

RABKA-ZDRÓJ





Jak dojechać?

Ogólnodostępny portal pomocny podczas planowania podróży:

e-podroznik.pl



Autobus



• Kraków - Rabka-Zdrój

transit.podhale.pl

• Kraków - Rabka-Zdrój

www.busy-krk.pl

• Kraków - Rabka-Zdrój

www.szwagropol.pl



Kolej



Kraków - Rabka-Zdrój - Chabówka

rozklad-pkp.pl



Najbliższe lotniska



Kraków • Katowice • Rzeszów

SPIS TREŚCI



WSTĘP

02



INFORMACJE OGÓLNE

04



POŁOŻENIE/GEOGRAFIA

06



CIEKAWOSTKI

08



UZDROWISKO

10



HISTORIA W PIGUŁCE

14



RABKA-ZDRÓJ

18



RABCZAŃSKIE WIOSKI

22



GMINA AKTYWNIE

24



AKTYWNIE ZIMĄ

28

Projekt „Wsparcie działalności MŚP z branży turystyki oraz zwiększenie rozpoznawalności Małopolski jako turystycznej marki gospodarczej” (nr RPMP.03.03.01-12-0593/18) współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego 2014- 2020.

Fundacja Rozwoju Regionów
www.f-rr.org

Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP
www.sgurp.pl

Wykonanie:

 **DIGITAL PLACES**

Wydawnictwo multimedialne Digital Places
www.digitalplaces.pl
Kraszewskiego 1/406
33-380 Krynica-Zdrój

Dyrektor artystyczny: Konrad Rogoziński

Tekst: Natalia Starzyk

Korekta: Agata Kościelniak

Projekt: Klaudia Stochmal, Nina Kieblesz

Skład: Klaudia Stochmal, Nina Kieblesz

Mapy: Mapa-turystyczna.pl

Fotografie:

Okładka: © Joanna Dragon

Tył okładki: © Łukasz Świętach

Str. 8-9 zdjęcie nr 2 i 5; str. 11 zdjęcie nr 1, 2; str. 12-13 zdjęcie nr 2; str. 14; str. 16-17 zdjęcie nr 3, 4, 5, 6; str. 18, str. 19 zdjęcie nr 2; str. 21 zdjęcie nr 3 i 4; str. 23; str. 24-25 zdjęcie nr 2, 3, 4; str. 26-27 zdjęcie nr 5, 6, 9, 10; str. 28-29 zdjęcie nr 6 © Piotr Kuczaj

Str. 8-9 zdjęcie nr 6; str. 10; str. 11 zdjęcie nr 3; str. 12-13 zdjęcie nr 1 i 3; str. 15; str. 16 zdjęcie nr 1 i 2; str. 19 zdjęcie nr 3; str. 21 zdjęcie nr 5; str. 26-27 zdjęcie nr 2, 3, 7, 8; str. 28-29 zdjęcie nr 1, 3, 5; © Konrad Rogoziński / DigitalPlaces.pl

Str. 1; str. 4-5; str. 6-7; str. 8-9 zdjęcie nr 1, 3, 4, 7, str. 12-13 zdjęcie nr 4; str. 19 zdjęcie nr 1; str. 20; str. 21 zdjęcie nr 1, 2; str. 22; str. 24-25 zdjęcie nr 5 © Joanna Dragon

Str. 2-3; str. 28-29 zdjęcie nr 2 © Łukasz Świętach

Str. 28-29 zdjęcie nr 4 © Anna Sutor

Str. 26-27 zdjęcie nr 4; str. 28-29 zdjęcie nr 7 © Freepik

Str. 26-27 zdjęcie nr 1 © Adobe Stock



Rabka-Zdrój

Rabka-Zdrój - miejsce dla każdego

Gmina Rabka-Zdrój jest miejscem, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Tutaj kuszą górskie szlaki, wody mineralne wybijające z głębi ziemi, muzea, park rozrywki, stoki narciarskie i góralski folklor.

Gmina położona jest w Kotlinie Rabczańskiej otoczonej przez malownicze Gorce i Beskid Wyspowy, na południe od niej rozciąga się zaś Podhale. Jej siedzibą jest miasteczko uzdrowskie Rabka-Zdrój, które szczyci się historią sięgającą aż do XII w. Uzdrawisko otaczają trzy wioski: Chabówka, Rdzawka i Ponice. Każda z nich ma nieco inny charakter i różne atrakcje do zaoferowania. Łączy je rzeka Raba i jej dopływy, potoki wypływające spod górczańskich szczytów.

Rabka-Zdrój słynie z wielu atrakcji, a jej największym bogactwem są solanki, wody mineralne nasycone wieloma dobroczynnymi składnikami. Z ich prozdrowotnych właściwości, w pijalniach, sanatoriach, szpitalach uzdrowskich i tężniach solankowych, korzystają zarówno dorośli jak i dzieci. W końcu to uzdrawisko dedykowane dzieciom, Miasto Dzieci Świata!

Kolejnym bogactwem Rabki jest górski klimat i otaczające ją góry. W gminie swój początek mają pieszkie szlaki turystyczne prowadzące w Beskid Wyspowy i Górczański Park Narodowy, przez Rabkę przebiega Główny Szlak Beskidzki, a z okolicznych szczytów rozciągają się wspaniałe widoki na Tatry i Babią Górę.

Rabka to gmina o bogatych, góralskich tradycjach. Można tu zobaczyć folklor Górali Rabczańskich, posłuchać muzyki, śpiewu i podziwiać góralskie tańce. Dziedzictwo to prezentują muzea i galerie sztuki ludowej. Od ponad 70 lat działa tu też Teatr Lalek „Rabcio”, stworzony z myślą o najmłodszych kuracjuszach. W Chabówce natomiast prezentowane jest coś nieco innego, znajduje się tam Muzeum Taboru Kolejowego z najliczniejszą w Polsce kolekcją maszyn kolejowych.

Gmina Rabka-Zdrój oferuje też sporo tym, którzy szukają mocnych wrażeń. W Rodzinnym Parku Rozrywki Rabkoland można poszaleć na karuzelach, kolejce górskiej czy kole młyńskim. A wszystko to jest bardzo łatwo dostępne, ponieważ Rabka-Zdrój leży na styku szlaków komunikacyjnych z Krakowa do Zakopanego i Bielska-Białej do Nowego Sącza.



rabka.pl

ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY RABKĄ-ZDRÓJEM A MIASTAMI WOJEWÓDZKIMI		
📍 MIASTO	🚗 ODLEGŁOŚĆ	🕒 CZAS
Białystok	564 km	6 h 50 min
Bydgoszcz	542 km	6 h 30 min
Gdańsk	656 km	7 h 30 min
Gorzów Wielkopolski	605 km	6 h 40 min
Katowice	140 km	1 h 50 min
Kielce	197 km	2 h 50 min
Kraków	70 km	1 h 10 min
Lublin	400 km	4 h 40 min
Łódź	339 km	4 h 10 min
Olsztyn	588 km	7 h 20 min
Opole	249 km	3 h
Poznań	519 km	5 h 50 min
Rzeszów	224 km	2 h 30 min
Szczecin	706 km	7 h 40 min
Warszawa	373 km	4 h 50 min
Wrocław	331 km	3 h 50 min
Zielona Góra	500 km	5 h 30 min



Województwo: Małopolskie

Powiat: Nowotarski

Siedziba Gminy: Rabka-Zdrój

Sołectwa: Chabówka, Ponice, Rdzawka

Sąsiaduje z: gminami Lubień, Mszana Dolna, Niedźwiedź, Nowy Targ, Raba Wyżna

Powierzchnia: 69,2 km²

Ludność: 16 987

Status uzdrowiska od: 1.01.1967 r.





Widok na dzielnicę Słone



Położenie/geografia

Z widokiem na Gorce, Tatry i Beskid Wyspowy

Rabka to gmina miejsko-wiejska rozłożona na terenie Kotliny Rabczańskiej i na zboczach Gorców oraz Beskidu Wyspowego. Kotlina, w której centrum leży siedziba gminy, Rabka-Zdrój, wznosi się na wysokość 500 – 600 m n.p.m., a otaczające ją wsie wspinają się coraz to wyżej na stoki gór. W Poniczach zabudowania wznoszą się aż na 740 m n.p.m., a w Rdzawce do 840 m n.p.m. Centralna część gminy to teren mocno przekształcony przez działalność człowieka. Im wyżej jednak jesteśmy, tym więcej można zobaczyć miejsc opanowanych przez beskidzką przyrodę. W górach otaczających Rabkę znajduje się też jej największy skarb – skały, przez które przepływa woda i minerały, którymi się nasycy, by wypłynąć na powierzchnię jako dobroczynna solanka.

Rabka leży w rejonie klimatu podgórskiego i górskiego, który charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem, dużą ilością dni słonecznych i niewielką sumą opadów. Otaczające

gminę góry zapewniają osłonę przed wiatrem, tworząc tym samym przyjazny dla kuracjuszków i turystów klimat.

Przez gminę przepływa rzeka Raba, będąca w tym miejscu granicą między Gorcami, Beskidem Wyspowym i Kotliną Rabczańską. Rzeka swój początek bierze pod Kułakowym Wierchem w Gorcach. Zasilana jest przez potoki Ponieczanka, Słonka, Skomielnianka oraz wiele innych mniejszych cieków, które przepływają przez teren gminy.

Niezaprzeczalnym walorem Rabki-Zdroju jest jej piękne otoczenie, wiele atrakcji przy jednoczesnym łatwym dojeździe. Leży ona na styku ważnych szlaków komunikacyjnych z Krakowa do Zakopanego i z Bielska-Białej do Nowego Sącza. Chabówka z kolei jest węzłem kolejowym na trasie do Zakopanego – łączą się tu linie z Krakowa i Nowego Sącza.



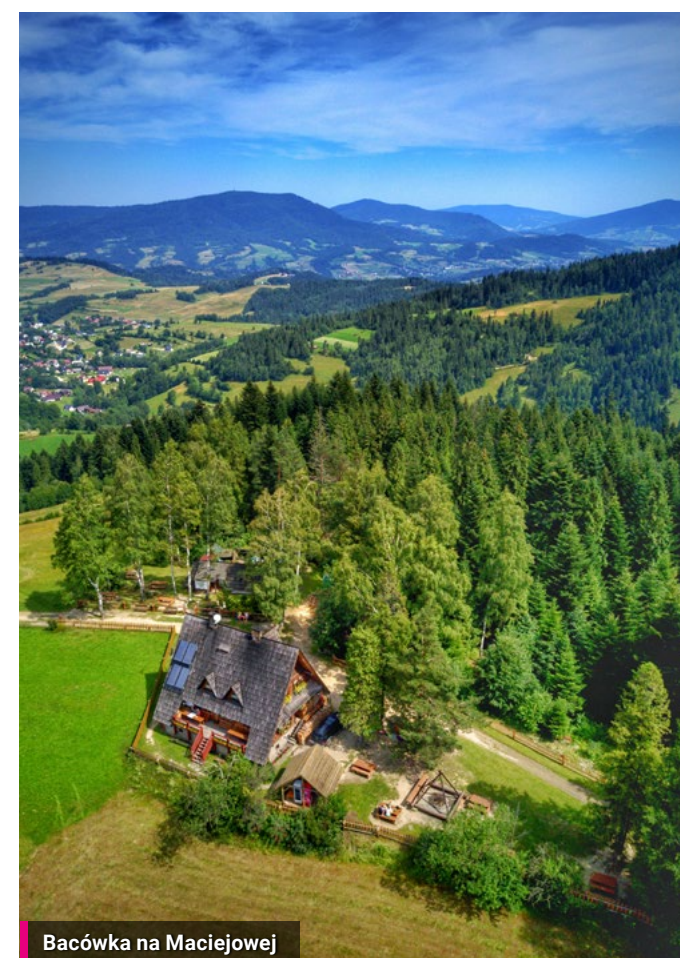
Patelnie w Chabówce - słynny fragment „Zakopianki”



Widok z Grzebienia na Beskid Wyspowy



Rynek w Rabce



Bacówka na Maciejowej



Rabka Słone



Widok na Rabkę ze szlaku na Maciejową

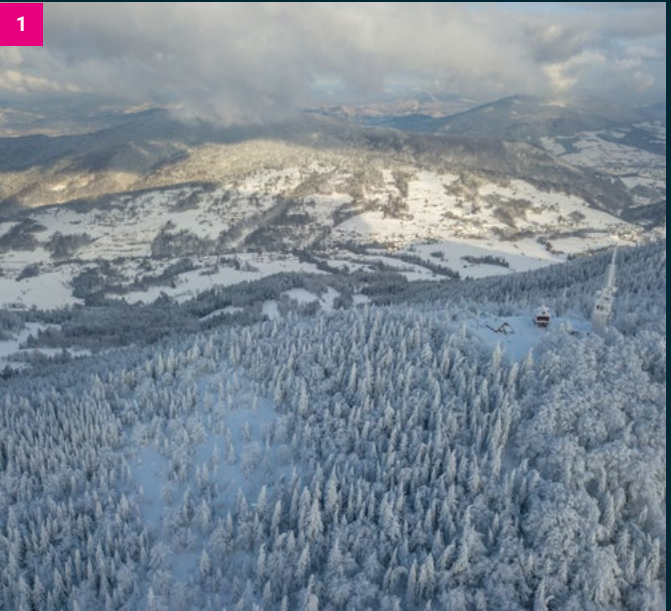
NIESAMOWITE WIDOKI Z LUBONIA WIELKIEGO

Luboń Wielki, zwany też Biernatką, to szczyt Beskidu Wyspowego wznoszący się na wysokość 1022 m n.p.m. Charakteryzują go strome północne i południowe stoki oraz długi grzbiet ciągnący się z zachodu na wschód, z którego podziwiać można rozległą panoramę na Gorce, Podhale, Babią Górę i Tatry. Na Luboniu Wielkim znajduje się Schronisko PTTK im. Stanisława Dunin-Borkowskiego zbudowane w 1929 r. Także spod niego oglądać można panoramy na wszystkie cztery strony świata. Koło schroniska rozpoczyna się (lub kończy) Mały Szlak Beskidzki, który prowadzi aż do Straconki w Bielsku-Białej. Szlak oznaczony jest kolorem czerwonym i łącznie ma 137 km. Szczyt dobrze widoczny jest z daleka dzięki charakterystycznej wieży przekaźnikowej. Co ciekawe zbudowaną ją w 1961 roku by można przeprowadzić transmisję mistrzostw świata FIS w Zakopanem.



REZERWAT PRZYRODY LUBOŃ WIELKI

Jednym z najciekawszych miejsc w okolicy Rabki-Zdroju jest Rezerwat Przyrody Nieożywionej „Luboń Wielki” położony na południowym zboczu góry o tej samej nazwie. Rezerwat utworzono w celu zachowania całości osuwiska fliszowego z wyjątkowymi formami geologicznymi oraz naturalnych drzewostanów bukowych i bukowo-jodłowych. Tu właśnie znajduje się największe w Beskidzie Wyspowym gołoborze, skały zwane „Dziurawymi Turniami”. To piaskowce magurskie pochodzące z eocenu (56-34 mln lat temu). Tu także znajdziemy jaskinie, wśród których największa ma 26 m długości i deniwelację 9 m, a zwana jest Jaskinią w Luboniu Wielkim. Jako jedyna ma swój własny mikroklimat. Rezerwat został utworzony w 1970 roku na powierzchni 11,8 ha, a w 2004 roku powiększono go do 35,24 ha.



WIEŻA WIDOKOWA NA POLCZAKÓWCE

Na północ od centrum Rabki-Zdroju znajduje się wzniesienie zwane Królewską Górą (588 m n.p.m.), a na nim wieża widokowa wysoka na 25 metrów. Z tej drewnianej budowli rozpościerają się widoki na okoliczne pasma górskie. Wieża widokowa stoi na Królewskiej Górze, jednak nazywa się ją wieżą na Polczakówce. Nazwa ta wzięła się od stoku narciarskiego, obok którego stoi. Prowadzi do niej łatwy i przyjemny szlak, idealny nawet dla dzieci.



WODOSPAD NA POTOKU LUBOŃSKIM

Gdzieś spod grzbietu między Luboniem Wielkim a Małym wypływa Potok Luboński, który spływając kaskadami w dół, w kierunku Rabki-Zdrój, tworzy piękny wodospad. By zobaczyć wodospad, wystarczy kierować się na Kapliczkę św. Huberta znajdującą się na zachodnich stokach Lubonia Wielkiego.

LEŚNA ŚCIEŻKA EDUKACYJNA W UROCZYSKU KRZYWOŃ

Niedaleko centrum Rabki-Zdroju zlokalizowane jest Uroczysko "Krzywoń" przez które prowadzi ciekawa ścieżka edukacyjna. To miejsce idealne na spacer z dziećmi, szczególnie tymi, które uwielbiają zdobywać nową wiedzę w terenie. Sam początek ścieżki to drewniany pawilon z grillem gdzie urządzić można piknik. Kolejne jej etapy to już punkty z tablicami edukacyjnymi, na których znajdują się informacje dotyczące mijanych okazów fauny i flory. Ścieżka prowadzi przez las, przez moczary, obok oczka wodnego, aż na punkt widokowy. To niezwykle ciekawy spacer, który potrwa od 1 h do 1,5 godzin! Droga jest szeroka i wygodna, nawet dla wózka.



RABCZAŃSKIE SCHRONISKA GÓRSKIE

Rabka-Zdrój otoczona jest górami. W górach tych zaś zlokalizowane są klimatyczne schroniska górskie, które służyć mają wędrowcom. Kilka kilometrów od centrum Rabki, na Maciejowej, przy Głównym Szlaku Beskidzkim, położone jest Schronisko PTTK na Maciejowej (dokładniej na polanie Przysłop pod szczytem). Baczówkę otwarto jesienią 1977 roku. Zaprojektował ją Stanisław Karpiel, jak typową baczówkę PTTK. Klimatyczne, górskie wnętrza zdobią liczne rzeźbione elementy. Drugim ciekawym miejscem jest Schronisko PTTK na Luboniu Wielkim. Budynek ma charakterystyczny kształt przypominający domek Baby Jagi. Okna w górnej sali otwierają się na cztery strony świata. Schronisko otwarto w 1931 r. dzięki zaangażowaniu wielu osób, szczególnie rabczańskich górali. Pod koniec okupacji hitlerowskiej baczówce groziło spalanie przez Niemców, jednak, według lokalnych opowieści, ówczesna gospodyni schroniska, Karolina Kaleciakowa, stanęła przed komendantem hitlerowskim z niemowlęciem i flaszką wódki. Nie wiadomo co przekonało komendanta, ale odstąpił od planów spalenia budynku.



ŹRÓDŁO POCIESZNEJ WODY

Źródło Pociesznej Wody wypływa ze stoku Piątkowej Góry wznoszącej się nad Chabówką. Źródło to daje początek potokowi o tej samej nazwie. Legenda głosi, że pewien bogaty kupiec właśnie tam został napadnięty przez zbójców. Na widok rabusiów miał wykrzyknąć: „Krzyżu święty ratuj mnie”. Prośba zadziałała i nad jego głową pojawił się świetlisty krzyż, który przeraził zbójników i zmusił do ucieczki. W miejscu tym wytrysnęło źródło wody. Miejscowi uznali, że woda ta daje pocieszenie, więc źródło nazwali Pocieszna Woda. Od tego czasu ludzie zaczęli tu przyjeżdżać, aby zabrać trochę wody, która miała pomagać w chorobach nóg i oczu. Przy źródle postawiono figurę Matki Bożej i tablicę informacyjną. Jest tu też pompa ręczna, dzięki której można nabrać wody. Od 1977 r. źródło wraz z otaczającymi je drzewami tworzy pomnik przyrody.



POMNIK PAMIĘCI KONIA BURZANA

Idąc ścieżką ku Maciejowej można natknąć się na ciekawy postument. Znajduje się tu pomnik poświęcony koniowi. Pewien człowiek, natchniony Sonetami Krymskimi, nadał swojemu wierzchowcowi imię Burzan. Kochał go tak bardzo, że gdy ten padł, postawił mu pomnik – granitową płytę z symboliczną podkową i wrytym wierszem, napisanym na cześć konia.



Uzdrowisko

Historyczne wody lecznicze

Historia rabczańskich solanek sięga aż XIII wieku. Wtedy to wojewoda krakowski upoważnił klasztor cystersów do wykorzystywania soli, pozyskiwanej z solanek, na swoje potrzeby. Zainteresowanie rabczańskimi wodami wzrosło znacznie w XVI wieku, kiedy to Jerzy Grossman dostał pozwolenie na poszukiwanie i kopanie podziemnych pokładów tego cennego surowca. Niczego jednak nie odnalazł, wszak nie z brył soli brały się minerały w rabczańskich solankach. W pierwszej połowie XIX wieku wodami mineralnymi zainteresował się Józef Zubrzycki, rabczańskie uzdrowisko stworzył jednak jego syn, Julian, a analizę chemiczną udowadniającą prozdrowotne właściwości rabczańskich solanek wykonano dopiero w 1858 roku. Badania te wykazały, że są to jedne z najsilniejszych solanek jodowo-bromowych w całej Europie! Pierwszą pijalnię otwarto tu w roku 1864. Wtedy wzniesiono też

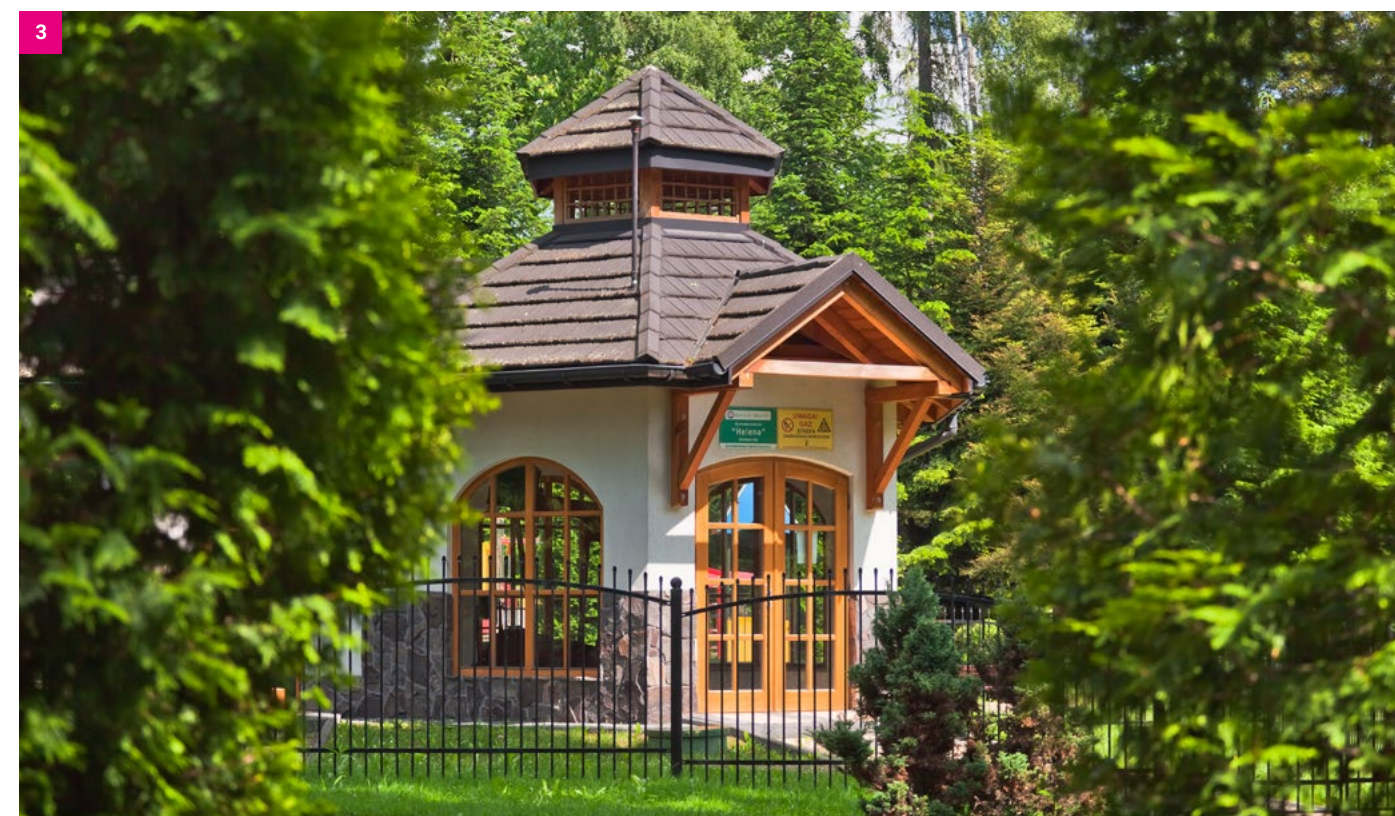
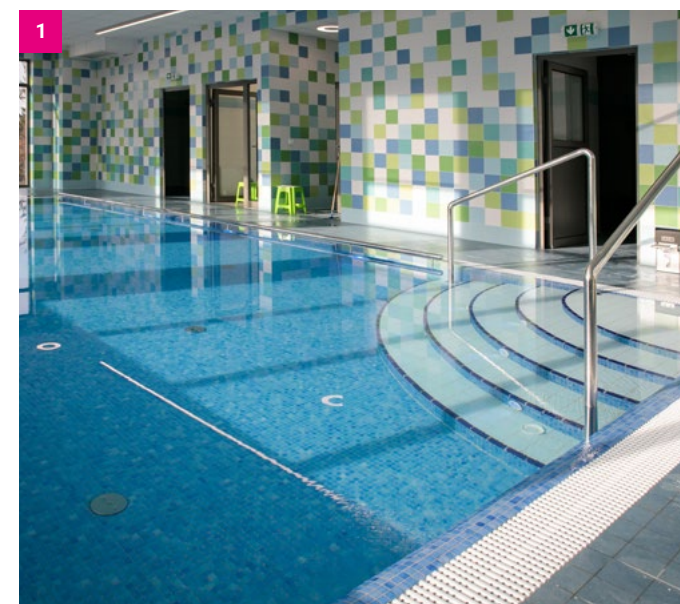
Dom Zdrojowy z krytym deptakiem i łazienkami, aptekę, restaurację i pierwsze pensjonaty.

Rabka zyskiwała coraz większą popularność w Polsce i na świecie. 16 lutego 1928 roku Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej wydał Rozporządzenie, zgodnie z którym Rabka została zaliczona do miejscowości zasługujących na ochronę krajobrazu. Niestety II Wojna Światowa zniszczyła uzdrowisko, a po wojnie przejął je Skarb Państwa. Wtedy też Rabka zaczęła stawać się uzdrowiskiem dziecięcym. Do lat 60-tych leczono tam głównie gruźlicę, nieco później rabczańskie placówki wyspecjalizowały się w leczeniu przewlekłych chorób układu oddechowego i krążenia, głównie u dzieci. Dziś znajduje się tu szpital i sanatorium dla dorosłych, szpital dla dzieci, sanatorium dla dziecka z opiekunem oraz Zakład Przyrodolecznicy. W jednostkach tych odbywa się leczenie w zakresie kardiologii, pulmonologii, laryngologii, reumatologii, ortopedii i diabetologii.

Co można tu leczyć?

Rabczańskie wody mineralne to głównie solanki jodkowo-chlorkowo-sodowe. Można nimi leczyć lub wspomagać leczenie wielu różnych schorzeń:

- układu oddechowego,
- krążenia, niedokrwistości,
- chorób alergicznych,
- astmy oskrzelowej,
- reumatyzmu,
- cukrzycy,
- chorób przemiany materii,
- miażdżycy
- nerwic.



Jakie zabiegi?

W lecznictwie wykorzystuje się silne działanie solanek występujących w uzdrowisku. Wody mineralne stosowane są tu do kuracji kąpielowej, pitnej i inhalacyjnej. Zabiegi uzupełniania się kinezyterapią, czy fizykoterapią, a także

klimatoterapią, korzystając ze specyficznego górskiego klimatu, jakim charakteryzuje się Rabka-Zdrój. Ośrodki i placówki uzdrowiska oferują różnorodne zabiegi lecznicze i relaksacyjne.

TEŻNIA SOLANKOWA

Tężnia Solankowa znajduje się na obrzeżach Parku Zdrowego, obok Pijalni Wód Mineralnych. Tężnia ta to inhalatorium na świeżym powietrzu – pierwszy tego typu obiekt w Małopolsce. W jej środku stoi kolumna obudowana drewnianym rusztem z gałązkami tarniny w środku. Woda solankowa z odwiertu „Helena” opada ze szczytu kolumny i rozpryskuje się na gałązkach, tworząc wokół tężni solankowy mikroklimat. Wdychanie takiego powietrza korzystnie wpływa na układ odpornościowy.



SANATORIUM CEGIELSKI

Sanatorium Cegielski położone jest w centrum Rabki-Zdroju, na stoku góry Bania. Obiekt oferuje całą gamę różnorodnych zabiegów: inhalacje solankowe i lekowe, masaż suche, masaż sekwencyjny BOA, aquavibron, hydromasaże z ozonoterapią, kąpiele solankowe, krioterapia, magnetoterapia i magnetostymulacja, ultradźwięki, prądy interferencyjne, interdyn, jonoforeza, laseroterapia, lampa kwarcowa i sollux, lampa BIO-V.

UZDROWISKO RABKA S.A.

W skład Uzdrowiska Rabka S.A. wchodzi szpital dla dzieci, sanatorium dla dziecka z opiekunem oraz Zakład Przyrodolecznicy. Zakład Przyrodolecznicy posiada największą w Małopolsce bazę zabiegową, można tu skorzystać z ponad 90 różnego rodzaju zabiegów leczniczych, rehabilitacyjnych, w tym masaż, kuracji wodami leczniczymi i zabiegów odnowy biologicznej. Produkowane są tu też sole do kąpiele, żele pod prysznic, spraye, żele i maści na bazie rabczańskich solanek.



ŚLĄSKIE CENTRUM REHABILITACYJNO-UZDROWISKOWE IM. ADAMA SZEBESTY

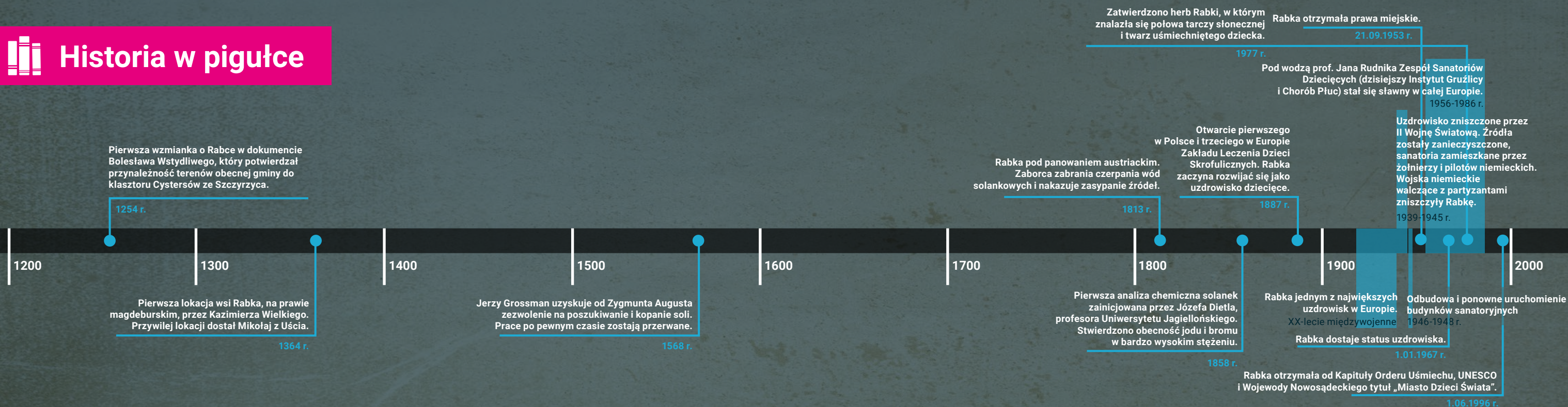
W Śląskim Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe znajduje się szpital uzdrowiskowy dla dzieci od 3 do 18 lat, sanatorium dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat z opiekunem oraz szpital uzdrowiskowy dla dorosłych, sanatorium oraz Rehabilitacja Ogólnoustrojowa. Dzieci mogą tu skorzystać m.in. z gimnastyki korekcyjnej, oddechowej, inhalacji solankowych i lekowych, ćwiczeń w baseniku, zabiegów fizykoterapeutycznych, masaż suchych i hydroterapii.



Lokalizacje ośrodków i placówek Rabki-Zdroju, które oferują zabiegi lecznicze i relaksacyjne



Historia w pigułce



Kapliczka poświęcona żołnierzom AK pod Luboniem Wielkim

Idąc żółtym szlakiem z Rabki-Zdroju w stronę Lubonia mijamy małą kapliczkę, która poświęcona jest żołnierzom Armii Krajowej. Na terenie Podhala i Gorców w trakcie II Wojny Światowej walczył między innymi Oddziału Partyzancki „Adam”, który wchodził w skład I Pułku II Batalionu 4 Kompanii Strzelców Podhalańskich AK.

Długa historia rabczańskich solanek

Pierwsze informacje o solankach występujących w Rabce pochodzą z XIII w. Na to, że już w średniowieczu były znane i wykorzystywane, wskazują lokalne nazwy np. potoku Słonka, czy osiedla Słone. Pierwszy raz o prozdrowotnych właściwościach tych wód pisano w 1721 r., ale na pierwszą analizę chemiczną trzeba było poczekać aż do 1858 r. Wtedy to okazało się, że rabczańskie źródła są jednymi z najsilniejszych solanek jodowo-bromowych w całej Europie! Wyniki badań sprawiły, że już sześć lat później uruchomiono tu uzdrowisko. A wszystko to z inicjatywy profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego Józefa Dietla. Otwarto wtedy też w Rabce pierwsze Łazienki i Pijalnię Wód.



Kościół Świętego Krzyża na Piątkowej Górze (714 m n.p.m.) w Chabówce

Na Piątkowej Górze (714 m n.p.m.), nad Rdzawką, dawno temu stała kaplica, którą w 1757 r. zastąpił kościół. Dane mu było stać na wzniesieniu do 1994 r., kiedy to strawił go ogromny pożar. Dziś na Rdzawce można zobaczyć rekonstrukcję spalonej świątyni. Mimo że nowy kościół powstał pod koniec XX wieku, to jest to jedna z najlepiej rozpoznawalnych drewnianych świątyń w Polsce. Budynek ma konstrukcję zrębową, jest jednonawowy, składa się

prezbiterium zamkniętego trójbocznie i prostokątnej nawy. Ściany i stropy zdobi polichromia z motywami figuralnymi, ornamentalnymi i architektonicznymi z 1901 roku. Barokowe wyposażenie zniszczone przez ogień zostało częściowo zrekonstruowane. Jest to jedna z niewielu świątyń, które pomimo wielu konserwacji i remontów, zachowały się w prawie niezmienionej formie przez około 250 lat.

Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce

W XIX wieku w Chabówce funkcjonowała parowozownia, w której stacjonowały parowozy obsługujące pociągi towarowe i pasażerskie do Krakowa, Nowego Sącza i Zakopanego. Stało ich tu nawet 80. Dziś parowozownia ta jest skansenem historii kolejnictwa. To tu znajduje się największa w Polsce kolekcja taboru kolejowego. Znajdziemy tu lokomotywy parowe, spalinowe i elektryczne, są też wagony, pługi śnieżne i żurawie kolejowe. Można tu także przejechać się pociągiem retro z parowozem. W 2005 roku w Chabówce odbyła się pierwsza Parowozjada, czyli parada zabytkowych lokomotyw parowych. Od tego czasu co roku impreza ściąga tłumy turystów.



Kaplica na Sołtysówce w Ponicach

Kaplica na Sołtysówce odgrywa szczególną rolę w dziejach wsi Ponicz. Jest jej najstarszym obiektem sakralnym, a miejscowi mówią, że „przyniosła ją woda”. Może to świadczyć o tym, że została postawiona po jednej z licznych powodzi, które dotykały wieś przez wieki. Powstała prawdopodobnie na przełomie XVIII i XIX wieku. Początkowo była małą czterościenną kapliczką z kamieni rzecznych łączonych glinianą zaprawą. Przez kolejne lata dobudowywano kolejne jej fragmenty. Dwuspadowy dach pokryty gontem wieńczy drewniana dzwonnica zbudowana bez użycia gwoździ. Na dzwonie wygrawerowano napis „Fl. Franke In Olmutz 1843”. Dzwonnica pełniła tu wiele funkcji, oprócz tych tradycyjnych, jej zadaniem było odpędzanie burzowych chmur, które, według tradycji, były sprowadzane przez tzw. pługielników, czyli słowiańskie demony uosabiające zjawiska atmosferyczne.

Mieszkańcy Ponicz czczą w kaplicy Matkę Boską Częstochowską. Jeszcze w XIX wieku wisiał tu jej obraz, który przeniesiono do kościoła Matki Bożej Królowej Polski w Ponicach. Kapliczkę zdobi dziś jego kopia. Kaplicą opiekuje się Stowarzyszenie „Poni...ce do kłębka”, którego członkowie odrestaurowali ją, przywracając jej pierwotny kształt.

Muzeum Górali i Zbójników

W Rabce-Zdroju, w zabytkowej góralskiej chałupie z XIX wieku (Dom pod Trzema Madonnami), znajduje się jedyne w swoim rodzaju Muzeum Górali i Zbójników. Muzeum prezentuje tradycyjne góralskie życie w nowoczesny, interaktywny sposób, atrakcyjny zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Młodzi mogą sami spróbować codziennych czynności dawnych górali, a nawet zdobyć Odznakę Tropiciela Zbójników. Starsi natomiast mogą zapoznać się z wystawą etnograficzną, poznać dzieła Jana Fudali - Jaśka z Górców i humor góralski Zygmunta Pytlika. Zwiedzanie muzeum odbywa się w różnych językach, organizowane tu są także prezentacje i warsztaty o tematyce regionalnej.



5 Willa Warszawa



6 Willa Antonina

Uzdrowiskowe wille

Rabka-Zdrój jest jedną z tych miejscowości, w których można podziwiać typowe, drewniane zabudowania uzdrowiskowe z połowy XIX i XX wieku. W mieście można zobaczyć wiele pięknych willi wpisanych do rejestru zabytków. Najstarsze z nich to willa „Warszawa” i willa „Pod Trzema Różami” z roku 1864 oraz willa „Gwiazda” i willa „Anioł” z roku 1870. Warte zobaczenia są też drewniane budynki starej i nowej plebanii oraz przestrzenny zespół zabudowy przy ul. Jana Pawła II.



Rabka-Zdrój

U stóp Gorców i Beskidu Wyspowego

Rabka-Zdrój jest małym miasteczkiem położonym u stóp gór. Jej centrum leży na wysokości 500-560 m n.p.m. (wcale nie tak nisko!), a tworzy je urokliwa zabudowa złożona z zabytkowych willi, terenów zielonych, parku, deptaku i budynków uzdrowiskowych. Wprost z centrum można wyjść w górskie przysiółki, które podchodzą pod Maciejową (836 m n.p.m.) i Luboń Wielki (1022 m n.p.m.). Z najwyższych części miasteczka rozciągają się widoki na Tatry i Babią Górę.

Pisana historia Rabki rozpoczyna się w 1254 roku. Wtedy to wspominał o niej, i o jej wodach solankowych, Jan Długosz. Dzieje uzdrowiska są długie i ciekawe, można je poznać w rabczańskich muzeach. Dziś to jeden z najbardziej znanych kurortów w Polsce, światowa stolica lecznictwa

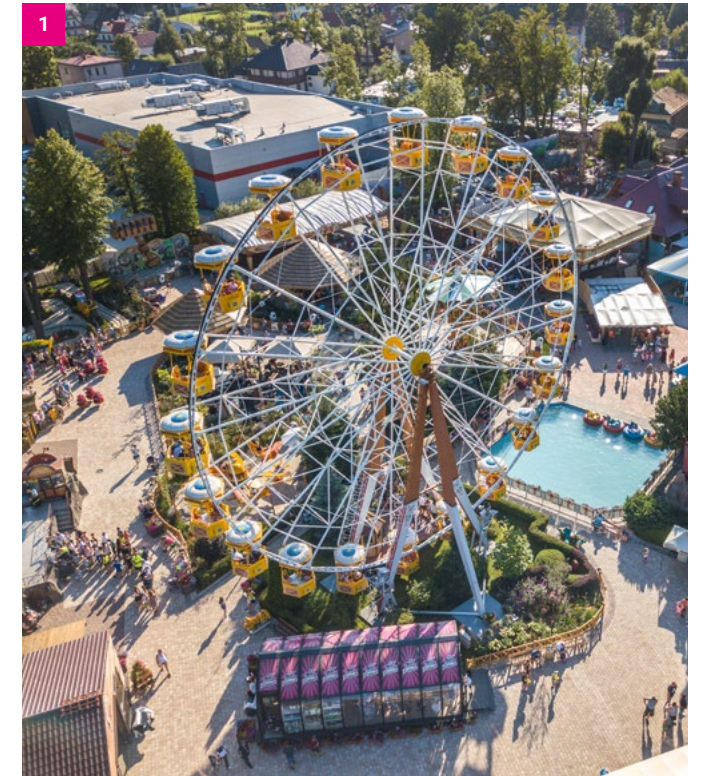
dziecięcego, Teatru Lalek i Orderu Uśmiechu. Miasto Dzieci Świata.

To także miasto wielu atrakcji, od miejsc związanych z historią, przez miejsca promujące lokalną sztukę i kulturę górali rabczańskich, po Rabkoland, niezwykle park rozrywki dedykowany dzieciom. Rabka jest też idealnym punktem wypadowym w Gorce i Beskid Wyspowy, a także dalej położoną Babią Górę, Pieniny czy Tatry. Szlaki rozpoczynają się już w Parku Zdrojowym, zarówno te piesze, jak i rowerowe i narciarskie. Przez miasto przebiega Główny Szlak Beskidzki. Nie można też zapomnieć o występujących w mieście źródłach solankowych i atrakcjach zbudowanych na ich bazie – Tężni Solankowej, czy Pijalni Wód Mineralnych.

Atrakcje

RODZINNY PARK ROZRYWKI RABKOLAND

Wszystko zaczęło się od jednego bujanego słonika, którego w 1985 r., w uzdrowisku postawił Waldemar Sybilski, doktor psychologii i kierownik pracowni psychologicznej z Oddziału Terenowego Instytutu Matki i Dziecka w Rabce-Zdroju. Rok później, z inicjatywy Sybilskiego i Kazimierza Miśkowca, powstało w mieście pierwsze wesołe miasteczko nazwane "Alibaba". Kolejny rok przyniósł plany stworzenia większego lunaparku, takiego z prawdziwego zdarzenia. Plan zrealizował Eugeniusz Wiecha w 1988 roku. W kolejnych latach postawiono tu jeszcze diabelski młyn i czterotorową zjeżdżalnię, której miejsce zajęło mini zoo. W 1998 roku lunapark miał zostać zlikwidowany, ale nadarzyła się okazja zakupu sprzętu i zakupu dzierżawionych do tej pory gruntów. Tak powstał Rodzinny Park Rozrywki "Tatry", a już 2003 roku odkupiono od Kapituły Orderu Uśmiechu zastrzeżoną nazwę "Rabkoland" i to ona funkcjonuje tu do dziś. Rabkoland to miejsce dedykowane najmłodszym turystom, pełne karuzel, kolejek i wielu innych atrakcji. Z powodzeniem można tu spędzić cały dzień.



MUZEUM ORDERU UŚMIECHU

Na terenie Rabkolandu znajduje się wiele atrakcji, w tym muzea! Jednym z nich jest Muzeum Orderu Uśmiechu, jedyne na świecie odznaczenia, które przyznawane jest dorosłym na wniosek dzieci. To w Rabce-Zdroju, w dniach 1-2 czerwca 1996 roku, odbył się I Światowy Złot Kawalerów Orderu Uśmiechu. Wtedy też powstało Muzeum Orderu Uśmiechu, w którym prezentowane są wnioski dzieci, listy odznaczonych, pamiątki związane z Kawalerami Orderu Uśmiechu i dokumenty należące do Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu.

PAŃSTWOWY TEATR LALEK „RABCIO”

Teatr Lalek „Rabcio” powstał w 1949 roku z inicjatywy pedagoga Stanisławy Rączko. Miał bawić dzieci przebywające w sanatoriach w Rabce-Zdroju. Początkowo spektakle odbywały się na przenośnej scenie, do której tworzone piękne dekoracje, stroje i rekwizyty. Lalki konstruowali lokalni artyści. Pierwszym odgrywanym przez teatr spektaklem była baśń Marii Konopnickiej „O krasnoludkach i sierotce Marysi”. Nazwa teatru zmieniała się na przestrzeni lat kilkakrotnie: „Teatr Kukiełek”, Teatr Rabcio-Zdrowotek”, „Podhalański Teatr Lalek”. Dziś teatr nosi nazwę Teatr Lalek „Rabcio”, a siedzibę ma przy ulicy Władysława Orkana.



MUZEUM IM. WŁADYSŁAWA ORKANA

Muzeum im. Władysława Orkana mieści się w zabytkowym drewnianym kościele pochodzącym z pierwszej połowy XVII wieku. Świątynia znajduje się na Szlaku Architektury Drewnianej województwa małopolskiego. Jest piękna z zewnątrz, ale warto zajrzeć też do jej wnętrza. Wyposażenie kościoła pochodzi z XVII i XVIII wieku. Najcenniejszym zabytkiem są organy z balkonem dla chóru z 1778 roku. W lecie w dalszym ciągu odbywają się tam koncerty organowe. Ściany ozdobione są polichromią z 1802 roku oraz pozostałościami polichromii z 1628 roku.

W latach 1929-1936 kościół został przekształcony w Muzeum im. Władysława Orkana, pisarza pochodzącego z Górców i z nimi do końca życia związanego. W czterech salach zgromadzono przedmioty związane z dawnym życiem górali zamieszkujących te tereny. Są tu ubiory, sztuka, rzemiosło wiejskie, a także instrumenty muzyczne, zabawki i zdjęcia Władysława Orkana i jego matki. Muzeum organizuje cykliczne imprezy kulturalne takie jak konkurs Palm Wielkanocnych oraz Święto Zwyków Wielkanocnych.



Muzeum Im. Władysława Orkana



1



2



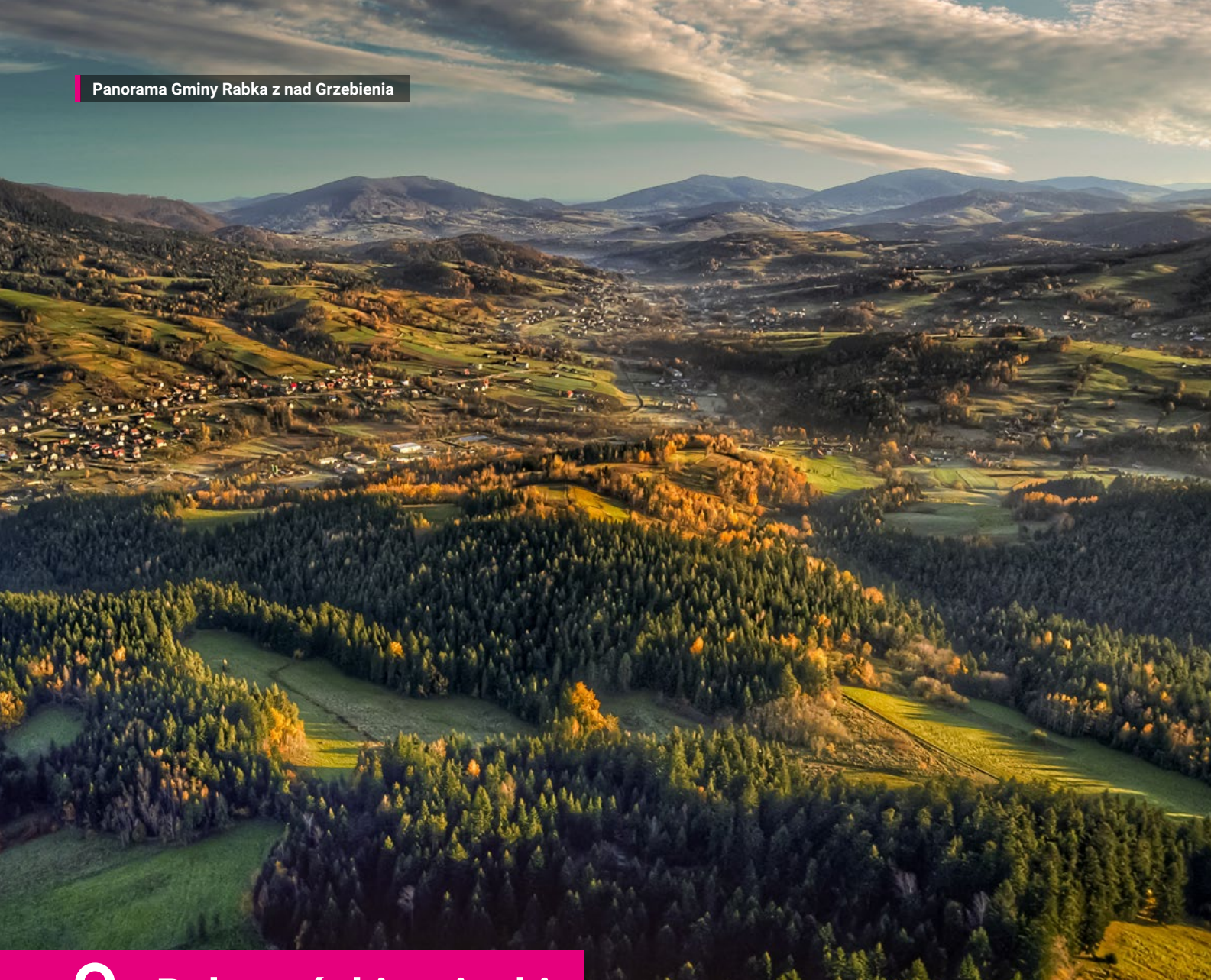
3



4



5



Rabczańskie wioski

W dole wioski, ponad nimi las.

Cała gmina Rabka-Zdrój położona jest w Kotlinie Rabczańskiej, nad rzeką Rabą oraz jej dopływami, Poniczanką i Słonką. Otaczają ją zaś malownicze góry Beskidu Wyspowego i Gorców.

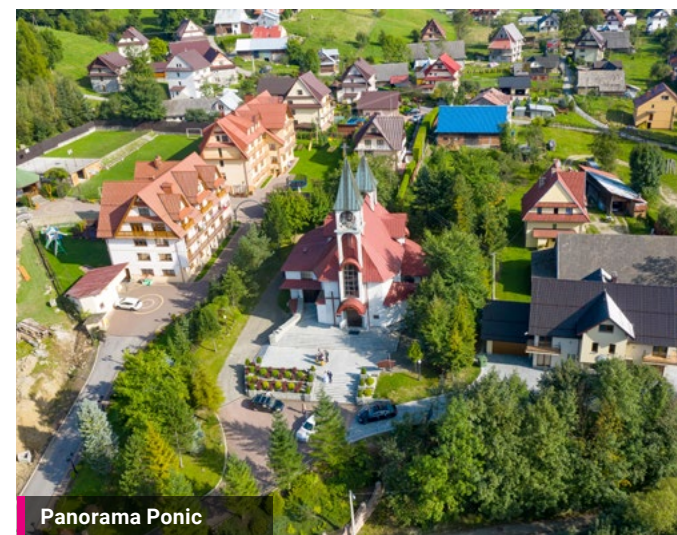
Rabczańskie wioski, kiedyś żyjące głównie z rolnictwa, wypasu owiec, czy różnego rodzaju rzemiosła, dziś stawiają przede wszystkim na turystykę. Mają ku temu wiele powodów. Tu początek ma wiele szlaków pieszych, rowerowych czy narciarskich, zarówno w Beskid Wyspowy jak i Gorce, stąd też niedaleko w Tatry, Pieniny czy na Babią Górę.

Same wsie również mają wiele do zaoferowania. W Chabówce oprócz Skansenu Taboru Kolejowego, znanego na całą Polskę, znajdziemy galerie sztuki ludowej, a dla aktywnych stok narciarski „U Żura”.

Rdzawka z kolei jest atrakcyjna dla miłośników historii, góralskich legend i architektury drewnianej. Również w Ponicach góralska historia i tradycje rozkwitają. Specyficzne dla pogranicza kultury podhalańskiej i krakowskiej stroje, obyczaje i gwara, prezentowane są chętnie na różnych imprezach: dożynkach, posiadach góralskich, konkursach palm wielkanocnych czy corocznym festynie regionalnym. Mieszkańcy Poniec zrzeszają się w organizacjach takich jak Stowarzyszenie „Poni...ce do kłębka” i zespół regionalny „Prymni”. W Rdzawce działa Stowarzyszenie na Rzecz rozwoju Kulturalnego Wsi Rdzawka i Zespół Góralski „Powicher”, natomiast w Chabówce Stowarzyszenie Miłośników Kultury Ludowej i Zespół Regionalny „Majeranki”. W każdej z tych wiosek działa również Koło Gospodyń Wiejskich.



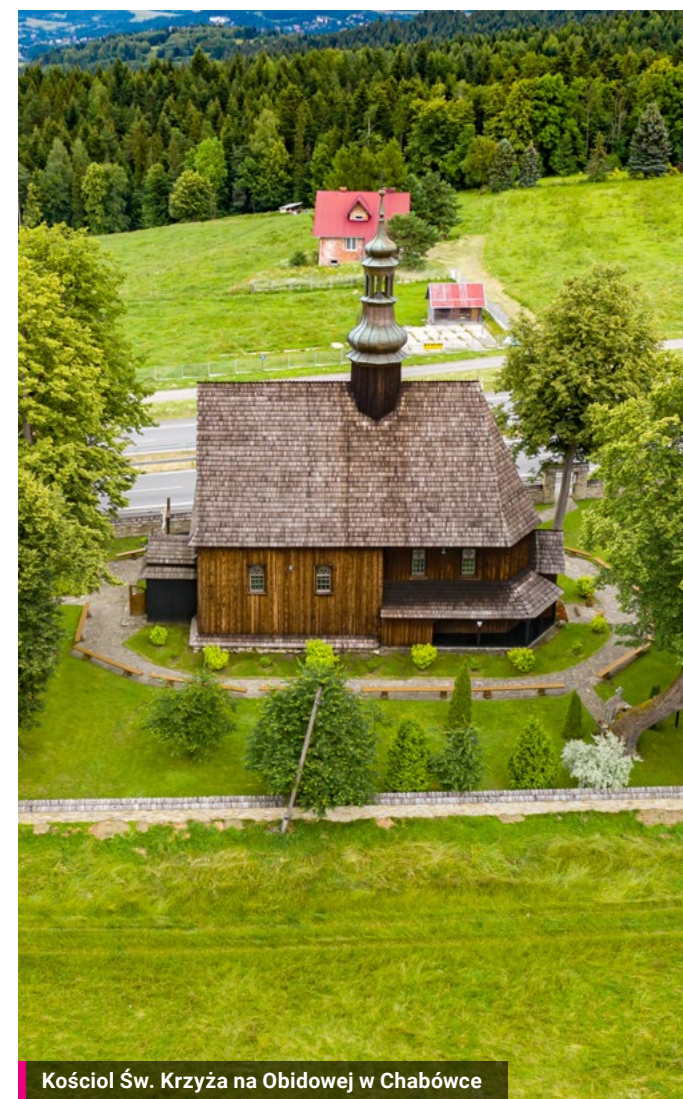
Widok z Polczakówki



Panorama Poniec



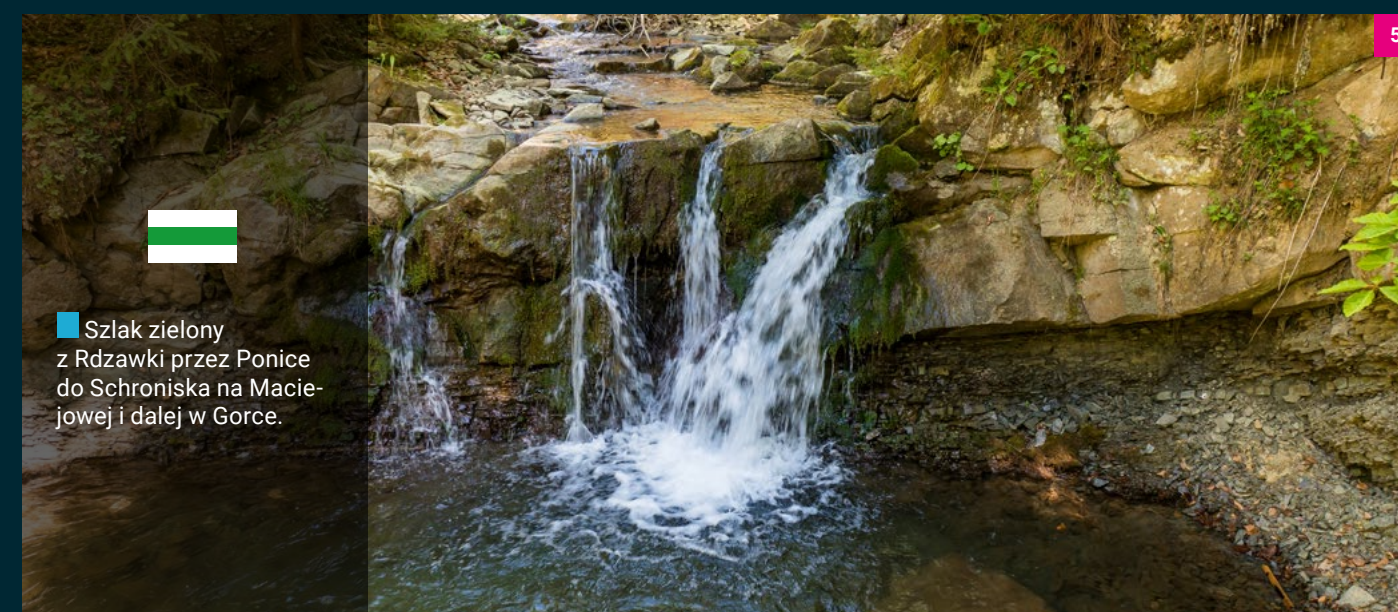
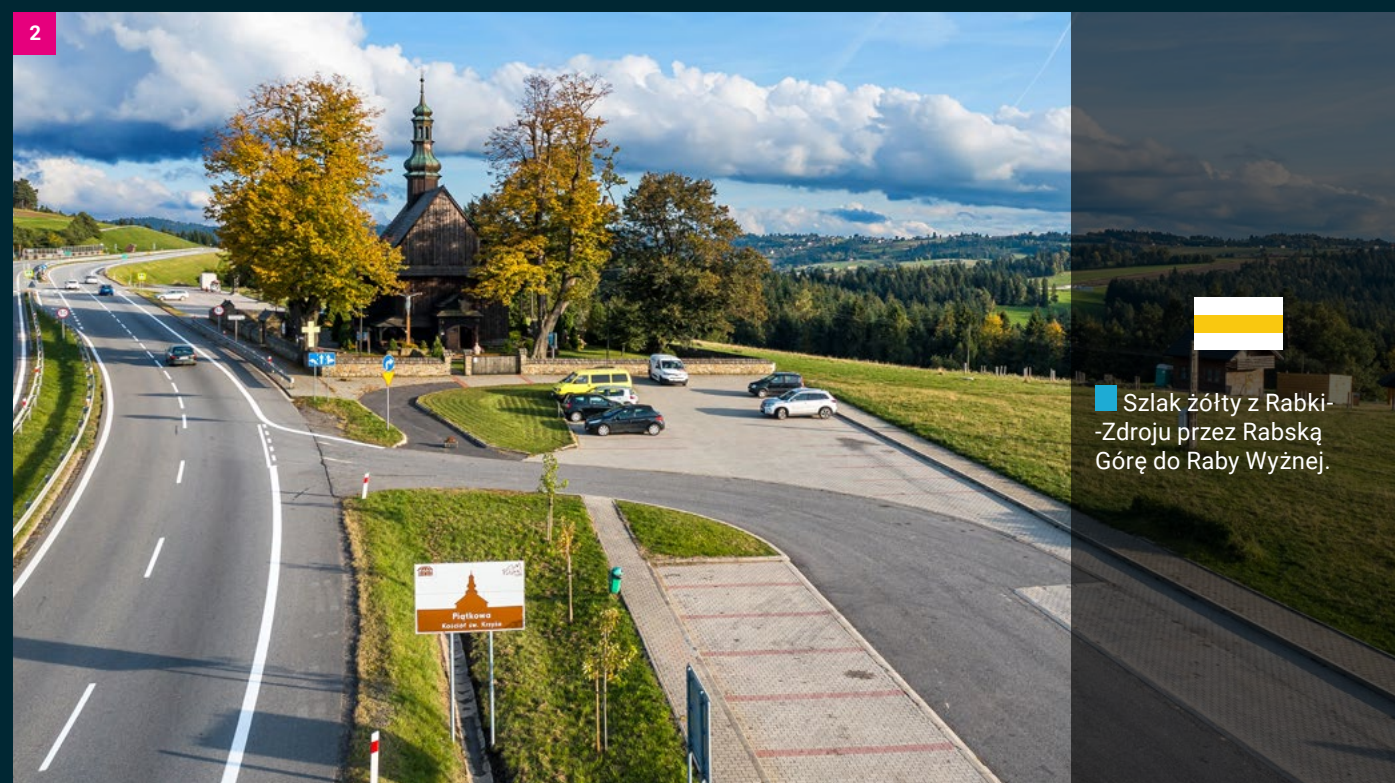
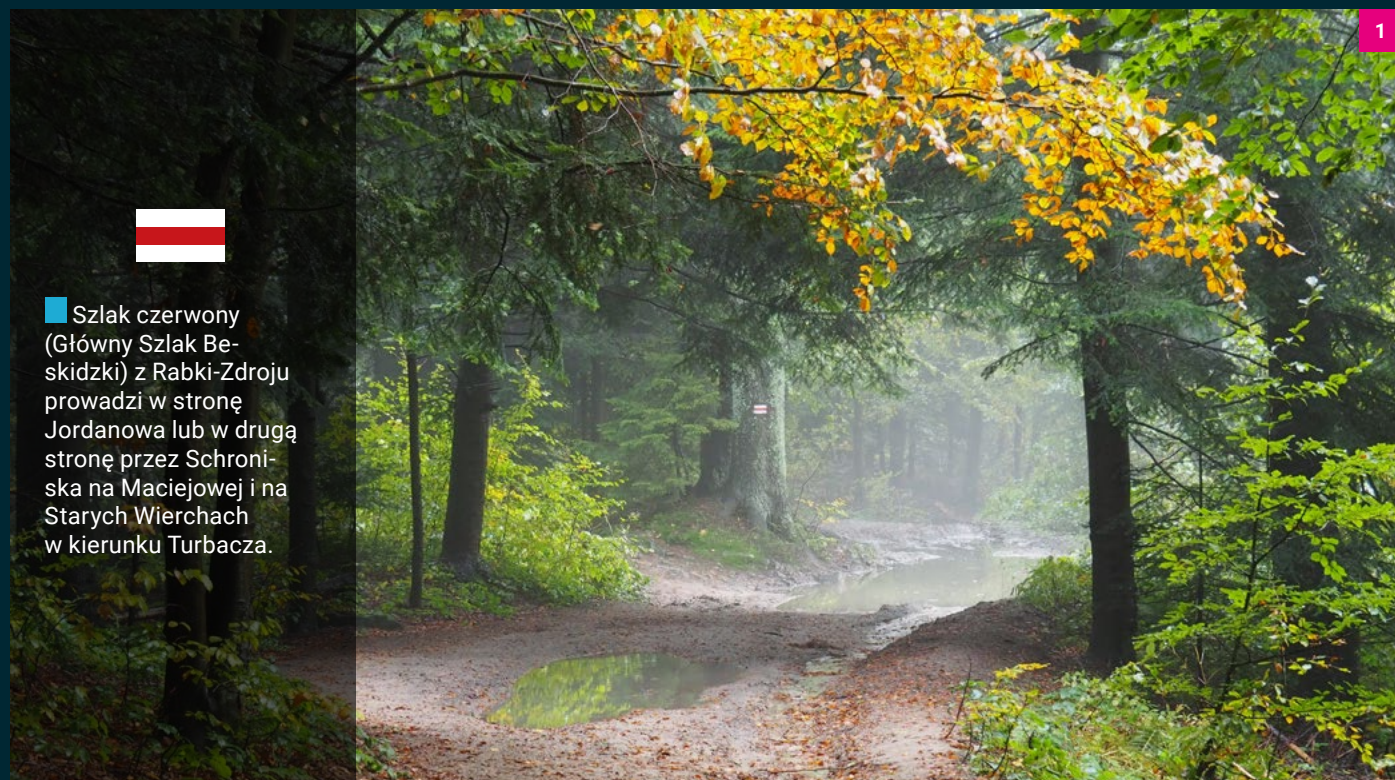
Panorama Rdzawki



Kościół Św. Krzyża na Obidowej w Chabówce

Górskie szlaki

Na terenie miasta i gminy Rabki-Zdroju wytyczone są oznakowane szlaki turystyczne piesze, rowerowe i konne. Przez miasto przebiega też Główny Szlak Beskidzki im. Kazimierza Sosnowskiego.



1 Rabka z przewodnikiem

Celem akcji „Rabka z przewodnikiem” jest przybliżenie odwiedzającym i wczasowiczom walorów krajobrazowych, historycznych, kulturowych, uzdrowskich Rabki i jej okolic, popularyzacja turystyki pieszej, integracja osób z różnych środowisk wokół turystyki, pobudzanie do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Akcja ma charakter niekomercyjny. Jest prowadzona nieodpłatnie i przeznaczona dla: osób indywidualnych, grup zorganizowanych, dzieci pod opieką osób dorosłych, które chcą poznać walory turystyczne Rabki i jej najbliższych okolic, lubiących grupowe piesze wędrówki, chcących poznać przyrodę i ją szanować, przestrzegających zasad kultury i bezpieczeństwa na szlaku i chętnych do wzajemnego poznawania się.

2 Rabczańskie Rowerowanie

Rabczańskie Rowerowanie to bezpłatne wycieczki organizowane przez Stowarzyszenie Rowerowe Cyklo-Rabka. Rowery elektryczne MTB i zwykle gwarantuje wypożyczalnia rabka.pl. Do wyboru mamy trasy rowerowe o różnej długości i różnym stopniu trudności.

3 Wypożyczalnia rowerów i gokartów

W Rabce działają wypożyczalnia rowerów i sprzętu rekreacyjnego oraz wypożyczalnia rowerów MTB, Enduro, Trial i trekkingowych. Znajdziemy tu też salony i serwisy rowerowe.

4 Jazda konna W Rabce-Zdroju

Rabkę-Zdrój wraz z jej parkami i deptakami oraz malowniczymi okolicami można obejrzeć z końskiego grzbietu albo dorożki. Zimą stadniny zapraszają na kuligi saniami ciągniętymi przez konie. Na dzieci czekają kucyki, które pomogą przełamać strach przed jazdą konną.

5 Korty tenisowe, boiska i pływalnie

W Czarnej Alei Parku Zdrojowego znajdziemy korty tenisowe z widownią, na których, za niewielką opłatą, możemy stoczyć tenisowy pojedynek, lub potrenować. W Rabce, w Ośrodku Wypoczynkowym „Ela” znajduje się też kryty basen, gdzie można pływać lub wziąć lekcje nauki pływania. W Parku Zdrojowym i na Bulwarach nad Poniczanką dostępne jest też boisko do siatkówki plażowej.

6 Siłownia i fitness

W Parku Zdrojowym znajdziemy też ogólnodostępną siłownię działającą na wolnym powietrzu. Poza nią w Rabce-Zdroju działa kilka klubów fitness oferujących obszerny zestaw sprzętów oraz zajęć różnego rodzaju.

7 Skatepark

W 2014 roku w Parku Zdrojowym wybudowano najnowocześniejszy kompleks skate- i trialparku, z torem do jazdy na wózkach inwalidzkich. Można tu spróbować wielu dyscyplin sportowych: trial, bmx, rowery górskie, letni i zimowy snowboard oraz parkur, na różnych poziomach zaawansowania. Znajdziemy tu różne rodzaje przeszkód: kamienie, głązy, skały, pnie drzew.

8 Parki linowe

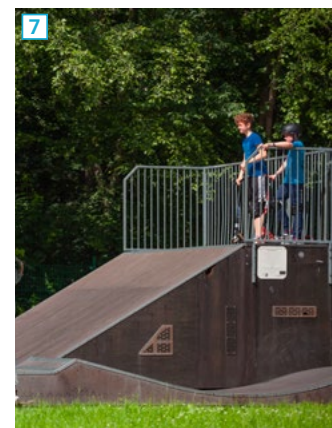
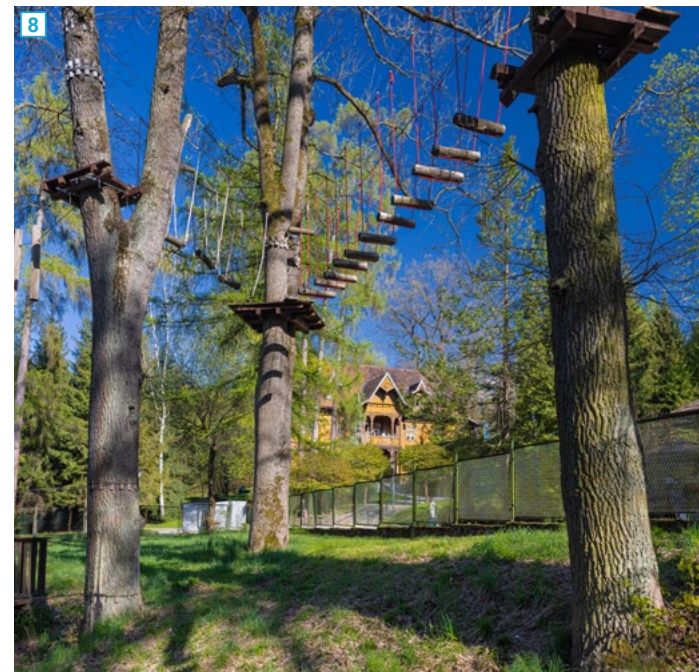
Obok Skateparku znajdziemy Park Linowy przeznaczony dla dzieci. Drugi Park Linowy znajduje się obok Zakładu Przyrodoleczniczego i oferuje dwie trasy, jedną, nisko zawieszoną, dla dzieci, a drugą, nieco trudniejszą, umieszczoną między 6 a 12 m nad ziemią dla starszych.

9 Zola Park

W samym środku Rabki-Zdroju znajduje się miejsce pełne energii i adrenaliny. Przygotowano tu pole do paintballa, 10-kilometrowy tor do jazdy quadami, hulajnogami i segwayami między fontannami, kwiatowymi klombami i wiekowymi drzewami. Wszystkie pojazdy można wypożyczyć na miejscu, a po wyścigu można odpocząć na leżakach.

10 Rabczańskie Bulwary nad Poniczanką

Na Bulwarach nad Poniczanką można zarówno spacerować, jeździć na rowerze jak i odprężyć się w tężni solankowej i nad oczkiem wodnym wśród otaczającej zieleni. Znajdziemy tu też ściankę wspinaczkową, park linowy, zewnętrzną siłownię, a nawet boisko do piłki plażowej. Cała powierzchnia Rabczańskich Bulwarów to aż 1,6 ha przestrzeni do aktywnego spędzania czasu.



1



Aktywnie zimą

Gdy spadnie śnieg, Rabka-Zdrój otwiera przed nami niesamowite górskie szlaki, które przemierzać możemy na nartach biegowych, skiturowych czy splitboardach. Nie brakuje tu też innych atrakcji:

■ **Wyciągi narciarskie „U Żura”** to niewielka stacja narciarska zlokalizowana w Chabówce. Narciarzom oddano do dyspozycji łagodny i szeroki stok idealny dla dzieci i początkujących oraz dwa wyciągi - talerzykowy i linowy. Wykwalifikowana kadra nauczy każdego jazdy na nartach. Stok jest oświetlony, więc możliwa jest jazda do późnych godzin wieczornych. Przy stoku dostępna jest wypożyczalnia sprzętu i karczma z pysznym, regionalnym jedzeniem. Wielką atrakcją stacji jest też trasa saneczkowa!



■ Szkoła Narciarstwa Biegowego „Świstak”

Przy wyciągu narciarskim „U Żura” działają wykwalifikowani instruktorzy, którzy chętnie zarażą Was i Wasze pociechy miłością do białego szaleństwa i nauczą jak bezpiecznie uprawiać ten sport. Instruktorzy uczą także narciarstwa biegowego, a chętnych zabierają na specjalnie dla nich zorganizowane rajdy po górach. „Świstak” to też wypożyczalnia sprzętu narciarskiego.



■ **Narciarstwo biegowe** to dyscyplina, którą z powodzeniem można uprawiać nawet w samym centrum Rabki-Zdroju! W Parku Zdrojowym znajdziemy 3,5-kilometrową trasę biegową oświetloną do późnych godzin wieczornych.



■ **Lodowisko** w centrum Rabki-Zdroju również zaprasza chętnych na zimowe szaleństwo. Sprzęt można wypożyczyć na miejscu.



■ **Wypożyczalnia sprzętu narciarskiego i sklep sportowy.** Wypożyczalnia Świstak w Rabce oferuje narty biegowe, śladowe i Back Country w rozmiarach butów 25-48, są też rakiety śnieżne, a dla najmłodszych sanki i narto-sanki. Narty możemy też kupić Sklepie Sportowym Koper-niak, który oferuje bogaty wybór różnorodnego sprzętu i ubrań sportowych na każdą porę roku.



■ **Wyprawy psimi zaprzęgami.** Firma „Śnieżne psy” oferuje całkiem inne wrażenia! Z nimi można wybrać się na wyprawę psimi zaprzęgami. Firma urządza krótkie przejażdżki, ale również długie, nawet nocne wypadki. Organizowane są także spotkania dla szkół czy kolonii, na których dzieci uczą się o rasach psów zaprzęgowych, o tym jak pracować z psami i ze sprzętem. Można tu nauczyć się jak jeździć saniami, wózkami czterokołowymi, jak biegać z psem w specjalnej uprzęży. Podczas wyprawy nie zabraknie też czasu na zabawę ze śnieżnymi psami!

Projekt „Wsparcie działalności MŚP z branży turystyki oraz zwiększenie rozpoznawalności Małopolski jako turystycznej marki gospodarczej” (nr **RPMP.03.03.01-12-0593/18**) współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego 2014- 2020.

Fundacja Rozwoju Regionów
www.f-rr.org

Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP
www.sgurp.pl

