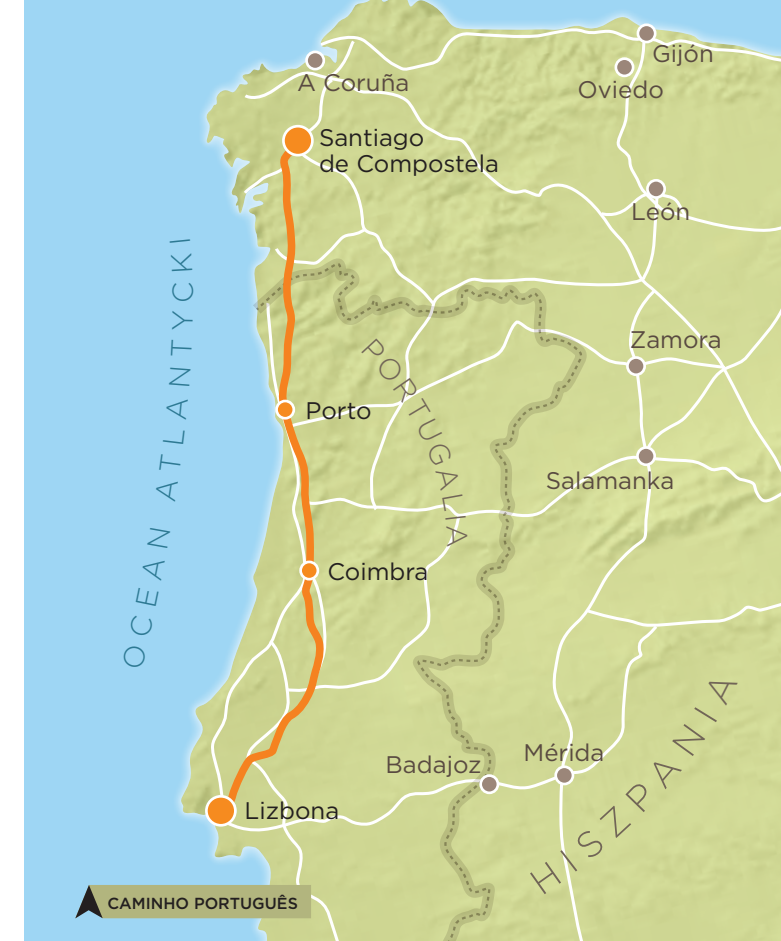
Przebieg

Szlak rozpoczyna się w **Lizbonie**, mieście słynącym z tętniącego życia kulturalnego i ciekawych historycznych miejsc. Stąd prowadzi na północ, wzdłuż rzeki Tag, przez urokliwe miasteczka i wsie. Po drodze mija się **Santarém**, znane z pięknej katedry,

CAMINHO PORTUGUÊS

Kup książkę

Poleć książkę



oraz **Tomar**, gdzie znajduje się Convento de Cristo, kompleks klasztorno-zamkowy założony przez zakon templariuszy. Dalej trasa wiedzie przez **Coimbrę**, pierwszą stolicę Portugalii i jedno z najstarszych miast uniwersyteckich w Europie.

Z Coimbrы szlak biegnie w kierunku **Porto**, drugiego co do wielkości miasta Portugalii. Porto to także popularne miejsce, w którym wielu pielgrzymów rozpoczyna swoją wędrówkę. Jeśli startujesz tutaj, twoim punktem początkowym jest Sé Catedral – katedra pod wezwaniem Wniebowzięcia NMP.

Za Porto mamy do wyboru wspomniane trzy warianty szlaku. **Caminho Central** prowadzi przez dolinę rzeki Lima, gdzie mijamy urokliwe miasta, takie jak **Ponte de Lima**, najstarsze miasto Portugalii.

Caminho da Costa wiedzie przez **Povóa de Varzim** i **Marinhas do Viana do Castelo** – portowego miasta, które zachwyca malowniczymi widokami nadmorskimi oraz długimi, piaszczystymi plażami. W obu wariantach pielgrzymi przekraczają granicę z Hiszpanią w miejscowości **Valençã**, średniowiecznym

CAMINHO PORTUGUÊS

Informacje o szlaku

DŁUGOŚĆ SZLAKU

620 km (z Lizbony) /
235 km (z Porto)

SUMA PRZEWYŹSZEŃ

8950 m

CZAS PRZEJŚCIA

25–30 dni (z Lizbony) /
10–12 dni (z Porto)

START

Lizbona lub Porto,
Portugalia

KONIEC

Santiago de Compostela,
Hiszpania

CHARAKTER

nizinny

INTERESUJĄCE MIEJSCA

Lizbona, Tomar,
Coimbra, Porto,
Ponte de Lima, Tui,
Santiago de Compostela



miasteczku ulokowanym wokół twierdzy z XV/XVI w. W Hiszpanii trasa prowadzi przez malowniczą Galicię, m.in. przez miasta **Tui**, z imponującą katedrą na wzgórzu, i **Pontevedra**.

Wariant **Litoral** wiedzie w Portugalii przez miejscowości **Viana do Castelo** i **Caminha**, skąd trzeba przeprawić się łodzią do Hiszpanii. Tam podążamy przez **Mougás**, **Bayonę**, a potem **Vigo**, które znajduje się w Galicii nad zatoką Ría de Vigo. Początkowo szlak biegnie wzdłuż wybrzeża zatoki, okrążając ją, lecz przed Vigo wkracza na tereny przemysłowe. Trasa do **Redondeli** oferuje wspaniałe widoki na wybrzeże Rías Baixas, prowadząc po zboczach nadbrzeżnych wzgórz z niezwykle urozmaiconą linią brzegową. Dalej szlak przechodzi przez średniowieczny most Ponte Sampaio nad rzeką Verdugo, kierując się do **Pontevedry**. Stąd wszystkie trzy warianty prowadzą tak samo. Do **Caldas de Reis** wędruje się doliną rzeki Lerez. Wyraźny i wygodny szlak prowadzi przez lasy i łąki Galicii do **Padrón**. Stamtąd pozostaje ostatnia prosta do **Santiago de Compostela**, gdzie znajduje się katedra, będąca celem wyprawy.

O szlaku

Caminho Português nie ma znaczących trudności. Większość trasy przebiega przez pagórkowate obszary i tereny rolnicze, z kilkoma bardziej wymagającymi odcinkami, zwłaszcza w Galicii. Czyni go to odpowiednim zarówno dla doświadczonych wędrowców, jak i dla osób dopiero zaczynających swoją przygodę z długodystansowymi wędrówkami. Pielgrzymi muszą jednak przygotować się na długie dystanseienne i zmienne warunki pogodowe, szczególnie w północnej Portugalii i Hiszpanii. Pamiętaj także, że **przejście szlaku liczącego ponad 600 km nigdy nie będzie łatwe!**

Największym wyzwaniem potrafią być letnie upały oraz odcinki o dużym natężeniu ruchu drogowego, szczególnie w pobliżu większych miast. Umiarkowane podejścia i zejścia są rozsiiane na trasie, ale nie stanowią one większej przeszkody.

Najlepszy czas na przejście Caminho Português to maj lub wrzesień, kiedy panują optymalne warunki pogodowe. Kwiecień

Okolice Porto

CAMINHO PORTUGUÊS

Kup książkę

Poleć książkę

CAMINHO PORTUGUÊS



Kup książkę

Poleć książkę



☐ Caminho da Costa

i październik to czas, gdy pielgrzymów jest mniej, a dobra pogoda może być przerywana opadami deszczu. Lipiec i sierpień to najgorętsze miesiące, kiedy lepiej unikać środkowej części dnia. Miesiące zimowe oznaczają chłodną i deszczową pogodę oraz zamkniętą część schronisk.

Caminho Português najlepiej przejść, bazując na **schroniskach dla pielgrzymów** (*albergues*). Są one rozsiane wzdłuż całego szlaku i oferują podstawowe warunki za symboliczną opłatą. Na szlaku możliwe jest nocowanie na kempingach z własnym namiotem. W hiszpańskich restauracjach szukaj *menú del día* („menu dnia”), to zestawy obiadowe idealne dla głodnych pielgrzymów, które nasycą za niewielką cenę.

Podsumowanie

Caminho Português to trasa, która łączy duchową podróż z odkrywaniem niezwykłych krajobrazów i kultury Półwyspu Iberyjskiego. Każdy krok na tej drodze to okazja do refleksji, spotkań, nawiązania przyjaźni i zanurzenia się w krajobrazy Portugalii i Hiszpanii. Niezależnie od tego, czy wyruszysz z Lizbony, Porto czy Tui, twoja pielgrzymka będzie niezapomniana. To szlak dla kochających wędrówki i dla zaczynających przygodę z długimi dystansami. Dla wierzących i nie. Dla szukających spotkań i samotników. Po drodze doświadczysz ducha Camino i wspólnoty, jaką tworzą tysiące pielgrzymów, którzy co roku podejmują to wyjątkowe wyzwanie.

CAMINHO PORTUGUÊS



Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



Księgarnia
internetowa



Lubię to!
Nasza społeczność

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

SZLAKI EUROPY

Łukasz Supergan pokonał pieszo dziesiątki tysięcy kilometrów szlaków. Dwukrotnie przeszedł Łuk Karpat, dokonał trawersu Grenlandii i zimowego trawersu Islandii, przewędrował łańcuch górski Zagros w Iranie. Długodystansowe wyprawy to jego pasja i spełnienie marzeń.

W swojej najnowszej książce zachęca do podjęcia wyzwania wielodniowej wędrówki i odkrywania w ten sposób piękna Europy. Znajdziesz tu 40 wyjątkowych tras długodystansowych na Starym Kontynencie — zarówno dobrze znanych, jak i mniej popularnych. Będiesz wędrować śladami pielgrzymów na Camino Francés, odwiedzisz osiem krajów, przez które wiedzie Via Alpina, i zachwycisz się dzikimi krajobrazami Szkocji na Cape Wrath Trail. Każdy z opisanych szlaków to wyjątkowa okazja do zanurzenia się w różnorodności Europy: poznania bogactwa natury, historii i kultury, a także spotkań z ludźmi — z innymi wędrowcami i z mieszkańcami. W przewodniku nie brakuje też praktycznych informacji i porad.

SZEROKIEJ DROGI I DO ZOBACZENIA NA SZLAKACH EUROPY!

 Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

 Bezdroza

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
• <http://bezdroza.pl/newsletter>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-1717-0



Cena: 69,00 zł