



SALAMANDRA



**ZAPROSZENIE DO KRAINY LASÓW
I GOŁOBORZY**

**SPOTKANIE
Z NIEDŹWIEDZIEM BRUNATNYM**

**TURYSTYKA NARCIARSKA
W GORCACH**



GORCE W OBIEKTYWIE

POLANA CIOSKI. FOT. MAREK RUCIŃSKI



POLANA MOSTOWNICA. FOT. MAREK RUCIŃSKI



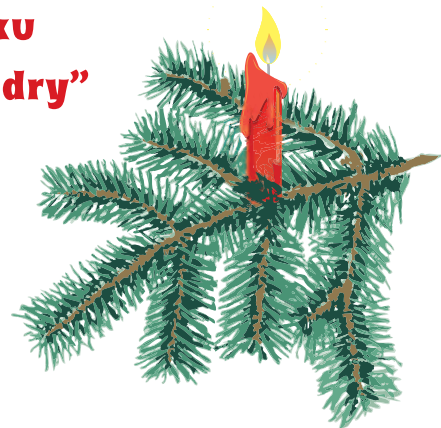
OD REDAKCJI

Zapraszam do lektury najnowszego numeru „Salamandry”, w którym czeka Was spotkanie z niedźwiedziem brunatnym. Na terenie Gorczańskiego Parku Narodowego wielokrotnie obserwowano ślady jego obecności, a w latach 1992/1993 i 2005/2006 spędził tu zimę, czyli gawrował. Więcej informacji na temat tego największego, polskiego drapieżnika znajdziecie w działach: „Portrety mieszkańców Ostoi Gorczańskiej” i „Strony dla najmłodszych”. Kontynuując wędrówkę po polskich parkach narodowych zatrzymamy się w Świętokrzyskim Parku Narodowym. Przed nami zima. Na pewno wśród Czytelników naszego kwartalnika jest wielu amatorów narciarstwa. Zachęcam do zimowych wędrówek po gorczańskich szlakach, podczas których odkryjecie tajemnice „uśpionej” przyrody. Na stronach pt. „Z plecakiem na spotkanie z Gorcami” znajdziecie kilka praktycznych wskazówek, jak przygotować się do sezonu zimowego.



Pozdrawiam – Salamandra

**Radosnych, pogodnych i miłych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz zdrowia, uśmiechu i wzajemnej
życzliwości w Nowym Roku
życzy Redakcja „Salamandry”**



Co nowego u Nas:

W listopadzie i grudniu br. w siedzibie GPN w Porębie Wielkiej prezentowane będą prace **Anny Andruchowicz**, poprzez które wyraża swoją fascynację pięknem przyrody. Na wystawę pt. „Cisza przyrody” składają się obrazy olejne, akrylowe oraz prace rysowane ołówkiem i innymi technikami. Autorka dużą wagę przywiązuje do detalu chcąc zainteresować widza z pozoru banalnym widokiem, np. traw przypruszonych śniegiem, plamami światła przesianymi przez liście czy życiem zwierząt.

SZLAKIEM POLSKICH PARKÓW NARODOWYCH

Kraina lasów i gołoborza

Świętokrzyski Park Narodowy to jeden z najstarszych parków narodowych w Polsce. Powstał w 1950 r. i za rok będzie obchodzić 65 rocznicę utworzenia. Jednak historia ochrony przyrody na tym obszarze sięga początków XX wieku, kiedy to naukowcy, artyści i miłośnicy Gór Świętokrzyskich podjęli działania zmierzające do objęcia ochroną najcenniejszych przyrodniczo obszarów. W wyniku tych starań już w 1920 roku, na Chełmowej Górze, powstał Rezerwat Modrzewia Polskiego. Do dziś zachowały się tam ogromnych rozmiarów modrzewie, które mają charakterystycznie łukowato wykrzywione pnie. Niespotykaną, gdzie indziej atrakcją są występujące na Chełmowej Górze ogromne ilości mrowisk, które mobilizują turystów do szybkiego marszu i unikania dłuższych postojów.

Świętokrzyski Park Narodowy położony jest w centralnej części Gór Świętokrzyskich. W jego granicach leży najwyższy szczyt tych gór – Łysica (612 m. n.p.m.) oraz nieco niższa, ale najbardziej lubiana przez turystów Łysa Góra (595 m. n.p.m.) zwana również Świętym Krzyżem. Łączna powierzchnia parku wynosi 7626 ha i znaczną jego część, bo ponad 95 % powierzchni zajmują lasy. Są to w dużej mierze lasy o charakterze naturalnym, o dużym zróżnicowaniu gatunkowym i wiekowym. Wędrując szlakami turystycznymi można podziwiać stare drzewa o imponujących rozmiarach oraz powalone, sędziwe pnie porośnięte mchami. Ta duża ilość martwej materii organicznej stanowi wielkie bogactwo pozwalające na występowanie tysięcy gatunków mikroorganizmów, owadów, grzybów, roślin oraz zwierząt, których życie jest z nią związane.



Góry Świętokrzyskie należą do najstarszych gór w Polsce. Wypiętrzyły się podczas kaledońskich (520–400 mln lat temu) i hercyńskich (ok. 300 mln lat temu) ruchów górotwórczych.

Jedną z najciekawszych atrakcji przyrody nieożywionej Świętokrzyskiego Parku Narodowego są gołoborza. Nazwa ta została zaczerpnięta z terminologii ludowej. Określa obszary bezleśne – gołe od boru, znajdujące się na stokach górskich. Gołoborza zbudowane są z bloków kambryjskiego piaskowca kwarcytowego, których wiek jest oceniany na ponad 500 mln lat. Powstały w plejstocenie, w wyniku wietrzenia piaskowców w warunkach klimatu peryglacjalnego. Pękające bloki skalne osuwały się w niżej położone partie nawarstwiając się co w efekcie dało malownicze formacje skalne, które można oglądać z platformy widokowej w pobliżu szczytu Łysej Góry.

GOŁOBORZE NA ŁYSEJ GÓRZE. FOT. ARKADIUSZ ADAMCZYK



Gołoborza są miejscem, na którym możemy dostrzec efekty procesów glebotwórczych oraz powolnej sukcesji biologicznej. Na obrze-



ku obiekt był wykorzystywany jako więzienie. Obecnie znajduje się tu nowoczesna, multimedialna wystawa przyrodnicza, a w piwnicach budynku, w których odtworzono cele więzienne z okresu międzywojennego – wystawa historyczna.

żach gołoborzy najczęściej spotykanym gatunkiem drzewa jest jarzębina pospolita, która wraz z borówką czarną oraz paprocią zwyczajną tworzą regionalny zespół roślinny – jarzębiny świętokrzyskiej.

Na miłośników geologii czekają tu nie tylko gołoborza, ale i malownicze, rozległe wschodnie skalne, które można spotkać na Łysicy, Świętym Krzyżu oraz Bukowej Górze.



MUZEUM PRZYRODNICZE ŚPN. FOT. JANUSZ KUSZEWSKI

WYCHODNIA SKALNA NA BUKOWEJ GÓRZE. FOT. ARKADIUSZ ADAMCZYK



Będąc na Łysej Górze warto zwiedzić Muzeum Przyrodnicze Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Mieści się ono w zabytkowym osiemnastowiecznym budynku dawnego klasztoru benedyktyńskiego. Na przełomie XIX i XX wie-

Dla turystów odwiedzających Świętokrzyski Park Narodowy przygotowano ok. 38 km szlaków turystycznych pieszych i 6 ścieżek edukacyjnych. Niektóre z nich są szlakami historycznymi np. prowadzący ze wsi Nowa Słupia na Święty Krzyż. Szlak ten jest uważany za najstarszą drogę wiodącą na tę górę i zwany jest Drogą Królewską. Podobno pielgrzymowali nią Królowie Polski przed ważnymi bitwami. Trakt ten pokonywali, m.in. Władysław Jagiełło zmierzając pod Grunwald, jego syn Kazimierz Jagiellończyk, Zygmunt Stary i inni. Warto więc przyjechać w nasze strony i wędrując po świętokrzyskich ścieżkach wyobrazić sobie, że stąpamy śladami dawnych władców Polski.

Agata Czeplina-Miernik
Świętokrzyski Park Narodowy

PORTRETY MIESZKAŃCÓW OSTOI GORCZAŃSKIEJ



Niedźwiedź brunatny

Niedźwiedź brunatny jest największym polskim drapieżnikiem. Należy do rodziny niedźwiedziowatych z rzędu drapieżnych. Jego krewnikami są między innymi północno amerykański baribal, niedźwiedź polarny czy chińska panda. Najbliżej jednak spokrewniony z naszym niedźwiedziem brunatnym jest północno amerykański podgatunek niedźwiedzi brunatnych – Grizli.



Bohater naszego portretu jest zwierzęciem bardzo dużym i masywnym. Samce niedźwiedzia, które są zdecydowanie większe od samic mogą osiągać w pozycji wyprostowanej wysokość ponad 2,5 metra i ważyć niekiedy nawet ponad 700 kg. Samice rzadko przekraczają w pozycji wyprostowanej 2 metry, a ich waga to najczęściej około 200 kg. Gruby kark i szyja, grube i silne kończyny stwarzają wrażenie zwierzęcia bardzo silnego i jest to z pewnością prawda. Długa i gęsta sierść dodatkowo zaokrągla jego kształt, wydaje się więc, że powinien poruszać się powoli i niezgrabnie... Nic bardziej mylnego! Niedźwiedź potrafi być bardzo szybki i zwinny, kiedy tylko uzna, że należy się tak

poruszać. Jest w stanie na krótkich odcinkach osiągać prędkość 50 km na godzinę. Wprawdzie ma w nazwie słowo „brunatny”, jednak jego sierść może przybierać wiele rozmaitych odcieni brązu, od jasnych do ciemnych, dlatego stosunkowo łatwo rozróżnić po wyglądzie poszczególne osobniki.



Niedźwiedź porusza się w charakterystyczny sposób, stawiając razem obie prawe lub obie lewe łapy. Potrafi doskonale wspinać się na drzewa, jednak starsze i cięższe osobniki z czasem rezygnują ze wspinaczki, bo wiedzą, że nie wszystkie konary utrzymają ich ciężar... Natura wyposażyła go w wiele umiejętności. Niedźwiedź dobrze pływa. Doskonały węch pomaga mu zlokalizować zagrożenia lub przysmaki z całkiem sporej odległości. Dzięki długim pazurom łatwo rozgrzebuje ziemię lub spróchniałe pnie w poszukiwaniu smakołyków. Silnymi kłami sprawnie rozszarpuje mięso swoich ofiar, a zębami trzonowymi rozciera pokarm roślinny.

Niedźwiedź jest drapieżnikiem, jednak jest zwierzęciem wszystkożernym, dla którego pokarm roślinny odgrywa bardzo wielką rolę. Zja-

da głównie to, co jest dostępne w danej chwili. Wiosną pożera kłocza i kwiaty lepieźników, potem świeżą trawę i zioła. Kiedy dojrzewają owoce leśne napęnia swój całkiem spory żołądek czarnymi jagodami, malinami i bruszcicami. Późną jesienią szuka bukwi pod starymi bukami, wspina się na jarzębinę w poszukiwaniu przemrożonych owoców. Nie przegapi jednak żadnej okazji, żeby swój jadłospis uzupełnić mięsem, przy czym chętnie korzysta z cudzej pracy, zjadając padlinę zwierząt upolowanych przez inne drapieżniki.

Zimą niedźwiedzie spędzają w gawrze, jednak nie zasypiają tak głębokim snem, jak na przykład świstaki czy susły.



Samiec i samica spotykają się w czerwcu, a efektem takiej randki są młode, które rodzą się w gawrze, czyli zimowym legowisku, na przełomie stycznia i lutego. Młody niedźwiadek ma zaledwie pół kilograma. Jest wielkości szczura! Jego mama, musi się nieźle natrudzić, aby takiego maluszka a czasem dwa lub trzy maluchy wychować na wielkie niedźwiedzie. Niedźwiedzica musi unikać wtedy kontaktu z innymi przedstawicielami swojego gatunku, bo mogą zrobić krzywdę jej dzieciom. Młode niedźwiadki uczą się życia od

swojej mamy i intensywnie rosną. Następną zimą spędzają najczęściej jeszcze z nią, ale 2–3 letnia młodzież musi w końcu zacząć życie „na własną łapę” i poszukać sobie swojego terytorium, a o to bywa trudno. W tym czasie niedźwiedź narażony jest na pokusę korzystania ze śmieci porzuconych na szlakach i w śmietnikach. Pamiętajmy! Każdy śmieć w lesie i na szlaku może doprowadzić do niekorzystnych zmian w zachowaniu niedźwiedzi. Prawdziwy przyjaciel niedźwiedzia nie tylko nie śmieci, ale zabiera ze szlaku śmieci pozostawione przez innych!

Jak należy zachowywać się wobec niedźwiedzia, kiedy stanie na naszej drodze? Nie drażnić! Nie denerwować go podchodzeniem z aparatem fotograficznym! Trzeba zachować spokój (łatwo powiedzieć, trudno wykonać...) i SPOKOJNIE bez gwałtownych ruchów i nerwowych krzyków wycofać się.

Niedźwiedź występuje w Polsce nielicznie – około 100 osobników, z których najwięcej żyje w Bieszczadach i Beskidzie Niskim oraz w Tatrach. Ale niedźwiedź jest obecny również w Gorczańskim Parku Narodowym, gdzie stwierdzano nawet przypadki gawrowania – spędzania zimy. Dlatego pilnie obserwujemy szlaki i pnie drzew, bo mamy szansę zobaczyć charakterystyczne tropy łap na glinie lub śniegu oraz ślady pazurów, którymi niedźwiedzie znakują po swojemu pnie drzew.



Małgorzata Kot i Marek Kot
Tatrzański Park Narodowy

SALAMANDRA OPOWIADA



Jodła

Występuje głównie w górach środkowej i południowej Europy, na obszarach o klimacie umiarkowanie chłodnym, wyróżniającym się dużą wilgotnością. Przez centralną Polskę przebiega naturalna granica jej północnego zasięgu.

W Gorcach i Gorczańskim Parku Narodowym optymalne warunki dla tego gatunku panują do wysokości 700 m n.p.m. Szacuje się że ponad 30 % drzew w reglu dolnym to właśnie jodły. Na żyznych siedliskach, które porasta buczyna karpacka jest gatunkiem domieszkowym. W dolinach głęboko wciętych potoków i na stromych, kamienistych zboczach, gdzie gleby są ubogie, dominuje w drzewostanie, tworząc bór jodłowo-świerkowy lub las jodłowy.



ODNOWIENIE JODŁOWE W BUCZYNIE KARPACKIEJ. W REZERWATACH CZĘŚCIOWYCH WIERZCHOŃKI MŁODYCH JODEŁ ZABEZPIECZA SIĘ PRZED ZGRYZANIEM PRZEZ JELENIE. NA ZDJĘCIU PREPARATEM CERVACOL W KOLORZE BIAŁYM. FOT. EWA STRAUCHMANN

Jest drzewem długowiecznym, dożywa średnio 300 lat. W Gorczańskim Parku Narodowym można spotkać 400-letnie okazy o imponujących rozmiarach: wysokości ponad 40 m i pierśnicy (średnica na wys. 1,30 m) ponad 1 m. Takie olbrzymy rosną, m.in. na zboczach Kudłonia, przy czarnym szlaku z Koniny i na stokach Turbaczyka, przy ścieżce edukacyjnej.

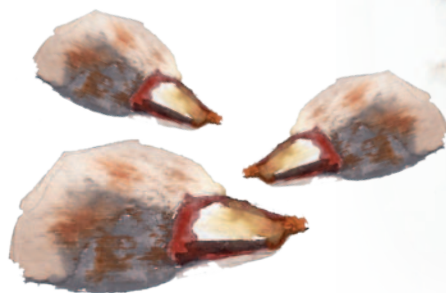
Młoda jodła ma koronę w kształcie stożka. Z wiekiem zmienia się pokrój drzewa. Górne boczne gałęzie rosną szybciej niż wierzchołek, przez co korona przyjmuje kształt walca. Jego szczytowa część przypomina gniazdo dużego ptaka. Wyróżnia się jasnoszarą barwą kory, która u młodych drzew jest gładka, a u starszych spękana. System korzeniowy jodły jest dobrze wykształcony, początkowo palowy, w miarę wzrostu drzewa rozrasta się szeroko. Dzięki temu gatunek jest odporny na wiatry często występujące w warunkach górskich.

Zachęcam do uważnego obejrzenia, dotknięcia i powąchania gałązki jodłowej. Zwróćcie uwagę, że szpilki umieszczone są po bokach gałązki. Są tępo zakończone, dlatego nie kłują, w przeciwieństwie do igieł świerkowych. Na spodniej stronie znajdują się dwa białe paski. Jest to nalot woskowy, pokrywający aparaty szparkowe. Igły jodłowe intensywnie pachną dzięki zawartemu w nich olejkowi eterycznemu. Stosuje się go do produkcji kosmetyków i środków używanych do inhalacji górnych dróg oddechowych, a także do nacierań przy bólach reumatycznych. Olejek pozyskuje się z młodej cetyny pochodzącej z drzew hodowanych na plantacjach.



Jodła to drzewo jednopienne, o kwiatach rozdzielnopłciowych. Oznacza to, że dojrzały osobnik wytwarza zarówno kwiaty męskie, jak i żeńskie. Jej kwitnienie przypada na przełom kwietnia i maja. Kwiaty męskie mają postać małych żółtych szyszek, natomiast żeńskie – dużych wzniesionych pionowo szyszek. W jesieni dojrzałe szyszki rozpadają się, pozostawiając na gałęzi trzpień. Dzięki skrzydełkom, w które zaopatrzone są nasiona, gatunek może rozprzestrzeniać się za pomocą wiatru. W górach jodła obradza co 5–8 lat.

Wiosną, po roku nasiennym, w runie pojawiają się liczne siewki, o 6–7 liścieniach, tworzących delikatną „gwiazdkę”. W Gorczańskim Parku Narodowym jodła odnawia się bardzo dobrze. Stanowi ponad 30% najmłodszego pokolenia drzew. Naukowcy odnotowali także podnoszenie się zasięgu jej występowania. Jest jednym z najwolniej rosnących drzew.



nasiona jodły

W trudnych warunkach, przy dużym zacienieniu, przyrasta zaledwie kilka centymetrów w ciągu kilkudziesięciu lat.



Na szczęście nie sprawdziły się czarne scenariusze z lat 90-tych XX wieku, wieszczące zanik gatunku. Od początku XXI wieku obserwowany jest stały wzrost liczebności i udziału jodły w drzewostanach Gorczańskiego Parku Narodowego.

W trudnych warunkach górskich skutecznie konkuruje ze świerkiem.

Ewa Strauchmann

WIEŚCI ZE ŚWIATA PRZYRODY

Kilka faktów z życia borsuka

Wśród ssaków z rodziny łasicowatych żyjących w naszym kraju wyróżnia się kontrastowym czarno-białym ubarwieniem. Zamieszkuje głównie lasy mieszane i liściaste, sąsiadujące z łąkami i polami uprawnymi. Prowadzi skryty, nocny tryb życia. Mało kto wie, że jest zwierzęciem towarzy-

skim i często funkcjonuje w grupach rodzinnych zamieszkujących wspólny areał. Większości z nas nieznane są jego możliwości wokalne, a warto wiedzieć że odzywa się różnorodnymi głosami



– pomrukuje, chrząka i sapie. Przestraszony lub zdziwiony głośno fuka. W okresie godowym wydaje przenikliwe sygnały, które brzmią dość przeraźliwie i są słyszalne z odległości nawet kilkuset metrów.

Jego tryb życia i sposób odżywiania znacznie odbiega od naszych wyobrażeń na temat drapieżników. Na pytanie czym się żywi, odpowiedź jest dość zaskakująca. W naszym klimacie najważniejszym pokarmem borsuka są dżdżownice. Jest to pożywienie, którego od wiosny do jesieni nie brakuje, gdyż dżdżownice występują w dużych ilościach (nawet po kilkaset kilogramów na hektar) zarówno w lasach, jak i na łąkach. Obok dżdżownic, w diecie borsuka znajdują się owady, m.in. osy i trzmiele, których gniazda sprawnie rozgrzebuje silnymi pazurami. Chętnie zjada owoce, np. borówki, jeżyny, bukiew. Poluje na gryzonie i ptaki gniazdujące na ziemi. Chwyta płazy, również ropuchy, które zjada od strony brzusznej by uniknąć kontaktu z gruczołami jadowymi. Korzysta też z padliny.

Wśród innych ssaków drapieżnych wyróżnia się umiejętnością budowania nor. Borsuk ma na swoim terytorium kilka schronień. Jedno główne, największe użytkuje przez cały rok, zaś z pozostałych korzysta tymczasowo od wiosny do jesieni. Podziemne mieszkanie tworzy rozległy system korytarzy, w którym znajduje się obszerna komora gniazdowa o średnicy około półtora metra. Borsuk bardzo dba o czystość swojego mieszkania. Wszystkie nieczystości wyrzuca na zewnątrz a odchody wydalą do specjalnie w tym celu wykopanych małych dołków, służących za latryny. Nory są miejscem rozrodu, wychowu młodych, dziennego odpoczynku i snu zimowego. Kolejne pokolenia borsuczej rodziny wykorzystują przez długie lata tę samą norę, roz-



budowując z roku na rok system labiryntów. Znane są przypadki nor użytkowanych przez ponad 100 lat!

Jesienią intensywnie przygotowuje się do zimy. Dużo je i przybiera na wadze. Dorosły osobnik, który wiosną ważył 10 kg może przed zimą osiągnąć nawet 20 kg. Objadanie się nie jest jedyną formą zimowego zabezpieczenia. Borsuk pieczołowicie ociepla legowisko. Gromadzi duże ilości suchej ściółki, by wymościć nią wnętrze głównej komory. Po zgromadzeniu sporego stosu suchych liści, traw i mchów obejmuje go przednimi łapami, przyciska do piersi i tyłem wsuwa się do nory. Na koniec zatyka też wloty.



Z nastaniem mrozów przestaje wychodzić z nory i zapada w zimową drzemkę, która zwykle trwa od listopada do lutego. W tym czasie zużywa tłuszcz zgromadzony w organizmie, stopniowo tracąc wagę. Trzeba przy tym wiedzieć, że sen zimowy nie jest ucieczką przed ujemnymi temperaturami, ale przystosowaniem do sezonowego braku pokarmu, zwłaszcza dżdżownic, które zimą mogą być całkowicie niedostępne. Podczas krótkotrwałych odwilży i przejściowych ociepleń borsuk budzi się i na krótko opuszcza legowisko, poszukując pożywienia. Tropy tego zwierzęcia można więc zobaczyć na śniegu podczas lekkich zim. Warto też zwracać uwagę na wilgotne, błot-



niste miejsca przy szlakach. Odcisk jego łapy do złudzenia przypomina miniaturowy trop niedźwiedzia.

Mariola Stefanik

Z PLECAKIEM NA SPOTKANIE Z GORCAMI



Narciarstwo biegowe i skiturowe w Gorczańskim Parku Narodowym

W ostatnich latach, w okresie zimowym w Gorcach coraz popularniejsza jest turystyka narciarska. Dzięki temu sezon turystyczny może trwać cały rok. Przemieszczanie się na nartach po górskich stokach w zimowej scenerii definiujemy jako narciarstwo górskie. To ono daje nam możliwość obcowania z przyrodą dostarczając wielu doznań estetycznych związanych z pięknem zimowego krajobrazu. Kontakt ze środowiskiem naturalnym wpływa pozytywnie na zdrowie, sprawia radość i pozwala na wypoczynek zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Do uprawiania tego rodzaju aktywności niezbędny jest odpowiedni sprzęt narciarski (wyposażenie oraz stosowny ubiór), przygotowanie kondycyjne i oczywiście śnieg. Pokrywa śnieżna powinna mieć co najmniej 20 cm grubości.

Zanim wyruszymy na trasę należy się wcześniej przygotować, najlepiej już 3–4 tygodnie przed rozpoczęciem sezonu. Istot-

ną rzeczą jest przygotowanie kondycyjne. Dobra sprawność fizyczna wpływa na nasze bezpieczeństwo podczas poruszania się na nartach. Dzięki wzmocnieniu mięśni nóg osiągniemy lepszą koordynację ruchów podczas jazdy, spadnie prawdopodobieństwo kontuzji, wzrośnie zaś szybkość reakcji. Właściwy trening narciarski ma za zadanie rozwinąć przede wszystkim cechy motoryczne: koordynację, wytrzymałość, szybkość i siłę.

Nasze przygotowania zacznijmy zatem od podstawowych ćwiczeń fizycznych, które możemy wykonywać indywidualnie w domu. Wystarczy przeznaczyć na nie ok. 15–25 minut dzien-

nie, 3–4 razy w tygodniu. Przykładowe ćwiczenia: przysiady, chodzenie na palcach po schodach, brzuszki, brzuszki skośne, skakanka, wznoszenie się z pięt na palce.

Ważnym elementem przygotowań do sezonu zimowego jest bieganie, które nie wyma-



SCHRONISKO NA TURBACZU. FOT. MAREK RUCIŃSKI

ga specjalnego sprzętu, a biegać można wszędzie. Należy jednak pamiętać o stopniowym dawkowaniu wysiłku zwłaszcza w pierwszych dniach treningu. W tygodniowym planie ćwiczeń dobrze byłoby uwzględnić wizytę na basenie. Pływanie wpływa na ogólny rozwój i wydolność organizmu – wzmacnia mięśnie nóg, ramion oraz obręczy barkowej. Dobrze na wzmocnienie mięśni wpływa też jazda na rolkach.

Turystykę narciarską może uprawiać każdy bez względu na wiek i płeć, należy tylko dostosować trasę i sposób przemieszczania się na nartach do swoich możliwości kondycyjnych i sprzętowych. Na terenie Gorczańskiego Parku Narodowego dla narciarstwa krajoznawczego udostępnione są piesze szlaki turystyczne oraz ścieżki spacerowe i edukacyjne. Od kilku lat w Koninkach, przygotowana jest trasa dla miłośników narciarstwa biegowego, która prowadzi z doliny potoku Turbacz do doliny Olszowego Potoku. Długość trasy wynosi ok. 7 km, a różnica przewyższeń 200 metrów. Przebieg trasy prezentuje poniższa mapa.



Narciarstwo biegowe wiąże się z naturalnym ruchem człowieka, takim jak chodzenie i bieganie. Na biegówkach można poruszać się krokiem klasycznym, łyżwowym lub iść dowolnym tempem. Do każdego stylu istnieje specjalnie dostosowany sprzęt. Narty biegowe cechuje odpowiednia sztywność i elastyczność. Sztywność dopasowywana jest indywidualnie dla każdej osoby odpowiednio do wagi, siły i umiejętności. Drugą kwestią jest długość nart, która dobierana jest pod kątem wagi narciarza. Obecnie na nartach biegowych producenci umieszczają informację dla jakiego przedziału wiekowego jest przeznaczony sprzęt. Bardzo ważne jest, aby właściwie dobrać buty i wiązania.

Narciarstwo skiturowe to najlepszy sposób poruszania się zimą po górach. Według definicji zaliczane jest do turystyki kwalifikowanej. Narty skiturowe choć są podobne do nart zjazdowych,

to jednak mają kilka istotnych różnic.

Przede wszystkim są lżejsze. Konstrukcja wiązania umożliwia podchodzenie pod strome stoki górskie dzięki zastosowaniu tzw. fok i ruchomej szyny, która pozwala na odblokowywanie pięty przy podchodzeniu oraz jej blokadę przy zjeździe.

Buty do skitingu w porównaniu ze zjazdowymi są lżejsze i bardziej elastyczne, chociaż posiadają skorupę usztywniającą staw skokowy. Takie rozwiązania ułatwiają wędrówkę w górskich, zimowych warunkach.

Zachęcam do poznawania Gorców w zimowej odsłonie. Jeśli ktoś nie ma własnego sprzętu, może go wypożyczyć w okolicznych wypożyczalniach, najczęściej w pobliżu wyciągów narciarskich. Warto spróbować, aby przekonać się czy taki rodzaj aktywności nam odpowiada.

Roman Pałac
Stażysta w GPN

Wędrówki narciarskie możemy uprawiać na nartach biegowych lub coraz popularniejszych nartach skiturowych.

ZAGADKI SALAMANDRY

Wykreślanka

Wasze zadanie polega na odszukaniu w diagramie nazw 9 gatunków zwierząt – mieszkańców Ostoi Gorczańskiej: niedźwiedź, wilk, ryś, wydra, nocek duży, podkowiec mały, kumak górski, traszka karpacka, traszka grzebieniasta.



Wykreśl je poruszając się poziomo i pionowo – wprost lub wstak.

Następnie odczytaj hasło. Pierwsza litera w diagramie jest pierwszą literą hasła, aby poznać całe hasło z pozostałych liter należy wybrać co drugą.

N	A	S	J	P	K	U	M	A	K	G	Ó	R	S	K	J	E	J	D	W
T	R	A	S	Z	K	A	G	R	Z	E	B	J	E	N	J	A	S	T	A
Ż	D	A	W	A	K	C	A	P	R	A	K	A	K	Z	S	A	R	T	N
R	Y	Ś	J	Y	Ż	U	D	K	E	C	O	N	L	S	E	Z	D	O	Ż
O	W	T	S	O	T	N	N	J	E	D	Ż	W	J	E	D	Ż	A	J	C
E	S	M	D	J	B	Y	Ł	A	M	C	E	J	W	O	K	D	O	P	Ś

Hasło: **N**.....

Odpowiedzi przysyłajcie do 31. grudnia 2014 r.

Odpowiedzi na zagadki z jesiennego numeru „Salamandry”:

Hasło krzyżówki z nietoperzem: Echolokacja

Echolokacja służy nietoperzom do orientacji w ciemności. Ultradźwięki emitowane przez nietoperze rozchodzą się kolistnie od jego głowy, a odbite wracają do uszu i informują o otoczeniu. Siła odbitych wibracji informuje zwierzę o odległości, natomiast różnica czasowa pomiędzy odbiorem odbić wskazuje kierunek ruchu ofiary. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie zadań otrzymują:
Iwona Bieda z Maruszyny, Kamil Kowalczyk z Lubomierza, Bartłomiej Luberda z Ostrowska.

STRONY DLA NAJMŁODSZYCH



Niedźwiedzia dola

Kiedy urodził się w gawrze pod wykrotem był wielkości szczura. Troskliwa opieka Matki sprawiła, że już wiosną towarzyszył jej wraz z rodzeństwem w wędrówkach po wilgotnych żlebach porośniętych obficie pysznymi kwiatami modrzyka, uczył się wykopywać tłuste larwy os i trzmie-li, objadał się lekko kwaskowatymi mrówkami. Baraszkował beztro-sko w trawie mocując się z braćmi, Matka zaś stała w pobli-żu węsząc i nasłuchując. Jesienią obfitość malin, borówek, brusznic i jarzębiny zaokrągliła jego szeroki już grzbiet...



Kolejna zima, jaką niedźwiadki spędziły wraz z niedź-wiedzią była długa a wiosną Matka nerwowo węszyła w stro-nę sąsiedniej doliny... Kiedy latem porzucony przez Matkę wałęsał się z braćmi, wystraszony i bezradny tak jak oni, po znanych z zeszłego roku żlebach, haliznach i gęstych młodni-kach, zetknął się po raz pierwszy z watahą wilków... Jeden z bra-ci zniknął... To pierwsze samotne lato było ciężkim okresem ży-cia. Głód zmusił go do maksymalnego wysiłku. Każdą wolną chwilę spędzał na żerowaniu, choć inne niedźwiedzie przepędzały go z miejsc, gdzie jedzenia było najwięcej. Czasami przyglądał się dziwnym, dwunożnym istotom – ludziom. Jedni z nich ubrani w kolorowe ubrania gromadnie wędro-wali po wytyczonych ścieżkach i czasami dochodził od nich za-pach jakiś smakołyków. Pewnego dnia prze-kraczając szlak



znalazł na nim porzuconą kanapkę. Zjadł ją i poszedł dalej w kierunku schroniska. Jego doskonały węch skierował go w stronę ogrodzonego magazynu, w którym były śmieci. Miał jednak dużo szczęścia, bo silne trzepnięcie prądu przy kontakcie wilgotnego nosa z pastuchem elektrycznym otaczającym budynek odoczyło go raz na zawsze szukania śmieci przy schroniskach i uratowało od większych przykrości, niż ból wywołany prądem...

Minęła kolejna zima. Niedźwiadek przetrwał wiele zagrożeń, ale nie udało mu się wywalczyć swojego terytorium. Przepędzony przez wielkiego, starego samca uciekł w panice w dół doliny i wyszedł na otwartą przestrzeń. Nie zdawał sobie sprawy z tego, że właśnie opuścił Tatry. Na horyzoncie majaczyły inne góry i instynkt podpowiadał mu, że zamiast narażać się na nieustanne walki o terytorium z innymi niedźwiedziami, warto pokusić się o znalezienie nowych, dogodnych terenów, na których nie będzie tłoku.

Przebicie się niedźwiedzia przez Podhale wcale nie było łatwym przedsięwzięciem. Tak naprawdę, to miejscowości leżące u stóp gór łączą się w jedną, wielką metropolię, która uniemożliwia lub utrudnia dużym zwierzętom wędrówki – wyjście z Tatr lub dotarcie do nich z innych gór, na przykład z Gorców. Niedźwiadek miał jednak sporo szczęścia, bo wędrując wzdłuż rzeki Białki dotarł wreszcie w Gorce. Przyszedł w czasie, kiedy dojrzewały jeżyny. Nieco później owocujące buki dostarczyły mu kolejnego przysmaku – bukwi. Odżywiony i bezpieczny znalazł też spokojne miejsce na spędzenie zimy.

Kiedy wiosną opuścił swą gawrę, w dolinach potoków spod brudnego, wiosennego śniegu wychodziły pierwsze lepiężniki, które pożerał z apetytem. Łapą rozwalał spróchniałe kłody, aby pochłaniać smakowite białe larwy a w mrowiskach znajdujących się pod kamieniami jego język czynił prawdziwe spustoszenie... W miarę wzrostu roślin wyszukiwał coraz to nowe przysmaki. Stał się już mieszkańcem Gorczańskiego Parku Narodowego.



Wędrując po szlakach Gorczańskiego Parku Narodowego możemy spotkać tropy i ślady niedźwiedzia. Pamiętajmy, że jest to wielkie zwierzę i należy w stosunku do niego odpowiednio się zachowywać. Jeśli zobaczymy niedźwiedzia zachowajmy przede wszystkim spokój. Nie krzyczymy ani nie uciekajmy. Po prostu spokojnie się wycofajmy na bezpieczną odległość. Nie drażnijmy go robieniem zdjęć, ani pod żadnym pozorem nie dawajmy mu jedzenia. Bo prawdziwy niedźwiedź to nie pluszowa maskotka...

Marek Kot
Tatrzański Park Narodowy

GALERIA SALAMANDRY



Mieszkańcy Ostoi Gorczańskiej – wilk i ryś.

Zdjęcia pochodzą z fotopułapek (archiwum GPN). Zostały wykonane sprzętem zakupionym ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, w ramach projektu: „Gorce w Naturze 2000. Edukacja i turystyka przyrodnicza”.

WILK – SAMIEC (BASIOR)



RYŚ – SAMIEC (KOCUR)



KOTKA Z MŁODYM – CHWILA RELAKSU



GORCZAŃSKIE KOCIĘTA (4) Z MAMA



„Salamandra” – kwartalnik dla dzieci i młodzieży, egzemplarz bezpłatny

WYDAWCA: Gorczański Park Narodowy

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Anna Kurzeja, Mariola Stefanik, Ewa Strauchmann, Paweł Czarnota

ADRES KORESPONDENCYJNY: „Salamandra”, Gorczański Park Narodowy

Poręba Wielka 590, 34-735 Niedźwiedz, tel.: 18 33 17 207 wew. 36, e-mail: gpn@gorcepn.pl, www.gorcepn.pl

SKŁAD I DRUK: Wydawnictwo MULTIGRAF s.c., ul Bielicka 76 C, 85-135 Bydgoszcz, tel. 52 340 41 37

NAKLAD: 2000 egzemplarzy

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Polana Cioski. Fot. Marek Ruciński